

Aile ve Sağlık*

Arif SÜNER**

Öz

İslam bir kul, bir halife olarak insanın hem ruhen hem de bedenen sağlıklı olmasını hedefler. Bu hedef doğrultusunda insanı birçok tavsiyeler, ikazlar ve emirler ile en uygun şekilde yaşamaya sevk eder. Her açıdan sağlıklı ve dengeli yaşayan insanların oluşturacağı ailenin de sağlıklı olması kaçınılmaz olacaktır. Dinimizde aile, toplumun temel yapı taşı olarak kabul edilir ve sağlıklı bir toplum oluşması için aile sağlığına çok önem verilmektedir. Aileye giden tüm basamaklar tam bir hassasiyet içinde değerlendirilir, hiçbir detayda ihmale rastlanmaz. Aile kuracak kişilere eş seçiminde dikkat edecekleri değerleri öğretir ve onları bu değerlere sevk eder. Aile oluşuktan sonra oluşan bu yepyeni birlikteliğin sağlam ve sağlıklı bir şekilde devamı için bir hayat rehberi sunar. Sağlıklı bir gebeliğin oluşması ve devam etmesi için tavsiyeler verir. Çocukların bedeni ve manevi olarak sağlıklı yetiştirilmeleri için, tavsiyelerin ötesine geçecek şekilde ciddi uyarılar ve emirler buyurur. Ana-baba sağlığına da yoğun bir şekilde değinerek ailenin tüm bireylerini koruyup kollar.

Anahtar Kelimeler: Aile, Sağlık, Anne, Baba, Çocuk.

Family and Health

Abstract

Islam aims to make people healthy both spiritually and physically as a servant and caliph. In line with this goal, it leads people to live in the most appropriate way with many recommendations, warnings and orders. It will be inevitable for the family to be formed by people who live healthy and balanced in every respect. In our religion, the family is accepted as the basic building block of the society and family health is very important for a healthy society. All steps to the family are evaluated with utmost precision, no details are neglected. It teaches the people who will set up family the values they will pay attention to when choosing a partner and sends them to these values. It provides a lif guide for the healthy and healthy continuation of this brand new partnership that occurs after the family has been formed. It gives advice fort e formation and maintenance of a healthy pregnancy. It commands serious warning and orders that go beyond the recommendations so that children

* Makale Gönderim Tarihi: 26.02.2020 Makale Kabul Tarihi: 15.06.2020

** Doç. Dr., Adıyaman Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Kardiyoloji Anabilim Dalı Öğretim Üyesi
Assoc. Prof., Adıyaman University, Faculty of Medicine, Department of Cardiology.
arifsuner@gmail.com ORCID: 0000-0002-5928-3338

can be raised physically and spiritually. It also protects all the members of the family by focusing on the health of the parents.

Keywords: Family, Health, Mother, Father, Child.

Günümüzde Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) sağlık kavramını şu şekilde tanımlar: “Sağlık sadece hastalık ve sakatlık olmaması değil aynı zamanda psikolojik ve sosyal yönden tam bir iyilik halinin olmasıdır.” Maddi hayatı önceleyen günümüz dünyasının sağlığı yalnızca bireyin bedensel olarak hasta olmaması olarak görmesi önemlidir. Çünkü insanın akli ve ruhi yapısı bedenine ayrılmaz parçalarıdır. Doğal olarak bir bireyin sağlığı tüm bu unsurların ortak sağlığı ile mümkündür. İslam 1400 yıl önce bu bütünlüğü göremek için bireyin günümüzde psikolojik sağlık diye adlandırılan ruh sağlığının önemini izah etmiştir ve nasıl korunması gerektiğini tafsilatıyla açıklamıştır. Dinimiz bununla da kalmayıp insanın sosyal bir varlık olduğunu, sosyalleşmesi gerektiğini, çevresi ile sağlıklı bir ilişki kurmasının kendi bedeni ve psikolojik sağlığı için kaçınılmaz olduğunu ifade etmiştir. Kendi sağlığı ve kurtuluşu için bireye yol göstermiş ve onu devamlı koruyup, gözetlemiştir. Bireyi sadece kendi için yaşayan bencil bir fert olmaktan kurtarıp, bedeni ve ruhi ihtiyaçlarını karşılaması için ona aile kurmasını özellikle tavsiye etmiştir. Aile müessesini de kendi haline bırakmayı onun da devamlılığını ve sağlığını muhafaza etmek için birtakım esasları buyurmuştur.

Aile sağlığının korunması ve devamı için eş seçiminden başlayarak, çocuk, anne-baba sağlığı ve aile içi diğer yetişkin bireylerin sağlığı için tavsiyelerini daha ayrıntılı bir şekilde açıklamaya çalışacağız.

1. Sağlıklı Bir Beden ve Ruh Hali İçin Evlenmeye Teşvik

Ergenlikle beraber erkeklerde testosteron hormonunda, kızlarda ise östrojen hormonunda yüz kattan daha fazla bir artış olmaktadır.¹ Bu miktar zamanla artarak bireyi daha agresif ve kontrolsüz davranışlara sürükler. Çok yoğun duygusal sıçramalara maruz kalan kişi kendine veya çevreye zarar verebilecek girişimlerde bulunabilir. Günümüz dünyası bu aşırı istekler karşısında bireye çözüm olarak ahlâken kabul edilmesi mümkün olmayan yollar sunmaktadır. Oysa bu yoğun hormonal salgılar karşısında uygun bedensel, zihinsel ve ekonomik yeterlilik durumunda evliliğin geciktirilmeden ihdası hem fertler hem de toplum için en uygun çözüm olarak gözükmektedir.

Bu konu ile ilgili olarak Allah (c.c) şöyle buyurmaktadır: “Kendileri ile huzur bulasınız diye sizin için türünüzden eşler yaratması ve aranızda bir sevgi ve

¹ Elizabeth J. Susman & Alan Rogol, “Puberty and Psychological Development”, *Handbook of Adolescent Psychology*, ed. Richard M. Lerner, Laurence Steinberg, 2th ed. (Hoboken, New Jersey: John Wiley&Sons, 2004), 15-44.

merhamet var etmesi de onun (varlığının ve kudretinin) delillerindedir. Şüphesiz bunda düşünen bir toplum için elbette ibretler vardır.”² Bu ayette geçen huzur bulma ifadesi ilk akla geldiği gibi ruhen bir rahatlama olduğu gibi aşırı artmış cinsiyet hormonlarının istediği boşalmanın en uygun bir şekilde sağlanarak bedensel olarak ciddi bir huzur bulması olarak da yorumlanabilir. Yine konu ile ilgili olarak Hz. Peygamber (s.a.v.) şöyle buyurmaktadır: “*Kimin evlenmeye gücü yetiyorsa evlensin. Çünkü evlilik, gözü haramdan alıkoyar ve iffeti en iyi şekilde korur.*”³

2. Çocuk Sahibi Olmaya Teşvik

2013 Dünya kanser raporuna göre kadınlarda en sık görülen kanserler arasında ilk sıraları sırasıyla; meme kanseri, rahim ağzı kanserleri ve rahim kanserleri gelmektedir. Meme kanseri ve rahim kanserlerinin doğum yapmamış kadınlarda daha fazla görüldüğü vurgulanmaktadır. Benzer şekilde ülkemizden çıkan 2012 yılı “Türkiye’de Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar” raporuna göre; 2006 yılında kadınlarda en sık görülen kanserler; meme kanseri, over kanseri ve rahim ağzı kanserleri ilk 7 kanser arasında görülmektedir. Rahim kanserlerinin ve meme kanserlerinin risk faktörleri arasında gebe kalmamak ve az çocuk yapmak sıralanmaktadır. Ayrıca rahim ağzı kanserleri de eşi çoklu partner ile ilişkiye girmiş kadınlarda daha sık gözükmemektedir.² Bu raporlardan da anlaşıldığı gibi en sık gözüken ve kadınlarda en fazla ölüme yol açan meme ve rahim kanserlerine karşı gebelik ve çok çocuk sahibi olmak korucudur. Human papilloma virüsü denen bir virüs kadınların rahim ağzına yerleşip burada normal vücut hücrelerinin kanserleşmesine yol açmaktadır. Bu virüs çoklu cinsel partner ile ilişkiye giren bir erkek tarafından taşınır ve ilişkiye girdiği tüm kadınlara bulaşmasına neden olur. Bu özellikle gelişmiş ülkelerde ciddi bir rahim ağzı kanserlerinin artmasına yol açmıştır.⁴

İslam’da kişinin kendisine helâl olan eşi dışında başka biriyle cinsel ilişkiye girmesi büyük günah olarak kabul edilir. Bu haramdan uzak durmak hem kişiyi hem de eşini AIDS dahil bir çok cinsel yol ile bulaşan hastalıklardan korumaktadır. Çok çocuk sadece anne sağlığı için değil toplumun büyüme dengesi açısından da son derece önemlidir. Günümüzde gelişmiş ülkelerde özellikle bazı Avrupa ülkelerinde doğurganlık son derece azalmıştır. Gelişmiş tıbbi koruyuculuk ile yaş ortalaması seksenin üzerine çıkmıştır. Bu durum, genç nüfus azalırken yaşlı nüfusun hızla artmasına sebep olmuştur. Bunun önüne geçmek için hükümetler insanları evliliğe ve çok çocuk sahibi olmaya teşvik etmektedir. Evlenenlere ve özellikle çok çocuk yapanlara ciddi maddi destek sağlamaktadırlar. Buna rağmen

² er-Rûm 30/21.

³ Ebu Abdillah Muhammed b. İsmail el-Buhârî, *el-Câmiu’s-sahiîh*, nşr. Muhammed Zühayr b. Nasr (b.y.: Daru Tavki’n-Necât, 1422/2001), “Savm”, 10.

⁴ Türkiye Kanser İstatistikleri-2009 (T.C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Kanser Dairesi Başkanlığı, 12 Mayıs 2020).

nüfusun yaşlanmasının önüne geçilememektedir. Bu açıdan bakıldığında Hz. Peygamber'in (s.a.v.), "Evelenin, çocuk sahibi olun; ben kıyamet gününde ümmetimin çokluğu ile iftilhar edeceğim"⁵ hadisinin hem kadınların sağlığı hem de toplum sağlığı açısından önemi daha iyi anlaşılmaktadır.

3. Mucize Besin Anne Sütü

Son yüzyılda kadınlar hızla çalışma hayatına katıldılar. Ne yazık ki; hiçbir araştırma inceleme yapılmadan bebekleri anneden ayrı oldukları zamanlarda, anne sütü dışındaki süt ve besinlerle doyurdular. Bir süre sonra, anne sütünden ayrılan bu bebeklerin daha çok mikrobik hastalıklara yakalandıkları dikkati çekti. Araştırmalar sonucu, yalnız anne sütü ile beslenen bebeklerin daha sağlıklı oldukları tespit edildi. Bu bebekler, daha az, daha seyrek hastalanıyorlar, hastalıkları hafif seyrediyor, nadiren hastaneye yatacak kadar ağırlaşıyorlardı. Hastaneye yatsalar bile, kısa sürede ilaçlara cevap verdikleri, dolayısıyla hastanede az kaldıkları saptandı. Hiç anne sütü almayan veya anne sütü + ek gıda ile beslenen bebekler ise, sık sık hastalanıyorlar, hastalıkları ağır ve uzun seyrediyor, daha çok uzun süre hastanede kalmaları gerekiyor, yoğun ilaç tedavisine gerek duyuluyordu. Bu bulgulardan hareketle yapılan araştırma ve incelemelerden sonra anne sütünün; besleyici maddelerin bir karışımı değil, bebeğin ihtiyacı olan maddelerin tam gereken miktarda, en uygun kalitede, vücuda yararlılığı en yüksek seviyede bulunduğu **mucize** bir gıda olduğu anlaşıldı.⁶

Anne sütünün %87 si sudur. Bu miktar, çölde yaşayan annelerin bebeklerinin bile günlük su ihtiyacını karşılar, sadece anne sütü aldığı sürece bebeğe su vermek gerekmez. Anne sütündeki şeker yeni doğanın yararlanmasına en uygundur, yavaş emilmesi sonucu kan şekeri düzenli ve dengede tutulur, beyin dokusu gelişimi için çok önemlidir. Ayrıca bağırsakta laktobasillus bifidusun çoğalmasına sebep olarak barsak florasını sağlıklı tutar. Anne sütü içindeki yağ kolay emilir, kalori değeri yüksektir. Yüksek kolesterol içeriği sayesinde göz ve beyin gelişimi en uygun şekilde olur. Anne sütündeki proteinlerin çoğunluğunu yeni doğanda (özellikle ilk bir hafta) savunma maddeleri olan immünoglobülinler oluşturur. Bu maddeler yabancı ortama karşı bebeği adeta bir savunma zırhı ile kaplar. Bebeğin vücudu dış ortama adapte olduktan sonra sütte büyüme proteinleri artar. Anne sütünde mineraller (madensel tuzlar; sodyum, potasyum, klor...vb.) az miktarda bulunurlar. Ancak dar bir aralıkta öyle hassas bir denge içinde tutulurlar ki; yalnız anne sütü alan bebeklerde öldürücü tuz dengesizliği görülmez.⁷

⁵ Ebu Abdillâh Ahmed b. Muhammed b. Hanbel eş-Şeybânî Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, neşr. Ebû Hâcir Muhammed Saîd Besyûnî (Beyrut: yy., 1405/1985), 2/ 72.

⁶ Lene Schack-Nielsen & Kim F. Michaelsen, "Breast Feeding and Future Health", *Current Opinion Clinical Nutrition Metabolic Care* 9/ 289 (2006), 96.

⁷ Bernardo L. Horta & Cesar G. Victora, *Long-term effects of breastfeeding: a systematic review* (WHO Library Cataloguing-in-Publication Data, 2013), 20-25.

