

# SIHHÎ AÇIDAN ORUÇ

Her on iki ayın birinde, vücudun dinlendirilmesi demek olan orucun vücuda kazandırdığı faydaların yanında koruyucu hekimlik yönünden faydaları inkâr edilemeyecek kadar açıktır.

*Dr. Kenan DİLDAR*

**İ**nsanların farklı zamanlarda, farklı mevsimlerin yiyeceklerine karşı perhizi, bu hastalıklara karşı onları koruyucu olur. İnsanın doğumundan ölümüne kadar devamlı surette çalışan sindirim sisteminin, senenin belli ayında yarım günden (12 saatten) fazla dinlendirilmesinin tıbbî faydaları tartışılmaz bir hakikat olarak karşımıza çıkmaktadır. Her on iki ayın birinde, vücudun dinlendirilmesi demek olan orucun da, vücuda kazandırdığı faydaların yanında koruyucu hekimlik yönünden faydaları inkâr edilemeyecek kadar açıktır. Ayrıca, bir ay vücudun değişik bir beslenme rejimine adaptesi (uyumu), vücudun hastalıklara karşı mukavemetini artırır, gıda maddelerinden vücuda tam istifade fırsatını temin eder. Bütün gün hafif vücutla çalışmayı, geceleyin de tam bir istirahat ve beslenmeyi sağlar. Bu esnada gösterilen sabır ve tahammülün, şahsiyet teşekkülündeki rolü; kanın bağırsakta değil de beyinde kullanılması neticesi kişiye salim bir düşünüş; eşyayı kendi kıymetine göre tanıma ve hadiselere bakışta berraklık kazandırması ele alınırsa, bu çeşit bir perhizin yani orucun insan için zaruri olduğu kesinlik kazanmış olur...



Orucun ruh ve beden sağlığına faydası hakkında şu ana kadar çok söz söylenmiş, bu hususta bir hayli makale ve kitap yazılmıştır. Bu sebeple konuya farklı bir bakış açısıyla yaklaşacağız. Oruç hakkında yer yer alternatif fikirlerle karşılaşmaktayız. Önce orucun metabolizma üzerine menfi bir etkisi olup olmadığı üzerinde duralım. Kısa süreli açlıklarda protein metabolizmasının menfi etkilenmesi söz konusu değildir. Vücut önce karbonhidratını enerji kaynağı olarak kullanır. Vücudun karbonhidrat depo miktarı (kas ve karaciğerdeki glikojen açısından) birkaç yüz gramdır ve yarım gün vücudun enerji ihtiyacını karşılar. Daha sonra primer enerji kaynağı olarak yağlar gelir. Ancak birkaç hafta hiçbir şey yenmediği



takdirde vücut proteinleri üzerinde menfi bir tesir meydana gelir.

- Ege Tıp Fakültesinde yapılan bir araştırmada kâğıt elektroforez metoduyla, oruç tutanların serum proteinleri incelenmiş ve orucun serum proteinleri üzerinde menfi bir etkisi olmadığı tespit edilmiştir.

- Orucun ülser üzerinde menfi bir etkisi olup olmadığı hakkında tartışmalar yapılmaktadır. Mide ve on iki parmak ülserleri üzerinde açlığın negatif bir etkisi olabilmektedir. Bilindiği üzere ülser belli mevsimlerde artış göstermektedir. Burada üzerinde özellikle durmamız gereken son derece önemli bir husus vardır: Oruç, bir diğer ifadeyle Ramazan ayı, ülserin aktif aylarına denk geldiği aylarda ancak menfi bir tesir olabilir. Zaten ibadet ve diğer konularda kolaylık gösteren dinimizde ülserin aktif dönemlerinde oruç tutulmayabileceğini, daha ileri aylarda ülserin aktif olmadığı dönemlerde bunun kaza edilebileceğini ifade buyurmaktadır. Yukarıdaki tezimizi destekleyen bazı çalışmalar da vardır. Haydarpaşa Numune Hastanesi I. Dâhiliye kliniğinde "Gastrit ve Ulcus Kanamalarının Ramazan Ayları ile İlişkisi" isimli bir doktora tezinin sonuçlarına göre ülser ve gastrit kanamalarında, oruç tutma sebebi ile midenin uzun süre boş kalmasının denkleştiren bir faktör olarak etki göstermediği, ülserin aktif olduğu aylar ile Ramazan aylarının çakıştığı dönemlerde ancak menfi bir netice olacağı hususu ortaya çıkmıştır.

- Pakistan Dekar Tıp Fakültesinde yapılan bir araştırmaya göre klinik ve biyokimyasal olarak orucun böbrek dolaşımı ve kan üzerine menfi bir etkisi görülmemiştir.

- Vakıf Gureba Hastanesiyle, Cerrahpaşa Tıp Fakültesinde 20 yıllık sürede orucun ülserlerde mide delinmesine etkisi olup olmadığı araştırılmıştır. Buna göre ülser perforasyonu (mide delinmesi) Ramazan ayında aşkâr bir artma göstermemektedir.

