

RAMAZAN

Yorulan insana fer olur
Yipranan insana derman olur
Yaralanan insana merhem olur
Yanılan insana hakikat olur
Yanlizlasan insana dost olur
Yikilan insana guc olur

Kaybettigimiz degerleri tekrardan kazanma ayidir Ramazan..
Boyle firsatlari kacirmak olmaz.
Ramazan insani adam etmeye gelir, yenilemeye gelir,
eksikleri tamamlamaya gelir, noksanliklari gidermeye gelir.
Ramazan, eskiyen seyleri yenilemeye gelir...

Dilerim bu Ramazan ayi sizlere sifa olur

Rabiye Ayar

Sehl İbni Sa'd'dan (r.a.) rivayet edildiğine göre Hz. Peygamber şöyle buyurdu:
"Cennette reyyân denilen bir kapı vardır ki, kıyamet günü oradan ancak oruçlular girecek, onlardan başka kimse giremeyecektir. Oruçlular nerede? diye çağrılır. Onlar da kalkıp girerler ve o kapıdan onlardan başkası asla giremez. Oruçlular girince o kapı kapanır ve bir daha oradan kimse girmez."
(Buhârî, Savm 4; Müslim, Sıyâm 166.)



HOŞ GELDİN YA
ŞEHİRİ RAMAZAN



Ramazan bir diyet ya da kilo verme dönemi değildir. Ramazan'ı sadece zayıflamak için görüyorsanız, bu ayın ruhuna ve amacına uygun davranmıyorsunuz demektir. Verdiğimiz örnek beslenme programları, zayıflamak için değil, sağlıklı ve dengeli beslenerek, toksinleri atarak ve Ramazan'ın asıl amacı olan ruhu beslemeye yardımcı olarak formunuzu korumak için tasarlanmıştır. Çoğu insan ramazanda zayıflayacağını düşünür ama bilinçli beslenmezlerse kilo aldıklarını ve şişmanladıklarını görürler. Asıl amacımız ramazandan tam verim almanızı sağlamak ve hücrelerinizi sağlıklı tutmaktır. Ramazan'ın çok özel bir arınma dönemi olduğunu unutmadan, ruhumuzu ve irademizi güçlendirip bir ayı tamamlarsak çok faydasını göreceğiz. Normalde oruç tutan kişi kendini huzurlu, dingin ve arınıyor hissetmelidir. Çok ağrılı, sinirli, hasta gibi ve ağır hissedecek olursanız o zaman beslenmenizle veya sağlığınızla ilgili bir problem var demektir. Bilinçli beslenerek ve sağlık kurallarına dikkat ederek tutulan orucun ruha ve bedene sayısız yararları olduğunu görüşümdedir. Ancak sağlığın izin vermediği durumlarda, ısrarla orucu devam etmek, tıbbi sorunlara yol açabilir. Sonuçta bu beden, bize Allah tarafından verilmiş olan bir emanet, ona iyi bakmakla yükümlüüz.

Mutlaka evinizde bulunması gerekenler

- ✚ Yumurta
- ✚ Çavdar ve tam buğday ekmeği
- ✚ Yogurt veya kwark
- ✚ Peynir
- ✚ Bol yeşillikler, özellikle salatalık, marul, domates roka, maydanoz gibi
- ✚ Bol limon
- ✚ Zeytin/Olijven
- ✚ Çörek otu
- ✚ Kefir
- ✚ Yeşil çay, ıhlamur çay, hibiscus çay
- ✚ Muz
- ✚ Avokado
- ✚ Yulaf ezmesi



Ebû Hüreyre'den (r.a.) rivayet edildiğine göre Resûlullah şöyle buyurdu:

"Kim, faziletine inanarak ve karşılığını Allah'tan bekleyerek Ramazan orucunu tutarsa, geçmiş günahları bağışlanır."

(Buhârî, İmân 28, Savm 6)

Çoğu zaman oruç tuttuktan sonra açlık sebebi ile hızlı ve çok yemek istersiniz ama yemek sırasında en önemli şey yavaş yemek ve iyi çiğnemektir. Ayrıca bu şekilde çok yemekten gelen mide ağrısını önleyebilirsiniz. Mideniz doyduğundan ancak 20 dakika sonra beyne sinyal verir. Uzun süre yemek yemedikten sonra kısa sürede çok veya hızlı yemek yediğinizde, mide ve bağırsaklarınızda sorun yaşayabilirsiniz. Porsiyon boyutlarına dikkat etmeniz gerekiyor. Tatlı/kızartma yemeklerine de dikkat edin.

