



# TIBB-I NEBEVİ

*Mustafa ÖSELMİŞ*

## Kitap İçeriği

### ÖNSÖZ

#### BİRİNCİ BÖLÜM (PEYGAMBER (AS) IN TIBBI)

- A – Tıbb-ı Nebevî.
- B – Peygamber (as) dan Önce ve Sonra Tıp
- C – Kur'an'da Tıp.
- D – Peygamber (as) Vahiyle Hareket Etmiştir
- E – Peygamber (as) Neleri  
Tavsiye Etmiştir?...

#### İKİNCİ BÖLÜM (SAĞLIK – TEMİZLİK)

- A – Sağlığın Önemi.
- B – Temizlik.
- C – Ellerin Temizliği
- D – Diş ve Ağız Temizliği
- E – Çevre Temizliği.

#### ÜÇÜNCÜ BÖLÜM (BESLENME)

- A – Yemek Yemede Sünnet
- B – Su İçmede Sünnet
- C – Domuzun Haram Kılınması Ve Sepepleri.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM (HASTALIK ve BULAŞMA)

- A – Hastalıklar ve Sebepleri.
- B – Hasta Ziyareti.
- C – Hastalıkların Sebebi Mikrop.
- D – Karantina, Muhammed (as) ın Uygulamasıdır
- E – Kapların Ağzının Kapatılması

## BEŞİNCİ BÖLÜM (KORUNMA ve TEDAVİ)

- A – Korunma
- B – Tedavi Olmak.
- C – Tedavi Yolları
  - a) Ateşli Hastalıklar
  - b) Sıcaklardan Korunma
  - c) Kan Aldırma
  - d) Perhiz
  - e) Büyü
  - f) Nazar
- D – Köpekten Korunma.
- E – Sinek Hadisi ve Bir Mucize

## ALTINCI BÖLÜM (İBADETLERLE TEDAVİ)

- A – İnancın Önemi
- B – Abdest ve Guslün Faydaları.
- C – Namazın Faydaları
- D – Orucun Faydaları.

E – Dua Etmenin Faydaları

## YEDİNCİ BÖLÜM (DAVRANIŞLAR)

A – Olumsuzluk.

B – Öfke..

C – Estetik

D – Müstehcenlik.

E – Gayri Meşru İlişki

F – Evlilik

G – Alkol.

H – Kirlilik

I – Aksırma

İ – Esneme

K – İhtiyaç Giderme

L – Tırnak Temizliği

M – İpek ve Altın

N – Gaflet

O – Sonuç.

Ö – Veda Hutbesi

## ÖNSÖZ

Eûzübillahimineşşeytanirracim

Bismillahirrahmanirrahim.

Cenab-ı Allah peygamber (as)'ı, kurtarıcı, yol gösterici ve şefaathçi olarak gönderilmiştir. Ve Kur'an'da:

- “Allah'ın ve Rasûlünün hayat verici davetlerine uyunuz!” diye emretmiştir.

Cenab-ı Allah, Muhammed (as)ı doğru dürüst yaşamayan, yanlış şeyler yapan bir dünyaya göndermiştir. Allah Rasûlü diğer konularda rehber olduğu gibi sağlık, temizlik konusunda da örnek ve rehber olmuştur. İnsanlık bir çok şeyi O'nun vasıtasıyla öğrenmiştir.

Peygamber (sav) ilâhi vahye bağılı olarak hareket etmiştir. (Necim Sûresi:3-4) Onun söylediklerinin kaynağı vahiydir. Böyle olunca O'nun söyledikleri doğrudur ve faydalıdır.

Sağlık ve sıhhat, insanlar için en önemli şeylerdendir. Sağlık olmadan insan hiçbir şey yapamaz. Böyle olmasına rağmen insanın sağlık, pek önem vermediği bir konudur. Peygamber (as) şöyle buyurur.

- “Sağlık ve boş vakit, insanların çoğunun aldanıp değerlendirmedeği iki nimettir.” (Buhari, Rikak:1)

Sağlıklı ve huzurlu bir ömür yaşamak isteyen, peygamber (as) ın sünnetine itibar etmelidir. Çünkü sünneti yaşamakta sağlık vardır, sevap vardır ve hayır vardır. Onun için Tıbb-ı Nebevi bilinmelidir, yaşatılmalıdır. Bir çok şeyi de Tıbb-ı Nebevide bulabileceğimiz bilinmelidir.

Hepinize sağlıklı ve hayırlı ömür niyaz ederim.

Mustafa ÖSELMİŞ

## GÜL MUHAMMED (SAV)

Gül, peygamber (as)ın remzidir. O'nu temsil eder. Bizden öncekiler O'nu gülle anlatmaya çalışmışlar, çocuklarına gülden müştak adlar vermişler, bahçelerine ve balkonlarına gül dikmişlerdir. Bu güllerle O'na olan sevgilerini ispatlamaya çalışmışlardır.

Bir ilim erbabının şu ifadelerini beraber okuyalım:

*Gülbirlik Danışmanı Prof.Dr. Ayten Altıntaş, gül kokusunun beyin ve bellek gücünü arttırarak insan ömrünü uzattığını söyledi. Gülbirlik Genel Müdürü Bolat Tamer ve Prof. Dr. Ayten Altıntaş tarafından hazırlanan “Gül – Gül suyu – Tarihte, Tedavide ve Gelenekteki Yeri” adlı kitap gül hakkında geniş bilgiler veriyor. Prof.Dr.Ayten Altıntaş, kitabında gül ve gül suyunun tarihteki önemini ve tedavideki rolünü anlattığını söyledi. Gül koklamamanın bile insan ömrünü uzattığını savunan Prof.Dr. Altınbaş, şöyle konuştu. “Ben tıp tarihinde gülün tıbbi bir bitki olduğunu ancak son 15 yılda fark ettim. Zira, bu zamana kadar hep gülü, kokan yönünden değerlendirmiştim. Gülün böylesine geniş kapsamlı kullanılacağını düşünmemiştim. Gül, tüm dünyada, güzellik ve sevgi sembolüdür.*

*Gülün, tıbbi olarak kullanıldığında da hiçbir yan etkisi olmaz. Türkler Orta Asya'dan beri gülü çeşitli amaçlarla kullanmışlar. Gülcü İsmail Efendi sayesinde Ispartalılar gülü keşfetmiş ve kullanmaya başlamış. Onun için gülcülük konusunda Isparta ülke genelinde birinci sırada ve bu konuda önemli yol keşfetmiş durumda. Gülün sağlıktaki rolü çok büyüktür. Cildi temizlediği gibi gül kokusu da beyin ve bellek gücünü artırır. Gül kokla, hayatın uzasın. Gül tüm ateşli hastalıklar ve mide rahatsızlıklarında rahatlıkla kullanılabilen bir bitkidir.”*

(13.06.2007-Yenişafak)

## BİRİNCİ BÖLÜM

### PEYGAMBER (AS) IN TIBBI

#### A – TİBB-I NEBEVÎ

Peygamber (as) ın hayatı boyunca sağlık ve hastalıklar konusunda yaptığı tavsiyelere ve tedavide yaptığı, yapın dediği uygulamalara **Tıbb-ı Nebevî** denir.

Tıp tarihinde peygamber (as)ın tavsiyelerinin ve uygulamalarının büyük önemi vardır. Bu konuda da peygamber (as) örnek olmuş, tıp uzmanları O’ndan büyük ölçüde istifade etmişler ve hayranlıklarını gizleyememişlerdir.

Bu hayranlığın sebebi ve Tıbb-ı Nebevînin isabetli oluşunun sebebi, vahye dayalı oluşundandır.

Her şeyin bir başlangıcı vardır. Tıbbın da temelini İslâm’ın yüce peygamberi atmıştır.

Peygamber (as), devrindeki yanlış inanç ve uygulamaları düzeltmiş ve yeni yeni uygulamalar ortaya koymuştur. Kendisine başvuran hastalara tavsiyelerde bulunmuş, onların anlayabileceği şekilde yol göstermiştir.

Başka konularda olduğu gibi yanlış bilen veya hiçbir şey bilmeyen insanlara çok önemli hayati sağlık bilgileri öğretmiştir. Yanlış uygulamaları, zararlı tedavi yollarını yasaklamıştır.

Peygamber (as)ın sağlık ve tedavi ile ilgili söz ve uygulamalarının 1400 küsur yıl önce olması düşündürücüdür. Meselâ; hastalığın bulaşmasından, mikroptan, karantinadan tedavi olmak gerektiğinden, her derdin mutlaka dermanı olduğundan ilk bahseden, perhiz uygulayan, ilk perhizden bahseden İslâm peygamberidir. Bazı hastalara bitkilerden ilaç yapan Haris bin Kelede’yi tavsiye etmiştir. Hastalara yaylalara gitmesini tavsiye etmiştir. Ateşli hastalıklarda soğuk suyu önermiştir. Sağlıklı bir hayat için kurallar ortaya koymuştur.

İnsan sağlığının korunması için her zaman dikkat ve itina göstermiş, diğer insanların da göstermesini istemiştir. Bu konuda mantıklı yollar önermiştir. Uygulanan yanlışlıklara da karşı koymuştur.

Peygamber (as) fırça, mendil, havlu ve tarak gibi herkesin ayrı özel eşyasının olması gerektiğini bildirmiştir. Böylece Tıbb-ı Nebevîyi ortaya koymuştur. Ayrıca; O’na: “Sallü alâ tabibi Kulu binâ Muhammed = (Kalplerin tabibi) denilmektedir.

Tıbb-ı Nebevî, tıp dünyasına ufuk açmış ve çok önemli bilgiler sunmuştur. O’nun ortaya koyduğu sağlık ve temizlik kuralları, tavsiye ettiği tedavi yolları modern tıbbı ışık tutmuştur.

Peygamber (as) ın bu konuda çok hassas davrandığını da kaydetmek gerekir. Bilgili olanların doktorluk yapmasını tavsiye etmiştir. Uzman olmayanların vereceği zararı gidermesi gerektiğini belirtmiştir.

Bir hadislerinde şöyle buyurur:

- “*Kim bilgisi olmadığı halde hekimlik yapmaya kalkışırsa, sebep olacağı zararı öder.*”  
(İbni Mace, Tıp:16)

Şöyle bir olay geçmiştir. “*Sa’d bin Ebi Vakkas hastalanmıştır. Peygamber Efendimiz ziyaretine gider, Sa’di yatakta yatar görünce ona ve yakınlarına şöyle demiştir:*

- *Haris b.Kerde’yi çağırın. O, iyi bir hekimdir, Sad’ı tedavi etsin.*” (Ebu Davut, Tıp:12)

Buradan şunu anlıyoruz ki, Allah Rasulü (sav) bilgisiz insanların tedaviye kalkışmalarını istemediği gibi ehil olanların tedavi etmesini istemiştir.

## **B – PEYGAMBER (AS) DAN ÖNCE ve SONRA TIP**

Peygamber (as) dan önce Araplar’da tedavi için çok yanlış ve gülünç yöntemlere baş vuruluyordu. Bundan da insanlar çok zarar görüyor ve iyileşeceği yerde derdi artıyordu.

Araplarda hastalıkların sebebi kötü ruhlardı. Bunun için tedavi, sihirbazlara ve büyücülere kalmıştı. Hastaların iyileşmesi için tılsımlar yapılırdı. Hasta, ne tür hasta olursa olsun tılsım yapılır ve dağlanırdı.

Diğer yandan büyü ile sihir ile tapınaklarda kurban sunmakla tedavi yoluna gidilirdi. Hastalar iyileşmeleri için putlara yalvarırlardı.

Kemiklerden medet beklenirdi. Araplar, üzerlerinde hasta olma-maları veya iyileşmeleri ve korunmaları için hayvan kemikleri taşırlardı.

\* \* \*

Prof Dr. Asaf Ataseven şöyle diyor:

“*Araplar, beraberinde bir tavşan kemiği taşıdıkları takdirde hasta-lıklardan korunacaklarına inanırlardı; yılan sokmuş bir kimseyi zehir vücutta yayılmasın diye*



*uyutmazlar, üzerine ziller takarlardı. Korkmuş bir kadının yüreğinin soğuduğuna inanarak sıcak su içirirlerdi. Çocukların çıkan dişlerini güneşe doğru attıkları takdirde yeni dişlerinin muntazam çıkacağına inanırlardı. Şaşılıarı değirmen taşına baktırarak tedavi yoluna giderlerdi. Yaraları kızgın demirle dağlardı. Vebadan korunmak için merkep gibi anırırlardı. Hastalıkları kahinlere gösterirler, sihir yaparlar, tapınaklarda putlara kurbanlar keserlerdi. Hastaların içine giren şeytani bu şekilde çıkaracaklarına inanırlardı.” (Diyanet Dergisi, Özel Sayı:4/95)*

\* \* \*

Araplar, tedavi için ruh çağırırlar ve hastalıkları kovarlardı. Hastalara kurşun dökerlerdi. Zehirli hayvan sokmalarına karşı zil takarlardı... Daha bunlar gibi bir çok yanlış yollara başvururlardı.

Dünyanın diğer topluluklarında hastalar ve hastalıklar için uygulanan usul bundan pek farklı değildi.

Ölüleri diriltme, körleri iyileştirme mucizesi verilen İsa Peygamber, tıpla ilgili bilgiler vermemiş, korunma ve tedavi ile ilgili uygulamalar ortaya koymamıştı.

İncil’de: “*Yıkanmamış eller insanı kirletmez.*” (Matta:15/20) denilmekteydi.

Yüzyıllarca kilise, hastalara şeytan musallat olmuş muamelesi yaparak ateşlerde yakmıştır.

*“Rahipler beden temizliğini ruh temizliğine aykırı saymış hep vücutlarını yıkamaktan kaçınmış-lardır. Rahip Antoni ömrü boyunca ayaklarını yıkama günahını irtikap etmemiştir. Övgüsünü almıştır.”* (Ebul Hasan Ali Nedevi, Müslümanların gerilemesiyle Dünya Neler Kaybetti Sh.135)

\* \* \*

“16.yılın ünlü heykeltçisi Michelangelo’ya babası yazdığı mektupta: “*Yıkanmaktan sakın. Her türlü hastalık sudan gelir. Gerekirse adam tut, kirlerini kazıt. Ama sakın yıkanma.*” Demiştir.

Avrupa’da insanlar ancak vaftiz olurken su ile yıkanılırlardı. Yıkanmamaktan kaynaklanan kokuyu, ağır kokular sürerek vücut kokularını örtmeye çalışırlardı.” (Hayat Ansiklopedisi, Hamam Maddesi)

\* \* \*

*“17.yyıl Avrupa’da temizlik, banyo bilinmiyordu. Vaftiz suyu gitmesin diye yıkanılmazdı.”*  
(Yılmaz Öztüna, Türkiye Tarihi:11/274)

*“Avrupa’da temizlik soylular arasında bile bilinmiyordu. Çatal, kaşık bilinmiyor, banyo kullanılmı-yordu. Salgın hastalıklar yaygındı. Yıkanmak kutsal vaftiz suyundan mahrum kalmaktı.”* (Age)

\* \* \*

*“1780’de sokaklardaki pis kokular karşısında yetkililer, Parislilerin evlerde lağım çukuru açmasını, lazımlıkları pencerelerden sokağa dökmemesi kararını aldı.”* (Ahmet Gürkan, İslâm Kültürünün Garbı Medenileştirmesi:71)

\* \* \*

19.y.yılın başına kadar Batı’da hastalar lanetli kimseler olarak kabul edilmiş, şeytanla işbirliği yaptığına inanılırdı; yakılır, öldürülür veya zincire vurulurdu.

19.y.yılın yarısına kadar Avrupa’da mendil kullanılmazdı. Sümük atma yarışları yapılırdı. Versay Sarayında tuvalet yoktu...

Hastalar, Hz.Peygamber (as) ile beraber şefkat, merhamet görmüş, hasta ziyareti sevaplı bir iş olarak tavsiye edilmiştir.

Peygamber (as)ın sünnetinde temizlik imanın yarısı kabul edilmiş, her türlü temizlik olmadan ibadet olmaz demiş ve abdest, gusül farz kılınmıştır. Bir şey yiyip içmeden ve yiyip içtikten sonra eller mutlaka yıkanacaktır.

Tıbb-ı Nebevi ışığında İslâm alimleri tıpta büyük buluşlar yapmışlardır. Bunlardan birkaç örnek verelim.

\* \* \*

- İbni Sina: (980 – 1037) Tıbbı çok yenilikler getirmiştir. “*El-Kanun Fit-Tıp*” adlı kitabı İslâm dünyasında ve Avrupa’da tıbbın temelini oluşturmuş, 600 yıl Avrupa üniversitelerinde ders kitabı olarak okutulmuştur.

\* \* \*

- Razi (864 – 925) Çiçek ve kızamık hastalıklarını keşfetmiş ve bu konuda ilk kitap yazan ilim adamıdır.

\* \* \*

- Ali bin Abbas (? – 994) Kanser ameliyatı yapmıştır.

\* \* \*

- Kamber Vesim (? – 1961) Verem mikrobunu bulmuştur.

\* \* \*

- Ali Bin İsa, gözle ilgili kitap yazmış, 19.y.yıl ortalarına kadar ders kitabı olarak okutulmuştur.

\* \* \*

- İbni Cessâs (? – 1009) Cüzam hastalığının sebep ve tedavilerini göstermiş, ilmi yollarla vebanın bulaşıcı bir hastalık olduğunu ortaya koymuştur.

- Akşemseddin (1389 – 1459) mikroptan gözle görülemeyen küçük canlılar diye bahsetmiş, mikrobu keşfetmiştir. Sirayet (bulaşma) ve kalıtım hakkında bilgiler vermiştir. (Daha geniş bilgi için Prof.Dr.İ. Canan Hadis Ans:10/539-540)

### C – KUR’AN’DA TIP:

Cenab-ı Allah, Kur’dan’da zararlı şeyleri yasaklamış, faydalı olan ne varsa onu da emretmiştir.

Kur’an’ın insanın yapıp da fayda sağlayabileceği bir yasağı olmadığı gibi yapıp da zarar göreceği bir emri de yoktur.

Kur’an’ın emir ve yasakları insan yararınadır.

Bugüne kadar Kur’an’ın emrine uyanlar hep sağlıklı hayat yaşamış ve mutlu olmuşlardır. Kur’an’a uymayanlar da zelil olmuştur, mutsuz olmuştur.

Kur’an’dan birkaç örnek verelim:

- *“Temiz olan şeylerden yeyin; güzel işler yapın.”* (Mü’minun:51) Bu ayete göre temiz olan şeyler yenilip içilecektir ki güzel işler yapılsın.

\* \* \*

- *“Size, temiz ve iyi şeyler helal kılınmıştır.”* (Maida:5) Helalin özelliği temiz olmasıdır. Temiz olmayan şeyler de haram kılınmıştır.

- *“Ey iman edenler! Size verdi-ğimiz rızıkların temiz olanlarından yeyin. Eğer siz yalnız Allah (cc)a kulluk ediyorsanız O’na şükredin.”* (Bakara:172)

\* \* \*

- *“Ey insanlar! Yeryüzünde bulunanların helal ve temiz olanlarından yeyin, şeytanın peşine düşmeyin; zira şeytan sizin açık bir düşmanınızdır.”* (Bakara:168)

\* \* \*

- Oğulları Yakup’a: *“Allah’a and olsun ki sen hâlâ Yusuf’u arıyorsun sonunda ya hasta olacaksın ya da büsbütün helak olacaksın”* dediler. (Yusuf:85) Bu ayette üzüntünün hastalıklara ve bunalıma neden olacağı bildirilmiştir.

Al-i İmran 49.ayette; göz ve deri hastalıkları,

Nisa:22.ayette; akrabalarla evle-nilmemesi,

Bakara:233.ayette; çocukların mutlaka emzirilmesi,

Bakara:222.ayette; ayhali eşe yaklaşılmaması konularında bilgi ve uyarılar yapılmıştır.

Maida:3.ayette de; leş, kan, domuz eti, boğulmuş, öldürülmüş, ölmüş hayvanlar, vahşi hayvanların öldürdüğü hayvanlar da sağlık açısından haram kılınmıştır.

## **D – PEYGAMBER (AS) VAHİY-**

### **LE HAREKET ETMİŞTİR.**

Cenab-ı Allah, peygamberimizi insanları uyarması, bilgilendirmesi ve insanları kurtarması için görevlendirmiştir.

Peygamber (as)a emir koyma yetkisi verilmiştir.

*“...O; Peygamber ki onlara iyiliği emreder, onları kötülükten men eder. Onlara temiz şeyleri helal, pis şeyleri haram kılar...”* Araf:157 buyrulmuştur.

Peygamber (as) in emir ve yasakları ulu orta konmuş emir ve yasaklar değildir. O, ilâhi vahye tabidir. Kendiliğinden konuşma-mıştır.

Allah Rasûlü'nün Cenab-ı Allah'tan aldığı vahiy de Kur'an'dan ibaret değildir.

Bu konuda peygamber (as) şöyle buyurmuştur:

- *“Bana Kur'an'la beraber çok şey verildi.”* (Ebu Davut Sünen:4604)

Cenab-ı Allah da: *“Peygamber size ne verdiyse onu alın, size ne yasakladıysa ondan sakının.”* (Haşr:7) diye emretmiştir.

\* \* \*

Peygamber (as) in vahye bağlı olarak söylediğini ve vahye göre yaşadığını şu ayetten anlıyoruz:

- “Battığı zaman yıldız and olsun ki arkadaşınız Muhammed sapmadı ve bâtıla inanmadı; O, arzusuna göre konuşmaz. O bildirdikleri vahyedilenden başkası değildir.” (Necm:1-4)

\* \* \*

- “And olsun ki, Rasûlullah sizin için, Allah’a ve ahiret gününe kavuşmayı umanlar ve Allah’ı çok zikredenler için güzel bir örnektir.” (Ahzab:21)

\* \* \*

- “De ki: Ben peygamberlerin ilki değilim. Bana ve size ne yapılacağını da bilmem. Ben, sadece bana vahyedilene uyarım. Ben, sadece apaçık bir uyarıcıyım.” (Ahkaf:9)

Bu ayetlerden anlıyoruz ki, Peygamber (as) vahiyle söz söylemiş, vahiyle hareket etmiştir.

\* \* \*

Ashabtan Ümran bin Husayn şöyle bir itirafta bulunmuştur. “Hz.Peygamber (as) yarayı dağlamayın.” Dedi. “Biz dağladık fakat hastalıktan kurtulamadık.” (Tirmizi Tıp:10)

## E – PEYGAMBER (AS) NELERİ

### TAVSİYE ETMİŞTİR?

Peygamber (as) güçlü, kuvvetli Müslüman istemiş, bunun için de **spor yapmayı tavsiye etmiştir**. Mesela;

- Peygamber (as) ünlü pehlivan Rükane İbni Abdiyezid ile güreşmiştir. Bu zat peygamberimize:

- “Beni yenersen Müslüman olacağım” der.

Peygamber (as) kendine güvenen bu pehlivanla güreşe tutuşmuş ve yenmiştir.

\* \* \*

- Allah (cc) Kur'an'da: *“Düşmanlara karşı gücünüzün yettiği kadar kuvvet ve atlar hazırlayın.”* (En'fal:60) buyurmuştur. Bunun için peygamber (as) **ata binmeyi tavsiye etmiştir**. At yarışları yapmıştır. Çünkü; Kur'an'da, *“Allah binmeniz için atları yarattı.”* (Nahl:8) buyrulurken ata

binmek tavsiye edilmiştir.

- **Peygamber (as) atıcılığı, ok atmayı tavsiye etmiştir:** Enfal Sûresi'nin 60.ayetini açıklarken: *“Bilesiniz ki kuvvet atmaktır diye üç defa tekrar etmiştir.”* Ebu Davut Cihad:24)

Bir hadislerinde de: *“Oklarınızla eğlenmek ve oyalanmaktan geri durmayın.”* Buyurmuştur. (Müslim, İmaret:168)

Riyaz üs – Salihîn'de geçen bir hadiste ok için şöyle ifade edilmiştir: *“Allah, bir ok yüzünden üç kişiyi cennetine koyar. Bunlar; oku yapan, oku atan ve oku atana veren.”*

Bir başka hadislerinde de: *“Ok yarışı yapın. Yalın ayak yürüyün.”* Buyurmuştur. (Prof.Dr.İ.Canan, Pey-gamber Sünnetinde Terbiye:S.259)

\* \* \*

- **Peygamber (as) koşmayı tavsiye etmiştir:** Kendisi de koşmuş, yarışmıştır ve şöyle buyurur: *“İki hedef arasında koşan kimsenin her adımı için bir hasene vardır.”* (Age:259)

\* \* \*

- **Peygamber (as) ın bir tavsiyesi de yüzmektir:** *“Çocukları-nıza yüzmeyi öğretin.”* (Age:258)

Sağlam bir vücuda sahip olmak için peygamber (as) spor yapmayı, bilhassa güreşmeyi, ata binmeyi, atıcılığı, yüzmeyi ve koşmayı tavsiye etmiştir.

Peygamber (as) ahlâkî olmayan, insanı tembelliğe iten, kulluk ve sosyal görevlerinden alıkoyan, zamanını israf eden insanlar arasına kin ve nefret sokan, oyun ve eğlencelere müsaade etmemiş, aksine onlardan men etmiştir.

\* \* \*

- **“Peygamber (as) sünnet olmayı tavsiye etmiştir:** Sünnet olmak, Peygamber (as) ın hayat verici sünnetlerinden biridir. Peygamber (as) çocukların sünnet ettirilmesini emretmiştir.

Bir hadislerinde: *“Peygamberlerin âdetlerinden on şeyden biri sünnet olmaktır.”* (İbni Mâce Taharet:294) buyurur.

Ebu Hureyra’dan nakledilen bir hadiste de: *“Hz.İbrahim’in seksen yaşında sünnet olduğu bildirilmiştir.”* (Buhari İsti’zan:51)

Peygamber (as) şöyle buyurur: *“Beş şey fitrattandır:*

- *Tırnakları kesmek,*

- *Bıyıkları kısaltmak,*

- *Etek tıraşı olmak,*

- *Koltuk altı kullarını yolmak,*

- *Sünnet olmak.”*

(B.Hadis Külliyyatı:3/5909)

\* \* \*

Sünnet, bazılarının iddia ettiği gibi basit bir operasyon değildir. Bugün sünnetin faydalarını keşfeden yabancı ilim adamları sünnet olmayı tavsiye ediyor ve çocuklarını sünnet ettirmektedir.



