

## ORUÇ AYI RAMAZAN ÇARŞAMBA GÜNÜ BAŞLIYOR



Oruç, Müslümanlara Allah'ın emrettiği bir ibadet. İslam'ın beş şartından birisi. Oruç ibadetinin yapıldığı ayın adı ise Ramazan ayı.

Ramazan ayı bu sene 16 Mayıs 2018 Çarşamba günü başlıyor.

Ramazan ayında kılınan teravih namazının ilki 15 Mayıs 2018 Salıyı Çarşamba gününe bağlayan akşam kılınacak ve o gece sahura kalkılacak. İlk iftar da 16 Mayıs 2018 Çarşamba günü akşamı açılacak. Bu sene 30 gün sürecek olan Ramazan ayı 14 Haziran 2018 Perşembe günü ise sona erecek.

Allah'ın kullarına bir lütfu olan Ramazan Ayı, tüm insanlığa rehber olarak gönderilen Kuran'ın indirildiği ve içinde "bin aydan daha hayırlı olan" Kadir Gecesi'nin de bulunduğu bereket ayıdır. Kadir gecesi 10 Haziran 2018 Pazar gecesi idrak edilecek.

Ramazan Bayramı ise 15 Haziran 2018 Cuma günü idrak edilecek.

\*\*\*\*\*

**RAMAZAN ORUCU ALLAH'IN EMRETTİĞİ BİR İBADETTİR. ALLAH EMRETTİĞİ İÇİN TUTULUR. ALLAH'IN EMRİNDEN BAŞKA HİÇBİR ŞEY ORUÇ TUTMAYA SEBEP GÖSTERİLEMEZ. ASIL OLAN BU OLMAKLA BERABER, ALLAH, ORUÇ TUTANLARA BİR HEDİYE OLARAK ORUÇ İBADETI İÇİNDE PEK ÇOK ŞİFAYI DA KOYMUŞTUR.BİLİM ADAMLARI, ORUÇ'UN PEK ÇOK YARARLARINI HER GÜN ORTAYA ÇIKARMAKTADIRLAR.**

**İŞTE O YARARLARDAN BİR TANESİ:**

**\*2016 Nobel Tıp Ödülü: Oruç sağlığa iyi geliyor**

**\*Japon biyolog ve bilim insanı Yoshinori Ohsumi orucun insan sağlığına iyi olduğunu bilimsel olarak ispat etti. Yoshinori Ohsumi bu alandaki çalışmalarıyla 2016 Nobel Tıp Ödülü kazandı.**

Araştırmaya göre 3 günlük oruç yaşlılarda bile vücudun bağışıklık mekanizmasını komple yenileyerek vücudun dinçleşmesini sağlıyor.

2016 Nobel Tıp Ödülü'ne hücrelerin kendi kendini sindirmesi olarak bilinen otofaji alanındaki çalışmaları nedeniyle layık görülen Japon bilim adamı, bu çalışmaları ile orucun insan sağlığına iyi geldiğini bilimsel olarak da ispatlamış oldu.

1990'lı yılların başından itibaren otofajiyle ilgilenen Japon bilim adamı Yohsinori Ohsumi, Nobel ödülü almasına neden olan bu çalışmasında, oruç ile uzun süreli açlık esnasında beynimiz hummalı bir faaliyet gösterirken sağlıklı hücrelerde diğerlerini yok ederek vücut beslenmesine devam ettiğini bilimsel olarak ispatlıyor. Bu konuda bir araştırma yazısı yayınlayan bilim adamına göre 3 günlük oruçtan sonra vücudun bağışıklık mekanizması yeni akyuvar oluşumunu tetikleyerek vücudun bağışıklık sistemini tamamıyla yeniliyor.



**3 günlük oruç bağışıklığı yeniliyor**

Çığır açan bu araştırmaya göre 3 günlük oruç yaşlılarda bile vücudun bağışıklık mekanizmasını komple yenileyerek vücudun dinçleşmesini sağlıyor.

Diyet uzmanları tarafından oruç diyetleri sıkı bir şekilde eleştirilse de, araştırmaya göre vücudu aç bırakmak kök hücreleri tetikleyerek yeni akyuvar üretilmesine yol açıyor. Bağışıklık sistemleri yaşlılık nedeniyle zayıflamış ve basit hastalıklara karşı bile dirençsiz kalmış yaşlılarda da bu oruç faydalı oluyor. Açlık vücuttaki kök hücrelerindeki bir düğmeyi aktif hale getirerek vücudun bağışıklık sisteminin kendini yenilemesini gerçekleştiriyor.

**Hücreler de insanlar gibi çalışıyor**

Hücreler bize benzemeseler bile bazı durumlarda aynı insanlar gibi hareket ediyorlar. Çöplerini özel torbalara dolduruyorlar (otofagozomlar), ve konteynerlere depoluyorlar (lizozomlar). En kirli olanları yok edilip sindiriliyor, bazıları da yeniden dönüştürülerek enerji üretiminde kullanılıyor. Otofaji vücut stres altındayken çok daha fazla çalışıyor. Mesela oruç tutarken

ya da açlık sırasında. Bu durumda hücre enerji üretimini kendi iç imkânlarını kullanarak yapmaya çalışıyor ve tabii ki ilk olarak çöpünü ve patojen bakterileri sindirerek başlıyor.

(Kaynak: Yenişafak gazetesi)

Kaynak linki:

<https://www.yenisafak.com/teknoloji/2016-nobel-tip-odulu-oruc-sagliga-iyi-geliyor-2601846>