Anne sütündeki bütün hayati maddelerin seviyesi annenin beslenme durumuna bağlı değildir. Anne beslenme yetersizliği içinde olsa dahi, büyüme ve gelişme için gerekli maddelerde hiçbir eksiklik olmayacak şekilde sütün yapısı dengeli tutulur, anne beslenemiyorsa iyice kansızlaşır, dişleri çürür ancak, bebeğin büyümesi ve gelişmesi emniyete alınır. Anne sütü alan bebeğin ilk 6-9 ay hiçbir ek gıda alması gerekmez. Bir bebek ilk 9-6 ay yalnız anne sütüyle beslendiğinde, büyüme ve gelişme tamamen normal olur.⁸

Sadece anne sütü ile beslenen bebekler, bütün mikrobik hastalıklara (ishal, bronşit, menenjit) daha dirençlidirler. Tam anne sütü almayanlar ise, bu enfeksiyonlara daha sık yakalanır, uzun ve ağır geçirirler. Her annenin kanında, kendisinin o yaşa gelinceye kadar geçirdiği mikropların çoğuna karşı onu tekrar hastalanmaktan koruyan antikor denilen panzehir rolünde maddeler bulunur. Bakteri, virüs ve parazite karşı üretilen ve antikorlar denilen bu hazır koruyucu maddeler memede süt yapımı sırasında, süte geçer. Çocuğu bir hastalığa karşı adeta aşılınmış gibi yaparlar.⁹

Annenin ilk sütüne kolostrum denir. Bu süt daha koyu kıvamlı ve sarı renklidir. Bu yapısından dolayı halk arasında bu sütün zararlı olduğu sanılarak dökülür. Oysa bu ilk sütteki koruyucu maddeler sonraki süttten yaklaşık olarak 20 kat daha fazladır. Bu süt bebeğin ağız, yemek borusu, mide ve bağırsakların iç yüzünü sıvayarak bu yolla giren mikropları etkisiz hale getirir ayrıca mide ve bağırsakları sütü emilmeye hazır hale getirir. Damlası dahi ziyan edilmeden bebeğin ağzına ulaştırılmalıdır. Çevre şartlarının kötü olduğu bölgelerde, anne eli, elbiseleri, memesi bulaşmalardan dolayı mikroplu olur, bebekler çok erken mikroplarla karşılaşır, ancak emiyorsa hasta olmazlar. Çünkü o yaşa kadar annede o çevrede sık karşılaşılan mikroplara karşı antikorlar oluşmuş ve süt yapımı ile süte katılmıştır.¹⁰

Anne sütü oda ısısında (buzdolabına konulmadan) 24 saat bozulmadan kalabilir. Dışarıdan mikropl eklendiğinde bile bir süre sonra mikroplardan arındığı görülmüştür. Anne sütü bebeğin gereksinimlerine göre, otomatik olarak ayarlanmaktadır. Doğumdan hemen sonra hormonal etki ile süt yapımına başlanır. Lohusalık süresince süt yapımı hormonal etki ile değil, her memedeki yapılacak süt miktarı o memeden emilen sütün miktarına göre otomatik olarak ayarlanır. Emilmeye göre, her iki memede yapılan süt miktarları farklı olabilir. Böylece, bebeğin ihtiyacından fazla süt yapılmaz, süt ziyan olmaz. Süt az olup bebek aç kalmaz. İkiz veya üçüz bebeklere yetecek kadar süt yapılabilir. Bebeğin kaç aylık olduğuna göre sütün bileşimi farklılık gösterir. İlk sütün enerji veren maddelerden zengin olmasına karşın, sona doğru yağ molekülleri artar, bunlar bebekte doygunluk hissi oluşturarak memeyi bırakmasını sağlar, bu durum obeziteyi önler.

⁸ Horta & Victora, *Long-term effects of breastfeeding*, 25-30.

⁹ Horta & Victora, *Long-term effects of breastfeeding*, 27.

¹⁰ Horta & Victora, *Long-term effects of breastfeeding*, 35-40.

Büyüme hormonu gece salınır, büyüme geceleyin aktiftir, gece sütü büyüme işleminde kullanılan yapı taşlarından zengindir. Gündüz sütü beden hareketleri ve organların çalışmaları için gerekli olan enerji kaynağı maddelerce zengindir.¹¹

Son yüzyılda birçok sebepten dolayı formül sütler anne sütünün yerini almaya başladı. Formül süt firmaları uluslararası şirketler haline geldi. Bebeklerin sağlığında görülür bir kötüleşme olması nedeniyle Dünya Sağlık Örgütü ve UNICEF işbirliği ile 1990 yılında anne sütü ile beslenme hususunda bir bildirme yayınlandı. Bebeklerin en az altı ay anne sütü ile beslenmesi zaruri, iki yıla uzatılması en uygun doğru olacağı vurgulandı. Tüm bu yoğun uyarılara rağmen yapay süt tercihi giderek artmaktadır. Yapay beslenmenin tehlikeleri arasında; anne bebek arasındaki yakın ilişkiyi engeller, çocuk daha sık hastalanır, bebeğin hem mental hem de bedeni gelişmesi daha yavaş olur. Annede meme kanseri ve yumurtalık kanseri riski artar.

Günümüz tıbbının anne sütünün gerekliliği ve süresi ile ilgili geldiği noktayı Kur'an on dört asır önce işaret etmiştir. Yüce Allah bir ayetinde şöyle buyurmakta: *"Anneler, çocuklarını tam iki yıl emzirirler. Bu, emzirmenin tam olmasını isteyenler içindir."*¹² Peygamberimiz (s.a.v.) *"Bebek için hiç bir süt, anne sütünden daha iyi olamaz"*¹³ diye buyurmaktadır. Başka bir hadislerinde hamileliği, doğumu ve süt vermeyi överek şöyle buyurmaktadır: *"Evet kadın hamile kaldığında oruç tutan veya gece ibadet eden veya canı ve malı ile Allah yolunda cihat eden insanlar gibidir. Ne zaman bebek doğurursa büyüklüğünü kimsenin bilmediği bir mükâfatla mükâfatlandırılır. Ne zaman bebeğini emzirirse bebeğin her emişine karşı bir mükâfat vardır ki, İsmail oğullarından bir kulu azad etmek kadardır ve ne zaman emzirmeyi bitirirse saygın bir melek ona gelir ve şöyle der: Amellerine yeniden başla, çünkü Allah seni bağışlamıştır."*¹⁴

Sonuç olarak; Anne sütü kimyasal karışımı taklit edilse bile, biyolojik özellikleri taklit edilemeyecek, her an içilmeye hazır, ılıtılmış, steril, kolay kolay dışardan da enfekte olmayan, çok ekonomik ve fevkalade kolay ve pratik elde edilebilen eşsiz bir gıdadır.

4. Çocuk Sağlığı

Çocuğun sağlıklı bir gelişimi için; anne sağlığı, aile sağlığı, sosyo-ekonomik durum, çevre ve sosyal desteğin uygun ve yeterli olması lazımdır. Özellikle anne sağlığı, çocuk sağlığının temel belirleyicisidir ve anne sağlığı ile çocuğun psikolojik ve fizyolojik gelişimi arasında tam bir paralellik vardır. Anne sağlığının korunması günümüz dünyasının son yıllarda üzerinde durduğu bir konudur. Bu bağlamda

¹¹ Horta & Victora, *Long-term effects of breastfeeding*, 40-42.

¹² el-Bakara 2/233.

¹³ Ebu Nuaym, Hilyetü'l-Evliya, 4/298; (el-Mektebetü's-Şamile); Heysemi, Mecmeu'z-Zevaid, 4/560.

¹⁴ Ebu Nuaym, Hilyetü'l-Evliya. 4/298; (el-Mektebetü's-Şamile); Ali el-Müttaki, Kenzü'l-Ummal. XVI, 532.(el-Mektebetü's-Şamile).

devletler, çalışan anneleri doğumdan sekiz hafta önce ve sonra olmak üzere toplam on altı hafta izinli saymaktadır.

Aşılar çocuk sağlığı açısından son derece önemli bir diğer konudur. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) aşı raporlarından da anlaşıldığı üzere; bebek ve çocuklarda enfeksiyon hastalıklarıyla mücadelede aşılardan en etkili koruma yöntemi olduğu günümüz dünyasında tam kabul görmüştür. Fakat bazı coğrafi bölgeler veya gruplar içinde aşı ile ilgili kaygılar mevcuttur. Hatta ciddi bir aşı karşıtlığı izlenmektedir. Elbette aşılardan konusunda sıfır riskten bahsetmek mümkün değildir.¹⁵ Oysa aşılamaya çalışmalarının tarihten günümüze kadar olan seyrine bakıldığında, fayda tarafının çok ağır bastığı görülmektedir.¹⁶ Tüm bu ilmi ve tarihi veriler ışığında aileler birinci derece sağlık kuruluşları vasıtası ile bilgilendirilmeli ve bebek ve çocukların aşıları ihmal edilmemelidir.

Günümüz dünyasında çocuğun psikolojik ve fizyolojik gelişimini çok olumsuz etkileyebilecek ve dijital bağımlılık denilen modern bir hastalık ile karşı karşıyayız. Bu hastalığın en kolay bulaştığı kaynaklar ise cep telefonları ve tabletlerdir. Bu cihazlarda çocukların en sık kullandığı programlar arasında oyunlar gelmektedir. Bu oyunların çoğunun şiddet içeriğine sahip olduğu bildirilmiştir. Şiddet içeren dijital oyunlarda sürekli olarak şiddetin bir sorun çözme aracı olduğu, amaca ulaşmak, yenmek, daha fazla kişiye hükmetmek için her yolun kullanılması gerektiği mesajı verilmektedir.¹⁷ Birçok dijital cihaz, çocukların pasif alıcılar olmalarına ve çocuğun çevresi ile “temassızlığına” yol açmaktadır. Aynı zamanda ebeveynler ile çocuklar arasında disiplinle ilgili tartışmalara da yol açabilmektedir.¹⁸ Ekran bağımlılığının ve teknolojik cihazlarda oyuna ayrılan sürenin uzamasının çocukların akranları ile yüz yüze iletişiminin ve grup oyunlarının azalmasına yol açtığı, tek başına oynanan oyunların ise artmasına neden olduğu görülmektedir.¹⁹ Dijital teknoloji kullanımı da madde bağımlılığında olduğu gibi ödül yetmezliği sendromu oluşturabilmektedir. Bu nedenle çocuğun teknolojik cihazlara ulaşması zorlaştığında veya engellendiğinde asi davranışlar sergilemesine neden olabilmektedir.

Günümüzde çocukların dijital aletler ile çok zaman geçirmelerinin birden çok sebebi sayılabilir. Fakat önemli bir sebep ebeveynlerin çocuklar ile ilgilenmemesidir. Hatta bazen ebeveynler kendi rahatları için çocukları dijital aletlere yönlendirmektedirler. Oysa Peygamberimiz (s.a.v.) bir hadislerinde “*Kimin*

¹⁵ Selim Badur, “Aşı Karşıtı Gruplar ve Aşılarla Karşı Yapılan Haksız Suçlamalar”, *ANKEM Dergisi*, 25, (Ek 2) (2011), 82-86.

¹⁶ Melahat Akdeniz, “Aşılar”, *Klinik Tıp Aile Hekimliği Dergisi*, 8/2 (2016), 1-2.

¹⁷ Lawrence Kutner & Cheryl Olson, *Grand Theft Childhood: The Surprising Truth About Violent Video Games and What Parents Can Do* (New York: Simon and Schuster, 2008), 52.

¹⁸ Mehmet Toran vd., “Çocukların Dijital Oyun Kullanımına İlişkin Annelerin Görüşlerinin Değerlendirilmesi” *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24/5 (2016), 22-63.

¹⁹ L. D. Rosen vd., “Media And Technology Use Predict Skill-Being Among Children, Preteens And Teenagers in Dependent of The Negative Health Impacts of Exercise and Eating Habits” *Computers in Human Behavior* 35 (2014), 364-375.

bir çocuğu varsa onunla çocuklaşsın!"²⁰ buyurarak çocuğun dünyasına girilmesini, onunla ortak değerler oluşturulmasını istemektedir. Bu şekilde çocuk kendini yalnız hissetmeyecek ve istediği oyunları anne babası ile oynayabileceğinden dijital aletlere bağımlı olmayacaktır. Ayrıca başka bir hadislerinde Peygamberimiz (s.a.v.) "İyilik yapması için çocuklarınıza yardım edin. Dileyen kimse, (yardımcı olmak sûretiyle) çocuğundan isyan duygusunu çıkarabilir."²¹ diye buyurmuştur. Anne ve babanın fiziki, akli, psikolojik ve ahlaki gelişim dönemlerinde çocukları yalnız bırakmamaları, devamlı yakın destekçi olmaları gerektiği anlaşılmaktadır. Böyle yakın bir desteğin çocukların hırçın ve asi olmalarını önleyebileceği gözükmektedir.

5. Aile İçi Yetişkin Bireylerin Sağlığı

Aile içi sağlık konusunun bir diğer önemli bölümü anne-baba ve ev içinde yaşayan erişkin bireylerin sağlığıdır. Aslında aile minyatür bir topluluk olup toplum sağlığı ile ilgili tüm hususlar burada da geçerlidir. Toplum sağlığı söz konusu olunca özellikle solunum veya direkt temas yoluyla bulaşan bazı enfeksiyonlar akla gelmektedir. Özellikle solunum yolu ile bulaşan; nezle ve grip gibi damlacık enfeksiyonlarında aile fertleri havlu, su bardağı gibi eşyaları ortak kullanmamalı, yakın temastan kaçınılmalıdır. Bulaşıcı hastalılardan korunma konusunda Bakara sûresi 195. ayette geçen "*Kendi ellerinizle kendinizi tehlikeye atmayınız*" ifadesi ilahi bir ikaz olarak alınabilir. Yine bu konu ile ilgili olarak Peygamberimiz (s.a.v.) "*Hasta olan kimse, sağlam olan kimsenin yanına gitmesin.*"²² buyurmuştur.

Günlük hijyen basit fakat aile fertlerinin dikkat etmesi gereken bir konudur. Günümüz tıbbının sağlıklı ve uzun bir ömrün adeta vazgeçilmezi olarak kabul ettiği ağız ve diş bakımı kesinlikle ihmal edilmemelidir. Bütün aile fertlerinin yatmadan önce diş fırçalamayı bir adet haline getirmeleri çok uygun davranış olacaktır. Bu durumun önemini Peygamberimiz (s.a.v.) "*Eğer ümmetime ağır gelmeyecek olsaydı, onlara her namazda misvak kullanmalarını emrederdim*"²³ hadislerinde beyan etmiştir. Yine dişlerin görüntüsünün, renginin ağız ve diş sağlığının durumunu gösterdiği herkes tarafından iyi bilinen bir gerçektir. Hz. Peygamber (s.a.v.), dişleri sararmış bir halde huzuruna çıkan bazı sahabilere "*Hayret doğrusu nasıl oluyor da sararmış dişlerle dolaşıp duruyorsunuz. Dişlerinizi misvaka temizleyiniz*"²⁴ buyurarak insanları hem kendi sağlıklarını korumalarını sağlamaya hem de

²⁰ Deylemî, *Kitâbü'l-firdevs bi-me'sûri'l-hitâb*, nşr. Saîd b. Besyûnî Zağlûl (Beirut: y.y., 1406/1986), 3/513.

²¹ Heysemî, 8/146.

²² Ebu'l-Hüseyn Müslim b. Haccâc el-Kuşeyrî, *el-Cami'u's-sahîh*, nşr. Muhammed Fuâd Abdülbâki (Kahire: y.y., 1374-75/1955-56), "Selam", 2218.

²³ Buhârî, "Cum'a", 8.

²⁴ Ahmed b. Hanbel, 1/214.

bakımsız bir ağzın kokusundan başkalarının rahatsız olmalarının önüne geçmeye çalışmıştır.

