

# Diyabet Penceresinden; İştah-ı Kâzibe ve Ahirzamanın Sihirli Medeniyeti

From The Diabetes Window; The Deceptive  
Appetite And The Magical Civilization Of  
The End Of The World

Ömer ÖNBAŞ

Prof. Dr., Düzce Üniversitesi, Tıp Fakültesi  
Prof. Dr., Düzce University, Faculty Of Medicine

Nahit TOPALOĞLU

Eğitimci  
Educationalist

Cenk ÇALIK

Gıda Mühendisi-Yazar  
Food Engineer-Author

Nejdet PEHLİVAN

Eğitimci  
Educationalist

## Özet

Beşerin gerçek ihtiyacını görmezden gelip nefsin her arzusunu tatmine çalışan Batı medeniyeti; lezzet peşinde koştuğu insanı tembel, obez ve hasta yapmış; hırsını körükleyerek de doyumsuz, sürekli borçlu ve mutsuz bir hâle sokmuştur. Kurtuluş, “İnsan için ancak çalıştığı için karşılığı vardır.”, “Yiyin, için fakat israf etmeyin.” prensipleri dahilinde bir hayat ve iktisat anlayışının tesisiyle mümkündür. Asr-ı Saadette en parlak misallerinin sergilendiği Nebvî hayat tarzının anlaşılması ve model alınması, bu bakımdan çok hayatidir.<sup>[1]</sup>

**Anahtar Kelimeler:** Diyabet, yalancı açlık, Beslenme Alışkanlığı, İhsan, Sünnet.

---

## Abstract

The Western civilization, which ignores the real needs of human beings and tries to satisfy every desire of the body; made the person he chased after taste lazy, obese and sick; by fueling his ambition, he has made him insatiable, constantly in debt and unhappy. The salvation of man is only possible with an understanding of life and economy within the principles of "For man, only what he works for" and "Eat, drink, but do not waste". In this respect, it is very critical to understand and model the life style of our Prophet in the Age of Bliss, in which his brightest examples are displayed.

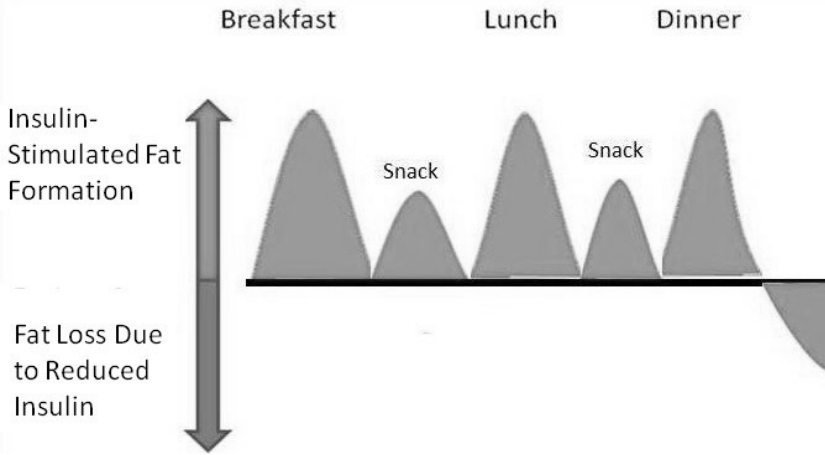
Keywords: Diabetes, Nutritional Habit, False Hunger, Blessing, Sunnah

## Giriş

Kâinata israf yoktur. Sâni-i Hakîm, Rubûbiyetinin ve Ulûhiyetinin lazımı olarak kâinatı mükemmel bir uyum içinde yaratmış ve insanı da kâinatın küçük bir fihristesi olarak merkeze yerleştirmiştir. O hâlde kâinata gözlenen israfsızlık ve iktisat hâlinin insanda da gözlenmesi hikmetin gereğidir.

Vücutta süregelen hareket ve faaliyetler için enerji kaynaklarına ihtiyaç vardır. Bu kaynaklardan biri de özellikle beyin ve alyuvar hücrelerinin en çok kullandığı şekerdir. Sâni-i Hakîm, vücuda giren tüm besin çeşitlerinin gerektiğinde şekere dönüşmesini sağlayan bir sistemi karaciğer ve böbreklerde yerleştirmiştir. Şekerin vücuda alınımı ve hücreye girmesi için bir dizi mekanizmalar yaratılmıştır. Şeker, işlenebilmesi ve yararlı hâle dönüştürülmesi için insüline ihtiyaç duyar. İnsülin olmazsa şeker, hücre zarından geçip hücre içine giremez. İnsülin hücre zarındaki kendine özel bölgeye bağlanarak şeker kapılarını aktif eder ve şekerin hücre içerisine alınmasında anahtar rol oynar.

