

SAĞLIĞIN EN İYİ ÇARESİ

ORUÇ (1)

(Terceme)

ARİF ETİK

BİZ müslümanlar orucu Cenab-ı Hak emretmiş ve üzerimize Farz kılmış diye tutarız. Ayrıca hemen bütün İslâm hükemasının açlığın faydaları ve düşünceyi geliştirmesi ve sağlığı koruması hususunda yazdıkları yazılar ciltleri doldurur. Peygamber efendimizin «Perhiz bütün ilâçların basıdır» sözü şaşmaz bir hikmettir. Mevlânâ: «Eğer sen bu dağarcığı (Mideyi) yiyecekten boşaltırsan ululuk cevherleriyle doldurursun. Eğer bir an Nur yiyeceklerinden gıdalansan, Tandır ekmeğinin başına toprak saçarsın.» buyurur.

Aşağıda okuyacağımız terceme yazıdaki «ORUÇ» tabirinden: Daha ziyade, muayyen bir zamanda aç durma, perhiz ve açlık rejimi nânası çıkıyor. Bu yazıyı terceme etmekten maksadımız, bazı kimselerin: «Aç durunca ne olacak sanki?» demelerine cevap olarak, aç durmanın tıbben de faydalarını duyurmaktır. Yoksa, biz orucu falan uzman takdir ediyormuş diye tutmayız. İlâhî emir diye tutarız. Hatta büyüklerimiz on-

dan gelecek sevabı da düşünmemişlerdir. Nitekim Mevlânâ; «*Sen Cenab-ı Hak için ibadet eyle; kabul edermiş ve ya etmezmiş sana ne?»* der. Şimdi gelelim terceme yazıya...

Bir şey yemeksizin gücünü tazelemek ve kuvvetli bulunmak iddiasını kabul etmek imkânsız görünür. Halbuki en son tecrübe ve tahkikler bu iddiayı isbat etmiştir.

İhtiyarlığın en son kertesine varan Vintson Çorçil, oruç tutarak sağlığı koruma yollarının en önemlisinin kendini yemek yemeden alıkoyma olduğunu göstermiştir. Elbette yıllarca dünyanın en büyük imparatorluğunun idaresini elinde bulunduran ve siyasi telifatı yaşadığımız çağın en mühim eserlerinden sayılan Çorçil, müstesna işleri başarabilecek bir güce aynı zamanda nefsine hakimiyet ve kendini tutma babında eşsiz bir dehaya sahipti. Öyle ki, istediği her zamanda ve her yerde kendini normal hayat şartlarından sıyrıp deruni düşüncelere dalabiliyor ve hatta kendi iradesiyle uykuya varabiliyordu. O defalarca 24, hatta 38 saat yemek yemeden durabilmeyi âdet edin-

mişti. Çünkü aşırı yemekten dolayı kendisinde meydana gelen arızalarla savaşmanın ve serbestçe düşünebilmek ve aklını başına toplayabilmenin biricik çaresinin ORUÇ olduğunu teşhis etmişti.

Elbette yemek yemeden imsâkin faydasını kavrayan yalnız Çorçil değildi. İngiliz siyaset adamlarından Staf-ford Cripps de oruç tutma taraftarlarındandır.

Bugün bazı ülkelerde, bil-hassa İsveç, İngiltere ve Amerika Birleşik Devletlerinde oruçla tedavi yurtları vardır ki müracaat edenler normal olarak üç hafta orada yatarlar. Hatıra gelenin tam aksine, bu gibi tedavi yurtlarında yatan kimseler Oruç müddetinin sonunda, değil kendilerini zayıf ve aç hissetmek, bilakis Amerika'nın meşhur yazarlarından Upton Sinclair'in dediği gibi, kendilerini daha sıhhatli ve eskisinden bir kaç yaş daha gençleşmiş buluyorlar.

Bu inanılmayacak değişmenin sebebi nedir?..

