

ORUÇ

Oruç, beynin frontal lobunu geliştirir. Dolayısıyla bilinçli, tahammüllü ve tatminkâr olmayı öğretir/geliştirir.

*2:183 Gerçeği onaylayanlar! Oruç sizden öncekiler üzerine yazıldığı gibi sizin üzerinize de yazılmıştır. **Bu sayede korunmanız umulmaktadır.***

Orucun başka fiziksel yararları da vardır.

Zayıflama: Oruç sağlıklı kilo vermeye yardımcı olmaktadır ve bu gerçek bilimsel olarak ispatlanmıştır. Oruç esnasında vücutta bulunan yağ hücreleri aracılığı ile depolanmış yağlar yakılmaya başlanır.

Depolanmış yağların yakılmasıyla birlikte sağlıklı zayıflama gerçekleşir, bundan dolayı günümüzde sporcular zayıflamak için Ramazan ayları dışında bile düzenli şekilde oruç tutmaktadırlar.

İnsülin Sağlığı: Şimdiye kadar yapılan bilimsel araştırmalar, oruç, insülin sağlığı ilişkisini ortaya koymaktadır. Oruç, oruç tutulmayan dönemlerde kanda şeker seviyesini dengelemektedir. Araştırmalar, oruç esnasında, hücrelerin kandan daha fazla glikoz alımı noktasına uyarılar gönderdiğini ortaya koymaktadır, bu durum insülin sağlığına olumlu etki etmektedir.

Metabolizma: Oruç, metabolizmanın hızlanmasına yardımcı olmaktadır. Oruç tutmak sindirim sisteminin dinlenmesini sağlayarak, daha sağlıklı kalori yakmayı sağlar. Sindirim sistemi sağlığı iyi olmayan kişilerde özellikle Oruç, gıdaların enerjiye dönüştürülmesi ve yağ yakımına ciddi katkıda bulunur. Düzenli şekilde oruç tutmak, metabolizma sağlığına faydalı olduğu gibi, sağlıklı bağırsak fonksiyona katkı sağlar.

Ömrü Uzatır: İster inanın ister inanmayın az yemek ömür uzatır, çok yaşamayı sağlar. Yapılan bilimsel araştırmalar bazı kültürlerde yapılan diyetleri ömrü uzattığını ortaya koymaktadır. Fakat daha uzun yaşamamız için yabancı kültürlerde yaşamamıza gerek yok. Yaşamı kısaltan en önemli faktörlerden bir tanesi metabolizmanın yavaş olmasıdır. Oruç yukarıda belirttiğimiz gibi metabolizmayı hızlandırarak uzun yaşamayı sağlar, bunun yanında sindirim sistemi sağlığına oldukça faydalıdır.

Açlığa Direnme: Oruç açlığa direnme gücünü artırır. Bunun sağlığa faydasıyla alakası ne diyebilirsiniz. Diyetler döneminde çoğumuzun en çok zorlandığı durum yemeden duramamak, özellikle stresli dönemlerde bu durum daha can sıkıcı hal alır. Oruç 30 gün boyunca devam ettiği için açlığa direnme gücü kazandırmaya yardımcı olur. Ramazan ayından sonra bile belirli aralıklarla oruç tutmaya bünyeyi alıştırebilirsiniz. Oruç tutmak açlık tecrübesi kazandırarak vücutta hormonların daha sağlıklı çalışmasına katkı sağlar.

Yapılan araştırmalar, obeziteden muzdarip olan kişilerin aşırı yemeye teşvik eden sinyallerin dűzeltilmesine aynı şekilde oruç faydalı olabilir.

İşte bı hormonların dűzenlenmesi noktasına Oruç bir reset butonu şeklinde gűrev icra edebilir. Oruç yarımıyla hormonlara reset atılır ve açlığa direnme sinyalleri arttırılır.

Bűylece doğru çalışan hormonlar, açlığa girenci arttırarak hem metabolizmanın hızlanmasını, hem sindirim sistemi sağlığının korunmasını, hem de daha hızlı kilo vermeyi sağlayacaktır.

Yeme Alışkanlığını Geliřtirir: *Oruç yeme alışkanlığı bozukluğunu gidermeye yardımcı olabilir . Yeme alışkanlığı, başta sindirim sağlığı olmak űzere, genel sağlık açısından oldukça űnemlidir. Yeme alışkanlığı oruç yardımıyla dűzene sokulurken, doğru beslenme kurallarının bűnyeye kabul edilmesini sağlar.*

Bűylece aşırı yeme alışkanlığını ortadan kaldırarak, obezite ve kilo alma sorunun ortadan kalkmasını sağlar.