İnsülin, pankreastan salgılanan bir hormondur. Boğazdan geçen besinler insülin salınımını uyarır. İnsülin, alınan besinin şeker oranına paralel şekilde salınır. Yani yüksek şeker miktarı olan yiyecek ve içecekler ne kadar alınmışsa insülin seviyesi de o ölçüde artacaktır. Her beslenmeden sonra insülin seviyesi artar ve yemek sonrası bir miktar yüksek kalıp yavaş yavaş birkaç saat içerisinde düşer. İkinci bir beslenme ile tekrar yükselir. Bu döngü devam edip gider (Grafik 1)



Grafik 1: Sık aralıklarla yapılan beslenmelerde insülin miktarının ve yağ depolanmasının arttığı görülmekte <sup>[2]</sup>

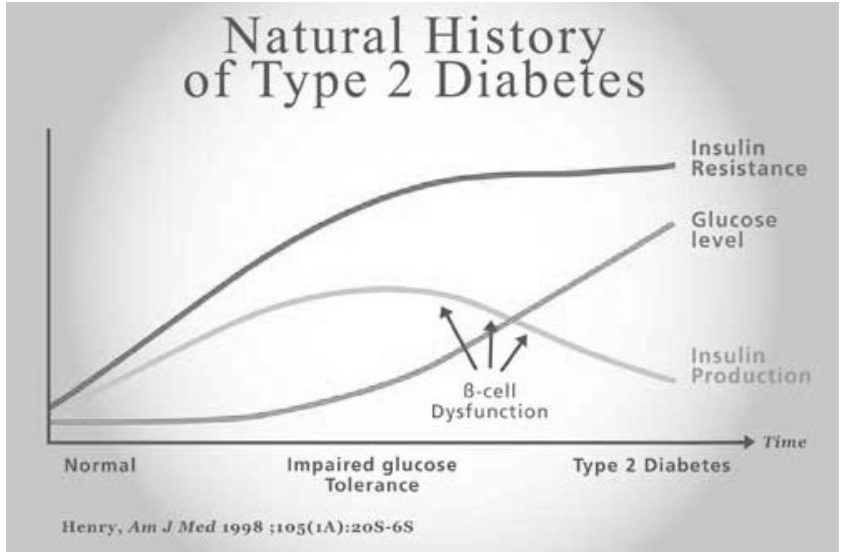
Öğünler arası zaman ne kadar uzarsa insülinin düşmesine o kadar izin verilmiş olur. Açlık merkezi ve susuzluk merkezi aynı yerde olduğundan sıklıkla insanlar susamayı acıkma olarak da algılayabilirler. Gerçekten acıkıp acıkmadığını anlamak, gerçek ihtiyaçlarını belirlemek için bir-iki bardak su içilmesi önemlidir. Genelde acıktığını hisseden bu insanlar, su içiminden sonra açlıklarının geçtiğini fark ederler.

İnsülin hücre içerisine şekeri soktuğu gibi ikinci bir etki olarak da fazla şekeri yağa dönüştürüp depolar. Sık aralıklarla ve şeker içeriği yüksek

beslenme durumunda insülin hücre içerisine sokamadığı şekeri yağa dönüştürüp depolayacaktır. Netice: Vücut yağlanması ve obezite.

Yağlar, özellikle cilt altı ve karın bölgesinden başka damar duvarlarında da birikir. Böylelikle hem vücudun elastikiyet ve zindeliği hem de damarların esnekliği kaybolur. 120 bin kilometre ağa sahip damarlar sertleşmeye, daralmaya başlayıp tansiyon gibi problemler ortaya çıkar.

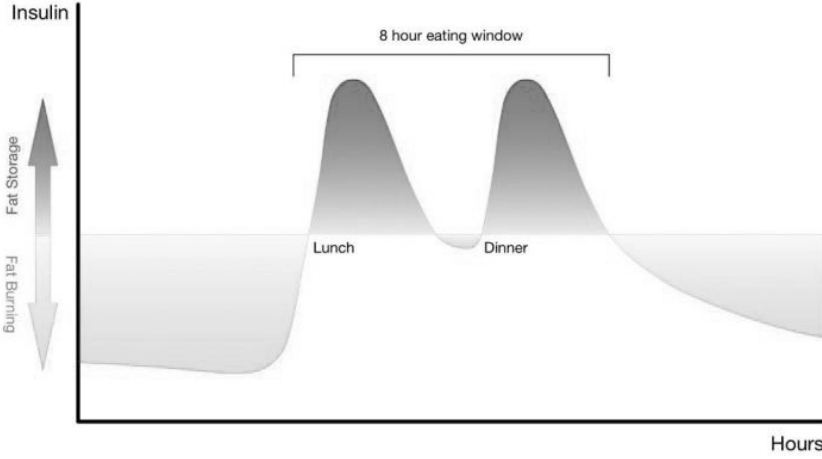
İnsülinin yüksek seyretmesi, hücre zarlarındaki insülinin bağlanma bölgelerinin zamanla duyarsızlaşmasına sebep olur. Bu durumda insülin seviyesi giderek artmasına rağmen hücre zarının insüline verdiği tepki azalır. Yani kanda hem insülin hem de şeker yüksektir ancak hücreye şekeri sokan mekanizma çalışmamakta ve artmış insülin daha fazla yağ depolamaktadır. Şekerin kandaki seviyesi yüksek olmasına rağmen hücre zarındaki şeker kapıları açılmadığından şekersiz kalan hücreler, şeker olan ihtiyaç sinyallerini beyne iletirler. Kişi açlığını bastırmak için özellikle şeker içeriği yüksek gıdalar ister ve atıştırır, ancak bu durum hücre içerisine etki etmediğinden açlığı dindirmez. Buna iştah-ı kâzibe (yalancı açlık) denir. Vücut böylelikle kısır döngüye girer. Atıştırdıkça insülin seviyesi artar, insülin seviyesi arttıkça insülin direnci artar, insülin direnci arttıkça kandaki şeker seviyesi artar, kan şeker seviyesi arttıkça ortamdaki insülin, şekeri hücre içerisine sokamadığından yağa dönüştürüp depolamaya devam eder. Kişi bu ana kadar şeker hastası olduğunu anlamaz. Sıklıkla da açlık kan şekeri normaldir. Ancak insülin direncini gösteren testler bozulmuştur. Bir müddet sonra pankreastan insülin salgılayan hücreler iflasını açıklar. (Grafik 2) Bu dönemden sonra kan şeker seviyesi hızla artmaya başlar, artık kişi şeker hastasıdır.



