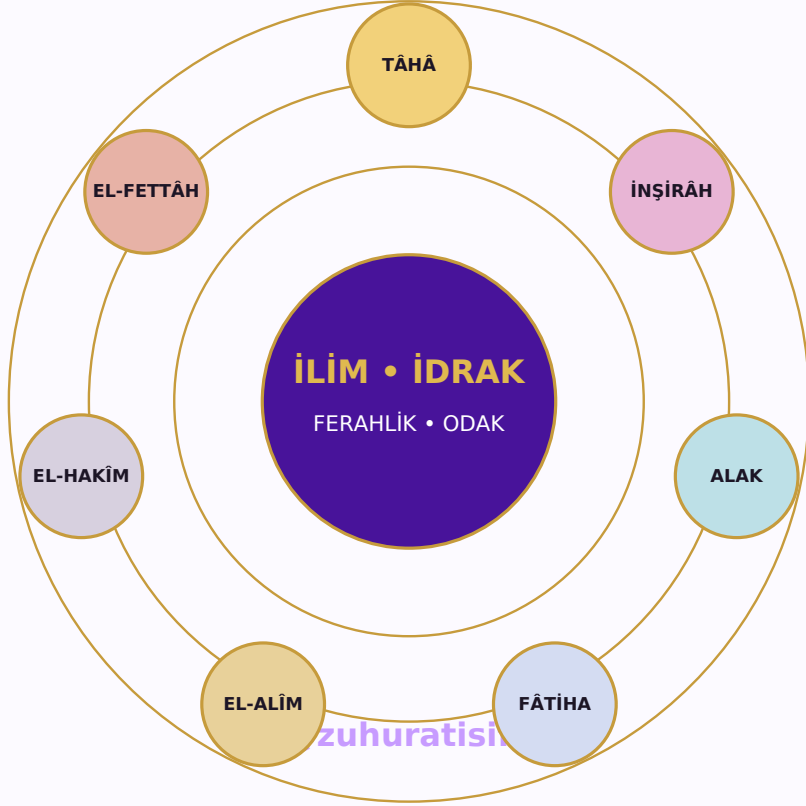


ÜCRETSİZ MANEVİ FARKINDALIK REHBERİ

# ZİHİN AÇIKLIĞI İÇİN DUA, AYET, SÛRE VE ESMALAR

Gün • Saat • Adet • Niyet • Adap • Okuma Şekli

@zuhuratisifa



## 21 GÜNLÜK DÜZENLİ OKUMA TAKİBİ

Kur'an ayetleri • Kısa dualar • Esma-i Hüsnâ • Güvenli koku rehberi

Kesin sonuç iddiası içermez; düzenli manevi farkındalık amacıyla hazırlanmıştır.

INSTAGRAM • TIKTOK • YOUTUBE: @zuhuratisifa

WHATSAPP: 0507 661 51 90

Hazırlayan: Havas Hocası • Kültürel ve manevi farkındalık rehberi

# Bu rehber nasıl kullanılmalı?

Amaç, duayı anlamıyla okuyarak düzenli ve sakin bir manevi rutin oluşturmaktır.

## TEMEL İLKE

Kur'an okumak ve dua etmek için uğursuz ya da yasak bir saat yoktur.

Bu rehberdeki gün, saat ve adetler yalnızca düzen kurmayı kolaylaştıran önerilerdir.

1

### Bir niyet seçin

İlim, anlayış, sakinlik, doğru söz söyleme veya çalışmaya odaklanma niyetiyle başlayın.

2

### Kısa ve düzenli okuyun

Az miktarı her gün sürdürmek, bir günde çok okuyup sonra bırakmaktan daha uygulanabilir.

3

### Anlamı düşünün

Okunuşla birlikte meali okuyun; ayeti bir sonuç formülü değil, Allah'a yönelik olarak görün.

4

### Günlük emeği ihmal etmeyin

Uyku, planlama, not alma, tekrar ve uygun uzman desteği manevi rutinin alternatifi değildir.

@zuhuratisifa

## ÖNEMLİ SINIR

Bu rehber dikkat eksikliği, unutkanlık, kaygı, depresyon veya başka bir sağlık durumunu teşhis ya da tedavi etmez. Süregelen veya günlük yaşamı zorlaştıran yakınmalarda bir sağlık uzmanına başvurun. Koku ürünleri ve tütsüler ibadetin şartı değildir.