Sağlık uzmanları, oruçtan daha iyi bedendeki zehirleri def edecek bir şeyin mevcut olmadığı kanaatindedirler. Bu uzmanlar diyorlar ki: Yaşadığımız çağda gereğinden çok gıda alıyoruz. Veya hiç olmazsa yediğimiz gıdalar bedenimizin ihtiyacıyla bağdaşmıyor. Bundan dolayı çoğu zaman ağırlaşma ve hantallaşmaya, hazım cihazlarının tembelliğine, müzmin bitkin-

(1) Bu yazı, «CONSTELLATION» mecmuasından Farsça'ya Hâdi Horasâni tarafından çevrilmiştir. Farsça VAHİD mecmuası 1972 Haziran 102 sıra sayı no. 3'den de Türkçemize Arif ETİK tercüme etmiştir.

lik ve diğer çeşitli hastalıklara duçar oluyoruz. Marten isminde Alman mütehassıslarından biri diyor ki: «Bugün birçok kimselerin asabi hastalığa uğramalarının sebebi, beyin hücrelerinde dolaşan kanın gıda zehirlerle bulaşmış olmasındandır.

Cuelpa isminde bir Fransız doktoru daha ileri giderek, insanlardaki hastalığın 5/4 ünün gıda maddelerinin mide ve bağırsaklarda ekşimesinden ileri geldiğini iddia ediyor. *Müslümanların, Karn (Mideyi) bütün hastalıkların kaynağı kabul edişleri yersiz değildir.*

İnsan bir müddet yemek yemeyecek olursa yalnız zehirli maddeler vücuduna yol bulamamakla kalmaz hatta bedenindeki zehirli maddeler de dışarı çıkar. Dr. Jean Frumusan'ın istilahnca bir çeşit mide yıkanması meydana gelir.

ORUÇLU bulunulan devrelerin başında insanın dili ağırlaşıyor, bedeni çokça terliyor, hatta burnundan su akıyor. İşte bunlar vücudun iç organlarının yıkanma ameliyesinin başladığına alamettir. Üç-dört gün sonra ağzın kötü kokusu kayboluyor, idrarın asit ürik derecesi düşüyor ve insan bir nevi hafiflik ve fevkalâde bir rahatlık duyuyor.

Şu halde oruç tutmakla yalnız bedendeki zehirler dışarı atılmış olmuyor, aynı zamanda bedenin çeşitli cihazlarının çalışmalarında bir düşüş olduğundan dolayı istirahatları sağlanmış oluyor. Dr. Bertole, pek az kimse bedenimizdeki azaların gıdalarından gereken faydalı maddelerin 910 metre uzunluğunda-

ki kanallardan geçmesi için epeyce enerji sarfedilmesi lâzım geldiğinin farkına varmadığını hatırlatıyor.

Sıtmalı hastaların gıda rejimine tabi tutulmalarının sebebi: Sindirim organlarının vazifelerini yapamayışları ve normal gıdaları çekemediklerinden başka bir şey değildir.

Burada şöyle bir sual hatıra gelir: Bir kimsede her hangi bir hastalık yokken, böyle birkaç gün yemek yemeyince nasıl olur da açlığa ve ağır bir zaafiyete duçar olmuyor?

Oruç tutan kimselerin hemen hepsi diyorlar ki: Oruçlu ilk iki-üç günden sonra artık açlık hissetmiyor. İnsan yemek yemeyince bedeninin gıda almadan tamamiyle mahrum olduğu düşüncesi yanlıştır. Hakikat şudur ki: İnsan oruç tuttuğunda vücudun azaları beden fabrikasının kendine yeter derecede biriktirmiş olduğu zahireden gıdalanırlar. Ciğerde çok miktarda oksijen ve kanda ise önemli derecede Protein zahiresi vardır. Erkeklerin ağırlığının % 30 ünü ve kadınların ise % 20 sini teşkil eden yağ zahireleri bedeninin en aşağı bir aylık enerji ihtiyacını temin edebilir. Şu halde insan oruç tutunca bedeninden gıdalanıyor veya başka bir deyimle «kendinden yiyor». Şaşılacak cihet şudur ki bu kendinden yiyiş, tesadüfen veya körü körüne olmuyor. Şöyle ki: Artık olan veyahut pek zarurî olmayan dokular sarf olunuyor. Meselâ: Oruç tutulduğu devrelerde çoğu zaman vücuttaki karcıklar, urlar, yüzdeki silveler, fazla ve zararlı yağ-

