

**ŒEHİT J. ER ZAFER AKKAŒ İLK VE ORTAOKULU**  
**RAMAZAN DERGİSİ**

**HoŒ Geldin**

**11 ayın sultanı**

**Ramazan**



**ŒUBAT 2025**



## İÇİNDEKİLER

Başlarken.....	2
Ramazan Üzerine.....	3
10 Soruda Ramazan ve Sağlık.....	4
Ramazan'da Kardeşlik ve Bereket.....	6
Maniler.....	8
Ramazan Nedir?.....	10
İlk İftar Menüsü.....	12
Ramazan Sözlüğü .....	13
Bulmaca .....	14

***Katkılarından dolayı teşekkür ederiz.***

***Gökçe Cansın KALIN KARABELA Okul Müdürü***

***İbrahim AK Müdür Yardımcısı***

***Ezgi TAŞYÜREK Sınıf Öğretmeni***

***Eda KARABURUN Türkçe Öğretmeni***

***Volkan BOZTOSUN Aile Hekimi***

***Mustafa ÖZGÜN Ağcalı Köyü İmamı***

***İlayda KÖSE 8/A***

***Döndü İlayda KOÇAK 8/A***

***Halime Sultan SOYLAR 6/A***

***Nüket ÇİMEN 6/A***

***Damla Erva AKGÜNEŞ 6/A***

***Eylül Şule ÖZYÖRÜK 6/A***

***Emine TAYFUR 4/A***

***Muhammet Fatih ÖZGÜN 4/A***

## BAŞLARKEN



Rahmet, bereket ve manevi huzurun ayı olan Ramazan'a bir kez daha kavuşmanın sevinci içindeyiz. Ramazan, yalnızca bir oruç ayı değil; aynı zamanda sabır, paylaşma, yardımlaşma ve şükür ayıdır. Oruç, sadece açlığa ve susuzluğa karşı direnmek değil, nefsimizi terbiye etmenin, sabrımızı sınamanın ve ruhumuzu arındırmanın bir yoludur. Bu ayda, ihtiyaç sahiplerini daha iyi anlar, paylaşmanın ve yardımlaşmanın önemini bir kez daha hatırlarız. Bu mübarek ay, kalplerimizi arındırma, ruhumuzu güçlendirme ve birbirimize daha sıkı bağlanma fırsatı sunar.

Şehit Jandarma Er Zafer Akkaş İlk ve Ortaokulu olarak, bu özel ayın ruhuna uygun bir dergi hazırlamanın mutluluğunu yaşıyoruz. İçinde Ramazan'ın anlamını, değerlerini ve güzelliklerini anlatan yazılar, şiirler ve etkinlikler bulacağınız bu derginin, Ramazan ayını daha dolu dolu yaşamaya vesile olmasını dileriz.

Bu kıymetli derginin hazırlanmasında emeği geçen tüm öğrencilerimize, öğretmenlerimize ve velilerimize teşekkür ediyor, Ramazan ayının hepimize huzur, sağlık ve mutluluk getirmesini temenni ediyoruz.

Hayırlarla dolu bir Ramazan geçirmeniz dileğiyle...

**Gökçe Cansın KALIN KARABELA**

**Okul Müdürü**

## RAMAZAN ÜZERİNE



Ramazan, bereket ikliminin tüm alemi kapladığı müstesna bir zaman dilimidir. İnsanların kendisi ile baş başa kaldığı, diğer insanları düşünmeye fırsat bulduğu zamanlardır. İnsanın ne kadar şeye sahip olursa olsun aslında madde üzerinde sonsuz yetkisinin olmadığını gördüğü günlerdir.

Bu ayda müminler nefislerini her şeyin önüne koyarlar. Varlığın ve yokluğun anlamını daha iyi idrak ederler. Sahip olduklarını paylaşarak kardeşlik bağlarını güçlendirirler. Gelenekleri yaşatarak yeni nesillerin bu manevi ayın eğlencesinden de faydalanmasını sağlarlar.

Oruç sadece yeme içme kısıtlaması değildir. Oruç insanın maneviyatının zirvesidir. Hem maddi hem de manevi arınma fırsatıdır. Bu ayda kardeşliğimizin ve birliğimizin artması, bereketlerin yer yüzünü kaplaması temennisi ile...