Grafik 2: Sağlıklı bir birey, yanlış beslenme alışkanlığını sürdürürse insülin-şeker dengesi bozulacağından diyabet hastası olmaya adaydır. Zaman içerisinde insülin seviyesi arttıkça insülin direnci de artmaktadır. Eğer önlem alınmazsa pankreas iflasını açıklamakta böylelikle insülin seviyesi azalır kan şekeri yükselmektedir. [2]

Öğünler arası zaman uzadığında ise insülin seviyesinin düşmesine izin verilir, böylelikle insülin direnci de yükselmez. Azalan insülin seviyesi yağ depolarının yakılmasını tetikler böylelikle yağ depoları şekere dönüştürüldüğünden yağlanma azalmaya başlar. (Grafik3) Süre uzadıkça bu dönüşüm de artar. Batıda “bıçaksız ameliyat!” olarak tanımlanan oruçla ilgili “Oruç tutun, sıhhat bulun.”<sup>[3]</sup> hadisinin bir nüktesi anlaşılır.

### 8 Hour Eating Window (16 hours fasting -- skipping breakfast)



Grafik 3: Öğün arası uzadığında insülin seviyesi düşmekte ve yağ yakımı hızlanmaktadır. <sup>[2]</sup>

Özellikle insülin düşmesinden sonra gece yarısı uykuda salgılanan ve önemli bir yağ yakıcı hormon olan leptin aktif hâle gelir. Leptin, 4-5 saat içinde bir şey yenmediği takdirde trigliseridleri (depo edilmiş olan yağlar ve kan yağları) kan şekere dönüştürerek vücudun ihtiyacı olan enerjiyi sağlar. <sup>[4,5]</sup> Gece yiyip yatmanın zararı bundandır. Zira hem istirahat ve temizliğe çekilen sisteme fazladan yük yüklenir hem de vücuda yararlı hormonların salgılanması önlenmiş olur. Çünkü leptinin salgılanması için insülin seviyesinin azalması ve istirahat hâlinin başlaması gerekmektedir. “Sizin için geceyi bir örtü, uykuyu dinlenme hâli kılan, gündüz vaktini ise bir diriliş ortamı yapan O’dur.”<sup>[6]</sup> ayetinin bir hikmeti de bu olmalıdır.

İnsülin direncinin artması ve kan şekeri seviyesinin yükselmesi ile kanser arasında da anlamlı ilişki gözlenmiştir. “Orucun en önemli etkisi de kanser oluşumunu azaltıcı oluşudur. Oruçta günlük enerji alımı kısıtlanmaktadır. Yapılan araştırmalar, kısıtlı enerji alımının kanser oluşumunu azaltıp hayat süresini arttırdığını ortaya koymuştur.”<sup>[7]</sup> Prof. Ehret’in tesbitleri orucun, kısıtlı enerji alımının, kanser başta olmak üzere birçok hastalığı önlediğini göstermektedir.

Bediüzzaman, Eskişehir hapisanesinin penceresinde, bir Cumhuriyet Bayramında lise mektebinin avlusunda raks eden kızların elli altmış sene sonraki hallerini gösteren dehşetli müşahede ile meşgul iken sefahet ve dalaleti terviç eden bir şahs-ı manevî, insî bir şeytan gibi karşısına dikilir

ve der: “Biz hayatın her bir çeşit lezzetini ve keyiflerini tatmak ve tattırmak istiyoruz; bize karışma.”<sup>[8]</sup>

Zevk ve eğlencelerle lezzet almayı hedefleyen, israf temelli öğretiler, giderek toplumu sarar ve her alanda olduğu gibi yeme-içme kültüründe de değişikliklere yol açar. Böylelikle kişiler sefih medeniyetin dolduruşuna gelerek lezzet ve zevk hevesiyle iktisadı, adaleti koruyamadıklarından sık aralıklarla aldıkları yiyecekleri gıdaya dönüştürüp yararlı hâle getiremez, büyük bir israfa, zulme düşer ve vücudu kızdırır, yandırır.

Hâlbuki, Yediklerimizle değil, sindirdiklerimizle yaşıyoruz!