Peygamber Efendimiz (s.a.v.) şöyle buyurdu: "Herhangi biriniz iftar etmek istediği zaman orucunu hurma ile açsın. Hurma bulamazsa, su ile iftar etsin. Su temizdir." (Ebû Dâvûd, Savm 21; Tirmizî, Zekât 26, Savm 10.)

Hurma enerji verir ve ayrıca lif içerir. Hurmaları yedikten sonra tam (sağlıklı) bir yemek yemeden önce 5 ila 10 dakika beklemek en iyisidir



Sahâbeden Selmân İbni Âmir ed-Dabbî'den (r.a.) rivayet edildiğine göre Hz. Peygamber şöyle buyurdu:

"Herhangi biriniz iftar etmek istediği zaman orucunu hurma ile açsın. Hurma bulamazsa, su ile iftar etsin. Su temizdir."

(Ebû Dâvûd, Savm 21; Tirmizî, Zekât 26, Savm 10.)

	Sahur	Iftar	Iftardan 2 saat sonra
Persembeye	1 bardak kefir 2-3 tane ceviz	1 bardak su 1 adet kuru hurma veya 2 tane zeytin Yarım kase corba 3 kofte buyuklugu kadar et 4 kasik sebze yemegi 1 kase yogurt	1 porsiyon meyve 1 bardak ayran
Cuma	2 haslanmis yumurta 1-2 dilim az yagli keynir 2-3 adet ceviz Bol yesillik 1 maden suyu	1 bardak su 1 adet kuru hurma veya 2 tane zeytin 5 kasik etli sebze yemegi 1 kase yogurt 1 avuc ici kadar pide veya 3 kasik tam tahil makarna/pilav	1 porsiyon meyve 1 bardak kefir
Cumartesi	1 bardak kefir 2-3 ceviz	1 bardak su 1 adet kuru hurma veya 2 zeytin Yarım kase corba 150 gram izgara balik Bol salata 2 tane galeta veya avuc ici kadar ekmek	3 tane hurma
Pazar	2 haslanmis yumurta 1-2 dilim az yagli keynir 2-3 adet ceviz Bol yesillik 1 maden suyu	1 bardak su 1 adet kuru hurma veya 2 zeytin 5 kasik sebzeli tavuk sote Bol salata	1 porsiyon meyve 1 bardak ayran veya kefir
Pazartesi	2 dilinmis cavdar ekmegi ile tost (peynirin 30+ olmasına ozen gosterin) Bol yesillik 1 maden suyu	1 bardak su 1 adet kuru hurma veya 2 tane zeytin 5 kasik etli sebze yemegi 1 kase yogurt 1 avuc ici kadar pide veya 3 kasik tam tahil makarna/pilav	1 kase sekersiz kayisi komposto 2-3 tane ceviz
Sali	1 bardak kefir 2-3 tane ceviz	1 bardak su 1 adet kuru hurma veya 2 tane zeytin Yarım kase corba 3 kofte buyuklugu kadar et 4 kasik sebze yemegi 1 kase yogurt	1 kase sekersiz kayisi komposto 2-3 tane ceviz
Carsamba	1 tane haslanmis yumurta 1-2 dilimsiz yagsiz beyaz peynir 2-3 tane ceviz Bol yesillik 1 kase yogurt	1 bardak su 1 adet kuru hurma veya 2 tane zeytin Yarım kase corba 150 gram izgara tavuk veya balik 4 yemek kasigi sebze yemegi	1 porsiyon meyve 8-10 badem 1 bardak ayran