*“Birleşmiş milletler bünyesindeki Dünya Sağlık Örgütü WHO tarafından yapılan araştırmaya göre, Afrika’da sünnetin yaygınlaştırılması halinde 20 yıl içinde 6 milyon çocuk HIV/AIDS virüsüne yakalanmaktan kurtulacağı açıklanmıştır.*

*Ayrıca; Dünya Sağlık Örgütü ile UNAIDS Uzmanları, AIDS hastalığına yol açan HIV virüsünden korunmada sünnet ettirmeyi tavsiye etmiştir. (19.03.2007 – Yeni Şafak)*

İlim adamlarına göre sünnet, penis kanseri riskini önler, kansere, frengiye, bel soğukluğuna, rahim kanserine ve AIDS’e karşı özel koruma sağlar.

Alman Prof.Dr.W.Kiessling şöyle bir öneride bulunmuştur: *“Sünnet, temizlik için şarttır. Ayrıca penis kanserini önler. Hatta eşinin rahim kanserine bile engel olur. Bence bütün Alman çocuklarını sünnet ettirmeliyiz.” (12.07.1972,Tercüman)*

Sünnet olmak mikropların barınmasını önlediği için sağlık açısından gereklidir.

Ahlâki açıdan nefse, şehvete düşkünlüğü azaltır.

Ruhi açıdan da sünnet olmak çocuğa kimlik kazandırır ve ruhen olgunlaştırır.

**Peygamber (as) göz sağlığına çok önem vermiştir:** Bu konuda şu tavsiyelerde bulunmuştur:

- *“İsmid (sürme taşı) çekin. O gözü açar ve kirpikleri besler.” (Tirmizi, Libas:23)*

\* \* \*

- Gözü ağrıyan birisine Hz. Peygamber (as) *“Sabur ile tedavi et.”* Buyurdu. (Müslin, Hac:89)

\* \* \*

- *“Mantar suyu göze şifadır.” (Tirmizi, Tıb:22)*

\* \* \*

- Said İbni Zeyd, Peygamber (as) şöyle buyurdu der: *“Mantar, kudret helvası cinsindedir. Suyu göze şifadır.”* (Buhari, Tıb:20)

\* \* \*

- *“Abdest alırken gözlerinize su içiriniz.”* Buyuran Peygamber (as) göz sağlığı için bunun gerekli olduğunu bildirmiştir. Doktorların ifadesine göre, göze sık sık suyun temas etmesi, trohom hastalığına karşı koruyucudur.

Bir İngiliz doktor, gözünden rahatsız olan hastasının Müslüman olduğunu öğrenince şaşırılmış: *“Günde beş defa abdest alanlarda bu hastalığın olmaması lazım.”* Demiştir.

\* \* \*

Peygamber (as) ağlamayı ve gözden yaş akmasını tavsiye etmiştir. Şöyle buyurur:

- *“Bir göz yaşarsa, Allah o gözü taşıyan bedeni ateşe haram kılar. Yanağına bir damla akarsa, o yüze karanlık ve horluk arız olmaz...”* (Ramuz el-Ehadis:371/8)

\* \* \*

- *“Gözlerinden Allah korkusundan sinek başı kadar yaş çıkan hiçbir kul yoktur ki, o yaşlar yüzüne aksın da onun yüzüne ebeden ateş dokunsun.”* (Age:386/1)

Peygamber (as) Sih Merri'ye *“Kur'an oku!”* der. Kur'an okunur. Peygamber (as): *“Hani göz yaşların?”* demiş ve şöyle buyurmuştur: *“Kur'an okurken ağlayın. Ağlayamazsanız ağlar gibi yapın.”* (Bak: İsra:109)

\* \* \*

Psikolog Dr.Ulrich Beer: *“Yerinde ağla, çok yaşa.”* Demiştir.

Göz yaşı eksikliği, kuru göz hastalığına neden olur. Görme zayıflar, körlüğe kadar gidebilir. Çünkü ağlama esnasında vücudun ağrılarını gideren Leuzin Enkophalin denilen bir madde salgılanır. Ayrıca vücutta zarar veren prolaktin denilen madde ancak gözyaşı ile vücuttan atılır.

Opr.Dr.Erol Demir: “Göz yaşı kapakla gözün saydam tabakası arasındaki kayganlığı ve ikisi arasındaki hareketi kolaylaştırır. Kimyevi maddeler ihtiva eden gözyaşı, gözün beslenmesinin yanı sıra, zararlı mikroplara karşı da anti bakteriyel maddeler üretir.” Der.

\* \* \*

Ağlamanın göze faydaları çoktur. Doç.Dr.Kuddusi Erkılıç: “Gözün sağlıklı olarak görevini yerine getirebilmesi için göz yaşı vazgeçilmez bir unsurdur. Göz yaşı; göz yaşı bezi ve göz yaşı hücreleri tarafından üretilir. Göz yaşı gözü temizler ve hücrelerin yenilenmesini sağlar. Ayrıca göz yaşı, göze giren yabancı maddelerin dışa atılmasını sağlar. Kuru göz hastalığını önlemek için zaman zaman ağlamak göz sağlığı için faydalıdır.” (27.11.2002 – Vakit) demiştir.

Sevinçten veya üzüntüden dolayı ağlamanın başta depresyonu önlemek üzere insan için bir çok olumlu etkilerinin olduğu ilim adamları tarafından açıklanmıştır. Fransız psikiyatris Patrick Lemoine: “Ağlamak, depresyona iyi gelir.” Demiştir.

Ağlamak, insanın boşalmasına, korku, kin ve nefret duygularının yatışıp rahatlamasına neden olur.

Opr.Dr.Aydın Yıldırım: “Göz yaşı, görme kalitesini arttırır. İçerdiği doğal antibiyotiklerle gözün enfeksiyonlardan korunmasını sağlar. Göz yaşı olmazsa kur göz problemine yol açar.” Demiştir. (Yeni Şafak:22.08.2007)

\* \* \*

**Peygamber (as) anne sütünü ve süt içmeyi tavsiye etmiştir:** Çocuğun emzirilmesi, annenin de babanın da görevidir. (Bak: Bakara: 233)

Peygamber (as): “Süt şifadır.” Buyurmuştur. (Ramuz el-Ehadis: 249/13)

\* \* \*

Başka bir hadislerinde de: “İnsan yediğinden ibarettir. Süt, karakteri değiştirir.” Buyurarak sağlıklı ve iyi huylu kimselerin emzirmesini istemiştir. Çünkü süt ile beraber hastalığın geçtiği ve huyun geçtiği tespit edilmiştir.

\* \* \*

Uzmanlara göre anne sütü ilâhi bir mucizedir. Süt besleyicidir, besin kaynağıdır, şifa kaynağıdır. Çocuğun gelişmesi ve büyümesi ile beraber çocuğun ihtiyacına göre sütün özelliği değişir. Süt, bir çeşit aşıdır. Sütün çocuk açısından sindirim problemi yoktur. Anne sütü ağrıyı keser, ayrıca tedavi edici özelliği de vardır. Süt emen çocukların biberonla beslenen çocuklara göre kan alınırken, iğne vurulurken daha az acı çektiği tesbit edilmiştir. Uzmanlara göre anne sütü, içerdiği kimyasal sebebiyle doğal ağrı kesicidir.

Süt emilmesi, anne için de faydalıdır. Çocuk emdikçe ağrılar, kanamalar asgariye iner, stres azalır. Emzirme, kanser riskini de azaltır. Anneyi rahatlatır.

Anne sütü ile beslenen çocuklarda süt zeka gelişmesini sağlar. Ayrıca; anne sütü, bebek ölümlerini azaltır. Çocuğun ruhi gelişmesini sağlar.

İskoçya’da Glasgow Kraliyet Çocuk Hastanesinde 32.000 çocuk üzerinde yapılan araştırmayı yürüten ekibin başkanı Dr.John Reilly, “Bulgularımız, anne sütü ile beslenmenin, çocukta görünen şişmanlık riskini azalttığını gösteriyor” diye özetliyor görüşlerini. Anne sütü, çocuklarda şişmanlığı önlemekle, ileri yaşlardaki şişmanlığı da ciddi ölçüde engel oluyor. Zira, yapılan araştırmalar, şişman çocukların ileriki yaşlarda da şişman olmaya ve şeker hastalığı ile kalp hastalıkları başta olmak üzere aşırı kiloyla ilgili hastalıklara yakalanmaya eğilimli olduklarını gösteriyor.

\* \* \*

**Sağlıklı yatış biçimi olma-dığından yüz aşağı yatmamayı tavsiye etmiştir.**

Ebu Zer (ra) şöyle anlatır:

- “Ben yüzü koyun yatıyordum. Peygamber (as) ayağının ucu ile dürtüp ‘Bu yatış yanlış. Cehennem ehlinin yatışıdır.’ Buyurdu.” Der. (Prof.Dr.İ.Canan, Hadis Ans:1123)

Kalbin üzerine yatışın ve yüz aşağı yatmanın insanı yorduğu ve sağlık açısından uygun olmadığı bildirilmiştir.

\* \* \*

### **Peygamber (as) çörek otunu tavsiye etmiştir. Şöyle buyurur:**

- “Bu kara taneyi (çörek otunu) kullanın. Zira onda ölümün dışında her şeye şifa vardır.” (Buhari, Tıp:121)

- “Çörek otu, ölümden başka her derde devadır. Birçok hastalığa şifadır.” (Buhari, Tıp:14)

\* \* \*

Çörek otu faydalı bir tohumdur. Unutkanlığa karşı şifadır.

Kanser hastalığına yakalanan bir kardeşimiz. “Peygamberim bunu tavsiye ediyorsa, bu şifadır diyorsa” deyip çörekotu ile doktorunu şaşırtan bir şekilde iyileşmiştir.

Elinde siğil olan birine Peygamber (as) şunu tavsiye etmiştir: “Çörek otunu döv, sirke ve bal ile karıştır üzerine sür.”

\* \* \*

### **Peygamber (as) ın tavsiyele-rinden biri de kuru üzüm ve hurmadır. Şöyle buyurur:**

H.z.Said (ra) Peygamber (as) şöyle dedi der:

- “Kuru üzüm ne güzel bir yiyecektir. Sinirleri yatıştırır, gazabı giderir. Ağız kokusunu güzelleştirir. Balgamı keser. Sinirleri güçlendirir. Yorgunluğu giderir ve benzi düzeltir.” (Ramuz el-Ehadis:318/11 + 452/8) buyurduğunu nakleder.

\* \* \*

### **Hurma için de şöyle buyurur:**

- “Kim her sabah acve denilen hurmadan yedi adet yerse, ona o gün zehir ve sihir zarar vermez.” (Buhari, Tıp:52)

\* \* \*

### **Allah Rasulünün tavsiyelerin-den biri de zeytin yağıdır.**

Zeyd İbni Erkam: “Allah Rasulü (sav) zeytin yağını bize tavsiye etti.” Der. (Tirmizi Tıp:25)

Bir hadislerinde şöyle tavsiye etmiştir:

- “Zeytin yağı yeyin ve sürünün. O, mübarek bir ağacın meyvesidir.” (İbni Mace, Et’ime:34)

Zeytin yağını limonla karıştırıp ağrıyan yere sürüldüğü zaman şifa olacağı söylenir.

\* \* \*

### **Peygamber (as)ın tavsiyele-rinden biri de baldır. Şöyle demiştir:**

- “Hastalarınıza bal şerbeti içiriniz.” (Buhari, Tıp:4)

- “İshal olanlara bal şerbeti içiriniz.” (Buhari Tıp:24)

Balın yaraları iyileştirdiğine dair bir doktorun ifadesi şöyledir:

*Evinde tamir yaptığı sırada elektrik çarpması sonucu ayaklarındaki varisleri patlayarak, açık yara haline gelen 77 yaşındaki Tursun Bay, uygulanan ballı bant tedavisiyle sağlığına kavuştu. Bay’ın tedavisini yapan İzmir Eğitim ve Araştırma Hastanesi’nde görevli Opr.Dr.*

*Mustafa Karaçelik, kaza sırasında elektriğin hastanın vücudundan yere temas eden ayaklarından çıktığını bu sırada varisleri patlatarak yara haline getirdiğini belirtti. Dr.Karaçelik, 2002 yılından bu yana kaçak yapan damarları endoskopik yöntemle bağlayarak, yara ve varis tedavisi yaptıklarını, normal pansumanla toparlanmayan yaraları ise Bay'da kullandıkları gibi ballı bantlarla iyileştirdiklerini kaydetti.*

*Ameliyat yapmadıkları hastaların tedavilerinde de balı kullandıklarını ifade eden Dr.Karaçelik, "Bal yara tedavisinde yüzyıllar önce de kullanılıyormuş. Bal, doğal bir mikrop öldürücü ve yara toplayıcı. İçinde bulunan dezenfektan madde, özellikle yarayı derleyip toparlıyor, enfeksiyonu kurutuyor. Ballı tedaviden oldukça iyi sonuçlar alıyoruz" dedi. Vatandaşın kemiğine kadar inen yarayı ballı bantlar sayesinde birkaç ay içinde iyileştirdiklerine dikkati çeken Dr. Karaçelik, "Hastanız yaşlı olduğu için normalde yaralar geç kapanır ama bu tedavi yöntemiyle çok kısa sürede toparlandı" diye konuştu. (13.06.2007, Yenişafak)*

Cenab-ı Allah da Nahl Sûresi'nin 68. – 69. ayetlerinde balın şifa olduğunu belirtmiştir.

Peygamber (as)ın birkaç tavsiyesi de şöyledir:

- "Sirke ne güzel katıktır." (Müslin, Eşribe:167)

\* \* \*

- "Sinamiki (kimyon) şifadır. (Ramuz el-Ehadis:259/10)

\* \* \*

- Ateşli hastalıklarda soğuk su ile duş almayı ve baygınlıklarda ve sıcaktan dolayı baş ağrısının da soğuk duş almayı tavsiye etmiştir.

\* \* \*

- "Nar şurubu içiniz. Narı daneleri birbirinden ayıran yerleri ile beraber yeyiniz. Zira nar, mideyi temizler." (Müsned:5/382)

**Sonuç olarak Peygamber (as)'ın tavsiyelerinden bazıları şunlardır:**

- Güreş, ata binmek, ok atmak, koşmak ve yüzmek,
- Sünnet olmak, tırnak kesmek, fazla kılları tıraş etmek,
- İsmid, sabur, mantar suyu kullanmak,
- Gözlerin su ile yıkanması ve ağlamak,
- Anne sütü ve çocuğun emzirilmesi,
- Çörekotu, kuru üzüm, hurma, zeytin yağı, bal,
- Kan aldirmek,
- Az yemek yemek,

**Allah Rasûlü (sav) şunları da yasaklamıştır:**

- Alkol ve alkollü içecekler,
- Domuz,
- Kan,
- Leş, boğulan hayvan,
- Köpek artığı,
- Vahşi hayvan eti, sütü,
- Diri hayvandan koparılan et parçası,
- Çok yemek yemek



## İKİNCİ BÖLÜM (SAĞLIK – TEMİZLİK)

### A – SAĞLIĞIN ÖNEMİ:

İnsan sağlığına zarar veren şeyler Kur'an'da da sünnette de yasak, haram ve günah sayılmıştır.

Kur'an'da: “*Kendi elinizle kendinizi tehlikeye atmayın. Yaptığınızı güzel yapın. Allah güzel yapanları sever.*” (Bakara:195) buyurarak, insana sağlığını koruma görevi verilmiştir. Çünkü her şeyin başı sağlıktır. Dünyada ahiret de sağlıkla kazanılır. Onun için sağlık en büyük nimettir. Bunun için insan düzenli yaşayacak, yaptığını güzel yapacak, sağlığına zarar veren şeylerden kaçınacak böylece ruh ve beden sağlığını koruyacaktır.

\* \* \*

Sağlıklı olmayı cennet nimeti olarak kabul eden peygamber (as) şöyle buyurur:

- “*İnsanların çoğunun aldandığı, kıymetini bilemediği iki nimet vardır; sağlık ve boş vakit.*” (Buhari, rikak:1)

\* \* \*

Bir hadislerinde de kuvvetli mü'mini zayıf mü'minden üstün tutmuştur: “*Kuvvetli mü'min zayıf mü'minden daha hayırlı ve daha sevimidir.*” Demiştir. (Müslim, Kader:34)

\* \* \*

Ebu Derda (ra) Peygamber (as)a soruyor:

- *“Ya Rasûlallah! Hastalığımı tedavi edip şükretmem mi daha hayırlıdır. Yoksa hastalığıma sabır gösterip şükretmem mi daha hayırlıdır?”*

Peygamber (as) şöyle cevap verir:

-*“Allah (cc) sağlıklı kimseleri sever.”*

Kul, Allah (cc) tan gelene tedavi için çare arayarak cevap verecektir.

\* \* \*

Sad b. Ebi Vakkas hastalanınca peygamber (as) ziyaretine gider. Onu hasta yatar görünce: *“Haris b.Karde’yi çağırın. O iyi bir hakimdir, tedavi etsin.”* Buyurmuştur. (Ebu Davut, Tıp:12)

Amr b.As, gündüzleri oruç tutuyor, geceleri de namaz kılıyordu. Peygamber (as) ona şu tavsiyede bulundu:

- *“Bazen oruç tut, bazen de tutma. Gece hem ibadet et hem de uyu. Çünkü vücudunun senin üzerinde hakkı vardır.”* (Müslim, sıyam:181)

Peygamber (as)a göre sağlığın bozulmaması için aşırı ibadetten bile kaçınılacaktır.

\* \* \*

Vücutun şeklinin ve dengesinin bozulmaması için peygamber (as) şöyle buyurur:

- *“Sizden biri tek ayakkabı giyip de yürümesin. Ayakkabısının kayışı kopan tek ayakkabı ile yürümesin.”* (Müslim, Libas:68)

\* \* \*

Peygamber (sav) sağlığın korunması için gösterilen çabaların yanında dua edilmesini istemiş, kendisi de her zaman cenab-ı Allah'tan sağlık, sıhhat ve afiyet istemiştir. Onun zaman zaman yaptığı dualarından bazıları şunlardır:

- *“Allah'ım! Bedenime, gözlerime ve kulaklarıma sıhhat ver.”* (Ebu Davut, Edep:101)

- *“Allah'ım ! Bana afiyet ver, merhamet et, doğru yola ilet. Bana sıhhat ver ve beni rızıklandır.”* (Müslim, zikir:35)

Bizim de dua etmemizi istemiş ve şöyle buyurmuştur:

- *“Rabbinizden dünya ve ahirette lütuf ve afiyet isteyin.”* (İbni Mace, Dua:5)

- *“Allah'tan af ve afiyet dileyin. Zira kimseye afiyetten başka hayırlı bir şey verilmemiştir.”* (Age) diyerek sağlığın önemini belirtmiştir.

## **B - TEMİZLİK**

Peygamber (as), insan sağlığı için temizliğe büyük önem vermiştir. Peygamber Efendimize göre kalp temiz olacaktır. Yaşayış temiz olacaktır. Beden temiz olacaktır. Elbise temiz olacaktır. Oturulan mekan temiz olacaktır. Yenilen içilen temiz olacaktır.

Kur'an'da olduğu gibi sünnette de temiz olan şeyler helaldir. Kötü görünen, pis kokan, tadı bozulan ve sağlığa, ahlaka zarar veren şeyler helal değildir.

Domuz, leş, kan, alkol gibi şeyler yasaktır.

Pislik yiyen ve leş yiyen hayvan eti yasaktır. (Pislik yiyen tavuk 3 gün, koyun keçi 4 gün, sığır cinsi on gün temizlendikten sonra kesilir.) Eti yenilen hayvanların temiz yemle beslenmesi esastır.

Namaz, temiz olmayan ortamlarda kılınmaz. Pis yerlerde abdest alınmaz.

İslam'da temiz gıda esastır. (Bakara:168 – 172 – Miâda:4)

Temiz giyinmek esastır. (Müddessir:4)

\* \* \*

Peygamber (as) şöyle buyurur:

- *“Temizlik, imanın yarısıdır.”* (Müslim Taharet:1) Yani temizlik olmadan iman da olmaz, ibadet de olmaz.

Sık sık da şöyle dua etmiştir:

- *“Allah'im! Maddi ve manevi bütün pisliklerden sana sığınırım.”* (Müslim, hayz:122)

\* \* \*

Bir defa dinde temizliği sağlayan abdest gibi önemli bir olay vardır. Bu konuda şöyle buyurmuştur:

- *“Evinizin önünde akan bir nehir olsa günde beş defa o nehirde yıkansanız, üzerinizde kirden pastan eser kalır mı? İşte beş vakit namaz da böyledir. Günahları siler süpürür.”* (Buhari, Merakit:6)

\* \* \*

Temizlik ve hastalığın bulaşmaması açısından Allah Rasulü şöyle buyurmuştur:

- *“Hiç biriniz küçük abdest bozarken organını sağ eliyle tutmasın, sağ eliyle temizlik yapmasın.”* (Buhari, Vüdu:19)

Peygamber (as) sünnetine göre sağ elle sümük atılmaz, sağ el tuvalette kullanılmaz. Çünkü sağ elle musafaha edilir ve yenilir içilir.

\* \* \*

Peygamber (as) cennete temizlerin gireceğini şöyle haber vermiştir:

- *“Müslümanlık temizliktir. Müslüman kirsizdir. Siz de temiz olun ve temizleniniz. Zira cennete temizler girer.”* (Ramuz el-Ehadis:96/2)

\* \* \*

- *“Beyaz elbise giyiniz. Zira beyaz daha temiz ve daha hoştur. Ölülerinizi de beyaz kefenle sarınız.”* (Riyaz üs-Salihın:783)

\* \* \*

- *“Elbisenizi yıkayınız. Fazla tüylerinizi alınız. Dişlerinizi temizleyiniz. Çevrenizi temiz tutunuz.”* (Age:75/12)

\* \* \*

- *“Allah (cc) temizdir, temizleri sever. Etrafınızı temizleyiniz.”* (Tirmizi, Edep:41) Bunlar peygamberimizin bize talimatlarından ve tavsiyelerinden bir kaçıdır.

\* \* \*

- Enes (ra) şöyle anlatır:

- *“Allah Rasulü bıyığın kısaltulmasını, tırnağın kesilmesini, koltuk altı kıllarının yolunup, kasık kıllarının tıraş edilmesini kırk günü aşmayacak şekilde sınırlandırdı.”* (Müslim, taharet:51)

(Burada 40 gün bekleyin değil, kır günü geçirmeyin manasınadır)

\* \* \*

Allah Rasûlü şöyle buyurur:

- İnsanın bedeninden ayrılan şu yedi şeyi gömünüz:

1. Saçı,
2. Tırnakları,
3. Kanı,
4. Adet kanını,
5. Dişi,
6. Pıhtıyı,
7. Doğum artıklarını.” (Ramuz el-Ehadis:549/17)

Peygamber (as) ın bu ifadeleri 14 asrı aşkın zaman evvel söylenmiş sözler olduğu düşünülünce ne kadar takdire şayan sözler olduğu anlaşılacaktır.

### **C – ELLERİN TEMİZLİĞİ**

İnsanın elleri dışla en çok temas eden ve en çok kirlenen organıdır. Bir de elin yiyip içtiğimiz, ağızımıza burnumuza, kulağımıza soktuğumuz organ olduğunu düşünürsek el yıkamanın ne kadar önemli olduğu ortadadır.

El yıkamak, sağlık açısından büyük önem taşır. Peygamber (as) el yıkama konusunda çok hassas davranmış, bir şey yiyeceği zaman önce ellerini yıkamış, bir şey yedikten sonra yine ellerini yıkamış, yatmış kalkmış, ellerini yıkamış ve yıkamayı tavsiye etmiştir. En önemlisi de yıkanmamış ellerin hastalık nedeni olduğunu bildirmiştir.

\* \* \*

Peygamber (as) bu konuda şöyle buyurur:

- “*Yemeklerden önce ve sonra ellerinizi yıkayınız. Yemeklerden önce ve sonra elleri yıkamak yemeği bereketlendirir.*” (Tirmizi Et’ime:39)

Hz.Aişe (ra): “*Neb-i (sav) bir şey yemek istediğinde ellerini mutlaka yıkardı*” demiştir.

\* \* \*

Enes (ra) peygamber (as) bize şöyle buyurdu:

- “*Evinin hayrını arttırmak isteyen yemeklerden önce ve sonra ellerini ağzını yıkasın.*”  
(Ramuz el-Ehadis:396/9)

\* \* \*

Bir defasında Peygamber (sav) Ashabına şöyle demiştir:

- “*Şeytan çok hassastır. Kendinizi ondan sakındırın. Kim elinde et kokusu olduğu halde geceler, sonra da kendisine bir fenalık (hastalık) ulaşırsa o kimse kendinden başkasını suçlamasın.*” (Tirmizi Et’ime:48)

- “*Yataktan kalkınca ellerinizi yıkayın. Çünkü ellerinizin gece nerelere dokunduğunu bilemezsiniz.*” (Buhari, Vüdu:26)

Yıkanmamış eller mikrop taşır. Sadece insanın kendisinin hasta olmasına neden olmaz, başkalarının da hastalanmasına sebep olur. Bilhassa ilgiye ve bakıma muhtaç olan çocukların sağlığı açısından daha önemlidir.

## **D – DİŞ ve AĞIZ TEMİZLİĞİ**

Peygamber (as) ın önem verdiği üzerinde çok durup tavsiye ettiği hususlardan biri de ağız temizliği ve diş sağlığıdır.

Ağız, vücudun kapısıdır. Vücuda giren şeyler ağızdan girer. Ayrıca ağız, gece gündüz dışla temas halindedir. Bu bakımdan ağzın içinde milyonlarca bakteri vardır. Bunların ağızdan içeriye gitmesi halinde; böbrek yetmezliğine, yarım beyin ağrılarına, mide, göz ve kulak

rahatsızlıklarına sebep olmaktadır. Daha bir çok hastalıkların sebebi yine dişler ve ağızdır. Doktorların muayeneye ağızdan başlamaları ve “aç ağızını” demeleri de bundandır.