“Ey israfçı, iktisatsız, ey zulümlü, adaletsiz, ey kirli, nefazetsiz, bedbaht insan! Bütün kâinatın ve bütün mevcudatın düstur-ı hareketi olan iktisat ve nefazet ve adaleti yapmadığından, umum mevcudata muhalefetinle, manen onların nefretlerine ve hiddetlerine mazhar oluyorsun. Neye dayanıyorsun ki, umum mevcudatı zulmünle, mizansızlığıyla, israfıyla, nefazetsizliğiyle kızdırıyorsun?”<sup>[9]</sup>

İnsan ve hayvanlardaki bütün hastalıkların %99,99'u beslenmeyle ilgilidir.<sup>[10]</sup> Bugün, ABD'de en yüksek oranda (%33) izlenen obezite, birçok gelişmiş ülkenin de sağlık problemidir. Son 20 yılda bu oran iki katına çıkmış olup hızla artmaktadır.

Metabolik sendrom bütün dünyada hızla artış gösteren bir sağlık sorunudur. Obezite, bozulmuş şeker metabolizması ve hipertansiyon olmak üzere üç ayrı bileşeni vardır.<sup>[11]</sup>

Yemek, sağlıklı yaşamın olmazsa olmazı iken, zevk aracına dönüştürülüp insanlar da hazzın esiri yapıldı. Bir yemek ne kadar lezzetliyse o ölçüde değerli hâle getirildi. Doğal olanın tadı, yapay olanla bastırılarak, binlerce yıllık tat ve lezzetler unutturuldu. Sözde uzmanlar ve yetkili kuruluşlarca GDO'lu gıdalar ve gıda katkı maddeleri hakkında toplum yanlış yönlendirildi. Reklamlarda janjanlı ambalajlar içinde sunulan ve onlarca katkı içeren gıdalara başta çocuklar olarak toplum müptela edildi. Giderek artan oranda lezzetin peşinden koşma sonucu dünyada kişi başına yıllık şeker ve tatlandırıcı tüketim miktarı yetmiş beş kilogramı buldu.<sup>[12]</sup> Hız ve hazza dayalı bu hayat tarzı ev yemeklerini ikinci plana iterek, hatta tamamen kaldırarak fabrikalarda üretilenleri dayattı. Bugün Batı ülkelerindeki gıdaların yaklaşık yüzde yetmiş beşini işlenmiş gıdalar teşkil eder.

Ünlü hekim Hipokrat “Gıdalarınız ilaç, ilacınız gıda olsun” der. 1900'lü yıllara kadar insanlık büyük ölçüde bu prensibe uygun yaşardı. Sonrasında sanayi çılgınlığı ile gıdalar endüstri ürünü hâline getirildi. Bilimsellik maskesi adı altında gıdalara kimyevî madde ekleme yaygınlaştı. İlave edilen gıda katkı maddeleri gıdaların raf ömrünü uzatırken, insanların ömrünü azaltmaya ve hastalıkları çoğaltmaya başladı.

Temiz ve helal gıdanın önemi hususunda Kehf ehli ibret vesikasıdır. Ashab-ı Kehf, mağaradaki uzun uykularından uyandıklarında, kendi aralarından birini yiyecek alması için şehre gönderirler. Ancak göndermeden

önce, gidecek olan arkadaşlarına, “Bak hangisi daha temizse, o yiyecekten al getir.”<sup>[13]</sup> derler. Ayette ifade edilen ‘temiz’ son derece manidardır. Dolayısıyla bir Mü’min hangi şart ve şeraitte olursa olsun, yiyeceği şeyi seçmeli, temiz ve helal olanını aramalıdır.

Köklü değişiklikler ve kalıcı öğretiler olmadıktan sonra, belirli diyet programları ile kısa aralıklarla verilen kiloların çoğunlukla sonraki dönemlerde fazlasıyla geri alındığı ortadadır. Tek çare yapılan değişiklikleri kalıcı hayat tarzı hâline getiren yüksek hedefli ibadet şuurundaki öğretilerdir. İbn-i Sina’nın tavsiyesi bunu özetlemektedir: “İlm-i tıbbı iki satırla topluyorum. Sözün güzelliği kısalığındadır. Yediğin vakit az ye. Yedikten sonra dört beş saat kadar daha yeme. Şifa hazımdadır. Yani, kolayca hazmedeceğin miktarı ye, nefse ve mideye en ağır ve yorucu hâl, taam taam üstüne yemektir.”<sup>[14]</sup>

“Âdemoğlu, mideden daha şerli bir kap doldurmaz. Halbuki, belini doğrultacak birkaç lokmacık yeterlidir. Ancak illa da (mideyi doldurma işini) yapacaksa bari onu üçe ayırsın: Üçte birini yemeğe, üçte birini suya, üçte birini de boş bıraksın.”<sup>[15]</sup>

Dolayısıyla kalıcı çözümün elde edilebilmesi için beslenmenin tüm yönleriyle ele alınması ve hayat prensibi olarak uygulanması zaruridir. En iyi ilaç açlık ve en iyi diyet oruçtur. Hadisi Şerifte “Mide hastalıklarının evidir. Perhiz ise her devanın başıdır.” buyrulmaktadır.<sup>[16]</sup>

Öğünler arasında en az 4-5 saat geçmesi gerektiğini bildiren<sup>[17]</sup> ve günde en fazla 3 öğün tavsiyesinde bulunan, ara öğünlere karşı bilimsel yayınlar vardır. <sup>[18,19]</sup> “Orada boş sözler değil, sadece ‘selam’ sözü iştirler. Ve sabah akşam rızıklarını hazır bulurlar.”<sup>[20]</sup> ayetinden cennet ehlinin iki öğün yemek yediği çıkarılabilir. Bediüzzaman da sünnete uygun olarak günde iki öğün ile yaşardı.

