

Aktüel Kültür Dergisi / Şubat 2025 / Sayı 180 / Fiyatı 95 TL

İNSAN VE HAYAT

Aralıklı Oruçla Gelen

Sağlık

süzgeç

GENÇLİKTE MANAYI
ARAMAK

GENÇ HAYAT

- ARALIKLI ORUÇ
- ENDERUN DOKTORU TİRŞİK
- DÜNYANIN MERKEZİ
BEN MİYİM?



Dikkat Noktası:
Yaptığınız ibadetleri,
ibadet niyetiyle yapın.

ORUÇ TUTMAK İÇİN 9 SEBEP

1 Ramazân-ı Şerîf Orucu

Müslümanlar için her yıl Ramazân-ı Şerîf ayında bir ay boyunca oruç tutmak, farz bir ibadettir. Orucun farz olmasının hikmeti, Hazreti Allah'ın emrine boyun eğmek ile kulluk zevkini tatmak ve ruhu, riyâ eserinden temizleyerek ihlâsın kuvvetini artırmak, kendini bizzat Allâhü Teâlâ'nın korumasına teslim etmek için nefsiyle mücahede etmektir.

Haftalık Oruç

Her hafta pazartesi ve perşembe günleri oruç tutmak da Sevgili Peygamber Efendimizin (s.a.v.) teşvik ettiği nafîle oruçlardandır.

3

Aşure Orucu

Hicrî ayların birincisi, Muharrem ayıdır. Muharrem ayının birinden onuna kadar 10 gün oruç tutmak, faziletli ibadetlerdendir. Bu on günlük orucu tutamayanlar, mümkünse 8, 9 ve 10. günlerde oruç tutmalıdırlar. Sevgili Peygamber Efendimiz (s.a.v.), 9. günü seferde bulunduğundan yalnız 10. günü oruç tutmuşlar ve "Sağ olursak, gelecek sene 9. günü de tutarız." buyurmuşlardır. Bu ayın perşembe, cuma, cumartesi günlerinde peş peşe oruç tutulursa 900 senelik nafîle oruç sevabı verilir. Sadece Âşûrâ gününde tutulan oruç mekruhtur.

Şevval Orucu

Ramazân-ı Şerîf'ten hemen sonra gelen ay Şevval ayıdır. Bu ay içinde altı gün oruç tutmak müstehâbdır. Sevgili Peygamber Efendimiz (s.a.v.), "Kim Ramazân-ı Şerîf orucunu tutar, sonra Şevval ayından da altı gün oruç tutarsa senenin tamamını oruçlu geçirmiş gibi olur." buyurmuşlardır.

4

2

Ramazan Bayramı'nın birinci, Kurban Bayramı'nın 1, 2, 3 ve 4. günleri oruç tutmak tahrîmen mekruhtur. Yalnız cuma veya yalnız cumartesi günü oruç tutmak ise tenzîhen mekruhtur. Yılın diğer günleri istenilen günlerde niyet edip imsak ve iftar arası oruç tutulur.

5 Zilhicce Orucu

Hicrî ayların sonuncusu Zilhicce ayıdır ve bu ay içinde Hac ibadeti vardır. Zilhicce ayının ilk on gecesi "leyâl-i aşere" yani 10 mübarek gecedir. Hacca gidemeyen müminlerin bu günlerde oruç tutmaları, çok büyük fazilettir. Kurban Bayramı'ndan evvel dokuz gün oruç tutmak ve 10'uncu günü kurban kesilinceye kadar bir şey yemeyip ilk olarak kurban etinden yemek mendûbdur. Hiç olmazsa 8'inci günü ile beraber 9'uncu günü (Arefe günü) oruçlu olmak lâzımdır.

6 Haram Aylarda Oruç

Hicrî aylar içinde kedisine hürmet duyulan aylar vardır. "Eşhuru hurum" yani "haram aylar" denilen bu aylar, Zilkade, Zilhicce, Muharrem ve Receb-i Şerif aylarıdır. Bu ayların perşembe, cuma ve cumartesi günlerinde oruç tutmak müstehâbdır.

7 Eyyâm-ı Biyz Orucu

Hicrî ayların "eyyâm-ı biyz" denilen, 13, 14 ve 15. günleri, ayın en parlak olduğu günlerdir. Bu üç gün oruç tutmak, müstehâbdır. İbn-i Abbas (r. anh) şöyle buyurdular: "Resûlullah Efendimiz (s.a.v.), müsafir iken de mukim iken de eyyâm-ı biyz orucunu terk etmezlerdi."

