74.1\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*يَا اَيُّهَا الْمُدَّثِّرُ\*74.2\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*قُمْ فَاَنْذِرْ\*74.3\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*وَرَبَّكَ فَكَبِّرْ\*74.4\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*وَثِيَابَكَ فَطَهِّرْ\*74.5\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*وَالرُّجْزَ فَاهْجُرْ  
مَنْ أصْبَحَ مِنْكُمْ آمِناً في سِرْبِهِ، مُعَافىً في بَدَنِهِ، عِنْدَهُ قُوتُ يَوْمِهِ، فَكأنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا بِحَذَافِيرِهَا  
 SIHHAT VE NEZAFET

Aziz Müslümanlar! Müddessir suresinin ilk ayetlerinde Yüce Rabbimiz, Efendimiz (s.a.s)’e hitaben: Ey örtünüp bürünen (peygamber!) Kalk da uyar. Rabbini yücelt. Elbiseni temizle. Pisliklerden uzak dur” buyurmaktadır. Okuduğumuz hadis-i şerifte ise Peygamberimiz (s.a.s) “Sizden kim huzuru yerinde, bedeni sağlıklı ve günlük yiyeceği de yanında güne başlarsa, sanki dünya nimetleri ona verilmiş gibidir” ifadeleriyle mutluluğun yolunu öğretmektedir. Zira huzurlu, sağlıklı ve kimseye muhtaç olmadan sürdürülen bir hayattan daha güzel ne olabilir ki? Mesut bir hayatın başlıca kaynağı ruh ve beden sağlığı değil midir? Kıtalara hükmeden bir Sultan olan Kanuni de bir nefes sıhhatin ne büyük bir zenginlik olduğunu şu beyitiyle dile getiriyor: “Halk içinde muteber bir nesne yok devlet gibi Olmaya devlet cihanda bir nefes sıhhat gibi”

Kardeşlerim! Rabbimizden isteyeceğimiz en kıymetli nimettir sağlık. Yüce Mevla’mız (c.c) Kur’an-ı Kerim’de, Efendimiz (s.a.s) de söz ve davranışlarında bize sağlıklı ve mutlu olmanın yollarını gösteriyor. Sağlıklı yaşamanın ve sağlığı korumanın en önemli kaynağı imandır. İman hem bizi kötülüklerden alıkoyar hem de hayatımız boyunca karşılaştığımız sorunların üstesinden gelmek için bize yol gösterir, aynı zamanda bela ve musibetlere karşı dayanma gücü verir. İman, sağlıklı bir hayat için büyük imkândır. İnançlı kimse karşılaştığı zorlukların üstesinden gelebilecek güçte olduğuna inanır ve bunu bir imtihan vesilesi olarak görür. Ruhen sağlam olan, bedenen de sağlam olur. Birçok ruhi hastalıkların kaynağı manevi yapının zayıflığından kaynaklanmaktadır. Oysa imanlı kimse: “İnna lillah ve inna ileyhi raciun” deyip musibetleri sağlam iradesiyle karşılar. Kardeşlerim!

Sıhhatli yaşamanın önemli kuralı temizliğe dikkat etmektir. Manevi dünyamızın temizliği tövbe; maddi dünyamızın temizliği ise kirliliklerden arınmak; zararlı yiyecek, içecek ve alışkanlıklardan uzak durmaktır. Hz. Aişe (r.a.) validemiz anlatıyor: Resulüllah Efendimiz (s.a.s) cuma namazına gelen bir kısım insanların elbiselerinin toz toprak içinde olduğunu görünce: “Bari bugün (için olsun) yıkansanız da öyle cumaya gelseniz” diye ikaz etmiştir.

Dinimizin emir ve yasakları bir yönüyle de sağlık reçetesi gibidir. Dolayısıyla Rabbimizin emrine itaat ettiğimizde faydasını; isyan ettiimizde zararını görürüz. Kur’an’ın mucizevî beyanı ile: “İyilik ederseniz kendinize iyilik etmiş olursunuz, kötülük yaparsanız yine kendinize yapmış olursunuz.”

Kardeşlerim! Tercihimiz nefse hoş gelen değil, helal ve vücuda faydalı olan olmalıdır. Kötü alışkanlıklar ve zararlı gıdalar nefsimize cazip gelebilir. Asli görevimiz ailemizi, zararlı yiyecek ve alışkanlıklardan korumak, onlara nezih ve sıhhatli yaşamanın yollarını göstermektir. Nezih ve sağlıklı bir hayat hem Rabbimizin emri hem de sahip olunması ve korunması gereken önemli nimetlerdendir. Zira Efendimiz (s.a.s.) şöyle buyuruyor: “İki nimet vardır ki insanların çoğu (onları değerlendirme hususunda) aldanmıştır: Sağlık ve boş zaman.” Bir başka hadisinde ise “Hastalanmadan önce sağlığın, ölüm gelmeden önce de hayatın kıymetini bil” 6 buyurmaktadır. Cenabı Hak cümlemize maddi ve manevi kirlerden arınmış sağlıklı ve temiz bir hayat nasip etsin.