*İbrahim AK*  
*Müdür Yardımcısı*

## 10 SORUDA RAMAZAN VE SAĞLIK



Sağlıklı bir ramazan geçirmeniz için merak edilen soruları sizin için doktorumuz Volkan BOZTOSUN'a sorduk. Hangi besinleri tüketmeliyiz, sağlıklı bir ramazan için nelere dikkat etmeliyiz, ramazanda vücudumuzda ne gibi değişiklikler olur... Hepsini sizin için 10 SORUDA SAĞLIKLI RAMAZAN olarak derledik.

### **Sağlıklı sahur nasıl yapılır?**

*Sağlıklı bir sahur için uzun süre tok tutan yiyecekler yemek gerekir. Bol sıvı almakta son derece önemlidir.*

### **Sağlık açısından iftarda neler yenmelidir?**

*Mümkünse asitli gıdalar tüketilmemeli. Uzun süre tok tutan yiyeceklerden ziyade daha hafif yiyecekler tüketilmesi önemlidir. Sebze ağırlıklı beslenilebilir.*

### **Oruç ne ile açılmalıdır?**

*Ateş görmemiş gıdalar ile açılmasını öneririm.*

## **Oruç tutmanın sağlık açısından faydaları nelerdir?**

*İnsülin direncini önleme açısından son derece önemlidir.*

## **Oruçta vücutta ne gibi değişiklikler meydana gelir?**

*Açlığa bağlı olarak kan şekerinin düşmesi ile halsizlik ve gerginlik, sinirlilik meydana gelebilir.*

## **Oruç tutmak bağışıklık sistemini güçlendirir mi?**

*Bağışıklık sistemini hem güçlendirir hem de düşürebilir. Akut olarak düşebilir ancak uzun vadede güçlenir.*

## **Hamile iken oruç tutmak sağlıklı mı?**

*Anne ve bebek açısından sakıncalı olabilir. Böyle bir durumda mutlaka doktora danışılmalıdır.*

## **Ramazan da hangi yiyecekler tok tutar?**

*Protein ağırlıklı gıdalar tok tutar. Örneğin yumurta, et, nohut, fasulye tok tutar. Bulgur da uzun süreli tokluk için tercih edilebilir.*

## **Oruçta vücut susuz kalırsa ne olur?**

*Uzun süreli, aşırı susuzluk böbrek sağlığı açısından tehlikeli olabilir.*

## **Oruç tutarken neden uykumuz gelir?**

*Uykumuzun gelmesinin sebebi kan şekerinin düşmesi ile oluşan halsizliktir.*

## RAMAZAN'DA KARDEŞLİK VE BEREKET



*Ramazan'ın manevi iklimine girdiğimiz bu günlerde Ağcalı Köyü imamı değerli hocamız Mustafa ÖZGÜN ile öğrencilerimiz Ramazan üzerine sohbette bulundu. Ramazan da kardeşlik ve bereket üzerine yaptıkları değerli sohbeti için hocamıza minnetlerimizi sunuyoruz.*

### **Ramazan'ın sosyal hayattaki rolü nedir?**

*Ramazan sosyal hayatta birliğin, beraberliğin, yardımlaşmanın ve dayanışmanın en yoğun olarak yaşandığı bir aydır. İnsanlar birbirlerine yardımda bulunarak bu ayın manevi atmosferinden yararlanmalıdırlar.*

## **Ramazan ve kardeşlik üzerine neler söylemek istersiniz?**

*Dinimize göre tüm Müslümanlar kardeştir. Ramazan insanlara sevgiyi çağırır. Kardeşlik bilinci ile insanları birbirlerine kaynaştırır.*

## **Ramazan sofralarında misafir ağırlamanın ölçüsü ne olmalıdır?**

*Dinimize göre ölçülü olmak esastır. Ramazan sofralarımızı kardeşlerimiz ile paylaşmalı ve gösterişten kesinlikle uzak durulmalıdır. İsrâf etmekten kaçınılmalıdır. İsrâf haramdır ve tüm yaşamımızda israftan kaçınmamız gerekir.*

## **Ramazan ve bereket üzerine neler söylemek istersiniz?**

*Ramazan on bir ayın sultanı olarak anılmaktadır. Bereketin, birliğin en yoğun yaşandığı, hissedildiği bir aydır.*





## MANİLER

*Vur davulcu davula,  
Herkes uyansın sahura  
Sabah bir kalktım acıka acıka  
Akşama iftarda ne var acaba?*

*Halime Sultan SOYLAR*



*Uyan uyan ahali!  
Sahur vakti geldi.  
Bak komşu teyze Mualla  
Kahvaltı hazırladı sahura...*