Zihinsel Fonksiyonları Arttırır: *Bilimsel araştırmalar Orucun zihinsel fonksiyonları arttırdığını ortaya koymaktadır. Beyinde yeni kűk hűcrelerin oluşmasını destekleyen oruç, bu işleve yardımcı olarak kimyasalların salgılanmasını sağlar. Bunun yanında, Oruç parkinson ve alzheimer gibi zihinsel hastalıklara karşı koruyucu rol oynamaktadır.*

Bağışıklık Sistemini Geliřtirir: *Oruç tutmak bağışıklık sistemini geliştirir, serbest radikallerin neden olduğu hasarların giderilmesini sağlar, iltihapı azaltır ve kanser hűcrelerinin yayılma hızını yavaşlatır. Bilimsel araştırmalara, hayvanların doğada hasta olduklarında yemeyi azalttiklarını ve dinlendiklerini ortaya koymaktadır. Oruç tutma sűrecinde vűcut sağlığını olumsuz yűnde etkileyen enfeksiyon azalır. Oruç tutmak bağışıklık sistemini geliştirerek, birçok hastalıktan korunmaya yardımcı olduğu gibi, bazı hastalıkları tedavisinin hızlanmasına yardımcı olmaktadır.*

Kontrol Sistemini Geliřtirir: *Orucun saęlıęa dięer faydası genel anlamda vűcudu bařta açlık olmak űzere fiziki olarak zor řartlara hazırlamaktır. Gűnűműzde bazı spor dalları ve yoga aracılıęı ile vűcut farklı olumsuz fiziki řartlara alıřtırmaya çalıřılır. Oruç da aynı řekilde vűcudun űzerindeki kontrol sisteminin artmasına faydalıdır. Oruç fiziksel ve bilinçsel olarak vűcudun zinde tutulmasına yardımcı olur.*

Cildi Temizler, Akneyi Giderir: *Oruç genel sağlık açısından oldukça faydalı olduğu gibi, vűcudun genel temizliğine ciddi anlamda faydalıdır.*

Sindirim sisteminin temizlenmesi dolaylı olarak bűtűn sistemin temizlenmesini saęlamaktadır. A kalınarak karacięer ve bűbreklerdeki toksinlerin temizlenmesini saęlayan Oruç, bűylece cilt temizlięine katkıda bulunur^[1].

ORUÇ ZAMANI

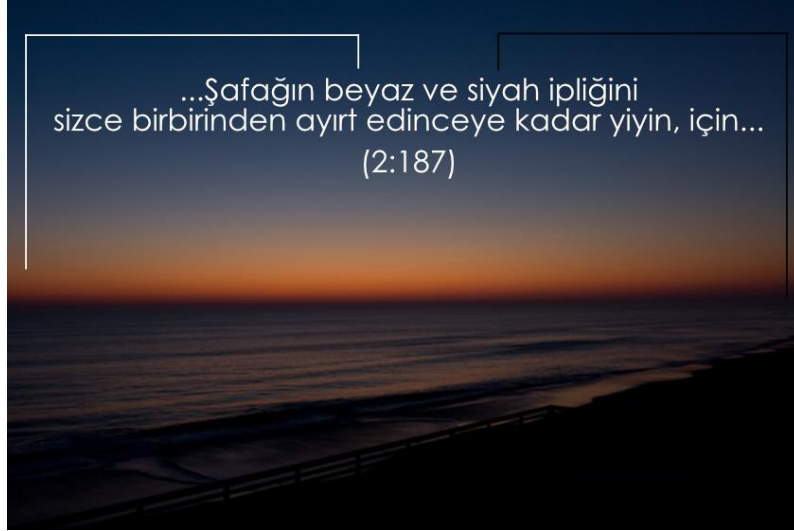
Oruç, Ramazan ayında uygulanır. Bir ay boyunca uygulanan yaşam tarzı, iradeli bir zihne sahip olma konusunda yardımcıdır. *(Beyindeki bir nöronun yeni bir bağlantı kurma süresi 21 gündür. 21 gün boyunca bir davranışı devam ettirmek, o davranışın alışkanlığa dönüşmesini sağlar.)*

2:185 **Ramazan**, insanlara yol gösterici, apaçık bir öğreti ve yasa kitabı olan Kuran'ın indirildiği aydır. **Kim o aya ulaşırsa oruç tutsun...**

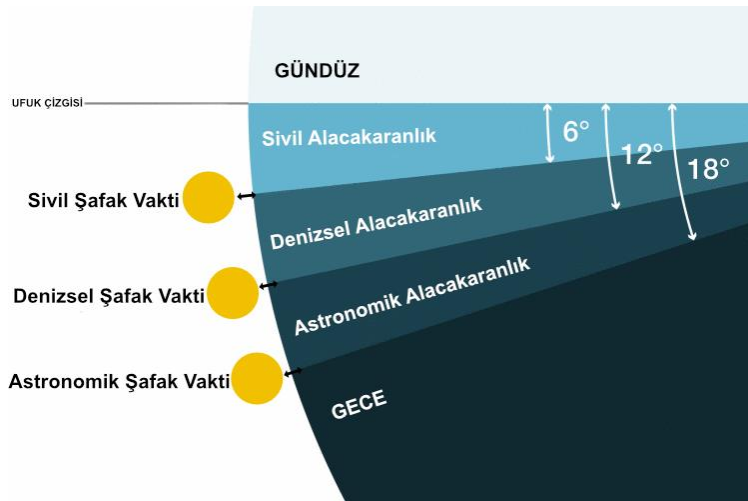
ORUÇ SÜRESİ

Oruç, gün içinde uygulanır. Yani, şafak vaktinden akşam vaktine kadar sürer.

