

İSLÂMÎ ORUCUN KARDİOVASKÜLER HASTALIKLAR VE KANSER İLE MÜNASEBETLERİ

Dr. M. Münip YEĞİN (x)
Dr. A. Haluk YEĞİN (xx)
Dr. Ebubekir BAKAN (xxx)

ÖZET :

İslâmi orucun ruhi ve bedeni faydaları anlatılmıştır. Bu faydalar arasında kardiovasküler hastalıklar ile kanserin profilaxisindeki rolü izaha çalışılmıştır.

GİRİŞ:

100 oruçlu üzerinde yaptığımız biyokimyasal bir araştırmadan edinilen kanaate göre islâmî oruç, hazım kanalındaki ve metabolizma hadiselerindeki periyodik istirahat imkânını temin ediyor. Lipid metabolizmasıyla fazla beslenmeyi ayarlama özelliğine sahip. Sigara ve alkol gibi fena alışkanlıklara karşı mücadelede kişinin gücünü artırıyor. Keza vücutta toplanan toksik maddelerin oruç süresi içinde daha iyi temizlenmesi gibi etkileriyle hem kanser için ve hem de Arterioskleroz için koruyucu nitelikler taşımaktadır.

Takdir etmemiz isabetlidir ki, ilim bir bütündür. Öğrenmek kolaylığını temin için sınıflara ayırmak mümkün ise de, onların birbirlerini tamamlayan birer uzuv olduklarını hiç akıldan çıkarmamak gerekir.

İlmin hakiki sahibi Allah'tır. İnsanlar henüz çok az bilgiye sahiptirler. Dünyanın insan nüfusu içinde, araştırma yapan kişilerin sayıları ise bir avuç denecek kadar azdır.

İlim adamları, öğrenebildikleri hususları halka mal ettiremedikleri müddetçe vazifelerini yapmış sayılmazlar Mevzular ne derece muğlak olurlarsa olsunlar, onların diğer insanlara anlatılabileceği bir yol veya usul bulunabilmelidir. Zira bir

(16) Ata. Üni. Tıp Fak. Biyokimya Anabilim Dalı Prof.

(xx) Akdeniz Üniv. Tıp Fak. İç Hastalıkları Anabilim Dalı Araş. Görevlisi.

(xxx) Ata. Üni. Tıp Fak. Biyokimya Anabilim Dalı Araştırma Görevlisi.

şeyi bilen kişi, o bildiği şeyi anlatamadığı ve şahsında tatbik etmediği takdirde onun bilgisinin hiç bir kıymeti yoktur. Bildiği şeyin kendi nefsinde tatbikatı, ilim adamının en kaçınılmaz görevidir.

İşte böyle bir mülâhaza içerisinde ele aldığımız ve her biri başlı başına geniş birer makale olabilecek birkaç hususun beraberce dile getirilmesini gaye edinmiş bulunan mevzuun, izahında kolaylık olsun diye, önce basit bir misali dile getireceğiz.

Fakir bir öğrencinin parasız yatılı okula veya askeri okula kabul edildiğini düşünelim. Orada kendisinin yaşaması ve yükselmesi için her türlü imkân hazırlanmıştır. Öğrenci ilk günlerde devletin bu lütfekârlığından memnun ve mesrur oluyor. Çünkü yiyecekler, içecekler, yatacak yeri ve her ihtiyacı bedavadır; huzurlu-programlı olarak yaşamaktadır. Fakat günler geçtikçe bu rahata alışıp okulun intizamını bozacak işler yapmağa başlarsa önce ceza alacak, hatalarının devamı halinde ise müesseseden atılacaktır. Bu durumlar siciline yazılacağı için, okul dışında dahi artık sevilip sayılmayan bir kişi olacaktır. Bundan sonraki ömrü genellikle verimsiz ve sıkıntılı geçecektir.

Bu misâldeki gibi, her insan için dünya bir okul veya misafirhanedir. Kâinatın Hâkimi, insan için dünyaya en fazla ihtiyacı olan havayı ve suyu tertemiz ve bedava olarak lütfetmiş, ayrıca sayısız yiyecek maddelerini ve yükselme imkânlarını hazırlamış. Bu okulun da bazı nizamî kaideleri var. İnsanoğlu mevcut talimata uyarsa rahat edecek; aksi halde ise misafirligi verimsiz, sıkıntılı ve kısa olacaktır.

