

AKADEMIAR DERGİSİ

ANKARA 2020 (ARALIK) - Sayı: 9 - s. 99-125

Gönderilme Tarihi:20.03.2020, Kabul Tarihi: 10.12.2020

<https://doi.org/10.46231/akademiar.706912>

# ■ İSLAMDA NAMAZ VE BESLENME UYGULAMALARININ OBEZİTEYE ETKİLERİ

*The Effects of Salat (Prayer) And Nutritional Applications in Islam On Obesity*

Doç. Dr.

**AYDOĞAN SOYGÜDEN**

Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

[orcid.org/0000-0002-9117-3569](https://orcid.org/0000-0002-9117-3569)

[aydogan38@hotmail.com](mailto:aydogan38@hotmail.com)

**Öz**

Çalışma İslam'da namaz ve beslenme ile ilgili uygulamaların faydalarını ortaya çıkararak, günümüzde hızla artan obeziteye karşı olumlu etkilerini değerlendirmektedir. Bu çalışma, İslam'da namaz ve beslenme ile ilgili uygulamaların obeziteye karşı etkilerini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Çalışma, gerekli literatür taraması yapılarak derleme makale şeklinde hazırlanmıştır. Dünya Sağlık Örgütü'nün açıkladığı dünya obezite haritası kullanılmıştır. Tablolarda istatistiksel yüzdeler oranları verilmiştir. Dünya sağlık örgütü'nün açıklamalarına göre obezite insanların yaşam alışkanlıkları ile çok yakından ilgilidir. Gün içerisinde az hareket ve fazla kalori alımı obeziteyi etkileyen en önemli etkidir. Müslüman ülkelerin obezite oranları diğer ülkelere oranla daha yüksektir. Özellikle Müslüman ülke kadınlarının obezite oranları ülke nüfusuna göre %40'lara yaklaşmaktadır. Dini kurallar insanların yaşam şeklini ve sınırlarını belirlemektedir. İslam dininde yaşam şeklimizin nasıl olması gerektiği ile ilgili Kur'an-ı Kerim'de ayetler ve Hz. Muhammed (sav)'in hadisi şerifleri bulunmaktadır. Eğer genetik sebeplerden dolayı rahatsızlığımız bulunmuyorsa, bu ayet ve hadisi şeriflere uyup dikkat ettiğimiz takdirde obeziteye yakalanma ihtimalimizin az olduğu düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** *İslam, Namaz, Beslenme, Obezite, Yaşam Alışkanlıkları.*

**Abstract**

The study reveals the benefits of salat (prayer) and nutrition practices in Islam and evaluates their positive effects against obesity, which is rapidly increasing today. This research aims to determine the effects of salat (prayer) and nutrition practices against obesity in Islam. The method of the research: The study is prepared as a compilation article by scanning the required literature. The world obesity map announced by the World Health Organization (WHO) is used. The study includes statistical percentages in the tables. According to WHO, obesity is very closely related to the living habits of human beings. The most important factor affecting obesity is less movement and high caloric intake during the day. The obesity rates of Muslim countries are higher than in other countries. Especially, obesity rates of women in Muslim countries are approaching 40% according to the population of the country. The religious rules determine the way of life, as well as, limits of people. There are verses in the Qur'an and hadiths of Prophet Muhammad (pbuh) about how the way of life should be in Islam. If the person does not have any illness due to genetic reasons, it is thought that he is less likely to get obese as long as he/she obeys the verses and hadiths.

**Keywords:** *Islam, Prayer, Nutrition, Obesity, Living Habits.*

## Giriş

Günümüzde obezite hızla artarak büyümekte olup özellikle son 30 yıldır dünyanın öncelikli sorunlarından biri haline gelmiştir. Obezite oluşumuna yaşam tarzlarımız ve alışkanlıklarımız büyük ölçüde etki etmektedir. Obezite düşük hareket ve fazla kalori alımından kaynaklanan bir rahatsızlıktır. Obeziteye karşı öncelikli olarak fiziksel hareketi ve beslenme kontrolü sağlamak gerekmektedir.

Günümüz dünyasında hareketsiz yaşamla beraber teknolojik imkânların artması insanlarda ciddi sağlık sorunlarına sebep olmaktadır. Hareketsiz yaşama karşı namaz kılma esnasında yapılan hareketlerin insan vücuduna katkı sağlaması beklenmektedir. İnsanların sağlıklı yaşamak için kas ve iskelet sistemlerini güçlü tutmaya ihtiyaç duymaktadır. Bu bakımdan fiziksel aktivite her yaş da ve her yerde gerekli olmaktadır.<sup>1</sup>

İslami yaşam tarzı hayatımızı şekillendiren birçok kurallardan oluşmaktadır. Heterojen Güney Asya topluluklarında farklı dinlerden dolayı ve her dine özgü yaşam tarzı reçeteleri nedeniyle sigara içme, alkol kullanımı ve diyet uygulamaları toplumu farklı şekilde etkilemektedir.<sup>2</sup> Bu duruma örnek olarak, Hinduizm vejetaryenliği reçete eder, İslam alkol veya domuz eti alımını yasaklar ve Sihizm tütün kullanımını şiddetle yasaklamaktadır.<sup>3</sup>

Sağlık Örgütü verilerine göre sağlıklı yaşam kalitesinin %60'ının yaşam tarzına bağlı olduğunu göstermektedir. İslam, insanlara problem çözme ve stres atmalarına yardımcı olan ve doğru şekilde rehberlik etmektedir. Allah'a iman ve Allah'ın birliğine tanıklık ettikten sonra İslam'da ilk ve en önemli görev namazdır.<sup>4</sup>

İnsan inançsız kalamaz ve her inanç, hem doğası gereği hem de emirleri gereği inanılana tazim ve şükür ifade eden ibadetlere sahiptir. İbadet,

<sup>1</sup> Sema Yılmaz, *Namazın Osteoartrit Ve Osteoporoz Üzerine Etkisi*, (Romatoloji Yan Dal Uzmanlık Tezi), Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Anabilim Dalı, Ankara 2006, s. 50-55.

<sup>2</sup> Jennifer Eliasi ve Johanna Dwyer, "Kosher and Halal Religious observances affecting dietary intakes", *Journal of American Dietetic Association*, sayı: 102(7), 2002, s. 911-913.

<sup>3</sup> Sarya Jonnalagadda ve Sandha Diwan, "Regional variations in dietary intake and body mass index of first-generation Asian-Indian immigrants in the United States", *Journal of American Dietetic Association*, sayı: 102(9), 2002, s. 1286-1289.

<sup>4</sup> Nabeela Nazish ve Nidhi Kalra, "Muslim prayer- a new form of physical activity: a narrative review", *Int J HealthSciRes*, sayı: 8(7), 2018, s. 337-344.

yaratana duyulan minnet duygularından ötürü yapılan bazı davranışlardan oluşmaktadır. Yaratan ile iletişim bağı kurmak ibadetler ile mümkündür.<sup>5</sup>

Müslümanların uymaları gereken davranışlar hakkında ölçütler, Kur'an-ı Kerim'de ayetlerde ve Hz. Muhammed (sav)'in sünnetlerinde bulunmaktadır. Hz. Muhammed (sav) tarafından belirtilen ölçütler, inanç ve ibadetler hakkında olduğu gibi, birçoğu da nasıl yaşamalı, yemeli ve uyumalı gibi hayatın bütününe kapsayan ölçütler içermektedir. Bu ölçütler bizlere yol gösterecek ve hayatımızı kolaylaştıracak esaslardan oluşmaktadır.<sup>6</sup>

Dünya çapında her yıl en az 2,8 milyon insan aşırı kilolu veya obez olmanın bir sonucu olarak ölmektedir ve tahmini olarak 35,8 milyon (% 2,3) küresel olarak aşırı kilolu veya obezdir. Aşırı kilo ve obezite, sağlık için risk oluşturan anormal veya aşırı yağ birikimi olarak tanımlanmaktadır. Vücut kitle indeksi (VKİ) 25 ve üstü aşırı kilolu, 30 ve üstü vücut obez olarak kabul edilmektedir.<sup>7</sup>

Bu çalışmada; İslam dininde namaz ve beslenme uygulamalarının küresel bir sağlık problemi olan obeziteye karşı etkilerini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

## 1. Namaz

Namaz, İslam dininin beş şartından biridir ve belirli dualar okuyarak tekrar eden bazı hareketleri olan ibadet şeklidir. İslam'da namaz günde beş vakit olarak; sabah, öğlen, ikindi, akşam ve yatsı namazları olarak kılınmaktadır.<sup>8</sup> Gün içerisinde 5 vakit kılınan namaz sayesinde, vücudun en önemli parçalarından olan eklemlerin sağlıklı kalması sağlanmaktadır. Sağlıklı kalınmasını sağlayan en önemli unsur Namaz gün içerisinde 5 vakit olarak kılınarak vücudun en önemli parçaları olan eklemler bu

<sup>5</sup> Mustafa Geredeli, *Namazın Sosyo – Psikolojik Tahlili ve Kişilik Gelişimine Etkisi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya 2008, s. 55.

<sup>6</sup> *Nebevi Beslenme*, <https://www.islamveihsan.com/nebevi-beslenme-az-yeme-yontemi.html> (erişim:18.03.20).

<sup>7</sup> World Health Org., [https://www.who.int/health-topics/obesity#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/obesity#tab=tab_1) (erişim: 18.03.20).