Aile üyelerinin dış ortamdan veya ortak kullanım alanlarından bulaşabilecek enfeksiyon kaynaklarının dezenfeksiyonu gözden kaçırılmamalıdır. Bunun en kolay yolu elleri özellikle her yemek öncesi sabunla yıkamaktır. Günümüzde bunun için özel antiseptik maddelerin ticari olarak yoğun bir şekilde reklamı yapılmaktadır. Fakat koruyucu tıp, ellerin temizliği için etkili, güvenli, kolay ve ucuz yöntem olarak elleri sabunla yıkamayı önermektedir. *“Yemeğin bereketi; hem yemekten önce, hem de yemekten sonra elleri yıkamaktadır”*²⁵ diye buyuran Peygamberimiz (s.a.v.) yiyeceklerin faydasını, muhatap toplumun anlaması açısından berekete bağlamış gibi gözükmektedir. Muhakkaktır ki bereketin ilk ve en akılcı açıklaması yemeğin miktar olarak artması olarak görünmektedir. Fakat iyi bilmekteyiz ki yemeğin vücuda yararlı olması için, içindeki protein, yağ ve karbonhidratların temel yapı taşlarına yıkılması gerekir. Bu yıkım ürünleri ince bağırsaktan emilerek kana karışırlar. Bu emilimin sağlıklı olması ince bağırsağın sağlıklı olmasına bağlıdır. Yiyecekler ile birlikte özellikle ellere bulaşmış mikroorganizmaların mide-bağırsağa ulaşması durumunda mide-bağırsak enfeksiyonları oluşabilir. Bu enfeksiyonlar neticesinde emilim yetersizliğine bağlı olarak yiyecekler alındığı kadar emilemez ve başka hastalıkların oluşumuna zemin oluşabilir. Alınan besin miktarını ishal gibi nedenler ile emilemeden vücuttan atılmasını bereketsizlik olarak isimlendirmek herhalde ancak Hz. Peygamber’in (s.a.v.) görebileceği bir hakikat olmalıdır. Başka hadislerinde Hz. Peygamber’in (s.a.v.) temel bedeni temizliği tavsiye etmiş ve bunu Allah’ın (c.c.) sevdiği işler olarak nitelemiştir.

*“Allah temizdir, temizliği sever.”*²⁶

*“Peygamberlerin sünneti beştir. Bu beş şey fitrat gereğidir: Sünnet olmak, kasıkları tıraş etmek, tırnakları kesmek, koltuk altını temizlemek, bıyıkları kısaltmak.”*²⁷

Günümüz tıbbi, obeziteyi ve hareketsizliği hastalıkların kapısı olarak görmektedir. Dünya genelinde en çok ölüme sebep olan ve en sık görülen kronik hastalıklar arasında; kalp yetmezliği, böbrek yetmezliği, solunum yetmezliği ve felçlik gibi kronik hastalıklar yer almaktadır. Tüm bu hastalıkların oluşum süreçleri içerisindeki en önemli risk faktörleri; hipertansiyon, diyabet, hiperlipidemi, sigara içiciliği gelmektedir. Sigara dışında bu bahsedilen risk faktörlerinin temel sebepleri arasında aşırı yemeğe bağlı obezite ve hareketsizlik ilk sırada durmaktadır.²⁸

Çok ilginçtir DSÖ 2011 yılı kronik hastalık raporuna göre; 2010 ile 2020 yılları arasında kronik hastalıklardan ölümlerin % 15 (yaklaşık 44 milyon ölüm) artarak yaklaşık tüm ölümlerin %70-75 sebebi olacağı bildirilmişti. 2020’ye geldiğimiz bu

²⁵ Ebu İsa Muhammed b. İsa b. Sevre et-Tirmizî, *eş-Şemâilî’n-nebeviyye* (Beyrut: y.y., 1406/1985), 27.

²⁶ Tirmizi, “Edeb”, 41.

²⁷ Buhârî, “Libâs”, 63-64.

²⁸ Pierre Huard, *The Management of Chronic Diseases Organizational Innovation and Efficiency* (London: İste, 2018), 3.

günlerde tüm ölümlerin %70'inin kronik hastalıklardan kaynaklandığı görülmektedir. Ayrıca tüm dünyada sağlık harcamalarının yaklaşık %60'ı kronik hastalıklara yapılmaktadır.²⁹

Kısacası dünya kansere çare ararken ismi kanser olmayan fakat dünya nüfusunu ondan daha fazla tehdit eden bir canavar ile karşı karşıyadır. Tüm dünyada devletler milyarlarca dolar harcanmasına rağmen bu canavarı durdurmak şöyle dursun, hızını dahi kesememektedirler. Oysa sadece insanların yeme alışkanlıklarını değiştirmeleri, hareketli bir yaşam şekli ve tütün gibi zararlı maddelerin kullanılmaması bu hastalıkları yarı yarıya kadar azaltacağı bilinmektedir. Toplumlar ve onların çekirdeği sayılan fert ve ailelere sağlıklı bir yaşam için yapılan tüm motivasyonlar etkisiz kalmaktadır. İnanç temelli motivasyonlar günümüz dünyasında her nedense bir türlü kullanılmamaktadır. Oysa Hz. Peygamber (s.a.v.) çok kısa zaman diliminde kendi toplumunun çok daha ciddi zararlı alışkanlıklarını hatta çok katı bir şekilde bağlı oldukları inançları dahi değiştirebilmiştir. Özellikle o günün zararlı alışkanlığı arasında en göze çarpan içki kullanımını inanç temelli telkinler ile neredeyse tamamen ortadan kaldırmıştır. Bu önerilere yüzyıllar boyunca uyan İslam toplumlarında obezite adeta bir ayıp olarak gözükmüş ve buna karşı son derece hassasiyet gösterilmiştir.

Kuran-ı Kerim'de ve hadislerde bu şekildeki telkinler içeren birçok ayet ve hadisler mevcuttur. Taha süresi 81. ayette Allah (c.c); *"Size rızık olarak verdiğimiz şeylerin temiz ve helâl olanlarından yiyin. Bu hususta azgınlık ve nankörlük de etmeyin! Yoksa gazabım üzerinize iner. Gazabım da kimin üzerine inerse, o muhakkak helâk olmuş demektir"* buyurmuştur. Burada geçen azgınlık ifadesi haddi aşmak anlamında kullanıldığı gibi yeme ve içmede de aşırıya kaçmak şeklinde yorumlanabilir. Bir hadiste *"Mide hastalıkların evidir. Tedavinin özü ise perhizdir."*³⁰ buyrulmaktadır. Bu söz günümüz tıp dünyasının neredeyse odaklanma noktası durumundadır. Hz. Peygamber (s.a.v.) konunun önemine binaen olsa gerek olacak ki, kesin ve nokta atışı sayılabilecek bu sözle yetinmeyip bu konuda daha birçok uyarı niteliğinde beyanlarda bulunmuştur. *"Âdemoğlu, mideden daha şerli bir kap doldurmaz. Âdemoğluna belini doğrultacak birkaç lokmacık yeterlidir. Ancak ille de -mideyi dolduracaksa- bari onu üçe ayırsın: Üçte birini yemeğe, üçte birini suya, üçte birini de nefesine!.."*³¹ *"Ümmetimin hakkında en çok şu hususlardan korkuyorum: Şişmanlık, uykuya düşkünlük, tembellik ve iman zayıflığı!"*³² *"Sizin Allâh'a en sevimli olanınız, az yiyip içen ve bedence hafif olanınızdır."*³³

²⁹ Huard, *The Management*, 3.

³⁰ Ebû Dâvud Süleyman b. el-Eş'as b. İshak es-Sicistanî el-Ezdî, *es-Sünen*, nşr. Kemal Yusuf el-Hût, (Beyrut: y.y.,1409/1988), "Tib", 13.

³¹ Ebu Abdillâh Muhammed b. Yezid Mace el-Kazvînî, nşr. M. Mustafa el-A'zamî (Riyad: y.y., 1403/1983), "Et'ime" 50; Tirmizî, "Zühd", 47.

³² Ebu'l-Fazl Celalüddin Abdurrahman b. Ebî Bekr b. Muhammed el-Hudayrî es-Suyûtî, *Câmiu's-Sağîr Tercümesi* (Hadis no: 295).

³³ Suyûtî, *Câmiu's-Sağîr Tercümesi* (Hadis No: 221).

Günümüz insanların doymak bilmeyen iştahı ve hareketsizlikleri onları modern canavar olarak kabul edebileceğimiz obezitenin kucağına hızla itmektedir. Özellikle her yönden olduğu gibi Hz. Peygamber'in (s.a.v.) sünnetine karşı ilgileri zayıflamış günümüz İslam toplumları da aynı tehlikenin içine düşmüşlerdir. Bu konuda tüm modern telkinlere rağmen fertler, aileler ve toplumlarımızın obezite insidasansı gün geçtikçe hızlanarak artmaktadır. Tarihi tecrübe ile sabittir ki sünnet çerçevesinde yaşamak kronik hastalıkların kaynağı olan obezite, hareketsizlik ve madde kullanımını engelleyebilecek en sağlıklı yöntem olacaktır. Sünnette uygun yaşam tarzı, modern tıbbın başaramadığı fakat eğer oluşturabilirsek, koruyucu hekimlik adına, günümüz İslam Tıbbı'nın ailenin ve toplumun sağlığını koruyacağı gerçeği önümüzde durmaktadır.

Kaynakça

Ahmed b. Hanbel, Ebu Abdillan Ahmed b. Muhammed b. Hanbel eş-Şeybânî. *el-Müsned*. nşr. Ebû Hâcir Muhammed Saîd Besyûnî. Beyrut: yy., 1405/1985.

Ali el-Müttaki, Kenzû'l-Ummal. XVI, 532.(el-Mektebetü'ş-Şamile).

Akdeniz, Melahat. "Aşılar". *Klinik Tıp Aile Hekimliği Dergisi* 8/2 (2016).

Badur, Selim. "Aşı Karşıtı Gruplar ve Aşılara Karşı Yapılan Haksız Suçlamalar". *ANKEM Dergisi* 25, Ek 2 (2011).

Buhârî, Ebu Abdillan Muhammed b. İsmail. *el-Câmiu's-sahîh*. nşr. Muhammed Zühayr b. Nasr. b.y.: Daru Tavki'n-Necât, 1422/2001.

Deylemî, *Kitâbü'l-firdevs bi-me'sûri'l-hitâb*. nşr. Saîd b. Besyûnî Zağlûl (Beyrut:y.y., 1406/1986).

Ebû Dâvud, Süleyman b. el-Eş'as b. İshak es-Sicistanî el-Ezdî. *es-Sünen*. nşr. Kemal Yusuf el-Hût. Beyrut: y.y., 1409/1988.

Ebu Nuaym, Hilyetü'l-Evliya. 4/298. (el-Mektebetü'ş-Şamile).

Heysemi, Mecmeu'z-Zevaid. 4/560. (el-Mektebetü'ş-Şamile)

Horta, Bernardo L. & Victora, Cesar G. *Long-term effects of breastfeeding: A systematic review*. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data, 2013, 20-25.

Huard, Pierre. *The Management of Chronic Diseases Organizational Innovation and Efficiency*. London: İste, 2018.

İbn Mâce, Ebu Abdillan Muhammed b. Yezid Mace el-Kazvînî. *es-Sünen*. nşr. M. Mustafa el-A'zamî. Riyad: y.y., 1403/1983.

Kutner, Lawrence & Olson, Cheryl. *Grand Theft Childhood: The Surprising Truth About Violent Video Games and What Parents Can Do*. New York: Simon and Schuster, 2008.

Müslim, Ebu'l-Hüseyin Müslim b. Haccâc el-Kuşeyrî. *el-Cami'u's-sahîh*. nşr. Muhammed Fuâd Abdülbâki. Kahire: y.y., 1374-75/1955-56.

Rosen, L. D. vd. "Media And Technology Use Predict Sill-Being Among Children, Preteens And Teenagers in Dependent of The Negative Health İmpacts of Exercise and Eating Habits". *Computers in Human Behavior* 35 (2014).

Schack-Nielsen, Lene & Michaelsen, Kim F. "Breast Feeding and Future Health". *Current Opinion Clinical Nutrition Metabolic Care* 9/ 289 (2006).

Susman, E. J. & Rogol, A. "Puberty and Psychological Development". *Handbook of Adolescent Psychology*. ed. Richard M. Lerner, Laurence Steinberg, 2th ed. Hoboken, New Jersey: John Wiley&Sons, 2004.

Suyûtî, Ebu'l-Fazl Celalüddin Abdurrahman b. Ebî Bekr b. Muhammed el-Hudayrî. *Câmiu's-Sağîr Tercümesi*. b.y.: y.y., ts.

T.C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Kanseri Dairesi Başkanlığı, Türkiye Kanseri İstatistikleri-2009. <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/kanser-istatistikleri/yillar/t%C3%BCrkiye-kanser-istatistikleri.html> (erişim: 12.05.2020).

Tirmizî, Ebu İsa Muhammed b. İsa b. Sevre. *eş-Şemâli'n-nebeviyye*. Beyrut: y.y., 1406/1985.

Toran, Mehmet vd. "Çocukların Dijital Oyun Kullanımına İlişkin Annelerin Görüşlerinin Değerlendirilmesi". *Kastamonu Eğitim Dergisi* 24/5 (2016).

Family and Health *

Arif Süner**

Abstract

Islam aims to make people healthy both spiritually and physically while they live as a servant or caliph. In line with this goal, it leads people to live in the most appropriate way while presenting many recommendations, warnings and orders. It will be inevitable for a family to be formed by people who live in a healthy and balanced manner to be proper in every respect. In Islam, the family is accepted as the basis of society; the health of a family is critical for a healthy society. All steps to form a family are evaluated meticulously in Islam, neglecting no details. Islam teaches people, who will establish a family, the values which will be observed in the process of choosing a partner, and it directs them to these values. It provides a guide for maintaining this marital partnership that occurs after the family has been formed. Islam also gives advice for the formation and continuation of a healthy pregnancy. It reflects serious warnings and orders that reach beyond the recommendations to help people raise their children in a physically and spiritually healthy form. Islam also protects all members of a family by focusing on the health of parents.

Keywords: Family, Health, Mother, Father, Child.