## POLİTİKA ÖZETİ

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.

# Okuma adabı

Sadelik, saygı, anlam ve devamlılık bu çalışmanın temelidir.

## NIYET

Allah'ım; ilmimi, anlayışımı ve doğruyu kavrama gücümü artır. Okuduklarımı hayra vesile eyle.

## ORTAM

Mümkünse temiz, sakın ve havalandırılmış bir yer seçin. Telefon bildirimlerini kapatın.

## ABDEST

Abdestli olmak güzel bir edeptir. Dua ve zikir için mutlak şart gibi sunulmaz. Mushafa dokunma konusunda bağlı olduğunuz fikhî görüşü esas alın.

## BAŞLANGIÇ

Besmele çekin; kısa bir hamd ve salavatın ardından seçtiğiniz ayeti veya sûreyi okuyun.

@zuhuratisifa

## OKUYUŞ

Acele etmeden, kelimeleri bozmayacak bir tempoda okuyun. Bilmiyorsanız güvenilir bir kıraatten dinleyerek öğrenin.

## KAPANIŞ

Meali bir kez okuyun, kısa bir kişisel dua edin ve öğrendiğinizi davranışa dönüştürmek için küçük bir adım belirleyin.

HER GÜN UYGULANABİLİR

# 10 dakikalık kısa rutin

Saatler öneridir; namaz veya günlük sorumluluklar geciktirilmez.

## SABAH

Sabah namazından sonra veya güne başlarken

**Fâtiha 1 • Tâhâ 25-28 3 • Ya Alîm 33**

Niyet: Anlayış, ferahlık ve hayırlı bilgi

## ÇALIŞMA ÖNCESİ

Ders, sınav, toplantı veya yazıdan 10 dakika önce

**Rabbi zidnî ilmâ 7 • Ya Fettâh 33**

Niyet: Öğrenileni kavramak ve doğru ifade etmek

## AKŞAM

Akşam namazından sonra veya uyumadan önce

**İnşirâh Sûresi 1 • Ya Hakîm 33**

Niyet: Günün yükünü bırakmak ve öğrendiklerini anlamlandırmak

## ADETLER HAKKINDA

1, 3, 7 ve 33 tekrarları bu PDF'de takip kolaylığı için seçilmiştir. Bunlar vahiy ile belirlenmiş zorunlu sayılar veya kesin fazilet garantisi değildir.

# Gönül ferahlığı ve açık ifade duası

Göğsün ferahlaması, işin kolaylaşması ve sözün anlaşılması için Kur'an duası.

قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي  
وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي  
وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِنْ لِسَانِي  
يَفْقَهُوا قَوْلِي

**Kâle rabbişrah lî sadrî. Ve yessir lî emrî. Vahlul ukdeten min lisânî. Yefkahû kavli.**

## DİYANET MEALİ

Mûsâ, 'Rabbim! Gönlüme ferahlık ver. İşimi bana kolaylaştır. Dilimden düğümü çöz ki sözümü iyi anlasınlar' dedi.

| GÜN     | SAAT                                       | ÖNERİLEN ADET |
|---------|--------------------------------------------|---------------|
| Her gün | Sabah veya önemli konuşma / çalışma öncesi | 3 veya 7      |

## NİYET

Allah'ım; gönlüme ferahlık, işime kolaylık ve sözlerime açıklık ver.

## OKUMA ŞEKLİ

Besmele ile başlayın. Ayetleri 3 veya 7 kez yavaşça okuyun. Ardından mealini bir kez okuyup söylemek veya öğrenmek istediğiniz konuyu kısa bir cümleyle dua edin.

# Rabbi zidnî ilmâ

Kur'an'da doğrudan öğretilen kısa ilim duası.