<sup>8</sup> Yılmaz, *Namazın Osteoartrit ve Osteoporoz Üzerine Etkisi*, s. 45.

disiplin ve devamlılık sayesinde sağlıklı olmaktadır. Namaz ibadeti sayesinde insanların göz mercekleleri yaklaşık olarak günde bir saat dinlenmektedir. Bununla birlikte namaz ibadetinde kalbin ve sinir sistemiyle ilişkili olan elektro manyetik eksenler en doğru şekilde gelmektedir.<sup>9</sup> Namaz, Müslümanların ibadet ettiği ve İslam inancının ikinci şartı olarak kabul edilmektedir.<sup>10</sup>

İslam dininin şartlarından olan hacca gitmek ömürde bir, oruç tutmak ve zekât vermek yılda bir defa Müslümanlardan istenmektedir. Ayrıca gücü yetmeyenler bu ibadetlerden muaf tutulmaktadır. Ancak namaz ibadeti hastalıkta ve sağlıkta, zenginlikte ve fakirlikte, iyi ve kötü günde ifa edilmesi gerekli olan ibadetlerden biridir. Yapılan bu karşılaştırma ile namaz ibadetinin ne kadar önemli ve zaruri olduğu anlaşılmaktadır.<sup>11</sup> Namaz, hem beden hem de ruhen kişilere katkı sağlamaktadır. Namaz kılmadan önce alınan abdest beden hem de ruhen dinçliğe ve temizliğe sebep olarak huzur-i ilahiye hazırlanmaktadır.<sup>12</sup>

Namaz esnasında yapılan kıyam (ayakta durma) hareketi kişilerde azmi, sebatı, dik durmayı ve yükselişi anlatan bir öğretilerdir.<sup>13</sup> Böylelikle kişiler hayata karşı mücadele etmeyi, direnmeyi ve sabretme öğretilerini geliştirirler. Bununla birlikte namazda yapılan secde hareketinde kişiler kemale ererek, alçak gönüllülük ve tevazu sahibi olmayı öğrenmektedirler.<sup>14</sup>

## 2. Namazın Beden ve Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri

İslam dininin insanoğlunun beden ve ruh sağlığını etkileyen uygulamaları bulunmaktadır.<sup>15</sup> Namaz kılma esnasında insan vücudunda bulunan birçok eklemlerde belirli sayıda hareket yapılmaktadır. Ayrıca eklem

<sup>9</sup> Haluk Nurbaki, *Namazın Sırları*, Damla Yay., İstanbul 1986, s. 36-37.

<sup>10</sup> Muhammed Reza vd., "Evaluation of a new physical exercise taken from salat (prayer) as a short-duration and frequent physical activity in the rehabilitation of geriatric and disabled patients", *Annals of Saudi medicine*, sayı: 22(3-4), 2002, s. 177-80.

<sup>11</sup> Geredeli, *Namazın Sosyo – Psikolojik Tahli ve Kişilik Gelişimine Etkisi*, s.55.

<sup>12</sup> Nurten Kimter, "Namaz ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme", *Ekev Akademi Dergisi*, sayı: 20(68), 2016, s. 299-332.

<sup>13</sup> Kerim Buladı, *Namaz akılları durduran mucize*, Kayıhan Yay., İstanbul 2011, s. 25-26.

<sup>14</sup> Kimter, "Namaz ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme", s. 299-332.

<sup>15</sup> Maryam Dilmaghani, "Importance of religion or spirituality and mental health in Canada", *Journal of religion and health*, sayı: 57(1), 2018, s. 120-135.

sağlığı için aşırı hareket veya az hareket aynı oranda sakıncalı davranıştır. Kişilerin hareketsiz yaşam şekli yumuşak dokularda zayıflığa, esnekliklerinde azalmaya ve fiziksel hareket becerilerinde zayıflamaya neden olmaktadır. Kişilerin namaz ibadetini yaparken kas ve iskelet sisteminde gücü ve esnekliği sağlayarak bedeninin kondisyonunda ve hareket kabiliyetinde faydalar sağlamaktadır.<sup>16</sup>

Namazda yapılan hareketler kas ve iskelet sisteminin çalışmasını olumlu yönde etkileyerek, insan vücudunda bulunan disklerin beslenmesine katkı sağladığı görülmektedir. Namaz hareketleri yumuşak dokularda kasların, tendonların ve ligamentlerdeki canlılığını sağlamaktadır. Ancak ileri derece kireçlenme rahatsızlığı olan kişilerde çömelerek ve eklemeleri zorlayacak şekilde namaz kılmaya çalışmalarını tavsiye edilmektedir.<sup>17</sup>

Namaz kılma esnasında insan vücudu hem aktif, hem de izometrik (kasılma) hareketleri içermektedir. Namaz kılma sırasında yapılan hareketlerde, vücut ağırlığını bindirerek yapılabildiği gibi vücut ağırlığını bindirmeden de yapılabilmektedir. İnsan vücudunda omuz, kol, dirsek, el bileği ve el parmaklarının hareketleri vücut ağırlığı bindirilmeden yapılan aktif hareketlerden oluşmaktadır. İnsan vücudunun yere doğru eğilmesi ve yerden doğrulması sırasında; bel, kalça, diz, ayak bileği ve ayak parmaklarındaki hareketler ise ağırlıklı olarak aktif hareketlerdir.<sup>18</sup>

Namaz, bir gün içinde toplam 40 rekâttır, sırasıyla bunlar; sabah namazı 4, öğle namazı 10, ikindi namazı 8, akşam namazı 5 ve yatsı namazı 13 rekâttır.<sup>19</sup> Gün içerisinde toplam 40 rekât namaz kılan kişilerde; boyun, omuz, dirsek, el bileği, bel, diz, kalça, ayak bileği, el ve ayak parmaklarında fleksiyon, ekstansiyon, rotasyon, abduksiyon, adduksiyon, supinasyon ve pronasyon hareketleri olmak üzere toplam 760 hareket bulunmaktadır. Günlük düzenli namaz kılan bir kişide 120 kez diz ekstansiyonu, 80 kez diz fleksiyonu, 80 kez kalça ekstansiyonu ve 120 kez

<sup>16</sup> Mustafa Çalış, *Sağlık ve Namaz*, <https://www.hurriyet.com.tr/kelebek/saglik/namaz-en-guzel-egzersizdir-7356003>, 2007. (erişim:10.02.20).

<sup>17</sup> Çalış, *Sağlık ve Namaz*, <https://www.hurriyet.com.tr/kelebek/saglik/namaz-en-guzel-egzersizdir-7356003>.

<sup>18</sup> Yılmaz, *Namazın Osteoartrit ve Osteoporoz Üzerine Etkisi*, s. 50-55.

<sup>19</sup> Bkz.: "Namaz, bir gün içinde toplam 40 rekâttır, sırasıyla bunlar; sabah namazı 4, öğle namazı 10, ikindi namazı 8, akşam namazı 5 ve yatsı namazı 13 rekâttır", Komisyon, *İlmihal I İman ve İbadetler*, c. 1, s. 223.

kalça fleksiyonu olmaktadır.<sup>20</sup> Namazda hem aktif, hem de izometrik kasılma hareketleri bulunmaktadır. Yapılan bu hareketler sayesinde tüm organizmanın üzerinde direkt ve dolaylı olarak etkileri vardır. Namazın, vücuttaki önemli kas gruplarını çalıştırması ve düzgün duruş şekli sağlanması, kan dolaşımını artırması, bağ ve tendonları kuvvetlendirmesi, kas yırtılmalarının önlenmesi, eklemler üzerine olumlu etkisi, gözleri dinlendirmesi, vücutta biriken elektriksel yüklerin uzaklaştırılması, kireçlenme, tansiyon ve varis gibi sağlık sorunlarına iyi gelmektedir. Bununla birlikte beyin, kalp, mide, safra, pankreas, böbrek ve idrar yollarına olumlu etkisi vardır.<sup>21</sup>

Namaz, insanların fiziksel (kas, iskelet sistemi gibi) ve fizyolojik (hücre, doku, organ, sistem, canlı organizma gibi) özellikleri üzerinde faydası vardır, çünkü namaz sırasında vücudun ve eklemlerin neredeyse tüm kasları kullanılır. Yapılan farklı çalışmalarda, namazın manevi faydaları ile birlikte tıbbi faydaları kanıtlanmıştır. Bu nedenle namaz, sadece ibadet olarak değil aynı zamanda genel sağlık üzerinde çok boyutlu olumlu etkisi nedeniyle yeni bir fiziksel aktivite biçimi olarak düşünülebilir.<sup>22</sup> Vücut kaslarının ve eklemlerinin çoğu namaz kılma esnasında egzersiz yapmaktadır. Namazda en dikkat çekici hareketler secde esnasında kol bacak gibi uzuv kaslarında ve perineum (apış arası) kaslarında görülmektedir.<sup>23</sup>

Namaz, insan vücudunun kas sisteminin kas yorgunluğu olmadan aktif hale geldiği ve beden ve ruhtaki dinginliğe sebep olan manevi ve fiziksel bir aktivitedir. Düzenli olarak orta yoğunlukta faaliyetler yürütmenin uzun vadeli sağlık yararları hakkında bazı bilimsel kanıtlar bulunmaktadır.<sup>24</sup> Namazda secde pozisyonunda, kafanın kalpten daha düşük bir konumda olduğu ve bu nedenle artan kan tedarikinin bulunduğu tek

<sup>20</sup> Yılmaz, *Namazın Osteoartrit ve Osteoporoz Üzerine Etkisi*, s. 50-55.

<sup>21</sup> Osman İmamoğlu, "Benefits of Prayer as a Physical Activity", *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, sayı: 4:(SI 1), 2016, s. 306-318.

<sup>22</sup> Nazish&Kalra, "Muslim prayer- a new form of physical activity: a narrative review", s. 338.

<sup>23</sup> Sharif Kaf Al-Ghazal, "Medical Miracles of the Qur'an", *Leicestershire: The Islamic Foundation*, sayı: 9, 2006, s. 94.

