

ANAHTAR

FUZUL HOLDİNG'İN ÜCRETSİZ YAYINIDIR.

ramazan

RAMAZAN ÖZEL SAYISI



HOŞGELDİN

Ya Şehr-i Ramazan



fuzul

EV DE ALDIRIR,
OTO DA.



444 63 13 | fuzulev.com

Kasım / Aralık 2025 Sayı 30



Fuzul Tasarruf Finansman AŞ Yönetim Kurulu Başkanı Eyüp AKBAL

Ramazan'ın Bereketiyle: Toplumumuza Katkı Sunmaya Devam Ediyoruz

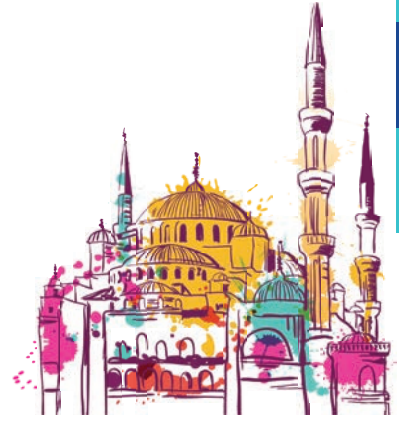
Değerli Anahtar Dergisi Okurları,

Anahtar dergimizin bu sayısında, Ramazan ayının manevi atmosferini hazırladığımız özel ek aracılığıyla sizlerle paylaşmayı amaçladık. Ramazan-ı Şerif'in manevi iklimine yeniden kavuşmanın mutluluğunu, huzurunu ve şükürünü yaşıyoruz. Zira bu mübarek ay, hem ruhumuzu arındırıyor hem de toplumsal sorumluluklarımızı yerine getirme bilincimizi pekiştiriyor.

Bildiğiniz gibi On Bir Ayın Sultanı; bizlere sabrı, hoşgörüyü, yardımlaşmayı ve dayanışmayı hatırlatıyor. Fuzul olarak biz de tüm çalışmalarımızda bu değerleri rehber alarak topluma faydayı ve dayanışmayı ön planda tutuyoruz. Kişilerin dayanışma içerisinde ev, araç ve iş yeri sahibi olmalarına olanak sağlayan modelimizle yüz binlerce insanın hayallerini gerçekleştiriyor, imkânsız gördüklerini mümkün hâle getiriyoruz. Bu özelliğimiz ile çok şükür ki Ramazan ayının bizlere öğrettiği değerleri, iş hayatımıza başarıyla yansıtıyoruz. Şükürler olsun ki bu dayanışma ve yardımlaşma ruhunu iş modelimize entegre ederek, toplumumuza daha aydınlık bir gelecek sunmayı sürdürüyoruz. Bu mübarek ayın bizlere hatırlattığı değerler ışığında, 33 yıldır olduğu gibi yalnızca maddi değil, manevi zenginliklerle de büyüyen bir şirket olarak, on yıllar boyu toplumun refahına katkı sunmaya kararlıyız.

Rabbimiz, bu mübarek ayda tuttuğumuz oruçları, ettiğimiz duaları kabul etsin ve bizlere sağlık, huzur içinde bayrama kavuşmayı nasip eylesin. Bu mübarek ayın, tüm İslam âlemi için hayırlara vesile olmasını diler, bereket ve rahmet içinde nice Ramazanlar geçirmeyi temenni ederim.

İÇİNDEKİLER



- 4 Farkındalıklarımızın Arttığı Ay: Ramazan
- 6 Çocuklara Ramazan Bilincinin Aşılmasına Önemli
- 8 Oruç ile Genel Sağlıkta İyileşme ve Zihinsel Ferahlık
- 10 Ramazan'a Özel Kullanılan Kelimeler ve Anlamları
- 12 Hurma ile Yapılan Enfes Tatlılar
- 14 Sahurda Tok Tutan Tarifler
- 16 Tarihi Camiler, Manevi Yolculuklar
- 20 "Bayramlar Bayram Ola..."



