

Çok çeşitli kaynaklardan orucun iyi geldiği hastalıklar konusunu araştıran öğrencilerim oldu. Buldukları önemli kaynaklardan bazılarını ben de defterime kaydettim. Şimdi onlardan bazılarını görelim:

İstanbul Tıp Fakültesi'nin 20–25 Eylül 1981'de tertiplediği Ulusal Fizyolojik Bilimler Kongresi'ne sunulan bir tebliğ oruçla ilgiliydi. Çok önemli konuların İslami oruç açısından incelendiği bu bildiride sonuç olarak İslami oruçta hakiki açlık bulunmadığı, dolayısıyla vücut ve sağlık için dayanılmaz bir ibadet olmadığı vurgulanıyordu.

Eserlerinde tıbbi konulara geniş yer veren ünlü yazarımız Peyami Safa da, sofrada ve özellikle iftarda yemeği fazla kaçırmamak şartıyla orucun; damar sertleşmesine, kolesterol artışına, tansiyon yükselmesine, şişmanlığa, enfarktüs ve angina pectoris tehlikelerine, mide ülserine, çeşitli mide-bağırsak rahatsızlıklarına, diyabete, üremiye, karaciğer, safra kesesi ve böbrek hastalıklarına karşı faydalı bir denge rejimi olduğunu söylüyordu.

Bir başka öğrencinin bulduğu kaynak, sindirim sisteminin oruçla nasıl temizlendiğini anlatıyordu. İyice hazmedilmeyen maddeler organlarımızın içinde, kıyısında köşesinde birikir kalır. Bu birikintiler zamanla yavaş yavaş vücudu zehirlemeye başlar. İşte bu toksinleri oruçlu mide eritmeye başlar. Boş kalan mide ve bağırsaklar hazmedecek başka bir şey bulamayınca bu artıkları eritip dışarı atar.

Damar sertliğine sebep olan kollesterin maddesi oruç sayesinde azalır ve normale döner. Bu konuda birçok araştırmalası olan Dr. Haluk Nurbaki şöyle diyor:

“Oruçken gündüzleri kanda kollesterin seviyesi düşer. Damar cidarlarında biriken eski kollesterinin artıkları yavaş yavaş kan akımına verilerek sertlikleri giderilir. Böylece bilhassa öğle sonu tansiyon biraz düştüğü için damarlarda az basınç sebebiyle bütünüyle bir istirahat meydana gelir.

Bu suretle günümüzün en korkunç hastalığı olan arterioskleroz (kalp tıkanması ve felçlerin sebepleri), oruç ve abdestin ortak tesiriyle adeta yok olur.

Ben, oruçlu ve devamlı abdest alan 300 ihtiyarın tansiyonları üzerinde yaptığım araştırmada kendilerinde en ufak bir arterioskleroz belirtisi olmadığını gördüm. Yaşları 65'ten yukarı olmasına rağmen tansiyonlarının da 12'nin üstüne çıkmadığını tespit ettim.”

Kalbe gelince; ona kötü etki yapan üç husus vardır: damar sertliği, sinir yorgunluğu ve midenin devamlı baskısı. Bu üç husus da oruçluda otomatik olarak ortadan kalkar. Böylece kalp hem maddi hem de manevi bakımdan sağlıklı ve sağlam olur.

Orucun sinir sistemini düzenlediğine dair birçok bilgi arasından, Posta Gazetesi'nde 1984 Haziranında çıkan şu haberi okuyalım: **“Oruç Tutmak Asabi İnsanları Sakinleştiriyor”**

Bu başlık altında verilen haber kısaca şöyledir:

Saldırgan ve hırçın insanların oruçlu olmaları hâlinde sinir rahatsızlıklarının bir ayda düzeldiğini beyin grafikleri ortaya koydu. Böylece midenizi adeta yaz tatiline çıkarıp dinlendiren oruç disiplininin bir yararı daha bulundu. Kırıcı insanlar oruçla bir ay içinde düzelebiliyorlar.

Böylece vücut zararlı birikintileri sindirim sisteminden atarak sağlığına kavuşur.