<sup>24</sup> Gous Misbah&Arshad Nawaz Malik, "Health Benefits of Salat (Prayer)", *Science*, sayı: 31, 2016, s. 7.

konumdur. Kan akışındaki bu artış, hafıza, konsantrasyon, ruh ve diğer bilişsel yetenekler üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir.<sup>25</sup>

Din ve maneviyat, her zaman zihinsel sağlığın belirleyicileri olan anlam çıkarma, iyimserlik ve rahatlık sağlaması özel boyutlarını önermektedir.<sup>26</sup> Güçlü inançlarla ilişkili varoluşsal kesinlik, kaygıyı ve bilişsel uyumsuzluğu azaltarak yararlı etkiler yarattığı kabul edilmektedir.<sup>27</sup> Dilmaghani (2018) Kanada’da yaptığı çalışmada; dindar olanların, zihinsel sağlıklarını ortalama dindarlığı olan bireylere göre mükemmel olacak derecede yüksek bulmuştur.

Secde sırasında atmosferden biriken elektromanyetik enerjinin topraklama etkisi ile düzenli aralıklarla sakinleştirici bir his vermektedir. Namaz sırasında alfa beyin aktivitesini araştıran bir çalışmada; parasempatik sinir sistemi devreye girerek, başın arka ve yan taraflarında uyarı etkisi yapar ve böylece gevşeme durumunun oluştuğunu belirtmişlerdir.<sup>28</sup> Yüksek yoğunluktaki aktivitelerde sempatik sinir sistemi devreye girerken, namaz gibi düşük yoğunluktaki aktivitelerde gevşeme ile beraber fizyolojik de-aktivasyon ve parasempatik aktivite devreye girmektedir. Özellikle duygusal değişimleri etkileyen dopamin ve seratonin salınımı ile gevşeme sağlanarak stres üzerine olumlu sonuçlar elde edilmektedir.<sup>29</sup>

Namaz, insanlarda gevşemeyi ve duygusal sağlığı geliştirmeye yardımcı olur, dengeyi ve koordinasyonu geliştirir ve bağışıklık sisteminin geliştirilmesine yardımcı olur. Gevşeme etkisi zihinsel stresi ve gerginliği azaltır ve hafızayı geliştirir.<sup>30</sup>

<sup>25</sup> Amira Ayad, *In: Healing body and soul*, International Islamic Publishing House, Riyadh 2008.

<sup>26</sup> Harold Koenig, “Religion as cognitive schema”, *International Journal for the Psychology of Religion*, sayı: 5(1), 1995, s. 31–37; Jeffrey Levin&Linda Chatters, “Religion, health, and psychological well-being in older adults, findings from three national surveys”, *Journal of Aging and Health*, sayı: 10(4), 1998, s. 504–531.

<sup>27</sup> John Salsman vd., “The link between religion and spirituality and psychological adjustment: The mediating role of optimism and social support”, *Personality and Social Psychology Bulletin*, sayı: 31(4),2005, s. 522–535; Rodney Stark-Jared Maier, “Faith and happiness”, *Review of Religious Research*, sayı: 50(1), 2008, s.120–125.

<sup>28</sup> Hazem Doufesh vd., “EEG spectral analysis on Muslim prayers”, *Appl Psychophysiol Biofeedback*, sayı: 37(1), 2012, s. 11–8.

<sup>29</sup> Desai R vd., “Effects of Yoga on brain waves and structural activation: A review”, *Comp Ther Clin Pract*, sayı: 21, 2015, s. 112–118.

<sup>30</sup> Osman İmamoğlu&Ahmet Naci Dilek, “Common Benefits of Prayer and Yoga on Human Organism”, *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, sayı: 4(2), 2016, s. 639.



### 3. İslam'da Beslenme

İnsanlar için beslenme hayatın içinde bir görev ve gereksinimdir. Bu beslenme uygulamaları belli bir kurallar dâhilinde yapılmalıdır. İslam'da bu kuralları her zaman Kur'an'ın emirleri ve bu emirleri bizlere anlatan ve uygulayan Hz. Muhammed (sav) kendi sözleriyle açıklamasını gerektirmektedir.<sup>31</sup>

İslam'da beslenme için talimatlar ve yönergeler:

1. Yenip, içilmeli ama israf edilmemelidir.

Kur'an-ı Kerim'de ayeti kerimede; “Asmalı ve asmasız bahçeleri, hurmaları ve tadları farklı ekinleri, zeytinleri ve narları -birbirine benzer ve benzeşmez -yaratan O'dur. Ürün verdiğinde ürününden yiyin ve hasad günü hakkını verin; israf etmeyin. Çünkü O, israf edenleri sevmez.”<sup>32</sup>

2. Allah'ın adıyla yemeye başlanmalı ve Allah'ın adıyla yemeği bitirerek şükredilmelidir.

Hiz. Muhammed (sav) hadisi-i şerifte şöyle buyurdu; “– Eğer bu kimse «bismillâh» deseydi yemek hepinize yeterdi. Öyleyse biriniz yemek yediği vakit «bismillâh» desin. Yemeğin başında bunu söylemeyi unutursa: «Başında da sonunda da bismillah» desin!”<sup>33</sup>

3. Yemeye başlamadan önce eller yıkanmalıdır.

Hiz. Muhammed (sav) hadisi-i şerifte şöyle buyurdu; “Yemeğin bereketi, yemekten önce ve sonra elleri yıkamaktadır.”<sup>34</sup>

4. İki ya da daha fazla kişiden oluşan bir grupta yemek yenmelidir.

Hiz. Muhammed (sav) hadisi-i şerifte şöyle buyurdu; “Birlikte yiyiniz ve besmele çekiniz ki yemeğiniz bereketlensin.”<sup>35</sup>

5. Yemek yavaşça yenmelidir.

Hiz. Muhammed (sav) birçok hadisi-i şerifte günde iki öğün ve az yemenin, doymadan sofradan kalkmanın, lokmaları ağza göre almanın ve iyice çiğnedikten sonra yutmanın önemine değinmektedir.<sup>36</sup>

<sup>31</sup> Aien Khan Afridi vd., “Prevention and Treatment of Obesity - An Over View”, *Pakistan Journal of Nutrition*, sayı: 3 (5), 2004, s. 310-317.

<sup>32</sup> En'am, 6/141.

<sup>33</sup> İbn-i Mâce, Et'ime, 7; Ebû Dâvûd, Et'ime, 15.

<sup>34</sup> Tirmizî, Et'ime, 39

<sup>35</sup> Ebû Dâvûd, Et'ime, 14

<sup>36</sup> Muhammed Şemsüddin Makdîsi, *el-Adabu's-şeriyye*, c. 3, s. 174-176

6. “Bir kişinin yemeği iki kişi için yeterlidir” denmesi kontrollü yemenin iyi bir örneğidir.

Hz. Muhammed (sav) hadisi-i şerifte şöyle buyurdu; “*Bir kişilik yemek iki kişiye yeter. İki kişilik yemek dört kişiye. Dört kişilik yemek ise sekiz kişiye yeter.*”

7. Mide üç bölüme ayrılarak; “midenin biri yiyecek, biri su, diğeri hava için” ayrılmalıdır talimatı yine kontrollü yemenin iyi bir örneğidir.<sup>37</sup>

Hz. Muhammed (sav) hadisi-i şerifte şöyle buyurdu; “*Âdemoğlu karından daha kötü bir kabı doldurmamıştır. Âdemoğluna belini doğrultacak birkaç lokma yeter. Mutlaka bundan fazla yemesi icap ederse, midelerini üçe bölsün: “Üçte birini yemek, üçte birini su, üçte bini de nefesine ayırsın.”*”

Dinler her konuda insan yaşamını etkilediği gibi, mutfak kültürlerinin oluşmasında da önemli etkileri bulunmaktadır. İnsan doğası gereği beslenmek zorundadır ve sağlığı bakımından beslenmeyi sağlarken bazı kurallara uyması gerekir. Beslenmedeki kuralları ve sınırları belirleyen en önemli etken dini inançlardır.<sup>38</sup> Türkler, etle beraber çeşitli sebze, meyve ve tahılları da mutfaklarında kullanmışlardır. İslam’ı kabul etmeleri ve yerleşik hayata geçmeleri ile beraber beslenme alışkanlıklarında da bazı değişiklikler olmuştur.<sup>39</sup>

İslami yaşam tarzı ve beslenme obezitenin önlenmesi ve kontrolü için etkili bir yöntemdir ve kombinasyon terapisinin en iyi örneklerinden biridir. İslami yaşam tarzı, enerji kısıtlama bileşenine, orta düzeyde egzersiz bileşenine ve davranış bileşenine sahiptir. Tüm bu üç bileşen, kilo kontrolü için değişken kabul edilebilir ve kombinasyon terapisini oluşturmaktadır.<sup>40</sup>

Enerji kısıtlama bileşeninde; İslam’da fazladan yemek yemenin israf olduğu için fazla enerji/kalori alımı kısıtlanması gerekmektedir.<sup>41</sup> Hz.

<sup>37</sup> Afridi vd., *Prevention and Treatment of Obesity - An OverView*, s. 310-317.

<sup>38</sup> Olgun Közleme, *Türk Mutfak Kültürü ve Din*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2012, s. 45.

<sup>39</sup> Közleme, *Türk Mutfak Kültürü ve Din*, s. 45-50

<sup>40</sup> Khan, A. vd., “Islamic Fasting- A substitute for very low caloric diet (VLCD) in obesity controle programme”, *Sarhad J. Agri*, sayı: 9, 1993, s.291-294.

