



ŞEHİT ZEYNEP SAĞIR
İMAM HATİP ORTAOKULU
OKUL GAZETESİ



Ramazan Özel Sayısı

Mart

2023

Sayı: 4

HOŞ GELDİN

ON BİR AYIN SULTANI

“Ramazan ayı öyle bir aydır ki, başlangıcı rahmet, ortası mağfiret ve sonu Cehennem ateşinden kurtulmadır.”

Oruç ile İlgili Ayetler

Bakara Suresi, 183. ayet:

Ey iman edenler, sizden öncekilere yazıldığı gibi, oruç, size de yazıldı (farz kılındı). Umulur ki sakınırsınız.

Ahzab Suresi, 35. ayet:

Şüphesiz, Müslüman erkekler ve Müslüman kadınlar, mü'min erkekler ve mü'min kadınlar, gönülden (Allah'a) itaat eden erkekler ve gönülden (Allah'a) itaat eden kadınlar, sadık olan erkekler ve sadık olan kadınlar, sabreden erkekler ve sabreden kadınlar, saygıyla (Allah'tan) korkan erkekler ve saygıyla (Allah'tan) korkan kadınlar, sadaka veren erkekler ve sadaka veren kadınlar, oruç tutan erkekler ve oruç tutan kadınlar, ırzlarını koruyan erkekler ve (ırzlarını) koruyan kadınlar, Allah'ı çokça zikreden erkekler ve (Allah'ı çokça) zikreden kadınlar; (işte) bunlar için Allah bir bağışlama ve büyük bir ecir hazırlamıştır.

Bakara Suresi 184. Ayet:

(Oruç) Sayılı günlerdir. Artık sizden kim hasta ya da yolculukta olursa tutamadığı günler sayısınca başka günlerde (tutsun). Zor dayanabilenlerin üzerinde bir yoksulu doyuracak kadar fidye (vardır). Kim gönülden bir hayır yaparsa bu da kendisi için hayırlıdır. Oruç tutmanız, -eğer bilerseniz-sizin için daha hayırlıdır.

ORUÇLA İLGİLİ HADİSLER

Ebû Hüreyre'den (ra) rivayet edildiğine göre Resûlullah şöyle demiştir: Allah Teâlâ buyurdu ki: "Kullarımdan bana en sevgili olanı, orucunu açmakta acele edendir."

Zeyd b. Hâlid el-Cühenî'den (ra) rivayet edildiğine göre Hz. Peygamber şöyle demiştir: Oruçluya iftar veren kimse, oruçlunun sevabı gibi sevap kazanır; oruçlunun sevabından da hiçbir şey eksilmez.

"Oruçlunun rahatlayacağı iki sevinç anı vardır; birisi iftar ettiği zaman, diğeri de orucunun sevabıyla Rabbine kavuştuğu andır."

Ümmü Ümâre el-Ensârî'den (ra) rivayet edildiğine göre bir gün Hz. Peygamber onun evine geldi. O da Hz. Peygamber'e yemek ikram etti. Resûlullah : –Sen de yesene, dedi. O: –Ben oruçluyum, dedi. Bunun üzerine Resûlullah şöyle dedi: –Oruçlu kimsenin yanında yemek yenildiğinde onlar yemekten kalkıncaya veya karınlarını doyuruncaya kadar melekler o oruçluya dua ederler.

"Ramazan ayı girdiğinde cennet kapıları açılır, cehennem kapıları kapanır ve şeytanlar bağlanır." (Buhari, Savm 5)

"Oruç tutanın uykusu ibadet, susması tesbih, ameli kabul ve duası müstecab olur." (Resulullah s.a.v)

RAMAZAN AYINDA BESLENME NASIL OLMALI?

Sağlıklı oruç sürecinin temel anahtarı, yeterli sıvı tüketimi ve dengeli beslenmedir. Ramazan ayında sağlıklı sonuçların alınabilmesi, belirli beslenme düzenine uyulmasını gerektirir.

Ramazanda beslenme önerileri:

Yavaş ve Ölçülü Besin Tüketimi: Ramazan aylarının en güzel yanı kalabalık ve keyifli sofralardır. Fakat uzun süre aç kalmaya bağlı olarak hızlı ve fazla tüketilen besinlerin tansiyon, şeker ve kilo alımına neden olabileceği unutmamalıdır.

