

Namaz, Beden ve Ruh Sağlığımızı Korur...

Namazdaki ritmik hareketler, günlük hayatta çalıştırılmayan adale ve eklemleri çalıştırarak; eklem hastalıklarını ve adale tutulmalarını önler.

Müslüman, Allahü teâlânın emri olduğu için namaz kılar. Rabbimizin emirlerinde birçok hikmetler, faydalar vardır. Yasaklarında da birçok zararların olduğu muhakkaktır. Bu fayda ve zararların bir kısmı bugün uzman doktorlarca tespit edilmiş durumdadır. Namazın sağlık yönünden sağladığı faydalardan bazıları şunlardır:

1. Namazda yapılan hareketler yavaş olduğundan kalbi yormaz ve günün muhtelif saatlerinde olduğu için insanı devamlı dinç tutar.
2. Günde başını seksen defa yere koyan bir kimsenin beynine ritmik olarak fazla kan ulaşır. Bu yüzden beyin hücreleri iyice beslendiğinden hafıza ve şahsiyet bozukluklarına, namaz kılanlarda çok daha az miktarda rastlanır. Bugün tıpta (senil demans) denilen bunama hastalığına uğramazlar.
3. Namaz kılanların gözleri, muntazam olarak eğilip doğrulmaktan ötürü daha kuvvetli kan deveranına malik olur. Bu sebeple göz içi tansiyonunda artma olmaz ve gözün ön kısmındaki sıvının devamlı değişmesi temin edilmiş olur. Gözü (katarakt) veya (karasu) hastalığından korur.
4. Namaz kılmadaki izometrik hareketler, midedeki gıdaların iyi karışmasına, safranin kolay akmasına ve dolayısıyla safra kesesinde birikinti yapmaması, pankreastaki enzimlerin kolay boşalmasına yardımcı olacağı gibi, kabızlığın giderilmesinde de rolü büyüktür. Böbreğin ve idrar yollarının iyice çalkalanmasından, böbrekte taş teşekkülünün önlenmesine ve mesanenin boşalmasına da yardımcı olmaktadır.
5. Beş vakit kılan namazdaki ritmik hareketler, günlük hayatta çalıştırılmayan adale ve eklemleri çalıştırarak; artroz ve kireçlenme gibi eklem hastalıklarını ve adale tutulmalarını önler.
6. Vücut sağlığı için temizlik muhakkak lazımdır. Abdest ve gusül, hem maddi hem de manevi bir temizliktir. İşte namaz temizliğin tâ kendisidir.
7. Koruyucu hekimlikte, muayyen zamanlarda yapılan beden hareketleri çok mühimdir. Namaz vakitleri, hareket için tavsiye edilen en uygun vakitlerdir. Sabahleyin uyku mahmurluğundan; öğle vakti, çalışmanın vücuda verdiği yorgunluktan; ikindi, akşam ve yatsı vakitleri yorgunluk ve gevşeklikten kurtulmak, kan dolaşımını tazelemek ve teneffüsü canlandırmak için en uygun vakitlerdir.
8. Uykuyu tanzim eden önemli unsur namazdır. Hatta vücutta biriken statik (durgun) elektriklenme, secdeyle yapılan kapaklanma sayesinde atılmış olur. Böylece vücut tekrar zindeliğe kavuşur.
9. Namazın bu faydalarına kavuşmak için namazı vaktinde kılmakla birlikte, temizliğe, az yemeye ve yenilen gıdaların temiz, helal olmasına da dikkat edilmesi lazımdır.
10. Namaz için alınan abdest, insanın beden bakımından temiz olmasını sağladığı için evinin, iş yerinin, mahallesinin, köyünün ve şehrinin de temiz tutulmasını sağlar.

Kaynak: Türkiye Gazetesi Arşivi 31 Aralık 2025