Fıtratı müteheyyiç olan insanın rahatı sa’y ve cidaldedir. Kalbin, günde ortalama 100 bin kez atım yaparak 9 bin litre kanı pompalaması, akciğerlerimizin 25 bin kez nefes alıp vermesi ancak hareket ve gayretle rahatladığımızın ispatıdır.

Kan şeker seviyesinde direk etkili diğer bir mekanizma egzersizdir. Özellikle çizgili kaslar egzersiz anında insüline ihtiyaç duymadan şekeri kas hücreleri içerisine alırlar. Egzersiz, tempolu yürüyüş, adeta insülin etkisi gösterir ama insülin direncini yükseltmez. “İnsan için ancak çalıştığının karşılığı vardır” ayeti hareketi emrederken “Yiyin, için fakat israf etmeyin” ayeti de iktisat anlayışını ve edepli yeme kültürünü tesis eder. Asr-ı Saadetin Kur’anî ölçüleri, kişiyi manen terakki ettirdiği gibi aşırılıklardan uzak, fıtrata uygun, sağlıklı bir hayat modelini de sunar.

Allah’ın kâinata yarattığı hikmet kanunlarına uymayıp temerrüt edenler, ekseriya bu dünyada cezalarını görürler. Beslenme alışkanlığı sünnet üzere olmayanlar, hem hastalıklara düşer olurlar hem de sünnetin nurendan uzak kalırlar. Ahirzamanın sihirli medeniyeti ise öncelikle ahiret

saadetine ve imana el atmıştır. Ahirzaman iştah-ı kâzibesinin cazibesinden uzak kalamayanların sonu dünyevî ve uhrevî şekavetler, felaketlerdir.

### Mimsiz Medeniyetin İştah-ı Kâzibesi

İnsan hevâ ve hüdâ cihetleri ile lezzet alan bir eşref-i mahluk olarak yaratılmıştır. Asıl olan manen terakki ve hüdâ cihetine yolculuktur. İnsanın kemalâta yolculuğu böyle sağlanır. Mesela kuvve-i zaika kapıcıdır; efendi olan kalbin, aklın, midenin, vicdanın emirlerine göre hareket etmek durumundadır. Fakat maddiyûn ve tabiiyûn asrı, hevâ ve hevesi okşayıp nefsin firavunâne yönünü kamçılarmış, hüdâ cihetini ihmal etmiştir. Rüyada Bir Hitabe’de, tüm asırların mebuslarının bulunduğu manevî mecliste sorulan soruya Bediüzzaman yalancı medeniyetin “Cazibedar hizmeti, hevâ ve hevesi teşci ve arzularını tatmin ve metâlibini teshildir.” der.<sup>[21]</sup> Yalancı medeniyet, öncelikle hevâ ve hevesi reklamlarla uyarıp nefsi şımartmış, sosyal medya başta olmak üzere çeşitli platformlarda topladığı kişinin mahrem bilgilerini kullanarak kişiye özel reddedemeyeceği paket seçenekleri oluşturarak arzularını tatmin etmiş sonra da faiz ve kredi seçenekleri ile taleplerini kolaylaştırmıştır. Halbuki insan “Nefis ve hevâ cihetinden tatmin edilmezse, ruh ve hüdâ canibinden zevkini arayacaktır.”<sup>[22]</sup> Nefis ve hevâyı şımartan zevkler, ruh ve hüdâ tarafını gıdasız bırakıp kişiyi hakikî zevk, elemsiz lezzet ve hayattaki sadetten mahrum edecektir. Nasıl ki insülin intoleransının verdiği yalancı iştah, vücudu bir çıkmaza sokar, yalancı medeniyet de cazibedar şeylerle hevâ ve hevesi uyandırıp kişileri gerçek ihtiyacı olmayan şeylerin peşinde koşturur, borç ve israf yüklü bir kısır döngüyle manen gıdasız bırakır.

Âhir zamandan haber veren hadislerin toplandığı 5. Şua’da ilk hadis olarak zikredilen “Âhir zamanın eşhâs-ı mühimmesinden olan Süfyan’ın eli delinecek.” hadisinin tevîlinde sefahat ve lehviyat için gayet israf ile, elinde mal durmaz, israfâta akar. “İsraf eden ona esir olur, onun dâmına düşer.”<sup>[23]</sup> ihbarı mânidârdır. Bediüzzaman’ın “Medeniyetten istifam sizi düşündürecek!” manifestosu bu bağlamda dikkatle değerlendirilmelidir.