Su Tüketiminize Dikkat Edin: İftardan sahura kadar olan saat aralığında yeterli ölçüde su ve sıvı tüketilmesi gereklidir. Sıvı tüketiminde; bitki çayları, çay, taze meyve suları, maden suyu, ayran ve süt tercih edilebilir.

İftar Sonrası Hareketsiz Kalmayın: Hazımsızlık probleminin önüne geçilmesi için hafif tempoda yürüyüş ya da egzersiz yapılması önerilir. İftar sonrası yapabileceğiniz yoga egzersizleri için tıklayınız.

Ara Öğün Tüketimi: İftardan sahura kadar olan saat aralığının da 4-5 kez ara öğün tüketilmesi önerilir. Ara öğün tüketimi bu dönemde yaşanan; dikkatsizlik, mide ekşimesi, sinirlilik, baş ağrısı ve işte verimin düşmesinin önüne geçilmesi açısından önemlidir.

Baharatlı, Şekerli/Tuzlu ve Yağlı Besinlerden Uzak Durun: Tansiyon, şeker, kolesterol gibi rahatsızlıkları etkileyen besinler yerine lifli, protein içeren ve uzun süreli tokluk hissi sağlayan besinler tercih edilmelidir.

Sahur, Sağlıklı Orucun Temelidir: Gün içerisinde açlığa bağlı ortaya çıkabilecek sağlık sorunlarının yaşanmaması için sahurda; yoğurt, peynir, süt ve yumurta gibi protein içeren besinlerin tüketilmesi gereklidir. Tuzlu ve yağlı yemeklerden kaçınılmalıdır; kahvaltılık, sebze yemekleri, çorba yoğurt ve bulgur pilavı gibi besinler tüketilebilir. Aynı zamanda bağışıklığın ve enerjinin desteklenmesi için badem, ceviz, hurma, kuru ya da taze meyve tüketilmesi de faydalı olacaktır.

İftar Sofranızda Sağlıklı Besinlere Yer Verin: Orucun su ile birlikte açılması ve yemeğe çorbayla başlanması önemlidir. Aynı zamanda çorbanın yanında sebze yemeği, balık, et, tavuk ve salata seçenekleri tercih edilmelidir. Tatlı tüketimi ise özellikle sütlü tatlılardan yana tercih edilmeli ve ara öğünlerde tüketilmelidir. Şeker düzeyinin artmasına neden olacağı için şekerli ve ağır tatlılardan kaçınılmalıdır.

Unutmayın ki orucun faydaları, ramazanda beslenme düzeninin sağlanması ve tüketilen besinlerle ilişkilidir.

ORUCUN BİLİMSEL OLARAK KANITLANMIŞ FAYDALARI

Kilo Verme: Orucun kişiler üzerinde zayıflamaya yardımcı olduğu bilimsel olarak ispatlanmıştır. Bu durumun nedeni ise aç kalınan sürede vücutta bulunan yağ hücreleri aracılığıyla depolanmış yağların yakılmaya başlanmasıdır.

İnsülin Dengesi: Oruç tutmak ile insülin sağlığı arasında bir ilişki bulunmaktadır. Araştırmalar, oruç süresince hücrelerin kandan daha fazla glikoz alımı gerçekleştirdiklerini ve bu durumun ise insülin sağlığını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir.

Metabolizma Sağlığı: Orucun faydaları arasında yer alan bir diğer konu ise metabolizmanın hızlanması ve sindirim sisteminin dinlenmesi ile sağlıklı yağ yakımının sağlanmasıdır. Aynı zamanda düzenli aralıklarla oruç tutmak bağırsak fonksiyonlarının düzenlenmesine de yardımcı olmaktadır.

Yaşam Süresini Uzatır: Yaşam süresini kısaltmakta olan etkenlerden biri metabolizma hızının yavaş olmasıdır. Orucun bilimsel faydalarından biride daha öncede belirttiğimiz gibi metabolizma hızının artması ve sindirim sisteminin düzenlenmesidir.

Beslenme Alışkanlığını Geliştirir: Oruç tutulan dönemde kişilerin yeme bozuklukları düzenlenebilirken doğru beslenme şekillerinin bünyeye kabul ettirilmesi de sağlanabilir. Ramazanda beslenme düzeninin sağlanması aşırı yeme davranışının düzeltilmesine yardımcı olurken kilo alma sorunlarının ortadan kalkmasını sağlayabilir.

