

İslam, **sağlığı Allah Teâlâ'nın en değerli hediyelerinden biri olarak tanımlar** ve Müslümanlar için sağlıklı yaşamı öğütler.

Peki! Bu nasıl mümkün olacaktır?

Aslında bu çok zor değildir. Sadece yaratılış kanunlarına yani fıtrata uygun hareket etmek yeterli.

Basit bir örnek verelim: Kullandığımız her cihazın "kullanma kılavuzu" var.

Bir cihaz satın aldığımızda onu kullanmaya başlamadan önce bu kılavuzu okumamız gerekiyor. Eğer bu kılavuzu okumazsak veya okuyup yazılanlara uymazsak bir müddet sonra cihaz arıza veriyor veya kullanılamaz hale geliyor.

İnsan ise, Allah'ın yarattığı mükemmel bir organizma.

Birçok sorun ve hastalıkla vücudumuz kendi potansiyelini kullanarak baş ediyor.

Buna "Self-Defence" veya "Self-Protection" yani "kendi kendini koruma" sistemi deniyor.

Hani hep sorulur ya: Allah'ın benim ibadetime ihtiyacı var mı?

İşin doğrusu dua ve ibadetlerimize Allah'ın değil bizim ihtiyacımız var.

Orucun İnsan Sağlığı Üzerindeki Olumlu Etkisi

Necip Fazıl tarafından yazıldı.

Perşembe, 18 Haziran 2015 10:57 - Son Güncelleme Perşembe, 14 Nisan 2022 12:10

Allah Teala insanın sadece ibadet ve itaati ile ilgilenmez. Onun sağlığı ile de ilgilenir.

Bu münasebetle insanın varlığını sürdürmesi için bir takım kurallar koymuştur.

Aslında Allah'ın ibadet olarak bizden istediği şeyler vücudumuzun varlığını sürdürmesi için gerekli olan temrinatlardır.

Özetle ifade etmek gerekirse, insan organizmasının da bir kullanma kılavuzu var. Bu kılavuz Kur'an-ı Kerim'den başkası değil.

Buna "fıtrat" deniyor.

Yani biz fıtratımız gereği ibadet etmeliyiz.

Demek ki milyarlarca insan fıtrata uygun yaşamıyor.

Peki! Bu durum onlara bir takım zararlar vermiyor mu?

Tabi ki bu durum o insanların ruhuna ve bedenine bizim bildiğimiz veya bilmediğimiz birçok zarar veriyor.

İşte tam da bu nedenle İsrâ Suresi 82. ayetinde Allah Teala Kur'an'ı şifa kaynağı olarak tanıtıyor:

"Biz Kur'an'dan peyderpey onu indiriyoruz ki (herbiri) mü'minler için şifâ ve rahmetdir."

Orucun İnsan Sağlığı Üzerindeki Olumlu Etkisi

Necip Fazıl tarafından yazıldı.

Perşembe, 18 Haziran 2015 10:57 - Son Güncelleme Perşembe, 14 Nisan 2022 12:10

Oruç konusuna gelirsek, Kur'an- ı Kerim'de Bakara suresi 183 ve 184. ayetlerde oruç tutmanın farz olduğundan bahsediliyor. Bu ayetlerde Allah Teâla şöyle buyurmaktadır:

“Ey İnananlar! Oruç, sizden öncekilere farz kılındığı gibi, Allah’a karşı gelmekten sakınasını diye, size sayılı günlerde farz kılındı. İçinizden hasta olan veya yolculukta bulunan, tutamadığı günlerin sayısınca diğer günlerde tutar. Oruca dayanamayanlar, bir düşkünü doyuracak kadar fidye verir. Kim gönülden iyilik yaparsa o iyilik kendisinedir. Oruç tutmanız eğer bilerseniz sizin için hayırlıdır.”

Bugün orucun, sağlıklı yaşam ve koruyucu hekimlik bağlamında insana olumlu katkılar yaptığı konusunda hekimler arasında bir konsensüs var.

Peki! Orucun insan sağlığı üzerindeki olumlu etkileri nelerdir?

Öncelikle şunu ifade etmemiz gerekiyor ki, psikolojik rahatsızlıklar üzerinde inanç, ibadet ve özellikle duanın çok olumlu etkiler yaptığını anlatan ciltlerce eser yazılmıştır.

Bu ne demektir?

Bunun anlamı açık. Oruç öncelikle ruh sağlığınıza katkı yapıyor.

Aslında oruç, bir ara vermedir, beden ve ruhun dinlendirilmesidir.

Ara verilen dünya hayatının rutin akışıdır yoksa insanın zihni çok daha faaldir ve üstelik daha yüksek bir mertebededir.

Orucun İnsan Sağlığı Üzerindeki Olumlu Etkisi

Necip Fazıl tarafından yazıldı.

Perşembe, 18 Haziran 2015 10:57 - Son Güncelleme Perşembe, 14 Nisan 2022 12:10

Oruç sırasında varoluşsal olarak bir yükselme duygusu yaşanır

Oruç, varoluşumuzun bütün boyutlarıyla, yaratıcıya yaklaştırmaya ve onunla iletişim kurmaya izin veren, sonlu ile sonsuzun, kutsal ile profanın birbirine bağlandığı ara geçittir.

Oruç sayesinde bizim dünyevi ve sonlu varlığımız, aşkınlaşır, kutsal bir haleyle kaplanır.