فَتَعَالَى اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ وَلَا تَعْجَلْ بِالْقُرْآنِ مِنْ قَبْلِ أَنْ يُقْضَىٰ إِلَيْكَ وَحْيُهُ

وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا

**Fe teâlallâhü'l-melikü'l-hakk. Ve lâ ta'cel bil Kur'âni min kabli en yukdâ ileyke vahyühû. Ve kul: Rabbi zidnî ilmâ.**

## DİYANET MEALİ

Gerçek hükümdar olan Allah yücedir. Sana vahyedilmesi tamamlanmadan önce Kur'an'ı okumakta acele etme. 'Rabbim! İlmimi artır' de.

| GÜN     | SAAT                              | ÖNERİLEN ADET |
|---------|-----------------------------------|---------------|
| Her gün | Ders, okuma veya araştırma öncesi | 7 veya 21     |

## NİYET

Rabbim; faydalı bilgimi artır, öğrendiğimi anlamayı ve hayırdan kullanmayı nasip et.

## OKUMA ŞEKLİ

Tam ayeti bir kez okuyun. Ardından 'Rabbi zidnî ilmâ' bölümünü 7 veya 21 kez tekrar edin. Sayı tamamlamaktan çok anlamı ve öğrenme emeğini öne alın.

# Kalbin açılıp genişlemesi

İnşirâh, açılmak ve genişlemek anlamına gelir.

أَلَمْ تَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ  
وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ  
الَّذِي أَثَقَلَ ظَهْرَكَ  
وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ

**Elem neşrah leke sadrak. Ve vada'nâ anke vizrak. Ellezî enkada zahrak. Ve refa'nâ leke zikrak.**

## DİYANET MEALİ

Senin kalbini açıp genişletmedik mi? Belini büken yükünü üzerinden kaldırmadık mı? Ve senin şanını yüceltmedik mi?

| GÜN     | SAAT                                    | ÖNERİLEN ADET |
|---------|-----------------------------------------|---------------|
| Her gün | Zihinsel yük hissedildiğinde veya akşam | 1 veya 3      |

## NİYET

Allah'ım; içimi ferahlat, taşıdığım yükleri hayırla hafiflet ve bana sakın bir idrak ver.

## OKUMA ŞEKLİ

İlk dört ayeti 1 veya 3 kez okuyun. Okumadan sonra birkaç dakika sessizce oturup günün yükünü Allah'a arz edin.

# Zorlukla beraber kolaylık

Sûrenin ikinci bölümü, çaba ve yalnız Allah'a yöneliş üzerinde durur.

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا  
إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا  
فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ  
وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ

**Fe inne me'al usri yusrâ. İnne me'al usri yusrâ. Fe izâ ferağte fensab. Ve ilâ rabbike ferğab.**

## DİYANET MEALİ

Demek ki zorlukla beraber bir kolaylık vardır. Evet, doğrusu her güçlüğün yanında bir kolaylık var. O halde önemli bir işi bitirince hemen diğerine koyul. Ve yalnız rabbine yönel.

| GÜN     | SAAT                                 | ÖNERİLEN ADET |
|---------|--------------------------------------|---------------|
| Her gün | Bir işi bitirdikten sonra veya akşam | 1 veya 3      |

## NİYET

Rabbim; güçlük içinde kolaylığı fark etmeyi, çalışmayı sürdürmeyi ve yalnız sana yönelmeyi nasip et.

## OKUMA ŞEKLİ

Ayetleri 1 veya 3 kez okuyun. Sonra ertesi gün tamamlayacağınız tek bir önemli işi yazın. Manevî yönelişi somut emekle birleştirin.



# Oku, öğren ve kalemle kaydet

İlk vahyin başlangıcı okumaya, öğrenmeye ve yazıya dikkat çeker.

اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ  
خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ  
اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ  
الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ  
عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ

**İkra' bismi rabbikellezî halak. Halakal insâne min alak. İkra' ve rabbükel ekrem. Ellezî alleme bil kalem. Allemel insâne mâ lem ya'lem.**

## DİYANET MEALİ

Yaratan rabbinin adıyla oku! O, insanı alaktan yaratmıştır. Oku! Kalemle yazmayı öğreten, insana bilmediğini bildiren rabbin sonsuz kerem sahibidir.

| GÜN     | SAAT                             | ÖNERİLEN ADET |
|---------|----------------------------------|---------------|
| Her gün | Okuma, ders veya not alma öncesi | 1 veya 3      |

## NİYET

Allah'ım; okumayı, öğrenmeyi, doğru not almayı ve bilgiyi faydalı hale getirmeyi nasip et.