Zihinsel Fonksiyonların Geliştirilmesi: Bilimsel çalışmalar orucun zihinsel aktivitenin geliştirilmesi üzerinde de etkili olduğunu göstermektedir. Beyindeki yeni kök hücre oluşumunu destekleyerek Alzheimer ve Parkinson hastalıklarına karşıda koruyucudur.

Bağışıklık Sistemini Güçlendirir: Oruç tutmak bağışıklık sistemini güçlendirerek serbest radikallerin neden olduğu hasarların iyileşmesinde de etkilidir. Ayrıca kanser hücrelerinin yayılma hızını azaltarak, iltihap ve enfeksiyonu da azaltmaktadır.

Kontrol Sistemini Geliştirir: Bilinçsel ve fiziksel olarak vücudun zinde kalmasında yardımcıdır.

Cildi Temizler, Akneyi Giderir: Oruç tutmak sindirim sisteminin temizlenmesini sağlayarak cildimizin temizlenmesine de yardımcı olmaktadır. Aynı zamanda belirli bir süre aç kalınmaya bağlı olarak böbrek ve karaciğerdeki toksinlerin temizlenmesinde de etkilidir.

Psikolojiye Faydaları: 21. yüzyılın en önemli psikoloji doktorlarından Dr. Otto Buhinger, Almanya'da hastalarına oruç tutmayı önererek birçok psikolojik hastalığın iyileşmesini sağlamıştır.

Ayrıca orucun kemik, kas ve eklem sağlığına da olumlu etkileri bulunmaktadır.

ORUCU BOZAN ŐEYLER NELERDİR?

Diyanet'in orucu bozan Őeylerle ilgili yaptığı açıklama Şöyle:

Orucun temel unsuru, yeme, içme ve cinsel ilişkiden uzak durmak, nefsi bunlardan mahrum bırakmak olduğu için, oruçlu iken bunlar ve bu anlama gelecek davranışlar orucu bozar. Yemek ve içmek, yenilip içilmesi mûtat olan her Şeyi kapsamı içine alır. Sigara, nargile gibi keyif veren tütün kökenli dumanlı maddeler ile uyuşturucular ve tiryakilik gereği alınan tüm maddeler oruç yasakları kapsamına girer (İbn Âbidîn, Reddü'l-muhtâr, III, 386-387). Her ne sebeple olursa olsun, ağızdan alınan ilaçlar da aynı hükme tabidir.

ORUCU BOZMAYAN DURUMLAR

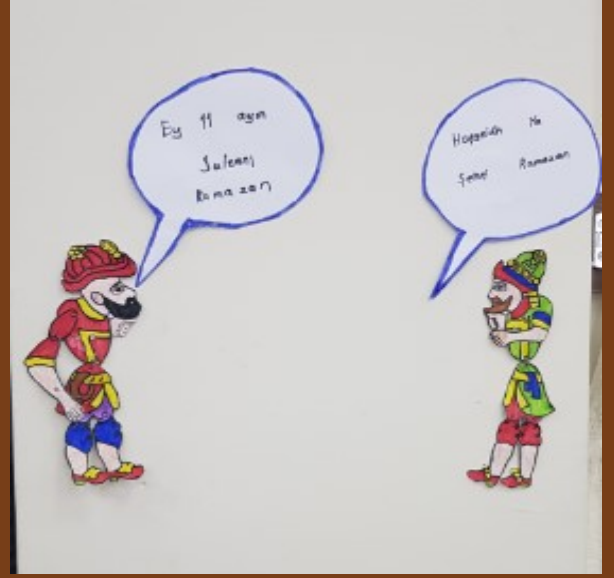
- 1- Oruçlu olduğunu unutarak yiyip içmek,
- 2- İstemeyerek ağız dolusu kusmak,
- 3- İsteyerek, zorlayarak biraz kusmak,
- 4- Sahurda tokluk veren ilaçlar kullanmak,
- 5- Göze katı veya sıvı ilaç koymak, ıslak lens takmak,
- 6- Diş çukuruna ilaç koymak,
- 7- Çiçek, kolonya veya parfüm koklamak,
- 8- Morfinsiz, iğnesiz diş çektiirmek,
- 9- Sakındığı hâlde toz ve dumanın boğazdan veya burundan içeri girmesi,
- 10- Dişleri arasında kalan, nohuttan küçük olan Şeyi yutmak,
- 11- Hacamat olmak, kan aldirmek, akupunktur kullanmak,
- 12- Kulađa su kaçması,
- 13- Misvak kullanmak, macunsuz diş fırçalamak,
- 14- Gusletmek, banyo yapmak,
- 15- Sağlam deriye ilaç, krem sürmek, her çeşit yakı, sigara bandı, tokluk bandı koymak,
- 16- Ağza gelen yemeği, balgamı veya baştan buruna gelen akıntıyı yutmak.