8 Aylık Oruç

Kamerî aylar 12 adettir. Sevgili Peygamber Efendimiz (s.a.v.) her ay içinde üç gün oruç tutmayı tavsiye buyurmuşlardır. "Her aydan üçer gün oruç tutarsın ve işte böyle Ramazân-ı Şerif'ten öteki Ramazan ayına kadar, bütün günlerde oruç tutmuş olursun. Öyle umarım ki Arefe gününün orucu, Allah katında, önceki ve sonraki seneye keffâret olur. Âşûrâ gününün orucu ise önceki seneye keffâret olur."

9 Keffâret Orucu

Ramazân-ı Şerif ayında her Müslümana farz olan oruç bilerek bozulduğunda iki aylık oruç tutarak keffâret icap eder. Âlimlerimiz bilerek bozulmasa da bu iki aylık orucu, ömürde bir defa tutmalarını Müslümanlara tavsiye etmişlerdir.

H A C I B A Y R A M N E B İ O Ğ L U

FITRATA DÖNÜŞ

Aralıklı Oruç

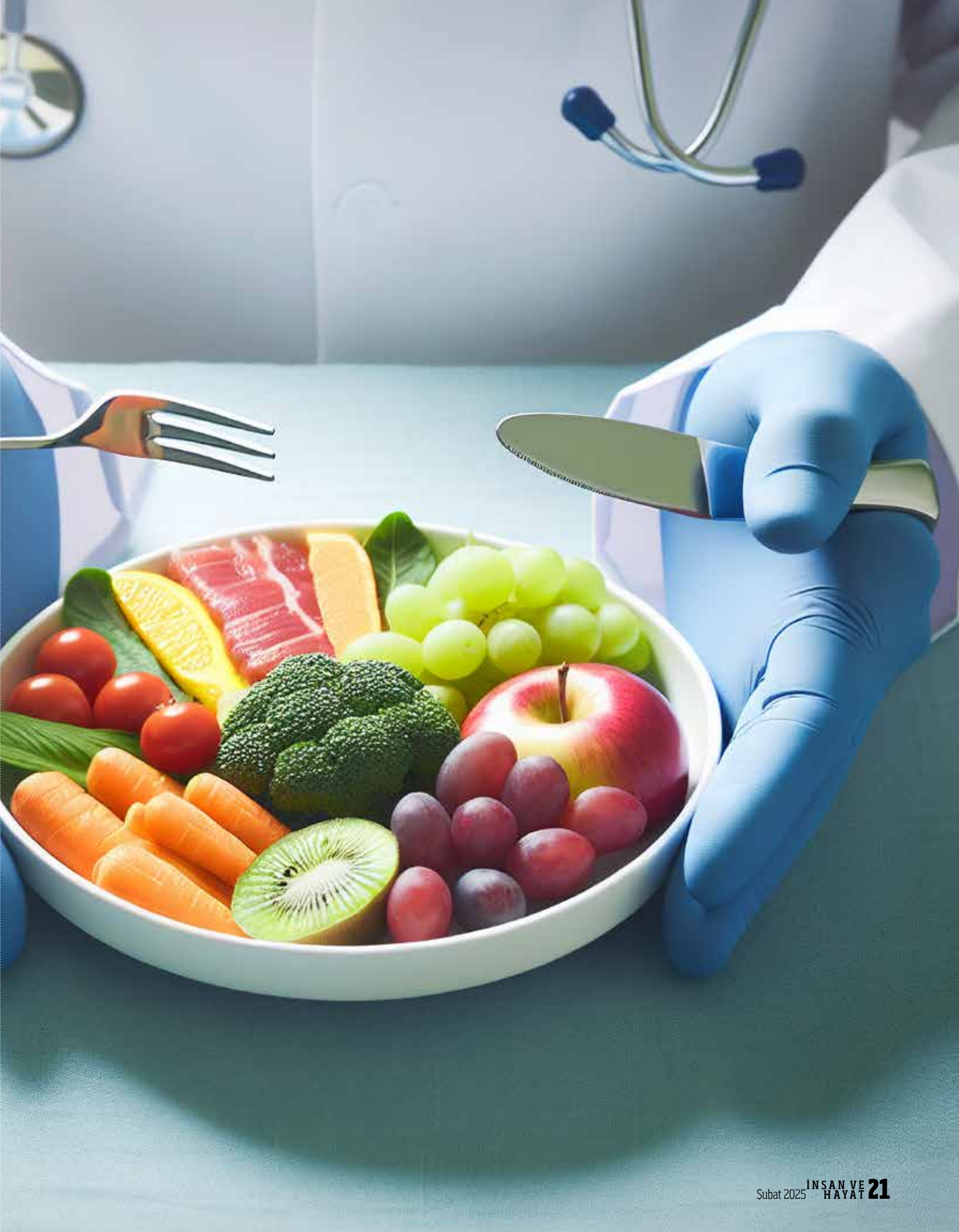
GÜNÜMÜZDE ARALIKLI ORUÇ, GENELDE SAĞLIKLI HAYAT YA DA KİLO VERME AMACIYLA YAPILAN BİR BESLENME DÜZENİ OLARAK GÖRÜLSE DE BİZİM KASTIMIZ, GERÇEK ANLAMDA ORUÇ TUTMAK. ORUÇ, YALNIZCA BELİRLİ SAATLERDE YEMEK YEMEMEK DEĞİL; SAHURLA BAŞLAYAN, İFTARLA BİTEN, NİYETLE ANLAM KAZANAN BİR İBADETTİR.

