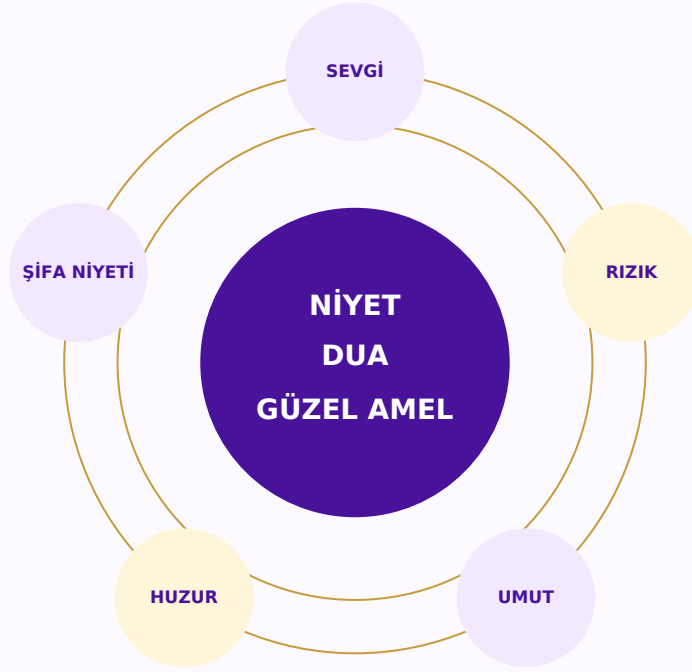


ETKİLİ DUALAR

Kur'an'dan seçilmiş ayetler ve sûrelerle anlamı gözeten dua ve zikir rehberi



Aşk • Sevgi • Muhabbet • Rızık • Bereket
Nasip • Kısmet • Şifa niyeti • Manevi huzur

Gün, saat, adet ve okuma adabı • Esmalar • Güvenli koku kullanımı

zuhuratisifa.com

"Etkili" başlığı sonuç garantisi değil, anlamlı ve bilinçli dua pratiği vurgusudur. Tedavi veya başkasının iradesini değiştirme yöntemi sunulmaz.

Dua, anlam ve günlük hayat

Bütün sayfaları aynı gün uygulamanız gerekmez. İhtiyacınıza uygun tek bir bölümle başlayın.

BU REHBERİN AMACI

Sevgi ve muhabbet, helal rızık ve bereket, hayırlı nasip, şifa niyeti ve manevi huzur için Kur'an metinlerini anlamıyla tanımak. Dua, kişinin niyetini ve davranışını gözden geçirmesine eşlik eder.

İÇİNDEKİLER

3-6: Gün, saat, adet, adab ve niyet. 7-23: Arapça metin, okunuş ve anlam. 24: Esmalar. 25-26: Konulara göre uygulama. 27-28: Haftalık plan ve takip. 29-30: Kokular. 31-34: Kaynaklar, bilgilendirme ve iletişim.

AYET İLE ÖNERİYİ AYIRIN

Kur'an metinlerinin sûre ve ayet numaraları belirtilir. Türkçe anlamlar birebir meal değil, bağlamı gözetken özetlerdir. Niyet örnekleri, eşleştirmeler ve program bu rehber için hazırlanmıştır; vahiy veya hadis olarak aktarılmaz.

MANEVİLİK VE GERÇEK HAYAT BİRLİKTE

Sevgide karşılıklı rıza; kazançta emek ve dürüstlük; sağlıkta uygun bakım; sıkıntıda güvenilir destek önemlidir. Geçim darlığı, yalnızlık veya hastalık, insanın değersiz ya da manen eksik olduğunu göstermez.

Ne zaman ve kaç kez okunabilir?

Aşağıdaki tercihler uygulanabilir bir düzen kurmak içindir; bağlayıcı dinî hükümler değildir.

GÜN

Size uygun herhangi bir gün başlayabilirsiniz. Haftalık tablo günlere yalnız düzen amacıyla konu dağıtır; o gün dışında dua edilemeyeceği veya duanın kabul olmayacağı söylenmez.

SAAT

Sabah için 08.00, akşam için 20.30 örnek verilebilir. Bunlar namaz vakitleri veya gezegen saatleri değildir. Namaz, uyku, iş, bakım ve aile sorumluluklarınıza göre değiştirin.

ADET

Ayet veya sûre için 1, kısa Kur'an duası için isteğe bağlı 3, seçilen esma için 33 tekrar örneklenir. Bu konu-adet eşleştirmeleri özel bir ayet veya hadis reçetesi değildir; daha aزیyla yetinmek mümkündür.

SÜRE VE DEVAMLILIK

Günlük 5-10 dakika yeterli bir başlangıç olabilir. 21 gün yalnız takip süresidir; sonunda evlilik, para veya iyileşme beklentisi kurmayın. Ara verirsiniz zarar geleceği veya bütün emeğin boşa gideceği düşünülmemelidir.

Sade, saygılı ve bilinçli uygulama

Özel nesne, koku, ücretli hazırlık veya gizli bir işlem gerekli değildir.

HAZIRLIK

Temiz, sakın ve rahat bir yer seçin. Abdestli olmak güzel bir hazırlıktır; dua ve zikir için zorunlu şart gibi sunulmaz. Mushafa dokunma ve özel hâllerin fikhî ayrıntılarını güvendiğiniz dinî rehberle danışın.

BAŞLANGIÇ

Besmele çekin, Allah’a hamd edin ve bildiğiniz bir salavatı okuyun. Niyetinizi sade cümlelerle ifade edin. Buradaki sıra zorunlu bir ibadet biçimi değildir; namazın yerine geçmez.

OKUMA

Arapça metni acele etmeden okuyun. Latin harfleri bazı sesleri tam karşılamaz; güvenilir bir kıraat kaydından veya öğreticiden destek alın. Anlam özetini okumayı ihmal etmeyin.

NİYETTE ÖZEN

Hayır, merhamet ve helal olanı isteyin. Birinin rızasını aşma, zarar verme, aldatma veya haksız kazanç amacı kurmayın. Başkasına okuyacaksanız onun isteğini ve mahremiyetini gözetin.