FARKINDALIKLARIMIZIN ARTTIĞI AY: RAMAZAN

Bu Ramazan'ı, sadece oruç tutarak değil bir başkasının ihtiyacını gözeterek, sadaka taşı geleneğimizi modern zamana uyarlayarak ve yardımlaşmanın manevi huzurunu hissederek geçirelim

Ramazan, sadece orucun tutulduğu bir ay olmanın ötesinde, yardımlaşmanın ve dayanışmanın zirveye ulaştığı bir dönemdir. Bu ay, toplumsal dayanışmanın ve paylaşmanın en yoğun şekilde yaşandığı, ihtiyacı olanlara el uzatmanın manevi huzuru arttığı kutsal bir zamandır.

Kadim tarihimize baktığımızda da yardımlaşma ve dayanışma kültürünün en zarif örneklerinden biri Osmanlı Dönemi'nde görülmektedir. Osmanlı'daki "Sadaka Taşı" geleneği, yardımlaşmanın en ince ve en mahrem şekilde yapılmasına olanak tanıyan bir sistemdir.

Osmanlı şehirlerinin farklı noktalarına yerleştirilen bu taşlar, maddi durumu iyi olan insanların ihtiyaç sahiplerini görmeden onlara yardım edebilmesi için kullanı-

lırdı. Bu, yardım alan kişilerin kendilerini mahcup hissetmemesine neden olurdu. Böylelikle sadaka taşı geleneği, Osmanlı'nın toplumsal yardımlaşma anlayışının ne kadar hassas ve ince düşünülmüş olduğunu gösterirken diğer yandan toplumun tüm dinamiklerini de canlı tutardı.

Günümüzde de bu kültürü yaşatmak ve modern hayatta uygulamak, toplumumuzun dayanışma ruhunu canlı tutacaktır. Yardımlaşma sadece ihtiyaç sahiplerine destek olmakla kalmaz, aynı zamanda yardım eden bireyler için de manevi bir huzur ve tatmin sağlar. Toplumun her kesimi, böyle bir dayanışma ruhunun içinde kendini daha güvende hisseder ve toplumsal bağlar güçlenir. Yardımlaşma ya da modern adıyla destek



olma konusu insan olma özelliğimizin en yegâne unsurlarından biridir. Bizi biz yapan en kıymetli ayırt edicilerdendir.

Ramazan, bu dayanışmanın en güzel şekilde tezahür ettiği bir aydır. Bu ay da hayır işleri yapmak, sadece bireysel olarak değil toplumsal olarak da genel huzura katkı sağlar. Geleneksel dayanışma kültürümüze sahip çıkmak ve bu kültürü yaşatmak, toplumumuzun geleceği için de büyük bir önem taşımaktadır.

Dinimizce emredilen ve müesseseseleşen zekât ve sadaka ibadetleri ise bu konuyu hem insani vazifemiz hem de ibadet boyutuyla tanımlar. İhtiyacı

olanlara yardım elimizi uzatmanın dünyada ve ahiretteki kazanımlarının bolluğundan bahseder. Dinimiz ihtiyaç sahibi insanlara sadece maddi değil manevi olarak da yardım edenlerin yerini her zaman ayrı bir yere koyar. Bu da meselenin sadece fiziksel bir yardım olmaktan öte toplumsal dayanışma ve kolektif huzurun ne kadar önemli olduğunu gösterir.

Bu Ramazan, sadece oruç tutarak değil bir başkasının ihtiyacını gözeterek, sadaka taşı geleneğimizi modern zamana uyarlayarak ve yardımlaşmanın manevi huzurunu hissederek geçirelim. Evimizden başlayarak komşularımız, arkadaşlarımız ve çevremize bu gözle bakarak her türden yardım için birbirimizle adeta yarışalım.

Unutmayalım ki paylaşılan her lokma, verilen her destek, toplumu daha güçlü kılar





ÇOCUKLARA RAMAZAN BİLİNCİNİN AŞILANMASI ÖNEMLİ

Yetişkinler, her ne kadar Ramazan bilincinin farkında olsalar da çocuklar için bu durum aynı olmayabilir. Ramazan'ın farklı bir ay olduğunu çocuklara anlatmanın da çeşitli yolları var. Sizler de aşağıdaki adımları takip ederek çocuklara Ramazan bilincini aşılayabilirsiniz

Ramazan'ın gelişi ile birlikte camilerde mahyalar ışıdamaya başladı. Her ne kadar yetişkinler Ramazan maneviyatının farkına varmış olsa da bu ay çocuklara sıradan bir ay gibi gelebilir. Ramazan bilincini çocuklara aşılama bu ayın maneviyatı bakımından oldukça önemlidir. Bu konuda en büyük sorumluluk ise ebeveynlere düşer.

