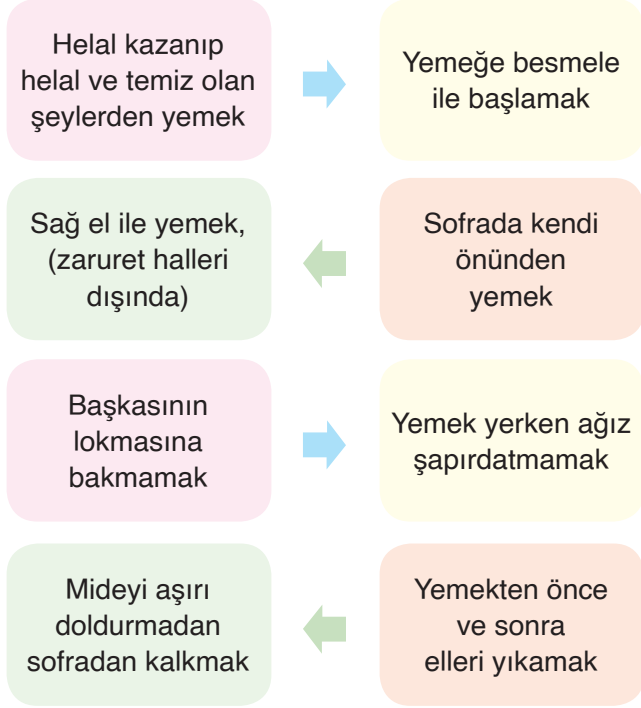


Sofra Adabı

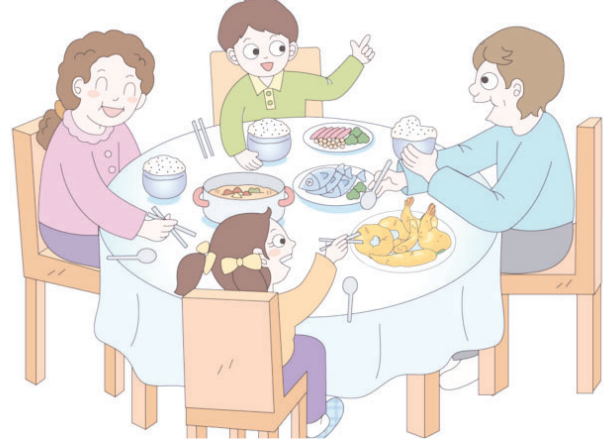
Her şeyin bir adabı, olduğu gibi beslenmenin de bir usulü vardır. Sağlıklı bir yaşam sürebilmek ve günlük hayattaki işlerin sağlıklı, ibadetlerin düzgün gerçekleştirilebilmesi için düzenli ve dengeli beslenmeye dikkat edilmesi gerekmektedir. Sofra adabında uyulması gereken birtakım kurallar vardır. Bunlar:



Yemekten sonra ağız temizliğine özen göstermek



Yemeği hazırlayıp ikram edenlere teşekkür etmek gerekir.



“Sizi rızıklandırdığımız temiz ve helal şeylerden yiyin ve Allah’a şükredin.” (Bakara/172)

Ayet



Spot Bilgiler

Dikkat

Hız. Peygamber (s.a.v.) ömür boyu her gün oruç tutmayı uygun görmemiştir. Ayrıca, midenin üçte birinin yemeğe, üçte birinin suya ayrılmasını, diğer üçte birinin ise boş bırakılmasını tavsiye etmiş, tıka basa yemeyi onaylamamıştır. İyiye acıkmadan sofraya oturulmasını, oturunca da tam olarak doymadan kalkılmasını tavsiye etmiştir.

Püf Noktası

Nimetlerden faydalanırken rızık helal yoldan elde edilmesi, israftan kaçınılması ve temiz olan yiyeceklerin tüketilmesi uyulması gereken kurallardandır. Nimetler yalnızca tüketilirken değil elde edilirken de helal olan yollar tercih edilmelidir.

Biliyor musunuz?

Vücut sağlığı için Hz. Peygamberin (s.a.v.) öneri olarak suyun sağ elle, oturarak ve üç yudumda içilmesini, midenin tümüyle yemekle doldurulmamasını, nefes almak için midede yer kalması gerektiğini, her şeyin kararında tüketilmesini tavsiye ettiğini biliyor muydunuz?

Hz. Peygamberin (s.a.v) sofrada nasıldı?

- ⇒ Günde iki kere yemek yedi.
- ⇒ Az yer ve insanlara da az yemeyi tavsiye ederdi.
- ⇒ Hiçbir yemek için "sevmiyorum" ifadesini kullanmazdı.
- ⇒ Sadece et veya sadece sebze yemek gibi tek yönlü beslenmezdi.
- ⇒ Yemeğe ve suya üfleme yasaklardı.
- ⇒ Yemekten önce ve sonra ellerini yıkardı.
- ⇒ Yemeğe mutlaka besmele ile başlar, yemek duasıyla bitirirdi.
- ⇒ Sağ eliyle yer, sol eliyle yiyenleri ikaz ederdi.
- ⇒ Ortaya konulmuş yemeğin, kendi önüne gelen kısmından yerdi.
- ⇒ Aile fertlerinin yemeği bir arada yemelerini tavsiye ederdi.

Ayet

"Ey iman edenler! Peygamberin evlerine vaktine bakmaksızın ve yemeğe izin verilmedikçe girmeyin. Fakat çağırıldığınız vakit girin. Yemeği yediğinizde de hemen dağılın. Sohbet etmek için de izinsiz girmeyin. Çünkü bu haliniz peygambere eziyet veriyor, ama o sizden utanıyor..." (Ahzap/53)



"Ümmetimden abdest alırken ve yemekten sonra ağızlarını ve dişlerini temizleyenler ne güzel iş yapmış olurlar" (İbn Mâce)

Hadis

Bilgi



Hz. Peygamber (s.a.v), az yemeyi tavsiye ederdi. Bazı yemekleri daha çok sevse de, hiçbir yemek için "sevmiyorum" ifadesini kullanmazdı.



Not Alalım