Aile ve Sağlık

Öz

İslam bir kul, bir halife olarak insanın hem ruhen hem de bedenen sağlıklı olmasını hedefler. Bu hedef doğrultusunda insanı birçok tavsiyeler, ikazlar ve emirler ile en uygun şekilde yaşamaya sevk eder. Her açıdan sağlıklı ve dengeli yaşayan insanların oluşturacağı ailenin de sağlık olması kaçınılmaz olacaktır. Dinimizde aile, toplumun temel yapı taşı olarak kabul edilir ve sağlıklı bir toplum oluşması için aile sağlığına çok önem verilmektedir. Aileye giden tüm basamaklar tam bir hassasiyet içinde değerlendirilir, hiçbir detayda ihmale rastlanmaz. Aile kuracak kişilere eş seçiminde dikkat edecekleri değerleri öğretir ve onlara bu değerlere sevk eder. Aile oluştuktan sonra oluşan bu yepyeni birlikteliğin sağlam ve sağlıklı bir şekilde devamı için bir hayat rehberi sunar. Sağlıklı bir gebeliğin oluşması ve devam etmesi için tavsiyeler verir. Çocukların bedeni ve manevi olarak sağlıklı yetiştirilmeleri için, tavsiyelerin ötesine geçecek şekilde ciddi uyarılar ve emirler buyurur. Ana- baba sağlığına da yoğun bir şekilde değinerek ailenin tüm bireylerini koruyup kollar.

Anahtar Kelimeler: Aile, Sağlık, Anne, Baba, Çocuk.

* **Date of Submission:** 26.02.2020 **Date of Acceptance:** 15.06.2020

This paper is the English translation of the study titled "Aile ve Sağlık" published in the 11th issue of *İlahiyat Akademi*. (Arif SÜNER, "Aile ve Sağlık", *İlahiyat Akademi*, sayı: 11, Temmuz 2020, s. 87-100.) The paper in Turkish should be referred to for citations.

** Assoc. Prof., Adiyaman University, Faculty of Medicine, Department of Cardiology, Adiyaman. arifsuner@gmail.com ORCID: 0000-0002-5928-3338

The World Health Organization defines the concept of health as follows: health indicates not only the absence of diseases and injuries but also the presence of psychological and social well-being. The modern world that prioritizes physical life considers health as solely being physically-well, which is important because the mind and spirit are integral to one's body. Naturally, health arises from the well-being of these elements. Islam recognized this case 1400 years ago and mentioned the importance of mental health, also called psychological health, for the general health of a person. It also explains how to maintain health in detail. Additionally, Islam also indicates that humans are social creatures, that they need to socialize, and that establishing a healthy relationship with the environment is critical for physical and psychological health. It guides people for their own health and salvation, and it protects and cares for people. Islam particularly recommends people to avoid being selfish and to establish a family for meeting their physical and mental needs. It does not neglect the institution of family, presenting certain orders on how to maintain the well-being of a family.

This study will explain the recommendations on various topics such as the selection of spouse or health of children, mother and father, and other members of the family in detail.

1. Encouragement to Marry for a Healthy Body and Soul

Following the adolescence, testosterone in boys and estrogen in girls increase more than 100 times.¹ The amount of these hormones increases in time, causing them to be more aggressive and reckless. Accordingly, adolescents who suffer from intense changes in their moods might perform activities that may hurt themselves or others. The modern world offers adolescents morally unacceptable solutions for these issues related to these desires. Performing marriage in time as a solution to these intense hormones after ensuring physical, mental and financial sufficiency will be the most suitable solution for both the individuals and society.

Allah (j.j) orders the following in this regard: "And of His signs is that He created for you from yourselves mates that you may find tranquility in them; and He placed between you affection and mercy. Indeed in that are signs for people who give thought."² The concept of tranquility in this verse can suggest a mental relief or a bodily relief achieved by ensuring the relaxation driven by the increased sexual hormones in the most appropriate manner possible. In this sense, the

¹ Elizabeth J. Susman & Alan Rogol, "Puberty and Psychological Development", *Handbook of Adolescent Psychology*, ed. Richard M. Lerner, Laurence Steinberg, 2nd ed. (Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, 2004), 15-44.

² ar-Rum 30/21.

Prophet (p.b.u.h.) stated the following: **“Whoever can marry shall do so. Marriage keeps your eyes from unlawful acts and protects your honor in the best way.”**³

2. Encouragement to Have Children

According to the 2013 World Cancer Report, the most frequent cancer types among women are breast, cervical and uterine cancer, respectively. It is noted that breast and uterine cancers are more frequent among women who have yet to deliver a baby. Similarly, according to the 2012 Report on the Non-Infectious Diseases in Turkey, the breast, ovary and cervical cancers are among the seven most frequent types of cancer among women in 2006. The risk factors for cervical and breast cancers include no pregnancy history and performing only a few deliveries. In addition, cervical cancer is more frequent among women whose husbands had sexual relationships with more than one woman.² These reports indicate that pregnancy and delivering multiple children protect women against breast and uterus cancer. A virus named human papillomavirus causes canceration on the normal body cells with its activities on the cervix. This virus is carried by a man who has performed sexual actions with more than one woman, and it is transmitted to all relevant women by that man. This issue increased the prevalence of cervical cancer in developed countries.⁴

As per Islam, having sexual intercourse with anybody other than the spouse is a major sin. Staying away from this unlawful act protects one and one’s spouse from many sexually transmitted diseases (STD), including AIDS. Multiple children are critical not only for maternal health but also for the balance of growth within society. The fertility in developed countries, particularly the European countries, is quite low in modern times. With the advanced medical methods and procedures, the mean age of people reached beyond 80 years, which decreased the young population while increasing the older population. To prevent this issue, governments encourage people to marry and have multiple children. They also provide financial aids to married people, especially those who have multiple children. Nevertheless, the aging of the population cannot be prevented. Accordingly, the importance of hadith of the Prophet (p.b.u.h.) **“Marry and have children as I will boast with your population before other nations on the Judgment Day”**⁵ for the health of women and society can be understood more clearly.

³ Abu Abdillah Muhammad ibn Ismail al-Bukhari, *al-Jamiu as-sahih*, ed. Muhammad Zuhair ibn Nasr (s.l.: Daru Tawqi an-Najat, 1422/2001), “Sawm”, 10.

⁴ Türkiye Kanser İstatistikleri-2009 (T.C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Kanser Dairesi Başkanlığı, 12 May 2020).

⁵ Abu Abdillah Ahmad ibn Muhammad ibn Hanbal ash-Shaibani Ahmad ibn Hanbal, *al-Musnad*, ed. Abu Hajir Muhammad Said Basyuni (Beirut: s.n., 1405/1985), 2/ 72.

3. Breastmilk as Miraculous Food

Women have participated in working life in the last century. However, people have fed children with other forms of milk and foods without performing any research in this regard when mothers have been away. Having been deprived of breastmilk, these babies have developed different microbial disorders. Relevant studies have indicated that babies who have been solely fed with breastmilk have been healthier. These babies have become ill less frequently, and when they have developed a disease, they have recovered without any need for hospitalization. Additionally, even if they have been hospitalized, they have responded to drugs in a short period of time, and thus stayed shorty in hospitals. Babies who have never been fed with breastmilk or consumed breastmilk and supplementary foods have become ill frequently and suffered for a longer period. They have stayed longer in hospitals and underwent more intensive medication treatment. Accordingly, breastmilk has been found to be a **miraculous** food providing the substances needed by babies in the optimum amounts and quality and offering the highest number of benefits to the babies' physical states instead of acting as a mixture of nutritious substances.⁶

87% of breastmilk is water. This amount of water meets the daily water need of babies whose mothers live in deserts. There is no need to give water to babies as long as they are only fed with breastmilk. The sugar in breastmilk provided the optimum benefits to newborns. Due to the slow rate of absorption, the blood sugar level is balanced, which is critical for the development of brain tissue. In addition, it enables the reproduction of lactobacillus bifidus in the intestines, and it keeps the intestinal flora healthy. The fat in breastmilk is easily absorbed and has a high caloric value. Thanks to its high cholesterol level, the development of eyes and brain occur in optimum way. The majority of the proteins in breastmilk consist of the immunoglobulins as the defensive substances in newborns (particularly one-week-old newborns). These substances cover the baby with armor against the foreign environment. After the babies' bodies are adapted to the environment, the growth proteins in the milk increase. Minerals such as mineral salts, sodium, potassium, chlorine etc. are scarce in breastmilk. However, they are kept at such a balance that the lethal salt imbalance is not seen only among the babies fed with breastmilk.⁷

The level of all critical substances in breastmilk does not depend on the mothers' diet. Even if mothers are malnourished, the structure of milk is maintained in a manner to protect all substances needed for the development of the body. Moreover, anemia may be developed and decaying may occur on teeth if mothers are malnourished. Nevertheless, babies' development is still maintained. Babies fed with breastmilk do not need to consume any supplementary foods for

⁶ Lene Schack-Nielsen & Kim F. Michaelsen, "Breast Feeding and Future Health", *Current Opinion Clinical Nutrition Metabolic Care* 9/ 289 (2006), 96.

⁷ Bernardo L. Horta & Cesar G. Victora, *Long-term effects of breastfeeding: a systematic review* (WHO Library Cataloguing-in-Publication Data, 2013), 20-25.

the first six or nine months. When they consume breastmilk for the afore-noted period, development occurs normally.⁸

Babies solely fed with breastmilk are more resistant to all microbial disorders such as diarrhea, bronchitis or meningitis. However, those who are not fed with breastmilk develop these diseases more often, and this period is more severe and longer for them. Blood of mothers contains substances called antibodies that protect them against the diseases which have already been developed by them before. These antibodies generated against bacteria, viruses and parasites are transferred to milk during the production phase, and they simply “vaccinate” children against the diseases.⁹

The first drops of milk are called colostrum, which is thicker and more yellowish. Due to these qualities, it is believed to be harmful and thus avoided. However, the protective agents in this milk are 20 times higher in number compared to the milk produced later. Colostrum covers the inner parts of babies’ mouth, esophagus, stomach and intestines, neutralizing the microbes in these areas, and it makes the stomach and intestines ready for absorption. Thus, it should be given to the baby without wasting a single drop. When environmental conditions are poor, mothers’ clothes, along with their hands and breasts, catch infections, meaning the children meet viruses and bacteria earlier. However, if they are breastfed, they do not become ill as mothers have developed antibodies against the microbes they have had until that period, and these antibodies are added to their milk.¹⁰

Breastmilk can stay fresh for 24 hours at room temperature before being stored in a refrigerator. Breastmilk purifies itself even when microbes are added externally. Moreover, breastmilk can adjust itself based on the babies’ needs. With the hormonal impact, breastmilk production starts following the delivery. During the postpartum period, this production is maintained not by the hormones, but by the amount of milk sucked from each breast. Based on the rate of suction, the amount of milk produced in both breasts may differ. Therefore, the amount does not reach beyond what babies need, wasting nothing in this regard. The milk does not get scarce and leave the babies hungry. Mothers can produce milk that may be sufficient for even twins or triplets. The composition of milk differs based on the age of the baby. Colostrum is rich with energy-boosting substances, but fatty molecules increase during the last minutes of breastfeeding, which ends the feeling of hunger in babies and causes them to leave the breasts, preventing obesity. The growth hormone is secreted at nights as the growth is active during those times. The breastfeeding activity performed at night provides the building stones for the

⁸ Horta & Victora, *Long-term effects of breastfeeding*, 25-30.

⁹ Horta & Victora, *Long-term effects of breastfeeding*, 27.

¹⁰ Horta & Victora, *Long-term effects of breastfeeding*, 35-40.

growth of babies. The breastmilk provided during the day is full of substances providing the energy for the body movements and activities of organs.¹¹

Baby formula has started to replace breastmilk due to various reasons in the last century. The companies manufacturing these products have become internationally-known. World Health Organization and United Nations International Children's Fund published a declaration collectively in regard to breastmilk in 1990 as babies' health were getting worse during those days. Accordingly, babies should be breastfed for at least six months, while extending this duration to two years would be better. Despite these warnings, the preference for formula is increasing. The formula prevents the development of affection between mothers and babies, causes babies to develop diseases more frequently, and results in slower mental and physical development for babies. The risk of breast and ovary cancer increases for mothers.

The current point of modern medicine in regard to the necessity and duration of breastmilk was explained in the Quran 14 centuries before. Allah Almighty orders the following verse: "**Mothers may breastfeed their children for two complete years for whoever wishes to complete the nursing [period].**"¹² The Prophet (p.b.u.h.) stated the following in this regard: "**No milk can be better than breastmilk for babies**". In other hadiths, the Prophet praised delivery and breastfeeding as follows: "**Pregnant women are regarded as those who fast, pray at night or perform jihad for the divine path. When they deliver a baby, they are rewarded with an award, the size of which cannot be known by anybody. Moreover, when they breastfeed their babies, they are rewarded for each suction of the babies, which is as great as freeing a slave from Ismael's lineage. Whenever they finish the breastfeeding process, an angel visits them and says: Start your practices once again as Allah forgave you.**"

Although the substances of breastmilk are imitated, its biological properties cannot be copied. Breastmilk is a unique food that is ready to be drunk, warm, sterile, difficult to be infected, economical, and practical to obtain.

4. Pediatric Health

Maternal health, domestic health, socio-economic status, environment and social support should be appropriate and sufficient for the healthy growth of babies. Maternal health is particularly critical for babies' health, and there is total parallelism between the health of mothers and their babies' psychological and physiological growth. The protection of maternal health is a topic that has been examined by the modern world in recent years. In this sense, governments enable

¹¹ Horta & Victora, *Long-term effects of breastfeeding*, 40-42.

¹² al-Baqarah 2/233.

working mothers to have maternal leave for sixteen weeks, eight before the delivery and eight after the delivery.

Vaccines are critical for the health of children. As understood from the vaccine reports of the World Health Organization, vaccines are the most effective methods of protection against pediatric infections, which is also accepted by the modern world. However, there are concerns related to vaccines in certain geographical regions or groups. People of these regions are even against vaccines. There are doubtlessly risks regarding the vaccines¹³ but the benefits of vaccines significantly outweigh the harms as understood from the relevant scientific studies performed thus far.¹⁴ According to these results and data, families should be informed through the first-degree medical institutions, and pediatric vaccines should not be neglected.

In the modern world, there is a condition called digital addiction, which may adversely impact children's psychological and physiological development. The instruments transmitting this disease in the easiest way possible are mobile phones and tablets which contain the programs and games used and played the most by children. It is noted that most of these games have violence. Violence-containing digital games reflect violence as a method to solve problems and indicate that all violent methods should be used to reach the goal, defeat others and command more people.¹⁵ Many digital instruments cause children to be passive recipients and result in "contactless" between children and their environments. They may also cause discipline-related discussions between parents and their children.¹⁶ The increase in the addiction to technological instruments and gaming activities causes children to have less face-to-face communication and spend less time with their peers while increasing the number of those who play games by themselves.¹⁷ The use of digital technology may create reward deficiency syndrome, which is also the case in substance abuse. Thus, when it becomes hard for the children to access technological devices or when they are prevented, they may display rebellious attitudes.