Bediüzzaman öncelikle medeniyeti ikiye ayırır, istifa ettiği medeniyeti net belirler: “İsevîlik din-i hakikîsinden aldığı feyizle hayat-ı içtimaiye-i beşeriyeye nâfi sanatları ve adalet ve hakkaniyete hizmet eden fünunları takip eden bu birinci Avrupa’ya hitap etmiyorum. Belki, felsefe-i tabiiyenin zulmetiyle, medeniyetin seyyiâtını mehâsin zannederek beşeri sefâhate ve dalâlete sevk eden bozulmuş ikinci Avrupa’ya hitap ediyorum.”<sup>[24]</sup> der.

“Sen eskiden şarktaki bedevî aşâirde seyahat ettiğin vakit, onları medeniyet ve terakkiyata çok teşvik ediyordun. Neden kırk seneye yakındır medeniyet-i hâzıradan “mim’siz” diyerek hayat-ı içtimaiyeden çekildin, inzivaya sokuldun?”<sup>[25]</sup> sorusuna “Medeniyet-i hâzıra-i Garbiye, semavî kanun-u esasîlere muhalif olarak hareket ettiği için seyyiâtı hasenâtına, hataları, zararları, faydalarına râcih geldi. Medeniyetteki maksud-u hakikî olan istirahat-i umumiye ve saadet-i hayat-ı dünyeviye bozuldu. İktisat, kanaat yerine israf ve sefahet; ve sa’y ve hizmet yerine tembellik ve istirahat

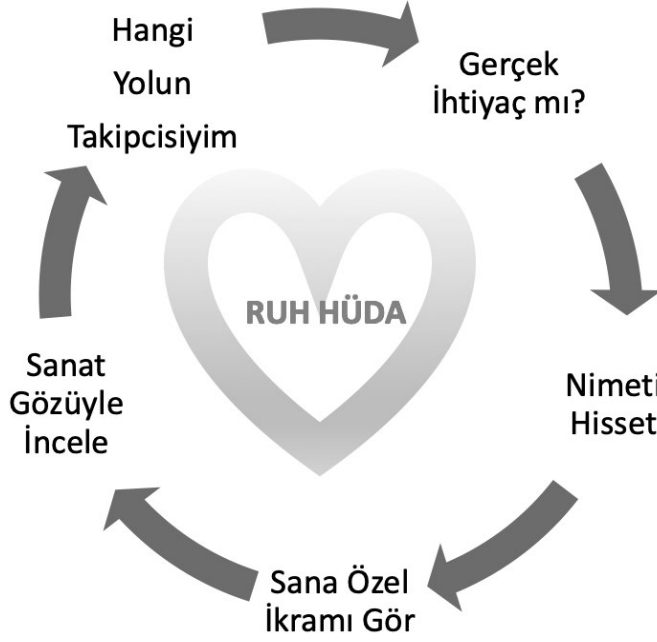


meyli galebe çaldığından, biçare beşeri hem gayet fakir, hem gayet tembel eyledi.” der. Sefih medeniyetin, eskiden onda sekiz ihtiyacını karşılayan beşeri, ihtiyaçlarını ziyadeleştirerek ancak yirmiden ikisini helal tarzda karşılayacak duruma düşürdüğünü, hem beşeri zülüm ve harama girmeye teşvik ettiğini, hem beşerdeki çalışmanın zevkini kırıp ömrünü faydasız geçirttiğini, hem israfat ile yüz çeşit hastalığa düşürdüğünü, hem de ölümü idam gösteren anlayışıyla intibaha gelmiş beşeri cehennem azabına düşürdüğünü belirtir. Buna karşı tek çare Kur’an’ın bir emri olarak iktisadın fitrattaki karşılığını derk etmek ve kâinatı kuşatmış bu umumî düstura uygun hareket etmektir.

Kur’an, insanın nefis ve lezzete bakan yönünü de ihmal etmez. Zira helal dairesi geniştir. Harama girmeye hiç lüzum yoktur. Mümin daha ziyade hayattan lezzet alabilir. Yapılacak iş önce gerçek ihtiyacın ne olduğunu belirlemektir. Acıktığını hisseden kişilerin aslında susadığını fark edememesi gibi, medeniyet de yalancı iştahla, hissi yanıltarak gereksiz harcamaları ihtiyaç gibi gösterir. Kişi, hazır medeniyetin israf tuzağına düşmemek için ihtiyaçlarını gözden geçirmeli ve iktisadî temel alan bir sorgulama içerisine girmelidir. Zira “Bu zamanda israfâta medar olacak para çok pahalıdır. Mukabilinde bazen haysiyet, namus rüşvet alınıyor. Bazen mukaddesât-ı diniye mukabil alınıyor, sonra menhus bir para veriliyor.”<sup>[26]</sup> uyası çok önemlidir. Şükürsüz israf yolu, cazibedar ancak zehirli lezzetlerle tuzaklanmıştır. Bediüzzaman’ın “Hem yüz aç adamın huzurunda, kemal-i lezzet ile fazla yenilmez.”<sup>[27]</sup> ifadesi ayrıca son derece çarpıcıdır.

