

**ABDEST, NAMAZ, ORUÇ, HAC VE ZEKÂTIN
Sıhî ve İctimaî Yönlerden Değeri**

Prof. Dr. Tefvik SAĞLAM
(merhum)

ABDEST:

Müslümanlıkta temizlik dinin temellerinden biridir. Mevcut dinlerin hiç birisi Müslümanlık kadar temizliğe önem vermemiştir.

Müslümanlıkta abdest almak farzdır.

Abdestin iki türüsü vardır: Küçük abdest dediğimiz vuzû, büyük abdest denilen gusül.

Guslü icabettiren hâl hades-i kebîr, vuzûu gerektiren hâl de hâdes-i sağîrdır. Namaz farizesini ifa edecek her Müslümanın büyük ve küçük hadesten temizlenmiş olması şarttır.

Hades-i kebîrin ne suretle vukua geldiği malûmdur. Bu hâl erkek ve kadınlarda bülûğ ânından cinsî hayatın kesildiği zamana kadar yıllar boyunca sık sık tekerrür eder. Sağlam hiç bir insan bu devre esnasında hades-i kebîri teşkil eden hâdiselerden masun kalmaz.

Bilindiği veçhile erkeklerde meni husyede teşekkül eder ve meni kesesi denilen iki kesecikte toplanır. Bu madde, ne kadar cebir edilse, kesede nâmütenahi kalmaz. Cinsî mukarenet, ihtilâm gibi sebeplerle behemahâl dışarı atılır (inzâl). Bu bir kanun-u hilkattir.

Bu hâdiseler erkeklerde bülûğdan ilerlemiş yaşlara kadar muhtelif fâsılalarla devam eder gider. Bu hades-i kebîrdir ve guslü icabettirir. İnzâl vukua gelmeksizin hades-i kebîr olan halleri burada bahis konusu etmiyorum.

Kadınlarda ayrıca hayz ve nifas da hades-i kebîrdir. Hayz, bülûğdan itibaren 30-40 yıl, ayda bir tekrarlayan ve bir hafta kadar süren bir hâldir. Hayz, kadınların yumurtlama devresidir. Yâni mebiz dediğimiz yumurtalıklarda teşekkül eden yumurtacıkların rahme düşmesi neticesi vukua gelen bir rahim kanamasıdır.

Âdet devresi sonunda kadının gusl etmesi lâzımdır.

Şurasını da istitrâten arz edeyim ki, İslâmiyetin hayız hâlinde bulunan kadınlar takarrübü men'etmesi sağlık yönünden mahz-ı hikmettir. Hayz esnasında takarrübün birçok kadın hastalıklarına sebep olduğu bugün tıpça sâbit olmuş bir hakikattir.

Görüldüğü veçhile Müslümanlık guslü, yâni bütün vücudun iyice yıkanmasını, içtinâbı imkânsız ve sık sık tekrarlayan bir takım beden vazifelerine bağlamıştır ki, bu İslâmiyetin temizliğe verdiği önemin derecesini gösterir.

Burada bir suâl hatıra gelir. Gusül mükellefiyeti bülûğa ermemiş olan çocuklarla tenasül hayatı sona ermiş kadın ve erkeklere şâmil değildir. Bu temizlik yönünden bir eksiklik değil midir? Bunun cevabı kolaydır. Tenâsül hayatı sona ermiş olan insanlar yıllar ve yıllar boyunca vücut temizliğine o kadar alışmışlar ve öyle esaslı bir temizlik terbiyesi almışlardır ki, bunların bu itiyattan vazgeçmeleri pek güçtür. Onlar yine vücutlarını temiz tutmağa devam edeceklerdir.

Çocuklara gelince: Filhakika bunlar için gusül mecburiyeti yoktur. Fakat temizliğe alışmış bir ana babanın, çocuklarını pislik içinde bırakmayacakları pek tabiidir.

Büyük abdest (gusül) gibi, küçük abdest (namaz abdesti) de namazın şartlarından biridir. Abdestsiz namaz kılınmayacağından İslâmiyet az çok uzun fâsılalarla yapılan bütün vücudun yıkanması yanında bir de küçük abdest şeklinde, vücudun pislenmeye mâruz kalan kısımlarının pek sık temizlenmesini sağlayan küçük abdesti de farz kılmıştır.

Abdestsiz namaz kılmayacağı gibi, abdesti bozan sebepler de tebevül, tagavvut, uyku gibi tabii ihtiyaçlardan her Müslüman günde beş, en aşağı üç defa abdest almak mecburiyetindedir.

