

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. Allah'ın bizler için verdiği rızıklardan ve nimetlerden faydalanırken rızık helal yoldan elde edilmesi, israftan kaçınılması ve temiz

olan yiyeceklerin tüketilmesi uyulması gereken kuralların en başında gelmektedir.

Ayet



“Sizi rızıklandırdığımız temiz ve helal şeylerden yiyin ve Allah'a şükredin.”

(Bakara/172)

Bunlarla birlikte peygamberimizin tavsiyesi olarak midenin üçte birinin yemeğe, üçte birinin suya ayrılmasını, diğer üçte birinin ise boş bırakılmasına dikkat edilmesi de hem sağlık açısından hem de sofrada adabı açısından önemlidir.

Sofra adabına uygun bir şekilde yemek şu şekilde gerçekleştirilir;

- ✓ Yemekten önce elleri yıkamak
- ✓ Yemeğe besmele ile başlamak
- ✓ Mazereti olmaksızın sağ el ile yemek,
- ✓ Yemek yerken ağız şapırdatmamak



Adap ve Nezaket

- ✓ Sofrada kendi önünden yemek
- ✓ Yemekten sonra nimetlere karşı şükürü dile getirmek için dua etmek.
- ✓ Yemekten sonra elleri yıkamak
- ✓ Yemek sonrası yemeği ikram edene teşekkürde bulunmak.



Bilgi

Küçüklerimiz için şirin bir yemek duası;

“Yediğimiz can olsun, içtiğimiz kan olsun. Bu güzel yiyecekler hepimize afiyet ve şifa olsun!”

Sofra adabına uygun hareket eden bir kimse;

Başkalarını rahatsız edici tutumlardan uzak durduğu için saygınlığını korur.

Allah'ın verdiği nimetlere karşı hürmet göstermiş olur.

Allah'ın verdiği nimetlere farklı bir açıdan şükürde bulunmuştur.

Okuma Parçası



Hz. Peygamberin (s.a.v) sofrada nasıl yedi?

Peygamberimiz , günde iki kere yemek yedi. Az yer ve insanlara da az yemeyi tavsiye ederdi. Hiçbir yemek için “sevmiyorum” ifadesini kullanmazdı. Yemekten önce ve sonra ellerini yıkardı. Yemeğe mutlaka besmele ile başlar, yemek duasıyla bitirirdi. Sağ eliyle yer, sol eliyle yiyenleri uyarırdı. Ortaya konulmuş yemeğin, kendi önüne gelen kısmından yedi. Aile fertlerinin yemeği bir arada yemelerini tavsiye eder, sofrada birlik ve beraberlik duygularını pekiştirmeyi önemserdi .Yemek ve su kabına, bardağına üfleme yasaklardı. Sadece et veya sadece sebze yemek gibi tek yönlü beslenmez helal ve temiz olan her yiyecektek gıdasını alırdı.