Oruç tutan nevrastenikler üzerinde gözlenen olumlu gelişme; saldırganlık duygusunun merhamete dönüştüğü ve hayatı anlamsız bulanların bir ideal kazandığı beyin ansefalogramlarında belirgin biçimde görülüyor.

Eğer hasta tedavinin kendisine yarayacağını peşinen kabul ederse, kendi iradesiyle sinir ve öfke duygularının anlayış ve hoşgörüyeye dönüştüğü görülüyor.

Psikosomatik araştırmalar, gönüllü bir açlığın hasta tarafından kabulü hâlinde, bedensel bir takatsizlikten ayrı olarak ruhsal bir yumuşamanın beyin delta dalgalarında kayda geçtiğini ve insancıl yargıların öne çıktığını tespit ettiler.

Açlığa ve susuzluğa karşı dayanma gücünü artıran oruç, hastalıklara karşı dayanma ve direnme kuvvetini de çoğaltan bir etkiye sahiptir.

Orucun zekâ ve düşünce gücünü artırmakta da önemli bir etkisi tespit edilmiştir. Beyin hücreleri vücudun diğer hücrelerine göre birkaç misli fazla çalıştığı için birkaç misli fazla kan akımına ihtiyaç gösterir. Bunun için beyne “kandan doymayan organ” denilir.

Zekânın ve düşüncenin iyi çalışması için beyne fazla miktarda kan gelmesi gerekir. Zaten bunu sağlamak için de insanın beynine en büyük ve kalın damarlar bağlanmıştır. Ancak sindirim sistemi yemekle dolu ise, beyne gelen kan akımı azalır. Çünkü kan, sindirim sisteminin ihtiyacını gidermek için mide ve bağırsaklarda yoğunlaşır.

İşte bu sebeptendir ki yemekten sonra insan bir gevşeme hisseder. Zihin daha az çalışır. Düşünce bulanıklaşır, tembellik ve uyku ihtiyacı ağır basar.

Oruçlu insanda ise tam tersine düşünce apaçık ve pırıl pırıldır. Çünkü sindirim sistemi ağır yüklerinden ve dolayısıyla kan ihtiyacından kurtulmuş, böylece beyne istenen miktarda bol kan akımı sağlanmıştır.

Bu bakımdan modern tıp, fazla zihinsel çalışma gerektiren işleri tokken değil, hafifken veya oruçluyken yapmayı tavsiye eder. Sizler de yazılı ve sözlü imtihanlarda bunu deneyebilirsiniz. Tıka basa doldurulmuş bir mideyle girdiğiniz sınavlarda ne kadar başarısız olduğunuzu ve oruçlu girdiğinizde ne kadar başarılı çıktığınızı fark edebilirsiniz.

Az yeme ve oruç tutma yalnız Peygamberimizin değil, daha önceki peygamberlerin de tavsiye edip uyguladığı bir ibadettir. Daha önce de belirttiğimiz gibi, obur olduğu hâlde büyük bir icat, keşif veya manevi olgunluk kazanan örnek bir insana pek rastlanmamıştır.

Kemal söz istiyor.

— Evet Kemal, söyle bakalım.

— Hocam, oruç tutan ama dersine çalışmamış olan bir öğrenci, fazla yiyip içen ama çalışan birinden daha mı başarılı olur?

— Hayır, başarılı olmak için önce çalışmak gerekir.

— Ama siz biraz önce oruçluyken daha başarılı olacağımızı söylediniz.

— Evet, ama bu ikisi aynı şey değil. Yani aynı derecede çalışan iki öğrenciden oruçlu olan, hiç olmazsa tıka basa yememiş olan daha başarılı olur dedim. Oruç başarıyı artıran bir etkindir demek; oruç tutunca çalışmaya gerek yok demek değildir.

Burada Filozof’un kızdığı belli oldu:

— Söyle Mehmed!

— Hocam, Kemal galiba bugün kahvaltıyı fazla kaçırmış.

— Nereden anladın?

— Çünkü bir türlü söylediklerinizi anlamıyor.

Evet, Mehmed'in bu şakasıyla konuyu kapatalım da bir dahaki derste orucun manevi faydalarını açıklayalım. Manevi, ahlaki ve toplumsal faydalarını...