<sup>41</sup> el-A’raf, 7/31

Muhammed (sav) midenin hastalıkların evi olduğunu belirterek, perhiz yapmanın önemini vurgulamıştır.<sup>42</sup>

Orta düzeyde egzersiz bileşeninde; Hz. Muhammed (sav), “*Kuvvetli mü'min, (Allah katında) zayıf mü'minden daha hayırlı ve daha sevimidir. (Bununla beraber) her ikisinde de hayır vardır. Sen, sana yararlı olan şeyi elde etmeye çalış. Allah'tan yardım dile ve asla acz gösterme*”<sup>43</sup> belirtmiştir. Bu hadiste Hz. Muhammed (sav) kuvvetli olmayı beden, ruhen ve zihnen kuvvetli olmak şeklinde belirtmektedir. Burada, hadiste belirtilen bizlere yararlı olan şeyleri yapmak gerekmektedir. Orta düzeyde yapılacak egzersiz beden ve ruhen daha sağlıklı olmamızı sağlayacaktır.

Allah, Kur'an-ı Kerim'de, “Allah'ın ve sizin düşmanlarınızı ve onların gerisinde olup sizin bilmediğiniz, ama Allah'ın bildiklerini korkutup caydırmak üzere, onlara karşı elinizden geldiği kadar güç ve savaş atları hazırlayın. Allah yolunda harcadığınız her şeyin karşılığı, zerrece haksızlığa uğratılmadan size tastamam ödenecektir”<sup>44</sup> buyurmaktadır. Bu ayete göre Müslümanların, düşmanlarına karşı her zaman hazırlıklı olmaları gerektiği vurgulanmaktadır. Bu hazırlıklar dönemin şartlarına göre fiziksel, zihinsel ve araç-gereçler olabilir. Bu hazırlıkları yapabilmek öncelikle sağlıklı nesiller olmamız gerekmektedir.

Davranış bileşeninde ise; Allah, Kur'an-ı Kerim'de güzel davranışlar ile ilgili ayetlerde şöyle buyurmaktadır; “(Allah'tan) Sakınanlara: “Rabbiniz ne indirdi?” dendiğinde, “Hayır” dediler. Bu dünyada güzel davranışlarda bulunanlara güzellik vardır; ahiret yurdu ise daha hayırlıdır. Takva sahiplerinin yurdu ne güzeldir.”<sup>45</sup>

Allah, Kur'an-ı Kerim'de güzel davranışlar ile ilgili buyurduğu ayetler; “Ey iman edenler! Zannın çoğundan sakının; çünkü bazı zanlar günahtır. Gizlilikleri araştırmayın, birbirinizin sırtını yapmayın; herhangi biriniz, ölmüş kardeşinin etini yemekten hoşlanır mı? Bak bundan tiksindiniz! Allah'a itaatsizlikten de sakının. Allah tövbeleri çokça kabul etmektedir, rahmeti sonsuzdur.”<sup>46</sup>

<sup>42</sup> Ebû Dâvud, Tıb, 13/3856

<sup>43</sup> Müslim, Kader 34; İbni Mâce, Mukaddime 10.

<sup>44</sup> Enfâl, 8/60.

<sup>45</sup> Nahl, 16/30.

<sup>46</sup> Hucurât, 49/12.

İslam'da, yılda bir ay zorunlu ramazan orucu ve yılın her ayında zorunlu olmayan nafile ve vacip oruçlar vardır. Müslümanlar orucun gelmesini umutla beklemektedirler. Oruç zamanında yemek ve su içmede sürekli bir kısıtlama ve program bulunmaktadır. Ayrıca, gıda alımı üzerindeki zamanla ilgili yasak ve yeme çizelgesindeki değişiklik, vücut biyokimyasal ve fizyolojik fonksiyonları üzerinde etkili olabilmektedir.<sup>47</sup> Oruç ile birlikte yemek ve içmede yapılan kısıtlamalar insan sağlığı için önemlidir.

Temiz ve helâl gıdalardan beslenme, Allah tarafından bir emirdir. Bu emirleri aşmak ise, taşkınlık ve zulümdür. Her zulüm gibi, bu taşkınlık da ilâhî gazabı celbeder. Nitekim ayet-i kerimde şöyle buyrulmuştur:

Allah, Kur'an-ı Kerim'de, "Size rızık olarak verdiğimiz şeylerin temiz ve helâl olanlarından yeyin. Bu hususta azgınlık ve nankörlük de etmeyin! Yoksa gazabım üzerinize iner. Gazabım da kimin üzerine inerse, o muhakkak helâk olmuş demektir"<sup>48</sup> buyurmaktadır.

Hz. Muhammed (sav), "*Mide hastalıklarının evidir. Tedavinin özü ise perhizdir.*"<sup>49</sup> İnsanları çok yemek konusunda uyarılmaktadır.

İslam'a göre temiz ve helal yemek kadar israf etmemekte temel bir ilkedir ve israfın her türlüünden uzak durmak gerekir. Allah, "...Yiyiniz, içiniz fakat israf etmeyiniz. Çünkü Allah israf edenleri sevmez"<sup>50</sup> buyurmaktadır.

Allah, lokmanın / yemeğin helâl olmasına önem vermiştir. İyi ve temiz olan şeyler helâl kılınmış; helâl lokmayı terk etmek, şeytanın adımlarını izlemek olarak ifade edilmiştir.

Âyet-i kerimelerde şöyle buyrulur:

"Ey insanlar, Yeryüzünde bulunan helâl ve temiz şeylerden yeyin. Şeytanın adımlarını izlemeyin! Çünkü o, sizin apaçık düşmanınızdır."<sup>51</sup> Bu ayete göre insanoğlu çevresinde bulunan helal ve temiz besinlerden beslenmelidir. Allah, ayetlerde belirtilen "Ürün verdiğinde ürününden yiyin ve hasad günü hakkını verin; israf etmeyin. Çünkü O, israf edenleri

<sup>47</sup> Riad Sulamini, "The effect of Ramadan fasting on thyroid functions in healthy male subjects", *Nutr. Res.*, Sayı: 8, 1988, s. 549-552; Hussain, R. vd., "Effect of fasting in Ramadan on tropical Asiatic Moslems", *Br. J. Nutr.*, sayı: 58, 1987, s. 41-48.

<sup>48</sup> Tâhâ, 20/81.

<sup>49</sup> Ebû Dâvud, Tıb, 13/3856

<sup>50</sup> el-A'raf, 7/31.

<sup>51</sup> el-Bakara, 2/168.

sevmez”<sup>52</sup> buyurmaktadır. Bu ayete göre gereğinden fazla vücuda gıda depolamak israftır, israf olan şeylerde insanoğlu için helal değildir.

Allah, ayetlerde belirtilen “Sana, kendilerine neyin helâl kılındığını soruyorlar. De ki: «Size iyi ve temiz şeyler helâl kılındı...»”<sup>53</sup> buyurmaktadır. “İyi ve temiz olanlar” diye tercüme edilen tayyibât sözlükte “lezzetli, temiz ve iyi şey” anlamına gelen tayyibe kelimesinin çoğuludur. İslâm’a göre eşyada aslanan mubah olmaktır. Bunlar arasında yer almadığı halde pis ve zararlı şeylerin helâl sayılmaması için de helâl olma hükmünü tayyib (iyi ve temiz) olma vasfına bağlamıştır. Nitekim A’râf sûresinin 157. âyetinde Hz. Peygamber’in, ümmetine temiz şeyleri helâl kıldığı, pis şeyleri ise haram kıldığı bildirilerek helâl olma hükmü temiz ve iyi şeylere tahsis edilmiştir. Herhangi bir şeyin temiz ve iyi olup olmadığının ölçüsü ise naslarda haram veya helâl kılındığı bildirilen nesnelere genel nitelikleriyle zevkiselimdir.<sup>54</sup>

Hattâ peygamberlerin yiyeceklerinin helalin bir üst noktası olan “Tayyip: tertemiz” olması gerektiği de özellikle belirtilen bir husustur:

“Ey peygamberler! Temiz ve güzel (tayyib) olan şeylerden yeyin; ve sâlih ameller işleyin! Ben sizin yaptıklarınızı hakkıyla bilmekteyim.”<sup>55</sup> Bir yoruma göre aslında burada özellikle Hz. Muhammed’e hitap edilmekle birlikte, “tertemiz nimetlerden yiyip içmek, güzel işler yapmak” diğer peygamberlerin dinlerinde de bir yasa olduğu için âyette bütün peygamberlere yönelik bir hitap cümlesi kullanılmıştır.<sup>56</sup> “Tertemiz nimetler” diye çevirdiğimiz tayyibât kelimesi, hem şer’î bakımdan yenilip içilmesi, kullanılması helâl olan hem de saf, temiz ve sağlığa uygun olan nimetleri ifade eder.<sup>57</sup>

Allah, ayetlerde belirtilen “Ey iman edenler! Allah’ın size helâl kıldığı iyi ve güzel şeyleri haram saymayın, sınırı da aşmayın. Allah sınırı aşanları sevmez”<sup>58</sup> buyurmaktadır. “Sınırı aşmayın” ifadesi “Helâli haram sayarak Allah’ın hükümranlık sınırına girmeyin” manasında anlaşılır.

<sup>52</sup> En’am, 6/141.

<sup>53</sup> el-Mâide,5/4; el-Mâide, 5/5; En-Nahl, 16/114-115.

<sup>54</sup> Kur’an Yolu Tefsiri, c. 2, s. 218-220.

<sup>55</sup> el-Mü’minûn, 23/51.