Küçük abdestin şekline bakılacak olursa, ne kadar esaslı ve sıhî bir temizlik olduğu aşikâr surette görülür. Abdestte esas kirlenmeye en çok mâruz olan uzuvları; elleri, kolları, yüzü, ayakları yıkamak, tozlarla daima kirlenen ağızı, burnu su ile temizlemektir. Bu âzami ve titiz bir temizliğin ifadesidir.

Hele buna bir de sünnet-i seniyye olan diş temizliğini ilâve ediniz. Düşününüz ki, bugün hıfzıssıhhanın baş kaidelerinden biri olarak tavsiye ettiğimiz diş temizliğini Peygamberimiz bundan 14 yüzyıl önce misvâk kullanmak suretiyle tatbik ve ümmetine tavsiye etmiştir. O zaman başka bir vâsita olmadığından Peygamberimiz, bir ağacın dalını bu iş için kullanmıştır. Bugün diş fırçalan elbette bu işi daha iyi görmektedir.

Namaz şartları arasında bir de «Necasetten ta'hâret» vardır. Bu vücudu» elbiseyi ve namaz kılınacak yeri necâsetten temizlemektir. Bu hüküm def'-i hâcetten sonra su ile istincâyı, yâni şerci ve etrâfını iyice yıkıyarak pislikten temizlenmesini, vücudun her hangi bir yerine necâset, yâni idrar, irin, kan gibi maddeler isâbet ederse veya elbiseler bu maddelerle televvüs (kirlenme) ederse onu yıkayarak temizlenmesini ve namaz kılacağı yerlerin de bu kirlilerden ârî olmasını emreder. Namaz kılabilmek için konan bu mecburiyeti İslâmiyetin vücut, elbise ve mekân temizliğine ne derece önem verdiğini gösterir. Bu hususta bir nokta üzerinde durmak isterim. Mâlûmdur ki sabun temizlik hususunda pek önemli bir maddedir. Bugünkü ulemamıza düşen vazife taharete sabun kullanmaya halkımızı teşvik etmektir.

NAMAZ:

Şimdi bizzat namaza geliyorum. Müminlerin miracı olan namazın ruh ve vicdanı tasfiye hususundaki yüksek değerini din âlimlerimiz vukuf ve selâhiyetle anlatmaktadır. Ben size yalnız namazın sağlık yönünden de ne kadar faydalı bir ibadet olduğunu izaha çalışacağım.

Günde beş vakit namaz kılınır. Bu namazlar, farz, sünnet ve vâcibeleriyle birlikte 40 rekât eder. Her rekât bir kıyam, bir rükû, iki secdeden, her iki rekât da bir ka'deden ibarettir. Buna göre bir günlük namazlarda 40 kıyam, 40 rükû, 80 secde, 21 ka'de vardır demektir. Bundan başka 13 defa namaza dururken elleri erkekler için kulaklara, kadınlar için göğüse kadar kaldırma ve 13 defa selâm verirken başı sağa ve sola çevirme hareketi vardır. Kıyâm'da vucût dimdik durur. Rükûa varırken en çok karın adaleleri, rükûdan kalkarken sırt ve bel adaleleri faaliyete geçer. Aynı zamanda bu harekete destek olmak için bacak adaleleri tam kasılma halindedirler. Bu hareket esnasında kolların da işi vardır. Hele rükû zamanında diz kapaklarına dayanan kolların adalelerinden büyük bir kısmı takallüs eder. Secdede bel uyluk ve bacak adaleleri faaliyete geçer. Kalça, diz ve ayak mafsalları geniş hareketler yapar. Secdeden bir yana tutulmadan ayağa kalkma hareketinde hemen bütün vücut adalelerinin rolü vardır. Ka'dede diz üstü oturulur. Bu diz mafsallarına son haddine varan bir bükülme sağlar. Bundan başka namazdan çıkarken iki tarafa verilen selâm boyun adalelerini harekete getirir.

Verdiğim izahattan anlaşılıyor ki, namaz Müslümanlara sıhhat için son derece önemli olan birtakım beden hareketlerini sağlamaktadır.