İŞTE! ÇOCUKLARA RAMAZAN BİLİNCİNİ AŞILAMANIZI KOLAYLAŞTIRACAK ADIMLAR

Ramazan Alışverişine Beraber Çıkmak

Ramazan başlamadan önce yapılan toplu alışverişe çocuklarınızı da götürebilir, alışverişte onların da istediği 2-3 ürün almasına izin verebilirsiniz. Bu, çocuklara Ramazan'ı sevdirmek için atılacak ilk adımlardan biri olabilir.

Çocuğun Odasını Süslemek

Doğum günlerinde ve özel günlerde odalar süsleniyorsa, çocukların Ramazan'ın özel bir ay olduğunu anlamaları için bu ayda da odalarını süslemek keyifli olabilir. Kartonlardan keserek yaptığınız süslemeler ve "Hoş Geldin Ramazan" yazılarıyla, Ramazan öncesinde çocuğunuzun odasını rengarenk hâle getirebilirsiniz.



Ramazan bilincini çocuklara aşılama bu ayın maneviyatı bakımından oldukça önemlidir. Bu konuda en büyük sorumluluk ise ebeveynlere düşer



İhtiyaç Sahibi Ailelere Beraber Yardım Etmek

Ramazan'ın yardımlaşma ve şükretme zamanı olduğunu çocuklara anlatmanın en etkili yollarından biri, ihtiyaç sahibi aileler için çocuklarınızla birlikte market alışverişi yapmak olabilir. Aldıklarınızı ailelere teslim ederken çocuklarınızı da yanınızda götürebilirsiniz. Bu vesile ile çocuklarla şükretmek üzerine de konuşmalar gerçekleştirebilirsiniz.





Hazırlanan Yemekleri Komşular İle Paylaşmak

İftar için çocuklarınızla birlikte tatlı yapmak, hem sizinle çocuğunuz arasındaki bağı güçlendirir hem de çocuğunuzun kendi katkısını sağladığını fark etmesine yardımcı olabilir. Ayrıca, iftar için beraber hazırladığınız tatlıyı komşularınızla, çocuğunuz aracılığıyla paylaşmanız, onlar için keyifli bir deneyim olabilir.

Ailecek İftar ve Sahur Yapmak

Ramazan'ın en güzel yanı ise insanların sevdikleri ile bir arada olmasıdır. İftarda veya sahurda çocuklarınızın sevdiği yiyecekleri hazırlamak onları özellikle sahura kalkmaya teşvik edebilir. İftarda bir arada olmak hem ailenin hem de evinizin neşesini, huzurunu ve bereketini artırmış olur.

Çocuklara Özel İftar Daveti Hazırlamak

Oruç tutarken zorlanan çocuklarınızı oruca teşvik etmek için onların ev sahibi olduğu bir iftar yemeği organize edebilirsiniz. Siz akşam yemeklerini hazırlamaya yardım ederken diğer iş yüklerini -masayı kurma, ikramları servis etme- çocuğunuza bırakabilirsiniz. Bu sayede çocuğunuz, iftar programlarında hem sorumluluk almayı öğrenebilir hem de arkadaşları ile keyifli bir akşam geçirebilir.

Anne Babalarla Teravihe Gitmek

Sadece Ramazan'da kılınan ve camilerin dolup taşıdığı teravih namazına çocuklarla beraber gitmek size ve çocuğunuza farklı bir tecrübe kazandırabilir. Çocuklar, duaların tümünü ezberlemezse de veya namazı doğru şekilde ihya edemese de teravih atmosferini soluması için anne ve babasıyla birlikte camiye gidebilir.





