

## MÜNDƏRİCAT

GİRİŞ .....	11
-------------	----

### BİRİNCİ FƏSİL

#### ORUCUN MAHIYYƏTİ

ORUC NƏDİR? .....	17
QURANDA ORUCUN FƏRZ OLMASINA DAİR DƏLİL VARMİ? ...	18
SÜNNƏDƏ ORUCUN FƏRZ OLMASINA DAİR HANSI DƏLİLLƏR VAR? .	18
BAŞQA DİNLƏRDƏ ORUC İBADƏTİ .....	19
YƏHUDİ DİNİNDƏ ORUC .....	19
XRİSTİAN DİNİNDƏ ORUC .....	23
DİGƏR DİNLƏRDƏ ORUC.....	25
CAHİLİYYƏ DÖVRÜNDƏ ORUC .....	25
ORUC İBADƏTİNİN İSLAM DİNİNDƏ YERİ.....	26
PEYĞƏMBƏRİMİZİN ORUCA VERDİYİ ƏHƏMİYYƏT .....	27
ORUCDA MƏQSƏD .....	29

### İKİNCİ FƏSİL

#### ORUCUN FAYDALARI

ORUCUN FAYDALARI .....	33
ORUCUN İNSAN ORQANİZMİNƏ FAYDALARI.....	34
A. VÜCUDU DİNCƏLDİR .....	34
B. XƏSTƏLİKLƏRDƏN QORUYUR .....	35
ORUCUN TİBBİ FAYDALARI HAQQINDA ELMİ ARAŞDIRMA ....	37
ORUCUN MƏNƏVİ FAYDALARI .....	45
A) ORUC ALLAH-TƏALAYA QOVUŞMAĞI XATIRLADIR .....	46
B) ORUC İNSANI MƏLƏK SƏVİYYƏSİNƏ YÜKSƏLDİR .....	47

C) ORUC NEMƏTLƏRİN DƏYƏRİNİ BİLMƏYİ ÖYRƏDİR.....	48
Ç) ORUC QƏNAƏTKAR OLMAĞI ÖYRƏDİR.....	48
D) ORUC RUHU KAMİLLƏŞDİRİR .....	49
E) ORUC NƏFSİ CİLOVLAYIR .....	50
Ə) ORUC İNSANI GÜNAHLARDAN QORUYUR.....	52
F) ORUC ƏMANƏTƏ RİAYƏT ETMƏYİ ÖYRƏDİR .....	55
G) ORUC SÖZƏ ƏMƏL ETMƏYİ ÖYRƏDİR .....	54
Ğ) ORUC İNSANA GÖZÜTOXLUQ ÖYRƏDİR .....	54
H) ORUC SƏBİR ETMƏYİ ÖYRƏDİR.....	55
X) ORUC ÇƏTİNLİKLƏRƏ DÖZMƏYİ ÖYRƏDİR .....	56
I) ORUC İNSANI NİZAM-İNTİZAMA ALIŞDIRIR .....	56
ORUCUN İCTİMAİ FAYDALARI .....	57
A) ORUC BİRLİK VƏ BƏRABƏRLİYİ TƏMİN EDİR .....	57
B) ORUC YOXSULLARIN VƏZİYYƏTİNİ YADA SALIR.....	57
C) ORUC DİLƏNÇİLİYİN QARŞISINI ALIR .....	58
ORUCUN DAXİLİ ANLAMI HAQQINDA.....	59

### ÜÇÜNCÜ FƏSİL ORUCUN NÖVLƏRİ

ORUCUN NÖVLƏRİ .....	65
FƏRZ ORUCLAR.....	65
1. RAMAZAN ORUCU .....	65
2. QƏZA ORUCU .....	65
3. NƏZİR ORUCU.....	66
4. KƏFFARƏ ORUCU .....	67
NAFİLƏ ORUCLAR .....	68
A. SAVMİ-DAVUD .....	68
B. BAZAR ERTƏSİ VƏ CÜMƏ AXŞAMI ORUCU .....	69
C) "ƏYYAMİ-BİD" ORUCU .....	70
Ç. ƏRƏFƏ GÜNÜ VƏ ZİLHİCCƏ AYINDA TUTULAN ORUC .....	70
D. ŞƏVVAL AYININ ORUCU.....	71
E. AŞURA GÜNÜ ORUCU.....	71
Ə. ŞABAN AYININ ORUCU .....	72
QADAĞAN EDİLƏN ORUCLAR .....	73
A. DALBADAL TUTULAN ORUC.....	73