\* \* \*

Ağız temizliği konusunda peygamber (as) 1400 küsur yıl önce kendisi büyük gayret göstermiş ve önemli tavsiyelerde bulunmuştur. Misvak kullanmayı önermiştir. Yemeklerden sonra misvak yoksa ağız yıkanarak dişlerin parmaklarla ovalanmasını tavsiye etmiştir. Her abdest alışta ağız üç defa su alınmasını ve dişlerin parmaklarla ovalanmasını tavsiye etmiştir. Her abdest alışta ağza üç defa su alınmasını ve dişlerin parmaklarla ovalanmasını bize emretmiştir.

Halbuki Batı’da ilk diş fırçası 1780 yılında İngiltere’de kullanılmaya başlanmıştır. O fırça da domuz kılından yapılıyordu. (Domuz kılınının içi delik olduğundan mikrop barındırma özelliği vardır.)

\* \* \*

### **Misvak Nedir?**

Misvak, Arabistan’da yetişen Arak ağacının dalıdır. Kullanmak için ucundan iki santim kadar kabuğu soyulur. Bu uç iki – üç saat suda bırakılır ve sert cisimle ezilir. Lif lif olunca kullanmaya hazır hale gelir.

Peygamberimiz (sav) misvak kullanma üzerine: “*Cebrail bana o kadar tavsiyede bulundu ki, misvağın bana ve ümmetime farz olmasından endişe ettim.*” Demiştir. Bu ifadeden anlıyoruz ki misvak da ilahi vahiy kaynaklıdır.

\* \* \*

Diş ve ağız temizliği konusunda peygamberimiz (sav) şu tavsiyelerde bulunmuştur:

Ümran İbni Husayn (ra) şöyle buyurduğunu nakleder:



- “Yemeğin sonrasında parmakla ağızınızı hilalleyin ve ağızınızı çalkalayın. Bu dişlere sıhhat verir.” (Ramuz el – Ehadis:249/10)

\* \* \*

İbrahim İbni Hassan (ra) peygamber (as) ın şöyle dediğini nakleder:

- “Ağızlarınızı temizleyin. Zira ağız içi Kiramen Katibin meleklerinin meskenidir. Dilinizi kalem, tükürüğünüzü mürekkep edinirler. Onlar için ağızdaki yemek artıklarından daha kötü bir şey yoktur.” (Ramuz el – Ehadis:84/14)

\* \* \*

Abdullah İbni Abbas (ra) şöyle der:

- “Rasûlullah (sav) süt içti ve ağızını çalkaladı. Bize de ‘süt yağlıdır’ buyurdu.” (Buhari, Vüdu:52)

\* \* \*

Bir hadislerinde de şöyle buyurmuştur:

- “Tırnakları kesiniz, onları gömünüz. Parmak aralarını temizleyiniz. Ağızınızı yemek artıklarından temizleyiniz, misvak-layınız. Benim yanıma dişi sarı ve ağızı kokar halde gelmeyiniz.” (Ramuz el – Ehadis: 335/4)

\* \* \*

İbni Ömer (ra) da şöyle buyurduğunu nakleder:

- “Misvak yoksa, parmak misvak vazifesi görür.” (Ramuz el -Ehadis:190/1)

\* \* \*

**Ağız ve diş sağlığı konusunda Peygamber (as) ısrarcı olmuştur. Şöyle der:**

- “*Misvak kullanılması hakkın-daki öğütlerim artık çoğa vardı.*” (Dinleyin itaat edin)  
(Buhari, Cuma:5)

- “*Misvak hakkında tavsiyelerimi size çok defa tekrarladım.*” (Buhari, Cuma:8)

Peygamber (sav) yanına gelenlerden birinin ağzının kokması üzerine ona şöyle demiştir:

- Sen misvak kullanmaz mısın?

Bundan daha güzel ve daha etkili ifade olur mu?

\* \* \*

Misvağın faydaları konusunda da peygamber (as) ın ifadeleri şöyledir:

- “*Abdest alırken ve yemeklerden sonra ağzını ve dişlerini temizleyen, en güzel iş yapmış olur.*” (Ramuz el-Ehadis:249/1)

\* \* \*

- “*Misvak kullanın. Zira misvak ağız ve dişleri temizler.*” (İbni Mace, Taharet:289) +  
(Buhari, Savm:27)

\* \* \*

- “*Misvak gözlerin cilasıdır.*” (Ramuz el-Ehadis:214/10)

- “*Eğer ümmetime zorluk verecek olmasaydı onlara her abdest alışlarında misvak kullanmalarını emrederdim.*” (Buhari Cuma:8)

\* \* \*

İbni Abbas (ra) dan nakledilen bir hadiste peygamber (as) şöyle buyurmuştur:

- “*Misvakta on haslet vardır:*

1. Ağız temizler,
2. Diş etlerini güçlendirir,
3. Gözü cilalar,
4. Balgamı giderir,
5. Dişin çürümesini önler,
6. Sünnete uygun olur,
7. Melekleri sevindirir,
8. Allah'ın rızasını kazandırır,
9. Hasenatı artırır,
10. Mideye sıhhat verir.” (Ramuz el-Ehadis:325/1)

\* \* \*

Bugünkü Tıp alimleri bunların hiçbirini yalanlamamıştır. **Tıp otoritelerinin bazı ifadelerini şöyle sıralayabiliriz:**

- Misvak parçaları mideye gitse bile hiçbir zararı olmaz.
- Misvak özü mikrop öldürücüdür.
- Misvak, ağız kokusunu giderir.
- Dişlerin çürümesini önler. Mikrop öldüren antiseptik ihtiva eder.
- Diş etlerini sağlamlaştırır.

- Göze kuvvet verir.
- Mide hastalıkları için koruyucudur. Mikrobu ağızda yok edilmesini sağlar, mideye gitmesini önler.
- Ağız yaralarını önler.
- Misvak AFS ihtiva eder iltihabı önler.
- Misvak liflerindeki kalsiyum oksalat dişlerin mekanik temizliğini sağlar.
- Haziran, 1989'da Çapa Tıp Fakültesi'nde 11.toplantısı yapılan Balkan Tıp Birliği'nin Genel Sekreteri Romen Profesör Dr.Piru, misvakın diş sağlığına faydaları konusunda ilginç açıklamalarda bulundu. Dr. Piru şunları söyledi.

ABD'de misvaktan yapılan diş macunu:

- *“Balkanlarda diş sağlığı iyi bir düzeyde değil. Çürükler çok fazla. Biliyor musunuz Hz.Muhammed'in diş sağlığı için misvak kullanılmasını önermesi çok yararlı olmuştur. Bu öğüt eski dönemlerde diş sağlığı yönünden Müslümanlara büyük yarar sağlamıştır. Çünkü misvak ağacı fluor ihtiva etmektedir. Günümüzde ABD, misvak ağacını ithal ediyor. Onu hamur haline getirdikten sonra en pahalı diş macunu olarak dünyaya satıyor...”* denmiştir.

## E – ÇEVRE TEMİZLİĞİ

Kutsal kitabımızın emrine göre:

1. Cenab-ı Allah'ın yarattığı şeyler değiştirilmeyecektir. (Nisa:119)
2. Her şey bir ölçüye göre yaratılmıştır. (Kamer:49)
3. Yeryüzündeki denge bozulma-yacaktır. (Rahman:8)
4. İnsanların yaptığı şeyler yeryüzünde karada ve denizde düzeni bozacaktır. (Rum:41)

\* \* \*

Allah Rasulü (sav) çevreye ve çevre temizliğine büyük önem vermiştir.

- *“Kıyamet kopmak üzere olsa elindeki fidanı dik.”* Demiştir.

- Ölü arazileri ihya etmeyi tavsiye etmiştir.
- Belirli bölgelerin ot ve ağaçlarına dokunulmaması için oraları yasak bölge ilan etmiştir.
- Hurmalıklar oluşturmuştur.
- Sivrisinekleri yok etmek için bataklıklara hurma fidanları dikmiştir.

\* \* \*

Kendisi Hz.Aişe (ra) nin ifadesine göre elbisesini yıkamış evinin temizliğinde yardımcı olmuş ve etrafını temiz tutmuştur. Bahçelerin yolların akan suların temiz tutulmasını ve kirletilmemesinin üzerinde önemle durmuştur.

Bu konuda şunları söylemiştir:

- *“Avlularınızı ve çevrenizi temiz tutun. Lânetli iki şeyden sakının; insanların gelip geçtiği yolları ve gölgelikleri kirletmeyin.”* (Müslim, Taharet:20)

\* \* \*

- *“Cenab-ı Allah güzeldir, güzeli sever; temizdir, temizi sever. Evlerinizi ve çevrenizi temiz tutun.”* Tirmizi Edep:41)

- *“Temizlik, imanın yarısıdır.”* (Müslim, Taharet:1)

- *“Lanete sebep olan üç yere abdest bozmaktan sakının;*

*1 – Suya,*

*2 – Yola,*

*3 – Gölgeliklere.”* (Prof.Dr.İ.Canan, Hadis Ans:10/92)

\* \* \*

- “Sizden biriniz durgun suya bevl etmesin.” (Buhari, Vüdu:68)

\* \* \*

- “Bana ümmetimin hayır ve şer bütün amelleri arz edildi, iyi amelleri arasında rahatsızlık veren bir şeyin yoldan atılması da vardı. Kötü amellerin arasında mescide tükürülmüş tükürükte vardı.” (Müslim, Mesacid:58)

- “İnsanın bedeninden ayrılan şu yedi şeyi gömünüz:

1. Saçı,

2. Tırnakları,

3. Kanı,

4. Adet kanını,

5. Dişi,

6. Pıhtıyı,

7. Doğum artıklarını.” (Ramuz el-Ehadis:549/17)

\* \* \*

Bugün küresel ısınmanın sebeplerinden birinin ağaç ve ormansızlık olduğu anlaşılmıştır. İlim adamları “Küresel ısınmanın panzehiri ormandır.” Diyerek ağaç dikmeyi tavsiye ve teşvik etmektedir.

Bu konuda peygamber (as) ın şu sözleri çok manidardır. Bir gün Ashabına bir ormanlığı göstererek: “Kim buradan bir ağaç keserse, yerine yenisini diksin.” Demiştir.

Peygamber (as) belirli bölgelerin ağaçlarının kesilmesini ve otlarının yolunmasını yasaklamıştır.

Taif halkına da şu uyarılarda bulunmuştur:

- “Rahman ve rahim olan Allah’ın adıyla. Nevac Vadisi’nin dikenli ağaçları ve orada bulunan çalılar tahrip edilmeyecektir. Av hayvanları da öldürülmeyecektir. (Bak:Buhari, Cihad:71)

*Denilebilir ki peygamber (sav) çevreciliğin başlamasına da öncülük etmiştir.*

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### (BESLENME)

Peygamber (as) hep sağlıklı beslenmeyi önermiş, dengesiz ve aşırı beslenmeyi hoş görmemiştir.

#### A – YEMEK YEMEDE SÜNNET:

Cenab-ı Allah Kur'an'da: *“Yeyiniz içiniz, fakat israf etmeyiniz.”* Diye emretmiştir. (A'raf:31)

Peygamber (as) israftan, çok yemekten ve haram yemekten men etmiştir.

Yeme içme konusundaki tavsiyeleri kısaca şöyle özetlenebilir:

- *“Yemeyi acıkmadan yemeyiniz. Mideyi üçe ayırınız ve doymadan sofradan kalkınız.”*
- *“Yemeğin bereketi, önce ve sonra elleri, ağzı yıkamaktır.”* (Tirmizi Et'ime:39)
- *Yemek yemeden önce Besmele çekiniz, sağ elle yeyiniz ve önünüzden yeyiniz.”* (Age:2)
- *“Helalden yeyiniz”*
- *“Kızgın yemeyiniz, yemeğe üflemeyiniz.”*
- *“Lokmaları küçük tutunuz.”*
- *“Yemek yerken konuşmayınız.”*
- *“Artık bırakmayınız, israf etmeyiniz.”*
- *“Yerken acele etmeyiniz, iyice çiyneyiniz.”*
- *“Çok yemeyiniz.”*



H.z.Peygamber (as) yemek yerken oturarak ve bir yere dayanmadan yemeyi tavsiye etmiştir. Şöyle buyurur:

- “*Bir yere dayanarak yemek yemem.*” (R.Salihın:749) + (Ramuz el-Ehadis:545/13)

\* \* \*

Peygamber (as) çok yemekten men etmiştir. Bir gün göbekli biri ile karşılaşmış, parmağı ile şişmiş göbeği dürterek “*Bu böyle olmamalıdır.*” demiştir. Bu konuda şu hadisleri zikredebiliriz:

- “*Dünyada çok yiyenler, ahirette aç kalacaklardır.*” (Tirmizi, Kıyamet:37)

- “*İbadet az yemektir.*” (Ramuz el-Ehadis:195/9)

- “*Yemeyi çok yemekten sakınınız.*” (Age:177/2)

- “*Her hastalığın başı karnı fazla doldurmaktır.*” “*Her hastalığın başı karnı fazla doldurmaktır.*” (Age:72/10)

\* \* \*

- “*İnsanoğlu karnından daha zararlı bir kap doldurmamıştır.*” (İbni Mace Et’ime:50)

\* \* \*

- “*Ümmetim için çok korktuğum şey; çok yiyip karınlarının büyümesi, çok uyumaları, tembellik ve inanç zayıflığıdır.*” (Ramuz el-Ehadis:20/10)

\* \* \*

Şişmanlıktan, fazla kilolardan kurtulmak için de şöyle demiştir:

- “*Bedenlerinizi açlık ve susuzlukla zayıflatınız, etlerinizi azaltınız, yağlarınızı eritiniz böylece onları cennette misk ve kâfur ile karıştırılmış temiz etle değiştirmiş olursunuz.*”  
(Ramuz el-Ehadis:8/13)

\* \* \*

Allah Rasûlünün Tıp konusunda en çok önem verdiği ve üzerinde durduğu iki konu vardır. Birincisi temizlik, ikincisi de yeme içme konusudur. Bugünün en tehlikeli hastalıklarının biri **obezite**'dir. Çünkü bu hastalık bir çok hastalığa yol açar. Bu hastalıklardan bazıları şunlardır:

- Kalp – damar,
- Solunum sistemi,
- Sinir sistemi,
- Tansiyon,
- Şeker,
- Eklem rahatsızlıkları,
- Âdet düzensizliği,
- Böbrek rahatsızlıkları,
- Kanser,
- Mide hastalıkları,
- Kısırlık,
- Beynin normal çalışmaması,
- Hazımsızlık ve
- Bağırsak rahatsızlıklarına etki yapan bir hastalıktır.
- Ayrıca; gaflete ve manevî duyguların ölmesine neden olur.

Çok yiyenin, hizmeti az olur, ibadeti az olur.

Can boğazdan gelir derler ama can boğazdan da gider.

\* \* \*

Burada iki bilim adamımızın ifadelerine yer verelim:

Prof Dr.Atilla Büyükgebiz, Türkiye’de 2005 yılında obezite tedavisi için devlet ve özel sektörde 60milyon YTL harcandığı bildirildi. Yapılan açıklamada, obezitenin, genetik ve çevresel etkileşimleri olan ciddi ve kronik bir hastalık olduğuna işaret edilerek, hastalığın sadece gelişmiş ülkelerde değil, gelişmekte olan ülkelerde de sorun haline geldiği ifade edildi. Türkiye’de son okul çalışmaları sonuçlarına göre obezite oranının giderek arttığı ve yüzde 10 – 15 aralığında gözlendiği kaydedilen açıklamada, obezitenin hem direkt olarak obezitenin önlenmesiyle ilgili sağlık harcamalarını, hem de obezite nedeniyle oluşan kalp, böbrek, mide, barsak sistemi gibi değişik organlardan oluşan hasarların giderilmesi için yapılan dolaylı sağlık harcamalarını kapsadığı belirtildi. (13.12.2006 – Yenişafak)

#### **Proteinin de fazlası zarar:**

Genellikle 40 – 50 yaş arası erkeklerde, nadiren menopoz devresinden sonra kadınlarda görülen gut hastalığına fazla protein de neden olabiliyor. Dr.Aytaç Akın, fazla protein alan kimselerde ürik asit idrarla dışarı atılamayacak kadar çoğalırsa, ürik asit kristallerinin eklemlerde birikerek gut hastalığına sebep olduğunu söyledi. Genellikle ayak başparmağının ani gelen bir sancıyla kızarmasıyla anlaşılan gut hastalığında, dizde ve el parmaklarında da nadiren aynı durumun ortaya çıkabileceğine dikkat çeken Akın, “Kızarıklık artarak parlak kırmızı bir renk alır. Aniden gelen sancıyla birkaç gün içinde geçer. Sancı sırasında hafif ateş ve iştahsızlık görülse de, genel sağlık durumunda ciddi bir bozulma olmaz.” Diye konuştu.

\* \* \*

Kayda değer bir haber de şöyle:

#### **Şişman kadınlarda kanser riski daha fazlamış!**

İngiltere’deki Oxford Üniversitesi araştırmacıları, orta yaş ve üzerindeki binlerce kadının kansere yakalanmasının ardındaki en önemli etkenin aşırı kilolar olduğunu öne sürdü. İngiltere’de yapılan türünün en kapsamlı araştırmasında, ülkede 50 – 60’lı yaşlardaki kadınlarda tespit edilen yılda 6bin yeni kanser vakasının obeziteden kaynaklan-dığını belirten Oxford Üniversitesi araştırmacıları, özellikle rahim ve gırtlak kanserlerinin yarısının kiloyla ilişkili bulunduğunu iddia etti. Bir milyondan fazla kadının üzerinde yapıldığı belirtilen

araştırmanın sonuçları, ayrıca aşırı şişmanlığın kadınlarda lösemi, pankreas, yumurtalık, böbrek, meme ve bağırsak kanserleriyle multiple myeloma ve non Hodgkin's lenfoma gibi kanser türlerine yakalanma riskini artırdığını da ortaya koydu. LONDRA (AA) (13.12.2006 – Yenişafak)

\* \* \*

### **Çok yemekten kendini alamayan ne yapmalıdır?**

- Çok yemenin sebep olduğu hastalıkları düşünmelidir.
- Oburluğun yapacağı manevi tahribatı göz önüne getirmelidir.
- Önüne az yemek koyarak, az çeşitle çok yeme arzusunu kırmalıdır.
- Obur kimselerle beraber yiyip içmemelidir.
- Açlık çekenleri, açlıktan ölenleri düşünmelidir.
- Öğün atlatmamalı, düzenli yemeli ve acıkmadan yememelidir.
- Taze ekmekten ve iştah açıcı şeylerden uzak durmalıdır.

\* \* \*

Peygamber (as) çok yiyip de **geğirmeyi** sevmezdi. Geçiren birine şöyle demiştir:

- *“Bırak şu geğirmeyi canım! Dünyada karnını tika basa doyuran, kıyamet günü aç kalacaktır.”*

\* \* \*

Esmâ (ra) nın naklettiğine göre peygamber (sav) şöyle buyurmuştur:

- “**Yemeği soğutunuz.** Sıcak yemeyiniz. Zira o sığağın şiddeti cehennemın nefesındendir. Soğı-manın bereketi vardır.” (Ramuz el-Ehadis:6/12)

Bir hadislerinde de bize şunu tavsiye etmiştir:

- “**Yemeği sıcak yemekten kaçının.** Yemeğın bereketi gider. Soğuk yemeği tavsiye ederim. Zira onun yemesi daha uygundur.” (Ramuz el-Ehadis:175/5)

\* \* \*

**Allah'ın Rasûlü yemeğe bir miktar tuzla başlamıştır.** Bunu bir ilim adamımız şöyle izah etmiştir. “*Sefalık faz birkaç defa sidimüle edilir. Tükürük guddeleri daha fazla salgı yapar. Sindirim ve ağızdaki karbonhidrat parçalanması daha kolay olur. Mide motilitesi artar. Pankreas ve bağırsaklar üzerinde müsbet etkiler meydana gelir.*”

“*Yemekten sonra alınan tuz, ağza bol miktarda gelen pıtyalin ile, dişlere yapışmış olan karbon-hidratlar çözülüp eritilir ve diş çürümelerini önler. Ayrıca ağızda antiseptik özelliği gösterir.*” (Prof.Dr. Zeki Çıkman, Tıbbın Özü Sh.27)

Soğan, **sarımsak**, Kur'an'da Bakara Sûresi ayet 61'de geçer.

Peygamber (as) ın tavsiye ettiği ve şifa kaynağı olarak gösterdiği şeylerden biri de sarımsaktır.

Sarımsak koruyucudur. Birinci Dünya Savaşı'nda askerlerin hasta olmaması için bol bol sarımsak yedirilmiştir.

- Sarımsağın protein ve kalori değeri yüksektir.
- Sarımsak, antibiyotiktir. Aynı zamanda güç verir.
- Kalp – damar hastalıklarına sarımsak şifadır.
- Sarımsak, kansere karşı koruyucudur.
- Sarımsak, kan dolaşımını düzenler, kanı temizler.
- Eklem ağrılarına iyi gelir. Günde 2–3diş yenmesi yeterlidir Çiğnmeden parçalanıp yutulursa kokmaz.

Peygamber (as) bir hadislerinde:

- “*Sarımsak yiyen ağzının kokusu gidinceye kadar camiye gelmesin.*” (Müslim, Mesacid:76) buyurarak, sarımsak yiyenin başkalarına eza vermemesini de istemiştir.

\* \* \*

Genç Beyin Dergisi Sayı:66, Sayfa 12-13'te sarımsakla ilgili Dr.Sencer Tepe (Sağlık Bakanlığı Daire Başkanı) “*Mucizevi ilaç*” başlığı altında sarımsakla limonun nasıl şifa kaynağı olduğunu şöyle anlatıyor:

- “*2 litre limon suyunu 40 diş soyulmuş ve ezilmiş sarımsak, ışık olmayan bir kavanoza konulur, 25 gün çalkalanır. 25 gün sonra sabahları aç karnına yarım çay bardağı içip en az yarım saat bir şey yiyip içilmezse şu faydaları görülecektir.*

1. *Damar hastalıklarını ve hiper tansiyonu önler.*
2. *Kolesterol ve lipidi düşürür. Şekeri düşürür.*
3. *Böbrek ve safra taşlarını eritir.*
4. *Ülser mikrobunu öldürür.*
5. *Romatizmal ağrıları giderir.*
6. *Beyin hücrelerinin ve sinir sisteminin yenilenmesini sağlar.*
7. *Vücutun bağışıklık sistemini kuvvetlendirir. Kansere karşı korur.”*

\* \* \*

Aynı dergide Dr.Duha Nur Tekinalp de sarımsağın şifa deposu olduğunu ve faydalarını uzun uzun açıklıyor.

Cenabı-ı Allah verdiği her derdin şifasını da yaratmıştır. Bize düşen, onu arayıp bulmak ve tedavi olmaktır.

## B – SU İÇMEDE SÜNNET

Herhangi bir şeyin sağlığa uygun olan şekli vardır. Bir de sağlığa uygun olmayan şekli vardır.

Peygamber (as) söylediğini kendiliğinden söylemediği için bugüne kadar bize ne gibi bilgi geldiyse, faydasız bir bilgi gelmemiştir. En önemlisi de “*Peygamber (as) şöyle demiş, şöyle tavsiye etmiş ama bunun ne faydası var, ne manası var? Böyle de olmaz ya*” diye herhangi bir itiraza uğramamıştır.

Allah Rasûlü ne söylediyse ve ne tavsiye ettiyse hep bizim yararımıza söylemiş ve bizim faydamıza tavsiye etmiştir.

Allah Rasûlü anlamsız bir şey yapmamış ve yapın dememiştir. O, bir şey faydalı ise emretmiş, zararlı ve faydasız ise yasaklamıştır.

Her konuda olduğu gibi su içme konusunda da peygamber (as)ın önemli uyarıları olmuştur. Şöyle buyurur:

- “*Sizden biri bir şey içerken kabın içine solumasın.*” (Buhari, Eşribe:25)

\* \* \*

- İbni Abbas (ra): “*Allah Rasûlü, kabın içine solumaktan veya kabın içine üflemekten men etti.*” (R. Salıhın:769) demiştir.

\* \* \*

- “*Sizden biri bir şey içtiği zaman kabın içine hohlamasın.*” (Buhari Vüdû:18)

\* \* \*

Sahabe Allah Rasûlü için suyu üç solukta içtiğini nakleder. Ayrıca şu hadisleri bize rivayet etmişlerdir:

- “*Suyu tek solukta içmeyin.*” (Tirmizi, Eşribe:13)

\* \* \*

- “*Suyu üç nefeste içmek, sağlığa daha uygundur.*” (Ramuz el-Ehadis:536/2)

\* \* \*

Müslimin rivayetinde de: “*Suyu üç nefeste içmek, daha doyurucu, zararsız ve boğazdan daha kolay akıcıdır.*” (Müslim Eşribe:122) buyurur.

\* \* \*

Bir hadislerinde de şunu tavsiye etmiştir:

- “*Suyu üç yudumda için. İçerken Besmele çekin. İtikten sonra da ‘Şükür elhamdülillah’ deyin*” (Riyaz üs-Salihın:761)

\* \* \*

- “*Ayakta su içmeyin. Eğer ayakta su içmenin zararını bilseydiniz içtiğiniz suyu geri çıkarırdınız.*” (Müslim, Eşribe:116)

Ebu Hureyra’nın naklettiği hadiste de:



- “Sizden biri ayakta iken su içmesin. Bir kimse unutarak ayakta su içerse çıkarsın.”  
(Riyaz üs-Salihın:775)

\* \* \*

Allah Rasûlünün tavsiyesine göre:

- Su, üç nefeste içilirse sağlık açısından daha uygundur. Birden içen suya kanmaz, ihtiyaçtan fazla su içmiş olur.

- Su içerken su kabının içine üflenmeyecek ve solunmayacaktır. Çünkü o kaptan başkaları da su içecektir ki nefes hastalıklarının bulaşma yollarından biridir.

- Su, ayakta içilmeyecektir. Oturarak içmek, sağlık açısından daha uygun, hazmı daha kolaydır.

