

ISBN: 978-625-7014-88-5

© 2018 Ketebe Kitap ve Dergi Yayıncılığı A.Ş.

ketebe.com

Ketebe Yayınları: 298

Sağlık



Yayın Yönetmeni

Furkan Çalışkan

Editör

Sezai Saraç

Düzeltili

Zehra Turhan

Kapak

Harun Tan

Mizanpaj

Nilgün Sönmez

1. BASKI

Mayıs 2020
İstanbul

Ketebe Yayınları

Sertifika No. 34989

Maltepe Mahallesi Fetih

Caddesi No: 6 Dk: 2

Topkapı 34010 İstanbul

Tel: 212.612 29 30

e-mail: ketebe@ketebe.com

Baskı ve Cilt

Mega Basım Yayın San. ve Tic. A.Ş.

Cihangir Mah. Güvercin Cad.

No: 3/1 Baha İş Merkezi A Blok

Kat: 2 34310 Haremide -

Avcılar / İstanbul Sertifika No: 44452

Tel: 212.412 17 00

© Eserin her hakkı anlaşmalı olarak Ketebe Kitap ve Dergi Yayıncılığı A.Ş.'ne aittir.
İzinsiz yayınlanamaz. Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir.

Bir Ömür Ramazan
Ruhun Ziyafeti



KEMAL ÖZER

KETEBE

Kemal Özer

Gazetecilik yapmakta olan Kemal Özer, 1968 Konya doğumlu. Halen *Gerçek Hayat Dergisi*'nin Genel Yayın Yönetmenliğini ve Sağlık ve Gıda Güvenliği Hareketi Başkanlığını yürütüyor. FETA, 'Emanet' ödülü sahibi.

eposta@kemalozer.com

www.kemalozerw.com

twitter.com/cankemalozer

facebook.com/cankemalozer

ingtagram.com/cankemalozer

Yayımlanmış kitapları:

Hikmetli Kıssalar Gençlere Hisseler, Nisan 2018

Gülen Şeytanlar Tarihi, Şubat 2018

İyi Gıda Kötü Gıda, Aralık 2016

Şeytan Çıplak, Şubat 2015

Ramazan Kitabı, Temmuz 2014

Hangi Suyu İçmeli?, Temmuz 2014

Organ Nakli Hakkında Gizlenen Gerçekler, Kasım 2013

Yediklerimizin İçinde N(E) Var?, Kasım 2012

Müslüman'ın Diyeti, Temmuz 2012

Şeytan Ye Diyor, Mayıs 2011

Deccal Tabakta, Mart 2010

İçindekiler

ÖNSÖZ

Hoş geldin Ramazan.....	9
Bir Ramazan Masalı.....	15

BİRİNCİ BÖLÜM

ORUÇ TUTMAK KENDİNİ TUTMAKTIR

Orucun müjdeli çağrısı	21
Orucun gayesi.....	22
Orucun sırları ve batınî şartları.....	24
Hangi hallerde oruç tutulmaz?.....	28
Sahabelerin ramazanı	30
Ashab-ı Suffe ve iftar.....	31
Allah-ü Teâlâ'yı hoşnut eden ikram.....	32
Allah'a borç vermek	35
İnfak temizden olur.....	39
Allah'a borç verin.....	39
Sadaka-ı fitir.....	40
Bağışın zirvesi.....	41
Helâl ve tayyib beslenmek ne demektir?	46
Helâl olması için tayyib şartı.....	47
Helâl için tayyib şart mı?.....	52
Tayyib, temiz mi demektir?.....	53
Neden tayyib kelimesi tercih edilmiştir?.....	55
Turunç meyvesi gibi olmak	61
Kur'an'ı nasıl okumalı?.....	68
Kadir Gecesi.....	69

Dua da ibadettir	73
Ramazana erişip de duası kabul olunmayanlar.....	75
Seher vakti ve dua.....	76
Bağırarak dua.....	77
Ramazın gecelerini ihya etmek	78
Ramazanda umrenin tadı	80
Ramazanda umre yapmak.....	81
Necip Fazıl'ın hac ziyaretinden.....	83
İtikâf için geç değil	85

İKİNCİ BÖLÜM

İNSANIN FITRAT AYARLARI

Açları biz doyurmazsak, kim doyurur?	89
Ramazanda israf yarışı	92
Sahur sofraları nasıl olmalı?	94
Yanlış ve doğru iftar nasıl yapılır?.....	95
Nasıl bir sahur sofrası?.....	96
Hz. Ömer (r.a.) ve yemek.....	97
İftar sofrasının iyisi, kötüsü nasıl olur?	98
Kötü ve iyi iftar sofraları.....	99
İftara nasıl başlamalı?.....	100
İftarda nasıl dua edilir?.....	101
Yanlış ve doğru iftar nasıl yapılır?.....	101
Nasıl bir iftar sofrası?.....	103
İftar sofraları, ikram sofraları	106
İkram'ın mükâfatı.....	107
İftar çadırları.....	109
Osmanlı'nın ramazan geleneği	110
Medine'de mum alayı.....	113
Diş kirasının zarafeti	116
Zam ve ramazan paketleri	118
Ramazan zamları.....	119
3 milyar dolarlık paket.....	120
Sofrasında fakir olmadığı için aç kalan zat.....	122
Ramazanda çocuk olmak istiyorum	123
Çocuk orucu.....	124
Bu da benim çocukluk orucum.....	125