KAZA GEREKTİREN DURUMLAR

Orucu bozup sadece gününe gün kaza gerektiren filler şunlardır :

- a) Yolculuk ve hastalık gibi meşru bir mazerete dayalı olarak yemek ve içmek.
- b) Kasit olmaksızın hata ile bir şey yemek ve içmek. Oruçlu olduğu hatırında olan bir kimsenin abdest alırken boğazına su kaçırması böyledir.
- c) Taş, kâğıt ve pamuk gibi beslenme amacı ve anlamı taşımayan şeyleri yutmak.
- d) Dişler arasında kalan nohut tanesi büyüklüğündeki kırıntıyı yutmak.
- e) Yenilip içilmesi mutat olmayan çığ pirinç, buğday ve darı gibi küçük bir şeyi alıp yutmak.
- f) Henüz vakit var zannı ile fecrin/tan yerinin ağarmasından sonra yeme ve içmeye devam etmek veya güneş battı zannı ile henüz güneş batmadan iftar etmek.
- g) Orucu bozan şeyleri bir başkasının zorlaması ile yapmak.
- h) İsteyerek ağız dolusu kusmak.
- ı) Ağza giren yağmur, kar veya doluyu elinde olmadan yutmak.
- j) Yıkanırken veya yüzerken elinde olmadan su yutmak.
- k) Unutarak yiyip içtikten sonra orucunun bozulmuş olduğu zannıyla günün geri kalan kısmında yeme-içmeye devam etmek.
- l) Niyeti imsaktan sonraya bırakıp sonrasında yaptığı bu niyetin geçersiz olduğunu düşünerek günün geri kalan kısmında bilerek yemek-içmek.
- m) Ramazan orucunu vaktinde tutmamak. Dinen meşru bir mazeret bulunmaksızın Ramazanda oruç tutmamak büyük günahdır.

**DİN KÜLTÜRÜ ÖĞRETMENLERİMİZİN ÖNCÜLÜĞÜNDE
GERÇEKLEŞTİRİLEN “RAMAZAN” TEMALİ PANO VE SINIF
SÜSLEME ETKİNLİKLERİNDEN KARELER...**









5. SINIF ÖĞRENCİLERİMİZ
“İNGİLİZCE RAMAZAN TEBRİK KARTLARI”
HAZIRLADILAR.



Öğrencilerimiz "Ramazan"la ilgili duygu ve düşüncelerini İngilizce olarak ifade ettiler.

SULTAN OF THE 11 MONTHS

What do Muslims do in Ramadan?

Ramadan is an important month for Muslims. People are very happy in Ramadan because Ramadan is the sultan of 11 months. Now I would like to give you a brief information about what people do in Ramadan. Lets start! We pray a lot for Allah in Ramadan. We fast in Ramadan. It is very difficult to pray, but after Ramadan, you will be a patient person. We get up for sahur in the evening. We have food and drink. We should also help our parents to cook. In Ramadan, we usually pray to Allah and read the Quran. That's why we thank God. We have dinner in the evening. After iftar, we go to the mosque for tarawih. Tarawih is an important worship activity specific to the month of Ramadan. After Tarawih, we go to the Carnival. Hacivat-Karagöz shadow play. It's a funny shadow game. All kids love it. In addition, children eat cotton candy and drink Ramadan sherbet. They are so delicious. Ramadan is the month of helping each other. That's why Ramadan is very important to us. Ramadan is a difficult prayer, but this is a very beautiful prayer.

ELİF ESLEM DUMAN 7/A

Ramadan is an important month for Muslims. Muslims fast during the day and they pray more. Muslims learn more patient and empathetic while fasting. The month of Ramadan is a special month. There are special traditions for Ramadan. One of these traditions is Ramadan entertainments. In Ramadan entertainments, special games are played. People distribute food and desserts.

Thanks to these traditions, the importance of Ramadan month increases. Muslims live this month more happy and even more peaceful.

AYŞEGÜL NİSA UYSAL 7/B

Ramadan is a forgiving month. Fasting, which one of the 5 conditions of Islam, keeps in this month. Ramadan traditions are indispensable this month. It has many traditions and it is our important mission to protect the traditions of Ramadan. Ramadan is coming and then it is time to starting the preparations. Ramadan is very entertaining. After Tarawih prayer, the fun begins and continues until sahur. Presents are given the children who fasted the first time to make them happy .