	Sahur	Iftar	Iftardan 2 saat sonra
Persembe	2 adet yumurtali omelet 3 adet ceviz Domates – salatalik Maydonoz – dereotu 7 adet zeytin	1 bardak su 1 adet kuru hurma veya 2 tane zeytin 1 kase corba 8 yemek kasigi kabak yemegi Salata 1 dilim ekmek 3 yemek kasigi yogurt	1 porsiyon meyve 1 bardak ayran
Cuma	2 adet haslanmis yumurta 10 adet zeytin veya yarim avokado 2 adet ceviz Domates – salatalik Taze soganli salata	1 bardak su 1 adet kuru hurma veya 2 tane zeytin 1 kase corba 3 adet kofte Zeytinyagli bol salata 12 adet uzum	1 porsiyon meyve 1 bardak kefir
Cumartesi	1 adet haslanmis yumurta 1 dilim peynir 1 elma 1 dilim ekmek Domates – salatalik	1 bardak su 1 adet kuru hurma veya 2 zeytin 1 kase corba 7 yemek kasigi etli karnabahar yemegi 4 yemek kasigi yogurt Salata	3 tane hurma
Pazar	2 adet yumurtali omelet Domates – salatalik Dereotlu yogurt 1 dilim ekmek 2 adet ceviz	1 bardak su 1 adet kuru hurma veya 2 zeytin 1 kase corba Bamya yemegi 3 yemek kasigi yogurt Bol salata	1 porsiyon meyve 1 bardak ayran veya kefir
Pazartesi	Yulafli omlet 5-7 adet zeytin Domates – salatalik 1 adet muz 1 bardak kefir/ayran	1 bardak su 1 adet kuru hurma veya 2 tane zeytin 1 kase corba 2 adet tavuk budu Bol salata 3 yemek kasigi yogurt	1 kase sekersiz kayisi komposto 2-3 tane ceviz
Sali	1 bardak kefir 2-3 tane ceviz	1 bardak su 1 adet kuru hurma veya 2 tane zeytin 1 kase corba 3 adet kofte veya tavuk izgara Zeytinyagli bol salata	1 kase sekersiz kayisi komposto 2-3 tane ceviz
Carsamba	1 tane haslanmis yumurta 1-2 dilimsiz yagsiz beyaz peynir 2-3 tane ceviz Bol yesillik 1 kase yogurt	1 bardak su 1 adet kuru hurma veya 2 tane zeytin 1 kase corba 8 yemek kasigi kabak yemegi Salata 1 dilim ekmek 3 yemek kasigi yogurt	1 porsiyon meyve 8-10 badem 1 bardak ayran

Limon Kuru Suyu



Greyfurt Kuru Suyu



Elma Kuru Suyu



- Haftada en fazla 1 kere tatli yeme imkaniniz var. (yapmasaniz daha iyi olur)
- Suyu cok fazla soguk icmemeye gayret gosterin. Midemizi yormasin – iftarimizi en fazla 1 bardak su ile acalim.
- Yemek ile birlikte su icmeyin.
- Corbadan sonra 5 dkk evin icinde yuruyun/namaz kilin, sonra geri kalan yemeginize devam edin (randevulerinizde aciklamasini yaptim)
- Iftardan 2-3 saat sonra bir ara ogun yapmaya ozen gosterin, bu sene biraz erken saatlerde yedigimiz icin acikabiliriz.
- Sucuk, salam, zeytin, kizartma, borek, corek, tuzlu gidalardan mumkun oldugu kadar uzak durun.
- Iftardan sonra en az 1 litre limonlu su icmeye gayret edin. Limonlu su, uzun sure ac kalan mideyi temizleme gibi bir ozelligi var.
- Iftardan 1 saat sonra magnezyum takviyenizi eksik etmeyin. Yorulan vucudumuza iyi gelecektir.

Limonun Faydaları Nelerdir?

Kilo vermede yardımcı olur.

Ateş ve soğuk algınlığına karşı kişiyi rahatlatır.

Diş ağrısını azaltır ve dişleri temizler.

Nasırları rahatlatır.

Güneş yanıklarına ve an sokmalarına iyi gelir.



Besinler:
C Vitamini: %128
B6 Vitamini: %5
B1 Vitamini: %3

Vitaminler:
C Vitamini: %128
B6 Vitamini: %5
B1 Vitamini: %3

Mineraller:
Bakır: %13
Kalsiyum: %6
Demir: %4

Yüksek kan basıncını dengeler.

İç kanamaları ve burun kanamalarını durdurur.

Romatizmaları ve ekrem iltihabını iyileştirir.

Hazımsızlık ve kabızlığı tedavi eder.

Kepeği azaltır ve saçta doğal parlaklık verir.

Yara izlerini hafifletir, kırışıklıkları ve siyah noktaları giderir.

DOMATES ÇORBASI



İÇİNDEKİLER

- 6 adet domates
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 2 yemek kaşığı kadar zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı sıvı tereyağı
- 5-6 dal reyhan
- 5-6 dal taze nane/2-3 tatlı kaşığı kuru nane
- 1 çay kaşığı kırmızı pul biber
- 1 çay kaşığı karabiber
- 2 su bardağı su
- Tuz

TARIF

Domatesler zevkinize göre soyulabilir ve sonra blendırdan geçirilir. Yağları ve salçayı tencereye alıyoruz ve salçanın kokusu çıkana kadar kavuruyoruz. Daha sonra domatesleri ve suyu ekliyerek pişmeye bırakıyoruz. Pişince baharatlar, tuz, kıyılmış reyhan ve naneyi ekliyoruz ve tekrar kaynatıyoruz. Sıcakken servis kasesine alınıp zevkinize göre üzerine rendelenmiş kaşar koyup servis edebilirsiniz. Afiyet olsun!