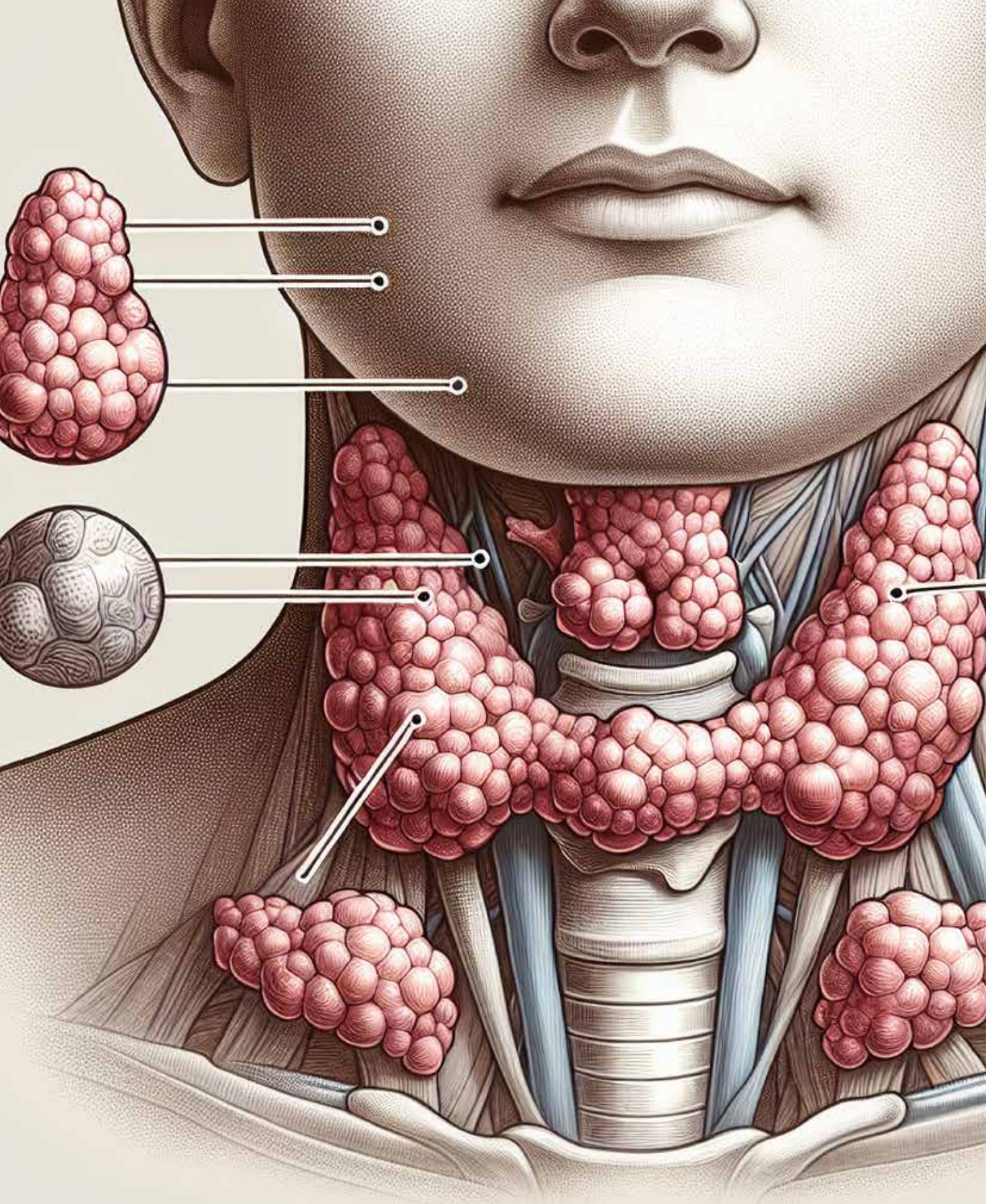


MELEK AKTÜRK
RÖPORTAJ: HACI BAYRAM NEBİOĞLU

Sağlıklı Olmak İçin Diyet Yapanların Sayısında Artış Var

ÇOĞUNLUKLA İNCE GÖRÜNMEK İÇİN DİYET YAPIYORLAR. KİLOLU GÖRÜNÜME KARŞI CİDDİ BİR SOSYAL BASKI VAR. İNCE GÖRÜNMEK, KÜÇÜK BEDENLİ KIYAFETLERE SORUNSUZ GİREBİLMEK İNSANIN DİĞER VASIFLARINDAN DAHA ÖNEMLİ OLDUĞU EMPOZE EDİLİYOR VE İNSANLAR, BU RÜZGÂRDAN KENDİLERİNİ KORUMAKTA ZORLANIYOR.