Dünya okulunda herkesin aynı derecede teneffüs etmeğe ve içmeğe-hakkı ve mecburiyeti olan havayı ve suyu kirletmek, hem müsbet ilimler ve hem de dîni ilimler yönünden suçtur. Bunları kirleten kişide biraz ahirete iman hissi var ise; yüzlerce, binlerce ve bazan daha çok sayıda kişinin kul hakkına, hayvan hakkına ve Allah'ın yasaklarına tecavüz ettiğini hatırlaması icap eder. Ve hele bu kirletme işini şahsi zevki için yapıyorsa, diğer insanlara eziyet çektirdiğini düşünerek yüreğinin daha fazla titremesi lâzımdır. Çünkü şu dünya misafirhanesinden kendisiyle beraber diğerlerinin de zamansız kovulmasına, yani ömürlerinin kısalmasına sebep olmaktadır.

İSLÂMÎ ORUÇ

Oruç bütün dinlerde bir ibadet şekli olarak mevcuttur. Tarihlerin yazdığına göre İspartalılar ve İranlılar çocuklarını daha mukavim yetiştirmek için onları gittikçe daha uzun süren oruçlara alıştırdılar (1).

Anlaşıldığına göre, genel manada oruç sözü, uzun süreli açıklıklar için kullanılıyordu. Yahudilerin Purim ve jom-Kipour dedikleri ve hristiyanlığın ilk devresindeki farz olan oruç tatbikatınının 24 saat süre ile hiç bir şey yememek şeklinde olduğu bilinmektedir (1).

Oruç kelemisinin İngilizcesi "FAST", Almancası "FASTEN", Fransızcası "JEUNE", Farsçası "ROZA" ve Arapçası "SAVM" dir. Ancak bunların hepsi, İslâmi orucun kaşılığı sayılmaz.

Yirminci asrın insanı, sadece beslenmek için değil, daha ziyade zevk için yi-yip içmek alışkanlığına tutulmuştur. Hakikaten uzun süren oruç tabiri, açlık ek-zersizini ifade ediyor. Son elli yıl içerisinde gerek harpler sebebiyle ve gerekse aç-lık grevleri yüzünden uzun süre aç kalanlarla ilgili ilmi araştırmalar yapılmıştır (2,3).

Uzun süren açlıklara "total açlık" denilmekte ve total açlığın yalnız su içmek serbest bırakılmak suretiyle günlerce hatta 50-60 gün devam edebileceği kaydolun-maktadır (1,4). İslâmi oruç hakkında ötedenberi yazılmış çok sayıda dinî eserler vardır. Fakat müsbet ilim metodlarıyla onun doğrudan veya dolaylı olarak in-celenmesine ve tıbbî yönden değerlendirilmesine ancak son yıllarda el atılmağa baş-lanmıştır (4,5,6,7,8,9,10).

Yukarıda literatür kayıtları verilen araştırmalara ve bizim 100 oruçlu üzerinde çalıştığımız metotlara göre tesbit ettiğimiz önem arzeden bazı aritmetik ortalamalar, burada kaydedilecektir.

TABLO- 1: Kontrol grubunda, total açlıkta ve İslâmi Oruçta bazı parametrelerin mukayesesi.

Aranan Maddeler	Kontrol grubunra (Kendi bulgumuz)	Total açlıkta (Literatüre göre)	İslâmi Oruçta (Kendi bulgumuz)
Kanda üre	% 42.5 mg	Çok yüksek	% 42.2 mg
Kanda total Protein	% 6550 mg	Düşük	% 6660 mg
Kanda Globülin	% 2170 mg	—	% 2090 mg
Kan şekeri	% 95.6 mg	Çok düşük	% 84 mg
Kanda Total Lipid	% 516 mg -	—	% 496 mg
Kanda FFA	% 12.22 mg	Çak düşük	% 8.14 mg
Kanda Trigliserid	% 116 mg	Çok düşük	% 91 mg
Kanda aseton	Eser	Yüksek	Eser
İdrarda aseton	Yok	Var	Yok