CAHİDE NUR BOZDAĞ 7/B

Öğrencilerimizin Kaleminden Ramazan

Oruç; kötü sözden sakınmak, kötü davranış ve alışkanlıkları bırakmak için fırsattır. Oruç tutmak sağlığa yararlıdır. Ayrıca Ramazan ayı toplumsal ilişkileri geliştirir; yardımlaşma ve dayanışmayı artırır.

Ayşe Yıldırım 7/A

Orucun önemi büyüktür: Sabretmeyi öğretir. Empati yapmayı sağlar. Yoksulun hainden anlamayı öğretir. İftarda bir yudum suyla Rabbine şükrü öğretir.

Burhan AKBABA 7/A

RAMAZAN

Şeytanı zincire vurduran,
Kalpleri sükutla dolduran,
Dünya âleme lütuftur
Rahmet ayı Ramazan.

Zehra Süeda GÖLCÜR

RAMAZAN DEMEK

Ramazan bereket demektir,
Birlik, beraberlik demektir
Müslümanların dayanışması
Küslerin barışması demektir.
Oruç tutup dua etmek
İftarda yemek yemek
İyilik, yardımlaşma inayet
Bunlar ne kadar güzel nimet.

H.İbrahim MUT 7/A

ON BİR AYIN SULTANI

Ramazan, kardeşlerimizi anlamanın en kolay yolu. On bir ayın en neşesi, mutluluğu; tokların açın halinden anladığı ay. Ramazan'da sofraların bereketi artar. İnsanlar barışır, kavgalar sona erer. Sahurda çalan davul, okunan mani; iftarda içilen bir yudum suyun nimeti ve mutluluğu. Umarım bütün Müslümanlar huzurlu bir Ramazan geçirir.

Ebral KÜÇÜKÇÖNE 7/A

Ramazan Manileri

Denizden çek oltanı!
Duvara as baltanı!
Hoş geldi sefa geldi,
On bir ayın sultanı.

Sokak yolu dar mıdır?
Minaresi var mıdır?
İftara kal diyorlar
Acep aslı var mıdır?

Davulun içi pekmez
Çalarım fakat ötmez.
Bir bahşış vermezseniz
Davulcu buradan gitmez.

Sabah erken çık yola!
Dikkat et sağa sola!
Ramazan ayı geldi,
Oruç mübarek ola.

Boşa gitmez dilekler,
Bekler bizi çilekler,
İftarda olanlara,
Dua eder melekler.

Davulun içi pekmez
Çalarım fakat ötmez.
Bir bahşış vermezseniz
Davulcu buradan gitmez.



Unutulan Ramazan Gelenekleri

DIŐ KIRASI

Osmanlı döneminde, özellikle zengin köŐk veya konaklarda halk için sofralar hazırlanır, Tanrı misafiri olarak kapıya gelen geri çevrilmezdi.

KuŐ sütü hariç her şeyin bulunduğu bu iftar sofralarında misafirler diledikleri gibi karınlarını doyurduktan sonra ayrılırken, ev sahibi tarafından kadife keseler içine hediyeler ve altın ya da gümüş akçe paralar konurdu.

Diş kirası adı ile verilen bu hediyeler, iftar sofrasına katılan kişilerin, geldikleri evin sahiplerine sevap kazanmaya vesile oldukları için verilirdi. Şimdilerde bu adet, her ne kadar unutulmaya yüz tutmuşsa da bazı yörelerde verilen küçük hediyelerle varlığını sürdürüyor.

İLK KEZ ORUÇ TUTAN ÇOCUKLARA HEDİYE

Ergenlik yaşına gelmiş ve ilk kez oruç tutan çocuklara, tebrik ve takdir anlamında hediyeler alınırdı eskiden. Bu hediyeler, genellikle onların gün boyunca aklından çıkmayan, canlarının çektiği yiyecek ve yişiler olurdu.

Karagöz ve Hacivat

Bir perde...

Perde önünde seyirciler, arkasında söyleyenler.

Bir tarafta halk adamı ve doğrucu Karagöz, diğer tarafta kibar ve bilgili Hacivat. Eski Ramazanların vazgeçilmez eğlencelerinden biri.

Asıl adı gölge oyunu olan Karagöz ve Hacivat, Ramazan'la özdeşleşmiş geleneklerden.