*Halime Sultan SOYLAR*

*On bir ayın sultanı  
Tüm dertlerin devası,  
Kur sen de sofranı  
Huzur bulmanın tam sırası*

*Damla Erva AKGÜNEŞ*





*Haydi uyanın Müslüman kardeşler!*

*Sahur, vakti sizi bekler*

*Hurmalar, pideler ve çörekler*

*Ye ye bitmez bu nimetler.*

*Halime Sultan SOYLAR*

*Kalkın artık sabah olacak şimdi*

*Oruç tutmanın tam vakti*

*Kurmazsan saatini*

*Tüm gün hayal edersin börekleri*

*Damla Erva AKGÜNEŞ*



*Baktım etrafa*

*Yok mu yiyecek bir lokma?*

*Sabırlı ol nefsinu koru*

*Hayırdır bu işin sonu.*

*Halime Sultan SOYLAR*



## RAMAZAN NEDİR?



**RAMAZAN  
MUTLULUKTUR.**



**RAMAZAN  
KARDEŞLİKTİR.**



**RAMAZAN  
MERHAMETTİR.**



**RAMAZAN  
PAYLAŞMAKTIR.**



**RAMAZAN  
BİRLİKTİR.**

# Nüket Çimen'den İlk İftar Menüsü

*Yayla Çorbası*

*Fırında Patatesli Tavuk*

*Bulgur Pilavı*

*Mevsim Salata*

*Ayran*

*Kadayıf Tatlısı*



*AFİYET OLSUN...*

# RAMAZAN SÖZLÜĞÜ

## FİDYE

Hata olan veya yaşlılık sebebiyle oru. tutamayan kişi, maddi durumu iyi ise ihtiyacı olana tutamadığı gün sayısınca fidye verir.

Maddi durumu iyi değilse vermez.



## NİYET

Bir şeyi yapmayı zihninde tasarlamaktır. İmsak başlamadan önce kişinin o gün için oruç tutmaya niyet etmesi gerekir. Niyetlendikten sonra artık bir şey yenip içilmez.



## FİTRE

Maddi durumu iyi olan birinin bayrama ulaşmanın şükrü olarak ramazanda vermesi gereken bir sadakadır.

Fitre aile fertlerinden her biri için verilmelidir.



## MAHYA

Özellikle kandil gecelerinde ve Ramazanda camilerde iki minare arasına asılan ışıklı yazılardır.



## MUKABELE

Kur'an'ın okunup diğerlerinin dinlemesine, takip etmesine mukabele denir.



## AREFE

Herhangi bir dini bayramda önceki günün adıdır.



## ORUÇ

İslamın beş şartından biridir. Ergenlik çağına ermiş her müslüman için farzdır. Müslümanlar sahurdan iftara kadar yeme- içme gibi temel ihtiyaçlardan uzak durur.



## İMSAK

Sabah namazı vaktinin başlamasıdır. Bu aynı zamanda oruca başlama zamanı demektir.



# KELİME AVI

H	Ş	O	S	B	O	I	Ğ	Ü	Ö	I	B	O	Ş	Ğ	L	Z	O
V	Ü	Z	S	A	F	E	J	A	C	K	N	D	C	V	E	F	P
V	H	S	K	Y	F	N	N	L	I	P	F	E	Ş	Ğ	M	P	S
G	M	J	G	R	N	C	S	M	O	O	P	Ü	O	K	Ü	I	M
R	L	G	M	A	F	İ	D	Y	E	J	J	T	V	C	E	O	S
T	K	C	A	M	İ	N	B	N	S	N	J	G	I	İ	S	D	H
O	A	O	H	M	T	E	R	A	V	İ	H	N	A	M	A	Z	İ
C	D	I	Y	A	R	D	I	M	L	A	Ş	M	A	S	H	I	J
Ğ	İ	B	A	D	E	T	O	A	Ş	Y	L	U	C	A	U	C	U
O	R	U	Ç	U	Z	L	B	Z	L	J	V	K	M	K	R	L	İ
Y	G	V	N	A	A	Ü	V	Y	S	Ş	D	A	V	U	N	K	Z
S	E	P	D	J	N	P	S	B	Z	C	J	B	Z	İ	Y	Ü	O
İ	C	Ş	N	M	F	C	S	D	F	L	İ	E	İ	J	G	Z	Z
C	E	H	T	N	P	İ	D	G	G	L	M	L	M	G	V	M	O
V	S	K	L	U	D	E	F	J	D	O	C	E	T	D	G	E	İ
H	İ	F	T	A	R	C	S	T	C	C	S	T	K	K	N	C	B