## OKUMA ŞEKLİ

Ayetleri okuyun; ardından çalışacağınız konu için bir başlık ve üç kısa not yazın. Bu sayfayı dua ile öğrenme alışkanlığını birleştirmek için kullanın.

# Hidayet ve yardım duası

Fâtiha, Allah'a kulluk, yardım talebi ve doğru yol duasını bir araya getirir.

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 nestaîn. İhdinas sırâtal müstakîm. Sırâtallezîne en'amte aleyhim, gayril mağdûbi aleyhim ve leddâllîn.**

## DİYANET MEALİ

Rahmân ve Rahîm olan Allah'ın adıyla. Hamd, âlemlerin Rabbi, Rahmân, Rahîm, hesap ve ceza gününün maliki Allah'a mahsustur. Yalnız sana ibadet eder ve yalnız senden yardım dileriz. Bizi doğru yola, kendilerine nimet verdiklerinin yoluna ilet; gazaba uğrayanlarınkine ve sapıklarınkine değil.

| GÜN     | SAAT                       | ÖNERİLEN ADET |
|---------|----------------------------|---------------|
| Her gün | Sabah rutininin başlangıcı | 1             |

## NİYET

Allah'ım; yalnız senden yardım dilerim. Beni doğru bilgiye, doğru anlayışa ve doğru yola ilet.

## OKUMA ŞEKLİ

Fâtiha'yı bir kez okuyun. Ardından mealdeki 'yalnız senden yardım dileriz' ve 'bizi doğru yola ilet' anlamları üzerinde kısa bir tefekkür yapın.

## Bilenlerle bilmeyenler bir olur mu?

Ayetin son bölümü bilgi ile bilinçli hatırlama arasındaki ilişkiye dikkat çeker.

قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ  
إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ

Kul hel yestevillezîne ya'lemûne vellezîne lâ ya'lemûn. İnnemâ yetezekkeru  
ulû'l-elbâb.

### DİYANET MEALİ

De ki: Hiç bilenlerle bilmeyenler bir olur mu? Ancak akıl sahipleri düşünüp öğüt alırlar.

| GÜN                         | SAAT                    | ÖNERİLEN ADET |
|-----------------------------|-------------------------|---------------|
| Cumartesi veya çalışma günü | Okumaya başlamadan önce | 1             |

### NİYET

Allah'ım; bilgiyi arayan, anlayan ve ondan öğüt alan kullarından eyle.

### OKUMA ŞEKLİ

Ayeti bir kez okuyun. O gün öğrenmek istediğiniz tek bir konuyu belirleyin; çalışma sonunda öğrendiğiniz üç şeyi yazın.

# İman, ilim ve güzel davranış

Ayet; meclis adabı, itaat ve ilim sahiplerinin dereceleri bağlamındadır.

يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ  
وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ  
وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

**Yerfa'illâhüllezîne âmenû minküm vellezîne ûtül ilme derecât. Vallâhü bimâ ta'melûne habîr.**

## DİYANET MEALİ

Allah içinizden iman edenleri ve kendilerine ilim verilenleri derecelerle yükseltir. Allah yaptıklarınızdan hakkıyla haberdardır.

| GÜN                                 | SAAT                              | ÖNERİLEN ADET |
|-------------------------------------|-----------------------------------|---------------|
| Cuma veya herhangi bir öğrenme günü | Ders, sohbet veya toplantı öncesi | 1             |

## NİYET

Allah'ım; ilmimi güzel ahlak, saygı ve faydalı davranışla birleştirmeyi nasip et.

## OKUMA ŞEKLİ

Ayetin ilgili bölümünü bir kez okuyun. Bulunduğunuz ortamda başkasına yer açmak, dikkatle dinlemek ve saygılı konuşmak için bilinçli bir adım belirleyin.