Allah Rasûlünün birkaç tavsiyesi de şöyledir:

- Kapların ağzı kapatılacak ve kapalı kaplardan su içilmeyecektir. İnsan ne içtiğini görecektir.

- Suyun üzerinde bir şeyler varsa üflenmeyecek dökülecektir.

- Su, sağ elle içilecek, Besmele ile içilecek ve Cenab-ı Allah’a şükredilecektir.

Peygamber (as) **Zemzem** suyunu tavsiye etmiştir. Şöyle buyurur:

- “Zemzem, yeryüzündeki suların en faydalısıdır. Onda açlık giderici ve hastalıklara şifa verici bir özellik vardır.” (Ramuz el-Ehadis:282/5)

\* \* \*

Ebu Hureyra (ra) ın naklettiğine göre peygamber (as) şöyle buyurmuştur:

- “Zemzem mübarektir, doyuru-cudur ve hastalıklara da şifadır.” (Age:143/6)

\* \* \*

İbni Abbas (ra) da şöyle nakleder:

- *“Ne niyetle içilirse onun içindir. Eğer onu şifa dileyerek içersen, Allah sana şifa verir. Eğer onu sığınma niyetiyle içersen Cenab-ı Allah seni sığındırır. Eğer onu susuzluğunu gidermek için içersen, susuzluğunu keser.”* (Age:368/5)

\* \* \*

Demek ki zezem şifadır. Zezem mübarektir. Zezem bozulmaz, zezem ne niyetle içilirse ona göre fayda verir. Zezem antibiyotiktir.

Şöyle dinlemiştım: Hactaki baba anne hasta bırakıp gittiği torununu sorar. *“Daha da ağırlaştı, ümit kalmadı.”* Derler. Baba anne, *“nasıl olsa ölecek zezem için de ölsün. Zezem gönderiyorum. İçirin.”* Der. Kargo ile gelen zezem çocuğa içirilir. Çocuk, beklenmedik şekilde iyileşir. Doktoruna götürürler, doktor şaşırır. *“Hangi antibiyotiği verdiniz?”* diye sorar. *“Zezem içirdik”* derler. Doktor zezemi inceler ve diğer sular gibi olmadığını görür.

Bir araştırma sonucu şöyledir:

1. Avrupa’da laboratuarda yapılan araştırmaya göre zezem suyu diğer sulara nazaran çok daha az kükürt taşımaktadır.

2. Diğer sulara göre çok daha besleyicidir ve fazla mineral barındırmaktadır.

3. Kaynağı henüz bulunama-mıştır. Nereden geldiği şu anki teknolojiye göre bilinmiyor. Yakınlarında hiçbir kuyu yok ve denize de 80km uzaklıkta. Bu şartlarda suyunu denizden veya başka bir kuyudan alması imkansız. Nasıl oluyor da yıllardır suyu bitmiyor? Bunu kimse bilmiyor.

4. Açlığını gidermek için içen kişinin açlığını, susuzluğunu gidermek için içenin susuzluğunu giderir.

5. Sadece 1.5 metre derinli-ğindeki ufacak bir kuyudan su, hac mevsimi boyunca milyonlarca hacının bütün su ihtiyacını karşılar ve hiçbir zaman ne azalır ne de kurur.

6. Dünya Sağlık Örgütü’nün (WHO) raporlarına göre dünyadaki en içilebilir ve sağlıklı sulardan biri.

7. Amerika’da yapılan test sonuçlarına göre dünyada içinde mikroorganizma ve bakteri bulundurmayan tek su, zembem.

## C – DOMUZUN, HARAM

### KILINIŞI ve SEBEPLERİ

Kur’an-ı Kerim’de Cenab-ı Allah:

- “*Ey iman edenler! Size verdiğimiz rızıkların temiz olanlarından yiyin...*” (Bakara:172)

- “*Allah; size leşi, kanı, domuz etini ve Allah’tan başkası adına kesilen hayvanın etini kesinlikle haram kıldı...*” (Bakara:173) + (Maida:3) buyurmuştur.

Bir ayette de: “*Leş, kan, domuz eti pisliğin ta kendisidir...*” (En’am:145) buyurularak domuz, kesin olarak temiz olmadığı ve pis olduğu için haram kılınmıştır.

\* \* \*

Peygamber (as) kalabalık bir Müslüman topluluğuna şöyle demiştir:

- “*Şüphesiz ki Allah ve Rasûlü, içkinin alınıp satılmasını, ölmüş hayvanın, domuz etinin yenmesini ve putların satışını haram kıldı.*” (Müslim Musâğât:71)

Bir hadislerinde de şöyle buyurmuştur:

- “*Allah, içkiyi haram kıldı. Alınıp satılmasını ve parasını da haram kıldı. Ölmüş hayvanı haram kıldı, parasını da haram kıldı. Domuz etini haram kıldı. Parasını da haram kıldı.*” (Buhari, Büyû:43)

\* \* \*

Domuz eti insan sağlığı için zararlıdır. Allah ve Rasûlü, zararlı olanı haram kılarken, zararı faydasından çok olanı da yasaklamıştır, haram kılmıştır.

\* \* \*

Prof.Dr. Asaf Ataseven: “*Domuz, tıbben zararlıdır.*” Demiştir. (1-7.Tem.1999 – Aksiyon)

\* \* \*

Tıbben yapılan bir tesbit de şöyledir:

- “*Domuz eti, akciğer ve kan kanserine sebep oluyor. Tedavi oranı ise %37 dir.*”  
(15.12.1996 – Zaman)

\* \* \*

Peygamberimizin bildirdiğine göre Adem Peygamber’den bu yana Allah, leşi, kanı, domuzu ve Allah’tan başkası için kesilen hayvanı haram kılmıştır.

Domuz, zararlı bir hayvandır. Ondan şifa olmaz, gıda da olmaz. Domuz; pistir, her türlü pisliği yer. Domuz eti E vitaminini öldürür. Domuzdan tirişin geçer, veba bulaşır. Cilt hastalıkları geçer, saç dökülmesine neden olur. Vücudun yapısını bozar. Ayrıca cinnet, körlük gibi hastalıklara neden olur.

Protein değeri en düşük et, domuz etidir.

- Sığır : 18.11

- Dana : 18.86

- Koyun : 16.27

- Tavşan : 22.05

- Tavuk : 18.46

- Ördek : 21:53

- Domuz : 14.43 tür.

150kg domuzun 75 kilosu yağdır. Yani domuzun besleyici değeri yoktur. Domuzdan yapılacak organ nakli ve hücre Hakli de caiz değildir.

Domuz etinin tıbben tespit edilen bazı zararları da şöyledir:

- Domuz eti, iltihaplanmalara sebep olur.
- Doku şişmelerine neden olur.
- Domuzda büyüme hormonu çok yüksek olduğundan şişmanlığa sebep olur ve vücudun şeklini bozar.
- Domuz eti, damar tıkanıklarına ve ani ölümlere sebep olur.
- Domuz eti, E vitaminini yok eder, A vitaminini azaltır.
- Domuz yiyenlerde domuz hastalığı meydana çıkar; domuza benzeme, eşine kıskanmama, pislığe aldırmama ve maneviyata duyarsızlık gibi...

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM (HASTALIK VE BULAŞMA)

### A – HASTALIKLAR ve

### SEBEPLERİ

Herhangi bir nedenle mizacı, maddi veya manevi yapısı bozulan kimseye hasta denir.

Gıdasızlık, manevi açlık, aşırı tokluk, sinirlilik, üzüntü, sıkıntı, aşırı sıcak, soğuk, yanlış beslenme, eksik terbiye, kazalar ve yaşlılık, iç ve dış kirliliği hastalıkların sebeplerinden bazılarıdır. Bunlardan başka zamanın şartlarından dolayı ortaya çıkan ve çıkacak hastalık sebepleri ve hastalıklar olacaktır.

Hastalıkların bilinirse iyi tarafları da vardır. Bir defa hastalıklar güzel bir imtihandır. Hastalıklar bu manada değerlendirilir ve “beterin beteri vardır” diyerek şükredilirse ve sabredilirse imtihan kazanılmış, cenab-ı Allah’ın rızası kazanılmış ve sevap kazanılmış olur. Bunun için de insan kendini mutlu hisseder. Ayrıca, hastalıklar sağlığın önemini ve kıymetini anlayıp bilmeye sebep olur. Bir de hastalıklar, sızlanıp, şikayet edilmez ve isyan edilmezse insanın günahlarına kefarettir olur.

\* \* \*

Bu konuda Allah Rasûlü şöyle buyurur:

- “Mü’minin başına ne gelirse, bunlar onun günahlarına kefarettir.” (Müslim Birr:52)

\* \* \*

İbni Abbas (ra) şöyle nakleder:

- “Peygamber (as) bir hastaya ziyarete gitti. Ona: ‘Geçmiş olsun, hastalığın günahına kefarettir inşallah.’ Dedi.” Der. (Riyaz üs-Salihın:911)

\* \* \*

İmtihan olan musibetin sabır ve şükürle sevaba nasıl dönüştüğünü de şöyle bildirir:

- *“Hastalık isabet eden kimsenin sonbaharda ağaçtan yaprakların döküldüğü gibi günahları gökülür.”* (Buhari, Merdâ:13)

## **B – HASTA ZİYARETİ**

Peygamber (as) birkaç gün birilerini görmezse, onu sorar, hasta ise ziyaretine giderdi. Eğer yola çıktıysa onun sağ salım dönmesi için dua ederdi.

Allah’ın elçisi bir hasta görse onun için: *“Allah’ım şifa ver” Allah’ım şifa ver”* diye dua ederdi. Hasta ziyaretine gitse *“Allah sana şifa versin”* der, dua ederdi.

- Hasta ziyaretinde hasta sahiplerine hastayı iyi bakmalarını ona katlanmalarını ve sabretmelerini tavsiye ederdi.

- Hastanın zorla yedirilip içirilmemesini söylerdi.

- Hastanın yanında moral bozucu şeyler söylemezdi.

- Hastayı rahatlatırdı, gönlünü hoş ederdi.

- Hastanın yanında uzun süre kalıp onu rahatsız etmezdi.

- Şifa diler, dua eder ve hastalığın günahlara kefaret olduğunu söylerdi. Böylece hastanın ümitsizliğini, korkusunu giderirdi.

- Hastanın kendisinden her hangi bir isteğinin olup olmadığını sorardı. Hastanın duyacağı şekilde dua ederdi.

\* \* \*

Hz.Aişe (ra)nın naklettiğine göre:

- *“Ey insanların Rabbi! Zararımızı gider. Şifa ver. Şifa veren sensin. Senin vereceğin şifadan başka şifa yoktur. Öyle bir şifa ver ki hastalık bırakmasın.”* Derdi. (Buhari, Tıp:5743)

Peygamber (as) Müslüman'lara şunu tavsiye etmiştir:

- *“Hastayı ziyaret edin, aç olanı doyurun, esiri kurtarın.”* (Riyaz üs-Salihın:901)

\* \* \*

Hasta ziyaretinde bulunan bir kimse için şu müjdeyi vermiştir:

Hz.Ali (ra) peygamber (sav) in şöyle dediğini nakleder:

- *“Kim hasta kardeşini ziyaret ederse, melekler ona rahmet okur.”* (Riyaz üs-Salihın:903)

\* \* \*

Bir hadislerinde de:

- *“Hasta ziyaretinde bulunan kimse, dönünceye kadar cennet yolundadır.”* (Müslim, Birr:39)

\* \* \*

Hasta ziyaretinde bulunan kimsenin ne diyeceği konusunda da şöyle buyurmuştur:

- *“Sizden biri bir hastayı ziyaret ettiğinde selamlaşsın. Hastaya nasıl olduğunu sorsun. Onun için şifa ve uzun ömür dileğinde bulunsun ve ondan kendisi için de dua etmesini istesin. Zira hastanın duası, meleklerin duası gibidir.”* (Ramuz el-Ehadis:45/1)

Hasta sahiplerine de şunları tavsiye etmiştir.

- *“Sizden birinin hastasının canı bir şeyi çektiği zaman onu yedirsin.”* (Age:31/4)

\* \* \*



- “Sütlü bulamaç, hastanın midesini kuvvetlendirir ve bazı sıkıntılarını da giderir.”  
(Buhari, Tıp:13)

- “Hastalarınızı yemeye ve içmeye zorlamayın!” (İbni Mâce, Tıp:3444) + (Tirmizi Tıp:4)

Atalarımız: “İstenmeyen aş ya karın ağrıtır ya da baş” demişlerdir. İstenmeyen bir şeyin zorla yedirilip içirilmesinin faydasından çok zararı olur.

İbadet hayatı içinde olan bir kimsenin hastalık sebebiyle sevap kazandığını şöyle müjdeler:

- “Eğer kul hastalanırsa, sıhhatli iken yaptığı cenab-ı Allah aynen hastalığı müddetince ona yazar.”

Demek ki iyi insanın hastalığı da bir nimet oluyor.

\* \* \*

Hastalık iyi değerlendirilirse, kazayı, belayı def eder. Peygamber (as) şöyle buyurur:

- “Hastalıklarınızı sadaka ile tedavi edin. Mallarınızı zekatla koruyun. Zira onlar sizden kötülükleri ve hastalıkları giderir.” (Ramuz el-Ehadis:283/1)

\* \* \*

Peygamber (as) bu tavsiye ve müjdeleri veriyor ki, hasta moralini yüksek tutsun, kendi yararına olduğunu düşünsün, hastalığı daha kolay atlatsın, sabretsin, şükretsin, isyan etmesin.

\* \* \*

Peygamber (sav) hasta ziyaretine büyük önem vermiştir. Çünkü hastaya ziyaret etmek Allah’a ziyaret etmek gibidir. Bir kutsi hadiste Cenab-ı Allah’ın kıyamet gününde diyeceği haber verilmiştir:

- “Ey Ademoğlu! Ben hastalan-dım da sen beni ziyaret medin! Neden?”

*Kul cevap verecek:*

- *Sen nasıl hastalanırsın, ben seni nasıl ziyaret edebilirdim Allah'ım?*

*Cenab-ı Allah ona:*

- *Falan kulum hastalanmıştı da onu ziyaret etmedin. Eğer onu ziyaret etseydin beni ziyaret etmiş olacaktın.*” Buyurur. (Müslim, Birr:43)

İbn-i Ömer (ra), hasta ziyareti ile alakalı şöyle bir hadise anlatmaktadır.

*“Biz Rasûlullah (sa) ile oturuyorduk. O sırada Ensâr'dan bir kişi gelip selam verdi, sonra da geri döndü. Efendimiz ona:*

- *'Ey Ensâr'dan olan kimse! Kardeşim Sa'd bin Ubâde nasıl?' diye sordu. O da:*

- *İyiye gidiyor, cevabını verdi. Bunun üzerine Allah Rasûlü:*

- *“Kim benimle birlikte onu ziyarete gelecek?” buyurarak ayağa kalktı. Biz de on, on beş kişi kalktık. Ne ayağımızda ayakkabı veya mest ne başımızda bir giyecek ne de üstümüzde bir gömlek vardı. Çorak arazide yürüyorduk. Nihayet Sa'd'ın yanına geldik. Yakınları, Efendimiz ve beraberindeki arkadaşlarının yaklaşması için onun etrafından geri çekildiler.”* (Müslim, Cenaiz:13)

Yine Hz.Aişe validemiz Allah Rasûlü'nün bu güzel hasletini şu çarpıcı misalle anlatmaktadır:

*“Sa'd bin Mu'az Hendek Savaşı sırasında kol damarından yaralanmıştı. Rasûlullah (sa) onun için mescide bir çadır kurdurdu. Maksudı, onu daha sık ve yakından ziyaret etmek (onunla ilgilenmek)ti.”* (Buhari, Megazi:30)

Hasta ziyareti hem hastaya hem de ziyaret edene iyi mesajlar verir, iyi şeyler telkin eder.

Hasta ziyareti hastaya:

- Moral verir, iyileşmesini kolaylaştırır.
- Helalleşme imkanı olur.
- Dua alır. Yani kendisi için hayır dua edilir.
- Dostluğu pekiştirir.
- Dini, insani görevleri hatırlatır.
- Acılar üzüntüler paylaşılır.

Ziyaret eden açısından da faydalıdır:

- Hastanın duasını alır.
- Ölümü hatırlar ve hazırlanması-na vesile olur.
- Kendi haline şükretmesini sağlar.
- Sen de hastalanırsın, bu sıkıntıları aynen sen de çekebilirsin mesajını alır.
- Hastanın gönül hoşnutluğunu alırken, Allah'ında rızasını kazanır.

Atalarımız: *“Dağ adamı, hasta eder sağ adamı”* demiştir. Ziyaret adabını bilmeyen kimselerin faydadan çok zararı olur.

- Hastadır, hasta ziyaretine gider.
- Hastalığından, ölümden bahseder.
- Çok oturur, çok soru sorar; çayını, kahvesini ve meyvesini yeyip içmeden kalkmaz. Hastaya ev halkına sıkıntı verir, üzüntü verir.
- Yüksek sesle konuşur, çok konuşur, can sıkacak şeylerden bahseder. Falan bu hastalıktan iyileşmedi, senin halin iyi değil, falan bu hastalıktan öldü gibi moral bozucu şeyler söyler.

Böyle bir ziyaretin kimseye faydası olmaz.

## C – HASTALIKLARIN SEBEBİ

### MİKROP

İslâmiyet'ten önce dünyanın diğer yerlerinde olduğu gibi mikrop bilinmiyordu. Hastalıklar, uğursuzluk sayılır veya kendiliğinden meydana çıkardı. Hastalıkların sebebi şeytandı veya kötü ruhlardı. Bunun için sihirbazlar çağrılır, şeytan veya kötü ruhlar kovulurdu.

Bundan 15 asır kadar önce gülünç bilgi ve uygulamaların olduğu bir dönemde Allah Rasûlü mikrobi biliyordu. Hastalıkların kendiliğinden geçmediğini, doğrudan bulaşma yerine bir şey vasıtasıyla hastalıkların bulaştığını bildiği için arslandan kaçır gibi hastalardan kaçılmasını istemişti. Sağlam olanı hasta olanın yanına sokmayın demişti. Bulaşıcı hastalık olan yere girmeyin, orada olanda çıkmasını diyordu.

Mikrop değil “mikrop” adı sonradan keşfedilmiştir. Eğer peygamber (as): “*Bir damla pis suda milyonlarca mikrop vardır*” deseydi, alay konusu olacaktı. İnananlar bir bakacaklar bir şey göremeyecekler, imanları sarsılacak, bir çok insan dininden dönecekti. Peygamber (as) için yalan söylediğini düşünüp çekinip gideceklerdi.

\* \* \*

Bu konuda peygamber (sav) in birkaç hadisini hatırlayalım:

- “*Cüzamlıdan aslandan kaçır gibi kaçınız.*” (Buhari Merda:19)

\* \* \*

Ebu Hureyra (ra) dan nakledilen bir hadiste de:

- “*Allah’ın izni olmadan hastalığın doğrudan bulaşması yoktur.*” (Ramuz el-Ehadis:481/13)

\* \* \*

Ebu Hureyra (ra) şöyle nakleder:

- “*Kendiliğinden hastalık bulaş-ması diye bir şey yoktur. Uğursuzluk diye de bir şey yoktur.*” Buyrul-muştur. (Buhari Tıp:1966)

Görülüyor ki, uğursuzluk diye bir şey yoktur. Hastalıklar bir şey vasıtasıyla bulaşır. Hasta olmamak için korunmak gerekir. Hastalıklar şeytan ve kötü ruhların da işi değildir.

\* \* \*

Peygamber (as) dan dört asır kadar sonra İbni Sina, “Kanun” adlı kitabında hastalıkları yapan şeyin küçük gözle görülemeyen canlı kurtçuklar olduğunu ifade etmiştir.

\* \* \*

Beş asır kadar sonra da İstanbul'un manevi fatihi Akşem-seddin, "Medet'ül – Hayat" adlı eserinde hastalıkların sebepleri üzerinde durmuş, hastalıkları insandan insana nakleden canlılardır demiş hatta bu canlıların kuluçka dönemine bile değinmiştir.

Meddet'ül-Hayat adlı eserinde şöyle demiştir:

- *"Hastalıkların, insanlarda teker teker meydana geldiğini söylemek hatadır. Hastalık bulaşma yolu ile geçer. Bu görülmeyen küçük canlı-larla olur."* (A.Gürkan, İslâm Kültürünün Garbı Medenileştirmesi:244)

Akşemseddin'den dört asır sonra Pastör mikrobu değil "mikrop" adını keşfetmiştir.

## **D – KARANTİNA MUHAMMED**

### **(AS)IN UYFULAMASIDIR:**

#### **Karantina Nedir?**

Bulaşıcı hastalığın görüldüğü yere dışardan insan ve hayvanın girmemesi, aynı zamanda içerden de o bölgeden insan ve hayvan gibi canlıların dışarıya çıkmamasına karantina denir.

Karantinada tecrit vardır. Sağlam olan, hasta olanın yanına yaklaş-mayacaktır. Yani korunma esastır.

Karantina uygulaması, peygamber (as)ın tavsiyeleri ve uygulama-larıyla başlamıştır. Bulaşıcı hastalıkların görüldüğü bölgelere başkalarının girmesini ve o bölgeden de dışarı çıkılmasını yasaklamıştır.

Burada peygamber (as) hastalıkların kader olmadığını, uğursuzluk olmadığını ortaya koymuştur. Aynı zamanda korunmak gerektiğini belirtmiştir.

Dünya'nın diğer yerlerinde karan-tinanın zorunlu olduğu görülerek 14.yyıldan itibaren kısmen uygula-maya başlanmıştır. Milyonlarca insan bulaşıcı hastalıklar yüzünden ölmüştür.

Karantina, Dünya Sağlık Örgütü tarafından 1952 yılından itibaren uygulanmaya başlanmıştır.

\* \* \*

İslâm tarihinde Hz.Ömer (ra) halife iken Şam'a gidiyordu. Şam'da tâun hastalığı olduğu bilgisi ulaştı. Orduda bulunan Abdurrahman bin Avf, Ömer (ra)a: *“Peygamber (as) taun olan yere girmeyin; bulunduğunuz yerde taun görülürse oradan ayrılmayınız”* buyurdu, demesi üzerine Hz.Ömer ordunun geri dönmesini emretti. O sırada Ebu Ubeyde (ra) da: *“Ya Ömer!*

*Allah'ın kazasından mı kaçırıyorsun?”* demesi üzerine:

- *“Evet. Allah'ın kazasından kaderine kaçırıyorum, iltica ediyorum.”* Cevabını vermiştir.

\* \* \*

Bu konuda Allah Rasûlünün emir ve tavsiyeleri şöyledir:

- *“Bir yerde veba (taun) olduğunu işitirseniz oraya gitmeyiniz. Bulduğunuz yerde veba meydana çıkıyorsa oradan ayrılmayınız.”* (Buhari, Tıp:30)

\* \* \*

- *“Hastalığa yakın olmakta tehlike vardır.”* (Ebu Davut:3923)

\* \* \*

Hastalığın sirayet etmemesi için şöyle buyurmuştur:

- *“Hasta olan hayvanı sağlam olan yayvanın yanına koymayınız.”* (Buhari, Tıp:31)

Hastalıklardan ve hastalardan korunmak gerektiğini bildirmek için de:

- *“Cüzamlıdan, aslandan kaçır gibi kaçınız.”* Buyurmuştur. (Buhari, Tıp:19)

\* \* \*

- “Cüzamlı ile aranızda bir mızrak boyu mesafe olduğu halde ko-nuşun.” (Ramuz el-Ehadis:471/2)

\* \* \*

Bu gün peygamber (as)a bir heyet gelir, içlerinde cüzamlı biri vardır. Peygamber (as) diğerleriyle musafahalaşmış, sıra ona gelince: “Biz seninle biatlaştık sen artık geri dön!” demiştir. Onun elini tutmamıştır. (Müslim, Selam:126)

\* \* \*

Bir konuyu bir ilim adamımızın açıklamaları ile noktalayalım:

Ankara Üniversitesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı Başkanı Prof.Dr. Recep Akdur, nezle ve gripin kış aylarında artmasının nedeninin soğuk hava değil, insanların kalabalık yerlerde toplanması olduğunu belirtti. Akdur, nezle ya da grip olanların tokalaşmamalarını önerdi.

Prof.Dr. Akdur, nezle ve gripin üşütme ile ilgisi olduğu gibi yaygın bir kanaat olduğunu, ancak bunların üşütme ile bir ilgisi bulunmadığını açıkladı. Akdur, “Hava ne kadar soğuk olursa olsun, insanlar diğer bir insandan virüs almadıkça kesinlikle nezle ve gribe yakalanmazlar.” Dedi. Akdur şöyle devam etti: “Hastalığın yayılmaması için grip ve nezle olanlar kalabalık yerlere girmemeli. Gitmek zorunda kalanlar bez maske takmalıdır. Ellerin temiz olmaması, toka-laşmak, öpüşmek, öksürük hapsirik virüslerin yayılmasına neden olan hareketlerdir.” (Kasım 2007 – Yenişafak)

## E – KAPLARIN AĞZININ

### KAPATILMASI

Kur’an’da: “Kendi elinizle kendinizi tehlikeye atmayın.” (Bakara:195)

- “Başınıza gelen herhangi bir musibet, kendi ellerinizle işledik-leriniz yüzündendir...” (Şurâ:30) buyrulurken Cenab-ı Allah kullarını uyarmıştır.

Peygamber (as) da bulaşmayı önlemek ve korunmayı sağlamak için her türlü tedbirin alınmasını emretmiştir. Bu konuda bir hadislerinde şöyle buyurmuştur:

- “*Yiyecek ve içecek kaplarının ağzını açık bırakmayın.*” (Müslim, Eşribe:96)

\* \* \*

- “*Yiyecek, içecek kaplarının ağzını örtün. Tulumların ağzını bağlayın!*” (Age:22) diye emretmiştir.

Bu emir ve tavsiyelerin nedeni açıktır. Ağız kapatılmamış, ağzı bağlanmamış, açık bırakılmış yiyecek ve içecekler;

- Çabuk bozulur.

- Hayvan, böcek temas eder.

- Hastalık bulaştırır.