Modern children spend too much time with digital instruments for various reasons. However, the more important one among them is the failure of families to spend time with their children. Some parents even direct their children to these instruments. The Prophet (p.b.u.h.) ordered the following in a hadith: "**Whoever**

¹³ Selim Badur, "Aşı Karşıtı Gruplar ve Aşılarla Karşı Yapılan Haksız Suçlamalar", *ANKEM Dergisi*, 25, (Attachment No. 2) (2011), 82-86.

¹⁴ Melahat Akdeniz, "Aşılar", *Klinik Tıp Aile Hekimliği Dergisi*, 8/2 (2016), 1-2.

¹⁵ Lawrence Kutner & Cheryl Olson, *Grand Theft Childhood: The Surprising Truth About Violent Video Games and What Parents Can Do* (New York: Simon and Schuster, 2008), 52.

¹⁶ Mehmet Toran et al., "Çocukların Dijital Oyun Kullanımına İlişkin Annelerin Görüşlerinin Değerlendirilmesi" *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24/5 (2016), 22-63.

¹⁷ L. D. Rosen et al., "Media And Technology Use Predict Sill-Being Among Children, Preteens And Teenagers in Dependent of The Negative Health Impacts of Exercise and Eating Habits" *Computers in Human Behavior* 35 (2014), 364-375.

have children shall behave like a child toward them!¹⁸ Accordingly, he wanted people to adapt to the children's world and form common values with them. By doing so, one can prevent children from feeling alone and digital instruments from being a source of addiction for these children as they can play any games they desired. In other hadiths, the Prophet stated the following: (p.b.u.h) "Help your children be benevolent. If you wish, you can terminate the rebellious characteristics of your child (by helping them)."¹⁹ Parents should support their children during the physical, mental, psychological and moral development periods, and they should observe and assist them closely. Such close support and assistance can prevent the children from being rebellious.

5. Health of Adult People in a Family

Another important aspect of domestic health is related to the health of fathers, mothers and adult people in a family. A family is actually a miniature group where the points regarding social health are also valid. Regarding social health, there are certain infections which are transmitted through breathing or direct contact. During the droplet infections such as colds, families should not jointly use certain objects such as a towel or water glass, and they should abstain from close interaction. The statement "**And spend in the way of Allah and do not throw [yourselves] with your [own] hands into destruction [by refraining]**" in al-Baqarah 195 can be regarded as a warning in this regard. Moreover, the Prophet (p.b.u.h.) stated the following: "**Those who are ill shall not visit the healthy ones.**"²⁰

Daily hygiene is a simple issue that needs to be observed by families. Oral health, which is regarded as critical for a healthy and long life by modern medicine, should not be neglected. All members of a family should regularly brush their teeth before going to bed. The importance of this case was explained by the Prophet (p.b.u.h.) as follows: "**If it were not too challenging, I would have ordered my followers to use miswaq at each prayer**"²¹. It is a well-known fact that teeth color represents the oral health of a person. The Prophet (p.b.u.h.) ordered the following to certain sahabah members whose teeth were yellow "**How could you wander around with those yellow teeth? Clean your teeth with miswaq.**"²² He aimed to ensure that people protected their lives and did not disturb others due to foul breath.

¹⁸ Daylami, *Kitabu al-firdaws bi-ma'suri al-hitab*, ed. Said ibn Basyuni Zaghlul (Beirut: s.n., 1406/1986), 3/513.

¹⁹ Haysami, 8/146.

²⁰ Abu al-Husein Muslim ibn Hajjaj al-Qushairi, *al-Jami'u as-sahih*, ed. Muhammad Fuad Abd al-Baqi (Cairo: s.n., 1374-75/1955-56), "Salam", 2218.

²¹ Bukhari, "Juma", 8.

²² Ahmad ibn Hanbal, 1/214.

Disinfection of infection sources which can be present in the external environments and common usage areas should be observed. The easiest activity in this regard is to wash hands before every meal. For that purpose, particular antiseptics are extensively advertised in modern times. However, modern medicine recommends washing hands with soap as an effective and reliable cleaning method. The Prophet (p.b.u.h.) ordered **“The blessings of a meal arise from washing hands before and after a meal”**²³ and associated the benefits of foods with blessings so that the addressee could understand. It is without a doubt that the first and most logical explanation regarding the blessings is the increase in the number of meals. However, it should be noted that the protein, fat and carbohydrate in a meal should be dissolved properly to be beneficial. These substances are absorbed from the small intestine and mix with blood. The health process of absorption depends on the health of small intestines. In the event that microorganisms on hands reach the stomach and intestines, gastrointestinal infections may emerge. The foods cannot be absorbed adequately due to these infections, which may pave the way for the emergence of other diseases. Naming the process of discharging the substances from the body owing to certain reasons, including diarrhea as unfortunate is probably a fact that can only be realized by the Prophet (p.b.u.h.). In other hadiths, the Prophet (p.b.u.h.) recommended cleaning the body and mentioned this process as an action liked by Allah.

*“Allah is pure and likes cleanliness.”*²⁴

*“The Prophet’s sunnah consists of five actions which arise from human nature: Circumcision, shaving body hair, cutting nails, cleaning the armpit, trimming the mustache.”*²⁵

Modern medicine considers obesity and inactivity as the path to diseases. The chronic diseases that cause the highest mortality rate include heart failure, renal failure, respiratory failure and paralysis. The most important risk factors regarding these diseases include hypertension, diabetes, hyperlipidemia and smoking. The main reasons behind the presence of these risk factors other than smoking are primarily obesity and inactivity.²⁶

According to the World Health Organization 2011 Chronic Diseases Report, mortality related to chronic diseases will increase by 15% between 2010 and 2020 (approximately 44 million deaths), becoming the cause of 70-75% of all deaths. The

²³ Abu Isa Muhammad ibn Isa ibn Sawra at-Tirmidhi, *ash-Shamaili an-nabawiyah* (Beirut: s.n., 1406/1985), 27.

²⁴ at-Tirmidhi, “Adab”, 41.

²⁵ Al-Bukhari, *Libas*, 63-64.

²⁶ Pierre Huard, *The Management of Chronic Diseases Organizational Innovation and Efficiency* (London: Iste, 2018), 3.

year 2020 indicates that 70% of all deaths arise from chronic diseases. In addition, approximately 60% of medical expenses are related to chronic diseases.²⁷

To sum up, while the world looks for a solution for cancer, people are facing a greater threat than cancer itself. Although states have spent billions of dollars across the world, they cannot even slow this threat down. However, simple changes in diet, an active lifestyle, and avoiding using harmful substances such as tobacco can decrease the prevalence of diseases by 50%. All motivations provided to society and families as the building stones of societies are actually deficient. Theological motivations are not used in the modern world at the moment. However, the Prophet (p.b.u.h.) was able to change the harmful habits of Arabic society and even their strict beliefs in such a short period of time. Alcohol consumption, which captures attention among the harmful activities of the era, was ended through theological recommendations. Obesity has been regarded as a shame among the Muslims who have followed these recommendations for centuries, and these people have been sensitive in this regard.

There are many verses in the Quran and hadiths presenting such recommendations. For instance, Allah orders the following in at-Taha 81: **“Eat from the good things with which We have provided you, and do not transgress [or oppress others] therein! Lest My anger should descend upon you. And he upon whom My anger descends has certainly fallen”**. The concept of transgression here indicates going beyond the moral limits or overdoing in the actions of eating and drinking. The Prophet states the following in a hadith: **“the stomach is the house of diseases. Treatment consists of abstinence from foods.”**²⁸ This statement has been the focal point of the modern world of medicine. Considering the importance of the issue, the Prophet (p.b.u.h.) made many speeches warning people in this regard, along with the afore-noted brief statement as a precise explanation. *“Humans cannot fill anything but their stomachs malevolently. Even a couple of bites which will enable people to live are enough. If they plan to fill their stomachs, they shall divide the portion into three: One-third for the food, one-third for the water, and one-third for the self!...”*²⁹ *“The following are what I fear the most for my ummah: Obesity, fondness for sleeping, laziness and weakness in faith!”*³⁰ **“Those liked by Allah the most are the ones who do not eat much and are not overweight.”**³¹

Modern people’s endless appetite and inactivity drive them to fall into the trap of obesity, which is regarded as the modern monster of the world. Islamic

²⁷ Huard, *The Management*, 3.

²⁸ Abu Dawud Suleiman ibn al-Ash’as ibn Ishaq as-Sijistani al-Azdi, *as-Sunan*, ed. Kamal Yusuf el-Hut, (Beirut: s.n.,1409/1988), “Tib”, 13.

²⁹ Abu Abdillah Muhammad ibn Yazid Majah al-Qazwini, ed. M. Mustafa al-Azami (Riyadh: s.n., 1403/1983), “At’imah” 50; Tirmidhi, “Zuhd”, 47.

³⁰ Abu al-Fazl Jalal ad-Din Abd ar-Rahman ibn Abi Baqr ibn Muhammad al-Hudairi as-Suyuti, *Câmiu’s-Sağîr Tercümesi* (Hadith no: 295).

³¹ Suyuti, *Câmiu’s-Sağîr Tercümesi* (Hadith No: 221).

societies of the current time, whose interest in the Prophet's sunnah has decreased from many aspects, are exposed to the same danger. Despite modern suggestions, obesity incidence among people, families and societies is increasing day by day. The historical facts indicate that following the sunnah of the Prophet will be the healthiest method for preventing obesity, inactivity and the use of substances, all of which are the source of chronic disorders. The lifestyle suiting sunnah and Islamic Medicine will preserve the health of modern families and societies and solve the problems that are not answered by modern medicine if we manage to maintain the sunnah.

References

- Ahmad ibn Hanbal, Abu Abdillan Ahmad ibn Muhammad ibn Hanbal ash-Shaibani. *al-Musnad*. ed. Abu Hajir Muhammad Said Basyuni. Beirut: s.n., 1405/1985.
- Akdeniz, Melahat. "Aşılar". *Klinik Tıp Aile Hekimliği Dergisi* 8/2 (2016).
- Badur, Selim. "Aşı Karşıtı Gruplar ve Aşılara Karşı Yapılan Haksız Suçlamalar". *ANKEM Dergisi* 25, Attachment No. 2 (2011).
- Bukhari, Abu Abdillan Muhammad ibn Ismail. *al-Jamiu as-sahih*. ed. Muhammad Zuhair ibn Nasr. s.l.: Daru Tawki an-Najat, 1422/2001.
- Daylami, *Kitabu al-firdaws bi-ma'suri al-hitab*. ed. Said ibn Basyuni Zaghlul (Beirut: s.n., 1406/1986).
- Abu Dawud, Suleiman ibn al-As'as ibn Ishaq as-Sijistani al-Azdi. *as-Sunan*. ed. Kamal Yusuf al-Hut. Beirut: s.n., 1409/1988.
- Horta, Bernardo L. & Victora, Cesar G. *Long-term effects of breastfeeding: a systematic review*. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data, 2013, 20-25.
- Huard, Pierre. *The Management of Chronic Diseases Organizational Innovation and Efficiency*. London: İste, 2018.
- Ibn Majah, Abu Abdillan Muhammad ibn Yazid Majah al-Qazwini. *as-Sunan*. Ed. M. Mustafa el-Azami. Riyadh: s.n., 1403/1983.
- Kutner, Lawrence & Olson, Cheryl. *Grand Theft Childhood: The Surprising Truth About Violent Video Games and What Parents Can Do*. New York: Simon and Schuster, 2008.
- Muslim, Abu al-Husein Muslim ibn Hajjaj al-Qushairi. *al-Jamiu as-sahih*. ed. Muhammad Fuad Abd al-Baqi. Cairo: s.n., 1374-75/1955-56.
- Rosen, L. D. et al. "Media And Technology Use Predict Sill-Being Among Children, Preteens And Teenagers in Dependent of The Negative Health İmpacts of Exercise and Eating Habits". *Computers in Human Behavior* 35 (2014).
- Schack-Nielsen, Lene & Michaelsen, Kim F. "Breast Feeding and Future Health". *Current Opinion Clinical Nutrition Metabolic Care* 9/ 289 (2006).
- Susman, E. J. & Rogol, A. "Puberty and Psychological Development". *Handbook of Adolescent Psychology*. ed. Richard M. Lerner, Laurence Steinberg, 2nd ed. Hoboken, New Jersey: John Wiley&Sons, 2004.
- Suyuti, Abu al-Fazl Jalal ad-Din Abd ar-Rahman ibn Abi Baqr ibn Muhammad al-Hudairi. *Câmiu's-Sağîr Tercümesi*. s.l.: s.n., nd.

T.C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Kanser Dairesi Başkanlığı, Türkiye Kanseri İstatistikleri-2009. <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/kanser-istatistikleri/yillar/t%C3%BCrkiye-kanser-istatistikleri.html> (Date Accessed: 12.05.2020).

Tirmidhi, Abu Isa Muhammad ibn Isa ibn Sawra. *ash-Shamaili an-nabawiyyah*. Beirut: s.n., 1406/1985.

Toran, Mehmet et al. "Çocukların Dijital Oyun Kullanımına İlişkin Annelerin Görüşlerinin Değerlendirilmesi". *Kastamonu Eğitim Dergisi* 24/5 (2016).

الأسرة والصحة*

أ.م.د. عارف سونر**

ملخص:

يهدف الإسلام إلى الحفاظ على صحة الإنسان بصفته الخليفة في الأرض، سواء كانت الصحة البدنية أم النفسية، وتماشياً مع هذا الهدف، فإنه يقود الناس إلى العيش بالطريقة الأنسب مع العديد من التوصيات والتحذيرات والأوامر، وبذلك يكون من المحتم أن تكون الأسرة التي يشكلها مجموعة من الأشخاص الذين يعيشون بطريقة صحية ومتوازنة من جميع النواحي، أسرة صحية أيضاً. في ديننا الحنيف، تعدّ الأسرة بمثابة اللبنة الأساسية للمجتمع، ولذلك فصحة الأسرة مهمة جداً لصحة المجتمع، حيث يتم تقييم جميع خطوات الأسرة بأقصى قدر من الدقة، ولا يتم تجاهل أي تفاصيل، إذ يعلم الدين الأشخاص الذين سيؤسسون أسرة القيم التي يجب عليهم الاهتمام بها عند اختيار شريك الحياة، وتوجيه هؤلاء الأشخاص إلى هذه القيم. ويوفر دليلاً إرشادياً للاستمرار الصحي والصحيح لهذه الشراكة الجديدة تماماً التي تحدث بناءً على تكوين الأسرة، ويقدم المشورة للحمل بشكل صحي والحفاظ عليه، كما يقدم تحذيرات وأوامر جدية، تتجاوز التوصيات، لتربية الأبناء جسدياً وروحياً بشكل صحي، وعلاوة على ذلك، فإنه يحمي ويحافظ على جميع أفراد الأسرة مع التركيز على صحة الوالدين.

