

Oruç Ve Sıhhat

– M.Nihat Malkoç · 04 Haziran 2009

ORUÇ VE SIHHAT

M.NİHAT MALKOÇ

Ramazan gönül dünyamızı şenlendirmek için yine teşrif etti. Nice hikmetleri bünyesinde barındıran bu güzide ay, hayatımıza hayat katıyor. Aslında yüce Rabbimizin yapmamızı emrettiği vazifelerin hepsinde bir hikmet vardır. Fakat bizler o ibadetleri hikmetinden dolayı değil, Allah'ın hoşnutluğunu kazanmak için yaparız. Zira ibadetler kul ile Allah arasındaki muhabbeti ve gönül bağına kuvvetlendirir. İbadetlerin verdiği olgunlukla kul Allah'a daha da yakınlaşır. Kişi, yerine getirdiği kulluk vazifesinden büyük bir haz alır. Bu haz, ibadetlerdeki devamlılığı da sağlar. Ramazan için de aynı şeyleri söyleyebiliriz.

Bilindiği gibi Rabbimizin doksan dokuz mübarek sıfatı vardır. Allah'ın güzel isimlerinden biri de 'Hâkim'dir. Yani Allah hikmet sahibidir. Yüce Yaratıcı hiçbir zaman abes iş yapmaz. Bizler bazı şeylerin sebep ve hikmetlerini basiret gözüyle göremezsek bu onları halk edene bir eksiklik getirmez. Onun yaptığı işlerin hikmetinden sual olunmaz.

Allah'ın her emrinde olduğu gibi oruç ibadetinde de birçok hikmetler, bizim için maddi ve manevi sayısız faydalar vardır. Oruç ibadetinin faydaları konusunda çok şeyler söylenebilir. Bunları maddi ve manevi diye ikiye ayırmak mümkündür. Çünkü kâinatın gözbebeği olan insanı sadece maddeden ibaret göremeyiz. Onun manevi tarafına da eğilmek zorundayız. İşte orucun faydalarını sıralarken onun ruh dünyamızı mamur ettiği gerçeğini de göz önünde bulundurmalıyız. Aksi halde insana dair doğru analizler yapamayız.

Orucun sağlık için çok büyük faydaları mevcuttur. Bunu tıp otoriteleri yıllardan beri söylemektedir. Bununla ilgili olarak Resulullah Efendimiz de "Oruç tutunuz, sıhhat bulursunuz." buyurmuştur. Peygamberlerin hikmetini bilmediği bir konuda konuşmaları mümkün değildir. Sağlıkla ilgilenen ilim adamlarının her geçen gün orucun sıhhat için yeni faydalarını keşfedip sıralamaları Efendimizin bu mübarek sözünü desteklemektedir. Fransız Profesör Pier Mullen de bu hususta şunları söyleyerek orucun ilahi hikmetlerine ışık tutar:

"İslâm dünyasının en yararlı kurumlarından biri oruçtur. Oruç, beden hem fiziksel, hem ruhsal dinleniştir. Dokuları temizler, birikmiş toksinleri, zehirleri atar. Müslümanlar böylece her yıl bir ay bedenlerini dinlendirirler. Hıristiyan dininde orucun bulunmaması büyük bir kayıptır. Aslında insanların her hafta bir gün oruç tutmalarında, başka bir deyimle diyet etmelerinde ve sadece meyve suyu içmelerinde büyük yarar var. Böylece vücut, doku ve organlardaki zehirleri atar, beden dinçleşir"

Oruç tutanların ramazanda bazı hususlara dikkat etmesi bu ibadetin tıbbî faydalarının inkişaf etmesine zemin hazırlayacaktır. Bu konuda doktorların uzun tecrübeler neticesinde elde ettiği ilmî gözlemlere ve tavsiyelerine kulak vermeliyiz. Aksi halde fayda yerine zarar görmek işten bile değildir. Bu konuda doktorların önerilerine harfiyen uymalıyız.

Ramazan ayında dengesiz ve sağlıksız beslenme, başta diyabet, kalp, yüksek tansiyon hastaları olmak üzere birçok kişide sağlık sorunlarına yol açıyor. Beslenme uzmanları(diyetisyenler) aşırı yağlı kızartma ve kavurmalardan, hamur tatlılarından, şekerleme ve aşırı tatlı besinlerden uzak durmamızı, tatlı olarak sütlaç, keşkül, güllaç gibi sütlü tatlılar tercih etmemizi, sıvı alımına önem vermemizi, iftar ile sahur arasında bol su içmemizi öneriyorlar. Sadece ramazanda değil, diğer zamanlarda da bir seferde çok yememeliyiz. Eskilerimiz "Az yiyen melek olur, çok yiyen helak olur" derken bizlere halk hekimliğinin çok kez tıpla örtüştüğünü göstermişlerdir. Bu da gösteriyor ki halkın uzun zamanlarda elde ettiği tecrübeleri yabana atmamak lazımdır.

Oruç tutmak sağlıklı olmak demektir. Fakat ilahî olanla dünyevî olanı, gayeleri bakımından birbirine karıştırmamak gerekir. Orucu zayıflamak, zinde ve sağlıklı kalmak için tutanların oruçlarının Allah katında hiçbir mana ifade etmediğini söylemek pekâlâ mümkündür. Orucun gayesi Allah'ın emrine uymak ve ona yakın durmaktır. Ne mutlu ibadetleri, gayesine uygun bir anlayışla yerine getiren mümin ve müminelere!...