Oruç başta olmak üzere ibadetler olmasaydı, maneviyat seferi kendisini her daim yenileyemez, din, 'Tanrı var mı yok mu?' sorusunun etrafında dönen basit bir felsefi tartışma konusu olarak kalırdı.

Peki! Orucun beden sağlığını katkısı var mıdır?

Bugün artık iki öğün ve fasıllı (intermittent fasting) öğünlerin insan sağlığına olumlu etkilerinden bahsediliyor. Bilhassa öğünler arasında 8 ile 12 saat arasında bir aralık olmasının çok önemli olduğu vurgulanıyor. Zira bu zaman diliminde sindirim sistemi vücudu temizliyor.

Bugün artık çok öğünlü yemeklerin insan bedeni için ne kadar zararlı olduğu konuşuluyor. Aynı zamanda yiyerek zayıflamanın da bir şehir efsanesi olduğu.

Çok değil 100 sene önce insanlar kuşluk ve akşam olmak üzere iki kere yemek yerlerdi ve onlar obezite, diyabet ve kanser gibi hastalıkları bilmezdi .

Bu ifadeler tam da orucu anlatıyor değil mi?

Allah Teala bizi oruçla birlikte fasıllı öğünlere alıştırıyor.

Orucun İnsan Sağlığı Üzerindeki Olumlu Etkisi

Necip Fazıl tarafından yazıldı.

Perşembe, 18 Haziran 2015 10:57 - Son Güncelleme Perşembe, 14 Nisan 2022 12:10

Ramazan ayında imsak vaktine kadar yenen sahur yemeği ile akşam vakti yenen iftar diğer zamanlarda biraz esnetilerek kuşluk vaktinde yapılan kahvaltı ve akşam vakti yenen yemeğe dönüştürülmüş.

Sağlıklı kalmanın ve hastalıklara yakalanmamanın sırrı işte bu.

Resulullah'ın ve sahabelerin sağlıklı olmalarının da.

Zira Resulullah döneminde bu yöntemle yaşanmıştır.

Bilindiği gibi, Resullah (s.a.v.) Mısır Kralı Mukavkıs'a Müslüman olması için bir elçi göndermişti.

O da, Hz. Peygamber (s.a.v.)'e Medine'de bulunan hastaların tedavi edilmesi için bir hekim gönderir.

Bir buçuk sene Medine'de kalan bu doktor bir gün Hz. Muhammed (s.a.v.)'in huzuruna çıkararak Medine'de bulunduğu sürece hiç kimsenin ona hasta olarak gelmediğini belirtmiştir.

Bu nedenle memleketine dönmek istediğini söyleyerek Rasululah'tan izin ister ve insanların böylesine sağlıklı olmasının sebebini sorar.

Hz. Peygamber (s.a.v.) “Biz acıkmadan sofraya oturmaz ve doymadan da sofradan kalkarız” der. Başka rivayetlerde "temizliğe dikkat ederiz" ve "ayda bir kez hacamat yaptırırız" ifadelerinin bu hadise eklendiğini görürüz.

Mısırlı hekim gülümseyerek: "Hımm! Şimdi anlaşıldı" der.

Orucun İnsan Sağlığı Üzerindeki Olumlu Etkisi

Necip Fazıl tarafından yazıldı.

Perşembe, 18 Haziran 2015 10:57 - Son Güncelleme Perşembe, 14 Nisan 2022 12:10

Nitekim Hz. Peygamber (s.a.v.)'in Hayber'de yediği zehirli etten dolayı oluşan bir rahatsızlığının dışında hastalandığına dair bir rivayet bulunmamaktadır.

Bunun yanı sıra bir ay boyunca tutulan Ramazan orucu, tüm organların dinlenmesiyle **detoks** etkisi yapmaktadır.

Ancak İslam dini, ara vermeden “**visal**” denilen iki günü bitleştirerek oruç tutmayı yasaklamıştır. Çünkü bunda, vücudun zayıflayıp takatten düşmesi söz konusudur.

Nitekim Hz. Peygamber (s.a.v) sürekli oruç tuttuğu için oldukça zayıf düşen birisini: “**Kendine işkence etmeni sana kim emretti?**” diyerek uyarmıştır...”

Oruçtan ilham alarak şunu söyleyebiliriz ki, günlük öğün sayısı mutlaka günde iki defaya indirilmeli ve iki öğün arası 6-8 saatten az olmamalıdır. Bu aralık Ramazan ayında olduğu gibi 12 saate kadar çıkarılabilir.

Kahvaltı için en uygun saat 7-8 arası, ikinci yemek ise, ikindi-akşam arasıdır.

Yemekte sıralama önce su –tercihen yemeği görmeden 15 dk. önce- çay veya meyve suyu, sonra meyve veya tatlı, sonra yemek ve salata şeklinde olabilir. Örneğin yaz saatiyle 6-7 gibi akşam yemeği 7-8 gibi çay en son sindirimin artık azalmaya başladığı 8-9 gibi meyve yenebilir. Aslında sıralamada çay, meyve ve salata önce olmalıdır. Zira Peygamberimiz meyve ve salatayı yemekten önce yemekteydi.

Not: Bu yazı makale, köşe yazısı vs. gibi akademik bir yazı değildir. Sadece ders notu olarak kullanılmaktadır..