Peygamber (as) ın tavsiyele-rinden biri de içi görünmeyen kaplardan yenilip içilmemesidir. Aksi halde istenmeyen, belki de çok zararlı bir şey yenmiş, içilmiş olacaktır.



## BEŞİNCİ BÖLÜM (KORUNMA ve TEDAVİ)

### A – KORUNMA

Hastalıklar, genellikle ihmalden, tedbir almamaktan ve korunmamaktan kaynaklanır.

Kur'an'ın emrine göre, insan kendini tehlikeye atmayacaktır. (Bakara:195)

Farz olan orucu bile sağlık söz konusu ise yolculuk, hastalık gibi nedenlerle kazaya bırakacak sonra iyileşince tutacaktır. (Bakara:185)

Hatta bir rahatsızlığı olan oruç veya sadaka veya kurban olmak üzere fidye verir. (Bakara:196)

\* \* \*

Dinimizde önce sağlık gelir. Sağlık olmadan dinin emirleri yerine getirilemez. Onun için sağlık korunacaktır. Bu Allah'ın da, peygamberin de emiridir.

Peygamber (as):

- *“Hastalığa yaklaşmakta tehlike vardır.”* Buyurur. (Ebu Davut:3923)

\* \* \*

- *“Cüzamlıdan aslandan kaçır gibi kaçınız”* demiştir. (Buhari, Tıp:19)

\* \* \*

Genellikle hastalıklar, insan dışkısı ile, idrarla, tükürükle, sümükle, kanla, yara ile cinsi ilişki ile, öpme ile, öksürük ve hapşırma yolu ile bulaşır.

Peygamber (as) mescidin avlusuna idrarını yapanın idrarını örttürmüş ve bir kova suyu üzerine döktürmüştür.

Peygamber (as) ashabına şöyle demiştir:

- *“Sizden birinizin mescitte iken balgamı gelirse başkasının elbisesine vücuduna bulaşmaması için onu kaybetsin.”* (Ahmet bin Hanbel:1/179)

\* \* \*

Öksürmede, aksırmada ağzın kapatılmasını tavsiye etmiştir.

Peygamber (sav) 622’de Medine’de sıtma hastalığından korunmak için bataklıklara 30 bin hurma fidanı diktirmiştir, bataklığı kurutmuştur.

Bunlar, bugün normal sayılabilir ama 1400 yıl önce alınan tedbirler olarak bakılınca düşündürücüdür.

## **B – TEDAVİ OLMAK**

Tedavi olmak, hastalığın iyileşmesi için çareler aramak, doktora gitmek, ilaç kullanmak, peygamber (as) ın emir ve tavsiyeleri arasındadır.

\* \* \*

Peygamberimiz (sav) şöyle buyurur:

- *“Her derdin bir devası vardır. O derdin devası bulunduğu zaman iyileşir.”* (Müslim Selâm:69)

\* \* \*

- *“Allah, verdiği derdin devasını da yaratmıştır.”* (Salih-i Buhari, Tec.Sarih:1959)

\* \* \*

- *“Ey Allah’ın kulları tedavi olun. Çünkü Allah yarattığı her hastalık için mutlaka bir şifa ve deva yaratmıştır. Ancak ihtiyarlık ve ölüm hariç.”* (Tirmizi, Tıp:2)

- *“Allah, şifasını yaratmadığı hiçbir hastalık vermez.”* (Buhari, Tıp:12)

\* \* \*

Ebu Hureyra’nın naklettiği bir hadiste de:

- *“Allahü Teala her ne hastalık indirmiş ise onun devasını da indirmiştir.”* (Ebu Davut, Tıp:10)

\* \* \*

Bir gün peygamber (as): *“Tek bir hastalığın ilacı yoktur.”* Diyince Ashap sorar:

- *“O hangi hastalıktır ya Rasûlullah?”*

Peygamber (as)

- *“İhtiyarlıktır.”* Buyurur. (Buhari Tıp:1)

\* \* \*

Numan İbni Beşir (ra) şöyle nakleder:

Peygamber (as) şöyle dedi:

- *“Derdi veren Allah, devayı da verir. O devası olmayan bir dert vermemiştir. Ancak bir dert hariç. O da ihtiyarlıktır.”* (Ramuz el-Ehadis:106/6)

\* \* \*

İnancımıza göre hastalık değil tedavi kaderdir. Ayrıca tedavi tevekküle mani değildir. Tedavide hurafelere asla yer yoktur.

\* \* \*

Hastalıkların bir imtihan olduğunu düşünerek sabır göstermenin, “beterin beteri vardır” diyerek hâle şükretmenin önemi büyüktür. Sabrın mükafatı da büyüktür.

Peygamber (as) ın sabredene şöyle bir müjdesi vardır.

- *“Kul, belayı uğratarak gözlerinden mahrum edildiğinde sabrederse, gözlerinin karşılığı olarak ona cennet vardır.”* (Riyaz üs Salihın:34)

\* \* \*

**Şifa Allah’tandır.** Doktor ve ilaç hastalığın geçmesi için vasıtaadır. Şifa veren, iyileştiren Allah’tır.

Kur’an’da İbrahim (as) ın şöyle dediği belirtilir:

- *“Hastalandığım zaman bana şifa veren O’dur.”* (Şuara:80)

\* \* \*

Hastalık da şifa da Cenab-ı Allah'tan geldiği için Allah Rasûlü şöyle tavsiye etmiştir:

- *“Allah'tan, dünyada da ahirette de lütuf ve afiyet isteyin.”* (İbni Mâce, Dua:5)

Rasûlullah (sav) tedavide dikkat edilecek bir hususu şöyle işaret etmiştir: Tedavi olunacak, derman aranacak ancak **haramla tedavi** olunmayacaktır. Şöyle buyurur:

- *“Allah, derdi verdiği gibi her dert için de ilaç yaratmıştır. Bu sebeple tedavi olunuz. Fakat, haramla tedavi olmayınız.”* (Ebu Davut, Tıp:11)

\* \* \*

- *“Allah şifayı haram kıldığı şeylerde yaratmamıştır.”* (Buhari, Eşribe:248)

\* \* \*

- *“Haramdan şifa olmaz.”* (Müslim, Eşribe:12)

- *“Allah, şifanızı sarhoşluk veren şeylerde yaratmamıştır.”* (Buhari, Eşribe:15)

Allah Rasûlü, vahiy gelmiş ve içkinin haram olduğunu bildirmişti.

Ashaptan biri:

- *“Biz onu tedavi maksadıyla kullanıyoruz ya Rasûlullah!”* diyince Peygamber (as):

- *“O, ilaç değil hastalıktır.”* Cevabını vermiştir. (Müslim, Eşribe:3)

Tarik İbni Suveyd (ra) Peygamber (as) a alkolle tedaviyi sordum, bana: *“O, deva değil derttir.”* Buyurdu der. (Tirmizi, Tıp:8)

\* \* \*

Allah ve Rasûlünün emirlerine göre **tedavide temiz ve helal şeyler** kullanılacaktır. Haram ve pis şeylerle tedavi olunmayacaktır.

“Denize düşen yılana sarılır” deyip, dertli insanların önüne yanlış tedavi yolları konulmamalıdır.

Çocukluğumda şöyle hatırlı-yorum:

- Karnı ağrıyana köpek pisliği, tavuk pisliği tavsiye edilirdi.

- Bir kadın yüzüme baktı “*bu çocuk sarılık olmuş idrarını içirin*” dedi.

- Burkulma ve şişmelere inek pisliği sarılırdı. Kayseri’de ev sahibimiz buzda kaymış düşmüştü. Böyle sardılar, sonra ayağı kesildi.

- İşi, geçimi iyi olmayan aileler de beylere hayız kanı içirilmesi âdeti olduğunu duydum. Kan pistir, haramdır. Hele hayız kanı Cenab-ı Allah vücutta tutmayıp dışarı atıyor. Nasıl içirilir, nasıl içirilir?

- Büyüklerin artığında şifa olmaz. Türbede şifa olmaz.

- Üşümek, donmamak için alkol önerilemez. Alkol alanların donduğu, almayanların donmayıp kurtulduğu görülmüştür.

- Zayıflatması için alınan şarabın şişmanlattığı görülen bir gerçektir.

- Yeni doğan çocuğa sağlıklı olsun diye kakası yedirilemez.

Cahil kesimlerde batıl yollarla tedavi yollarına giderildiği haberlerini sıklıkla okuyoruz, duyuyoruz.

Geçen yıllarda Hindistan’da veba hastalığı artınca bir araştırma yapılmış, tapınakların bodrumunda rahatsız olanların farelere yiyecek koyup sonra da paylaştığı görülmüştür.

Yine bir gazete haberi de şöyle:

### **Alt ‘kast’a inek idrarlı tedavi:**

Hindistan’da yukarı kasttan bir okul müdürü, okuldaki aşağı kasttan öğrencileri inek idrarı ile “arındırdı”. Times of India gazetesinin haberine göre, yukarı kasttan Sharad Kaithade, sınavlar arasında kendisi gibi yukarı kasttan bir öğretmene, aşağı kasttan öğrencilerin üzerine

inek idrarı serpmesini emretti. Öğrenciler, okul müdürünün “arındıktan sonra daha iyi çalışırsınız” dediğini söyledi. Geleneksel Hindu kast sıralamasında en aşağıda yer alan Dalitler (dokunulmaya değmezler) hâlâ, yaygın olarak, yukarı kastların tapınaklarında düzenlenen ayinlerde dövülüyor ya da kurban olarak öldürülebiliyor. (22 Nisan 07 – Yenişafak)

Peygamber (as) ın sünnetinde haramla, necasetle ve pis şeylerle tedavi yoktur.

### C – TEDAVİ YOLLARI:

Peygamber (sav) hasta olmamak için yaptığı tavsiyelerin yanında hasta olanlara da tedavi yollarını göstermiştir. Hastalara bitkilerden ilaç elde eden kimselere gitmesini tavsiye etmiştir. Tavsiye ettiği tedavi şekillerini bizzat kendisi uygulamıştır.

\* \* \*

Peygamber (as) ın tavsiye edip uyguladığı tedavi yollarından bazıları şöyle sıralayabiliriz.

- **Ateşli hastalıklarda;** peygamber (as) soğuk kuyu sularını tavsiye etmiştir:

- “*Ateşli hastayı su ile serinletin.*” (Müslim Selam:82) buyurmuştur.

- Rafi İbni Hadiç (ra) peygamber (as) şöyle dedi der:

- “*Hararet (ateş) cehennemden bir kabarmadır. Hararetinizi soğuk su ile soğutunuz.*” (Buhar, Tıp:28)

- “*Sıtma ve ateşli hastalıklarda bir kırba suyu başından döküp yıkanın.*” (Ramuz el-Ehadis:530/4)

- Enes (ra) peygamber (as) ın şöyle dediğini rivayet eder: “*Sizden biri hummaya yakalandığı zaman onun üzerine üç gece seher vaktinde su dökünüz.*” (Age:42/13)

\* \* \*

Peygamber (sav) bazı hastalara **yaylalara çıkmasını**, bazılarına da **seyahat etmesini** önermiştir. Şöyle buyurur:

- “*Seyahat edin ki sıhhat bulasınız.*” (Müsnet:2/380)
- “*Yolculuğa çıkınız, sıhhat bulur-sunuz.*” (Age)
- “*Bir grup insan peygamber (as)a şöyle demiştir:*
- *Biz göçerdik, Medine 'ye yerleştik bu bize yaramadı.*
- *Peygamber (as) onlara: “Geldiğiniz yere dönün” cevabını vermiştir.*” (Buhari, Tıp:27)

Peygamber (as) **sıcaktan sakınmayı tavsiye etmiştir.**

- “Sıcaklar arttığında kan aldırarak sıcaklığın vereceği zararı önleyiniz. Aşırı sıcaktan kan hücum ederek öldürmesin.” Sıcaklığın vereceği zararı önleyiniz. Aşırı sıcaktan kan hücum ederek öldürmesin.” (Ramuz el-Ehadis:71/6)

\* \* \*

- “*Gölgede olduğunuzda, size güneş gelirse hemen kalkıp gölgeye gidin. Zira orası zararlıdır.*” (Ali Rıza Karabulut, Tıbb-ı Nebevi:1/296)

\* \* \*

Hız.Aişe (ra) güneşte su ısıtırken peygamber (as) ona:

- “*Ya Aişe! Böyle yapma! Güneşte ısınan suyu kullanmak cilt hastalığı yapar.*” Demiştir.

\* \* \*

Bugün ilim adamlarımız güneşte fazla kalmayın diye uyarıyor. Cilt kanserine sebep olur diyorlar. Tansiyon, kalp ve şeker hastalarının güneşe çıkmamalarını öneriyorlar.



Güneşte fazla kalmak, katarakt riskini arttırdığını bilim adamlarımız açıklıyor.  
(04.08.2007, Yenişafak)

İstanbul Üniversitesi Cerrah Paşa Tıp Fakültesi doktorlarından Prof.Dr.Oğun Çetinkale, güneşte kalanlarda deri kanseri vakalarının çok sık görülmeye başladığını açıklamıştır.  
(06.08.2007, Yenişafak)

\* \* \*

Peygamber (as) sağlıklı olmak ve sağlıklı yaşamak için **kan aldirmayı tavsiye etmiştir.**  
Şöyle buyurur:

- “*Tedavi olduğunuz şeylerin en hayırlılarından biri kan aldirmaktır.*” (Ramuz el-Ehadis:149/6)

\* \* \*

- Ebu Hureyra (ra) şöyle nakleder: “*Hacamet (kan aldirmak) hastalıklara şifadır.*”  
(Age:202/4)

\* \* \*

- Peygamber (as) baş ağrısından şikayet eden birine: “*Başı ağrıyan kan aldırsın.*”  
Buyurmuş, kan aldirmasını tavsiye etmiştir. (Müslim, Selam:71)

\* \* \*

Peygamber (as) aç karnına kan aldirmayı tavsiye etmiştir: “*Aç karnına hacamat olmak şifadır, devadır. Tok karnına hacamat olmak derttir. Ayın on yedinci günü olmak şifadır. Salı günü olmak da beden için sıhhattir...*” (Ramuz el-Ehadis:202/2) buyurmuştur.

\* \* \*

Bir hadislerinde de şöyle buyurur:

- “Başın ortasından kan aldirmek, deliliğe, cüzama, uyuşukluğa, baş, diş ve göz ağrılarına faydalıdır.” (Age:318/6)

- Ebu Bure (ra) dan rivayet edilen bir hasite Allah Rasûlü şöyle buyurmuştur:

“Tedavi olduğunuz şeylerden şu üç şeyde şifa vardır:

1. Kan aldirmek,
2. Bal şerbeti,
3. Dağlama (Elektrik tedavisi)”

(Age:149/7)

\* \* \*

Rasûlullah (sav)e göre **perhiz tedavinin başıdır:**

Cafer b.Muhammed (ra) şöyle der:

- “Peygamber (as)a bir sepet taze hurma hediye gelmişti. Hz.Ali ise sıtma hastalığından rahatsızdı, ona yedi tane hurma verdi ve ‘Bu kadar yeter. Çünkü sen hastasın’ dedi.

- “Azı karar, çoğu zarar” hesabı peygamber (as) birden kuvvetli bir gıda olan hurmayı sınırlı yemesi gerektiğini belirtmiştir.

Allah Rasûlüne göre ölçülü yenilip içilecektir.

\* \* \*

Bazı hastalıklara fazla su içmesi zararlıdır. Bunu bir hadislerinde şöyle ifade etmiştir:

- “Allahü Teala bir kulu sevdi mi onu dünyadan korur. Tıpkı sizin birinin hastasına suyu yasaklaması gibi.” (Tirmizi, Tıp:1) demiştir.

\* \* \*

Ukke İbni Âmir (ra) Allah Rasûlü şöyle buyrdı:

- “Hastalarınızı yiyip içmeye zorlamayın.” (Age:4)

Zorla yedirmek, hastaya yaramaz. Atalarımız bunu: “İstenmeyen aş, ya karın ağrıtır ya da baş” demişlerdir.

Hz.Aişe (ra) peygamber (as) in şöyle dediğini nakleder: “Sütlü çorba hastanın kalbini dinlendirir. Hüznünün bir kısmını da alır.” (Buhari, Tıp:8)

Perhiz, yiyip içmemek değildir. Aç kalmakla olmaz. Perhiz; ölçülü yemek, ihtiyaç kadar yemek, rahatsızlık verecek şeyleri yememektir.

\* \* \*

**Büyüye ve büyücüye karşı** peygamber (as) önce büyü (sihir) yapmanı büyük günahlardan biri olduğunu bildirmiştir.

Büyü, insana büyük zararlar verdiği, insanın aklını, mizacını ve sağlığını bozduğu için kendisine büyü yapılan hasta olur, dengesi, kimyası bozular.

Peygamber (as): “Sihir yapmak-tan sakınınız.” (Müslim, İman:44) buyurmuştur.

Büyüye ve büyücüye karşı Ayete’l Kürsi, İhlas, Felâk ve Nâs Sûreleri’nin okunmasını tavsiye etmiştir.

\* \* \*

Peygamber (as) **Nazar (göz değmesi)** hakkında tavsiyelerde bulunmuştur. Çünkü nazarın vereceği zarar büyüktür. *“Nazar, insanı mezara, deveyi kazana koyar”* buyurmuştur.

Bir hadislerinde de: *“göz değmesi haktır”* (Buhari Tıp:36) buyurmuştur.

Allah Rasûlü nazar değmesi konusunda şu tavsiyelerde bulunmuştur.

- *“Eğer hoşunuza giden bir şey olursa, ‘Bârekellah’, ‘Maaşallah’ deyin.”* (Tirmizi, Tıp:32) buyurarak nazarın değmesini önlemeyi tavsiye etmiştir.

Nazar değen kimseye de abdest almasını, abdest suyunu üzerine dökmesini tavsiye etmiş ve:

- *“Nazar değen yıkansın, abdest alsın.”* Buyurmuştur. (Ebu Davut, Tıp:15)

Hız.Aişe (ra): *“Allah Rasûlü, nazara karşı okumayı emrederdi.”* Demiştir. (Ramuz el-Ehadis:549/13)

Allah Rasûlü, göz değmelerinde Fatıha, Ayete'l-Kürsi, İhlas, Felâk ve Nâs Sûrelerini okumuş ve bunların okunmasını tavsiye etmiştir.

\* \* \*

Peygamber (as) deri ve cilt hastalıklarında kına kullanmayı tavsiye etmiştir.

Kına, Arabistan'da yetişir. Tedavi maksadı ile kullanılır. Kurutucu, sertliği, yumuşatıcı, yanıklara sürülür, ağrı giderici, uyuzu tedavi edici, saç bitirici ve stresi önleyici olarak kullanılır. Ayrıca; güzellik maksadıyla da kullanılmaktadır.

\* \* \*

Peygamber (as) şöyle buyurur:

- *“Kına ile boyanınız. Zira kına; gençliğinizi, güzelliğinizi, istek ve arzularınızı arttırır.”* (C.Sağır:1/11) + (Ramuz el-Ehadis:20/3)

Peygamber (as)a hizmet etmiş yanında bulunmuş olan Selmâ (ra) şöyle demiştir:

- “Ayaklarından veya bir yaradan şikayet edene: ‘Ayaklarına kına yak’ derdi.” (Ebu Davut, Tıp:3858)

\* \* \*

Prof Dr.İdris Yücel şu açıklamayı yapmıştır:

Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi Uygulama ve Araştırma Hastanesi’nde yapılan bir çalışmada, meme ve bağırsak kanseri tedavisinde kullanılan bazı ilaçların yan etkisi olarak meydana gelen el ve ayak yaraları kına ile tedavi ediliyor. Prof.Dr.İdris Yücel, meme ve kalın bağırsak kanseri tedavisinde kullanılan fluoropirimidin grubu ilaçların yan etkisi olan el ve ayak yaralarını kına ile tedavi ettiklerini söyledi. Uygulamayı tesadüfen ortaya çıkardıklarını belirten Yücel, “*Tedavi için bir kadın hastam geldi. Kullandığımız ilaçların yan etkisi olarak ayaklarında yaralar çıktığını ve kendisine bir ilaç daha verilmemesini istedi. Elinde olup olmadığına baktım. Kınalı olan ellerinde yara yoktu. Normal şartlarda elinde de olması gerekiyordu. Ayaklarına da kına yakmasını istedim. 3 hafta sonra geldiğinde ayaklarına yara yoktu*” dedi. (19 Eylül 2007, Yenişafak)

## D – KÖPEKTEN KORUNMAK

Peygamber (as) ihtiyaç olmadan köpek beslenmesini uygun görmemiştir.

İnsan, kutsal bir varlıktır, ciddi görevleri vardır. Köpeğe hizmet ve kulluk ona yakışmaz. İnsana hizmet, köpeğe hizmetten daha onurludur. Allah’a kulluk, köpeğe kulluktan daha yücedir.

Peygamber (as): “*Allah, bir kulunu terk etmesinin alameti, o kulun boş şeylerle uğraşmasıdır*” buyurmuştur. Dikkat edilirse köpek sevende insan sevgisi kalmaz. Uzun süre köpek besleyene köpek siması yansır.

Bir hadislerinde de peygamber (as): “*Nasıl yaşarsanız öyle ölürsünüz*” buyurmuştur. Atalarımız: “*İtle yatan, bitle kalkar.*”, “*Köpekle yatan havlayarak kalkar*” demişlerdir. Hayatının büyük bölümünü köpekle geçiren birinin son anlarında köpek gibi hırlayarak can vermesi şaşkınlıkla görülmüştür.

Peygamberimiz (sav) köpeğe karşı değildir. O köpekten gelecek zararlara ve hastalıklara karşıdır. Peygamberimiz, susuzluktan ölmek üzere olan köpeğe su verip ölümden kurtaran kadının af olunduğunu bildirmiştir. (Müslim, Tevbe:155) Ayrıca bir kediyi hapsedip ölümüne sebep olan birinin de cehennemlik iş yaptığını haber vermiştir. (Bak: Müslim, Birr:151)

\* \* \*

Bir hadislerinde şöyle buyurur:

- “*Yemek kabınızı köpek yalarsa, içindekini dökün, o kabı ilki toprak olmak üzere yedi defa yıkayın. Eğer kedi yalarsa bir defa yıkayın.*” (Buhari, Vüdu:33 + Tirmizi, Taharet:68)

(Toprakla yıkayın ifadesini inceleyenler, mikrop öldürücü bakterilerin çoğunun toprakta olduğunu tespit etmişlerdir.)

Köpek; pistir, necistir. Kedi ve köpekten yaklaşık 250 kadar hastalık geçtiği açıklanmıştır.

Köpek; etrafı kirletir, rastgele her yere siğir, leş yer, kendi dışkısını yalar, kuduz hastalığı bulaştırır, kist hastalığı, tirişin köpekten geçer. Köpeğin pisliğinde tenya denilen kurtçuklar vardır.

\* \* \*

Bir ansiklopedide şu bilgiler yer almıştır:

- “*Köpek ve kedinin dışkısı ile parazitler çıkar etrafa yayılır. Aynı zamanda hayvan tüyleri arasına da girer. Ondan, beraber olduğu insana geçer ve karnına girer. Bağırsakları delip kana geçer. Oradan karaciğere, beyne ve göz gibi hayati önem taşıyan organlara yayılır.*” (Aile Sağlığı Ans:2/107)

\* \* \*

Gazete yolu ile yapılan bir açıklamada şu bilgiler yer almıştır:

### **Kedi ve köpeklerden bulaşan kistik hastalığa dikkat...**

Veteriner Muammer Öğüt, evde beslenen kedi ve köpeklerden bulaşan kistik hastalıklardan korunmak için, bu hayvanlara veteriner kontrolünde düzenli aşı yapılması ve

parazit ilaçları verilmesi gerektiğini söyledi. Öğüt, kist hidatik adlı paraziter hastalığın Hipokrat zamanından beri bilindiğini ifade ederek, hastalığın halen özellikle hayvan yetiştiriciliği ile uğraşılan ülkelerde önemli bir sağlık sorunu oluşturduğunu söyledi. E.Granulosus adlı parazit yumur-talarının, paraziti bağırsaklarında taşıyan “ana konakçı” kedi, köpek gibi hayvanların dışkılarıyla dışarı atıldığını bildiren Öğüt, “*Bu yumurtalar toprak, su ve yumurta bulaşmış kedi köpek tüyleriyle direkt veya sebze, meyvelerle endirekt olarak ara konakçılar tarafından ağız yolundan alınır*” dedi. Öğüt, bulgu veren kistlerin cerrahi yoldan çıkarılabildiğini, çıkarılmaları müm-kün olmayacak kistler söz konusu ise uzun süreli ilaç tedavisinin uygulandığını belirtti. (20 Haziran 2007, Yenişafak)

## E – SİNEK HADİSİ ve

### BİR MUCİZE

Peygamber (sav) mikrobu ve sineğin mikrop taşıdığını biliyordu. Hatta bir kanadının altında zehir, diğer kanadının altında da panzehir olduğunu biliyordu.

Şöyle buyurmuştu:

- “*Sizden birinin yemeğine sinek düşerse, onu tamamen batırın sonra çıkarıp atın. Çünkü; sineğin kanadının birinde (mikrop) zehir, diğer kanadında şifa (panzehir) vardır. Sinek önce (kendini korumak ve savunmak için) zehirli kanadını batırır. (O kanadının üzerine düşer) Kendini korumak ister.*” (Ebu Davut, Et’ime:3944) + (Ramuz el-Ehadis:66/4)

\* \* \*

Bu hadis zaman zaman dile dolandığı için burada zikrettik. Çünkü peygamberimiz saçma bir söz söylememiştir.

01.10.2002 tarihli Hürriyet gazetesinde bu konuda şu haber yayınlanmıştır:

### Sineklerden Antibiyotik

Avustralyalı bilim adamları, her koşulda var olabilen sinek ve benzerlerinden antibiyotik yarattık-larını açıkladılar.

Çığır açacak ilk adım “Sydney-deki Macquarie Üniversitesi’nden Prof.Andy Beattie önderliğindeki ekip çok ilginç bir araştırmaya imza attı. Sinekler, böcekler ve her türlü haşerenin çürüyen et ve gübre dahil her pisliğe karşı dayanıklı olduğunu dikkate alan bilim adamları, Bu yaratıkların enfeksiyonlara karşı süper direnci olması gerekli.