Namazdaki hareketler ağır ağır yapılır, insanı yormaz, genç, ihtiyar, şişman, zayıf herkesin yapabileceği tatlı hareketlerdir. Bu sayede vücut adaleleri gelişir, kuvvetlenir, mafsallar geniş hareketlere alışır. Namaz kılan insan bu sayede çevik, kuvvetli olur, çabuk yorulmaz ve bununla birlikte İslâmiyetin emri veçhile yemekte ifrata gitmezse şişmanlamaz. Şişmanlık şeker hastalığı, tansiyon artması gibi birçok hastalıkların en büyük sebeplerinden biridir. Namaz bu suretle insanı bu hastalıklardan da korumaya yarar. Burada namaz hakkında sıhî bir kaideye de işaret etmek isterim. Namaz, mümkün olduğu kadar aç karnına kılınmalıdır ki, bu da güç bir şey değildir. Esasen sabah namazı aç kamına kılınır. Öğle namazını öğle yemeğinden önce kılmağa alışmalıdır. İkinci namazı öğle yemeğinden 2-3 saat sonra kılındığından maksat kendiliğinden sağlanıyor demektir. Akşam namazı da böyle. Ramazanda orucu bozup akşam namaz kılındıktan sonra ye-meğe oturmak sünneti seniyyedir ki, pek sıhî bir harekettir. Bu husus halka tavsiye edilmelidir.

ORUÇ:

Müslümanlara Ramazan'da bir ay oruç farzdır. Orucu, yine mânevî vazifelerini bir yana bırakarak, sağlık yönünden inceleyelim.

Emr-i bülendsin ey ezân-ı Muhammedi
Kâfi değil sadâna cihân-ı Muhammedi

Sultan Selîm-i Evveli ram etmeyip ecel
Fethetmeliydi âlemi şân-ı Muhammedî

Gök nûra gark olur, nice yüzbin minareden
Şebbâl açınca rûh-i revân-ı Muhammedi

Ervah cümleten görür Allahü ekberi
Akseyleyince arşa lisân-ı Muhammedi

Üsküp'de kabr-i mâdere olsun bu nevgael
Bir tuhfe-i bedi ü beyân-ı Muhammedi.

Yahya Kemal BEY ATLI

Müslümanlıkta oruç tarzı, sabah şafak atmazdan akşam güneş batıncaya kadar, yememek, içmemek ve cinsî münasebetten içtinap etmektir.

Oruç mühim bir nefis terbiyesidir. Açlık, susuzluk ve iştiha-yı nefsânî gibi kuvvetli sâiklere karşı kendini tutmak, nefse hâkimiyeti geliştiren, irâde kuvvetini pekiştiren bir vâsıtaadır. Bu son iki hassa insanlara bütün hayatları boyunca lâzım olan vasıflardır.

Cenâb-ı Hak orucu farz kılarken, bunun kullarına bir ezâ ve zarar vermemesi için birtakım şartlar koymuştur. Hastalar, seyahatte bulunanlar, kadınlardan hayiz ve nifas hâlinde bulunanlar, bu haller geçtikten sonra borçlarını ödemek üzere, oruçtan muaftırlar. Hastalığı iyi olmayan insanlar için de kefaret yolları açıktır. Meşrû bir sebep olmadan orucunu bozanlar için arka arkaya 60 gün oruç tutmak mecburiyetinin konması İslâmın nefis terbiyesine ne derece önem verdiğini gösterir.

Evvelâ şunu söyleyelim ki, sağlam insanlara orucun hiç bir zararı yoktur. Bilâkis «Sûmû tasihhu» hadis-i şerifinde işaret buyurulduğu veçhile vücûda faydası vardır. 8-16 saat hazım cihazının, karaciğerin dinlenmesi, kendi kendini toparlaması büyük bir faydadır. Gündüze, yâni çalışma zamanına isabet eden oruç saatlerinde zihnin büyük bir açıklık halinde bulunduğu ve böylece dimağı faaliyetin kolaylaştığı, bedenî faaliyetin de bütün gün daha kolay ifa edildiği oruç tutanlarca bilinen bir hakikattir. Bu sebepten ramazan günlerini, orucu bahane ederek, bir tenbellik zamanı haline koymak: çok yanlış bir harekettir. Oruçtan muaf tutulan hastalar oruç tutmakla sıhî durumlarına zarar gelmesi muhtemel olan insanlardır. Tıbbın bugünkü durumuna göre bu gruba giren hastalıklar çoktur:

Günde birkaç defa ilâç alması zarurî olan bir hasta bittabi bu zümreye dahildir. Bundan başka yemekler arasında uzun fasıla bırakmak zararlı olan mide karhası, safra kesesi hastalıkları, az miktarda ve ancak sık yerse hazmedebilecek olan iştahsız hastalar, uzun müddet aç kaldıktan sonra birden, yemeden zarar gören şeker hastaları, kalb hastaları, yüksek tansiyonlu hastalar, vücuttan düşmüş ve sık ve fazla yemek zorunda olan veremliler, pek çok su içen ve su içmekten kendilerini alamıyan şekersiz diyabetliler, ilh.... oruç tutmazlar. Bâzi insanlar, şikâyetleri olmadığı hâlde, açlık uzayınca kandaki şeker miktarı düşer, baygınlık, ellerde titreme, bol terleme ve hattâ", büsbütün kendini kaybetme gibi hâllere uğrarlar. Bunların da oruç tutması tehlikelidir. Bu hâllere uğrayan insanlara bir parça şeker verilirse durumları hemen düzelir. Bilmiyerek oruç tutup da bu hale uğrayanlar oruçlarına bozabilirler. Arzettiğim misaller

gösteriyor ki, sıhhatinden bir az şüphe eden insanlar oruç tutup tutmayacakları hakkında hükmü kendileri vermemeli ve mütehassis bir hekimin reyini almalıdır.

Oruçta dikkat edilecek önemli bir nokta da, oruçluların iftarda kendilerini tutup fazla yemek yememeleridir. Sofradan açlığı tamamen zail olmadan kalkmak sıhhî kaidesi iftar sofraları için de câridir.. Eski iftar sofralara bunun tamamen zıddı idi.

Ramazanda kılınan teravîh namazı sağlık yönünden de faydalıdır. Fakat iftarda aşın yemek yenirse mide henüz çok dolu' iken yapılan hareketler muzır olabilir. Bu sebepten akşam yemeğinin fazla olmamasına dikkat etmelidir. Eğer yemek fazla kaçınılmışsa, yatsı ve teravîh namazlarını geç kılmak sıhhaten lâzımdır.

Ramazanda sahur yemeği sünneti seniyyedir. Buna mutlaka riayet lâzımdır. Sahur yemeğini hazfetmek ve böylece 24 saatte yalnız bir yemek- yemek sıhhaten kabil-i tecviz değildir..

Diyanet İlmî Dergi 01.02.1964 Sayı:2-3 cilt No:3

ABDEST, NAMAZ, ORUÇ, HAC VE ZEKÂTIN Sıhhi ve İçtimâî Yönlerden Değeri (Geçen sayıdan devam)

**Prof. Dr. Tefvik SAĞLAM
(Merhum)**

SÜNNET (HİTAN)

Erkek tenâsül uzvunun ucundaki gülleyi kesip almaktan ibaret olan ame-liye sünnettir. Bu sağlık yönünden çok faydalıdır. Sünnet olmayanlarda gül-lenin içinde kir toplanır. Bu kirli bir maddedir. İçinde pek çok mikrop birikir, bâzan iltihap yapar, gulfenin daralmasına sebep olur, ameliyat yapmak îcâbeder.

Bundan başka bu kirli madde cimâ esnasında kadın tenâsül yollarına da bulaşarak oralarda iltihap ve hastalıklar, husulüne sebep olabilir.

Sünnet olmayanlarda gulfenin içi ve zekerin başı ince bir zar ile örtü-lüdür. Sünnetlilerde bu zar deri haline geçer. Frengi mikroplarının bu zar-dan geçmesi deriye nisbeten daha kolaydır. Bir zamanlar bâzı hekimler ta-rafından sünnet neticesi bunun dertleşmesi sebebiyle cima esnasında erke-ğin daha az şehvani bir his duyduğu iddia edilmişse de bu indî bir iddiadan başka bir şey değildir.

Binaenaleyh sünnet sağlık yönünden lüzumlu bir şeydir. Bilhassa tıbbın terakkisiyle tekâmül etmiş iptâli his usulleri üe çocukları hiç bir acı duyma-dan sünnet etmek mümkündür.

Son zamanlarda Amerika'da sünnet hakkında önemli bir inceleme ya-pılmıştır. Geniş ölçüde yapılan bu tetkikler neticesinde sünnetli erkeklerin zevcelerinde unku rahim kanserinin daha nâdir olduğu raüşahade edilmiş-tir. Bunun sebebi henüz belli değildir.

HAC:

Her Müslüman için ömründe bir defa haccetmek farzdır. Hac hakkındaki mâruzâtım hacce bağlı sağlık meselelerine münhasır kalacaktır.

Bir Müslüman'ın, hac ile mükellef olması bir takım şartlara bağlıdır. Bun-lardan biri istitaati bedeniyedir, (vücut sağlığı.)