B. HƏR GÜN TUTULAN ORUC .....	73
C. ŞƏKK GÜNÜ TUTULAN ORUC .....	74
Ç. BAYRAM VƏ TƏŞRİK GÜNLƏRİNDƏ TUTULAN ORUC .....	74
D. YALNIZ CÜMƏ GÜNÜ TUTULAN ORUC.....	75
E. HEYZ VƏ NİFAS HALINDA ORUC TUTMAQ .....	75
SAHURUN ƏHƏMİYYƏTİ.....	76
A) SAHURA QALXMADAN ORUC TUTMAQ OLAR?.....	76
B. SAHURU GECİKDİRMƏ.....	77
İFTARLA BAĞLI ƏSAS XÜSUSLAR .....	77
A. İFTARA TƏLƏSMƏ .....	77
B. İFTARI SU VƏ YA XURMA İLƏ AÇMAQ.....	78
C. İFTAR DUASI .....	78
Ç. ORUC TUTANLARA İFTAR VERMƏK.....	79
ƏVVƏLCƏ AXŞAM NAMAZI,YOXSA İFTAR? .....	80
İFTAR DUASI .....	80
TƏRAVİH NAMAZI .....	81
ORUC YALNIZ AC-SUSUZ QALMAQDAN İBARƏTDİR?.....	85
GÖZLƏR NECƏ ORUC TUTUR?.....	85
DİL NECƏ ORUC TUTUR? .....	86
QULAQ NECƏ ORUC TUTUR? .....	87
ORUCUN MƏQAMLARI .....	87
ORUCLU OLARKƏN QURAN OXUMAQ .....	89

## DÖRDÜNCÜ FƏSİL

### ORUCLA BAĞLI HÖKMLƏR

ORUC TUTMAQ KİMLƏRƏ FƏRZDİR?.....	93
ORUCUN FƏRZ OLMADIĞI HALLAR.....	94
BÜTÜN XƏSTƏLƏR ORUC TUTMAYA BİLƏR? .....	96
ORUCUN VAXTI VƏ NİYYƏT .....	97
ORUCU POZMAYAN HALLAR .....	99
PEYVƏND VƏ YA İYNƏ VURDURMAQ ORUCU POZURMU? .....	100
ORUC TUTANLARA MƏKRUH OLAN VƏ OLMAYAN ŞEYLƏR....	102
ORUCUN ƏDƏBLƏRİ .....	103
KƏFFARƏ VƏ QƏZA .....	107
ORUCU POZAN HALLAR .....	108

ORUCU POZUB YALNIZ QƏZA TƏLƏB EDƏN HALLAR .....	108
ORUC POZULDUQDA HƏM QƏZA, HƏM DƏ KƏFFARƏ TƏLƏB EDƏN HALLAR .....	110
KƏFFARƏ ORUCU TUTANLAR NƏLƏRƏ DİQQƏT ETMƏLİDİR?.....	111
KƏFFARƏNİ ARADAN QALDIRAN HALLAR .....	112

## BEŞİNCİ FƏSİL

### ORUC VƏ SAĞLAMLIQ

ORUC VƏ SAĞLAMLIQ.....	115
ORUCUN İNSAN VÜCUDUNA ZƏRƏRİLİ OLMASINDAN BƏHS EDƏNLƏR VAR. DİNİMİZDƏ ZƏRƏRLİ ŞEYLƏR ƏMR OLUNURMU? .....	115
RAMAZAN ORUCUNUN SAĞLAMLIĞA MÜSBƏT TƏSİRLƏRİ ...	117
AC QALMAĞIN FAYDALARI .....	119
ORUCUN BİOLOJİ FAYDALARI.....	121
ŞƏKƏR XƏSTƏLƏRİ ORUC TUTA BİLƏR?.....	124
HANSI ŞƏKƏR XƏSTƏLƏRİ ORUC TUTA BİLƏR? .....	125
ORUC TUTAN ŞƏKƏR XƏSTƏLƏRİNƏ TÖVSIYƏLƏR .....	126
ORUCUN BÖYRƏYƏ VƏ SİDİK KANALINA FAYDALARI .....	128
ORUCUN ÜRƏYƏ FAYDALARI .....	129
ÜRƏK İNFARKTI, ÜRƏK AĞRISI (STENOKARDİYA) OLANLAR VƏ ASTMA XƏSTƏLƏRİ ORUC TUTA BİLƏR?.....	130
ORUC VÜCUDU YENİLƏYİRMİ? .....	131
SAĞLAMLIQ BAXIMINDAN ORUCUN HANSI FAYDALARI VAR? .....	132
İFTARDA HANSI XÜSUSLARA DİQQƏT YETİRMƏK LAZIMDIR? .....	132
HANSI YEMƏKLƏRƏ ÜSTÜNLÜK VERMƏK LAZIMDIR? .....	133
KİÇİK NARAHAATLIQLAR ZAMANI NƏ ETMƏK LAZIMDIR? .....	134