<sup>56</sup> Kur’an Yolu Tefsiri, c. 4, s. 28; bkz.: diğer yorumlar için bkz.: Râzî, c. 23, s. 104; Şevkânî, c. 3, s. 548-549

<sup>57</sup> Zemaşerî, Keşşâf, s. 49; Kur’an Yolu Tefsiri, c. 4, s. 28.

<sup>58</sup> el-Maide, 5/87-88.

labildiği gibi, “Başkalarının haklarına tecavüz etmeyin” veya “Helâl de olsa verilen nimetlerden yararlanırken mâkul sınırın ötesine geçmeyin, israftan kaçınin” şeklinde de yorumlanmıştır. Birinci anlam esas alınırsa bu, “Allah’ın size helâl kıldığı güzellikleri yasak saymayın” cümlesini teyit etmiş olur. Diğer bir anlayışa göre ise burada maksat, “Haramın helâl sayılmasını yasaklayan” birinci fiilin yanlış anlaşılmasını önlemek ve aksi yönde davranmanın da yasak olduğunu hatırlatmaktır; bir başka anlatımla, burada kastedilen anlam şudur: “Helâllerin sınırını zorlayıp bazı haramları helâl haline getirmeyin.”<sup>59</sup>

“Hayatın her alanında olduğu gibi, en temel fizyolojik ihtiyaçların karşılandığı gıda alanında da helal-haram sınırlarına riayet edebilmek, dindar bir tavır alışın olmaz olmaz şartları içerisinde yer almaktadır. İlgili hassasiyetlere dikkat etmek koşuluyla helal gıda arayışı içerisinde olmak, helal gıda bilincinin canlı tutulmasına katkıda bulunmak inanan insan için önemli bir görev ve anlamlı bir tavır alış biçimi niteliği taşımaktadır.”<sup>60</sup>

#### 4. İslam’da Spor

İslam dini insan sağlığına ve ruhuna önem vermektedir. İnsanlar beden ve ruhen kendilerini zinde tutacak bazı aktiviteler yapması gerekmektedir. Toplumumuzda “Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur.” şeklinde deyimleşen meşhur bir söz vardır. Bu sözün ifade ettiği anlam Hz. Muhammed (sav)’ın şu hadisini hatıra getirmektedir “*Kuvvetli mü’min zayıf mü’minden hayırlıdır*”.<sup>61</sup> Bu hadiste belirtilen kuvvetli mümin sadece bedenen kuvvetli olmayı değil, Müslümanların birçok yönden kuvvetli olmaları gerektiğini vurgulamaktadır. Ancak belirtilen bahiste bedenen güçlü olmanın önemi belirtilmiştir.

İslam dini insanın ruh ve beden sağlığına çok önem vermektedir. İslâm dini içerisinde, insanın hem ruh hem de beden sağlığını önemse-

<sup>59</sup> İbn Atıyye, c. 2, s. 228; Zemahşerî, c. 1, s. 360-361; *Kur’an Yolu Tefsiri Cilt*, c. 2, s. 329-331.

<sup>60</sup> Kaşif Hamdi Okur, “İslam hukuku açısından helâl ve haram olan gıdalar ve bazı güncel meseleler.” *Usûl İslam Araştırmaları*, 11.11,2009, s. 7-40.

<sup>61</sup> Ebû'l-Huseyn Müslim b. Haccâc, *Sahih-i Müslim*, Beytü'l-Efkâr, Riyad 1998/1419, “Kader”, 34; İbn Mâce, “Zühed”, 14.

yen birçok hüküm bulunmaktadır. Müslüman toplumlar, Asr-ı saadetten bu tarafa Hz. Muhammed (sav)’in tavsiye buyurduğu; atıcılık, binicilik, güreş gibi sporlarla ilgilenmişlerdir.<sup>62</sup>

Hz. Muhammed (sav), “İnsanların iki büyük nimetin, sağlık ve boş vaktin kıymetini bilmediklerini” belirtmiştir. Hz. Muhammed (sav)’in birçok hadis-i şeriflerinde sporla meşgul olmanın önemini vurgulamıştır.<sup>63</sup> Düzenli yapılan spor aktiviteleri insan sağlığına yararlıdır. Alandaki çalışmalar spor yapmanın sadece fiziksel değil aynı zamanda bilişsel faydalarını da ortaya koymaktadır. Örneğin, düzenli spor aktivitelerine katılımın insanlarda konsantrasyon, bellek ve davranışlarına olumlu katkı yapmaktadır.<sup>64</sup>

Hz. Muhammed (sav) inananlara en çok yapılması gereken sporlardan yürüme ve koşu yapmayı teşvik ve tavsiye etmiştir. Hz. Muhammed (sav), “İki hedef arasında koşan kimsenin her adımı için bir hasene (iyilik) mevcuttur”, yine bir hadisinde ise “Ok yarışı yapın, vücutça sertleşsin, yalın ayak yürüyün”<sup>65</sup> buyurarak teşvik etmiştir. Hz. Muhammed (sav)’in eşi Hz. Âişe ile zaman zaman koşu yarışı yaptığı, bu şekildeki yarışları teşvik ettiği ve sahabenin de bu tür koşu yarışmaları yaptığı bilinmektedir. Bir defasında yarışı Hz. Âişe, diğerinde ise Hz. Muhammed (sav) kazanmıştır.<sup>66</sup>

## 5. Obezite

Obezite genel olarak vücutta aşırı yağ depolanması ile ortaya çıkan, fiziksel ve ruhsal sorunlara neden olabilen bir enerji metabolizması bozukluğudur. Obeziteye neden olan en önemli etken ise; tüketilenden daha fazla enerji alınmasıdır.<sup>67</sup> Bununla birlikte obezite ve fazla kilolu olmak

<sup>62</sup> Metin Bayram vd., “İslam’da Sporun Önemi Ve Ahlakı”, *Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, sayı: 5(1), 2019, s. 207-224.

<sup>63</sup> Münir Kuşçuzade, “Sünnette spor”, *International Journal of Sport Culture and Science*, sayı: 3, 2015, s. 396-403; Hidayet Işık, *İslam dini açısından spor ve hapkido*, <http://www.altunbasspor.com/makaleler-mainmenu-47/23-teknik-bilgileri/99-lam-d-asindan-spor-ve-hapko.html>.2013 (erişim:10.02.20).

<sup>64</sup> François Trudeau&Roy Shephard, “Physical education, school physical activity, school sports and academic performance”, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, sayı: 5(10), 2008, s.1-12.

<sup>65</sup> Mecmeu’z-Zevâid, 5/136.

<sup>66</sup> Ebu Davud, Cihad, 68.

<sup>67</sup> Patricia Donohoue, *Obesity*, In: Behrman RE, Kliegman RM, Jenson HB, eds. Nelson

hareketsiz yaşam biçimi ve fiziksel aktivitenin azlığı ile çok yakından ilgilidir.<sup>68</sup> Yüksek enerjili diyet tüketiminin artması ve fiziksel aktivite düzeyinin azalması ile birlikte ortaya çıkan enerji dengesizliği obezitenin temel nedenini oluşturmaktadır.<sup>69</sup>

Obezitenin en önemli risk faktörlerini; fiziksel aktivitede azalma, beslenme alışkanlıkları, yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, evlilik, doğum sayısı ve genetik oluşturmaktadır. Kalıtsal olarak da geçebilen obezite özellikle gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde hızla yayılmaktadır.<sup>70</sup>

Obezitenin gelişme evresinde dikkat çeken en önemli faktörlerden bir tanesi hayatın ilk yıllarındaki beslenme alışkanlıklarıdır. Yapılan bazı çalışmalarda, obezite görülme sıklığının anne sütü ile beslenen çocuklarda, anne sütü ile beslenmeyen çocuklara göre daha düşük oranlarda olduğu, anne sütü verme süresinin, tamamlayıcı besinlerin türü, miktarı ve başlama zamanlarının obezite oluşumunu etkilediği bildirilmektedir.<sup>71</sup>

**Tablo 1.** Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) Vücut Kitle İndeksi Sınıflandırması

VKİ (kg/m <sup>2</sup> )	Sınıflama
< 18,5	Zayıf
18,5-24,9	Normal
25-29,9	Fazla Kilolu
≥ 30	Obez

**Kaynak:** World Health Organization Europe, (2019).

Tablo 1’te Dünya Sağlık Örgütü tarafından belirlenen Vücut Kitle İndeksine göre (VKİ 18,5-24,9) arası olan bireyler normal, (VKİ 25-29,9) arası olan bireyler fazla kilolu ve (VKİ 30 ve üzeri) olan bireyler obez olarak tanımlanmıştır.<sup>72</sup>

Yetişkinlerde ve çocuklarda aşırı kilo ve obezite oranları artmaya de-

Textbook of Pediatrics 17 th ed. Philadelphia: W.B. Saunders, 2004, s. 173-177.

<sup>68</sup> Martinez-Gonzales ve diğerleri, “Physical activity, sedentary lifestyle and obesity in the European Union”, *International Journal of Obesity*, sayı: 3, 1999, s. 1192-1201.

<sup>69</sup> Tuba Tekin vd., “İntestinal Mikrobiyota Ve Obezite İlişkisi”, *Sağlık Bilimleri Dergisi*, sayı: 27(1), 2018, s. 95-99.

<sup>70</sup> Berrin Altunkaynak v., “Obezite: nedenleri ve tedavi seçenekleri”, *Van Tıp Dergisi*, sayı: 13(4), 2006, s. 138-142.

<sup>71</sup> Giuseppina Imperatore, “Childhood obesity: Is it time for action?”, *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases*, sayı: 16(4), 2004, s. 235-238.