KAPANIŞ

Kendi dilinizle dua edin; isterseniz “Âmin” deyin. İyi bir davranışla gününüze dönün. Okuyuş baskı veya kaygıyı artırıyorsa zorlamayın; kendinize dinlenme alanı tanıyın.

Dört adımda uygulama

Bu düzen veya haftalık tablo seçilebilir. İkisini birleştirme mecburiyeti yoktur.

1. BUGÜN TEK BİR NİYET SEÇİN

Örneğin “ilişkimde daha merhametli olmak”, “helal iş arayışına emek vermek” veya “şifa umuduyla bakımımı sürdürmek”. Niyetinizi bir dakika içinde sadeleştirin; kesin sonuç şartı koymayın.

2. BİR METNİ ANLAMıyla OKUYUN

Dilerseniz Fâtiha’yı bir kez okuyarak başlayın. Ardından seçtiğiniz konuya ait tek ayet veya sûreyi okuyun. Sayfasında belirtilen adetler örnektir; metnin anlamını düşünmeye zaman ayırın.

3. ESMA VE KİŞİSEL DUA

İsterseniz esma tablosundan tek isim seçip 33 kez anın. Sonra kendi cümlelerinizle dua edin. Yalnız dua etmek de mümkündür; tüm isimleri veya tüm sûreleri eklemek gerekmez.

4. KÜÇÜK BİR GERÇEK HAYAT ADIMI

Nazik bir konuşma, bir iş başvurusu, bir şükür notu, güvenilir birinden destek istemek veya sağlık randevusunu takip etmek gibi bir adım seçin. Cetveli sonuç değil devamlılık kaydı olarak işaretleyin.

Kokular bu adımların parçası olmak zorunda değildir. Dikkati dağıtmayan ve solunumu rahat bırakan kokusuz bir ortam da uygundur.

Niyetinizi kendi dilinizle söyleyin

Bu sayfadaki metinler bu rehber için yazılmıştır; ayet veya hadis değildir.

SEVGİ VE MUHABBET NİYETİ

Allah'ım; kalbime merhamet, dilime nezaket, ilişkilerime dürüstlük ver. Karşılıklı sevgi ve rızayla kurulan hayırlı yakınlıklar nasip et. Kimsenin hakkını ve sınırını çiğnemedenden sevmeyi, gerektiğinde kabullenmeyi öğret.

RIZIK, BEREKET VE NASİP NİYETİ

Rabbim; helal kazanç, hayırlı iş ve güzel imkânlar diliyorum. Üzerime düşen emeği vermeyi, fırsatları sağduyuyla değerlendirmeyi ve elimdekini doğru kullanmayı nasip et. Beni haksız kazançtan ve israftan koru.

ŞİFA VE ESENLİK NİYETİ

Allah'ım; bana, sevdiklerime ve bütün hastalara şifa ve sabır ver. Doğru yardıma ulaşmayı, tedavi ve bakım sorumluluklarımı sürdürmeyi kolaylaştır. Zor günlerde umudumu ve birbirimize olan şefkatimizi koru.

UMUT VE MANEVİ HUZUR NİYETİ

Rabbim; gönlüme sükûnet, zihnime açıklık ve hayatıma güzel bir düzen ver. Korkularımla tek başıma kalmamamı, gerektiğinde yardım istememi ve yeniden başlayabilmemi kolaylaştır. Hayırlısını diler, sonucunu sana bırakırım. Âmin.

Fâtiha: yardım ve doğru yöneliş

Arapça metin • Yaklaşık Türkçe okunuş • Anlam ve uygulama

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ
الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ
إِيَّاكَ تَعْبُدُ وَإِيَّاكَ تَسْتَعِينُ
اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ
صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ

Bismillahirrahmânirrahîm. Elhamdülillâhi rabbil âlemîn. Errahmânirrahîm. Mâlikî yevmiddîn. İyyâke na'büdü ve iyyâke nestâîn. İhdina's-sırâtal müstakîm. Sırâtallezîne en'amte aleyhim, gayril mağdûbi aleyhim ve leddâllîn.

ANLAM ÖZETİ VE BAĞLAM

Sûre, Allah'ın rahmetini ve hesap günündeki hükümlerliliğini hatırlatır. Kulluğun ve yardım talebinin yalnız O'na yöneltilmesini, nimet verilenlerin doğru yoluna iletilmeyi; gazaba ve sapmaya götüren yollardan korunmayı dile getirir.

Her niyette doğru yolu ve Allah'ın yardımını istemek için seçilmiştir; belirli bir dünyevî sonucu zorunlu kılan formül değildir.

GÜN	ÖRNEK VAKİT	ÖRNEK TEKRAR
Uygun olan gün	Güne başlarken	1 kez

NİYET

Allah'ım; niyetimi temiz, yolumu doğru, davranışımı merhametli kıl.

OKUMA ŞEKLİ VE BUGÜNKÜ ADIM

Sûreyi bir kez okuyun. Bugün ilişkinizde, işinizde veya kendinize yaklaşımınızda düzeltebileceğiniz bir davranış seçin.

Rûm: sevgi, yakınlık ve merhamet

Arapça metin • Yaklaşık Türkçe okunuş • Anlam ve uygulama

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا
لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً
إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Ve min âyâtihî en haleka leküm min enfüsiküm ezvâcen liteskünû ileyhâ ve ceale beyneküm
meveddeten ve rahmeh. İnne fî zâlike leâyâtin likavmin yetefekkerûn.

ANLAM ÖZETİ VE BAĞLAM

Ayet, eşler arasındaki huzur, yakınlık, sevgi ve merhameti Allah'ın varlığını ve kudretini düşündüren işaretler arasında anlatır.

Bir kişiyi kendine bağlama veya rızasını değiştirme yöntemi olarak kullanılmaz. Sevgi, karşılıklı istek ve güvenle yaşanır.

GÜN	ÖRNEK VAKİT	ÖRNEK TEKRAR
Uygun olan gün	Sakin bir akşam vakti	1 kez

NİYET

Rabbim; ilişkilerimde karşılıklı sevgi, merhamet, dürüstlük ve güven nasip et.

OKUMA ŞEKLİ VE BUGÜNKÜ ADIM

Ayeti anlamıyla okuyun. Konuşmak uygunsa suçlamadan bir ihtiyacınızı ifade edin; karşınızdakinin sınırlarını ve cevabını kabul edin.