Çocuk sadakası.....	126
Osmanlı'da çocukların ramazan-ı şerifi karşılaması.....	128
Medine'de teravih namazının suret-i edası.....	128
Mü'mine bayram, mideye zulüm.....	130
Bayrama nasıl başlanmalı?.....	132
Abartılan bayram harcamaları.....	134
Bayram şekerlerinde sorun var mı?.....	135
Peygambere ikram etsek alır mı?.....	136
Bu bayram tebessüm ikram etsek.....	137

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BEREKET AYINDA BESLENME

Ramazanda nasıl kilo alınır?.....	141
Zemzemle iftar ne büyük saadet.....	144
Ramazanda zemzem içmek.....	145
Zemzemi nasıl içmeli?.....	148
Ramazanda ne kadar su içmeli?.....	149
Sentetik ekmeğ ve ıslah yalanıyla bozulan buğday.....	151
Hangi ekmeği yemeli?.....	156
Ramazanda ekmeğ ve ramazan pidesi.....	158
Eski hurma ile yeni hurmayı birlikte yiyin.....	159
Ramazanda ne kadar hurma yemeli?.....	163
Hurma konusunda dikkat edilmesi gerekenler.....	164
Ramazanda diğer meyve ve tatlıların tüketimi.....	165
Bazı Yaş Meyvelerin Besin Tablosu.....	168
Bazı Kuru Meyvelerin Besin Tablosu.....	169
Nasıl korunuruz?.....	170
Kuru meyveleri nasıl yemeli?.....	171
Bazı meyvelerin yenme usulleri ve yararları.....	171
Ramazanda tatlı ve meyve ne zaman yenilmeli?.....	174
İyi çay, iyi kahve, sağlıklı içecek.....	176
'Türk kahvesi' diye bir kahve yok.....	177
Ramazanda kahve içilmeli mi?.....	178
Kola, gazozlar ve şerbetler.....	178
Şerbet tarifleri.....	179
Çilek Şerbeti.....	179
Karadut Şerbeti.....	180

Gül Şerbeti.....	180
Frambuaz Şerbeti.....	181
Kızılçık Şerbeti.....	181
Hamileler ve anneler dikkat!.....	182
Çocuğunuzu 'sentetik besi'ye çekmeyin.....	184
Ramazanda emzirme.....	185
İbn-i Sina'ya göre bebeğin beslenmesi.....	186
Annenin sütü yetmiyorsa.....	188
6 ay üstü bebekler için mama örnekleri.....	189
Havuç Püresi.....	189
Kırmızı Pancar ve Havuç Püresi.....	190
1 yaş üstü bebekler için mama yahut muhallebi örnekleri.....	190
Buğday veya Pirinç Unlu Muhallebi.....	190
Sakızlı Muhallebi.....	191
Ramazana özel tarifler.....	193
Sahur ve iftar sofraları için tarifler.....	194
1. GÜN SAHUR SOFRASI.....	195
1. GÜN İFTAR SOFRASI.....	196
2. GÜN SAHUR SOFRASI.....	196
2. GÜN İFTAR SOFRASI.....	197
3. GÜN SAHUR SOFRASI.....	198
4. GÜN SAHUR SOFRASI.....	199
4. GÜN İFTAR SOFRASI.....	200
5. GÜN SAHUR SOFRASI.....	200
5. GÜN İFTAR SOFRASI.....	201
6. GÜN SAHUR SOFRASI.....	202
6. GÜN İFTAR SOFRASI.....	202
7. GÜN SAHUR SOFRASI.....	203
7. GÜN İFTAR SOFRASI.....	204
Tatlılar.....	204
İslam Dünyası'nın ilk yemek kitabından birkaç örnek.....	206
Kaynakça.....	211

ÖNSÖZ

HOŞ GELDİN RAMAZAN

*Geldiyse ramazan ve razıysa bizden,
İşte o zaman, gerçekten ramazan!
Yoksa gel zaman git zaman,
Sonra bir gün biter bu zaman.
İşte o zaman, sonsuz açlık ve susuzluk...
Ramazan, ya gerçek, ya da hayal!*

Kamerî aylardan olan ramazan ayı, Arapça ‘*remd*’ kökünden türemiştir. Güneşin yakıcı sıcaklığı mânâsındadır. Oruç ayına bu ismin verilmesi, ateşin herhangi bir şeyi yakıp bitirmesi gibi, orucun da insanların günahını yok ettiği içindir.¹ Meşhur müfessirlerimizden Zamahşeri, “Araplar, ayların isimlerini yeni adlarla değiştirdikleri zaman, her ayın ismini o ayın bulunduğu mevsime uygun olarak koyarlardı. Bu değişikliği yaptıkları sırada oruç, sığın en şiddetli mevsimine rast geldiğinden ona ramazan adını vermişlerdi” demektedir.

1 Ragıp el-İsfahani, Müfredat.