

Oruç Tutmak Faydalıdır

Sual: Oruç tutmak vücuda zarar verir mi?

CEVAP

Hayır, çünkü Allahü teâlâ zararlı olan bir şeyi emretmez. Tıp uzmanları diyor ki:

Oruçlu kimselerde adrenalin ve kortizon hormonları kana daha kolaylıkla karışmaktadır. Bu hormonlar, tesirlerini kanserli hücreler üzerinde de göstermektedir. Böylece bu hormonlar kansere karşı bir çeşit kalkan rolünü oynamakta, yani kanser hücrelerinin çoğalmasını önlemektedir. Oruç tutan bünye, adeta bakıma girer, iç organları saran yağlar erir, vücudun zindeliği artar, direnme gücü kazanır, mide, böbrek, şeker, kalb ve karaciğer hastalıklarına karşı mukavemeti artar.

Karaciğer, oruçlu iken, 3-5 saat istirahat eder, gıda depolama işine bir müddet ara vermiş olur. Bu arada, korunma sistemini güçlendirici globülinleri hazırlar. Midedeki kaslar ve salgı ifraz eden hücreler, oruç müddetince birkaç saat dinlenir. Kan hacmi de azaldığı için tansiyon düşerek kalb rahatlar.

Gıda artıkları iyi yakılmayınca, damarları yıpratır. Yakılmayan yağlar, damarları daraltır, damar sertliği denilen rahatsızlığa sebep olur. Akşama doğru vücutta gıda hemen hiç kalmaz. Yani bütün gıdalar yakılmış olur. Bu bakımdan bazı hastalıklara, bilhassa damar sertliği olanlara oruç tutmak iyi gelmektedir. Oruç iken vücudun diğer organlarında da dinlenme olur. Az yemek ve oruç tutmak vücudun sıhhati için önemlidir. Zekât, malın kiridir. Zekât veren, malını kirden koruduğu gibi, oruç tutan, vücudunun zekâtını ödemiş, onu hastalıklardan korumuş olur. Peygamber efendimiz, **(Her şeyin bir zekâtı vardır. Vücudun zekâtıysa oruçtur. Oruç tutun, sıhhat bulun!)** buyurmuştur. (İbni Mace, Taberanî)

Orucun faydaları çoktur. İki hadis-i şerif:

(Oruç, eti eritir ve Cehennem ateşinden uzaklaştırır. Gözlerin görmediği, kulakların işitmediği ve hiç kimsenin hatırına gelmeyen nimetler, ancak oruç tutana nasip olur.) [Taberanî]

(Allah rızası için bir gün oruç tutan kimseyi Allahü teâlâ, bu bir günlük oruç sebebiyle Cehennem ateşinden 70 yıl uzak tutar.) [Buhârî]

Orucun sevabı diğer ibadetlere göre daha fazladır. Hadis-i kudside, **(Her iyiliğe, 10 mislinden 700 misline kadar sevap verilir, fakat oruç bana mahsustur, onun mükâfatını ben veririm, çünkü kulum, benim için şehvetini ve yeme içmesini bırakmıştır)** buyuruldu. (Buhârî)

Her iyiliğin sevabını Allahü teâlâ verdiği hâlde, orucun sevabı için, **(Ben veririm)** buyurmasının hikmeti vardır. Yeryüzünün tamamı Allahü teâlânın mülkü olduğu hâlde, Kâbe'ye (Beytullah) yani (Allah'ın evi) denmesi, ona şeref vermek içindir. **(Oruç bana mahsustur)** demekle de ona özel bir şeref vermiştir. Oruç tutana verilecek sevabın muayyen bir ölçüsü yoktur. Oruçlunun durumuna göre, çok sevap verilecektir. Başkaları oruç yerken oruç tutmak daha sevaptır. Hadis-i şerifte, **(Oruçlunun yanında oruçsuzlar yiince, melekler oruçluya dua eder)** buyuruldu. (Tirmizî)

Herhangi bir sebeple nafîle oruç tutamayan, şükretmeli; misafirlere, fakirlere yemek yedirmelidir. Hadis-i şerifte, **(Şükredip yemek yediren, sabredip oruç tutan gibidir)** buyuruldu. (Tirmizî)

Şükredenlere çok mükafat verilecektir. Şükür, İslamiyet'e uymak demektir.

İmam-ı Rabbani hazretleri, **(Ramazanda nafîle ibadetlere verilen sevap, başka aylarda yapılan farzlar gibidir. Bu ayda yapılan bir farz, başka aylarda yapılan yetmiş farz gibidir. Bu aya saygısızlık edenin, bu ayda günah işleyenin bütün senesi günah işlemekle geçer)** buyurmaktadır.

O halde bilhassa Ramazan ayında günah işlemekten daha çok sakınmak gerekir. Mübarek yerlerde yapılan ibadetlere de daha çok sevap verilir. Hadis-i şerifte, **(Mekke'de bir Ramazan orucu tutmak, başka yerde tutulan bin Ramazan orucundan efdaldır)** buyuruldu. (Bezzar)

Cuma günü yapılan ibadetlere de kat kat sevap verilir. Cuma günü işlenen günahlar da iki kat yazılır. Kıymetli günlerin değerini bilmek ve gereğini yapmak gerekir.