Furkân: hayırlı eş ve aile duası

Arapça metin • Yaklaşık Türkçe okunuş • Anlam ve uygulama

رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ
وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا

Rabbenâ heb lenâ min ezvâcinâ ve zürriyyâtinâ kurrate a'yünin vec'alnâ lil-müttakîne imâmâ.

ANLAM ÖZETİ VE BAĞLAM

Dua; eş ve çocuklarla gönül sevinci yaşamayı, Allah'a karşı sorumluluğunu gözetenlere güzel örnek olmayı istemeyi birleştirir.

Erdemli bir aile hayatı teması taşır. Belirli bir insanla evlilik, çocuk sahibi olma veya bir tarihte kısmet garantisi vermez.

GÜN	ÖRNEK VAKİT	ÖRNEK TEKRAR
Uygun olan gün	Akşam veya kişisel dua sonunda	1 veya 3 kez

NIYET

Allah'ım; hayırlı bir aile hayatı, güzel ahlak ve birbirimize iyi geldiğimiz ilişkiler nasip et.

OKUMA ŞEKLİ VE BUGÜNKÜ ADIM

Dua bölümünü bir veya üç kez okuyun. İlişkide önem verdiğiniz üç değeri yazın; aradığınız erdemleri kendi davranışınızda da gözetin.

Kasas: rızık ve hayırlı nasip

Arapça metin • Yaklaşık Türkçe okunuş • Anlam ve uygulama

رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنْزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ

Rabbi innî limâ enzelte ileyye min hayrin fakîr.

ANLAM ÖZETİ VE BAĞLAM

Mûsâ, Allah'ın kendisine ulaştıracağı her türlü iyilik ve yardıma ihtiyacını dile getirir.

Dua, Mûsâ'nın iki kadının hayvanlarını sulamasına yardım etmesinden sonra gelir. Hayır isteme, başkasına fayda sağlama davranışıyla birlikte görülür.

GÜN	ÖRNEK VAKİT	ÖRNEK TEKRAR
Uygun olan gün	Sabah veya başvuru öncesi	3 kez

NİYET

Rabbim; bana ulaştıracağın hayra muhtacım. Helal kazanç ve hayırlı imkânlar nasip et.

OKUMA ŞEKLİ VE BUGÜNKÜ ADIM

Dua bölümünü üç kez yavaşça okuyun. Sonra bir başvuru yapın, bir işi tamamlayın veya birine faydalı bir yardım sunun.

Talâk: çıkış yolu ve tevekkül

Arapça metin • Yaklaşık Türkçe okunuş • Anlam ve uygulama

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا
وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ
وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ
إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

Ve men yettekillâhe yec'al lehû mahracâ. Ve yezukhu min haysu lâ yahtesib. Ve men yetevakkal alallâhi fehüve hasbü. İnnallâhe bâliġu emrih. Kad cealallâhu liküllî şey'in kadrâ.

ANLAM ÖZETİ VE BAĞLAM

Allah’a karşı sorumluluk bilincini koruyan kimse için çıkış ve beklenmedik rızık imkânı anlatılır. O’na güvenip dayanmanın önemi ve her şeyin ilahî ölçüye bağlı oluşu vurgulanır.

Sûrenin yakın bağlamı aile ve boşanma sorumluluklarıdır. Buradaki genel öğüt, tedbiri bırakma veya garantili kazanç vaadi olarak kullanılmaz.

GÜN	ÖRNEK VAKİT	ÖRNEK TEKRAR
Uygun olan gün	Sabah ya da karar öncesi	1 kez

NİYET

Allah’ım; doğru çıkış yolunu görmeme, sorumluluklarımı yerine getirmeme yardım et.

OKUMA ŞEKLİ VE BUGÜNKÜ ADIM

İlgili bölümü okuyun. Bir sorun için elinizdeki seçenekleri yazın; meşru ve uygulanabilir olanı seçmek üzere bilgi toplayın.

Bakara: dünya ve ahiret iyiliği

Arapça metin • Yaklaşık Türkçe okunuş • Anlam ve uygulama

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً
وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

Rabbenâ âtinâ fid-dünyâ haseneten ve fil-âhireti haseneten ve kınâ azâben-nâr.

ANLAM ÖZETİ VE BAĞLAM

Dua; dünya hayatı ve ahiret için iyilik istemeyi, ateşin azabından korunma dileğiyle birleştirir.

İstenen iyilik yalnız paraya indirgenmez. Ahlak, sağlık, aile huzuru ve faydalı iş gibi değerler de gözetilir.

GÜN	ÖRNEK VAKİT	ÖRNEK TEKRAR
Uygun olan gün	Duanın sonunda	1 veya 3 kez

NİYET

Allah'ım; bana dünyada ve ahirette iyilik ver; iyi görünenin zararından da beni koru.

OKUMA ŞEKLİ VE BUGÜNKÜ ADIM

Dua bölümünü okuyun. Dileğinizi yalnız kazanca veya ilişkiye indirgemedi ahlak, sağlık, sorumluluk ve huzur yönünden de düşünün.

İbrâhîm: şükür bilinci

Arapça metin • Yaklaşık Türkçe okunuş • Anlam ve uygulama

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ
وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Ve iz teezzene rabbüküm lein şekertüm leezîdenneküm ve lein kefertüm inne azâbî leşedîd.

ANLAM ÖZETİ VE BAĞLAM

Şükre nimet artışıyla karşılık verileceği bildirilir; nimeti inkâr ve nankörlük konusunda güçlü bir uyarı yapılır.

Şükür, belirli miktarda para kazanmanın tekniği değildir. Maddi güçlük, kişinin şükürsüz veya değersiz olduğunu göstermez.

GÜN	ÖRNEK VAKİT	ÖRNEK TEKRAR
Uygun olan gün	Akşam veya haftalık değerlendirme	1 kez

NİYET

Allah'ım; fark etmediğim nimetleri görmeyi ve onları faydalı biçimde kullanmayı nasip et.

OKUMA ŞEKLİ VE BUGÜNKÜ ADIM

Ayeti okuyup o gün için üç şükür sebebi yazın. Elinizdeki bir imkânı israf etmeden kullanmanın yolunu seçin.