الكلمات المفتاحية: الأسرة، الصحة، الأم، الأب، الأطفال

Aile ve Sağlık

Arif SÜNER

Öz

İslam bir kul, bir halife olarak insanın hem ruhen hem de bedenlen sağlıklı olmasını hedefler. Bu hedef doğrultusunda insanı birçok tavsiyeler, ikazlar ve emirler ile en uygun şekilde yaşamaya sevk eder. Her açıdan sağlıklı ve dengeli yaşayan insanların oluşturacağı ailenin de sağlıklı olması kaçınılmaz olacaktır. Dinimizde aile, toplumun temel yapı taşı olarak kabul edilir ve sağlıklı bir toplum oluşması için aile sağlığına çok önem verilmektedir. Aileye giden tüm basamaklar tam bir hassasiyet içinde değerlendirilir, hiçbir detayda ihmale rastlanmaz. Aile

* وهذه هي الترجمة العربية للدراسة بعنوان "Aile ve Sağlık" التي نشرت في العدد الحادي عشر من مجلة الإلهيات الأكاديمية. تاريخ إرسال المقال: ٢٠٢٠/٠٢/٢٦ - تاريخ قبول المقال: ٢٠٢٠/٠٦/١٥. (عارف سونر، الأسرة والصحة، يوليو ٢٠٢٠، العدد: ١١، ص ٨٧-١٠٠).

** أ.م.د. جامعة أديامان، كلية الطب، قسم أمراض القلب - أديامان: arifsuner@gmail.com، ORCID: 0000-0002-5928-3338.

kuracak kişilere eş seçiminde dikkat edecekleri değerleri öğretir ve onları bu değerlere sevk eder. Aile oluşuktan sonra oluşan bu yepyeni birlikteliğin sağlam ve sağlıklı bir şekilde devamı için bir hayat rehberi sunar. Sağlıklı bir gebeliğin oluşması ve devam etmesi için tavsiyeler verir. Çocukların bedeni ve manevi olarak sağlıklı yetiştirilmeleri için, tavsiyelerin ötesine geçecek şekilde ciddi uyarılar ve emirler buyurur. Ana-baba sağlığına da yoğun bir şekilde değinerek ailenin tüm bireylerini koruyup kollar.

Anahtar Kelimeler: Aile, Sağlık, Anne, Baba, Çocuk

Family and Health

Abstract

Islam aims to make people healthy both spiritually and physically as a servant and caliph. In line with this goal, it leads people to live in the most appropriate way with many recommendations, warnings and orders. It will be inevitable for the family to be formed by people who live healthy and balanced in every respect. In our religion, the family is accepted as the basic building block of the society and family health is very important for a healthy society. All steps to the family are evaluated with utmost precision, no details are neglected. It teaches the people who will set up family the values they will pay attention to when choosing a partner and sends them to these values. It provides a life guide for the health and healthy continuation of this brand new partnership that occurs after the family has been formed. It gives advice for the formation and maintenance of a healthy pregnancy. It commands serious warning and orders that go beyond the recommendations so that children can be raised physically and spiritually. It also protects all the members of the family by focusing on the health of the parents.

Keywords: Family, Health, Mother, Father, Child

تعرف منظمة الصحة العالمية مفهوم الصحة في وقتنا الحالي على النحو الآتي: الصحة لا تعني عدم التعرض للمرض أو الإصابة فقط، بل تعني أيضاً الشعور على نحو جيد من جميع النواحي النفسية والاجتماعية أيضاً. في وقتنا الحالي، حيث تعطى الأولوية للحياة المادية، لا يعتبر الفرد سليماً من الناحية الصحية إذا كان غير مريض بدنياً فقط، حيث إن البنية العقلية والبدنية لصحة الفرد، تعد جزءاً لا يتجزأ من بدنه، وبطبيعة الحال، فإن صحة الفرد ترتبط بالصحة المشتركة لجميع هذه العناصر. ومنذ ١٤٠٠ عاماً، كشف الإسلام عن هذا التكامل وأوضح مدى أهمية الصحة الروحية والنفسية للفرد، وشرح بالتفصيل كيف يجب حمايتها، ولم يكتفِ ديننا الحنيف بذلك فقط، بل أكد أيضاً على أن الإنسان هو مخلوق اجتماعي، ويجب عليه إقامة علاقات اجتماعية صحية مع بيئته للحفاظ على صحته البدنية والنفسية، وبذلك فقد أوضح ديننا سبل الحفاظ على صحة الإنسان البدنية والنفسية. وقد أوصى الإسلام بشكل خاص بتكوين أسرة لإنقاذ الفرد من أن يكون فرداً أنانياً يعيش

لنفسه فقط ولتلبية احتياجاته البدنية والروحية، ولم يغض النظر عن المؤسسة الأسرية، بل أمر أيضًا ببعض المبادئ المهمة للحفاظ على استمراريتها بشكل صحي.

وسنحاول أن نوضح المزيد من التوصيات المفصلة والمتعلقة بصحة الأطفال والآباء والأفراد البالغين الآخرين في الأسرة، بدءًا من اختيار شريك الحياة لحماية صحة الأسرة وتحقيق استمراريتها.

١. التشجيع على الزواج من أجل صحة البدن والروح وسلامتها

في مرحلة المراهقة تحدث زيادة في هرمون التستوستيرون لدى الذكور وهرمون الاستروجين لدى الإناث أكثر من مئة ضعف^(١)، ويزيد مقدار هذه الهرمونات بمرور الوقت وتدفع الفرد إلى سلوكيات أكثر عدوانية وتهورًا، وقد يتصرف الشخص الذي يتعرض لتقلبات عاطفية شديدة، على نحو قد يسبب له وليئته المحيطة أضرارًا. وفي وقتنا الحالي توجد وسائل غير مقبولة أخلاقياً كحل لهذه الرغبات المفرطة، ومع ذلك، في حالة الكفاءة الجسدية والعقلية والاقتصادية المناسبة في مواجهة هذه الإفرازات الهرمونية المكثفة، يبدو أن عدم تأخير الزواج هو الحل الأنسب لكل من الأفراد والمجتمع.

وقال الله تعالى في كتابه العزيز: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ﴾ [الروم: ٢١]. ويمكن تفسير قوله «لتسكنوا إليها» على أن الزواج وسيلة للراحة البدنية التي يتم تحقيقها من خلال تفرغ الهرمونات الجنسية المفرطة، بالإضافة إلى كونه وسيلة للراحة النفسية كما يفهم بشكل مباشر من الآية الكريمة، كما ذكر الرسول صلى الله عليه وسلم: «من استطاع منكم الباءة فليتزوج. فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء»^(٢).

٢. التشجيع على الإنجاب

وفقاً لتقرير السرطان العالمي لعام ٢٠١٣، يعد سرطان الثدي وسرطان عنق الرحم وسرطان الرحم أكثر أنواع السرطان شيوعاً لدى النساء، وقد تم التأكيد على أن سرطان الثدي وسرطان الرحم أكثر شيوعاً لدى النساء اللواتي لم ينجبن، وبالمثل، وفقاً لتقرير «الأمراض غير المعدية في تركيا» الصادر في تركيا عام ٢٠١٢؛ يظهر بين أول ٧ أنواع سرطان شيوعاً بين النساء في عام ٢٠٠٦: سرطان الثدي وسرطان المبيض وسرطان عنق الرحم، ومن بين عوامل خطر الإصابة بسرطان الرحم وسرطان الثدي، عدم الحمل وإنجاب عدد قليل من الأطفال، بالإضافة إلى ذلك، فإن سرطان عنق الرحم يظهر أكثر شيوعاً لدى النساء اللواتي كان لزوجها العديد من الزوجات، وكما هو مفهوم من هذه التقارير، فالحمل وإنجاب العديد من الأطفال يعد عامل وقاية ضد

(١) إليزابيث ج. سوسمان وآلان روجول، «المراهقة والنمو السيكولوجي»، الدليل الإرشادي لمرحلة المراهقة، تحرير ريتشارد م.

ليرنر، لورانس ستاين بيرج، الطبعة الثانية (هوبوكن، نيو جيرسي: جون ويلي وسونز، ٢٠٠٤)، ١٥-٤٤.

(٢) أبو عبد الله محمد بن إسماعيل البخاري، الجامع الصحيح، الناشر: محمد زهير بن نصر (دار طوق النجاة، ١٤٢٢/١/٢٠١)،

«الصوم»، ١٠.

سرطان الثدي والرحم الأكثر شيوعاً وتسبباً في الوفيات لدى النساء، يستقر فيروس الورم الحليمي البشري في عنق الرحم عند النساء ويسبب السرطان في خلايا الجسم الطبيعية، يحمل هذا الفيروس الذكور الذين لديهم شركاء جنسيون متعددون، ويتسببون في انتقاله إلى جميع النساء اللاتي يجامعنهن، وقد أدى ذلك إلى زيادة خطيرة في سرطان عنق الرحم، وخاصة في البلدان المتقدمة^(٣).

في الإسلام، إقامة علاقة جنسية مع شخص آخر غير الزوجة يعد خطيئة كبرى، والابتعاد عن هذه الخطيئة يحمي الشخص وزوجته من العديد من الأمراض التي تنتقل عن طريق العلاقة الجنسية، بما في ذلك الإيدز، وإنجاب العديد من الأطفال أمر مهم للغاية، ليس فقط لصحة الأم، ولكن أيضاً لتوازن نمو المجتمع. وقد انخفضت الخصوبة الإنجابية بشكل ملحوظ في البلدان المتقدمة، وخاصة في بعض البلدان الأوروبية، وأصبح متوسط العمر فوق الثمانين بفضل الوقاية الطبية المتطورة، وتسبب هذا الوضع في زيادة عدد المسنين بسرعة بينما انخفض عدد الشباب. ولموازنة هذه العلاقة، تشجع الحكومات الناس على الزواج وإنجاب العديد من الأطفال، وتقدم الحكومات دعماً مالياً كبيراً للمتزوجين وخاصة أولئك الذين ينجبون العديد من الأطفال. وعلى الرغم من ذلك، يصعب منع ظاهرة شيخوخة السكان، وبالنظر إلى ذلك، تظهر أهمية حديث الرسول صلى الله عليه وسلم الذي ورد فيه «تزوجوا الودودَ الولود؛ فإني مكاثركم بكم الأمم يوم القيامة»^(٤)، سواء لصحة المرأة أم صحة المجتمع في الإسلام.

٣. حليب الثدي معجزة الغذاء

في القرن الأخير، شاركت النساء في الحياة العملية بسرعة كبيرة، وللأسف، أطعمت النساء أطفالهن الحليب والمغذيات الاصطناعية بعيداً عن حليب الثدي دون أي بحث أو تدقيق نتيجة لانشغالهن، وظهر أن هؤلاء الأطفال الذين لم يتغذوا بحليب الثدي يصابون بأمراض جرثومية بعد فترة، وأظهرت الدراسات أن الأطفال الذين يتم تغذيتهم بحليب الثدي فقط يتمتعون بصحة أفضل، حيث إن هؤلاء الأطفال أقل عرضة للإصابة بالأمراض، وتكون أعراضهم المرضية خفيفة، ونادراً ما تشتد عليهم الأعراض المرضية لدرجة تضطرهم للدخول إلى المستشفى، وحتى حين يضطرون لذلك أثبتت الأبحاث أنهم أكثر استجابة للأدوية والعلاج وبذلك يغادرون المستشفى في وقت قصير، أما الأطفال الذي لم يرضعوا أبداً رضاعة طبيعية أو أخذوا أغذية تكميلية مع حليب الأم، فكانوا أكثر عرضة لأعراض مرضية شديدة وطويلة، وكانوا بحاجة إلى البقاء في المستشفى لفترة طويلة، وبحاجة إلى تناول أدوية أكثر، وتظهر هذه النتائج المترتبة على الأبحاث والدراسات، أن حليب الثدي ليس مزيجاً من العناصر الغذائية، ولكنه الغذاء المعجزة الذي يحتوي على احتياجات الطفل

(٣) إحصائيات السرطان في تركيا - ٢٠٠٩ (الجمهورية التركية، وزارة الصحة، الإدارة العامة للصحة، رئاسة إدارة أمراض السرطان، ١٢ مايو ٢٠٢٠).

(٤) أبو عبد الله أحمد بن محمد بن حنبل الشيباني أحمد بن حنبل، المسند، الناشر: محمد سعيد بسويوني (بيروت: ١٤٠٥/١٩٨٥)، ٧٢/٢.

بالكمية الدقيقة والجودة الأنسب وأعلى مستوى من الفائدة للجسم^(٥).

يتكون ٨٧٪ من حليب الثدي من الماء، هذه الكمية تلبى الاحتياجات اليومية من الماء حتى للأطفال الذين تعيش أمهاتهم في الصحراء، ولا يحتاج الطفل شرب الماء طالما أنه يرضع من حليب الثدي فقط. يعدّ السكر في حليب الثدي هو الأنسب للرضيع، حيث يتم الحفاظ على مستوى السكر في الدم بشكل منتظم ومتوازن نتيجة لامتناعه البطني، وهو مهم جداً لتطوير أنسجة المخ، كما أنه يحافظ على صحة الأمعاء من خلال التسبب في نمو العصيات اللبنية في الأمعاء، ويتم امتصاص الدهون في حليب الثدي بسهولة، وتكون قيمة سرعته الحرارية عالية، وبفضل محتواه المرتفع من الكوليسترول، يتم نمو العين والدماغ على أفضل نحو، كما أن غالبية البروتينات في حليب الثدي هي الغلوبولين المناعي، وهي مواد دفاعية عند الأطفال حديثي الولادة (خاصة الأسبوع الأول)، هذه العناصر تغطي الطفل بدرع دفاعي ضد البيئة الخارجية، وتزداد بروتينات النمو في الحليب بعد أن يتكيف جسم الطفل مع البيئة الخارجية، كما يحتوي حليب الأم على كميات صغيرة من المعادن (الأملح المعدنية والصدويوم والبوتاسيوم والكلور، وما إلى ذلك)، ومع ذلك، يتم الاحتفاظ بها في توازن دقيق في نطاق ضيق بحيث لا يظهر أي خلل ملحي مميت لدى الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية فقط^(٦). لا يعتمد مستوى جميع المواد الحيوية في حليب الثدي على الحالة الغذائية للأم، حتى إذا كانت الأم تعاني من نقص في التغذية، يتم الحفاظ على توازن بنية الحليب بحيث لا يحدث نقص في المواد اللازمة للنمو والتطور، وإذا كانت الأم لا تستطيع تغذية نفسها، فإنها تصاب بضعف المناعة تماماً، وتصاب بتسوس في أسنانها، ولكن يبقى نمو الطفل وتطوره مضمونان، ولا يحتاج الطفل الذي يرضع رضاعة طبيعية، إلى تغذية إضافية بأي شكل من الأشكال خلال أول ٦ - ٩ شهور، فعند تغذية الطفل بحليب الثدي فقط خلال أول ٦ - ٩ شهور، يصبح النمو والتطور طبيعياً تماماً^(٧).