Esasen sinekten antibiyotik elde etme çalışmaları geçtiğimiz yüzyılda başlamış, 1930 ve 1947’de İngiliz ve İsveç ilim adamları “cafasin” ve “klotinizin” adlı antibiyotikleri bulmuşlardı. Hala sinekten farklı antibiyotikler elde edilmeye çalışılması, Efendimiz’in bu konudaki uyarısının ciddiyetini ve ilmi bir tabana oturduğunu göstermektedir.



## ALTINCI BÖLÜM (İBADETLERLE TEDAVİ)

### A – İNANCIN ÖNEMİ

Olaylar insan üzerinde hep olumlu etki yapmaz. Hastalıklar, üzüntüler, sıkıntılarla ağzının tadı kaçır, sıkıntıya düşer. Ümitsiz olur, karamsar olur.

İşte böyle zamanlarda inanç, insana güç verecek ve hayata bağlayacak tek kuvvettir.

İnsan hayatında inanç kadar etkili ve yaptırıcı bir başka kuvvet olmamıştır. Çünkü; inanç, dayanak-tır, sığınaktır. Felakete uğrayan kimseler “Allah” der, dine yönelir. Zaman zaman “inancımla yendim”, “inançla karşı koydum” diyenlere şahit oluruz.

İnanç, sabrın, şükrün kaynağıdır. İnanç, sabrettirir, şükrettirir, ağrı, acı ve belanın kolay atlatılmasını sağlar.

İnançsız insan en küçük problemleri büyütür, baş edilemez hale getirir. İnançsız insan ümidini yitirir geleceğini yitirir, direnme gücünü yitirir ve çaresiz kalır.

Mesela; Allah inancı, ahiret inancı insanın ölçülü, disiplinli bir hayat yaşamasına neden olur. Her türlü kötülükten ve zarar verecek olan şeyden uzak durur. İnanan, kendini güçlü hisseder. Moralini bozmaz. Allah’a güvenir, Allah’a dayanır, Allah’tan yardım ister.

İnanan insan, tedavide haramla tedavi yoluna gitmez. Bâtıl yollara baş vurmaz.

İnanan insan, kendini üzmez, etrafını üzmez. Allah’a da isyan etmez.

İnanç, insanın kötü ve kötülüklerden uzak kalmasını sağlar.

İnanç, insanı faydacı hale getirir ve fedakarlık yaptırır.

İnanç, insanın temiz, sağlıklı ve düzenli, ölçülü yalmasını sağlar.

## B – ABDEST ve

### GUSLÜN FAYDALARI

Abdest ve gusül başlı başına tedavi şeklidir. Sıhhat kaynağıdır.

Peygamber (as) şöyle buyur-muştur:

- *“Ey Enes! Abdest al! Çünkü, abdest sağlığı korur.”* (İbn-i Kesir:6195)

\* \* \*

- *“Abdest aldığınızda, gözleri-nize de abdest suyundan içirin.”* (Ramuz el-Ehadis:40/2)

\* \* \*

- *“Kıyamet günü ümmetimi abdest nurlarından tanıyacağım.”* (Riyaz üs-Salihın:1028)

\* \* \*

- *“Öfkelendiğiniz zaman ebbest alın.”* (Ebu Davut, Edep:4784)

- *“Öfke, şeydandandır. Şeytan ateşten yaratılmıştır. Ateşi su söndürür. Sizden biriniz gazap-landığı zaman abdest alsın.”* (Age:4784)

\* \* \*

Aişe (ra) şöyle der:

- *“Allah Rasûlü abdestten sonra özel havlusu vardı. Onu kullanırdı.”* (Ramuz el-Ehadis:544/8)

\* \* \*

- “Nazar değen yıkansın, abdest alsın.” (Ebu Davud Tıp:15)

\* \* \*

Bu hadislerden anlaşıldığına göre; abdest, insan sağlığı için çok yararlıdır.

- Kıyamet gününde Allah Rasûlü ümmetini abdest nurlarından tanıyacaktır. Bu demek oluyor ki abdest yüzü nurlandıracaktır. Cildi güzelleştirecektir.

- Şöyle anlatırlar. Kozmetikçiler reklam yapacaktır. Güzel yüz ararlar. Anadolu’yu dolaşırken nur yüzlü yaşlı bir nineye rastlardalar. Kameraları açarlar ve sorarlar:

- Bugüne kadar hangi kozmetiği kullandınız? Nine hiç tereddüt etmeden cevap verir:

- Ne kozmetiği evlat! Biz kozmetik falan bilmeyiz. Biz günde beş defa abdest alır, yüzümüzü seccadeye süreriz!..

Peygamber (sav) bir hadislerin-de de: “Sizden birinin kapısı önünde bir nehir olsa, günde beş defa yıkansa, onun vücudunda kirden, pastan bir eser kalır mı?” diyor.

Abdest alan, namaz kılanda yaşlı da olsa bir dirilik, bir canlılık olur. Böylelerine “ibadet dirisi” derler.

Dikkat edilecek olursa, abdest alırken yıkanan organlar hep dışla temas eden organlardır. El, ayak, yüz, ağız, burun, kulak, insanın daha çok kirlenen yerleridir. Başın meshedilmesi, ensenin meshe-dilmesi de sinir sistemi ve kan dolaşımı açısından düşündürücüdür. Çünkü abdest, sinir sistemini rahatlatır. Kan dolaşımını normale döndürür. İnsandaki uyku halini giderir. İnsanın dağılan zihninin toparlanmasında faydalıdır.

Öğretmenliğin sırasında uyukla-yan öğrencilerimin yüzlerini yıkama-larını söyledim.

Abdest; devamlı dışa açık olan ağzın, burnun, kulakların temizlenmesini, gözün ve cildin temizlenmesini sağlar. İngiltere’de bir göz doktoru Müslüman hastasını muayene ettikten sonra “Bu hastalığın günde beş defa abdest alan bir Müslüman’da olmaması lazım!” diyerek şaşkınlık ifadesinde bulunmuştur.

Cezayir’de bir Fransız doktor, bir Müslüman’ın abdest alışına şahit olmuş; sırasıyla hangi organları yıkadığını görünce Müslüman olmuştur.

İnanmayan abdest alsın görsün; Abdestin kan dolaşımını hızlandır-dığını, sinirleri yatıştırdığını, insanı rahatlattığını anlasın.

\* \* \*

Peygamber (as) bir hadislerinde de: *“Her Müslüman’ın yedi günde bir yıkanması Allah’ın onun üzerinde hakkıdır.”* Buyurmuştur. (Müslim, Cuma:9)

Bu hadise göre bir Müslüman en çok yedi günde bir defa yıkanacaktır. Yani gusledecektir. Abdestte olduğu gibi guslün de insan sağlığı açısından önemi büyüktür.

Kısaca guslü gerektiren hallerde yorgunluk olur. Bu yorgunluk yıkandıktan sonra geçer.

Yıkanmamış, çünüp insan vücudunun fotoğrafı çekildiği zaman koyu renktedir. Yıkanınca statik elektrik dengelenir.

Ayrıca vücudun temizliğini ve rahat nefes almayı sağlayan kılların dibindeki delikler yıkanmakla açılır. Çünkü, insanın boşalma anında bu deliklere yağ hücum eder. Bu yağ delikleri ya daraltır, ya da tıkar. Ancak yıkanılırsa delikler açılır.

## C – NAMAZIN FAYDALARI

Namaz da hayır vardır. Rasulullah (sav): *“Namazsız dinde hayır yoktur.”* (Ebu Davut; Haraç:26) buyurmuştur. Namaz bir çok şeye kefarettir olur.

\* \* \*

Peygamber (as) Ebu Hurey-ra’ya: *“Kalk namaz kıl! Namazda şifa vardır.”* Buyurmuştur. (İbni Mace, Tıp:3458)

Cenab-ı Allah’ın bildirdiğine göre: *“Muhakkak ki namaz, hayasızlıktan ve kötülüklerden alıkor.”* (Ankebut:45) yani namaz kılan, her türlü kötülükten korunur.

\* \* \*

Bir hadiste de Peygamber (as) şöyle buyurur:

- Ne zannedersiniz? Sizden birinin evinin önünden bir nehir aksa da o kimse orada her gün beş defa yıkansa, o kimsenin üzerinde kirden bir şey kalır mı? Dediler ki: “Hayır hiçbir şey kalmaz.” Allah Rasûlü: “Muhakkak ki namaz da suyun kirleri gidermesi gibi günahları giderir.” (Ramuz el-Ehadis:67/14)

\* \* \*

Biraz sıkıklık gelince peyga-ber (as) Bilal’e şöyle dermiş:

- “Bilal’ Kalk ezan oku da. Namaz kılalım, rahatlayalım.”

\* \* \*

- Namazdan önce maddi, manevi temizlik şarttır.
- Pis yerde, kirli elbise ile namaz kılınmaz.
- Namaz, günün belirli vakitlerine serpiştirilmiştir.
- Namazda oynamayan bir organ, hareket etmeyen eklem yeri yoktur.
- Namazda hayır vardır. Namaz, şifadır. Namaz, kötülüklerden uzaklaştırır.
- Namaz, mü’minün nurudur. İnsanı, kirden, pastan arındırır. İnsanı rahatlatır.
- Namaz kılanlar, kılmayanlara göre daha sağlıklıdır. Onun dinç haline “namaz dirisi” denir.

İslâm büyükleri, namazın sağlayacağı faydaları sıralarken başta “bedene sağlık, sıhhat verir” demişlerdir.

- Namazda 400 kadar hareket vardır. Vücudun her yeri hareket eder. Camiye giderken yürünür.

- Namazdaki hareketler kasları esnek hale getirir.

- Namaz kılınınca insana vazifesini yapmanın, Allah'la olmanın mutluluğunu verir.

- Namaz, ruh sağlığı açısından da çok önemlidir. Bazı hapis yatanların: *“Dua ve ibadet etmeseydim çıldırırdım.”* Dediğine şahit olmuşuzdur. Ayrıca, namaz kılma alışkanlığı kazananların hapisten değişik bir insan olarak çıktığını görmüşüzdür.

- Hayatının sonunda namaz alışkanlığı olanların hiç canı sıkılmaz. Ağz dualı, insan olurlar. Bir yudum su verene: *“Allah razı olsun”* derler.

- Namaz, sabahları tin, tin koşturmaktan iyidir. Namaza duran zihindeki, kalbindeki düşünceleri, üzüntüleri bir tarafa bırakır, Allah'ın huzuruna durur. İnsan namaza kalktı mı insanda gaflet gider, yorgunluk gider, sıkıntı gider, huzur gelir.

- Namazı bir spor gibi de göremeyiz. *“Namaz, bir sporsa, ben spor yapıyorum. Yoga yapıyorum, namaz kılmama gerek yok”* da denemez.

Dr.Vural Kavuncu'nun ifade-siyle: *“Namaz, sağlığımızın sigor-tasıdır.”*

İslâmı seçip Müslüman olan İsveçli konutan: *“Namaz, hayatıma hayat kattı”* demiştir.

Her hangi bir şey kendisini üzerse Peygamber Efendimiz namaza dururdu.” (Ramuz el-Ehadis:529/18)

\* \* \*

- Yüksek tansiyonlu, devamlı ve düzenli namaz kılsa kan basıncı normale dönmektedir.

- Namaz, insana sinir sistemi bakımından faydalıdır. Dr.Thomas Hysloub bu konuda der ki: *“Uzun senelerden beri görgü ve tecrübelerimden edindiğim bilgiye göre, uykuyu tanzim eden en mühim unsur namazdır. Ben bir Dr.olarak, ruha ve sinirlere itminan, huzur ve sükunet vermekte bugüne kadar bilinen en ehemniyetli vasitanın namaz olduğu görüşünü ortaya atıyorum.”*

Tıpta Nobel Ödülü kazanmış olan ve halen ABD'nde Rockefeller Araştırma Komisyonu'nun başkan-lığını yapan ünlü psikolog Dr.Alex Carreyl de namazı şöyle anlatıyor:

*“Namaz, vücudun sistem ve organlarında bir hayatîyet peyda eder. Hatta bu, günümüze kadar bilinen en muazzam bir zindelik kaynağıdır. Bir Dr.sıfatıyla birçok hastalar gördüm ki, mütehasşis doktorlar tedavilerini başaramadı. Tıp aciz olarak elini çekince namaz işe karıştı ve onları hastalıktan kurtardı. Namaz radyum cevheri gibi bir ışık kaynağı ve hayat membaıdır.”*

- Namaz kılmanın, kemik erimesini önlediği bildirildi. SSK. Erzurum Hastanesi Nöroloji Kliniği doktoru Mehmet Yavuz, namazda yapılan hareketlerin kemikleri güçlendirdiğini vurgulayarak, *“11 yıl içerisinde, 10 bin hasta üzerinde gerçekleştirilen kemik erimesi ile ilgili araştırmada, namaz kılanlarda kemik zayıflığı ve erimesi hasta-lığına rastlamadık”* dedi. Dr.Yavuz, namaz kılmak için yapılan hareket-lerin, kemik mineral yoğunluğunu arttırdığını, ayrıca abdest almanın da kemik zayıflığını önleyen bir meditasyon olduğunu söyledi. (21.03.1996, Türkiye Gazetesi)

\* \* \*

Bir sağlık uzmanının ifadelerine göre namazın faydalarından bazıları şunlardır:

Namaz, birçok hastalıklara şifadır. Özellikle secde, geniz tıkanıklığının açılmasına yardım eder, bağırsaklardaki besin maddelerini harekete geçirerek kokuşmasını önler, mide ve bağırsaklardan çabuk geçmesini sağlar. Bağırsak kıvrımlarında gizlenmiş artıkların harekete geçmesini temin eder. Çünkü secde halinde bunlar sıkışır ve birbirlerini iterler, böylece mide ve bağırsaklardaki ağrılar da giderilmiş olur. Çoğu zaman namaz nefse rahatlık verir. Üzüntü ve sıkıntıyı giderir, öfke ateşini söndürür, hakkı sevdirebilir, insanlara karşı alçak gönüllü olmaya alıştıırır, kalbi inceltir, bağışlamayı sevdirebilir, intikam almayı kötü gösterir...

\* \* \*

Bir ilim adamının ifadeleri de şöyle:

Case Western Reserve Üniversitesi Weatherhead School of Management Örgütsel Davranış Bölüm Başkanı, duygusal zekâ uzmanı Prof.Richard Boyatzis, meditasyon ve benzeri uygulamalar sayesinde vücudun rahatladığını ve daha iyi verim alındığını ifade ederek, *“Bu, Müslümanlar için çok daha kolay. Namaz kılarak vücutlarını rahatlatıyorlar. Namaz, vücudun kortizon seviyesini düşürdüğü için rahatlatıyor”* dedi.. Richard Boyatzis, Sabancı Üniversitesi Yönetici Geliştirme Birimi – EDU (Executive Developemt Unit) PERYÖN İşbirliği ile düzenlenen konferansta, başarılı liderlerin çalışanları harekete geçiren,

seferber edebilen, yani duygulara hitap edenler olduğunu söyledi. Çalışmaları duygusal anlamda harekete geçirebilmek için etkileşimin önemli olduğuna işaret eden Boyatsiz, 1980’li yıllarda yaptığı araştırmalar sonucunda, şirket yöneticilerinin yüzde 50’sinin çalışma ortamına değer katmadıklarının ortaya çıktığını kaydetti.

Richard Boyatzis, yapılan araştırmalara göre stres altındaki vücudun sinir sistematığında değişiklikler olduğunu ve beynin belli kısımlarının düşünmeye kapandığını söyledi. Boyatsiz, “*Stres olduğunda hormonlar harekete geçiyor ve 4 saat boyunca bağışıklık sistemimiz kapanıyor ve vücudumuz kendi kendini yiyor*” dedi. Özellikle negatif iş ortamında strese giren insanların meditasyon ve benzeri uygulama-larla vücutlarını rahatlattıklarını anlatan Boyatzis, “*Bu Müslümanlar için çok daha kolay, çünkü 5 defa namaz kılıyorsunuz. Müslümanlar namaz kılarak vücutlarını rahatlatı-yorlar. Namaz, vücudun kortizon seviyesini düşürdüğü için rahatla-tıyor*” diye konuştu. (01.07.2003,Vakit)

## **D – ORUCUN FAYDALARI**

Oruç, Kur’an’da şöyle emredilmiştir:

- “*Sayıllı günlerde olmak üzere oruç size farz kılındı. Sizden her kim hasta yahut yolcu olursa, tutamadığı günler kadar diğer günlerde kaza eder. İhtiyarlık ve şifa umudu kalmamış hastalık gibi devamlı mazereti olup da oruç tutmaya güçleri yetmeyenlere bir fakiri doyuracak fide gerekir. Bununla beraber kim gönüllü olarak hayır yaparsa, bu kendisi için daha iyidir. Eğer bilerseniz güçlüğe rağmen oruç tutmanız sizin için daha hayırlıdır.*” (Bakara:184)

\* \* \*

Oruç; yolcu iken, hastalık devam ederken, hamile ve emzikli iken, hayız ve nifaslı iken, o gün çok ağır bir işi olan için tutmak mecburiyeti yoktur. Sonra kaza edecektir. İyileşmesi mümkün olmayan hastalık için, gücü yetmeyen ihtiyarlar için de tutma mecburiyeti yoktur. Bunlar da fide verir. Yani oruç tutup da zarar görebilecekler için böyle bir kolaylık gösterilmiştir.

\* \* \*



Bu konuda peygamber (sav) şöyle buyurur:

- “*Oruç tutun ki sıhhat bulasınız.*” (Müsned:9/218) + (Feyz’ül Kadir:4/2129

\* \* \*

- “Vücudun zekatı oruç tutmaktır.” (İbni Mace Sıyam: 1745) Yani oruç vücuttaki zararlı maddelerin dışarıya atılmasını sağlar.

\* \* \*

- “*Oruç, sıhhat kaynağıdır. Oruç, şişmanlığı giderir.*” (Cami’us-Sağır:2/42)

\* \* \*

- Bu hadislerden anlıyoruz ki, oruç önemli bir şifa kaynağıdır.

- Oruç, karaciğerin, midenin dinlenmesini sağlar.

- Oruç, insan vücudu için bir yıllık temizlik ve bir yıllık bakımdır. Organların dinlenmesini sağlar.

- Oruç, sinir sistemini rahatlatır. Oruçlu, kendine sataşana “*ben oruçluyum*” der, geçer. Gerginlik ve sinirlilik göstermez.

- Oruç, küçük tansiyonun düşmesini sağlar. Kan basıncını düşürdüğü için kan dolaşımı da rahat olur.

- Oruç, iradeyi güçlendirir. İnsanı kendine getirir ki suç oranı Ramazan ayı içerisinde diğer aylara göre belirgin bir şekilde azalır.

- Oruç, en güzel perhiz yoludur.

- Oruç, insanın manen temizlenmesini sağlar. Peygamber (as) şöyle buyurmuştur. “*Kim, emrolunduğu gibi oruç tutarsa günahları bağışlanır.*”

\* \* \*

Dr. Otto Buchirger şöyle demiştir:

- “*Hiçbir hastalık yoktur ki orucun faydası olmasın. Oruç, vücuttaki zehiri dışarı atma yoludur.*”

Oruç tutan kimselerde aç kalma empatiyi artırır. Bu da hem oruçluya hem de karşı tarafa mutluluk verir ve iç huzuru sağlar.

Sigara, alkol gibi kötü ve sağlığa zararlı alışkanlıkları olan kimseler “*içmeden oluyor*” mesajı verir. Bırakmak isteyenlere bırakma fırsatı verir ve işi de kolaylaştırır.

## **E-DUA ETMENİN FAYDALARI**

Peygamber (as) hastalar ve hastalıklar için dua etmiş ve dua etmemizi tavsiye etmiştir.

Avrupa’da hastalar için ruhuna şeytan girmiş diye zincire vurulurken veya yakılırken, Selçuklular ve Osmanlılar müzikle, dua ile hasta-lıkları tedavi yoluna gitmişlerdir. Şu anda duanın iyileştirici rolünü gören papazlar hastalar için dua etmekte ve dua ettirmektedir. Hindistan’da dua kulübeleri vardır.

M.Gandi: “*Dua ve ibadet olmasaydı çıldırırdım*” demiştir.

Dua, Allah’tan istemedir. Allah’a sığınmadır. Dua edilirse kullanılan ilaçların daha çabuk tesir ettiği görülmüştür. Bu Allah’ın duaya cevabıdır.

Duanın sadece insanlar üzerinde değil, bitkiler, hayvanlar üzerinde de tesirli olduğu bilinen bir husustur.

Bazı ilaçların etkili olmadığı hastalarda ABD’de dua ve ibadetle vücudun gevşemesini, rahatlama-sını, kalp atışını, kan basıncını ve rahat solunum imkanını sağlama yoluna gidilmektedir. Dua ve ibadet hayatı olanlarda daha az depresyon geçirdikleri, daha az strese girdikleri gözlenmiştir.

\* \* \*

Bir gazete haberi şöyle:

**ABD’li doktorlara göre dua tedavide kullanılır:**

Amerika’da Chicago Üniversitesi’nin ülke çapında yaptığı araştırmaya göre ülkedeki doktorlar hastaların tedavisinde maneviyat çok önemli. Araştırmaya katılan Amerikalı doktorlar, inancın hastalara ümit aşıladığını ve onların hastalığı yenmelerine yardımcı olduğunu söylediler. Araştırmaya göre, neredeyse 5 doktordan 2’si kalp krizi gibi ölümcül vakalarda maneviyatın kötü sonuçları önleyebileceğini söylüyorlar. Doktorların çoğu tıbbi müdahale yaparken, şifanın Allah’tan geleceğine inanıyor. Araştırmaya katılan birçok doktor, hastalarında ‘mantığa uymayan’ bir şekilde ilacın yardımı olmadan iyileşmelere şahit olduğunu anlattılar. Ayrıca doktorlar, Allah’ın hastayı iyileştirdiğine inandıklarını söylediler. (31.05.2007, Yenişafak)

Hastanedeki hastalar ve hasta yakınları hastane ortamında dua ile teselli buluyor, duaya sarılıyor ve dua onlar için en güzel ilaç oluyor, ümit oluyor.

Bugün her türlü kirliliği yaşayan insanımız, dua ile temizleniyor, dua ile duruluyor. Bugün dua ve sûrelerin insanda bir enerji oluşumunu sağladığını doktorlarımız ifade ediyor.

\* \* \*

Cenab-ı Allah’ın bildirdiğine göre Kur’an şifa ve rahmettir. (İsrâ:82) + (Fussilet:44) Fatiha güzel bir duadır. Ayete’l Kürsi, Felâk ve Nâs Sûreleri koruyucudur.

Peygamber (as) kendisine büyü yapan Lebid’in verdiği zarardan kurtulmak için Hz.Ali’ye okumasını istemiş o da Felâk ve Nâs Sûrelerini okumuştur.

Nazar değen birini görse Kalem Sûresinin 51.ayeti ile Felâk ve Nâs Sûrelerini okurdu.

\* \* \*

Peygamber (sav) birkaç hadisinde şöyle buyurur:

- “*Yasin Sûresi şifadır.*”
- “*Fatiha Sûresi bazı hastalıklar için şifadır*”
- “*Size iki şifayı tavsiye ederim. Biri bal, diğeri de Kur’an’dır.*” (İbn-i Mâce Tıp:3452)

\* \* \*

İbni Abbas (ra) da şöyle der:

- Allah Rasûlü kendisine bir hasta getirildiği veya bir hastaya rastladığı zaman şu duayı okurdu. “*Ey insanların Rabbi! Acıyı gider, şifa ver. Sen şifa vericisin. Senin şifandan başka şifa yoktur. Senden şifa istiyorum.*” (Tirmizi Daavaf:122)

\* \* \*

Enes (ra) Allah Rasûlünün sık sık şu duayı yaptığını nakleder:

- “*Ya Rabbi’ Barastan, cinnetten, cüzamdan ve diğer kötü hastalıklardan sana sığınırım.*” (Ramuz el-Ehadis:185/8)

\* \* \*

Duada manevi kuvvetin yanında telkin vardır. Allah’ın şifa vereceği inancı tedavide büyük rol oynar. Çünkü Allah: “*Bana dua edin, duanızı kabul edeyim.*” Diyor. (Mü’min:60)

Dinimizde okuma vardır. Okuyup hastaya tükürme yoktur. Muska, kurşun dökme, tütsü yapma yoktur. Nazar haktır ama nazarlık takma yoktur.

Peygamber (as) okumayı tavsiye etmiştir. Şöyle buyurur:

- “*Sizden birinin kardeşine bir menfaat etmeye gücü yeterse onu yapsın.*” (Müslim, Selam:61)

- Peygamber (sav) hastalanan bir kız çocuğunu görünce: *“Buna okuyun, nazar değmiş.”* Demiştir. (Buhari, Tıp:35)

\* \* \*

Bir gün Ebil-As(ra) Peygamber (as)a ağrılardan şikayet eder. Peygamber (as) ona şöyle der:

- *“Elini, ağrıyan yerin üzerine koy, üç defa ‘bismillah’ de ve yedi kere de ‘Acıyı veren şeylerin şerrinden Allah’a sığınırım’ de ve dua et.”*

\* \* \*

Başı ağrıyan üfürükçüye, muskacıya koşmamalıdır. Kurşun dökmemelidir ve dökürmemelidir.

İsa İbni Hazma (ra) şöyle anlatır:

- *“Abdullah İbni Uleym (ra) in yanına vardım. Kendisinde kızılık vardı: ‘Muska takmıyor musun?’ diye sordum. Bana:*

- *Allah’a sığınırım. Zira Allah Rasulü şöyle buyurdu. ‘Kim bir şey takınırsa, ona havale edilir. Git şifanı o versin.’ Denilir.”* (Tirmizi, Tıp:24)

\* \* \*

Peygamber (sav) kendisine başvuran hastalara Muska yazma-mış, muskacıya göndermemiş, tabiattan ilaç elde edenlere göndermiştir. Temiz havalı yaylalara göndermiştir. Uyuz olmuş devesine okuyup üfleyene: *“Üfürüğüne katran karıştır”* tavsiyesinde bulunmuştur.