K Ü B R A E R

CAN

BOĞAZ VE BOYUN
BÖLGESİ, HAYAT VE
ÖLÜM ARASINDAKİ
HASSAS DENGİYİ
TEMSİL EDEN,
HAYATÎ ÖNEME
SAHİP BİR YAPIDIR.

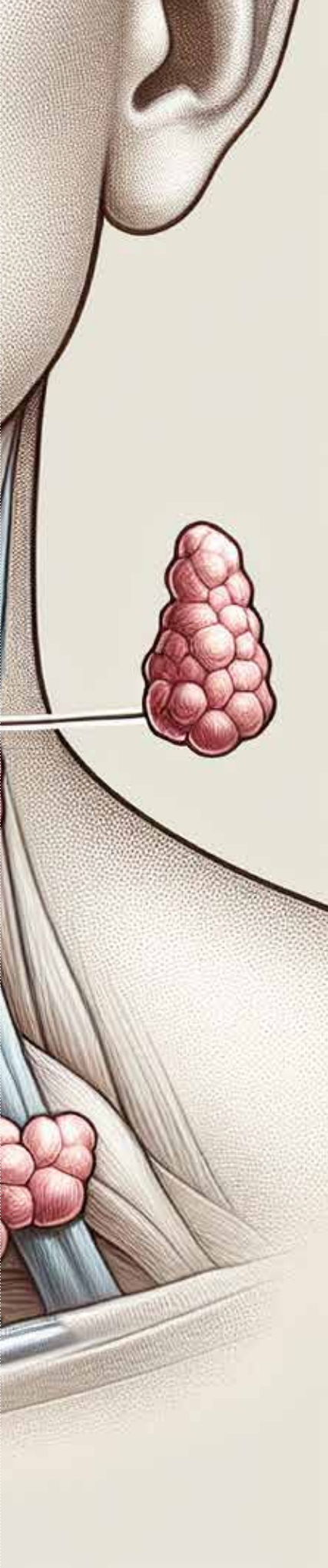
BOĞAZDAN

TİROİD BEZİ, BU
BÖLGEDE YER ALAN
VE METABOLİZMA
HIZINDAN ENERJİ
ÜRETİMİNE,

GELİR:

KALP SAĞLIĞINDAN
RUH HÂLINE KADAR
PEK ÇOK FONKSİYONU
DÜZENLEYEN
KELEBEK ŞEKLİNDEKİ
BİR ORGANDIR.

TİROİD



ŞUBAT 2025

Süizgeç

GENÇLİKTE
MANAYI
ARAMAK