# Zihin açıklığı niyetiyle anılabilecek isimler

Manalar tefekkür edilir; adetler yalnız düzenli zikir önerisidir.

| ESMA      | KISA MANA                  | NİYET                                         | ADET |
|-----------|----------------------------|-----------------------------------------------|------|
| YA ALÎM   | Her şeyi hakkıyla bilen    | İlim ve doğru bilgi niyeti                    | 33   |
| YA HAKÎM  | Hikmet sahibi              | Bilgiyi yerli yerinde kullanma niyeti         | 33   |
| YA FETTÂH | Açan ve hükmeden           | Anlayışın ve hayırlı yolların açılması niyeti | 33   |
| YA NÛR    | Nûr ve aydınlık veren      | Manevî aydınlık ve ferahlık niyeti            | 33   |
| YA HÂDÎ   | Hidayet eden, yol gösteren | Doğruyu seçme ve istikamet niyeti             | 33   |

## ÖRNEK OKUMA

Besmele • Ya Alîm 33 • Rabbi zidnî ilmâ 7 • kısa kişisel dua. Her isim ayrı ayrı da okunabilir; yorgunluk oluşturacak sayılara çıkmak gerekmez.

Not: Buradaki tekrar sayıları dinî zorunluluk veya sonuç garantisi değildir.

# 7 günlük örnek okuma programı

Günler özel fazilet iddiası taşımaz; yalnızca programın kolay izlenmesi için ayrılmıştır.

| GÜN       | ÖNERİLEN VAKİT          | OKUMA                                     | TAMAM                    |
|-----------|-------------------------|-------------------------------------------|--------------------------|
| Pazartesi | Sabah                   | Fâtiha 1 • Tâhâ 25-28 7 • Ya Alîm 33      | <input type="checkbox"/> |
| Salı      | Çalışma öncesi          | Rabbi zidnî ilmâ 21 • Ya Hakîm 33         | <input type="checkbox"/> |
| Çarşamba  | Sabah                   | Alak 1-5 3 • Ya Fettâh 33                 | <input type="checkbox"/> |
| Perşembe  | Akşam                   | İnşirâh 3 • Ya Nûr 33                     | <input type="checkbox"/> |
| Cuma      | Sabah veya cuma sonrası | Tâhâ 25-28 7 • Ya Hâdî 33                 | <input type="checkbox"/> |
| Cumartesi | Okuma öncesi            | Zümer 9 ve Mücâdele 11 • Ya Alîm 33       | <input type="checkbox"/> |
| Pazar     | Uygun sakin vakit       | Fâtiha 1 • İnşirâh 3 • Rabbi zidnî ilmâ 7 | <input type="checkbox"/> |

## PROGRAMI KENDİNİZE GÖRE HAFİFLETEBİLİRSİNİZ

Bir gün kaçırılırsa başa dönmek gerekmez. Kaldığınız yerden devam edin. Okuma sırasında yorgunluk, baş dönmesi veya rahatsızlık olursa dinlenin; özellikle koku ürünlerini hemen bırakın.

# 21 günlük okuma çizelgesi

Her gün yalnız yaptığınız bölümlere işaret koyun.

| GÜN | SABAHA                   | ÇALIŞMA ÖNCESİ           | AKŞAM                    | NOT |
|-----|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-----|
| 1   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |     |
| 2   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |     |
| 3   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |     |
| 4   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |     |
| 5   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |     |
| 6   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |     |
| 7   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |     |
| 8   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |     |
| 9   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |     |
| 10  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |     |
| 11  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |     |
| 12  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |     |
| 13  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |     |
| 14  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |     |
| 15  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |     |
| 16  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |     |
| 17  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |     |
| 18  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |     |
| 19  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |     |
| 20  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |     |

## 21. GÜN DEĞERLENDİRMESİ

# Tütsü ve buhur rehberi

Tütsü ibadetin şartı değildir; kullanılmaması okumayı eksiltmez.

## AKGÜNLÜK / OLIBANUM

Sadece koku atmosferi için çok küçük bir parça kullanılabilir. Isıya dayanıklı kap, kum ve güvenli tütsü kömürü kullanın. Pencere açık olsun; 5-10 dakikayı geçirmeyin.

@zuhuratisifa

## SANDAL KOKUSU

Duman yerine sandal kokulu kuru kese veya güvenilir oda kokusu tercih edilebilir. Yakılan ürün kullanılıyorsa ortam iyi havalandırılmalı ve duman doğrudan solunmamalıdır.

## LAVANTA KESESİ

Yakmadan, kuru lavanta kesesini masanın uzağına koymak dumansız bir seçenektir. Koku rahatsız ederse hemen kaldırın.