\* \* \*

Dua konusunda önemli olan şudur:

Duanın kabulü için;

1. Allah'ın şifa vermesi,
2. Dua edenin kabul olacağına dair inancı,
3. Kendisine dua edilenin duanın gücüne inanması şarttır.

## YEDİNCİ BÖLÜM (DAVRANIŞLAR)

### A – OLUMSUZLUK

Peygamber (sav) zor olanın yerine kolay olanı, gayrimeşrunun yerine meşru olanı, olumsuzluğun yerine olumlu olanı tavsiye etmiştir. Kötü düşünceyi, zararlı davranışı hoş görmemiştir.

- “Çocuklarınıza güzel isim verin” buyurarak kötü anlamlı isimlerden kaçınılmasını istemiştir. (Ebu Davut, Edep:4948) Kötü anlam içeren isimleri de değiştirmiştir.

\* \* \*

Cenab-ı Allah Kur’an’da şöyle emretmiştir:

- “Allah’ın sizi birbirinizden üstün kıldığı şeyleri, başkasında olup da sizde olmayanı hasetle arzu etmeyin...” (Nisa:32)

Felâk Sûresi’nde de kıskanç kişinin şerrinden kendine sığın-mamızı istemiştir.

\* \* \*

Peygamber (as) da iyilikleri, güzellikleri yiyip bitiren hasetten uzak durmamızı istemiş ve şöyle buyurmuştur:

- “Ateşin odunu yakıp bitirdiği gibi haset de iyilikleri yer bitirir.” (Ebu Davut, Edep:44)

\* \* \*

Peygamber (as) imrenip, kıskanıp, huzursuz ve rahatsız olacağımıza, hâle şükredip mutlu olmayı tavsiye etmiştir. Şöyle buyurur: *“Sizden biri kendisinden üstün olan birini görünce, hemen kendinden aşağıda olanlara baksın ve haline şükretsin.”* (Buhari, Rikak:30)

\* \* \*

Peygamber (sav), Müslüman'lara karşı olumsuz söz ve olumsuz tavırdan şiddetle kaçınılmasını istemiştir:

- *“Sizden biri Müslüman'larla alakalı güzel olmayan şeylerden bana bahsetmesin.”* (Ebu Davut, Edep:28)

\* \* \*

Olumlu düşünmek ve olumlu davranmak vücut sağlığının ve mutlu olmanın ilk şartıdır. Olumsuzluk insanın sağlığını bozar. İnsanı mutsuz eder. Bir kurdun güzelim meyveyi yenmez hale getirdiği gibi. Olumsuzluklar insanın işine, aşına ve hayatına yansır, mutluluğunu gölgeler.

Olumlu düşünce ve müsbet hareket stresi önler, insanın ruh sağlığını korur. İnsanı mutlu eder. Olaylar karşısında insanın kendisini iyi hissetmesini sağlar, insana güç verir.

Prof Dr.Faruk Yorulmaz: *“Pozitif düşün mutlu ol”* diyor ve şöyle devam ediyor:

*“Olumlu düşünmenin stresi azalttığını, ruh sağlığını koruduğunu ve kişinin kendisini iyi hissetmesini sağladığını bildiren Yorulmaz, şunları kaydetti: “Olumlu düşünmek daha iyi hissetmemizi sağladığı gibi hastalıklara karşı direncimizi artırır, kalp hastalıklarına yakalanma riskini azaltır, solunumunu düzene sokar, daha iyi oksijen alan beyin ve vücudun daha iyi çalışmasına yardımcı olur. Böylece dikkatimizi daha iyi toplayabilir, kaza ya da hata riskimizi azaltır, okul ve ders başarımızı artırabiliriz. İnsanlara da anlayışlı yaklaşır ve ilişkilerimizi daha olumlu ve yapıcı hale getirebiliriz. Bu da hayatın güçlükleri ile başa çıkma gücümüzü artırır. Ve sonuçta daha iyi ve daha uzun süre yaşayabiliriz.”*

(13.06.2007, Yenişafak)

\* \* \*

Peygamber (as) uygun olmayan kişilerle, uygun olmayan yerlerde yaşamamızı uygun görmemiştir.



Ukbe bin âmir –radiyallâhu anh-, Peygamber Efendimiz’e:

- “*Ya Rasûlallah, kurtuluş nerededir?*” Diye sorunca Allah Rasûlü (onun halet-i rühiyesine ve ihtiyacına binaen):

- “*Diline sahip ol. (fitneler ortalığı kapladığında) evine sığın ve günahlarına göz yaşı dök*” buyurmuştur. (Tirmizi, Zühd:61)

\* \* \*

Peygamber (as) helak olan Semud Halkının yaşadığı Hıdır denilen yerden geçerken ashabına hitaben şöyle demiştir:

- “*Kendilerine zulmeden insan-ların eğleştiği yerde eğleşmeyin. Onlara dokunan azap size de dokunmasın! Buranın suyundan içmeyin! Buranın suyu ile abdest almayın.*” (Buhari, Enbiya:7)

Bir de Ebrehe’nin ordusunun helak olduğu yerden geçerken hızlıca geçmişler ve Ashabının da hızlı geçmelerini istemişlerdir. O anda o yerden geçinceye kadar Allah Rasûlü yüzünü örtmüşlerdir.

\* \* \*

Bir hadislerinde de Müslü-man’lara şunu tavsiye etmişlerdir:

- “*Müslüman olmayanlarla bera-ber yaşamayın! Onlarla oturup kalkmayın! Onlarla olan onlar gibi olur.*” (Tirmizi, Siyer:1605) buyurarak olumsuz etkilenmelerden sakınılmasını istemiştir.

## **B – ÖFKE**

Cenab-ı Allah, inanmışların vasfını sayarken şöyle buyurur:

- “*O, takva sahipleri ki, bollukta da darlıkta da Allah için harcarlar; öfkelerini yutarlar ve insanları affederler. Allah da güzel davranışta bulunanları sever.*” (Al-i İmran:134)

\* \* \*

Bu konuda Peygamber (as) şöyle buyurmuştur:

Ebû Hureyre – radiyallahı and-den rivayet edildiğine göre, bir adam Nebi – sallallahü aleyhi ve selem-e:

- “*Bana bir öğüt ver*” dedi.

Peygamber Efendimiz de ona:

- “*Kızma!*” buyurdu.

Adam, sözünü birkaç kez tekrar etti.

Peygamber –sallallahu eleyhi ve selem de (her defasında ısrarla):

- “*Kızma!*” buyurdu. (Buhari, Edeb:76)

\* \* \*

- “*Pehlivan insanları yenen değil, asıl pehlivan öfkesini yenendir.*” (Buhari, Edep:6114)

\* \* \*

- “*Öfke, şeytandır. Şeytan ise ateşten yaratılmıştır. Ateş de ancak su ile söndürülür. Bu nedenle biriniz kızdığı zaman abdest alsın.*” (Ebu Davut, Edep:4784)

\* \* \*

- “*Sizden biri ayakta iken öfkelenirse, hemen otursun. Öfkesi geçmez rahatlamazsa uzanıp yatsın.*” (Ebu Davut, Edep:4)

\* \* \*

- “Öfkelenen kimse Allah’a sığınsın abdest alsın veya çevreyi değiştirsin.” (Age)

\* \* \*

Peygamber (as) insanın öfkesinden dolayı zarar görmemesi, sağlığının bozulmaması ve başkalarına zarar vermemesi için öfkesini yenmesini istemiştir.

“Keskin sirkenin küpüne zararı olur” hesabı öfke sağlığın düşmanıdır. Kalbe zarar verir, sinir sistemini alt üst eder. Şeker, tansiyon hastalıklarına hiç iyi gelmez.

Affedici, hoşgörölü olmak insanı rahatlatır ve mutlu eder.

## C – ESTETİK

Cenab-ı Allah’ın yarattığı şekil, mecburiyet ve zaruret olmadan bozulmaz.

Cenab-ı Allah bu konuda şeytanın sapıtma tehlikesine işaret ederek şöyle buyurur: Şeytan dedi ki:

- “Kullarını muhakkak sapıtaca-ęım. Muhakkak onları boş kuruntulara boğacağım. Kesinlikle onlara emredeceğim de hayvanların kulaklarını yaracaklar. Şüphesiz onlara emredeceğim de Allah’ın yarattığını değiştirecekler.” (Nisa Sûresi:119)

\* \* \*

Allah Rasûlü dövme yaptırmayı ve yapmayı yasaklamıştır. Hatta lanetlemiştir. Şöyle buyurur:

- “Allah; dövme yapana, yaptırana lanet etsin.” (Buhari, Libas:82)

- “Takma saç takana, taktırana, bedene dövme yapan ve yaptırana Allah lânet etsin.”  
(Ramuz el-Ehadis:347/8)

- “Sırf güzelleşmek için dövme yapan ve yaptırana, yüzünden tüy yolan ve yoldurana, dişlerini seyreltip inceltene böylece Allah’ın yarattığını değiştirenlere Allah lanet etsin.”  
(Müslim Libas:120) + (Riyaz üs-Salihın:3/205)

\* \* \*

Hz.Amir (ra) şöyle nakleder:

- “Allah Rasûlü buyurdu ki, saçını, sakalını siyaha boyayanın kıyamet gününde Allah yüzüne bakmaz.” (Ramuz el-Ehadis:92/6)

- “Allah, süslenmek için yüzünü boyayıp, kaşlarını yolana, yoldurana lanet etsin.”  
(Ramuz el-Ehadis:347/12)

\* \* \*

Buradaki “lanet” beddua değil, yapılanların laneti celbedecek kadar olumsuz olduğundandır.

Bugün; boyamanın, kulak, burun deldirmenin, dövme yaptırmanın sakıncalı olduğunu, kansere, cilt hastalıklarına sebep olduğunu doktorlarımız açıklamaktadır.

Dövme kalıcıdır. Deri altına boya girer ve leke yapar. Bu da fitrata vurulan lekedir. Dövme yapılan yerde kan kuruyup hapsoldüğü için bu bölgeyi necis sayan fıkıhçılar vardır.

Dövme, hiçbir zaman sağlıklı değildir. İnsanı güzelleştirmez, aksine çirkinleştirir. Dövme çılgınlıktır.

Dövme, sağlık açısından tehlikelidir. Uzmanlara göre kansere yol açar. Dövmede aynı iğne kullanmasıyla asrın vebası AIDS’e yakalanma riski de çoktur.

Ayrıca; dövmede ölüm riski de vardır. Bir gazete haberinden bir bölüm nakledelim:

Özellikle büyük şehirlerde hemen her köşede rastladığımız dövmeciler, sağlığı tehtid ediyor. Gençlerin özenti için yaptırdığı dövmeler alerjiye yol açabiliyor, sarılık ya da AIDS bulaştırabiliyor. Konuyla ilgili olarak görüşüne başvurduğumuz Amerikan Hasta-nesi hekimlerinden Dr.Ülgen Poy-raz, “dövme yaptırmanın granü-lazyon bozukluğuna yol açabileceğine” değindi ve şöyle dedi: “Eğer kullanılan boyanın niteliği de kötüyse sonuçları kötü olabilir. Üstelik bu, iğnelerle yapıldığı için hepatit (sarılık), AIDS gibi kan yoluyla geçen hastalıklara davetiye çıkartmaktadır.”

Osmanoğlu Hastanesi hekimle-rinden Dr.Seven Osmanoğlu ise, “dövmenin kendisinin değil ama kullanılan maddenin kansere yol açabileceğini” söyledi. (13.09.1997, Akit)

\* \* \*

Dövmenin temizlenmesi de bir derttir. Estetik operasyon gerekir. Estetik ameliyatlar bir çok insanı perişan etmiş ve tanınmaz hale getirmiştir. Bir çoğunun da ya hastalanmasına veya ölümüne sebep olmuştur.

Doktorlar deodorantlara rağbet etmeyin diyor. Makyaj, kanser yapar diyor. Kozmetiklerde zehirli maddeler kullanıldığını söylüyor. Bunlar kanserden tümöre kadar çeşitli hastalıklara yol açıyor diyor. Güzelleşeyim derken hastalık kapmayın diyor. Kozmetik ürünlerinin kürtajla alınan çocuk ceninlerinden yapıldığını söylüyor.

Kozmetiklerde reklam yapılırken sağlık imajı veriliyor ama doktorlar öyle demiyor.

\* \* \*

Sağlıkçılarımızdan bir kaçının ifadesi şöyledir:

Kozmetik ürünler vücutta alerjik reaksiyonlara yol açıyor, özellikle de göz sağlığını önemli ölçüde etkiliyor.

Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi Göz Hastalıkları Ana Bilim Dalı öğretim üyesi Doç. Dr. Kemal Gündüz, gözdeki alerjilerin büyük bölümünün, kozmetik ürünlerinin yanlış ve bilinçsiz kullanımından kaynaklandığını söyledi.

Göz ve çevresinde makyaj amacıyla kullanılan ürünlerin hassas bünyeli kişilerde alerjiye yol açtığı gibi, sürekli kullanım sonucu alerjik reaksiyonun daha sonra da ortaya çıkabildiğini, zamanında tedbir alınmaması halinde tıbbî tedavi zorunluluğu doğduğunu anlatan Doç. Dr. Gündüz, şöyle devam etti:

*“Kozmetik ürünlerdeki boyalarda bulunan kimyevi maddeler, vücutta zar ve deri yüzeyi gibi hassas bölgelere temas ettiğinde, alerjik reaksiyona yol açmaktadır. Genç yaşta cildin ve sağlığın bozulmasını istemeyenler, kozmetik ürünlerini çok az kullanmalıdır. Alerjik reaksiyonun belirtileri, hafif kızarıklık, kepeklenme, kirpik diplerinde renk değişikliği ve dökülme şeklinde sıralanabilir.”*

Makyaj konusunda özellikle genç kızları uyaran Doç. Dr. Gündüz, *“Genç yaşta doğal güzelliğin kıymetini bilmeyenler, orta yaşlarda pişmanlık duyarlar ama, zaman çoktan geçmiş olur.”* Şeklinde konuştu. (30.11.1994, Zaman)

\* \* \*

w Saç boyaları hipotiroidiye (guatr) sebep oluyor, bilhassa hamilelikteki yan etkilerinin daha fazla olduğu tespit edildi.

w Kolonya, bulaşık deterjanı, oje çıkartıcılarda kullanılan asetonun solunum, ağızda ve boğazda kuruluğa, baş dönmesine, mide bulantısına, bitkinliğe, merkezi sinir sisteminde aksaklığa sebep oluyor.

w Parfüm, kolonya, saç spreyi, deodorant, deterjan, vazalin krem, traş kremi, şampuan, kalıp sabun, bulaşık deterjanı, çamaşır beyazlatıcılarında kullanılan Benzaldehit maddesi uyuşturucu etkisi yapar, ışığa duyarlı hale getirir, ağızda, boğazda, gözde, deride, akciğerde tahrişe sebep olur. Mide bulantısına, karın ağrısına sebep olur. Böbreklere de zarar verir.

w Cilt ve saç bakım ürünlerinde kullanılan A-Hidroksi Asit maddesi de cilt tahrişine ve isiliklere sebep olur.

w Ruj, krem, allık içinde bulunan Asetamid MEA maddesi ise saç ve deri kuruluğuna, alerjik reaksiyonlara sebep olur. Böbrek ve karaciğere kanserojen etki yapıyor.

(21.07.2003, Vakit)

\* \* \*

Erciyes Üniversitesi (EÜ) Tıp Fakültesi Dermatoloji Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Ümit Ukşal, Milli Takım'ın 2002 Dünya Kupası'nda yarı finale yükselmesinin coşkusunu yaşayan birçok kişinin yüzüne sürdüğü sprej ve guaj boyalardan dolayı cilt hastalıklarına yakalanabileceğini söyledi. Yüzdeki derinin hassas olduğunu belirten Prof. Dr. Ukşal, Milli Takım'ın başarısına sevinen vatandaşların, yüzlerine sürecekları boyalara dikkat etmeleri uyarısında bulundu. Kozmetik ürünlerin dahi cildin özelliğine göre seçildiğini hatırlatan Prof. Dr. Ukşal, şunları kaydetti:

*“Milli Takım'ın başarısına sevinen pek çok kişi, yüzlerine kırtasiyelerden aldıkları sprej ve guaj boyaları sürüyor. Bu boyalar, cilt hastalığına yol açar. Kozmetik ürünler tercih edilmeli. Sprej ve guaj gibi kurduğunda deriyi gererek cilde zarar veren kimyevi madde içeren boyalar yerine, ruj gibi makyaj malzemeleri kullanılmalı.”*

Prof.Dr.Ukşal, kimyevi içerikli boyaların, özellikle çocukların yüzüne sürülmemesini isteyerek, *“Çocukların ciltleri, yetişkinlere oranla daha hassas olur. Bu boyalar alerji yaparak yara-lara neden olabilir.”* Dedi. (25.06.2002, Zaman)

Sonuç olarak estetik, yaratılışı bozmaktadır. Dişleri seyreltmek, göğüsleri şekillendirmek, mazeret yokken göze, kaşa, burna müdahale etmek, dövme yaptırmak lanetli işlerdendir. Peygamberimiz: *“Yaratılışı değiştirene Allah lânet etsin.”* Demiştir. (Buhari, Tefsir:59)

Ancak görünüş kötü ise, o hal ağrı ve acı veriyorsa müdahale caizdir.

## **D – MÜSTEHCENLİK**

Kur'an-ı Kerim'de çıplaklığın çirkin bir şey olduğu bildirilmiştir. (A'raf:27 – 26)

Edep ve haya duygusu, örtünmeyi gerektirir.

Örtünmede tacizden, tecavüzden ve şehvî bakışlardan korunma vardır. Müstehcenlikte ise kötü mesaj vardır, davetiye çıkarmaktır.

Allah şöyle der:

- *“Ey peygamber! Eşlerine, kızlarına ve mü'minlerin kadınlarına elbiselerini giyinmelerini söyle. Bu onların tanınıp kendilerine sarkıntılık edilmemesi için daha uygundur.”* (Ahzab:59)

\* \* \*

H.z.Aişe (ra) şöyle anlatır:

- “Bir gün Ebu Bekir (ra) ın kızı Esmâ ince bir elbise ile Peygamber (as) ın yanına gelmişti. Peygamber (sav) ondan yüz çevirdi ve şöyle dedi: ‘Ey Esmâ! Şüphesiz kadın erginlik çağına ulaşınca vücudunun görünmesi uygun değildir.’” (Ebu Davut, Libas:31)

\* \* \*

Müstehcenlikte ahlak ve insanlık açısından saygısızlık vardır. Müstehcen giyinene farklı gözle bakılır ve tahrik neticesi çirkin olaylara neden olur.

Müstehcen giyim, açınanın da, bakanın da ruh sağlığını bozar. Cinsel sapıklıklar müstehcenlikle yayılır. Cinsel şiddet artar.

Açınan sanatçı, şarkıcı, güzellik yarışmalarına katılan, açınmayı güzellik zanneden bir çok kadın depresyona girmektedir. Psikolojik tedavi görmektedir. Veya intihara kalkışmaktadır. Bir kısmının sonu acınacak haldedir. Bir kısmı da akıl hastanelerinde çıldırarak ölmektedir. Bir gazete bunu şu başlıkla haber vermiştir. “Ünlüler bunalımda: Sinema ve müzik dünyasının pek çok ünlü ismi, yaşadıkları depresyon nedeniyle psikolojik tedavi görüyor” (13.08.2001, Türkiye)

\* \* \*

Bir gazete haberi de şöyle:

### **Çıplaklık kadınları aptallaştırıyor.**

İnsanlık 2000’li yılların eşiğinde bir büyük meselesini daha çözdü. bilim adamlarının bulgularına göre, sanıldığı aksine aptal kadınlar çıplaklaşmıyor, çıplak kadınlar aptallaşıyor. Bu sonuca, toplam 350 gönüllü kadın ve erkeğe zeka testleri uygulayan iki Amerikalı psikolog ulaştı. Barbara Frederickson ve Tomi – Ann Roberts adlı psikologlar deneklere, matematik sorularının ağırlıklı olduğu testler uyguladılar. Kadın ve erkek denekler bir kez tam giyimli olarak ve bir kez de mayo – bikini giymiş olarak testlere tabi tutuldular.



Şok sonuç: Çıplak ya da çıplağa yakın derecede giyimli kadınların zihinsel yeteneklerinde ani bir düşüş görüldü. Giyimli halde en zor, girift denklemleri çözebilen kadınların, bikini giymiş haldeki performansları vitrin mankenlerini aratıyordu. Erkeklerin zeka seviyeleri ise giyimli olup olmadıklarından etkilenmiyor. Erkekler en mini slip mayoyla bile, en zor zeka sorularını sorunsuz çözebiliyor. (23.04.1999, Sabah Gazetesi)

Psikologlara göre teşhircilik rahatsız edicidir. Onun için teşhircilik son derece yanlıştır.

\* \* \*

Fransız Prof.Dr.Tony Anatrella “*Bunalımlı Topluma Hayır*” diye bir kitap yazmış, “*Çıplaklık Sapıklıktır*” başlığının altında özet olarak şöyle demiştir:

Anatrella, “*Özellikle son yıllarda yoğunlaşan reklam rekabeti piyasasında, mesaj verme sıkıntısı çeken firmaların ürün tanıtımında vücut teşhirine yönelmeleri, ilkelik ve basitliğin sembolüdür. Müstehcen yerlerin teşhiri, söylenildiğinin aksine tabuları yıkmak veya sanat icra etmek değil, insanın en değerli varlığı olan ruhunu ve şahsiyetini satışa çıkarmasıdır*” diyerek reklamcılarını topa tuttu. (13.03.1994, Türkiye)

## E – GAYRİ MEŞRU İLİŞKİ

Cenab-ı Allah Kur’an’da nikah dışı, gayri meşru ilişkilerin her çeşidini yasaklamıştır.

“*Zinaya yaklaşmayın. Zira o, bir hayasızlıktır ve çok kötü bir yoldur.*” (İsra:32) buyurarak insanı zinaya götürecek her yolu, her davranışı yasaklamıştır.

Kurtuluşa eren mü’minlerin iffetlerini koruduklarını haber vermiştir. (Mü’minun:5)

Lut Kavminin fuhuş ve livata yüzünden helak olduğunu bildirmiştir. (A’raf:80-84) + (Hud:82)

Ayrıca ayhali iken kadına yakla-şılmamasını emretmiştir.

(Bakara:222)

\* \* \*

Bu konuda Rasûlullah (sav) da şöyle haber vermiştir.

- *“Bir yerde zina ve faiz yayılırsa oradakiler Allah’ın azabını hak etmiş olurlar.”* (Ramuz el-Ehadis:53/17)

- Lut Kavminin iğrenç işini işleyen kimse lanetlidir. (İ.Canan, Hadis Ans:5/1616)

\* \* \*

- Ümmü selema (ra) Peygamber (as) a sorar:

- Aramızda iyiler olduğu halde biz de helak mı oluruz?

Peygamber Efendimiz şöyle cevap verir:

- Evet pislik (zina) artarsa! (Muvatta Kalem:22)

\* \* \*

Peygamber (as) hayızlı ile ilişkiyi şöyle yasaklıyor:

- *“Hayızlı bir kadınla veya herhangi biri ile livata yapan veya bir kahini tasdik eden kimse Muhammed’e ineni (Kur’an’ı) inkar etmiştir.”* (Ebu Davut:4/15)

- *“Hayızlı iken eşi ile ilişkide bulunan kimse kendisi veya çocuk cüzam olursa o kimse kendisinden başka suçlu aramasın.”* (Cami us-Sağır:2/168)

\* \* \*

Zinanın sebep olduğu hastalıklarla ilgili şöyle buyurur:

- “Bir yerde zina yayılırsa, orada bulaşıcı hastalıklar çoğalır. O yer halkı bilinmeyen hastalıklara maruz kalırlar.” (Ali Rıza Karabulut, Tıbb-ı Nebevi Ans:1/37)

- Bir yerde zina yapanlar çoğalırsa, orada ölümler artar. (Muvatta:2/460)

- “Bir toplumda zina açıktan yapılırsa, o toplumda veba hastalığı ve daha önce görülmeyen hastalıklar çıkar ve yayılır.” (İbn-i Mace, Fiten:10)

\* \* \*

Kur’an ve Sünnette bildirildiğine göre gayri meşru ilişkiler ve bu ilişkiye götürecek olan düşünce, bakmak, dokunmak gibi davranışlar yasaklanmıştır. Çünkü zina;

- İnsanın ahlakını ve akli dengesini bozar. Cinayete, deliliğe ve cinnete sebep olur.

- Zina, yuvaları yıkar, iş hayatına yansır.

- Peygamber (as) “zina eden imanlı olarak zina etmez” buyurur. Yani zina insanın imanına zarar verir.

- Zina eden hep kendisini suçlu hisseder, ahlaksız olduğunu düşünür, ruhen ve bedenen çöker.

- Zina yolu ile bel soğukluğu, frengi, AIDS ve başka hastalıklar bulaşır ve yayılır.

- Zina yüzünden taşlaşarak, yerin dibine batarak veya hastalıklardan dolayı ölümlerle cezalandırılanlar gibi her hangi bir şekilde cezaya, belaya ve musibete uğrayalar çoğalır.

- Zina edenin rızkı daralır.

- Zina edenin yüzündeki nur gider.

- Zina edenin vücudunda lekeler meydana gelir.

- Zina edenin ileri yaşlarda akli dengesi bozulur, yalnızlığa itilir, bazıları çıldırarak ölür, bazıları da kötü ölümlerle ölür.

- Zina mahsulü çocuklar, geri zekalı olur, ahlaken de kötü olur.
- Daima kötüyüm, suçluyum duygusu ile yaşar.

## F – EVLİLİK

Cenab-ı Allah Kur'an'da kandan, süttten ve nikahtan yakınlık bulunanların birbiri ile evlenmesini yasaklamıştır. (Nisa:23) Ne yazık ki bugün buna uyulmadığı için sakat olarak yaşamak zorunda kalan bir çok insanımız vardır.