Bir Müslümanın hacce gitmeye bedenî kudreti olup olmadığının takdirini kendine bırakmak büyük bir hatâdır. Tıbbın bu kadar ilerlemiş olduğu zama-nımızda hacce niyet eden her Müslümanın kendini bir hekime iyice muâyene ettirmesi behemehal lâzımdır. Bir takım hastalıklar vardır ki, şahıs farkında olmadığı halde, Hac seferine ve orada menasik-i haccin ifâsına mânidir. Bunu ancak hekim takdir edebilir. Binaenaleyh bir, Müslümanın kendi bedenî istitaatini öğrenmeden Hac seferine çıkması büyük bir gaflettir. Vücûdu-nun kudretsizliğim bile bile Hacce giderek canlarına kıymalarının câiz olup olmadığını sizler daha iyi bilirsiniz.

Hicaz, sıcak bir memleketdir. Mutedil ve soğuk memleketlerden gelen İn-sanların, bilhassa Hac mevsimi yaz aylarına tesadüf ettiği yıllarda, bu iklime tahammül etmeleri pek güçtür. Bunun için Hacca giden memleketimiz halimui gerek sefer esnasında ve gerek Hicaz'da kendilerini güneşten koru-nmaya dikkat etmeleri gerektir. Her yıl hacda, güneş çarpmasından ölenlerin sayısı küçümsenmeyecek kadar çoktur.

Vapurla yapılan hac seferlerinde ve bizzat Hicaz'da sıhî şartlar çok kötüdür.

Tarih boyunca hacılar pek çok defa büyük kolera ve veba salgınlarına sebep olmuştur. Ekseriyetle Hint haalariyle gelen bu hastalıklar binlerce ha-cının hayatına mâl olmakla kalmamış, memleketlerine dönen hacılarla bir çok ükelerle yayılmış ve bütün dünya salgınlarına sebep olmuştur.

Bu iki hastalığın mikrobu bulunduktan ve nasıl bulaştığı anlaşıldıktan: sonra alınan sıkı ve müessir tedbirler sayesinde son yıllarda bu salgınlar ar-lık görülmez olmuştur. Fakat Hindîstandaki kaynakları hâlâ kurutulmamış ve Hicaz'a bulaşma tehlikesi ortadan kalkmamıştır.

Bu iki hastalıktan başka Hicaz'da beledî olarak hüküm süren veyahut dışardan hacılarla bulaşan çiçek, dizanteri, tifo, tifüs, humma-i râcia, sıtma gibi hastalıklar da vardır.

Bu hastalıklardan kolera, tifo, dizanteri sularla, yiyecek, içeceklerle, ka-rasineklerle geçer. Tifüs ve humma-i râcia bitlerle ve kenelerle; sıtma, sivri-sineklerle, veba pirelerle bulaşır.

Bu hastalıklardan kolera, veba, çiçek, tifo ve tifüsün koruyucu aşılı vardır. Hacce çıkmazdan Önce bu aşılılarla aşılmalıdır. Bu esâsen mecbu-rîdir. Elinde aşı vesikası olmayanlar Hicaz'a kabûl edilmezler. Fakat şunu iyice bilmelidir ki, aşılıların koruma hassası mutlak değildir. Kuvvetli bir bu-laşmaya mâruz kalan bir insan bu hastalıklara tutulabilir. Bu sebepten aşı-lanmış olanlar da bu hastalıklardan korunma tedbirlerini asla ihmâl etme-melidir.

Hac seferinde ve Hicaz'da yeme içme hususunda son derece dikkatli ol-malıdır. Kaynatılmamış su ve onunla yapılmış şerbet, dondurma gibi şeyleri içmemeli, yememelidir. Çiğ yiyeceklerden de çekinmelidir. Pislige, sonra da yiyecek ve içeceğe konan karasinekler hastalıkların bulaşmasında büyük rol oynar. Bu sebepten gerek kara ve gerek sivri sineklerden korunmalıdır. Vücût ve elbise temiz tutulmalıdır. Bit, pire, tahtakurusu ve diğer böceklere karşı son derece tesirli olan DDT gibi ilâçları hacılar yanlarında taşımalıdır.

Şu sözlerimden anlaşılıyor ki, hacce gideceklere yolda ve Hicaz'da ken-dilerini ne gibi sıhî tehlikeler beklediğini ve onlardan nasıl korunacaklarını iyice öğretmek lâzımdır. Bu hususta dîn âlimlerimizin irşâdına büyük ihtiyaç vardır.

Hıfzıssıhha kaidelerine riâyet etmeme yüzünden hasta düşen ve hasta-lığını başkalarına bulaştırarak onların da hastalanmasına ve ölümüne se-bep olan hacının büyük bir vebal altına gireceği kendisine iyice anlatılmak gerektir.