

Oruç ile ilgili Kompozisyon

Oruç, İslam'ın şartlarından ve en önemli ibadetlerinden bir tanesidir. Müslümanlar için farz olan oruç, Ramazan ayında tutulan oruçtur. Bu orucun dışında tutulan sünnet mahiyetinde nafile oruçları da bulunmaktadır.

Oruç, ruhun temizlenmesi, kötülüklerden arınması aynı zamanda bedenin sağlıklı hale gelmesi için önemli bir vesiledir. Oruç kalkan demektir ve oruç sabrın yarısıdır. Oruçlu insan her türlü kötülükten, fenalıktan uzak durmaya çalışır. Kavgadan, küfürden, gıybetten uzak durur. Bu ibadeti yapan kişi, hem sabretmeyi öğrenir hem bedeninin daha sağlıklı olmasını sağlar hem de yoksulların, açların neler çektiğini daha iyi anlar. Sahuruyla, iftarıyla bir başkadır oruç. Tüm Müslümanların eşit olmasını, aynı duyguları yaşamasını sağlar. Ne kadar zengin olursak olalım, o gün yoksulların yaşadığı açlık duygusunu bizler de yaşarız. Belki de bu sayede hem iyilik yapmaya yönelmiş oluruz hem de Allah'a verdiği nimetler için şükrederiz.

Orucun faydaları sağlık konusunda da büyüktür.

Organlarımızın dinlenmesine fırsat vermek onları daha da güçlendirir. Aynı zamanda düzenli bir beslenme alışkanlığı kazandırdığı için insanlar dengeli beslenmiş olur böylece çağın hastalığı obeziteden uzak durmuş oluruz.