Tabloda görüldüğü gibi, kandaki üre, proteinler, şeker, aseton ile idrarda aseton değerlerinde kontrol grubu ile islâmi oruç arasındaki bulgular, normal sınırlar içindedirler ve asla total açlıktakine benzememektedirler. Bu sonuçlara göre, islâmî oruçta "hakiki açlık" hadisesi yoktur. Kandaki total lipid miktarlarında dahi önemli fark görülmedi. Fakat serbest yağ asitleri (FFA) ile trigliseridlerin oruçlu gruptaki aritmetik ortalamaları önemli derecede düşüş göstermiştir. Bunun anla-

mını oruçludaki metabolizmanın kan şekerini bir hayli azalttıktan sonra, lipidlerin mobilizasyonuna ve az miktarda da olsa lipidlerin harcanmağa başlanmasına işaret olarak kabul edebiliriz.

Aynı kişilerin kanlarında yapılan lipoprotein elektroforetik analizlerinde ise aşağıdaki değerler bulunmuştur.

TABLO-2: Lipoprotein Elektforez Değerleri ve İstatistik Hesapları.

Elektroforez Fraksiyonu	Vaka sayısı	Kontrol	Oruçlu	Ortalama Değ.	t	Önemlilik derecesi
		Ortalama Değ.	Vaka sayısı			
FFA	66	12.30±10.7	66	5.16±5.8	4.760	p< 0.01
α-LP	66	14.53±6.25	66	15.94±9.88	3.060	p< 0.01
Pre-β-LP	66	15.88±6.79	66	16.14±8.8	0.190	Önemsiz
β-LP	66	45.13±14.32	66	45.66±11.22	0.239	Önemsiz
γ-LP	66	10.10±6.8	66	12.85±9.8	1.883	Önemsiz
β/α oranı	66	3.106±1.68	66	2.411±1.38	2.602	p< 0.01

Normalde Beta-LP/Alfa-LP oranı 2,5 den küçük olmalıdır. Bu oran artarsa arterioskleroza meyil vardır. Eksilirse bu hastalıktan kurtulmağa işaretir (8,11).

Kontrol grupta Beta-Lipoprotein ile Alfa-Lipoprotein oranı 3,106 iken, oruçlularda 2,411 dir. O halde islâmi oruç, sağlık için faydalıdır.

Açlık fizyolojisini inceleyen araştırmacılar, orucun faydalarını izah için aşağıdaki hususları dile getirmişlerdir. (1,13,14,15):

1- Oruç tutan kişi, nefsinin arzularına karşı gelmeği, sabrı ve şükretmeği öğrenir. Sigara ve alkol gibi bazı alışkanlıklardan vaz geçmesi kolaylaşır.

2- Her türlü fazla gıda, hazım kanalında ve dahili organlarımızda birikerek fuzuli bir yer işgal eder, o uzvun vazifesini icabına göre yapmasını engelleyerek vücuttaki hücrelerin yeteri kadar ve muvazeneli beslenmelerine mani olur.

3- Vücut kendisine verilen fuzuli besinlerin şerrinden korunabilmek için hazım kanalı organlarının vazifelerinde azaltma yaparak mide-barsak-karaciğer ve böbrek hastalıklarını benimser ve şikâyetlere başlar (kabızlık, şişmanlık, damla hastalığı, romatizma, arterioskleroz ve muhtemelen kanser ve diğerleri gibi).

4- Fazla olarak alınan besinlerin her molekülü için hazım kanalının vazifelileri tarafından litrelerce hazım suları ve pek kıymetli enzimler boşuna harcanır ve onların nötralize olunarak ve hiç kullanılmaksızın vücuttan atılmalarına çok büyük ve boş gayretlerle yüksek bir enerji sarf olunur.

5- İslâmi oruç hiç olmazsa yılda bir ay süre ile hazım kanalı organlarını dinlendirmekte ve metabolizma artıklarının temizlenmesini mümkün kılmaktadır (1,8,9).

