



# Hoşgeldin Ramazan



"her iklim ayrı bir lezzet"

İKLİM  
CATERING

"her İKLİM ayrı bir lezzet"

#evdekal

## İçindekiler



Emrah SAĞDIÇ / Satış Müdürü

Sevgili Okurlar,  
Covid-19 gölgesindeki 2. sayımızla sizlerle-  
yiz. Bu yıl bahara da Ramazan Ayına da evler-  
imizden merhaba diyoruz. Sağlık olsun.  
Önümüzde çok baharlar, çok Ramazanlar  
var.

Hepimizin dört gözle beklediği normalleşme  
süreci yakın gibi gözüküyor. Umarızki bir an  
önce her şey eski düzenine döner.

Nisan 2020 Sayımıza başlamadan önce  
Covid-19 pandemisinde hayatını kaybeden  
yurttaşlarımıza rahmet, tedavisi devam eden  
yurttaşlarımıza acil şifalar dileriz.

Bir sonraki sayımızda buluşuncaya dek,  
Sağlıkla kalın.

### #annem

Anneler Günü Kutlu Olsun

### Beslenme Üzerine

Ramazan'da Nasıl Beslenilmeli

### Mutfağınız Eczaneniz Olsun

Hastalıklara Karşı Beslenme

### Her Derde Deva

Hurma Hakkında

### #başaracağız

Evde Okunacak En İyi 15 Kitap

### İyi Bayramlar

Ramazan Bayramınız Kutlu Olsun

### Hoşgeldiniz

Nisan 2020'de İKLİM CATERING Ailesine Katılanlar

# #evdekal



Tüm Annelerimizin  
Anneler Günü  
Kutlu Olsun

#evdekal



## Ramazan'da Nasıl Beslenilmeli?

Normal koşullarda bireylerin beslenme programında 3-4 öğün yer alırken, bu miktar Ramazan ayında 2 öğüne düşer; güneşin doğuşundan batışına kadar geçen sürede aç kalınır. Bu zamanlarda fazla yemek yenmediğinde kilo verme durumu gözlenirken, aç kalma korkusuyla çok fazla yemek yendiğinde ise bireylerde kilo artışı görülmektedir.

Ramazan ayında beslenme konusunda çok dikkatli olunması gerekir. Yanlış beslenmenin metabolizmayı yavaşlatma riski bulunduğundan 'Yumurta, Tam Buğday Ekmeği, Süt/Yoğurt, Salata ve Tarçın'dan oluşan süper 5'liyi Ramazan'da beslenmemizin odak noktası yaparsak hem açlık krizlerine çözüm bulur, hem de sağlıklı bir şekilde zayıflama şansı da yakalayabiliriz.

Oruç tutan bireylerin sahurda ve iftardan sonra bol miktarda su tüketmeleri gerekmektedir. Sahur yemeklerinde kahvaltılık tarzı hafif yemekler tercih edilmeli, ağır ve yağlı yemeklerden kaçınılmalıdır. İftar yemeklerindeyse sebze ağırlıklı yemekler, yoğurt, ayran, salata, çorba gibi yemekler tercih edilmelidir.



**HAYIRLI RAMAZANLAR**

**#evdekal**

### Hastalıklara Karşı Nasıl Beslenmeliyiz?

Günümüzde en küçük rahatsızlıklar için bile ilaçlara koşuyoruz. Oysa ki bir çok hastalığın ilacı mutfığımızda. Rahatsızlığımızın tespitini yaptıktan sonra o rahatsızlığa hangi sebze, meyve veya bitkinin iyi geldiğini öğrenip şifayı mutfakta aramak daha sağlıklı.

İlk çağlardan bu yana insanoğlu şifayı beslenmede aramıştır. Mutfaktaki ilaçların iyileştirme süresi biraz uzun olsa da çok sağlıklı olduğu kesin. Tüm dünya ilaç kullanımının azaltılması için çalışmalar yürütüyor. Basit bir soğuk algınlığı ilacının bile organlarımıza çok ciddi zararları bulunuyor. Soğuk algınlığını geleneksel yöntemlerle tedavi etmeye ne dersiniz?, şöyle güzel bir çorba, nane limon, bol C Vitamini'yle.