Eyyûb'un duası: şifa niyeti

Arapça metin • Yaklaşık Türkçe okunuş • Anlam ve uygulama

أَتِي مَسْنِيَ الصُّرِّ
وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ

Ennî messeniye'd-durru ve ente erhamü'r-râhimîn.

ANLAM ÖZETİ VE BAĞLAM

Eyyûb, yaşadığı dert ve sıkıntıyı Allah'a arz eder; O'nun merhametinin bütün merhametlerden üstün olduğunu dile getirir.

Peygamber kıssasında geçen bir niyazdır. Burada manevi destek amacıyla sunulur; hastalık tanısı veya tedavi reçetesi değildir.

GÜN	ÖRNEK VAKİT	ÖRNEK TEKRAR
Uygun olan gün	Gün içinde uygun bir vakitte	1 veya 3 kez

NİYET

Allah'ım; bana ve hastalarımıza şifa, sabır ve doğru sağlık desteğine ulaşma kolaylığı ver.

OKUMA ŞEKLİ VE BUGÜNKÜ ADIM

Dua bölümünü yavaşça okuyun. Tedavi, ilaç ve kontrollerinizi hekiminizle planlandığı şekilde sürdürün; okumak için sağlık yardımını ertelemeyin.

Şuarâ: şifayı Allah'tan dilemek

Arapça metin • Yaklaşık Türkçe okunuş • Anlam ve uygulama

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

Ve izâ merıdtü fehüve yeşfin.

ANLAM ÖZETİ VE BAĞLAM

İbrâhim'in sözleri içinde hastalık hâlinde şifanın Allah'a nispet edildiği anlatılır.

Ayet, sağlık hizmetini bırakma veya her rahatsızlığa tek bir okuma uygulama talimatı değildir.

GÜN	ÖRNEK VAKİT	ÖRNEK TEKRAR
Uygun olan gün	Şifa niyetiyle yapılan duada	1 kez

NIYET

Rabbim; şifa umudumu canlı tut, bedenime iyi bakmayı ve doğru yardımı almayı kolaylaştır.

OKUMA ŞEKLİ VE BUGÜNKÜ ADIM

Ayeti anlamıyla okuyun. Dua ederken bakım ihtiyacınızı, dinlenmenizi ve sağlık profesyonellerinin önerilerini ihmal etmeyin.

İsrâ: Kur'an, şifa ve rahmet

Arapça metin • Yaklaşık Türkçe okunuş • Anlam ve uygulama

وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ
وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Ve nünezzilü mine'l-Kur'âni mâ hüve şifâun ve rahmetün lil-mü'minîne ve lâ yezîdü'z-zâlimîne illâ hasârâ.

ANLAM ÖZETİ VE BAĞLAM

Kur'an'ın müminler için şifa ve rahmet oluşu, zulümde ısrar edenler için ise kaybın artışı birlikte ifade edilir.

Bu rehberde şifa kavramının manevi ve ahlaki yönü öne çıkarılır. Ayet bir tıbbi etkinlik veya iyileşme süresi iddiasına dönüştürülmez.

GÜN	ÖRNEK VAKİT	ÖRNEK TEKRAR
Uygun olan gün	Anlam okuyuşu sırasında	1 kez

NIYET

Allah'ım; Kur'an'ın rehberliğini anlamayı ve hayatıma merhametle taşımayı nasip et.

OKUMA ŞEKLİ VE BUGÜNKÜ ADIM

Ayeti ve açıklamasını okuyun. Gününüzde azaltmak istediğiniz bir kırıcı davranışı belirleyin; sağlık şikâyeti için ayrıca uygun desteği alın.

İnşirâh: ferahlık ve gayret

Arapça metin • Yaklaşık Türkçe okunuş • Anlam ve uygulama

أَلَمْ تَسْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ
وَوَضَعْتَ عَنكَ وَزْرَكَ
الَّذِي أَتَقَصَّ ظَهْرَكَ
وَرَفَعْتَ لَكَ ذِكْرَكَ
فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا
إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا
فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ
وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ

Elem neşrah leke sadrak. Ve vada'nâ anke vizrak. Ellezî enkada zahrak. Ve refa'nâ leke zikrak. Fe inne me'al usri yusrâ. İnne me'al usri yusrâ. Fe izâ ferağte fensab. Ve ilâ rabbike ferğab.

ANLAM ÖZETİ VE BAĞLAM

Hz. Peygamber'e gönül genişliği, yükün hafiflemesi ve itibarının yükseltilmesi hatırlatılır. Güçlülükte birlikte kolaylığın bulunduğu vurgulanır; emek vermeyi sürdürmek ve yönelişi Allah'a çevirmek öğütlenir.

Umut ve sebat teması için seçilmiştir. "Yıldız yükseltme" adıyla kaderi veya gökcisimlerini değiştiren bir işlem tarif etmez.

GÜN	ÖRNEK VAKİT	ÖRNEK TEKRAR
Uygun olan gün	Akşam değerlendirmesinde	1 kez

NIYET

Rabbim; zorluk içinde ümidimi ve gayretimi korumama yardım et.

OKUMA ŞEKLİ VE BUGÜNKÜ ADIM

Besmele ile sûrenin tamamını okuyun. Ertesi gün yapacağınız tek, küçük ve uygulanabilir adımı not edin.

Zümer: umudu yeniden kurmak

Arapça metin • Yaklaşık Türkçe okunuş • Anlam ve uygulama

قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ
لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ
إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا
إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

Kul yâ ibâdiye'l-lezîne esrafû alâ enfüsihim lâ taknetû min rahmetillâh. İnnallâhe
yağfiru'z-zünûbe cemîâ. İnnehû hüve'l-ğafûru'r-rahîm.

ANLAM ÖZETİ VE BAĞLAM

Kendi aleyhine davranmış kullara Allah'ın rahmetinden ümit kesmemeleri bildirilir; bağışlama ve merhamet vurgulanır.

Sonraki ayetlerin Allah'a yönelme çağrısıyla birlikte okunmalıdır. Sıkıntı yaşamak, insanın terk edilmiş veya değersiz olduğu anlamına gelmez.

GÜN	ÖRNEK VAKİT	ÖRNEK TEKRAR
Uygun olan gün	Sabah veya umut ihtiyacında	1 kez

NİYET

Rabbim; hatamı düzeltme cesareti, yeniden başlama ümidi ve kendime karşı merhamet ver.