lar ortadan kalkıyor. Hatta Protein'ler zahiresi (Azotlu maddeler) muayyen bir ölçüde kullanılmış oluyorlar. Bu sırada bir çok azaların % 40 nisbetince ağırlıklarından kaybetmelerine rağmen bazıları da daha çok zarar görmemiş olarak kalıyorlar. Meselâ: Kalb, ağırlığının ancak % 3 ünü kaybeder. Ve yine bedendeki kötü maddeleri dışarı salan dalakla karaciğer, bunlardan birincisinin ağırlığından % 67, ikincisinin de % 54 eksilmesine rağmen sınır ve beyin dokularına hiç bir şey olmuyor.

MEŞHUR biyoloji profesörü Bendiket, insanın bir aylık müddette gıda almamakla kanın terkiyatında hiç bir değişiklik meydana gelmediğini isbat etmiştir. Hu-lâsa olarak denilebilir ki oruç tutma devresinde bedenin esaslı azalarına hiç bir şey olmayıp mahfuz kalıyor.

Demek oluyor ki hiç olmazsa muayyen bir müddette bile oruç tutmak en iyi gıdalanma tarzı sayılıyor; çünkü bu müddet zarfında bedenin cihazları zahirelerini kullanıyorlar, böylelikle vücuda yarayacak gıda maddeleri hazmetmekten muaf bulunuyorlar. Bu hakikate ermek için kalbin atışlarına bakmamız kâfidir. Normal zamanlarda kalb her dakikada 70, her yirmi dört saatte ise 100800 (Yüzbin sekiz yüz) defa çarpmaktadır. Oruç anında kalb gıda maddelerin hazmoluşuna yardım etmekten muaf bulunuyor; o zaman bir dakikadaki çarpışı altmışa ve gece ile gündüz (Yirmi dört saatlik bir zamanda) çarpışı 86200'e düşüyor. Yani 14300 defa daha az çarpıyor.

Bundan dolaydır ki insan oruç devresindeki müddetten sonra kendini daha genç hissetmesine şaşırılmamalıdır. Vücutlarının sıhhat ve selâmeti için oruç tutanlardan çoğu çehrelerinin daha çok açıldığını, tenlerinin daha çok terâvet kesbettiğinin, yüzlerindeki buruşuklukların epeycesinin kaybolduğunun hatta bakış tarzlarının değiştiğinin farkına varmaktadırlar.

Bazı kimseler bir oruç devresinden sonra, önce gördükleri mesafenin iki mislini görmüşler, bazıları da önce işite-medikleri sedâları işitebilmişlerdir. Oruç tutmakla düşünce kuvveti de gelişmektedir, bundan dolaydır ki sağlık mütehassısları bu gibi değişme ve gelişmeleri *bir çeşit hakikî «Gençlik kuvvetinin yenilenmesi»* olarak vassıflandırmışlar, *yıpranmış, hasta hücrelerin ortadan kaybolarak, kuvvetli ve genç hücrelerin geliştiğini* bildirmişlerdir.

ŞİKAGO üniversitesi biyoloji profesörlerinden Dr. Karl son ve Dr. Kunde, gıdadan iki hafta perhiz yapan kırk yaşında bir adamın, bedeni güç yönünden 17 yaşında bir delikanlı şekline girdiğini müşahade etmişlerdir.

Ve yine Mahatama Gandhi'nin 1933 yılının Mayıs ayındaki tarihi orucunu izleyen doktorlardan biri (2) 10. günde: Mahatama sıhhat ve mizac yönünden 40 yaşında bir adam gibi görünmektedir, demişti. Halbuki o zaman 64 yaşını geçkindi.