## ALTINCI FƏSİL

### BƏZİ SUAL VƏ CAVABLAR

FİDYƏ NƏDİR? .....	139
ETİKAF NƏDİR? NECƏ EDİLİR? .....	140
FİTR SƏDƏQƏSİ NƏDİR? "BAŞ ZƏKATI" İLƏ "FİTRƏ" EYİNİ ŞEYDİR? .....	142
FİTR SƏDƏQƏSİNİN HANSI ŞƏRTLƏRİ VAR? .....	143
FİTR SƏDƏQƏSİ NƏ VAXT VERİLİR?.....	145

FİTRƏ SƏDƏQƏSİNİN MİQDARI NƏ QƏDƏRDİR? .....	146
FİTRƏ SƏDƏQƏSİ NECƏ VERİLİR? .....	148
KİMLƏRƏ FİTRƏ DÜŞÜR? .....	148
BAYRAM NAMAZI HAQQINDA MƏLUMAT VERƏRSİNİZMİ? .....	149
"ÜÇ AYLAR" ORUCU VARMİ? BU AYLARDA TUTULAN ORUCUN HÖKMÜ NƏDİR? .....	150
QURBAN BAYRAMINDA ORUC TUTMAĞIN HÖKMÜ NƏDİR? ..	152
ORUCLU OLARKƏN MİSVAQDAN İSTİFADƏ ETMƏK NƏ DƏRƏCƏDƏ DÜZGÜNDÜR? .....	152
RƏSULULLAHIN SÜNNƏTİNƏ GÖRƏ İFTAR YEMƏYİ NECƏ OLUR? .....	153
ORUCLUNUN AĞIZ QOXUSUNUN MÜŞKƏDƏN GÖZƏL OLMASININ SƏBƏBİ .....	155
BƏZİLƏRİ "ALLAH BİLİRSƏ, İNSANLARDAN NİYƏ GİZLƏDİM?!" DEYİB ORUCLU OLDUĞU HALDA, AÇIQ-AŞKAR YEMƏK YEYİR. BU, GÜNAH DEYİLDİRMİ? .....	156
BƏZİ İNSANLAR: "NAMAZ QILMAYANLAR VƏ YA AÇIQ-SAÇIQ GƏZƏNLƏR FAYDASIZ YERƏ ORUC TUTMASIN," - DEYİRLƏR. GÜNAHKARLAR HEÇ BİR İBADƏTİ YERİNƏ YETİRƏ BİLMƏZ? .....	157
"ORUC TUTARKƏN QARA SAPLA AĞ SAP BİR-BİRİNDƏN S EÇİLƏNƏQƏDƏR YEYİB İÇMƏK OLAR" DEYİRLƏR. BU, DÜZGÜNDÜRMÜ? .....	158
DİŞ ÇƏKDİRMƏK ORUCU POZUR? .....	159
YALAN, QEYBƏT, HARAMA BAXMAQ KİMİ GÜNAHLAR ORUCU POZURMU? .....	159
KREM, DODAQ BOYASI, ZƏY DAŞI, DAMCI DƏRMANI, VÜCUDA ÇƏKİLƏN DƏRMAN, ÇİÇƏK PEYVƏNDİ, SAQQIZ, DİŞ MƏCUNU VƏ MÜXTƏLİF ƏTİRLƏR ORUCU POZURMU? .....	160
ORUCLA BAĞLI DİGƏR MƏZHƏBLƏRDƏ HANSI HÖKMLƏR VAR? .....	162
RAMAZAN KİMİ MÜQƏDDƏS ANLAR NECƏ DƏYƏRLƏNDİRİLMƏLİDİR? .....	164
RAMAZANDA QADINLAR HEYZ HALINI GECİKDİRMƏK ÜÇÜN DƏRMAN QƏBUL EDƏ BİLƏR? .....	166
HANSI HALLARDA İMSAK VAXTINDAN SONRA ORUCA NİYYƏT ETMƏK OLAR? .....	166

RAMAZANDA RESTORAN VƏ S. KİMİ İŞ YERLƏRİNİ	
İŞLƏTMƏK CAİZDİR? .....	167
AĞRIYAN DİŞƏ MİXƏK QOYMAQ ORUCU POZUR?.....	167
ORUC TUTA BİLMƏYƏN YAŞLI İNSANLAR NƏ ETMƏLİDİR? ....	168
ORUC HAQQINDA HİKMƏTLİ KƏLAMLAR .....	169
İSTİFADƏ OLUNMUŞ ƏDƏBİYYAT .....	172