OKUMA ŞEKLİ VE BUGÜNKÜ ADIM

Ayeti okuyun. Geçmişten bir telafi adımı veya bugün için küçük bir hedef seçin; kendinizi başarısızlıklarınızdan ibaret görmeyin.

Ra'd: zikir ve gönül huzuru

Arapça metin • Yaklaşık Türkçe okunuş • Anlam ve uygulama

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ
أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Ellezîne âmenû ve tatmeinnü kulûbühüm bizikrillâh. Elâ bizikrillâhi tatmeinnü'l-kulûb.

ANLAM ÖZETİ VE BAĞLAM

İman edenlerin Allah'ı anmakla kalplerinin yatışması ve bu anışın gönül huzuruyla ilişkisi anlatılır.

Kaygının hemen bitmesi şart değildir. Devam eden sıkıntı, kişinin imanının zayıf olduğunu göstermez; psikolojik destekle dua birlikte sürdürülebilir.

GÜN	ÖRNEK VAKİT	ÖRNEK TEKRAR
Uygun olan gün	Sakinleşmek için kısa ara	1 kez

NİYET

Allah'ım; gönlüme sükûnet ver, kendime ve çevreme daha dengeli yaklaşmama yardım et.

OKUMA ŞEKLİ VE BUGÜNKÜ ADIM

Ayeti yavaşça okuyun. Kendinizi rahat hissediyorsanız kısa bir sessizlik bırakın. Sıkıntı artarsa uygulamaya ara verin ve destek isteyin.

İhlâs: tevhid ve samimiyet

Arapça metin • Yaklaşık Türkçe okunuş • Anlam ve uygulama

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ
اللَّهُ الصَّمَدُ
لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ
وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ

Kul hüvallâhü ehad. Allâhü's-samed. Lem yelid ve lem yûled. Ve lem yekün lehû küfüven ehad.

ANLAM ÖZETİ VE BAĞLAM

Allah'ın birliği, hiçbir şeye muhtaç olmayışı, doğurmamış ve doğmamış olması, hiçbir eş ve benzerinin bulunmaması bildirilir.

Sûrenin temel konusu Allah'ın birliğidir. Nesnelere, kokulara veya sayılara bağımsız manevi güç yüklenmez.

GÜN	ÖRNEK VAKİT	ÖRNEK TEKRAR
Uygun olan gün	Sabah ya da akşam	1 kez

NİYET

Allah'ım; yönelişimi sana has kıl, niyetimi gösteriştin ve korkuya dayalı beklentilerden arındır.

OKUMA ŞEKLİ VE BUGÜNKÜ ADIM

Besmeleyle sûrenin tamamını okuyun. Tütsü, özel nesne veya ücretli işlem bu okuyuşun şartı değildir.

Âyetü'l-Kürsî: güven ve tevekkül

Tam Arapça metin ve yaklaşık okunuş; anlamıyla yavaşça okuyun.

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ
لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ
لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ
مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ
يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ
وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ
وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ
وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

Allâhü lâ ilâhe illâ hüve'l-hayyü'l-kayyûm. Lâ te'huzühü sinetün ve lâ nevm. Lehü mâ fi's-semâvâtî ve mâ fi'l-ard. Men ze'l-lezî yeşfeu indehü illâ biiznih. Ya'lemü mâ beyne eydîhim ve mâ halfehüm. Ve lâ yühîtüne bişey'in min ilmihi illâ bimâ şâe. Vesia kürsiyyühü's-semâvâtî ve'l-ard. Ve lâ yeûdühü hıfzühümâ ve hüve'l-aliyyü'l-azîm.

ANLAM ÖZETİ VE BAĞLAM

Ayet, Allah'ın birliğini, daima diri ve bütün varlığı ayakta tutan oluşunu, sınırsız bilgisini ve hâkimiyetini anlatır. O'nu uyku tutmaz; koruyup gözetmek O'na ağır gelmez.

Manevi güven için okunur; gündelik güvenlik ve sağlık tedbirleri ihmal edilmez.

GÜN	ÖRNEK VAKİT	ÖRNEK TEKRAR
Uygun olan gün	Akşam veya yatmadan önce	1 kez

NİYET VE UYGULAMA

Rabbim; sana güveniyorum, korunmayı ve doğru tedbiri senden diliyorum.

Ayeti baştan sona okuyun. Uykunuzu okumaya feda etmeyin; sayı tamamlama kaygısına kapılmayın.

Felak: kötülükten Allah'a sığınma

Arapça metin • Yaklaşık Türkçe okunuş • Anlam ve uygulama

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ
مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ
وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ
وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ
وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ

Kul eûzü birabbi'l-felak. Min şerri mâ halak. Ve min şerri ğâsikın izâ vekab. Ve min şerri'n-neffâsâti fi'l-ukad. Ve min şerri hâsidin izâ hased.

ANLAM ÖZETİ VE BAĞLAM

Sûre; yaratılmışların şerrinden, çöken karanlığın, düşümlere üfleyenlerin ve haset edenin şerrinden sabahın Rabbine sığınmayı öğretir.

Bu metni okumak, kişide büyü, nazar veya görünmeyen bir etki bulunduğunun kanıtı değildir. Başkalarına delilsiz suçlama yöneltmez.

GÜN	ÖRNEK VAKİT	ÖRNEK TEKRAR
Uygun olan gün	Sabah ya da akşam	1 kez

NİYET

Allah'ım; beni kötülükten, başkasına zarar vermekten ve temelsiz korkulara kapılmaktan koru.

OKUMA ŞEKLİ VE BUGÜNKÜ ADIM

Besmeleyle sûrenin tamamını okuyun. Tekrarı zorlayıcı hâle getirmeyin. Gerçek bir tehdit varsa güvenliğinizi sağlayıp uygun yardım isteyin.

Nâs: vesvese karşısında sığınma

Arapça metin • Yaklaşık Türkçe okunuş • Anlam ve uygulama

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ
مَلِكِ النَّاسِ
إِلَهِ النَّاسِ
مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ
الَّذِي يُوسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ
مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ

Kul eûzü birabbi'n-nâs. Meliki'n-nâs. İlâhi'n-nâs. Min şerri'l-vesvâsi'l-hannâs. Ellezî yüvesvisü fi sudûri'n-nâs. Mine'l-cinneti ve'n-nâs.