KONUNUN MÜNAKAŞASI

Normal zamanlarda sigara içen bir kişi Ramazan ayında hiç olmazsa bütün gün ve uyanık olarak akciğerlerini nisbeten temizleyebilmek saadet ve mecburiyetine ulaşacaktır. Ramazan ayı insan için nefis ve ruh yönünden bir ekzersiz meydanıdır. İnsan oruç ayı içerisinde fena arzularına karşı zafer kazanma gayretine girmiştir. Bu yönüyle oruç insanı olgunlaştırıcı bir fonksiyona sahiptir. Yalnız Allah'a ibadet olarak tutulan islâmi oruçta, başka hiç bir etkenle başarılammış nice alışkanlıklardan uzaklaşabilme kaabiliyeti kazanılabilir. Haktealânın: "Benim huzuruma kul hakkı ile gelmeyiniz" emrini hakiki mânâsiyle anlayabilecek kişi, islâmi oruç sayesinde o mevkie yükselir. Çünkü insanoğlunu aklıktan ve Allah korkusundan başka hiç bir nesne, bu derece güçlü olarak etkileyemez.

Alkol nasıl hazım kanalını tahriş eder, hücrelerin sularını kurutup yağlarını eriterek temas ettiği her hücreyi zayıflatır ve öldürürse, sigara ve onun dumanı da önce teneffüs yolunun hücrelerini irritasyona uğratar, akciğerdeki torbacıkları çöp sepetine çevirir, havanın oksijeninden bütün vücut hücrelerinin nasibini azaltır.

Keza sinir hücrelerini kablo gibi saran ve lipidlerden yapılmış miyelin kılıfını eriterek sinir sisteminde kısa devrelerin meydana gelmesine sebep oluyorsa, sigara ve onun dumanındaki alkaloidler de damarları daraltar (vazokonstrüksiyon) etkisiyle arteriosklerozun ve diğer etkileriyle kanserin meydana gelmesini hızlandırmaktadır. Alkolün devamlı kullanılışı o kişiyi nasıl insanlıktan çıkarırsa, sigarayı devamlı kullanım da ölümünü yaklaştırır.

Her iki durumda da insan bu dünya misafirhanesinden erkence tard edilmiş olmaktadır. Evet, misafir olarak bulunduğumuz şu dünyada, okul idaresinin mevcut nizam, talimat ve emirlerine uymak mecburiyetindeyiz. Üzerimizde kul hakkı kalmamalıdır. Bunu istiyorsak, başkalarının havasını veya suyunu kirletmemeli ve kendi nefsimizin keyfi arzuları için onların sağlığını ayaklar altına almamalıyız.

Batı milletlerindeki tren ve uçaklarda sigara içenler ve içmeyenlere ait özel kompartımanlar ayrılmıştır. İslâm ülkelerinde bu mevzua daha büyük kıymet verilerek hiç olmazsa bütün resmi dairelerde ve umûmi vasıtalarda sigara içilmesinin doğru olmadığı halka öğretilmelidir. Keza televizyonlarda alkol ve sigara reklamlarının yaptırılmaması, sigara içenlerin ekrana çıkarılmaması gibi çareler düşünülmalıdır.

Unutmayalım ki, alkol gibi sigaranın zararları da nesilden nesile intikal edebilen izler bırakmaktadır.

Bu hakikatleri takdir eden bir çok sigara tiryakisinin Ramazan orucunu müteakip sigara içmekten vazgeçtiğini memnuniyetle müşahade etmiş bulunuyoruz. İkna metodlarının yasaklama usullerinden daha faydalı sonuçlar vereceğine inanıyoruz.

Televizyon programlarında, uyuşturucular, alkol ve sigara kullanımı hakkında daha etkin neşriyatın sergilenmesi mutlaka faydalı olacaktır.

Bir araştırmacı Doktor: "Oruçlu ve devamlı abdest alan 300 ihtiyarın tansiyonları üzerinde yaptığı tetkikte, kendilerinde en ufak bir arterioskleroz ârâzına rastlanmadığını ve 65 den yukarı olan yaşlarına rağmen tansiyonlarının 12'nin üstüne çıkmadığını hayretle müşahade edildiğini" yazıyor (12).

Bu münasebetle kardiovasküler sistemin sıhhatli kalabilmesi için 7 den 70 şe (yani ömür boyu) tatbiki gereken namaz kıılma görevimizin, sağlık için çok büyük değer taşıdığını unutmamalıyız.

SONUÇ

Her islâmi ibadette sağlık için mutlaka bir veya çok yönlü faydalı durumlar mevcuttur. Bu faydalar sadece bedenî olmayıp aynı zamanda ruhi birer tedavi vasıtası veya porfilaksi yolunu gösterir. Dolayısıyla, konusu insan sağlığı olan bütün görevlilerin, bu imkândan faydalanmaları tasviye olunur.

