



**DİYANET İŞLERİ
BAŞKANLIĞI
DERGİSİ**

**DİNİ - AHLAKİ - EDEBİ - MESLEKİ
AYLIK DERGİ**

3. Cilt

1. Sayı

OCAK 1964

ABDEST, NAMAZ, ORUÇ, HAC VE ZEKÂTIN

Sıhî ve İctimaî Yönlerden Değeri

Prof. Dr. Tevfik 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 sağîrdir. 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 kalamaz.

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

Bu hâdiseler erkeklerde bülûğdan ilerlemiş yaşlara kadar muhtelif fâsıllarla 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 kadınlara 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 tenâsül 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 (1).

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 kılınmayacağı gibi, abdesti bozan sebepler de tebevül, tagavvut, uyku gibi tabii ihtiyaçlar olduğundan her Müslüman günde beş, en aşağı üç defa abdest almak mecburiyetindedir.

Küçük abdestin şekline bakılacak olursa, ne kadar esaslı ve sıhhi 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 vâsıta olmadığından Peygamberimiz, bir ağacın dalını bu iş için kullanmıştır. Bugün diş fırçaları elbette bu işi daha iyi görmektedir.

Namaz şartları arasında bir de «Necasetten tahâret» vardır. Bu vücudu, elbiseyi ve namaz kılınacak yeri necâsetten temizlemektir. Bu hüküm def'î 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 kirlenden âri 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 tahârette sabun kullanmaya halkımızı teşvik etmektir.

(1) Gusül icap etmese bile her hafta Cuma günü gusl etmek sünnettir.

NAMAZ:

Şimdi bizzat namaza geliyorum. Müminlerin mirâcı 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.

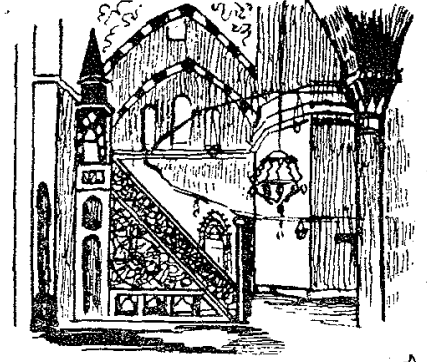
Günde beş vakit namaz kılınır. Bu namazlar, farz, sünnet ve vâcibeleriyle birlikte 40 rekât eder. Her rekât bir kıyam, bir rükû, iki secdeden, her iki rekât da bir ka'deden ibarettir. Buna göre bir günlük namazlarda 40 kıyam, 40 rükû, 80 secde, 21 ka'de vardır demektir. Bundan başka 13 defa namaza dururken elleri erkekler için kulaklara, kadınlar için göğüğe kadar kaldırma ve 13 defa selâm verirken başı sağa ve sola çevirme hareketi vardır. Kıyâm'da vücüt 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 hâlinedirler. Bu hareket esnasında kolların da işi vardır. Hele rükû zamanında diz kapaklarına dayanan kolların adalelerinden büyük bir kısmı takallüs eder. Secdede bel uyuk 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 sâyede 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 sıhhi bir kaideye de işaret etmek isterim. Namaz, mümkün olduğu kadar aç karnına kılınmalıdır ki, bu da güç bir şey değildir. Esasen sabah namazı aç karnına 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 yemeğe oturmak sünneti seniyedir ki, pek sıhhi 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.



EZÂN-I MUHAMMEDİ

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

Sultan Selim-i Evveli râm etmeyip ecel
Fethetmeliydi âlemi şân-ı Muhammedî

Gök nûra gark olur, nice yüzbin minâreden
Şebbâl açınca rûh-i revân-ı Muhammedî

Ervah cümleten görür Allahü ekberi
Akseyleyince arşa lisân-ı Muhammedî

Üsküp'de kabr-i mâdere olsun bu nevgazel
Bir tuhfe-i bedi ü beyân-ı Muhammedî

Yahya Kemal BEYATLI

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

Oruç mühim bir nefis terbiyesidir. Açlık, susuzluk ve iştihayı nefsanî 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 muafırlar. 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 yok-

tur. 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 dimağî 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 durumunda 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 oruçlarını bozabilirler. Arzettiğim misaller gösteriyor ki, sıhhatinden bir az şüphe eden insanlar oruç tutup tutmayacakları hakkında hükmü kendileri vermemeli ve mütehassıs bir hekimin re'yini almalıdır.

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

Ramazanda kılınan teravih namazı sağlık yönünden de faydalıdır. Fakat iftarda aşırı yemek yenirse mide henüz çok dolu iken yapılan hareketler muzır olabilir. Bu sebepten akşam yemeğinin fazla olmamasına dikkat etmelidir. Eğer yemek fazla kaçırılmışsa, yatsı ve teravih 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.

(Devamı var)