ANLAM ÖZETİ VE BAĞLAM

İnsanların Rabbine, hükümdarına ve ilahına; cinlerden veya insanlardan gelen, gönüllere vesvese sokan sinsi kötülüğün şerrinden sığınılır.

Sûrenin inanç dili bir kişiye ruhsal ya da doğaüstü tanı koymak için kullanılmaz. Rahatsız edici düşünceler profesyonel değerlendirme gerektirebilir.

GÜN	ÖRNEK VAKİT	ÖRNEK TEKRAR
Uygun olan gün	Akşam veya ihtiyaç duyulan vakit	1 kez

NİYET

Rabbim; zihnimi yoran düşünceler karşısında sükûnet, anlayış ve doğru destek nasip et.

OKUMA ŞEKLİ VE BUGÜNKÜ ADIM

Besmeleyle bir kez okuyun. Okuma bir zorunluluk döngüsüne dönüşürse ara verin. Günlük hayatı bozan kaygı için uzman desteği alın.

Güzel isimlerle anlamı gözeten zikir

A'râf 7:180, Allah'a güzel isimleriyle dua etmeyi öğretir. [K24]

ESMA	KISA MANA / KAYNAK	KİŞİSEL DUA TEMASI	ADET
Yâ Vedûd	Sevgisi bol olan. Hûd 11:90 [K18]	Karşılıklı muhabbet ve merhamet	33
Yâ Rezzâk	Rızık veren. Zâriyât 51:58 [K19]	Helal geçim, emek ve şükür	33
Yâ Fettâh	Hak ile hükmeden; açan. Sebe' 34:26 [K20]	Hayırlı karar ve imkân	33
Yâ Latîf	Kullarına lütfeden. Şûrâ 42:19 [K21]	Nezakets, incelik ve kolaylık	33
Yâ Vehhâb	Bolca bağışta bulunan. Âl-i İmrân 3:8 [K22]	Hayırlı nasip ve iyilik	33
Yâ Selâm	Esenlik veren. Haşr 59:23 [K23]	Manevi huzur ve esenlik	33
Yâ Rahîm	Merhameti bol olan. Hûd 11:90 [K18]	Şefkat ve şifa niyeti	33
Yâ Hayy / Yâ Kayyûm	Daima diri; varlığı ayakta tutan. Bakara 2:255 [K15]	Allah'a güven ve yöneliş	33

TEK BİR İSİMLE BAŞLAYABİLİRSİNİZ

Seçtiğiniz ismi anlamını düşünerek 33 kez anın; ardından Türkçe dua edin. Son satırdaki iki isim birlikte tek tekrar sayılabilir. Bütün isimleri aynı gün okumanız gerekmez.

33 sayısı bu niyetlere özel ayet veya hadisle belirlenmiş bir adet değildir; yalnız editoryal örnektir. Esmaların bağımsız gücü olduğu, irade değiştirdiği veya hastalık tedavi ettiği iddia edilmez.

Sevgi, rızık, kısmet ve şifa niyeti

Bunlar kaynaklı ayetlere eşlik eden örnek kişisel düzenlerdir; tek birini seçebilirsiniz.

AŞK, SEVGİ VE MUHABBET

Uygun bir akşam Rûm 21'i 1 kez, isterseniz "Yâ Vedûd"u 33 kez okuyun. "Karşılıklı rıza ve merhametle hayırlı bir ilişki" niyetini kurun. Sessizce birini kontrol etmeyi değil, kendi iletişiminizi güzelleştirmeyi hedefleyin.

RIZIK VE BEREKET

Sabah Kasas duasını 3 kez, isterseniz "Yâ Rezzâk"ı 33 kez okuyun. Helal kazanç, emek ve eldekinin hayrı için dua edin. Ardından başvuru, planlama veya bekleyen işi tamamlama gibi somut bir adım atın.

NASİP VE KISMET

Furkân duasını 1 kez veya Bakara 201'in dua bölümünü 1 kez seçin. Dilerseniz "Yâ Vehhâb"ı 33 kez anın. Hayırlı olana açıklık niyeti kurun; tanışma ve karar süreçlerinde karşı tarafın isteğini gözetin.

ŞİFA VE ESEN LİK

Enbiyâ 83'ün dua bölümünü 1 veya 3 kez okuyun; isterseniz "Yâ Rahîm"i 33 kez anın. Manevi destek niyetiyle dua edin. İlaç, tıbbi kontrol ve bakımın yerine bu uygulamayı koymayın; hastaya okuma baskısı yapmayın.

“Yıldız yükseltme” ve huzur arayışı

Burada kültürel bir ifadeyi açıklıyor; kişiye görünmeyen bir etki veya hastalık tanısı koymuyoruz.

“YILDIZ YÜKSELTME” NASIL ELE ALINIR?

Bu rehberde ifade, umut, öz değer ve günlük hayata yeniden katılma niyetini anlatan bir mecazdır. Yıldızları ya da kaderi değiştiren bir işlem, astrolojik tedavi veya Kur’an’da bu adla belirlenmiş bir ritüel olarak sunulmaz.

ÖRNEK UMUT UYGULAMASI

Pazar veya size uygun bir akşam İnşirâh’ı 1 kez okuyun; isterseniz Zümer 53’ü 1 kez ekleyin. “Ümidimi korumayı ve doğru adım atmayı diliyorum” deyin. Ertesi gün için küçük bir hedef belirleyin.

MANEVİ RAHATSIZLIK DİYE ANILAN SIKINTILAR

Korku veya huzursuzlukta Ra’d 28’i ya da İhlâs, Felak ve Nâs sûrelerini birer kez okuyabilirsiniz. Bunlar kişide büyü, cin veya nazar bulunduğunu göstermez. Düşünceleri ve belirtileri bu varsayımlarla yorumlamak zorunda değilsiniz.

DESTEK ALMAK NE ZAMAN ÖNEMLİ?

Uykuyu, işi veya ilişkileri bozan ve süren sıkıntıda aile hekimi ya da ruh sağlığı uzmanına başvurun. Başkalarının duymadığı sesleri duyma veya neyin gerçek olduğunu ayırt etmede zorlanma varsa gecikmeden sağlık desteği alın. Acil tehlikede Türkiye’de 112’yi arayın.