ORUÇ İLE GENEL SAĞLIKTA İYİLEŞME VE ZİHİNSEL FERAHLIK

Ramazan ayı, manevi derinliği kadar beden ve ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkileriyle de öne çıkan kıymetli bir dönem. Bu ayın simgesi olan oruç ise Allah'ın rızasını kazanmak için gün boyu yemekten, içmekten, nefsi arzulardan uzak durmak niyetiyle yerine getirilen bir ibadettir

Oruç tutulan süre boyunca vücudun yenilenmesi, zihinsel berraklığın artması ve dolayısıyla genel sağlık durumunun iyileşmesi mümkündür. Bilimsel araştırmalar da orucun bağışıklık sisteminden sindirim sağlığına kadar birçok faydası olduğunu ortaya koymaktadır. İşte oruç tutmanın sağlığa olan olumlu etkileri:

Kan Şekeri Kontrolü ve İnsülin Duyarlılığı

Oruç tutmak, kan şekeri seviyelerinin dengelenmesine yardımcı olabilir. Açlık sürecinde vücut, enerji kaynağı olarak depolanan glikojeni kullanır, bu da kan şekerinin ani dalgalanmalara uğramasını engeller. Bunun yanında insülin direncinin azalmasına katkı sunar ve hücrelerin insüline daha duyarlı hâle gelmesini sağlar. Bu süreç, özellikle diyabet riski taşıyan bireyler için son derece önemlidir. Ancak diyabet hastalarının oruç tutmadan önce doktorlarına danışmaları gerektiği unutulmamalıdır.



Oruç tutulan süre boyunca vücudun yenilenmesi, zihinsel berraklığın artması ve dolayısıyla genel sağlık durumunun iyileşmesi mümkündür