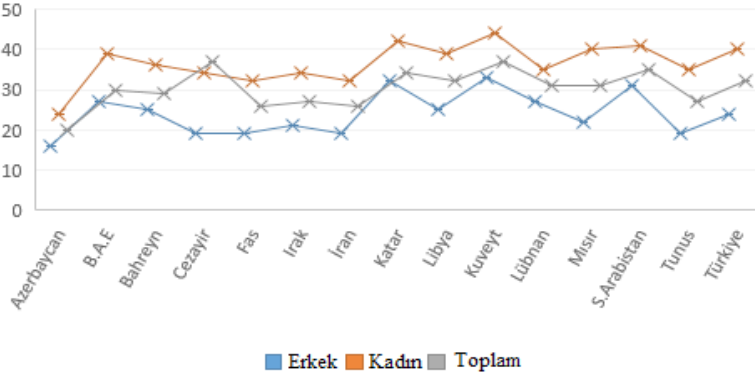
<sup>72</sup> World Health Organization Avrupa, <http://www.euro.who.int/en/healthtopics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi/> (erişim: 29.01.20).



vam etmektedir. 1975'ten 2016'ya kadar, 5-19 yaş arası aşırı kilolu veya obez çocukların ve ergenlerin yaygınlığı, küresel olarak % 4'ten % 18'e dört kattan fazla artmıştır.<sup>73</sup>

## 5. Türkiye ve Dünya'daki Obezite Oranlarının Karşılaştırılması

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) obezite yayılma hızını düzenli olarak her yıl rapor halinde sunmaktadır.



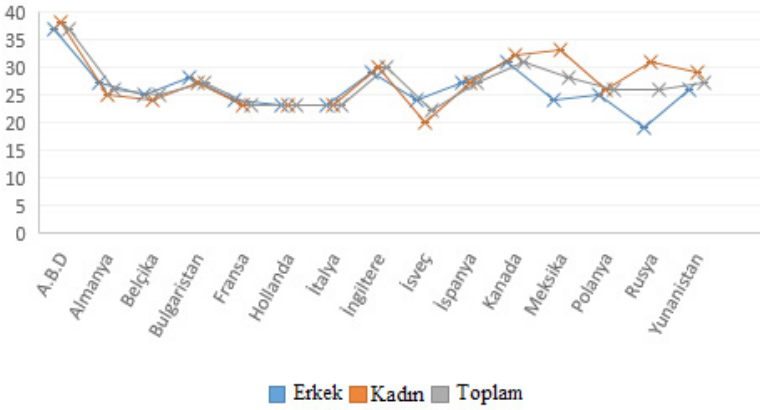
### Şekil 1. Bazı Müslüman Ülkelerin 18 yaş ve üstü Toplam Nüfus Oranına Göre Obezite Yüzdeleri Dağılımı

Şekil 1'de Müslüman ülkelerde yaşayan 18 yaş ve üstü nüfusun toplam nüfusa göre obezite oranları verilmiştir. (Bahreyn); toplam erkek nüfusun %25'i, toplam kadın nüfusun %36'sı ve toplam nüfusun %29'da, (Cezayir); toplam erkek nüfusun %19'u, toplam kadın nüfusun %34'ü ve toplam nüfusun %27'sin de, (Mısır); toplam erkek nüfusun %22'si, toplam kadın nüfusun %40'ı ve toplam nüfusun 31'in de, (Kuveyt); toplam erkek nüfusun %33'ü, toplam kadın nüfusun %44'ü ve toplam nüfusun %37'sin de, (Suudi Arabistan); toplam erkek nüfusun %31'i, toplam kadın nüfusun %41'i ve toplam nüfusun %35'in de, (Türkiye); toplam erkek nüfusun %24'ü, toplam kadın nüfusun %40'ı ve toplam nüfusun

<sup>73</sup> [https://www.who.int/health-topics/obesity#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/obesity#tab=tab_1) (erişim:18.03.20).

%32'sin de vücut kitle indeksi obez seviyesinde olan kişilerden oluşmaktadır.<sup>74</sup>

Müslüman ülkelere baktığımızda toplam nüfusun %30'u ve üstü obez seviyesinde olan bireylerden oluşmaktadır. Özellikle Müslüman ülkelerde yaşayan kadın bireylerin obezite oranları diğer batılı ülkeler ile karşılaştırıldığında çok yüksektir. Bu sorun, ilerleyen dönemlerde Müslüman ülkelerde çok ciddi sağlık sorunları oluşturması beklenebilir.



## Şekil 2. Bazı Çoğunluğu Müslüman Olmayan Ülkelerin 18 yaş ve üstü Toplam Nüfus Oranına Göre Obezite Yüzdeleri Dağılımı

Şekil 2'de çoğunluğu Müslüman olmayan ülkelerde yaşayan 18 yaş ve üstü nüfusun toplam nüfusa göre obezite oranları verilmiştir. (Amerika Birleşik Devletleri); toplam erkek nüfusun %37'si, toplam kadın nüfusun %38'i ve toplam nüfusun %37'in de, (İngiltere); toplam erkek nüfusun %29'u, toplam kadın nüfusun %30'u ve toplam nüfusun %30'un da, (Almanya); toplam erkek nüfusun %27'si, toplam kadın nüfusun %25'i ve toplam nüfusun %26'sın da, (İtalya); toplam erkek nüfusun %23'ü, toplam kadın nüfusun %23'ü ve toplam nüfusun %23'ün de, (İspanya); toplam erkek nüfusun %27'si, toplam kadın nüfusun %27'si ve toplam nüfusun %27'sin de, (Yunanistan); toplam erkek nüfusun %26'sı, toplam

<sup>74</sup> <http://www.euro.who.int/en/healthtopics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi/> (erişim: 29.01.20)

kadın nüfusun %29'u ve toplam nüfusun %27'sin de vücut kitle indeksi obez seviyesinde olan bireylerden oluşmaktadır.<sup>75</sup>

Genel olarak bakıldığında; çoğunluğu Müslüman olmayan ülkelerin Amerika Birleşik Devletleri (ABD) hariç toplam nüfusa göre obezite ortalamaları %30'un altında seyretmektedir. Güney ve Doğu Asya ülkelerinde beslenme kültürü ve yaşam tarzından dolayı toplam nüfusa göre obezite oranları %10 ile %20 arasında düşük görülmektedir. Örneğin Çin'de toplam erkek nüfusun %6'sı, toplam kadın nüfusun %7'si ve toplam nüfusun %7'sin de obezite görülmektedir. Japonya'da toplam erkek nüfusun %5'i, toplam kadın nüfusun %4'ü ve toplam nüfusun %4'ün de obezite oranları düşük bir seviyede bulunmaktadır.

## Tartışma

İnsanlar, sosyal ve kültürel bir varlıktır ve belirli bir topluluğun parçası olarak hayatını sürdürebilirler. İnsanların bir arada yaşama eğiliminden dolayı bazı düzen ve kurallara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu kurallar, topluluğun, inanç biçimleri, ahlâk, âdet, örf, gelenek-görenek gibi yerleşik unsurları ile açıklanabilir.<sup>76</sup> Toplum olarak yaşamının gerektirdiği kurallara uyulması gerektiği gibi, bireysel olarak da kendi kişisel sağlığımızı ve bunun sonunda toplumsal sağlığı korumak içinde bazı kurallara uyulması gerekmektedir. Sosyal kurallardan birisi olan dini kurallar bunlardan bir tanesidir. İslam, Müslümanların yaşam şeklinin nasıl olması gerektiği konusunu detaylıca belirtmektedir.

Her şeyden önce Kur'an-ı Kerim'in öne çıkarttığı "Salih Amel" (iyi işler) kavramının yapılabilmesi, insanın sağlıklı olmasına ve verimli çalışabilmesine bağlıdır. Sağlıklı ve dengeli beslenen insan, ibadet etmek, çalışmak ve üretmek için de gerekli olan enerjiyi elde etmiş olur.<sup>77</sup> Hz.

<sup>75</sup> <http://www.euro.who.int/en/healthtopics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi/> (erişim: 29.01.20)

<sup>76</sup> Mehmet Şükrü Nar, "Kültürel Hukuk: Geleneksel Kontrol Mekanizmaları", *Türkiye Barolar Birliği Dergisi*, sayı: 108, 2013, s. 273-290; Erol Eroğlu, "Geçmişten günümüze sosyal normlar", *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, sayı: 50, 2015, s. 299-308.

<sup>77</sup> Hasan Onat, *İslam açısından sağlıklı beslenme*, <https://www.turktob.org.tr/dergi/makaleler/dergi21/53-56.pdf> (erişim: 18.03.20).

Muhammed (sav) insanoğlunun yaşam şekline dikkat çekerek, sağlıklı ve dengeli beslenme üzerine tavsiyelerde bulunmuştur.<sup>78</sup>

İslam'ın şartlarından biri olan namaz ibadeti insanları ruhen ve beden rahatlatan, insanlara karşı saygı ve sevgi içerisinde olmayı öğütleyen, insan yaşamını belirli bir plan dâhilinde düzenleyen bir ibadettir.<sup>79</sup> Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) obezite haritasına göre gelişmekte olan Müslüman ülkelerde yaşayan toplam nüfusun %30'u ve üzeri obez seviyesindedir (Şekil 1). Yine Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) obezite haritasında; toplam nüfusunun %50'si Müslüman olan Malezya, Endonezya gibi Güney Doğu Asya ülkelerinde obezite oranı düşüktür. Bu sonuçlara göre gelişmiş ve gelişmekte olan Müslüman ülkelerde toplumun beslenme alışkanlıklarına göre obezite oranı yüksek ve düşük olarak seyretmektedir. Ortadoğu ve Kuzey Afrika'da bulunan Müslüman ülkelerde toplam nüfusa göre obezite oranı yüksektir (Şekil 1). Reza vd., (2002) yaptıkları çalışmaya göre; Müslümanların günde beş vakit olarak kıldıkları ve bazı egzersizleri içeren namaz hareketleri gözlemlenmiştir. Çalışma sonucunda, namaz hareketlerinin Müslümanların fiziksel gelişimlerinde ve kilo değişikliklerinde etkisinin olmadığını bulmuşlardır.<sup>80</sup> Dünya Sağlık örgütü'nün (DSÖ) obezite verilerine (Şekil 1) ve yapılan çalışmalara göre Müslümanlar namaz kılmanın avantajlarını ve İslam dininin belirttiği beslenme alışkanlıklarını tam olarak kullanamadıkları düşünülmektedir.