Doktorların bizlere ilaçların dışındaki önerilerini iyi dinlemekte fayda var. Hemen her doktor reçetesini yazarken şunları tüketin, şunlardan uzak durun diyor. Peki biz ne yapıyoruz? Sadece ilaçları alıp diğer önerileri daha eve gelmeden unutuyoruz.

Konu doktorlara gelmişken bir çok doktorun önerdiği en önemli ilaç, sağlıklı beslenme, düzenli uyku ve iyi bir dinlenme. Unutmamalıyız ki hayatta en önemli şey sağlık.

**HEPİMİZ İÇİN SAĞLIK**



#evdekal

## Faydaları saymakla bitmiyor.

Potansiyel sağlık faydaları ve zengin hayati besinleri barındırması, hurmayı hemen hemen ideal bir gıda haline getiriyor.

Şeker, protein, lif ve yağın dışında 15 farklı mineral ve C, B1, B2, niacin ve A Vitaminleri içeriyor. Dişlerin çürümesini önleyen flor ve bağışıklı sistemini güçlendirerek kanser önleyici işlevi olan Selenyum gibi minerallerde hurmalarda bulunuyor.

Hurma, insan vücudunun sağlıklı ve zinde kalabilmesi için hayati önem taşıyan 10'dan fazla element içermektedir.

Kısaca hurmanın faydalarını sayacak olursak; hafızaya için iyi, kanser önleyici, antioksidan kaynağı, kalp dostu, kolesterol ve damar sertliğine faydalı, kısırlığa faydalı, diyabete ve yüksek tansiyona faydalı, şeker dengeleyici, kan yapıcı, anemi düşmanı, karaciğer dostu, stres giderici, sinir sistemini dinlendirici, sindirim sistemine faydalı, potasyum zengini, yaraları iyileştirici, ülserle faydalı, zihin açıcı, yaşlanmayı geciktiricidir.

#evdekal





BOOK  
DAYS

- Otomatik Portakal / Anthony Burgess  
Martin Eden / Jack London  
Simyacı / Paulo Coelho  
Fareler ve İnsanlar / John Steinbeck  
1984 / George Orwell  
Kürk Mantolu Madonna / Sabahattin Ali  
Uçurtma Avcısı / Halit Hüseyini  
Kurtlarla Koşan Kadınlar / Clarissa Pinkola Estes  
Aşkımız Eski Bir Roman / Ahmet Ümit  
Bülbülü Öldürmek / Harper Lee  
Tutunamayanlar / Oğuz Atay  
Fahrenheit 451 / Ray Bradnury  
Aylak Adam / Yusuf Atılgan  
Neitzsche Ağladığında / Irvin D. Yalom  
Bir Ömür Nasıl Yaşanır? / İlber Ortaylı

#evdekal

İKLİM  
CATERING  
“her İKLİM ayrı bir lezzet”

Hep Birlikte  
Sağlıklı, Mutlu, Başarılı  
Nice Bayramlara...

10.  
YIL



NİSAN 2020' DE  
İKLİM CATERING'İ TERCİH EDEN  
TÜM MÜŞTERİLERİMİZE  
TEŞEKKÜR EDERİZ.



**Hoşgeldin Ramazan**



"her iklim ayrı bir lezzet"

**İKLİM**  
**CATERING**  
"her İKLİM ayrı bir lezzet"

#evdekal

**KÜNYE**

**İMTİYAZ SAHİBİ**

İKLİM TOPLU YEMEK ÜRETİM TURZ. GIDA SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ.  
Yakuplu Mah. Safir Sk. No.: 112 / 217 Beylikdüzü / İSTANBUL

**TEL: 0 212 689 90 04 / FAX: 0 212 422 04 64**

**info@iklimcatering.com / www.iklimcatering.com**

**EDİTÖR**

Emrah SAĞDIÇ / İKLİM CATERING SATIŞ MÜDÜRÜ  
**emrah.sagdic@iklimcatering.com**

Yayın Türü: Her Ay Düzenlenen Online / Dijital Yayın

**Sayı: 2020/4**

Bu sayımızdaki destekleri için,  
İKLİM CATERING YÖNETİMİ' ne  
TEŞEKKÜR EDERİZ.