إن الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية فقط، هم أكثر مقاومة لجميع الأمراض الميكروبية (الإسهال والتهاب الشعب الهوائية والتهاب السحايا)، أما الذين لا يتناولون حليب الثدي بشكل كامل، يكونون أكثر عرضة للإصابة بهذه العدوى في كثير من الأحيان لفترة أطول وبدرجة أشد، ويحتوي دم كل أم على مواد تلعب دور ترياق يسمى الأجسام المضادة التي تحميها من الإصابة بنفس الأمراض التي أصيبت بها في الماضي حتى ذلك السن، هذه المواد تسمى الأجسام المضادة المنتجة ضد البكتيريا والفيروسات والطفيليات، تنتقل إلى الحليب أثناء إنتاج حليب الثدي، وبذلك تكون هذه المواد بمثابة اللقاح الوقائي ضد الأمراض للطفل^(٨).

(٥) لينيه شاك - نيلسن و كيم ف. ميشيلسن، «الرضاعة الطبيعية والصحة في المستقبل»، مجلة *Current Opinion Clinical Nutrition Metabolic Care*، ٩ / ٢٨٩ (٢٠٠٦)، ٩٦.

(٦) بيرناردول. هورتا وسيزار ج. فيكتورا، الآثار طويلة المدى للرضاعة الطبيعية: مراجعة منهجية (مكتبة منظمة الصحة العالمية - فهرسة بيانات النشر، ٢٠١٣)، ٢٠-٢٥.

(٧) هورتا وفيكتوريا، الآثار طويلة المدى للرضاعة الطبيعية، ٢٥-٣٠.

(٨) هورتا وفيكتوريا، الآثار طويلة المدى للرضاعة الطبيعية، ٢٧.

يسمى الحليب الأول للآم للباء أو حليب السرسوب، هذا الحليب له قوام أغمق ولون أصفر، وبسبب مظهره هذا، يسكبه العامة معتقدين أنه ضار، بيد أن المواد الوقائية في هذا الحليب الأولي، أعلى بنحو ٢٠ الضعف من الحليب التالي، يدخل هذه الحليب إلى فم الطفل والمرء والمعدة والأمعاء، ويقتل الميكروبات التي تدخل بهذه الطريقة، ويجعل المعدة والأمعاء جاهزات لرضاعة حليب الآم، ولذلك، يجب تغذية الطفل بهذا الحليب دون إضاعة قطرة واحدة منه، وفي المناطق ذات الظروف البيئية السيئة، تتلوث يد الآم وملابسها وثديها بالجراثيم، ويواجه الأطفال الجراثيم في وقت مبكر جداً، ولكن إذا كانوا يرضعون رضاعة طبيعية، فلن يمرضوا، لأنه حتى ذلك العمر، تكون قد تكونت الأجسام المضادة ضد الميكروبات التي كثيراً ما تصادف جسد الآم تلك البيئة في وتداخلت حليب ثديها^(٩).

يمكن الاحتفاظ بحليب الثدي في درجة حرارة الغرفة (دون وضعه في الثلاجة) لمدة ٢٤ ساعة دون أن يفسد، ولو حظ بعد فترة، أنه يطور تقنية ذاتية للتطهر من الجراثيم حتى عند إضافته من الخارج، يتكون حليب الثدي تلقائياً وفقاً لاحتياجات الطفل، حيث يبدأ إنتاج الحليب بتأثير هرموني فور الولادة، وخلال فترة النفاس، ينتج جسم الآم كمية الحليب في كل ثدي تلقائياً وفقاً لكمية الحليب الممتص من هذا الثدي، وليس بالتأثير الهرموني، وقد تختلف كمية الحليب المنتج في كلا الثديين اعتماداً على الامتصاص. وعليه لا يتم إنتاج حليب أكثر من احتياجات الطفل، وبذلك لا يهدر الحليب، وفي نفس الوقت لا يكون الحليب قليلاً فيجوع الرضيع، كما ينتج ثدي الآم الحليب الذي يكفي للتوائم، ويختلف تكوين الحليب حسب عمر الطفل، على الرغم من أن الحليب الأولي غني بمواد الطاقة، إلا أن جزيئات الدهون تزداد قرب النهاية، مما يخلق شعوراً بالشبع لدى الطفل، ويساعده ذلك على ترك الثدي ويمنع السمنة. ويتم إفراز هرمون النمو في الليل، ويكون النمو نشطاً في الليل، والحليب الليلي غني بلبينات البنية المستخدمة في عملية النمو، أما الحليب النهاري، فهو غني بمصادر الطاقة اللازمة لحركات الجسم وعمل وظائف الأعضاء^(١٠).

في القرن الأخير بدأ الحليب الاصطناعي يحل محل حليب الثدي لأسباب عديدة، وازدادت شهرة شركات الحليب الاصطناعي على مستوى العالم، وقد نشرت اليونيسيف ومنظمة الصحة العالمية بياناً بشأن الرضاعة الطبيعية في عام ١٩٩٠ بسبب التدهور الواضح في صحة الأطفال الرضع، وأكد البيان على ضرورة تغذية الأطفال بحليب الثدي لمدة ستة أشهر على الأقل، وأن التمديد لمدة عامين سيكون الأنسب، وعلى الرغم من كل هذه التحذيرات، فإن استخدام الحليب الاصطناعي يزداد تدريجياً، ومن بين مخاطر التغذية الاصطناعية، إعاقة العلاقة الوثيقة بين الطفل وأمه، ومرض الطفل في كثير من الأحيان، وتباطؤ النمو العقلي والجسدي للطفل، كما يزداد خطر الإصابة بسرطان الثدي وسرطان المبيض لدى الآم.

(٩) هورتا وفكتوريا، الآثار طويلة المدى للرضاعة الطبيعية، ٣٥-٤٠.

(١٠) هورتا وفكتوريا، الآثار طويلة المدى للرضاعة الطبيعية، ٤٠-٤٢.

وقد أشار القرآن منذ أربعة عشر قرناً إلى ما وصل إليه الطب الحديث فيما يتعلق بأهمية حليب الثدي الأم ومدة إرضاع الطفل به، حيث قال الله تعالى في كتابه العزيز: ﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُبْرِئَ الرِّضَاعَةَ﴾ [البقرة: ٢٣٣]، وقد أكد الرسول صلى الله عليه وسلم في أحد أحاديثه أن حليب الأم هو أفضل حليب للطفل الرضيع. وفي حديث آخر مدح الرسول الحمل والولادة والإرضاع بقوله «إذا حملت المرأة كانت بمنزلة الصائم، القائم، المجاهد بنفسه وماله في سبيل الله، فإذا وضعت كان لها من الأجر ما لا يدري أحدا ما هو لعظمه، فإذا أرضعت كان لها بكل مصة كعدل عتق محرر من ولد إسماعيل، فإذا فرغت من رضاعه ضرب ملك كريم على جنبها وقال: استأنفي العمل فقد غفر لك».

وفي النهاية حتى إذا تم تقليد الخليط الكيميائي لحليب الثدي، يبقى حليب الثدي غذاءً فريداً لا يمكن تقليد خصائصه البيولوجية، وجاهزاً للشرب في أي وقت، ودافئاً، ومعقماً، ولا يمكن تلويثه بسهولة من الخارج، واقتصادياً للغاية وسهلاً وعملياً.

٤. صحة الطفل

من أجل نمو الطفل بشكل صحيح، يجب توفر التناسب والتكافؤ بين صحة الأم وبين صحة الأسرة والوضع الاجتماعي الاقتصادي والبيئة والدعم الاجتماعي. وصحة الأم على وجه الخصوص، هي المحدد الرئيس لصحة الطفل، وهناك توازٍ كامل بين صحة الأم والنمو النفسي والفسولوجي للطفل، وحماية صحة الأم هي قضية انشغل بها العالم في السنوات الأخيرة. وفي هذا السياق، تعطي الحكومات للأمهات العاملات ما مجموعه ستة عشر أسبوعاً كإجازة حمل ورضاعة، على نحو ثمانية أسابيع قبل الولادة وثمانية بعدها. وتعدّ اللقاحات من الأمور بالغة الأهمية لصحة الطفل، وتوضح تقارير لقاحات منظمة الصحة العالمية، أهمية اللقاحات في عالمنا الحالي باعتبارها الطريقة الأكثر فاعلية لمكافحة الأمراض المعدية لدى الأطفال والوقاية، ومع ذلك، هناك مخاوف بشأن اللقاحات في بعض المناطق أو والبيئات الجغرافية، عما تظهر اتجاهات معادية للقاحات. وبالطبع، لا يمكن الحديث عن انعدام مخاطر اللقاحات^(١١)، ولكن، عندما ننظر إلى تطور الدراسات الخاصة باللقاحات منذ السنين الماضية وحتى الوقت الحاضر، يُلاحظ أن فوائدها تفوق مخاطرها^(١٢)، وفي ضوء كل هذه البيانات العلمية والتاريخية، ينبغي توعية الأسر من خلال المؤسسات الصحية من الدرجة الأولى، حتى لا تهمل الأسر لقاحات الرضع والأطفال.

في الوقت الحاضر، نواجه مرضاً حديثاً يسمى الإدمان الرقمي الذي يمكن أن يؤثر سلباً على التطور النفسي والفسولوجي للطفل، والمصادر الأكثر سهولة لانتقال هذا المرض هي الهواتف المحمولة والأجهزة

(١١) سليم بادور، «الثبات المعارضة للتطعيم باللقاحات والانتهاكات غير العادلة الموجهة لتطعيم اللقاحات»، مجلة أنكيم، ٢٥، (ملحق ٢) (٢٠١١)، ٨٢-٨٦.

(١٢) ملاهات أكنديز، «اللقاحات»، مجلة طب الأسرة السريري، ٨/٢ (٢٠١٦)، ٢-١.

اللوحية، حيث إن الألعاب من بين البرامج الأكثر شيوعاً التي يستخدمها الأطفال في هذه الأجهزة، وأغلب هذه الألعاب تحتوي على العنف، وتعطى الألعاب الرقمية العنيفة، رسالة مفادها أن العنف أداة لحل المشكلات، ويجب استخدام كل الطرق للوصول إلى الهدف والسيطرة على الكثير من الأفراد وهزيمتهم^(١٣)، وتسبب العديد من الأجهزة الرقمية في أن يكون الأطفال مستقبلين سلبيين و"غير متواصلين" مع بيئتهم، كما يمكن أن تؤدي إلى مناقشات ذات صلة بالانضباط والتأديب بين الآباء والأطفال^(١٤)، ويلاحظ أن إدمان الشاشة والوقت الطويل المخصص للألعاب على الأجهزة التكنولوجية، يؤدي إلى انخفاض مستوى التواصل وجهًا لوجه وتقلص الألعاب الجماعية للأطفال مع أقرانهم. وفي مقابل ذلك، تزداد الألعاب التي يلعبها الفرد الواحد^(١٥)، ويمكن أن يتسبب استخدام التكنولوجيا الرقمية، في تشكل متلازمة إدمان المكسب، كما هو الأمر في إدمان المخدرات، لهذا السبب، يمكن أن يصدر من الطفل سلوك متمرّد عندما لا يتمكن من الوصول إلى الأجهزة التكنولوجية. هناك العديد من الأسباب لقضاء الأطفال الكثير من الوقت على الأجهزة الرقمية في وقتنا الحالي، لكن أحد الأسباب المهمة هو عدم اهتمام الوالدين بالأطفال، وفي بعض الأحيان، يوجه الوالدان أطفالهم للعب بالأجهزة الرقمية لراحتهم، بيد أن الرسول صلى الله عليه وسلم، قد أوصى بالعطف على الأطفال ومشاركتهم قبيًا مشتركة بقوله «ينبغي للرجل أن يكون في أهله مثل الصبي، إذا التمسوه وجد رجلاً»^(١٦). بهذه الطريقة، لن يشعر الطفل بالوحدة ولن يعتمد على الأجهزة الرقمية، حيث يمكنه لعب الألعاب التي يريدونها مع والديه، كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم «أعينوا أولادكم على البر، من شاء استخرج العقوق من ولده»^(١٧). ويجب على الآباء والأمهات عدم ترك أطفالهم وحدهم خلال فترات النمو البدني والعقلي والنفسي والأخلاقي، ويجب أن يكونوا قريبين منهم داعمين لهم دائمًا، ويساعد هذا الدعم الوثيق على منع تمرد الأطفال.

٥. صحة الأفراد البالغين في الأسرة

تعدّ صحة الوالدين والأفراد البالغين في الأسرة جانبًا آخر من الجوانب المهمة فيما يتعلق بمسألة صحة الأسرة، وفي الواقع، فإن الأسرة عبارة عن مجتمع مصغر، وينطبق عليها جميع جوانب الصحة العامة، فعندما يتعلق الأمر بالصحة العامة، يتبادر إلى الذهن بعض الأمراض التي تنتقل عن طريق الجهاز التنفسي أو الاتصال

(١٣) لورانس كوترن و تشيرل أولسون، السرقة الكبيرة للطفولة: الحقيقة الصادمة حول ألعاب الفيديو العنيفة وما يمكن للآباء فعله (نيويورك: سيمون وشوتسر، ٢٠٠٨) ٥٢.

(١٤) محمد توران، «تقييم آراء الأمهات حول استخدام الأطفال للألعاب الرقمية» مجلة كاستامونو التربوية، ٢٤ / ٥ (٢٠١٦)، ٢٢-٦٣.

(١٥) ل.د. روزين، «وسائل الإعلام والتكنولوجيا تسبب الوحدة والانعزال للأطفال، المراهقون وسن ما قبل المراهقة في ضوء التأثيرات السلبية للممارسات وعادات الطعام»، الحاسبات وسلوك الإنسان ٣٥ (٢٠١٤)، ٣٦٤ - ٣٧٥.

(١٦) الدليمي، كتاب الفردوس بمأثور الخطاب، الناشر. سعيد بن بسويو زغلول (بيروت: ١٤٠٦/١٤٠٦)، ٣/ ٥١٣.

(١٧) الهيثمي، ٨/ ١٤٦.

المباشر على وجه الخصوص، وخاصة في حالات العدوى التي تنتشر برذاذ الفم والأنف مثل نزلات البرد والإنفلونزا التي تنتقل عن طريق الجهاز التنفسي، يجب عدم استخدام أفراد العائلة لأشياء مثل المناشف والأكواب المشتركة، وتجنب التلامس عن قرب، ويمكن اعتبار الآية رقم ١٩٥ في سورة البقرة، تحذيراً إلهياً من الله عز وجل بقوله ﴿وَلَا تَقْرُبُوا أَيْدِيَكُمْ إِلَى التَّمَلُّكِ﴾ [البقرة: ١٩٥]، وفي هذا الشأن، ورد عن الرسول صلى الله عليه وسلم «لا يورد ممرض على مصح»^(١٨).