Bu şartlar altında orucun insan sağlığı üzerinde menfi bir etkisi yoktur. Bazı özellik arz eden hastalarda da zaten dinimiz kolaylık göstermekte, onların oruç tutmamalarına izin vermektedir:

Hiçbir durumda orucu tutmaya gücü yetmeyecek derecede hastalık söz konusu olursa oruç tutulmamalıdır. Zarar görerek ve meşakkat çekecek ancak oruç tutabilen hastaya orucunu bozması müstahabtır. Hastalığın ölçüsü hakkında:

- Hasan Basri, "Ne zaman hastalıktan ötürü namazda ayakta duramıyorsa o zaman orucunu bozar.",

- Ebu Hanife, "Eğer kişi orucunu bozmadığı takdirde bedeninin daha fazla acı çekeceğinden ve sıfmanın daha da artmasından korkarsa orucunu bozar." der.

Neticede şunu diye biliriz ki, orucun insan sağlığı üzerinde menfi etkisi yoktur. İnsan sağlığına zararı olabilecek durumlarda da tutulmamasına dinimiz izin vermiştir.

Orucun zararı söz konusu olmadığı gibi sıhhat açıdan birçok faydası da vardır. Yüce Rehberimiz "Oruç tutun, sıhhat bulursunuz." ifadesiyle bu noktaya işaret etmektedir.

- Alman Profesör Cehardet iradenin takviyesi konusunda yazdığı kitapta, orucu tavsiye ederek, insanın maddi meyillerinin esiri olmaması, nefsinin dizginlerine mâlik bir hayat yaşaması için ruhun cesede hakimiyetini temin edecek en tesirli yolun oruç olduğunu belirtir.

- Merhum M. Hamidullah hoca da bu noktada şunları söyler, "Oruç ayı olan Ramazan devir devir kış veya yaz senenin bütün mevsimlerine tesadüf eder ve bir kimse böylelikle yazın kavurucu sıcaklıklarında olduğu kadar kışın dondurucu soğuklarında da bu mahrumiyetlere alışmış olur. Şüphesiz ki insan bundan sıhhat, askerî vb. bir takım faydalar kazanır."

- Dr. Rawy ise bu hususta, "Oruç vücudun hastalıklara karşı mukavemetini artırır. Bu önemli tıbbî hakikatî İslam, orucu farz kılarak ortaya koymuş,

bugünkü modern tıp ise orucu hastalıklara karşı koruyucu ve ilaç olarak kullanmaktadır." der.

- Merhum Dr. Hâluk Nurbaki ise şöyle der, "Oruçta özellikle gündüz besin alınmaması nedeni ile karaciğer besin depolama işinde fevkalade rahatlar. Bu rahatlık sırasında da vücut için hayafî önemi haiz globulinler hazırlanır. Bu sayede korunma sistemimiz güçlenir."

- Bugün beslenmeyi kontrol altına alma ve perhizle, vakaların birçoğunda ilaçsız olarak yüksek tansiyon kontrol altına alınabiliyor ve serum kolesterol trigliserid, açlık kanşekeri ve serum ürik asit seviyeleri müspet şekilde etkilenebiliyor. Oruç da bu durumu çok uygun bir şekilde yerine getirebiliyor.

- Orucun müspet bir tesiri de kan yapımı üzerinedir. Oruçlu iken kanda besinler en az seviyeye düşünce kemik iliği uyarılır. Bu yüzden kanlıların tersine böyle kansızlar oruç tuttuklarında daha kolay kan yaparlar. Oruçlu iken karaciğer dinlenmiş olduğundan kemik iliği kan yapmak için ihtiyaç duyduğu maddeleri daha da iyi ve sağlıklı hazırlar.

- Orucun en önemli tesiri de kanser oluşumunu azaltıcı oluşudur. Araştırmalarda bazı hayvan türlerinde enerji alımının düşüklüğü bazı kanser türlerine karşı etkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bazı Asya ve Afrika ülkelerinde kanser oranının düşük olması, günlük enerji alımının düşük oluşuna bağlanmaktadır.

Dinimizde oruç ibadetinin mevcudiyeti ve gerek hadislerin ve gerekse Hak dostlarının ısrarla az yenmesini tavsiye etmesi dikkate değer bir konudur. Bu şartlar altında ilmî gerçekler bize "Eğer (pek çok hususun yanında özellikle vücut fizyoloji ve fizyopatolojisini) biliyor iseniz, sizin oruç tutmanız sizin için daha hayırlıdır." (Bakara-184) ayetini hatırlatıyor ve lisanlarımıza "Zaman ihtiyarladıkça Kur'ân gençleşiyor." hakikatini söylattiriyor.

\* Bu yazı Yeni Ümit dergisinin 4. sayısından az bir tasarrufla iktibas edilmiştir.