Bharmal ve ark., (2018) yaptıkları çalışma da, Hinduizm, Sihizm ve Müslümanlarda aşırı kilo / obez riskinin herhangi bir din ile ilişkisi olmayanlara göre daha yüksek bulmuşlardır. Geleneksel kültürel inançlar, beslenme düzeni, fiziksel aktivite ile din ilişkisi gibi unsurların aşırı kilo / obezite arasındaki durumlarda minimal düzeyde ilişki bulunmuştur.<sup>81</sup> Din kuralları insanların yaşam şeklini belirleyen önemli bir araçtır.

<sup>78</sup> Ali Batu, "Türk-İslam Kültüründe ve Günümüz Dengeli, Sağlıklı ve Helal Beslenmede Hz Muhammed Öğretisi", *Electronic Turkish Studies*, sayı: 10(2), 2015, s. 25.

<sup>79</sup> Geredeli, *Namazın Sosyo - Psikolojik Tahlili ve Kişilik Gelişimine Etkisi*, s. 55.

<sup>80</sup> Reza vd., "Evaluation of a new physical exercise taken from salat (prayer) as a short-duration and frequent physical activity in the rehabilitation of geriatric and disabled patients", s. 177; Manasi Tirodkar vd., "Explanatory models of health and disease among South Asian immigrants in Chicago", *Journal of Immigrant and Minority Health*, sayı: 13(2), 2011, s. 385-394.

<sup>81</sup> Nazleen Bharmal vd., "The Association of Religious Affiliation with overweight/obesity among south Asians: the mediators of atherosclerosis in south Asians living in America (MASALA) study", *Journal of religion and health*, sayı: 57(1), 2018, s. 33-46.

Normal şartlarda din kurallarını yaşam şekline iyi aktaran insanların bu kurallardan olumlu bir şekilde yararlanmaktadır. Ancak, din kurallarını yaşam şeklimize aktarırken ne kadar içselleştirdiğimiz bu sonuca göre tartışmalıdır.

Bharmal ve ark., (2018) yaptıkları çalışma da; dindarlığı daha fazla vücut ağırlığı ile ilişkilendirmişlerdir. Güney Asyalılar arasında; aşırı kilo / obezite yükünü azaltmak ve sağlıklı yaşam tarzı değişikliklerini teşvik etmek için tasarlanan uygulamaların, kültürel ve dini olarak yapılması gerektiği tavsiye edilmektedir. Genellikle yaşam tarzı hastalığı olarak kabul edilen obezite, din ve dini uygulamalardan etkilenmektedir.<sup>82</sup> Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) verilerine göre bazı Müslüman ülkelerin toplam nüfusa göre obezite oranları diğer gayri Müslim ülkelerin obezite oranlarından daha yüksektir (Şekil 1; Şekil 2). Bu sonuçlara göre din kurallarının yaşam şeklimize sunduğu avantajları kullanarak obezite ve diğer sağlık sorunlarından kurtulma ihtimali bulunmaktadır.

Hz. Muhammed (sav)'in hadisi şerifinde yavaş yemek hususunda bu-yurduğu tavsiyeler, İngiltere'de yapılan bir araştırmada ispatlanmıştır. Çalışma da, yaklaşık 60 bin kişi incelenerek, yemeğini lokmaları iyice çiğneyerek yiyenlerin obeziteye yakalanma ihtimallerinin hızlı yiyenlere oranla %42 daha az olduğu belirlenmiştir. Lokmaları uzun uzun çiğneyerek yeme süresini uzatmak tokluk hissinin beyne ulaşmasına kadar geçen yaklaşık yarım saatlik sürede daha kontrollü gıda tüketimi sağlamaktadır.<sup>83</sup>

Yaşam şeklimizi belirleyen din kuralları olduğu gibi bazı felsefi inanışlarda bulunmaktadır. Günümüzde Yoga, dini bağlılığından bağımsız olarak, dünyanın en popüler fitnes uygulamalarından biri haline gelmiştir. Yoga Hindistan'da, iyileştirici hareket gücü nedeniyle yüzyıllardır uygulanmaktadır. Ancak Müslümanlar 1400 yıldan beri namazın fiziksel, psikolojik, sosyal ve ruhsal faydalarını yararlanmaktadırlar".<sup>84</sup> Her

<sup>82</sup> Bharmal vd., "The Association of Religious Affiliation with overweight/obesity among south Asians: the mediators of atherosclerosis in south Asians living in America (MASALA study)", s. 33-46.

<sup>83</sup> Osman Müftüoğlu, *Peygamberimizin (asm) 'çok çiğneme' sünnetinin bilimsel sonuçları*, <https://www.risalehaber.com/peygamberimizin-asm-cok-cigneme-sunnetinin-bilimsel-sonuclari-327333h.htm> (erişim:15.04.20).

<sup>84</sup> Sayeed SA, *Indian Journal of Psychiatry* <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23858258> (erişim:15.03.19).

namaz pozisyonuna karşılık gelen yoga pozisyonları bulunmaktadır. Bu pozisyonlar yoga uygulamalarına göre vücuttaki yedi enerji merkezini (chakras) harekete geçirerek aktifleşmesini sağlamaktadır. Yoga yapanların yapmış oldukları hareketlerde aramaya çalıştıkları ruhsal ve fiziksel dinginlik namaz ibadetinde de bulunmaktadır.<sup>85</sup> Yoga, bilimsel temeli ile binlerce yıldır sağlıklı bir yaşam tarzı uygulaması olarak bilinmektedir.<sup>86</sup> Ancak Yoga, ruhsal ve dünyevi iken, namazın aşkın ve uhrevi boyutu bulunmaktadır.

## Sonuç

Obezite son 30 yıl içerisinde gelişmekte ve gelişmiş ülkeler arasında hızla yayılarak çok ciddi sağlık sorunlarına sebep olmaktadır. Dünya sağlık örgütünün açıklamalarına göre; obezite insanların yaşam alışkanlıkları ile çok yakından ilgilidir. Gün içerisinde az hareket ve fazla kalori alımı obeziteyi etkileyen en önemli etkidir. Obezitenin yaşam alışkanlıkları ile ilişkili olması gelişmiş bir ülke olan Japonya örneğinde görülmektedir. Japonya'nın toplam nüfusuna göre obezite oranı sadece %5 olarak görülmektedir. Bu oran dünya ortalamalarının çok altında kalmaktadır.

İslam dini kutsal kitap Kur'an-ı Kerim'de ayetlerde ve Hz. Muhammed (sav)'in hadisi şeriflerin de yaşam tarzımızın nasıl olması gerektiği konusunda birçok bilgiler sunmaktadır. Sağlıklı olmak öncelikle Allah'ın bizlere emanet ettiği bedenimizi ve ruhumuzu iyi korumaktan geçmektedir. Günlük fiziksel aktivitede bulunmak ve dengeli beslenmek obeziteye karşı en etkin önlemlerdendir. Namaz uygulamaları günlük bazı fiziksel aktiviteleri içermektedir. Bununla beraber namaz ibadeti için camiye gitmek gün içerisinde yapılması gereken yarım saatlik yürüyüşe denk gelmektedir. İslam dini israf edilmemesi konusunda Müslümanları uyarmaktadır. Gereğinden fazla beslenme tüketimi israftır, çünkü insan vücudu fazladan alınan besinleri yağ olarak vücudun farklı bölgelerinde depolamaktadır. Fazla besin alımı kalbi, mideyi, karaciğer, böbrek

<sup>85</sup> Osman İmamoğlu&Ahmet Naci Dilek, "Common Benefits of Prayer and Yoga on Human Organism", *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, sayı: 4(2), 2016, s. 639.

<sup>86</sup> Anand Prakash, "Cognitive behaviour therapy in India: Practice, problems and innovations", *Advances in Psychology Research*, sayı: 94, 2012, s. 25-35.

ve damarları yormaktadır. Fazlasıyla alınan besinler diyabet, kolesterol, tansiyon, kalp krizi vb. rahatsızlıklara sebep olmaktadır. İslami yaşam tarzında fazladan yemek israf olduğu gibi, bedenimize yüklediğimiz ağır bir külfettir.

İslam dininin Müslümanlara sunduğu uygulamalar inananlara daha rahat ve huzurlu hayat sürmeyi kolaylaştıracaktır. Dini kurallar insanların yaşam şeklini ve sınırlarını belirlemektedir. İslam dininde yaşam şekli-mizle ilgili Kur'an-ı Kerim'de ayet ve Hz. Muhammed (sav)'in hadisi şerifleri bulunmaktadır. Eğer genetik sebeplerden dolayı rahatsızlığımız bulunmuyorsa, bu ayet ve hadisi şeriflere uyup, dikkat ettiğimiz takdirde obezite (aşırı şişman) olma ihtimalimizin az olduğu düşünülmektedir.

