

Oruç tutanların sadece mideleri değil, bütün vücutları dinlenmiş olur. Çünkü bir yıl boyunca çeşit çeşit yiyecek ve içeceklerle yorulup yıpranan sindirim organlarımıza dinlenme, toparlanma, güç kazanma imkânı da hazırlanmış olur. Sürekli çalışan bir makinenin nasıl bakıma ihtiyacı varsa, doğumdan ölüme kadar durmadan çalışan sindirim organlarının da yağlama, yıkama, dinlenme gibi bakımları Ramazan'daki oruçla sağlanır.

Mide boşken vücut devamlı hafif kalır, hareketleri daha rahat ve kolay yapar. Dr. Kamran Şenel, sindirim sisteminin dinlendirilmesinin insan için ne kadar önem taşıdığını şöyle açıklıyor:

“Hakikaten, hastalıkların %50'si sindirim kanalı bozukluklarından ileri gelir. Asit, baz, tuz dengesi sağlık için gerekli olduğu hâlde, yediklerimiz bu gereğe göre değil de zevklerimize yahut imkânlarımıza göredir. İşte vücudun az çok uygunsuz beslenmeden dolayı bu zorlanmasını bir ay, yalnız gündüzleri durdurmak faydalı olur. Bu suretle yapılan oruç, insanın iç organlarını saran zarlardaki yağların erimesini temin eder. Ağaçların, bağların senede bir budanmasına benzeyen bu hâlden sonra vücuda canlılık gelir.”

Günaydın gazetesinde sağlık öğütleri yazan Fransız Profesör Pierre Moulin de, **“Haftada Bir Gün Oruç Tutun”** başlığı altında şunları yazıyor:

“İslam dünyasının en yararlı kurumlarından biri oruçtur. Oruç, bedenin hem fiziksel hem de ruhsal dinlenişidir. Dokuları temizler, birikmiş toksinleri, zehirleri atar. Müslümanlar böylece her yıl bir ay bedenlerini dinlendirirler. Hristiyan dininde orucun bulunmayışı büyük bir kayıptır. Aslında insanların her hafta bir gün oruç tutmaları, başka bir deyimle diyet etmeleri ve sadece meyve suyu içmelerinde büyük yarar var. Böylece vücut dokuları ve organlarındaki zehirleri atan beden dinçleşir.”

Bir başka oruç haberi de Kelebek gazetesinden:

“Sağlık İçin Günlük Oruç” başlığı altında, organizmayı ve sindirim sistemini temizlemek, toksinlerden ve yağlardan arındırmak isteyenlerin mutlaka oruç tutmaları tıp otoritelerine dayanılarak açıklanıyor.

Aynı yazıda iyi çalışmayan bağırsaklar için de müshil içmektense oruç tutmayı deneyin deniliyor:

“Biz Müslümanlar için şart olan oruç tutmanın artık tüm dünya ulusları arasında benimsenmeye başladığı bir gerçek. Çünkü oruç tutmanın organizmayı temizleyen çok yararlı bir şey olduğunu bugün artık Batı ülkelerinde de kabul etmiş bulunuyorlar. Ancak belki henüz bizdeki gibi bir ay boyunca değil de, yalnızca arada bir uygulanan bir günlük oruçların bünyede son derece olumlu etkiler yaptığı söyleniyor.”

Araştırmalar derinleştikçe İslam orucunun tasdikleneceği kesindir. Çünkü daha şimdiden birçok ünlü bilim adamı, İslam'ın beş şartından biri olan oruç ibadetini takdirle tavsiye etmeye başlamış durumdadır.

Daha yakın zamanlara kadar oruç tutmanın bir gericilik ve yobazlık sayıldığı düşünülürse, bu gelişme İslamiyet için büyük bir başarıdır. Kendisini akla, mantığa ve ilme tasdik ettiren İslamiyet, bütün insanların gönüllerinde taht kurmaya başlamıştır.

Gelecek derse, orucun hangi maddi ve manevi hastalıklara iyi geldiğini araştırmayı ödev olarak verdim. Dersin sonunda birçok öğrenci, Peygamberimiz gibi pazartesi ve perşembe günleri oruç tutmaya karar veriyordu. Hemen hepsi ise Ramazan ayını iple çekiyor, şimdiden oruç kaçırmamaya söz veriyorlardı.