Sağlık desteği kaynakları: [G4], [G5]. Dua ile profesyonel destek birlikte sürdürülebilir. Sıkıntının devam etmesi inanç eksikliğinin kanıtı değildir. Acil yardım bilgisi: www.112.gov.tr.

7 günde farklı niyetlere yer açın

Günlere özel zorunlu fazilet veya gezegen saati atfedilmez. x işareti tekrar sayısını gösterir.

GÜN	ÖRNEK VAKİT	OKUMA / ÖRNEK TEKRAR	GÜNLÜK ADIM
Pazartesi	08.00 / sabah	Rûm 21 x1; Yâ Vedûd x33	Nazik bir konuşma
Salı	08.00 / sabah	Kasas duası x3; Yâ Rezzâk x33	Bir işi tamamla
Çarşamba	20.30 / akşam	Furkân duası x1; Yâ Vehhâb x33	Değerlerini yaz
Perşembe	20.30 / akşam	Enbiyâ duası x3; Yâ Rahîm x33	Bakımını gözet
Cuma	Uygun sakin vakit	İbrâhîm 7 x1; Talâk bölümü x1	Şükür ve paylaşım
Cumartesi	20.30 / akşam	Âyetü'l-Kürsî x1; İhlâs, Felak, Nâs x1	Dinlenmeye alan aç
Pazar	20.30 / akşam	İnşirâh x1; Zümer 53 x1	Yeni haftayı planla

PROGRAMI KENDİNİZE UYARLAYIN

08.00 ve 20.30 yalnız saat örnekleridir; namaz vakti değildir. Günlük kısa rutinle bu tabloyu birleştirmek zorunda değilsiniz. Bir gün aksarsa yeniden başlama veya telafi mecburiyeti yoktur.

21 günlük dua ve emek cetveli

İşaretler manevi sonuç ölçümü değil, yalnız yapılan uygulamanın kayıdır.

GÜN	OKUMA	ZİKİR / DUA	SOMUT ADIM	KISA NOT
01	☐	☐	☐	
02	☐	☐	☐	
03	☐	☐	☐	
04	☐	☐	☐	
05	☐	☐	☐	
06	☐	☐	☐	
07	☐	☐	☐	
08	☐	☐	☐	
09	☐	☐	☐	
10	☐	☐	☐	
11	☐	☐	☐	
12	☐	☐	☐	
13	☐	☐	☐	
14	☐	☐	☐	
15	☐	☐	☐	
16	☐	☐	☐	
17	☐	☐	☐	
18	☐	☐	☐	
19	☐	☐	☐	
20	☐	☐	☐	
21	☐	☐	☐	

SON DEĞERLENDİRME: NEYİ SÜRDÜREBİLİRİM?

Koku yalnız isteğe bağlı bir eşlikçidir

Tütsü veya buhur duanın kabul şartı, para çekme aracı ya da görünmeyen etkileri giderme yöntemi değildir.

NE SEÇİLEBİLİR?

İçeriği açıkça belirtilen akgünlük / olibanum veya sandal, kişisel koku tercihi olarak düşünülebilir. Duman çıkarmayan kuru lavanta kesesi de bir seçenektir. Hiç koku kullanmamak her zaman mümkündür.

NASIL KULLANILIR?

Sadece ürüne uygun, sağlam bir buhurdan veya tütsülük kullanın. Isıya dayanıklı ve devrilmeyecek bir zemine yerleştirin. Ürünün miktar ve süre talimatlarını izleyin; başında kalın ve ortamı havalandırın.

YANGIN VE DUMAN TEDBİRİ

En az miktarla yetinin; yoğun duman ve kömürlü uygulamalardan kaçının. Perde, kâğıt, kıyafet ve mushafı ısıdan uzak tutun. Dumanı yüze yöneltmeyin. Kullanım sonunda tamamen söndüğünü, kapandığını ve soğuduğunu kontrol edin.

NE ZAMAN KOKUSUZ ORTAM SEÇİLMELİ?

Astım, KOAH veya koku hassasiyetinde duman kullanmayın. Bebek, çocuk, hamile, kuş veya hassas hayvan bulunan ortamda kokusuz seçeneği tercih edin. Oksijen cihazı yanında alev, köz ve tütsü bulundurmayın.

Kaynak: [G3] US EPA. Duman iç ortam partiküllerini artırır. Öksürük, baş ağrısı veya rahatsızlıkta kullanımı kesin. Ciddi nefes darlığında acil yardım isteyin.

Ölçülü ve etiketine uygun kullanım

Uçucu yağlar yalnız koku içindir; aşk, şifa, para, enerji temizliği veya sonuç garantisi verilmez.

ÜRÜN SEÇİMİ

Lavanta, gül veya akgünlük uçucu yağı tercih edilebilir; bitki adı, içerik ve cihazla kullanım uygunluğu etikette açık olmalıdır. “Doğal” ifadesi tek başına güvenli demek değildir. Bilinmeyen karışımlar kullanmayın.

DİFÜZÖRDE NASIL KULLANILIR?

Yalnız uygun cihaz ve ürün seçin. Etiketdeki en düşük miktar ve süreyi izleyin; odanın büyüklüğü ve havalandırmasını gözetin. Evrensel bir damla sayısı yoktur. Talimat yoksa kullanmayın; şişeden doğrudan solumayın veya buhar inhalasyonu yapmayın.

İÇMEYİN, CİLDE UYGULAMAYIN

Bu rehber kapsamında yağları yutmayın; suya, çaya veya yiyeceğe katmayın. Cilde, göze, buruna veya kulağa sürmeyin. Çocuk ve hayvanların erişemediği yerde, kapalı ambalajında saklayın. Reçine, mürekkep veya esans içeren sıvıları içmeyin.

HASSAS GRUPLAR VE HAYVANLAR

Hamilelik, emzirme, alerji, kronik hastalık veya düzenli ilaç kullanımında önce sağlık uzmanına danışın. Hayvanlara yağ sürmeyin. Kuş bulunan evde veya solunum sorunu olan hayvanın yanında difüzör kullanmayın; veterinerinize danışın.

Kaynaklar: [G1] Poison Control, [G2] ASPCA. Rahatsızlıkta kullanımı bırakın. Yutma veya ciddi maruziyette kendi kendinize müdahale etmek yerine sağlık / zehir danışma hizmetinden yardım alın.