### Kaynakça

- Altunkaynak, Berrin Zuhali; Özbek, Elvan, “Obezite: nedenleri ve tedavi seçenekleri”, *Van Tıp Dergisi*, sayı: 13(4), 2006, s. 138-142.
- Al-Ghazal Sharif Kaf, “Medical Miracles of the Qur'an”, *Leicestershire: The Islamic Foundation*, sayı: 9, 2006, s. 94-9.
- Afridi, Aien Khan, Mohammad Siddique, Mahpara Safdarand Alam Khan, “Prevention and Treatment of Obesity - An Over View”, *Pakistan Journal of Nutrition*, 3 (5): 310-317, 2004
- Ayad Amira, *In: Healing body and soul. Hakam J*, editör, International Islamic Publishing House; Riyadh 2008.
- Batu, Ali, (2015). “Türk-İslam Kültüründe ve Günümüz Dengeli, Sağlıklı Ve Helal Beslenmede Hz. Muhammed Öğretisi”, *Electronic Turkish Studies*, sayı: 10(2), 2015, s. 25.
- Behrman, Richard E, *Nelson textbook of pediatrics*, WB Saunderscompany, 1983.
- Bharmal, Nazleen; H.,McCarthy; William. J.; Gadgil, Meghana. D.; Kandula, Namratha. R.,& Kanaya, Alka. M. (2018). “The Association of Religious Affiliation with over weight / obesity among South Asians: the mediators of atherosclerosis in South Asians living in America (MASALA) study”, *Journal of religion and health*, sayı: 57(1), 2018, s. 33-46.
- Bayram, Metin; Aka, Serkan Tevabil; Geçit, Mehmet Salih ve ark., “İslam'da

- Sporun Önemi ve Ahlakı”, *Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2019, sayı: 5(1), s. 207-224.
- Buladı, Kerim, *Namaz Akılları Durduran Mucize*, Kayıhan Yay., İstanbul 2011.
- Çalış, Mustafa, *Sağlık ve Namaz*, <https://www.hurriyet.com.tr/kelebek/saglik/namaz-en-guzel-egzersizdir-7356003> (erişim: 10.02.20).
- Desai R, Tailor A, Bhatt T., “Effects of Yoga on brain waves and structural activation: A review”, *Comp Ther Clin Pract*, sayı: 21, 2015.
- Donohoue, Patricia. A., “Obesity”, In: Behrman RE, Kliegman RM, Jenson HB, eds. *Nelson Textbook of Pediatrics 17 th ed.*, W.B. Saunders, Philadelphia 2004.
- Doufesh Hazem, Faisal T, Lim KS, Ibrahim F., “EEG spectral analysis on Muslim prayers”, *Appl Psychophysiol Biofeedback*, sayı: 37(1), 2012.
- Dilmaghani, Maryam, “Importance of religion or spirituality and mental health in Canada”, *Journal of religion and health*, sayı: 57(1), 2018.
- Ebü'l-Huseyn Müslim b. Haccâc, *Sahîh-i Müslim*, Beytül-Efkâr, Riyad 1998/1419.
- Eliasi Jennifer. R., DwyerJohanna. T. Kosherand Halal, “Religious observances affecting dietary intakes”, *Journal of American Dietetics Association*, sayı: sayı: 102(7), 2002.
- Eroğlu, Erol, “Geçmişten günümüze sosyal normlar”, *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (50).
- Geredeli, Mustafa (2008). *Namazın Sosyo – Psikolojik Tahlili Ve Kişilik Gelişimine Etkisi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya 2008.
- Hussain, R., M.T. Duncan, S.H. Cheahand S.L. Chng, (1987). “Effect of fasting in Ramadan on tropical Asiatic Moslems”, *Br. J. Nutr.*, sayı: 58, 1987.
- İşık, Hidayet, *İslam dini açısından spor ve hapkido*, <http://www.altunbasspor.com/makaleler-mainmenu-47/23-teknik-bilgiler/99-lam-d-asindan-spor-ve-hapko.html>
- İmamoğlu, Osman, “Benefits of Prayer as a Physical Activity”, *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, sayı: 4(SI. 1), 2016.
- İmamoğlu, Osman; Dilek, Ahmet Naci, “Common Benefits of Prayer and Yoga on Human Organism”, *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, sayı: 4(2), 2016.



- Imperatore, Giuseppina, “Childhood obesity: Is it time for action?”, *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases*, sayı: 16(4), 2004.
- Jonnalagadda Satya. S., Diwan Sandhna, “Regional variations in dietary intake and body mass index of first generation Asian-Indian immigrants in the United States”, *Journal of American Dietetics Association*, sayı: 102(9), 2002.
- Khan, A., Khattak and M.U., Marwat, S.K. (1993). “Islamic Fasting- A substitute for very low caloric diet (VLCD) in obesity control program”, *Sarhad J. Agri.*, sayı: 9, 1993.
- Koenig, Harold. G., “Religion as cognitive schema”, *International Journal for the Psychology of Religion*, sayı: 5(1), 1995.
- Komiyon, *İlmihal İman ve İbadetler*, I-II, TDV. Yayınları.
- Kliegman, Robert M. vd., Nelson textbook of pediatrics e-book, *Elsevier Health Sciences*, 2007.
- Kur'an-ı Kerim Tefsiri* (2020) <https://kuran.diyaret.gov.tr/tefsir/Hucur%C3%A2t-suresi/4624/12-ayet-tefsiri> (erişim:10.02.20).
- Kuşçuzade, Münir (2015). “Sünnette spor”, *International Journal of Sport Culture and Science*, sayı: 3(Special Issue 4), 2015.
- Kırtter, Nurten, “Namaz ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme”, *Ekev Akademi Dergisi*, sayı: 20(68), 2016.
- Közleme, Olgun, *Türk Mutfak Kültürü ve Din*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2012.
- Levin, Jeffrey. S. ve Chatters, Linda. M., “Religion, health, and psychological well-being in older adults, findings from three national surveys”, *Journal of Aging and Health*, sayı: 10(4), 1998.
- Martinez-Gonzales, M. A. Martinez, J. Alfredo. Hu, F.B., “Physical activity, sedentary lifestyle and obesity in the European Union”, *International Journal of Obesity*, sayı: 3, 1999.
- Misbah Ghous D, Malik Arshad Nawaz, “Health Benefits of Salat (Prayer)”, *Science*, sayı: 31.
- Müftüoğlu, Osman, *Peygamberimizin (Asm) ‘Çok Çiğneme’ Sünnetinin Bilimsel Sonuçları*, <https://www.risalehaber.com/peygamberimizin-asm-cok-cigneme-sunnetinin-bilimsel-sonuclari-327333h.htm> (erişim:15.04.20).
- Nar, M. Ş., “Kültürel Hukuk: Geleneksel Kontrol Mekanizmaları”. *Türkiye Bazarlar Birliği Dergisi*, sayı:108.

- Nazish Nabeela, Kalra, Nidhi, “Muslim prayer- a new form of physical activity: a narrative review”, *Int J Health Sci Res.* sayı: 8(7), 2018.
- Nebevi Beslenme*, <https://www.islamveihsan.com/nebevi-beslenme-az-yemeyontemi.html> (erişim: 18.03.20).
- Nurbaki, Haluk, *Namazın sırları*, Damla Yay., İstanbul 1986.
- Onat, Hasan, *İslam açısından sağlıklı beslenme*, <https://www.turktob.org.tr/dergi/makaleler/dergi21/53-56.pdf>(erişim:18.03.20).
- Prakash, Anand, “Cognitive behaviour therapy in India: Practice, problems and innovations”, *Advances in Psychology Research*, sayı: 94, 2012, New York: Nova Science Publishers; 2012.
- Reza Muhammed F, UrakamiYuji, Mano Yukio, “Evaluation of a new physical exercise taken from salat (prayer) as a short-duration and frequent physical activity in the rehabilitation of geriatric and disabled patients”, *Annals of Saudi medicine*, sayı: 22(3-4), 2002.
- Salsman, John. M., Brown, T. L., Brechting, E. H., & Carlson, C. R., “The link between religion and spirituality and psychological adjustment: The mediating role of optimism and social support”, *Personality and Social Psychology Bulletin*, sayı: 31(4), 2005.
- Sayeed, S.A., A Prakash, *Indianjournal of psychiatry – 2013*ncbi.nlm.nih.gov<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23858258>
- Sulamini, Riad. A., “Theeffect of Ramadan fasting on thyroidf unctions in healthy male subjects”, *Nutr. Res.*,sayı: 8, 1988.
- Stark, Rodney, Maier, Jared, “Faith and happiness”, *Review of ReligiousResearch*, sayı: 50(1), 2008.
- Tekin, Tuba; Çiçek, Betül; Konyalıgil, Nurefşan, “İntestinal Mikrobiyota ve Obezite İlişkisi”, *Sağlık Bilimleri Dergisi*, sayı: 27(1), 2018.
- Trudeau, François ve Shephard Roy, “Physical education, school physical activity, school sports and academic performance”, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, sayı: 5(10), 2008.
- Tirodkar Manasi. A., Baker D. W., Makoul G. T., Khurana N., Paracha M. W., Kandula N. R. (2011).“Explanatorymodels of health and disease among South Asian immigrants in Chicago”, *Journal of Immigrant and Minority Health*, sayı: 13(2), 2011.
- World Health Org., <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (erişim: 18.03.20)

- World health Org., [https://www.who.int/health-topics/obesity#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/obesity#tab=tab_1) (erişim:18.03.20).
- World Health Organization Europa, (2019). Beden Kitle İndeksi Sınıflaması, (<http://www.euro.who.int/en/healthtopics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi/>) (erişim: 29.01.20)
- Yılmaz, Sema (2006). *Namazın Osteoartrit Ve Osteoporoz Üzerine Etkisi*, (Romatoloji Yan Dal Uzmanlık Tezi),Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Anabilim Dalı, Ankara 2006.