İFTAR

EZAN

ORUÇ

BAYRAM

KADİR GECESİ

MUKABELE

NAMAZ

SAHUR

İBADET

İMSAK

MAHYA

YARDIMLAŞMA

TERAVİH NAMAZI

DUA

FİDYE

CAMİ

# ŞEHİT J. ER ZAFER AKKAŞ İLK VE ORTAOKULU RAMAZAN DERGİSİ

## KAYSERİ İmsakiye

Hicri Tarih	Miladi Tarih	İmsak	Güneş	Öğle	İkindi	Akşam	Yatsı
1 Ramazan 1446	1 Mart 2025 Cumartesi	05:42	07:04	12:55	16:05	18:37	19:53
2 Ramazan 1446	2 Mart 2025 Pazar	05:41	07:02	12:55	16:06	18:38	19:54
3 Ramazan 1446	3 Mart 2025 Pazartesi	05:39	07:01	12:55	16:06	18:39	19:55
4 Ramazan 1446	4 Mart 2025 Salı	05:38	06:59	12:55	16:07	18:40	19:57
5 Ramazan 1446	5 Mart 2025 Çarşamba	05:37	06:58	12:55	16:07	18:41	19:58
6 Ramazan 1446	6 Mart 2025 Perşembe	05:35	06:56	12:54	16:08	18:42	19:59
7 Ramazan 1446	7 Mart 2025 Cuma	05:34	06:55	12:54	16:09	18:44	20:00
8 Ramazan 1446	8 Mart 2025 Cumartesi	05:32	06:53	12:54	16:09	18:45	20:01
9 Ramazan 1446	9 Mart 2025 Pazar	05:30	06:52	12:54	16:10	18:46	20:02
10 Ramazan 1446	10 Mart 2025 Pazartesi	05:29	06:50	12:53	16:10	18:47	20:03
11 Ramazan 1446	11 Mart 2025 Salı	05:27	06:49	12:53	16:11	18:48	20:04
12 Ramazan 1446	12 Mart 2025 Çarşamba	05:26	06:47	12:53	16:12	18:49	20:05
13 Ramazan 1446	13 Mart 2025 Perşembe	05:24	06:46	12:53	16:12	18:50	20:06
14 Ramazan 1446	14 Mart 2025 Cuma	05:23	06:44	12:52	16:13	18:51	20:07
15 Ramazan 1446	15 Mart 2025 Cumartesi	05:21	06:43	12:52	16:13	18:52	20:08
16 Ramazan 1446	16 Mart 2025 Pazar	05:19	06:41	12:52	16:14	18:53	20:09
17 Ramazan 1446	17 Mart 2025 Pazartesi	05:18	06:39	12:51	16:14	18:53	20:10
18 Ramazan 1446	18 Mart 2025 Salı	05:16	06:38	12:51	16:15	18:54	20:11
19 Ramazan 1446	19 Mart 2025 Çarşamba	05:14	06:36	12:51	16:15	18:55	20:12
20 Ramazan 1446	20 Mart 2025 Perşembe	05:13	06:35	12:51	16:16	18:56	20:13
21 Ramazan 1446	21 Mart 2025 Cuma	05:11	06:33	12:50	16:16	18:57	20:14
22 Ramazan 1446	22 Mart 2025 Cumartesi	05:09	06:32	12:50	16:16	18:58	20:15
23 Ramazan 1446	23 Mart 2025 Pazar	05:08	06:30	12:50	16:17	18:59	20:16
24 Ramazan 1446	24 Mart 2025 Pazartesi	05:06	06:29	12:49	16:17	19:00	20:17
25 Ramazan 1446	25 Mart 2025 Salı	05:04	06:27	12:49	16:18	19:01	20:19
26 Ramazan 1446	26 Mart 2025 Çarşamba	05:03	06:25	12:49	16:18	19:02	20:20
<b>KADİR GECESİ</b>							
27 Ramazan 1446	27 Mart 2025 Perşembe	05:01	06:24	12:48	16:18	19:03	20:21
28 Ramazan 1446	28 Mart 2025 Cuma	04:59	06:22	12:48	16:19	19:04	20:22
29 Ramazan 1446	29 Mart 2025 Cumartesi	04:57	06:21	12:48	16:19	19:05	20:23

30 Mart 2025 Pazar Ramazan Bayramının 1.Günüdür  
Bayram Namaz : 06:56

## ŞUBAT 2025