Kur'an kaynakları / 1

Başlıklara dokunarak kaynakları açabilirsiniz. Kur'an metinleri Diyanet Kur'an Portalı ile karşılaştırılmıştır.

[K1] Fâtiha 1:1-7

KAYNAĞI AÇ ›

[K2] Rûm 30:21

KAYNAĞI AÇ ›

[K3] Furkân 25:74

KAYNAĞI AÇ ›

[K4] Kasas 28:24

KAYNAĞI AÇ ›

[K5] Talâk 65:2-3

KAYNAĞI AÇ ›

[K6] Bakara 2:201

KAYNAĞI AÇ ›

[K7] İbrâhîm 14:7

KAYNAĞI AÇ ›

[K8] Enbiyâ 21:83

KAYNAĞI AÇ ›

[K9] Şuarâ 26:80

KAYNAĞI AÇ ›

[K10] İsrâ 17:82

KAYNAĞI AÇ ›

[K11] İnşirâh 94:1-8

KAYNAĞI AÇ ›

[K12] Zümer 39:53

KAYNAĞI AÇ ›

[K13] Ra'd 13:28

KAYNAĞI AÇ ›

[K14] İhlâs 112:1-4

KAYNAĞI AÇ ›

[K15] Âyetü'l-Kürsî - Bakara 2:255

KAYNAĞI AÇ ›

Arapça metinler Kur'an'dan alınmıştır. Türkçe açıklamalar doğrudan meal alıntısı değil anlam özetidir. Latin harfli okunuşlar yaklaşık rehberdir; tecvid eğitimi ve güvenilir kıraati ikame etmez.

Kur'an ve güvenlik kaynakları / 2

Başlıklara dokunarak kaynakları açabilirsiniz. Kur'an metinleri Diyanet Kur'an Portalı ile karşılaştırılmıştır.

[K16] Felak 113:1-5

KAYNAĞI AÇ >

[K17] Nâs 114:1-6

KAYNAĞI AÇ >

[K18] El-Vedûd / er-Rahîm - Hûd 11:90

KAYNAĞI AÇ >

[K19] Zâriyât 51:58

KAYNAĞI AÇ >

[K20] El-Fettâh: Sebe' 34:26

KAYNAĞI AÇ >

[K21] El-Latîf: Şûrâ 42:19

KAYNAĞI AÇ >

[K22] El-Vehhâb: Âl-i İmrân 3:8

KAYNAĞI AÇ >

[K23] Es-Selâm - Haşr 59:23

KAYNAĞI AÇ >

[K24] Güzel isimlerle dua - A'râf 7:180

KAYNAĞI AÇ >

[G1] Poison Control - Essential oils

KAYNAĞI AÇ >

[G2] ASPCA - Essential oils around pets

KAYNAĞI AÇ >

[G3] US EPA - Indoor particulate matter sources

KAYNAĞI AÇ >

[G4] NIMH - Ruh sağlığı ve destek arama

KAYNAĞI AÇ >

[G5] NIMH - Algı ve gerçeklikte değişimler

KAYNAĞI AÇ >

K kodları Kur'an metinlerine; G kodları koku güvenliği ve sağlık desteğine ilişkindir. Gün, saat, sayı, niyet ve davranış önerileri editoryal tercihlerdir; bu kaynakların onayı veya özel dinî hüküm gibi sunulmaz.

Rehberin kapsamı ve sınırları

İçerik manevi farkındalık içindir; sonuç, tedavi veya platform onayı taahhüdü değildir.

BİLGİLENDİRME METNİ

İçerikler kültürel, tarihsel ve manevi farkındalık amacıyla hazırlanır. Kesin gelecek tahmini, gayba ilişkin bilgi, teşhis, tedavi veya sonuç garantisi içermez. Yayımlanan rehberler, geleneksel kavramları tanıtmayı ve kullanıcıların konu hakkında genel bilgi edinmesini amaçlar.

BAŞLIK VE UYGULAMALAR NASIL ANLAŞILMALI?

“Etkili Dualar” adı, samimi ve anlamı gözeten dua pratiğini vurgular. Aşk, evlilik, para, “yıldız yükseltme” veya iyileşme için kesin etki iddiası taşımaz. Kimsenin iradesini değiştirme, gaybı bilme veya doğaüstü teşhis yöntemi sunulmaz.

SAĞLIK, GÜVENLİK VE HAKLAR

Dua sağlık hizmetinin yerine geçmez; ilaç bırakma veya tedavi değiştirme önerilmez. İlişkilerde rıza, mahremiyet ve güvenlik esastır. İçerik kişiye özel tıbbi, hukuki veya finansal danışmanlık değildir. Her platformun kabul veya reklam onayı ayrıca değerlendirilir.

PDF KORUMASI VE PAYLAŞIM

PDF şifresiz açılr; düzenleme, kopyalama ve açıklama ekleme izinleri kısıtlı, yazdırma açıktır. Bu ayarlar her yazılımda mutlak değiştirilemezlik veya ekran görüntüsünü engelleme garantisi değildir. Marka ve kaynak bilgilerini koruyarak paylaşabilirsiniz.

Acil tehlikede Türkiye’de 112’yi arayın. Genel iletişim hattımız acil destek hattı değildir. Kaynak: 112 Acil Çağrı Merkezi.

Web sitemiz ve iletişim

Aşağıdaki alanlar tıklanabilir. Rehberler ve içerikler hakkında genel bilgi alabilirsiniz.

WEB SİTEMİZ

zuhuratisifa.com

Siteyi açmak için bu alana dokunun >

INSTAGRAM

@zuhuratisifa

BAĞLANTIYI AÇ >

YOUTUBE

@zuhuratisifa

BAĞLANTIYI AÇ >

TIKTOK

@zuhuratisifa

BAĞLANTIYI AÇ >

WHATSAPP

0507 661 51 90

BAĞLANTIYI AÇ >

İletişim hattı yayımlanan içerikler hakkında genel bilgi içindir; acil destek veya uzman danışmanlığı hattı değildir. Rehberinizi kaynak ve marka bilgileri korunarak paylaşabilirsiniz.

DUA • HELAL EMEK • ŞÜKÜR • TEVEKKÜL