İhtiyaçlar hikmetle belirlendikten sonra yalancı lezzete düşmemenin yolu, hevâ ve hevesi ruhun hizmetinde kullanmak yani lezzeti şükür için istemektir. Yani ruhu cesede, kalbi nefse, aklı mideye hakim kılmaktır. “İsraf etmemek şartıyla ve sırf vazife-i şükriyeyi yerine getirmek ve envâ-ı niam-ı İlahiyeyi hissedip tanımak kaydıyla ve meşru olmak ve zillet ve dilencililiğe vesile olmamak şartıyla”<sup>[28]</sup> lezzeti takip etmektir. Böylelikle şekerin hücre içini beslemesi gerekliliği gibi, Besmeleyi öncelemekle Mün’im-i Hakikiyi hatırlatan lezzetler de ruh ve hüda yönüyle insanı besleyecek, hem Resul-ü Ekrem’in (asm) edebinin takipçisi olmakla kulluk şuuru ziyadeleşecek, hem de âdetler ibadet olacaktır. Bu anlayış da adeta nimetleri ruha yararlı hâle getiren insülin görevini görecektir.

Nimet, in’am, Mün’im sıralaması çok önemlidir. Yani ihsan edilen her şeyi öncelikle mal değil nimet olarak görmek, zincirin ilk halkasını oluşturur. Böylelikle “gözümüz, evimiz” gibi sözleri; göz nimeti, ev nimeti tarzında okumak gereklidir. Bu nimetlerin kişiye özel ve son derece sanatlı gönderildiğini bilmek, ikinci aşamayı oluşturur. Kişi etrafına bu gözle baktığında bütün mahlukatın kendisi gibi nimetlendiğini fark eder, yani in’amı görür. Sonrasında da bu nimetlendirme işinin gerçek sahibi olan Mün’im-i Hakikiyi tanır. Çünkü o nimetler numuneler olup asıllarına müşteri olunsun diye tatmaya izin vardır. Yoksa hayvan gibi yutmaya izin yoktur.



Şekil: Kur'an medeniyetinin hedeflediği ruh ve hüda merkezli yaşamının hikmetli, tahkiki aşamaları

Bediüzzaman “Onlar dünya hayatını seve seve ahirete tercih ederler...”<sup>[29]</sup> ayetini, bu asrın tam tefsir ettiğini açıklar. Ehli dalalet cazibedar propaganda ve reklamlarla toplumun ve bireylerin nazarlarını hayat hırsı ve zevkine odaklayarak akli, kalbi, latifeleri susturup dinsizlik planını devreye sokar. Öncelikle israfât, iktisatsızlık, kanaatsizlik ve hırs yüzünden bereket kalkar, fakirlik artıp geçim zorlaşır, nazarlar, değil sıradan kişilerde, hatta büyük makamlarda bulunan ehli imanda ve mesture hanımlarda bile bütünüyle dünya işlerine döner. Artık en basit bir dünyevî ihtiyaç, nazarlarda çok büyütülür ve büyük bir mesele-i imaniyeye tercih edilir. Zedelenen bu damarı ehl-i dalalet sürekli kaşıyıp şırınga eder. “Nasıl bir uzv-ı insanî hastalansa, yaralansa, sair âzâ vazifelerini kısmen bırakıp onun imdadına koşar; öyle de, hırs-ı hayat ve hıfzı, zevk-i hayat ve aşkı taşıyan ve fitrat-ı insaniyede derc edilen bir cihaz-ı insaniye, çok esbab ile yaralanmış, sair letâîfi kendiyile meşgul edip sukut ettirmeye başlamış, vazife-i hakikîyelerini onlara unutturmaya çalışıyor.”<sup>[30]</sup>

Bu acip asrın bu acip hastalığına ve dehşetli marazına karşı Kur'ân-ı Mu'ciz'ül-Beyan'ın tiryak misal ilâçlarının nâşiri olan Risale-i Nur dayanabilir ve onun metin, sarsılmaz, sebatkâr, halis, sadık, fedakâr şakirtleri mukavemet edebilir. Öyle ise, âhir zamanın bu acip hastalığının tesirinden kurtulmak için, her şeyden evvel Nur'un dairesine girmek, sadâkat, tam metanet ve ciddî ihlâs ve tam itimat ile ona yapışmak lâzımdır.

**HÂŞİYE:** (Bu makale, yazarlarından birinin elli yıllık mücerrep tecrübeleridir.)

Makalede ifade edilen hakikatlerin hayatıma yansımaları:

1. Uzun yıllardır sabah kahvaltısı ve akşam yemeği olarak iki öğün (öğün başı ortalama 500 gr.) yemekteyim.
2. İki öğün arasında en mükellef sofralar da kurulsa canım yemek istemiyor.
3. Yediklerimi tamamen hazmedip acıktığımdan olsa gerek, ne çeşit taam olursa olsun, lezzetle yiyorum.
4. Tempolu yürüyüşlerde düz veya yokuş hiç zorlanmadan, yürüdükçe açılarak, yorulmadan gidebiliyorum.
5. Manavlarda, pazar yerlerinde sebze meyve, sair yiyecekleri seyredip tefekkür etmek, onlardaki Rezzak, Mün'im, Müzeyyin, Musavvir... gibi Es-mayı okumak bana yemekten daha çok lezzet veriyor.
6. Kilom yaklaşık 50 yıldır 70-72 kg olarak seyrediyor.
7. Yemek kültürüm iradî bir tercihten çok fitrî bir hal olarak devam ediyor.
8. Bu fitrî beslenme programına uymadığım zaman sindirim sistemim yediklerimi hazmetmeden dışarı atıyor.
9. Mezkûr beslenme programıyla kanaat ve iktisat hayatımda önemli bir yer tutuyor.
10. Oruç tutarken açlık ve susuzluk elemini pek hissetmiyorum.
11. Midem efendi, dilim hizmetkâr makamında bulunmaktan memnunlar.
12. Midem uzun süre taamlarla dolu olmadığı için, uzun süre dikkatle, uyku hali olmaksızın kitap okuyabiliyorum; okuyanı dinleyebiliyorum.
13. Tansiyonum genellikle 12/8. Hâzâ min fazlı Rabbî.