قد تبدو النظافة اليومية أمراً بسيطاً، ولكنها في الحقيقة مسألة يجب على أفراد الأسرة الانتباه إليها جيداً، كما يجب عدم إهمال العناية بالفم والأسنان، التي يعدها الطب الحديث، أمراً لا غنى عنه لحياة صحية طويلة، حيث يجب على جميع أفراد الأسرة أن ينظفوا أسنانهم قبل النوم، ويجعلوا ذلك الأمر بمثابة عادة يومية، وقد أكد الرسول صلى الله عليه وسلم على أهمية هذا الأمر في حديثه الشريف «لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك مع كل صلاة»^(١٩)، ومن المعروف أن مظهر الأسنان ولونها يظهران حالة الفم وصحة الأسنان، ويذكر أن قوماً دخلوا على النبي صلى الله عليه وسلم فرأى في أسنانهم صفرة، فقال: «ما لي أراكم تدخلون علي قلحاً، استاكوا»^(٢٠) أي نظفوا أسنانكم بالسواك. وبذلك فقد حث الرسول على حماية صحة الفم والأسنان للحماية الشخصية ومنع الأذى عن الآخرين بسبب رائحة الفم الكريهة.

يجب على أفراد الأسرة عدم إهمال تطهير مصادر العدوى التي يمكن أن تنتقل من الخارج أو من المناطق المشتركة وتعقيمها، وأسهل طريقة للقيام بذلك هي غسل اليدين بالصابون، وخاصة قبل تناول الطعام، وفي وقتنا الحالي، يتم الإعلان عن منتجات مطهرة خاصة تجارياً بشكل مكثف لهذا الغرض، ويوصي الطب الوقائي بغسل اليدين بالصابون كوسيلة فعالة وآمنة وسهلة ورخيصة لتنظيف اليدين. وأكد الرسول على فائدة ذلك معبراً عنه بالبركة ليتناسب وفهم المجتمع في ذلك الوقت بقوله^(٢١) «بركة الطعام الوضوء قبله والوضوء بعده»، من المؤكد أن التفسير الأول والأكثر عقلانية لمفهوم البركة هنا هو زيادة كمية الطعام، ولكننا نعلم جيداً أنه حتى يكون الطعام مفيداً للجسم، يجب حرق البروتين والدهون النشويات الموجودة فيه في كتل بنية الجسم، تمتص الأمعاء الدقيقة هذه المواد ثم تختلط مع الدم، وتعتمد صحة هذا الامتصاص على صحة الأمعاء الدقيقة، ويمكن أن تحدث عدوى وظائف الجهاز الهضمي، خاصة عندما تصل الكائنات الدقيقة الملوثة بالغذاء إلى الجهاز الهضمي، نتيجة لهذه العدوى، لا يمكن امتصاص الطعام بالقدر الكافي بسبب نقص الامتصاص وقد يتسبب ذلك في الإصابة بأمراض أخرى، وإطلاق مصطلح عدم البركة على كمية الطعام المخرجة من الجسم

(١٨) أبو الحسين مسلم بن الحجاج القرشي، الجامع الصحيح، الناشر: محمد فؤاد عبد الباقي (القاهرة: ١٣٧٤-٧٥-١٩٥٥-٥٦) «السلام»، ٢٢١٨.

(١٩) البخاري، «الجمعة»، ٨.

(٢٠) أحمد بن حنبل، ١/ ٢١٤.

(٢١) أبو عيسى محمد بن عيسى بن سورة الترمذي، الشمائل النبوية (بيروت: ١٤٠٦ / ١٩٨٥)، ٢٧.

دون امتصاصها لأسباب مثل الإسهال، كان أمراً حقيقياً استطاع النبي صلى الله عليه وسلم الكشف عنه، وفي العديد من الأحاديث الأخرى، أوصى النبي صلى الله عليه وسلم، بنظافة البدن، وأكد أنها من أحب الأعمال إلى الله عز وجل.

«الله نظيف يجب النظافة»^(٢٢).

«عن أبي هريرة عن النبي صلى الله عليه وسلم قال «الفطرة خمس أو خمس من الفطرة؛ الختان والاستحداد وتقليم الأظفار ونتف الإبط وقص الشارب»^(٢٣).

يعدّ الطب الحديث، السمّنة والخمول أبواباً للمرض، وتعد أمراض مزمنة مثل قصور القلب والفشل الكلوي والفشل التنفسي والشلل، من بين الأمراض المزمنة الأكثر شيوعاً وتسبباً للوفاة في جميع أنحاء العالم، ومن أهم عوامل الخطر لظهور هذه الأمراض؛ ارتفاع ضغط الدم والسكري وفرط شحميات الدم والتدخين، وبعيداً عن التدخين، فإن السمّنة بسبب الإفراط في تناول الطعام والخمول هي في المقام الأول من بين الأسباب الرئيسية لعوامل الخطر المذكورة^(٢٤).

من المثير للاهتمام للغاية أنه ورد في تقرير منظمة الصحة العالمية لعام ٢٠١١ بشأن الأمراض المزمنة، أنه تم الإبلاغ عن ارتفاع نسبة الوفيات بسبب الأمراض المزمنة بين عامي ٢٠١٠ و ٢٠٢٠ بنسبة ١٥٪ (حوالي ٤٤ مليون حالة وفاة)، مما يشكل حوالي ٧٠-٧٥٪ من إجمالي الوفيات، يُلاحظ أن ٧٠٪ من جميع الوفيات ناتجة عن أمراض مزمنة في هذه الأيام في عام ٢٠٢٠، بالإضافة إلى ذلك، يتم صرف حوالي ٦٠٪ من النفقات الصحية على الأمراض المزمنة في جميع أنحاء العالم^(٢٥).

وباختصار، بينما يبحث العالم عن علاج للسرطان، فإنه يواجه وحشاً ليس سرطاناً ولكنه يهدد سكان العالم أكثر منه، وعلى الرغم من أن جميع دول العالم، أنفقت مليارات الدولارات، لإيقاف هذا الوحش، إلا أنها لم تستطع إيقافه ولا إيقاف سرعة تقدمه، ومع ذلك، من المعروف أن تغيير الأشخاص لعاداتهم الغذائية، واتباع نمط حياة حيوي، والابتعاد عن المواد الضارة مثل التبغ سيخفض هذه الأمراض إلى النصف، ولا تجدى نفعاً جميع التحفيزات التي يتم تنفيذها لتوفير حياة صحية أفضل للمجتمع والأفراد والأسر الذين يعدّون نواة المجتمع، ومع ذلك لا تستخدم التحفيزات والدوافع الإيجابية لسبب ما في وقتنا الحاضر، رغم أن النبي صلى الله عليه وسلم استطاع، تغيير العادات الأكثر خطورة في مجتمعه، وأيضاً المعتقدات التي كانوا متمسكين بها بصرامة شديدة، في فترة زمنية قصيرة جداً، كما نجح الرسول الكريم في حظر أكثر العادات الضارة انتشاراً في ذلك المجتمع، ألا وهي شرب الخمر، تماماً عبر الدوافع والتحفيزات الإيجابية، وفي المجتمعات الإسلامية التي

(٢٢) الترمذي، «أدب»، ٤١.

(٢٣) البخاري، «اللباس»، ٦٣-٦٤.

(٢٤) بيير هوراد، التحكم في الأمراض المزمنة الابتكار التنظيمي والفاعلية (لندن: إيستي، ٢٠١٨)، ٣.

(٢٥) هوراد، التحكم، ٣.

اتبعت هذه الضوابط على مدار قرون، كانت السمنة تعد بمثابة عيب، وكان يتم التعامل مع هذه المسألة بحساسية شديدة.

هناك العديد من الآيات القرآنية والأحاديث النبوية التي ورد بها مثل هذه الضوابط. قال الله تعالى في الآية ٨١ من سورة طه ﴿كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَمَنْ يَحِلَّ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَىٰ﴾. وردت كلمة «تطغوا» في الآية الكريمة بمعنى تبالغوا أو تفرطوا في الطعام أو الشراب، وينسب لرسول الله حديث «المعدة بيت الداء، والحمية رأس الدواء»^(٣٦). هذه الجملة هي تقريباً محور عالم الطب الحديث، وللتأكيد على أهمية هذه الأمر لم يكتف النبي (صلى الله عليه وسلم) بهذه الجملة الدقيقة والمباشرة، بل ذكر الكثير من الأحاديث التحذيرية حول هذه المسألة، «ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه بحسب ابن آدم أكالات يقمن صلبه. فإن كان لا محالة فنلت لطعامه وثلت لشرابه وثلت لنفسه»^(٣٧) «أخوف ما أخاف على أمتي ثلاث: ضلالة الأهواء، واتباع الشهوات في البطن والفرج، والعجب»^(٣٨) «أحبكم إلى الله قليل الأكل خفيف البدن»^(٣٩). إن شهية الناس الجائعة والمفرطة وخمولهم وقلة تحركاتهم، تدفعهم بسرعة إلى السمنة التي يمكننا عدّها وحشاً في عصرنا الحديث، وسقطت المجتمعات الإسلامية أيضاً في وقتنا الحاضر، في نفس الخطر بسبب عدم اهتمامها بسنة النبي صلى الله عليه وسلم، كما هو الحال في جميع النواحي، وعلى الرغم من جميع المقترحات والتحذيرات الحديثة، إلا أن انتشار السمنة بين الأفراد والأسر وفي مجتمعاتنا، يتزايد يوماً بعد يوم. من الثابت بالتجربة التاريخية أن العيش في ظل السنة النبوية، سيكون أكثر الطرق الصحية لمنع السمنة والخمول وتعاطي المخدرات، التي هي مصدر الأمراض المزمنة، وتظهر أمامنا حقيقة أن أسلوب المعيشة المتوافق مع السنة النبوية، سيحافظ على صحة الفرد والمجتمع بمفاهيم الطب الإسلامي، وسينجح ذلك في تحقيق ما فشل الطب الحديث في تحقيقه.

المصادر:

- أحمد بن حنبل، أبو عبد الله أحمد بن محمد بن حنبل الشيباني. المسند، الناشر. محمد سعيد بسويوني. بيروت: ١٩٨٥/١٤٠٥.
- ملاهات أكدينيز، «اللقاحات». مجلة طب الأسرة السريري، ٢/٨ (٢٠١٦).
- سليم بادور، «الفئات المعارضة للتطعيم باللقاحات والانتهاكات غير العادلة الموجهة لتطعيم اللقاحات». مجلة أنكيم، ٢٥، (ملحق ٢) (٢٠١١).
- أبو عبد الله محمد بن إسماعيل البخاري، الجامع الصحيح. الناشر. محمد زهير بن نصر. دار طوق النجاة، ٢٠٠١/١٤٢٢.
- الدليمي، كتاب الفردوس بمأثور الخطاب. الناشر. سعيد بن بسويوني زغلول (بيروت: ١٩٨٦/١٤٠٦).

(٢٦) أبو داود سليمان الأشعث بن إسحاق السجستاني الأزدي، السنن، الناشر. كمال يوسف (بيروت، ١٩٨٨/١٤٠٩)، «الطب»، ١٣.

(٢٧) أبو عبد الله محمد بن يزيد ماجه القزويني، الناشر. محمد مصطفى الأعظمي (الرياض، ١٩٨٣/١٤٠٣)، «الأطعمة»، ٥٠؛ الترمذي، «الزهد»، ٤٧.

(٢٨) أبو الفضل جلال الدين عبد الرحمن بن أبي بكر بن محمد الخصري السيوطي، ترجمة الجامع الصغير (رقم الحديث: ٢٩٥).

(٢٩) السيوطي، ترجمة الجامع الصغير (رقم الحديث: ٢٢١).

- سليمان بن الأشعث بن إسحاق السجستاني الأزدي أبو داود، السنن. الناشر. كمال يوسف. بيروت، ١٤٠٩/١٩٨٨.
- بيرناردول. هورتا وسيزار ج. فيكتور، الآثار طويلة المدى للرضاعة الطبيعية: مراجعة منهجية (مكتبة منظمة الصحة العالمية - فهرسة بيانات النشر، ٢٠١٣)، ٢٠-٢٥
- بيير هوراد، التحكم في الأمراض المزمنة الابتكار التنظيمي والفاعلية لندن: إيستي، ٢٠١٨.
- أبو عبد الله محمد بن يزيد ماجه القزويني. الناشر. محمد مصطفى الأعظمي الرياض: ١٩٨٣/١٤٠٣.
- لورانس كوترن و تشيرل أولسون، Grand Theft Childhood: The Surprising Truth About Violent Video Games and What Parents Can Do. New York: Simon and Schuster, 2008.
- الحقيقة الصادمة حول ألعاب الفيديو العنيفة وما يمكن للآباء فعله. نيو يورك: سيمون وشووتسر، ٢٠٠٨.
- أبو الحسين مسلم بن الحجاج القرشي مسلم، الجامع الصحيح. الناشر. محمد فؤاد عبد الباقي. القاهرة: ١٣٧٤-٧٥ / - ١٩٥٥-٥٦.
- ل.د. روزين، «وسائل الإعلام والتكنولوجيا تسبب الوحدة والانعزال للأطفال، المراهقون وسن ما قبل المراهقة في ضوء التأثيرات السلبية للممارسات وعادات الطعام»، الحاسبات وسلوك الإنسان ٣٥ (٢٠١٤).
- لينيه شاك - نيلسن و كيم ف. ميشيلسن، «الرضاعة الطبيعية والصحة في المستقبل»، مجلة Current Opinion Clinical Nutrition Metabolic Care، ٢٨٩/٩، (٢٠٠٦)، ٩٦.
- إليزابيث ج. سوسمان و آلان روجول، «المراهقة والنمو السيكولوجي»، الدليل الإرشادي لمرحلة المراهقة، تحرير ريتشارد م. ليرنر، لورانس ستاين بيرج، الطبعة الثانية (هوبوكن، نيو جيرسي: جون ويلي وسونز، ٢٠٠٤).
- أبو الفضل جلال الدين عبد الرحمن بن أبي بكر بن محمد الحضري السيوطي، ترجمة الجامع الصغير .
- الجمهورية التركية، وزارة الصحة، الإدارة العامة للصحة، رئاسة إدارة السرطان، إحصائيات السرطان في تركيا - ٢٠٠٩. <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/kanser-istatistikleri/yillar/t%C3%BCrkiye-kanser-istatistikleri.html> (الوصول: 12.05.2020).
- أبو عيسى محمد بن عيسى بن سورة الترمذي، الشبائل النبوية. بيروت: ١٤٠٦/١٩٨٥.
- محمد توران، «تقييم آراء الأمهات حول استخدام الأطفال للألعاب الرقمية». مجلس كاستامونو التربوية، ٢٤ / ٥ (٢٠١٦).