2:187 ...Şafakta beyaz iplikle siyah iplik, sizce ayırt edilinceye kadar yiyin için, sonra da orucu geceye kadar tamamlayın...



Yukarıdaki fotoğraftaki görüntünün oluşmaya başlaması, aşağıdaki tabloya göre: Denizsel Alacakaranlık'ın bitmesine yakın, yaklaşık 9 derecede oluşmaya başlar.



Ayeti ve bu ölçümleri baz aldığımızda, **orucun ve şafak/sabah namazının vakti Sivil Şafak Vakti ile başlamaktadır.** (*Diyaret İşleri Başkanlığı, Astronomik Şafak Vakti'ni baz alarak yanlış yapmaktadır.)

Not: İlinize göre Sivil Şafak Vakti'nin ne zaman oluştuğunu öğrenmek için: www.timeanddate.com/sun/turkey veya www.ventusky.com adreslerinden ilinizi seçerek; "Civil Twilight"ın başlangıç saatine bakabilirsiniz.

ORUÇLUYKEN YAPILAMAYACAKLAR

Oruç tutarken yemek, içmek ve cinsel ilişkiye girmek dışında hiçbir şey orucu bozmaz. Mezhep ve hadis öğretileri; kan vermek, adet görmek, küfretmek, kusmak gibi şeylerin orucu bozacağını uydurmuştur.

ORUÇ TUTMAMAK VEYA ORUCU BOZMAK

Hasta ve yolculukta olanlar dilerse oruç tutmayabilir. Tutulmayan gün sayısınca başka günlerde tutulur ve sayı tamamlanır. Tutmak isteyip de dayanamayanlar veya kronik hastalığı olanlar ise bir yoksulu doyurmalıdır. Ancak keyfi olarak oruç tutmama kararı almış birisinin, fakir doyurarak "orucun yerini doldurması" diye bir şey yoktur.

2:184 Sayılı günlerdir. Sizden kim hasta olur veya yolculuk halinde bulunursa tutamadığı gün sayısınca başka günlerde tutar. Oruca zorlukla dayananların üzerine düşen, fidyeye olarak bir yoksulu doyurmaktır. Kim bir mecburiyeti olmaksızın içinden gelerek iyilik yaparsa bu onun için daha hayırlı olur. Ve oruç tutmanız, eğer bilerseniz, sizin için daha hayırlıdır.

Zorunda kalarak veya keyfi olarak orucunu bozabilirsin. Orucu bozmanın cezası **60 gün oruç tutmak değildir!** Kuran'da oruç bozmanın cezası veya fidyesi olarak hiçbir şey yer almaz. Orucunu bozarsan, bozduğun orucu başka bir gün tutabilirsin.

RAMAZAN AYI DIŞINDA NE ZAMAN ORUÇ TUTULMALIDIR?

1. Birisini yanlışlıkla öldürürsen ailesine diyet vermen gerekir. Ailesi dilerse bağışlar ve istemeyebilir. Fakat ister de veremezsen, 2 ay peş peşe oruç tutman gerekir (4:92).
2. Kurban ile ilgili gereksinimleri yerine getiremezsen oruç tutar/sadaka verir/başka bir ibadet yapabilirsin (2:196).
3. Bilerek ettiğın bir yemini veya verdiğın sözü bozma durumunda 3 gün oruç tutman gerekir (5:89).
4. İhramlı iken avlanmanın cezası kurbandır. Gücü yetmeyen oruç tutar/fakir doyurur (5:95).
5. Zamanında, erkekler kendilerine helal eşlerini anneleri gibi görüp cinsel ilişkiye girmemişlerdir. Böyle kişiler veya hala zamanımızda böyle bir kişi varsa, bir hizmetkârı özgürlüğüne kavuşturmalı veya cinsel ilişkiden önce iki ay oruç tutmalıdır (58:3-4).
6. Bunlar dışında dileyen, dilediğı zaman da oruç tutabilir. (*Bayramda, Cuma günü veya herhangi bir gün **oruç tutulamaz** diye bir şey yoktur.*)

ALINTILAR

[1] <https://www.saglikfit.com/oruc-tutmanin-sagliga-faydalari>