### Kaynaklar

- [1] 14. Risale-i Nur Kongresi: Yeniden Asr-ı Saadet 4. MASA: Varlık, Bilim ve Din Anlayışı; Deklarasyonlar: 10 Madde 04.04.2021
- [2] <http://intfast.ca/how-intermittent-fasting-works>
- [3] Kütüb-i Sitte 9/418.
- [4] Karatay Diyeti Prof. Dr. M. Canan Efendigil Karatay Syf: 19.
- [5] Richards BJ., Richards MG. Mastering Leptin., pg.151. Wellnes Resources Books Publisher 2nd ed., USA 2005.
- [6] Furkan Suresi 48-49.
- [7] Prof. Dr. Arnold Ehret, Oruçla Yeniden Sağlığa Kavuşma ve Gençleşme İm Yayınları 2001, s.180,
- [8] Bediüzzaman Said Nursi, Risâle-i Nur Külliyyatı, Asa-yı Musa, Yeni Asya Neşriyat, İstanbul 2016, s.27.
- [9] Bediüzzaman Said Nursi, Risâle-i Nur Külliyyatı, Lem'alar, Yeni Asya Neşriyat, İstanbul 2017, s 602.

- [10] Prof. Dr. Arnold Ehret, Şifalı Besinler ve Mukussuz Şifa Diyeti, İm Yayınları 2001, s.9.
- [11] Dr. Yavuz DİZDAR, Yemezler, s. 153, Hayykitap 2014 s.208
- [12] [https://www.yeniasya.com.tr/cenk-calik/katkili-beslenme-felakettir\\_541997](https://www.yeniasya.com.tr/cenk-calik/katkili-beslenme-felakettir_541997)
- [13] Kehf Suresi 19-20
- [14] Bediüzzaman Said Nursi, Risâle-i Nur Külliyyatı, Lem'alar, Yeni Asya Neşriyat, İstanbul 2017, s.259.
- [15] Tirmizî,Zühd 47/2381; İbn-i Mâce, Yiyecekler 50/3349.
- [16] Ebu Davud, Tıp, 13/490.
- [17] Fagteloo AJ., et al., Impact of meal timing and frequency on twenty-four-hou leptin rhythm. Horm Res.2004;62(2);71-8..
- [18] Krista Casazza et all..Weighing the Evidence of Common Beliefs in Obesity Research Rev Food Sci Nutr 2015;55(14)
- [19] Elimam A., et al., Meal timing, fasting and glucocortoids interplay in serum leptin concentrations and diurnal profile. Eur J Endocrinol. 2002 August;147(2):181-8.
- [20] Meryem Suresi, 62.
- [21] Bediüzzaman Said Nursi, Risâle-i Nur Külliyyatı, Tarihçe-i Hayat, Yeni Asya Neşriyat, İstanbul 2017, s.144.
- [22] Bediüzzaman Said Nursi, Risâle-i Nur Külliyyatı, Eski Said Dönemi Eserleri, Yeni Asya Neşriyat, İstanbul 2017, s.454.
- [23] Bediüzzaman Said Nursi, Risâle-i Nur Külliyyatı, Şualar, Yeni Asya Neşriyat, İstanbul 2017, s.614.
- [24] Bediüzzaman Said Nursi, Risâle-i Nur Külliyyatı, Lem'alar, Yeni Asya Neşriyat, İstanbul 2017, s.208. [25] Bediüzzaman Said Nursi, Risâle-i Nur Külliyyatı, Emirdağ Lahikası, Yeni Asya Neşriyat, İstanbul 2016, s.431.
- [26] Bediüzzaman Said Nursi, Risâle-i Nur Külliyyatı, Lem'alar, Yeni Asya Neşriyat, İstanbul 2017, s.253.
- [27] Bediüzzaman Said Nursi, Risâle-i Nur Külliyyatı, Lem'alar, Yeni Asya Neşriyat, İstanbul 2017, s.254.
- [28] Bediüzzaman Said Nursi, Risâle-i Nur Külliyyatı, Lem'alar, Yeni Asya Neşriyat, İstanbul 2017, s 252.
- [29] İbrahim Suresi. 3.
- [30] Bediüzzaman Said Nursi, Risâle-i Nur Külliyyatı, Kastamonu Lahikası, Yeni Asya Neşriyat, İstanbul 2017, s.109.