SUMMARY

ISLAMIC FAST AND CARDIOVASCULAR DISEASES AND CANCER

In present article, the substantial and spirutial benefits of Islamic fast was mentioned. Of these benefits, the prophylactic role of Islamic fast in cardiovascular diseases and cancer was tried to explain.

LİTERATÜR

- 1) GEFFROY, M.-R.: Le JEUNE, Moyen de purification totale, La Vic Claire, C.E.V. I. C.; 13, 27, 43, 55, Paris-1968.
- 2) CAHILL, G.F. Jr-HERRERA, MG.-MORGEN A.P.-SOELDNER, J.B.-STEİNKE, J.-LEVY P.L.- REICHARD, G.A. Jr.-KIPNIS, D.N.: Hormone-fuel interrelationships during fasting, J. Clin. Invest. 45, 1951-1966.
- 3) CAHILL, G.F. Jr. and OVEN, O.E.: Body fuels and starvation. Sodeman, W.A. and Sodeman W.A. Jr. pathologic Physiology 848. V.W.B. Saunders Co.-1974.
- 4) LEHNİNGER, A.L.: Biochemistry, pp. 832-844, 2 Ed. Worth publ. Inc. New York-1975.
- 5) YEĞİN, M.M.: Tababet ve İslâmiyet: Tıp Fakültesi Tıp Bülteni C. 12, S. 1, Erzurum-Ocak 1980.
- 6) AYDAR, S.- GÜNDÜZ, M.: Oruçlularda serum proteinlerinin kağıt elektroforezi ile incelenmesi. Ege Tıp Fakültesi Mecmuası, C. 9, S. 3., Sh. 431-1970.

- 7) YEĞİN, M.M.-ÜNALDI, M.-SOYSAL, T.-USTA, A.-ÇİL, Y.-ÇEKİRDEK, S.-ÖNDER, E.-TİMURALP, G.-AKIN, V.-ARI, Z.-BAKAN, E.-TUNCEL, S.-SESSİZ, H.T.-AKPINAR, B.: İslâmi oruç üzerinde biyokimyasal bir araştırma; Diş Hekimliği Fakültesi Yıllığı Sayı: 4, Sh. 135-165, Erzurum-1983.
- 8) YEĞİN, M.M.-ÜNALDI, M.-İLGÜN, K.-ÇİL, M.Y.: İslâmi oruçta kan lipid seviyelerinin incelenmesi, Tıp Fakültesi Tıp Bülteni C. 12, S. 1, Sh. 105-119, Erzurum-1980.
- 9) ÜNALDI, M.-ÇİL, M.Y.-AKIN, V.-AKSU, T.A.: The Electrophoretic Evaluation of serum Lipoprotein Levels In Patients With Apparent Atherosclerosis, Biyokimya Dergisi, V (2), 1980 p. 55.
- 10) YEĞİN, M.M.-YEĞİN, A.H.- AĞBAŞ, A.-BAKAN, E.: Açlık ve perhiz; Tıp Fakültesi Tıp Bülteni, C. 13, s. 1,2,3,4, Sh. 57-62, Erzurum-1981.
- 11) ENGER, S.C.-HERBJORNSSEN, K.-ERIKSEN, J.-PRETLAND, A.: High density Lipoprotein an physical activity. J. Clin. Lab. Invest. 37, 251-5-1977.
- 12) NURBAKİ, H.: Orucun tıbbî hikmetleri; Zafer Dergisi, S. 78, Sh. 16-17, Haziran-1983.
- 13) YEĞİN, M.M.- YEĞİN, A.H.-SOYSAL, T.: Yakın çevre kirliliğinin kanser ve arterioskleroz üzüne etkisi. Atatürk Üniversitesi Tıp Bülteni 17, 577-584, 1985.
- 14) YEĞİN, M.M.-AĞBAŞ, A. -YEĞİN, A.H.: Sigara dumanı Biyokimyası. Atatürk Üniversitesi Tıp Bülteni, 17, 661-671, 1985.
- 15) YEĞİN, M.M.: Genel Nükleer Tıp Ders Kitabı. Atatürk Üniversitesi Matbaası, Erzurum — 1985.