## TÜTSÜSÜZ SEÇENEK

Odayı kısa süre havalandırmak, masayı sadeleştirmek ve bir bardak su bulundurmak çoğu kişi için en güvenli seçenektir.

## KULLANMAYIN

Astım, KOAH veya başka bir solunum hassasiyeti olanların bulunduğu ortamda; bebeklerin, hamilelerin, yaşlıların veya nefes sorunu yaşayanların yanında tütsü yakmayın. Evcil hayvan olan odada kullanmayın. Asla gözetimsiz bırakmayın; perde, kâğıt ve yanıcı yüzeylerden uzak tutun.



# Esansiyel yağları güvenli kullanma

Yağlar zihni açtığı veya tedavi ettiği iddiasıyla değil, yalnız koku tercihi olarak ele alınır.



**LAVANTA**

Sakin ve yumuşak koku tercih edenler için



**LİMON**

Ferah narenciye kokusu tercih edenler için



**AKGÜNLÜK**

Reçinemsi ve yoğun koku tercih edenler için

## DİFÜZÖR İÇİN EN DÜŞÜK YOĞUNLUK

Cihazın ve yağın üretici talimatını izleyin. Talimatta belirtilen en düşük miktarla başlayın; 10-15 dakika çalıştırıp odayı havalandırın. Koku ağır gelirse hemen kapatın.

## GÜVENLİK KURALLARI

- Ağızdan almayın, suya damlatıp içmeyin ve yiyeceğe eklemeyin.
- Saf yağı doğrudan cilde, göze, buruna veya kulağa sürmeyin.
- Çocukların ve evcil hayvanların erişemeyeceği yerde, kapağı kapalı saklayın.
- Hamilelik, emzirme, epilepsi, alerji, solunum hastalığı veya düzenli ilaç kullanımı varsa sağlık uzmanına danışmadan kullanmayın.
- Evcil hayvanın solunum sorunu varsa difüzör kullanmayın; hayvanın odayı terk edebilmesini sağlayın.

# Doğrulama, güvenlik ve yayın politikası

Ayet mealleri Diyanet İşleri Başkanlığı Kur'an portalından kontrol edilmiştir.

## BİLGİLENDİRME VE YAYIN POLİTİKASI

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.

## KUR'AN KAYNAKLARI

- **Tâhâ 25-28 ve 114**

<https://kuran.diyanet.gov.tr/tefsir/Tâhâ-suresi/2373/25-55-ayet-tefsiri>

- **İnşirâh Sûresi**

<https://kuran.diyanet.gov.tr/tefsir/sure/94-insirah-suresi>

- **Alak 1-5**

<https://kuran.diyanet.gov.tr/tefsir/Alak-suresi/6107/1-5-ayet-tefsiri>

- **Fâtiha Sûresi**

<https://kuran.diyanet.gov.tr/tefsir/sure/1-fatiha-suresi>

- **Zümer 9 ve Mücadele 11**

<https://kuran.diyanet.gov.tr>

## KOKU GÜVENLİĞİ KAYNAKLARI

@zuhuratisifa

- **Poison Control - Essential oils: Poisonous when misused**

<https://www.poison.org/articles/essential-oils>

- **ASPCA - Essential oils around pets**

<https://www.aspca.org/news/essentials-essential-oils-around-pets>

**DUA • EMEK • DÜZEN • TEVEKKÜL**

Rehber, sağlık veya eğitim uzmanlığının yerine geçmez.

# İletişim ve resmî hesaplarımız

Yeni rehberler ve genel bilgi için aşağıdaki alanlara dokunabilirsiniz.



INSTAGRAM

@zuhuratisifa

HESABI AÇ >



TIKTOK

@zuhuratisifa

HESABI AÇ >



YOUTUBE

@zuhuratisifa

HESABI AÇ >



WHATSAPP

0507 661 51 90

HESABI AÇ >

## GENEL BİLGİ NOTU

WhatsApp hattı genel bilgi ve yayımlanan rehberler hakkındaki sorular içindir. Acil sağlık, hukuk veya güvenlik hizmeti değildir.

WHATSAPP'TAN GENEL BİLGİ AL

0507 661 51 90