Oruç hakkında dikkati çeken bir husus da şudur ki oruçlu kimse oruç devresinden sonra kaybettiği tartıyı

sür'atle tekrar elde etmektedir; bu da bedeninin faal kuvvetlerinin artması demektir. Soğuğa alışmış bir bedenin soğuk ile savaş gücü nasıl artarsa ve kısa bir müddette bir yeri iki defa yanan bir kimsenin, ikinci yanışın tedavisinin birinci yanışın tedavisinden nasıl daha çabuk ve kolay olursa, oruç ta vüvuda daha çok dayanma gücü verir.

Dr. Fromozan, kendilerini tamamiyle sıhhatte hissedenlere, bedenlerindeki zehirleri defetmek ve gençlik güçlerinin yenilenmesi için arasıra oruç tutmalarını tavsiye etmektedir. Çünkü aşırı ağır ve yağlı gıdaları yiyen hiç bir kimsenin, bünyesini zehirlere bulamış olmadığını iddia edemeyeceği kanaatındadır.

O barsaklarda eksiyan gıdalardan dolayı ağızda beliren kötü kokunun ve daha bazı ârizaların veya hazım cihazının bozukluğundan gebe kadınların dillerinde görülen belirtilerin ve yine yemekten sonra basan ağırlık ve uyku ihtiyacının esneme ve baş ağrılarının hepsinin, vücuttaki zehirlenmelerden meydana geldiği bir gerçektir, der. İnsan ne kadar yorgunluk ve durgunluk hissederse sıhhati için oruç tutmaya ve yemeklerden o nisbette çekinmeye ihtiyacı olduğuna emin olmalıdır. Çünkü bu da gıdaî maddelerin zehirlenmelerinin belirtileridir. Ve yine sivilce ve yüzdeki kabarcıklar, bitkinlik ve yorgunluğa dönüşen heyecan halleri de bu yönde uyarıcı alâmetlerdendir.

Ne şekilde oruç tutulması gerektiği hususunda mütehassıslar arasında tam bir

görüş birliği yoktur. Amerikalı Dr. Selton oruç tutma müddetinin üç hafta olmasını ve oruçlu kimsenin bu müddet içinde hiç bir gıda alması gerektiği kanaatındadır. Avrupa'da ise, bunun aksine kısa fakat aralıklı ve her biri dört günden fazla sürmeyecek oruç tavsiye edilmektedir.

Bazı mütehassıslar da oruç devresinde ancak kaynatılmış meyve ve sebze sularının alınmasına müsaade etmektedirler. Bunlardan başkaları da bilhassa Dr. Bircher Benner ve Onu izleyenler taze meyve yemek ve taze meyve suları içmekle, oruçtan elde edilen neticenin hasil olacağı kanaatındadırlar. Ama, bütün mütehassıslar, alkollü içkileri çay, kahve ve sigara içilmesini yasaklamışlar ve oruçla tedavinin hastahane veya kliniklerde yapılmasını, zira oralarda oruçlu kimsenin yalnız doktorların müşahadesi altında kalmayıp normal hayat şartları mühitinden uzak her türlü düşünce, merak ve üzüntülerden de kurtulmuş olacaklarını ileri sürerler. Yanlış anlayışlar ve oruçlu kimsenin çevresindekilerden kendisini rahatsız edecek davranışlar mümkün merteye önlenmelidir. Kesin olarak oruç, sâkin ve gürültüden hâli bir yerde tutulmalıdır. Böyle olmayınca ondan beklenen sonuç elde edilmez. Bütün riyâzet ehli ve irfanı ile meşhur kimseler oruç tutarken bu hususa riayet etmişler ve ona göre davranmışlardır.

(2) O tarihlerde Hindistan İngiltere'nin bir müstemlekesiydi. Gandhi İngilizlerden münfail olarak ağılık grevine başlamıştı.