Alemlerin Rabbı olan Allah insanları iki cins olarak yaratmış ve evlenmelerini emretmiştir. (Rum:21) + (Nisa:3) + (Nur:32)

\* \* \*

Sapık ilişkilerin önlenmesi, sağlıklı nesillerin yetiştirilmesi için de peygamber (as) aralarında denklik olan ve evlenme yasağı olmayan kadın ve erkeğin evlenmelerini emretmiştir. “*Nikah benim sünnetimdir, evleniniz.*” Buyurmuştur. (İbni Mace:1/1846)

\* \* \*

Peygamber (as) hastalıklı kimselerle evlenmeyi yasaklamıştır. “*Cüzam, alaca ve delilik gibi hastalıkları olanlarla evlenmeyin.*” Buyurmuştur. (Cami'us-Sağır:2/80)

Evlenmeden araştırma yapılması, görüp, konuşulması Allah Rasûlünün emridir. Bir müddet görmediği birine evlenip evlenmediğini soran peygamberimiz “*Yakında evleneceğim, nişanlandık*” cevabını alınca o kişiye “*Herhangi bir kusuru var mı, araştırdın mı? Baktın mı? Konuştun mu?*” sorularını sormuştur.

\* \* \*

Bir hadislerinde: “*Evlenmeye gücü yeten evlensin, zira evlilik, gözü haramdan korur, iffetli kalmayı sağlar.*” (Müslim, Nikah:1) buyurarak evlenmeyi emretmiştir.

\* \* \*

Buharide nakledilen bir hadislerinde de şöyle buyurmuştur:

- “*Eğer sizden biri eşi ile ilişkide bulunmak isterse, besmele çeksün ve: ‘Allah’ım! Şeytanın şerrini bizden ve bize vereceğin çocuktan uzaklaştır.’ Diye dua etsün. Eğer çocuk olacaksa şeytan ona zarar veremez.*” (Buhari, Vüdu:1) demiştir.

\* \* \*

Bir hadislerinde de denkliğin gözetilmesini istemiş ve şöyle buyurmuştur:

- “*Çocukların geleceği için seçiminizi yapın ve size denk olanlarla evlenin.*” (İslâm Fıkhı Ans:9/14)

\* \* \*

Peygamber (as) yakın akraba evliliklerini yasaklamıştır. “*Yakın akraba ile evlenmeyin, çocuk zayıf doğar*” buyurmuştur. (Age:9/15)

Gülhane Askeri Tıp Akademisi öğretim üyesi Doç.Dr.Metin Özata, akraba evliliklerinde iştah geni bozukluğu sonucu, ölümcül aşırı şişmanlık hastalığına yol açtığını açıklamıştır. (03.11.2001, Zaman)

\* \* \*

“Arabistan’da yayınlanan Mecelle Dergisi’nin araştırmalarına göre; akraba evliliğinden doğan çocukların %50’sinin sakat doğduğu ortaya çıkmıştır.

Washington Üniversitesi öğretim görevlisi Dr.Nilson Nill, akraba evliliğinden doğan çocuklarda görülen hastalıkların başında şeker, kan kanseri, kalp ve hemofilinin geldiğini açıklamıştır.

Bir de akraba evliliğinin ölüm oranını arttıran en büyük faktör olduğu bildirilmiştir.”  
(10.09.1997, Türkiye)

\* \* \*

Bir doktorumuzun açıklamaları da şöyle:

Akraba evliliği çocukta işitme kaybına neden oluyor.

Türkiye’de, doğumsal işitme kayıplarının yüzde 0,1 – 0,3 oranında görüldüğüne dikkat çeken uzmanlar, özellikle de akraba evliliklerinin orta ve ileri derecede işitme kaybı bulunan çocukların doğma riskini arttırdığını söylüyor. Prof. Dr. Levent Erişen, doğumsal olan işitme kayıplarının büyük bir bölümünün iç kulak tipi (yani duygusal ve sinirsel tip) işitme kaybı olduğundan, ameliyat (koklear implant ameliyatı hariç) veya ilaçla tedavilerinin mümkün olmadığını kaydetti. İşitme kaybının bebeklerde yaşamın ilk 3 ayı içinde tanınması gerektiğini ve bebek altı aylıkken tedaviye başlanmasını öneren Prof. Dr. Erişen, “*İşitme kayıplarında tedavi işitme cihazı uygulamasının dışında, özel eğitim ve rehabilitasyon ile sağlanmalıdır. Bazı çocuklarda biyonik kulak uygulanabilir.*” Dedi. (28.09.2007, Yenişafak)

\* \* \*

Evlilik emri korunmaya yönelik bir emirdir. Eğer boşalma olmazsa fazla birikim bunalım, delilik ve sara gibi hastalıklara neden olur.

Gençleri çeşitli yollarla meşgul edemediğimiz veya evlendirme-diğimiz zaman onların dikkat ve ilgisini yüz kızartıcı şeylerden çeke-meyiz ve sağlıklarını koruyamayız.

\* \* \*

Bir gazete haberine göre evlilik depresyonun ilacı, mutluluğun kaynağı olduğu açıklanmıştır:

Bilimsel araştırmalar, depresyon-da olan insanların evlilik yaparak Őikayetlerinden kurtulabileceğini gösteriyor. bilim adamları, son araştırmaların evliliğin depresyon tedavisinde çok önemli rol oynadığını belirterek, orta halli giden bir izdivacın bile bu konuda kayda değer etkisi olduğunu bildirdi. Psikolojik mutluluğun evliliğin kalitesi ile doğru orantılı olduğuna dikkat çeken psikologlar, evli çiftlere göre depresyondaki insanların iletişim ve ilgi eksikliği içinde olduklarına dikkat çekti. Ohio Eyalet niversitesi sosyoloji bölümü öğrencilerinden Adri anne Frech ve Kristi Wiliams, uyumlu evlilik yaşayan insanların psikolojik olarak da çok dengeli ve mutlu olduklarını yaptıkları araştırmalar sonunda açıkladı. Teorilerini ispat etmeye çalışan iki ğrenci 1987 ve 1988 yılları arasında depresyon geçirmiş yaklaşım 3bin 66 erkek ve bayan ile görüştü. (23.06.2007, Yenişafak)

## G – ALKOL

Alkol, insana zararlı olduğu için Cenab-ı Allah alkol, alkollü yiyecek içecekleri kesin olarak yasaklamıştır.

Cenab-ı Allah Şöyle buyurur:

- *“Ey iman edenler! İçki, kumar, putlar, fal ve şans okları birer şeytan işi, pisliktir. Bunlardan uzak durun ki, kurtuluşa eresiniz.”* (Maida:90)

- *“Ey iman edenler! şeytan, iki ve kumar yolu ile aranızda düşmanlık ve kin sokmak, sizi Allah’ı anmaktan ve namazdan alıkoymak ister. Artık bunlardan vazgeçtiğiniz değil mi?”* (Maida:91)

Burada iki şeytan işi pislik olarak nitelendirilmiş ve uzak durmamız istenmiştir.

\* \* \*

Peygamber (as) Şöyle buyurur:

- *“İçki, kötülüklerin anasıdır.”* (İbn-i Mace, Eşribe:3371)

- *“İkiden sakının, çünkü o her kötülüğün başıdır.”* (Ramuz el-Ehadis:16/2)

\* \* \*

- “İçki, şifa değil, derttir.” (Müslim, Eşribe:6)

\* \* \*

- “Alkolü, tedavi için alıyorum ya Rasûlullah!” diyene peygamber (sav): “İçki kendisi hastalıktır, deva olmaz” buyurmuştur. (Age:12)

\* \* \*

Bir hadislerinde de şöyle buyurmuştur:

- “Allah şifanızı sarhoşluk veren şeylerde yaratmamıştır. İçki ile tedavi olmaya kalkana Allah şifa vermesin.” (Buhari, Eşribe:15)

Alkol, insan sağlığı için çok zararlıdır. İnsanın alkole ihtiyacı yoktur. İnsan vücudunun, ihtiyacı kadarını Cenab-ı Allah meyvelerde vermiştir. İnsan vücudunun demire de ihtiyacı vardır. Ama bunun için demir kemirmesi gerekmediği gibi alkol içmesi de gerekmez.

- Alkol, insan sağlığının düşmanıdır, vücuda zarar verir.

- Alkol, şuur kaybına neden olur, yapılmayacak rezillikler yaptırır. İnsanı suça iter.

- Alkol, insandaki iyi duyguları köreltir, iffet, namus anlayışını öldürür.

- Alkolün azı da çoğu gibi zararlıdır.

- Alkolün böbrek taşı düşürdüğü yalandır. Zayıflattığı yalandır. Aksine böbrek taşı yaptığı ve şişmanlattığı açıklanmıştır.

- İçki; damar sertliğine, böbrek iltihabına neden olur. Ciğere, mideye zarar verir. Görme ve sinir zayıflığına neden olur. Uluslar arası kanser araştırmaları sonucu 24 Çeşit hastalık alkolle gelmektedir.



- Alkolün hiçbir faydası yoktur. Alkolsüz bira reklamları çocukları alkolizme itmektedir. Kolada, birada, alkol vardır. Alkolsüz bira yoktur.

- Alkolün kendisi necistir, tedavide kullanılamaz. Derttir, deva değildir.

- Alkol, nesli bozar. Araştırmalara göre alkolik ana babadan doğan çocukların zarar gördüğü ortaya çıkmıştır. Bir kısmı doğarken ölür, bir kısmı aptal olur, bir kısmı cılız, bir kısmı saralı, bir kısmı sakat doğar. Ancak %10'u sağlıklı olur.

- Alkollü içkilerin hepsi ilme, akla, dine ve tıba aykırıdır.

- Alkol, hangisi olursa olsun vitaminleri öldürür. Kötülüklerin anasıdır, her hastalığı davet eder.

- Alkol, insanın ruh sağlığını bozar.

- Alkol, sağlık düşmanıdır, huzur düşmanıdır, başarının düşmanıdır, Aile düşmanıdır.

- Alkolik annelerin çocuğu genellikle sakat doğar, normalden küçük doğar. Çocukta zeka geriliği olur.

- Alkolün beyinde öldürdüğü hücreleri beyin kesinlikle yenileyemez. Bunun için insan ne kadar alkolü savunsa, alkol asla insanı savunmaz. İlim adamları, alkol şu yönden faydalıdır demiyor. Fıkıhçılar: “*Sarhoş ettiği, israfa neden oluşu, eziyet verdiği, kötü koktuğu ve sağlığa zarar verdiği için alkol haramdır*” diyor.

Bugün en tahripkâr silah alkol ve uyuşturucudur.

Bunlar hafıza kaybına neden olur. İnsanı ruhen çökertir, beyni tahrip eder ve depresyona sebep olur.

Peygamber (sav) şöyle buyuruyor:

- “*Sarhoşluk veren ve uyuşturan her şeyden sizi men ediyorum.*” (Ebu Davut:3/329)

## H – KİRLİLİK

Peygamber (sav) yerlere tükürmeyi, sümkürmeyi men etmiştir. Eğer tükürdüyse veya sümkürdüyse üzerinin örtülerek gömülmesini emretmiştir. Şöyle buyurur:

- “Sümkürdüğünüz zaman onu kaybedin. (gömün) ki, başkasına zarar vermesin.”  
(Müsned:1/179)

\* \* \*

Peygamber (as)a göre etraf kirletilmeyecektir. Yollara, sulara, oturulup kalkılan gölgeliklere pislik atılmayacaktır.

Mescidin avlusuna idrarını yapan bedevinin kirlettiği yere bir kova suyu peygamberimiz döktürerek üzerini örttürmüştür.

Peygamberimiz (sav) çevre temizliği konusunda büyük hassasiyet göstermiştir Herkesin evinin etrafını temiz tutmasını istemiştir.

## I – AKSIRMA

Sahabe şöyle diyor:

- “Peygamber (as) aksırdığı zaman avucu veya mendili ile ağzını kapatırdı.”

Bir hadislerinde de şöyle buyurmuştur:

- “Sizden biri aksırdığında iki avucunu yüzüne koysun ve sesini kıssın.” (Ebu Davut, Edep:90)

Allah Rasûlü'nün bu hadisi şu ilmi açıklama ile daha da anlam kazanıyor:

Aksırmakla saniyenin onda biri kadar bir zamanda, gözleriniz ve hava geçitleriniz kapanarak saatte 300 – 350 km hızla 85milyon bakteriyi bomba gibi havaya fırlatırsınız.

Araştırmacılar, aksırmanın nasıl meydana geldiğini anlayabilmek için çok hızlı fotoğraf çeken makinelerde özel bir teknik kullanmış ve ancak saniyenin 1/100.000'inde kareyi dondurarak istedikleri resimleri elde edebilmişlerdir.

Resimde görülen zerrecikleri çevresindeki sıvı tabaka buhar olup uçar ve zerreler havada uçuşurlar. Araştırmacılar, biri aksırdıktan yarım saat sonra havada hala 4.000 zerreciğin uçtuğunu ortaya çıkarmıştır. Bu zerrecikler sadece zararsız su tanecikleri veya cansız maddeler değildir.

Aksıran bir kimsenin karşısına bakterilerin çoğalmasını yardımcı olacak besi ortamı bulunan bir tabaka yerleştirilerek tabakanın üzerindeki bakteriler sayıldığında, tek bir damlanın 19.000 bakteri kolonisi meydana getirdiği müşahade edilmiştir. Tek bir aksırık, 85 milyon bakteriyi çevreye saçabilmektedir.

Manevi bir terbiyenin de gereği olarak bu mikropları etrafa saçmamak ve grip gibi hastalıkları yaymamak için sol elle ağız örtmek ve sonra eli yıkamak, şayet bir mendil çıkarabilecek kadar vaktiniz olursa, mendille ağızınızı kapatmak uygun olacaktır. En iyi hareket ise yüzünüzü yere doğru çevirip aksırmaktır. Böylece zerrecikler havada uçuşmayacaktır.

Fizyologlara göre mutlaka yapılması gereken bir hareket olan aksırma; insanın şuurlu bir yardımı olmaksızın şaşırtıcı bir mekanizma ile gerçekleştirilmektedir. Çünkü aksırma ihtiyacı hissettiğimiz zaman aksırırsınız önüne geçemezsiniz. Allah'tan ki, aksırıyoruz. Vücudumuza bu mekanizma konulmamış olsaydı bize rahatsızlık veren pek çok zararlı maddelerden ve tozlardan kurtulmamız mümkün olmayacaktır.

Evet, milyonlarca mikrop ve zararlı maddelerden kurtulduğumuz için aksırdıktan sonra şükrediyoruz.

\* \* \*

Aksıran kişi, Cenab-ı Allah kendisini rahatlattığı için Peygamber (as) ın emrine göre; “*Şükür elhamdülillah*” diyecektir. Bunu duyan da: “*Yerhamükellah*” diyerek cevap verecektir. Aksıran kişi de ona: “*Yehdina yehdikümullah*” diyerek karşılık verecek ve böylece dualaşacaklardır.

Dikkat edilmezse hapşırma hastalıkların bulaşma ve yayılma yollarından biridir. Onun için aksıran kişinin mendille veya eliyle ağızını kapatması ve sesini kısması sağlık açısından daha uygundur.

## İ – ESNEME

Peygamber (sav) gevşek davranılmasını ve esneyip durulmasını istemez.

İbni Abbas (ra) peygamber (sav) şöyle buyurdu der:

- *“Sizden biri esnediği zaman elini ağzına koysun. Zira şeytan esnemeyle birlikte girer.”*  
(Ramuz el Ehadis:38/11)

\* \* \*

Bir hadislerinde de:

- *“Biriniz esneyeceği zaman gücü nisbetinde onu gidermeye çalışsın. Çünkü şeytan ona güler.”* (Buhari, Edep:125) buyurarak esnemenin şeytandan olduğunu bildirmiştir.

\* \* \*

Esneme halinde esnemeyi gider-meye çalışmak, giderilemezse, ağız kapatılarak ve sessizce esnemek peygamber efendimizin sünnetidir.

Esnemek gaflettendir. Başkaları-na da gaflete sürükler. Dikkati dağıtır. Onun için dikkatli olmak, başkalarını umursamamazlık etme-yip nezakete uymak inceliğini göstermek gerekir.

Ulu orta esnemek ciddi insan işi değildir. Esnerken ağız kapatılarak kötü görünüme müsaade edilmemelidir.

Esnemek, şeytanın hoşlandığı bir davranıştır. Onun için şeytanı sevindirecek işlerden uzak durmak gerekir.

## K – İHTİYAÇ GİDERME

Peygamber (as)ın sünnetinde her şeyin edebi adabı vardır. Anlamsız, manasız peygamberimizin herhangi bir ne sözü vardır ne de bir davranışı olmuştur.

İhtiyaç giderme ile ilgili şöyle buyurmuştur:

- “*Bevl ederken sağ elinizle tenasül avuzunuzu tutmayın, sağ elinizle temizlenmeyin.*” (Riyan üs-Salihın:1680)

Hz.Aişe (ra) şöyle nakleder:

- “*Allah’ın elçisi, temizliği üç defa yapardı.*” (Ramuz el-Ehadis:559/7)

\* \* \*

- “*Abdest bozmaktan çıktıkla-rında: ‘Gufraneke (Bizi mağfiret et)’ derlerdi.*” (Age:531/7)

- Peygamber (as) mezarlıkta iki mezar gösterip: “*Bunlar azap ediliyor: biri idrar sıçramalarından, biri de gıybetten*” buyurdular. (Buhari, Vüdû:55)

Peygamber (as) ayakta abdest bozulmamasını, develer gibi ayakta işenmemesini ve işerken kibleye dönülmemesini istemiştir.

Şöyle bir olay anlatmışlardı:

Almanya’da çalışan bir vatandaşımız, iş sahibini beraber tatil yapmak için davette bulunur. Tarihi yerleri beraber gezerlerken, Türk işçi idrarını çömelerek yapar. Bu Almanın ilgisini çeker ve sorar:

- Neden böyle ihtiyaç giderdin?

İşçi:

- Peygamberimiz ayakta ihtiyaç gidermeyiniz demiş ondan” cevabını vermiş.

Alman:

- Başka bir sebebi var mı?

İşçi:

- “Bilmiyorum. Ben peygamberim öyle dediği için yapıyorum.” demiş.

Alman, ülkesine dönünce bu olayı doktoruna anlatır ve sorar:

- Neden böyle yapıyorlar?

- “Prostat olmamaları için” cevabını alıyor.

Tekrar soruyor:

- Bunu siz ne zamandan beri biliyorsunuz?

- “75 yıldan beri” deyince doktoruna:

- İslâm peygamberi 14 asır önce biliyormuş. Ben Müslüman oluyorum” demiş ve Müslüman olmuş.

\* \* \*

Sağlık açısından Peygamber (sav) buyuruyor ki:

- “*Durgun suya, insanların gelip geçtiği yola ve gölgelendikleri yerlere abdest bozmayın.*” (Buhari Vüdu:68 + Müslim, Taharet:68)

Gerçekten 14 asır önceki bu ifadeler takdire şayan değil midir?

## L – TIRNAK KESME

Tırnak temizliği en önemli temizliklerden biridir. Tırnakların kesilmesi, temizliği, sağlık açısından da çok önemlidir.

Ebu Derda'nın naklettiği bir hadiste Rasûlullah (sav) şöyle buyurur:

- “*Dört çeşit temizlik vardır. Bıyıkları kısaltmak, kasıkları temizlemek, misvak kullanmak ve tırnakları kesmek.*” (Ramuz el-Ehadis:221/1)

\* \* \*

Bir gün Hz. Ali (ra) a Peygamber (as) şöyle demiştir:

- *“Ey Ali! Uzayan tırnaklarını kes! Zira zararlı yaratıklar tırnaklar içinde barınır.”*  
(A. Karabulut, Tıbb-ı Nebevi Ans:2/525)

\* \* \*

Abdullah İbni Beşir (ra) Nebi (sav) in şöyle buyurduğunu naklede:

- *“Tırnakları kesin ve gömün. Parmak aralarını temizleyin. Ağzınızı yemek artıklarından temizleyin ve misvaklayın. Benim yanıma dişi sarı ve ağzı kokar halde gelmeyin. (Ramuz el-Ehadis:335/4)*

\* \* \*

Bir hadislerinde de şöyle buyurur:

- *“Kim, kasiğini tıraş etmez, tırnaklarını kesmezse, bıyıklarını kısaltmazsa, o bizim sünnetimizden uzaktır.”* (Müsned:410)

\* \* \*

Cabır (ra) şöyle der:

- *“Allah Rasulü buyurdu ki: Kan, saç ve tırnakları toprağa gömün.”* (Ramuz el-Ehadis:22/4)

\* \* \*

Ebu Vasıl (ra) şöyle der:

- “Tırnaklarım uzamıştı. Peygamber (as) ile musafaha ettim, bana şöyle dedi: ‘Sizden öyleleri var ki, gökten gelen haberlerle ilgilenir halbuki tırnakları yırtıcı kuş tırnağı gibi uzamıştır. Diplerinde cünüplük, kir, pas ve pislik vardır.’ (İbni Hanbel:5/427)

\* \* \*

Görülüyor ki 14 asır evvel peygamber (as) ın bize verdiği emir ve tavsiyelerinin her bireri birer sağlık kuralı olarak altın harflerle yazılıp asılmaya değer sözlerdir. Peygamber (as) ın tırnak diplerindeki barınan mikroplara kadar haber vermesi, onun vahye göre konuştuğunun ve hak peygamber oluşunun delilidir.

## M – İPEK ve ALTIN

Peygamber (sav) ipek ve altını erkeğe uygun görmemiştir. Bir gün altın yüzük takan birinin parmağından çıkartıp atmış ve: “*Bunu ben size yasaklamadım mı?*” demiştir. Ve yüzüğü fırlatıp atmıştır. Peygamber (as) oradan ayrılınca oradakilerden biri yüzüğü alıp gelmiş, sahibine: “*Al bunu bozdurur çocuklarına harcarsın*” deyince o zat: “*Allah Rasûlünün attığını vallahi almam*” cevabını vermiştir.

Burada Allah Rasûlünün erkeğin altın yüzün takmasına tepkisini ve bu tepkiye maden Rasûlullah böyle uygun gördü bana da uymak düşer düşüncesiyle itaati ve teslimiyeti görüyoruz.

Çalışan ailenin rızkını temin eden erkek için ipek ve altın lüksü, israfı ve gururlanmayı önlemek maksadı güdülmüştür. Ayrıca bunlar daha çok gösterişe sebep olduğu ve kadına ayrılmış süs eşyası olduğu düşünülürse, bu yasağın anlamsız olmadığı görülecektir.

Peygamber (as) erkeğin altınla süslenmesini hoş görmüyor. (Ramuz el-Ehadis:411/16) Erkek için gümüşün süs olduğunu bildirmiştir. (Age:209/1) Devamın-daki hadiste de “*Altın ve ipek ümmetimin kadınlarına helal, erkeklerine haramdır*” buyurur.

Herkes takdir eder ki, bembeyaz ipek elbise çoluk çocuğunun rızkını temin etmekle yükümlü olan erkeğin elbisesi olamaz. Altına gelince, altının erkeğe kadınımsı duygular verdiği müşahade edilmiştir.



## N – GAFLET

Hz.Aişe (ra) Peygamber Efendimizin küçük dili gözükecek şekilde, kendinden geçercesine güldüklerini görmediğini, peygamber (as) ın gülüşünün tebessüm şeklinde olduğunu söylemiştir.

\* \* \*

Peygamber (as) şöyle buyurur:

- “Çok gülmeyiniz; zira gülmenin aşırısı kalbi öldürür.” (Buhari, Edep:98) + (Tirmizi Zühd:2)

\* \* \*

Bir hadislerinde de:

- “Sizden biri esneyeceği zaman gücü yettiği kadar yutkunsun, esnemeyi geri çevirmeye çalışsın” buyurmuştur. (Müslim Zühd:56)

\* \* \*

Peygamber (as) gaflete neden olacak şeyleri yasaklamıştır. Mesela; çok uyumak insan sağlığı açısından zararlıdır. Çok uyumak daha çok yorar, dinlendirmez. Baş ağrısı yapar. California üniversitesinde yapılan bir araştırmaya göre gece 8 saat uyuyan kişilerin ömrü 7 saat uyuyanlara göre 6 yıl içinde %12 oranında azaltıldığı belirtilmiştir.

Ayrıca çok yemek gaflete neden olur; insani ve İslâmi görevleri aksatır. İnsanı gaflete ve tembelliğe düşürür ve insanın sağlığının bozulmasına neden olur.

Atalarımız: “*Gafletle yaşayan zilletle ölür*” demişlerdir. Çalışmayan demirin paslandığı gibi çalışmayan vücut çürür. Hastalıklar birbirini tetikler.

Peygamber (as) ın istediği Müslüman, uyanık olacaktır. Bir hadislerinde: “*Müslüman aynı yılan deliğine iki defa oturmaz*” demiştir.

## D – SONUÇ

İslâm’ın yüce peygamberi ne söylediye boş ve manasız söylememiştir. Ne emrettiyse ve neyi yasakladıysa insan yararına emretmiş ve insan yararına yasaklamıştır.

Bugün Allah Rasûlünün getirdikleri için “*Bu neden böyle, böyle olmamalı*” denilebilecek bir uygunsuzluk gösterilemez.

İlmin gelişmesi, yeni icat ve keşifleri peygamber (as) ın daha iyi anlaşılmasına neden olacaktır.

Geçmişte olduğu gibi gelecekte de bir çok şeyin insanlığın hizmetine sunulmasında Muhammed (as)ın sünneti ışık olacak ve temel teşkil edecektir. Yani kıyamete kadar Allah Rasûlünün sünneti cazibe merkezi olacaktır.

Peygambere uyulmasını, O’nun getirdiklerinin benimsenmesini Cenab-ı Allah emretmiştir. Müslüman, Rasûlullah ne getirdiyse onu alacak, neyi yasakladıysa ondan da kaçınacaktır.

Peygamber (as)a uyanlar geçmişte nasıl kurtuldu ve nasıl asr-ı saadet yaşadıysa bundan sonra da O’na uyanlar mutlu olacaklardır. Ahirette de şefaatine nail olacaklardır.

Cenab-ı Allah son rehber, son kılavuz Muhammed (as) a uyan ve şefaatine erenlerden etsin. AMİN.