Dietistenpraktijkayar

TARHANA ÇORBASI



İÇİNDEKİLER

- 3 yemek kaşığı ev tarhanası
- 1 yemek kaşığı nane
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı veya sıvı tereyağı
- 1 yemek kaşığı salça
- 6 su bardağı su
- Kırmızı pul biber
- Karabiber
- Tuz

TARIF

Tenceremizin içine sıvı yağımızı, nane, salça, baharatlar ve tarhanayı ekleyip biraz karıştırarak kavuruyoruz. Suyu yavaş yavaş ilave ediyoruz ve devamlı karıştırarak pişiriyoruz. Topaklanmaması için tel çirpici ile karıştırabilirsiniz. Su kaynayana kadar karıştırarak pişirelim. Kaynadıktan sonra 5 dakik daha bekleyip, ocaktan alıyoruz ve afiyet ile yiyoruz!

Dietistenpraktijkayar

KABAK ÇORBASI

İÇİNDEKİLER

- 2 adet kabak
- 1 adet soğan
- 1 adet kapya biber
- 1 avuç taze nane veya bir tatlı kaşığı kuru nane
- 2 yemek kaşığı bulgur
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 6 su bardağı su
- Pul biber
- Tuz

 Dietistenpraktijkayar



TARIF

Bir tencerenin içine zeytinyağını koyup içine soğanları küp küp doğrayıp kavuruyoruz. Kabakları, kapya biberi ve domatesi doğrayıp tencereye alıp kavuruyoruz. Kavrulan sebzelerimizin üstüne sıcak suyu ekleyip haşlanmaya bırakıyoruz. Kaynayan sebzelerimizin içine naneyi de ekliyoruz. Sebzeler iyice haşlandıktan sonra blenderden geçiriyoruz ve baharatlarımızı ekliyoruz. Son olarak biraz daha kaynattıktan sonra, altını kapatıp sıcak servis ediyoruz. Afiyet olsun!



Şekersiz Sütlaç

- 1/2 (yarım) çay bardağı kepekli pirinç
- 2 su bardağı süt
- 1 tatlı kaşığı nişasta
- 2 dolu yemek kaşığı bal
- 1 çay kaşığı vanilya
- 1 çay kaşığı tarçın

Pirinç iyice yıkıyoruz ve sonra 2 çay bardağı su ve yarım çay bardağı kepekli pirinç kısıp ateşte suyunu çekene kadar haşlıyoruz. Pirinçler suyunu çekince içerisine 2 su bardağı sütü ve yarım çay bardağı suyu ekleyiyoruz. Sütü 20 dakika boyunca kaynatırken ara ara dibinin tutmaması için karıştırıyoruz. İçerisine azıcık suda erittiğiniz 1 tatlı kaşığı nişastayı ekleyip 15-20 dakika daha kaynatıyoruz. Ocaktan alıp içerisine balı, vanilyayı ve zevkinize göre tarçını ekleyip karıştırılır. Son olarak kasele bölümler ve soğuduktan sonra afiyet olsun!



Hurma Topları

- 300 gram hurma (15 adet)
- 4 yemek kaşığı Hindistan cevizi
- Yarım su bardağından 1 parmak eksik su

Öncelikle bir kabin içine 2 yemek kaşığı hindistan cevizi koyuyoruz. Daha sonra hurmaların çekirdeklerini çıkarıp, küp küp doğruyoruz ve kabin içine ekliyoruz. En son üzerine suyu döküyoruz ve blender yardımıyla karıştırıyoruz. Yoğun bir kıvama gelince elinizle küçük yuvarlaklar yapıp 2 yemek kaşığı hindistan cevizi bulayıp ve afiyetle yiyoruz!



Şekersiz ve Unsuz Browni

- 3 yumurta
- 3 adet muz
- 8 yemek kaşığı hindistan cevizi
- 4 yemek kaşığı kakao
- 1 çay kaşığı karbonat
- 2 yemek kaşığı bal

Muzları bir kabda rendeledikten sonra yumurtayla iyice köpürene kadar mikserle çırpıyoruz. Geri kalan malzemelerin hepsini ilave edip, biraz daha karıştırıyoruz. Küçük dörtgen borcama döküp, önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında 25 dakika pişiriyoruz ve daha sonra afiyetle yiyoruz!



Şekersiz Kabak Tatlısı

- 1 kg bal kabağı
- Bal
- Tahin
- Ceviz

Bal kabağı çok ince olmadan dilimleyip, fırın kağıdı serili bir tepsiye diziyoruz. Yarım saat, 200°C fırında pişirip soğumasını bekliyoruz. Soğuyunca tabağa istenilen miktarda alıyoruz ve kendi zevkimize göre üzerine bal ve tahin gezdirip, ceviz serpiyoruz. Sonrada afiyetle yiyoruz!