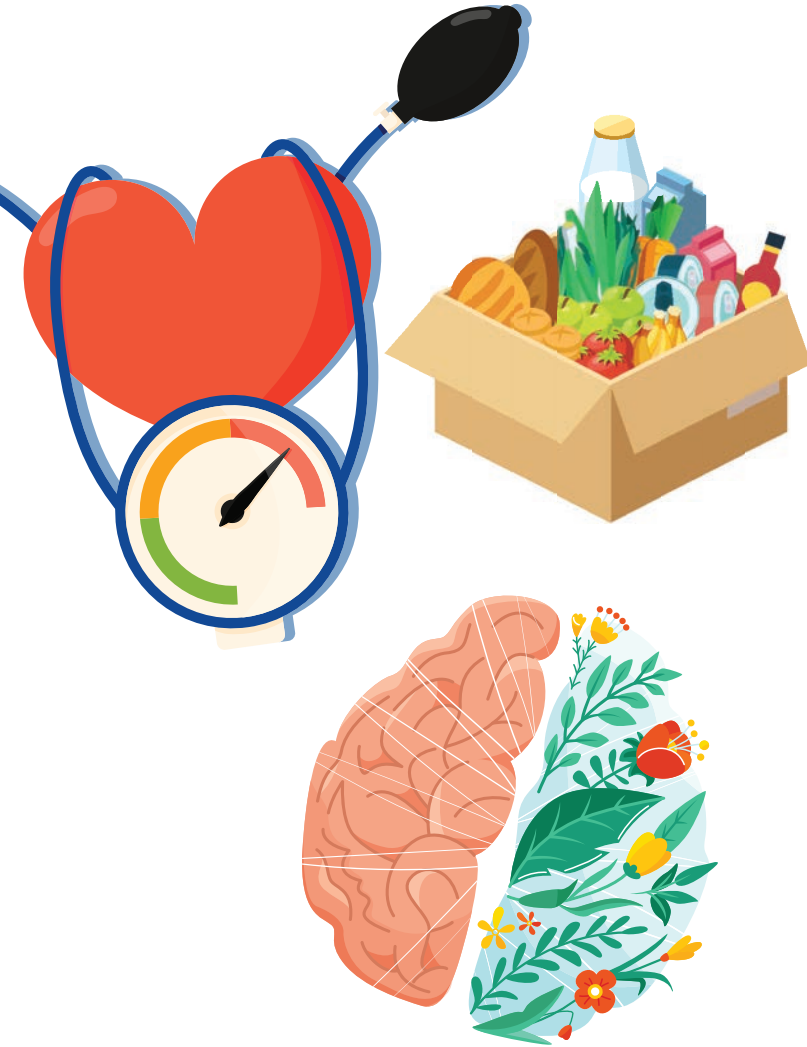
Sindirim Sisteminizi Dinlendirir

Oruç tutmak, sindirim sistemine de dinlenme fırsatı tanır. Gün boyu yemek tüketiminin azalmasıyla mide ve bağırsaklar kendini yenileyebilir, sindirim enzimleri düzenlenir ve bağırsak florası dengelenir. Üstelik oruç sırasında vücut zararlı toksinlerden arınarak daha sağlıklı bir sindirim süreci oluşturabilir. Özellikle mide asidiyle ilgili sorunları olan bireylerin oruç sırasında daha dikkatli olmaları gerekecektir.

Bağışıklığınızı Güçlendirir

Orucun olumlu etkileri olduğu bir diğer sistem ise bağışıklık sistemidir. Öyle ki bu etkilerin gücü, bilimsel çalışmalarla da desteklenmiştir. Temel bir açıklama yapmak gerekirse uzun süreli açlığın vücutta hücre yenilenmesini hızlandırarak bağışıklık sistemini güçlendirdiğini söyleyebiliriz. Aynı zamanda vücutta iltihaplanma seviyelerini düşürdüğü ve oksidatif stresi azalttığı için hastalıklara karşı direnç de artabilir.





Kalbinizi Korum

Orucun kalp ve damar sağlığına da faydaları saymakla bitmez. İlk olarak kötü kolesterol (LDL) seviyesinin düşmesine, iyi kolesterol (HDL) seviyesinin ise artmasına yardımcı olabilir. Bunun yanı sıra, kan basıncının düzenlenmesine katkı sağlayarak hipertansiyon riskini azaltabilir. Sözüün özü Ramazan ayında beslenme alışkanlıklarının değişmesi, doğru yönetildiğinde kalp hastalıkları riskinin düşmesini sağlayacaktır. Tabii ki bu dönemde de aşırı tuzlu veya yağlı yiyeceklerden kaçınılması önemlidir.

Oruçla Berrak Bir Zihin

Oruç tutmak yalnızca fiziksel sağlığı değil, ruhsal dengeyi de destekler. Kişinin sabır, öz disiplin ve şükür duygusunu geliştirmesine yardımcı olduğu bilinen bir gerçektir. Bunlara ek olarak beynin enerji kaynaklarını daha verimli kullanmasını sağlar ve bu sayede kolay odaklanmayı mümkün kılar. Tüm bunlar yetmezmiş gibi, orucun serotonin seviyelerini artırarak ruh hâlini olumlu yönde etkilediği ve stresin azalmasına katkıda bulunduğu bilinmektedir.

Genç Kalmanın Sırrı

Oruç sırasında vücutta büyüme hormonu salgısının arttığını söylesek şaşırır mıydınız? Evet, gerçekten de artıyor. Üstelik bu hormon; kasların korunmasına, cildin yenilenmesine ve genel vücut fonksiyonlarının iyileşmesine yardımcı olmasıyla bilinir. Aynı zamanda oruç sürecinde hücre onarım mekanizmaları hızlanır. Bu da yaşlanma belirtilerinin gecikmesine katkı sağlayabilir.

Cilt Sağlığını Destekler

Oruç tutmak, vücudun doğal detoks sürecini de ciddi oranda iyileştirir. Sindirim sisteminin dinlenmesiyle birlikte karaciğer ve böbrekler, toksinleri daha etkili bir şekilde atmaya başlar. Bunun sonucunda cilt sağlığı iyileşebilir, akne ve sivilce oluşumu azalabilir. Sağlıklı bir iftar ve sahur düzeniyle vücutta biriken zararlı maddelerin dışarı atılması hızlanabilir.

İç Organlarınızı Yeniler

Orucun vücutta detoksifikasyonu desteklediği bilinmektedir. Uzun süreli açlık sırasında vücut, depolanmış yağları yakmaya başlar ve bu süreçte toksinlerin atılımı hızlanır. Karaciğer, enerji üretimi için glikojeni parçalayarak vücutta daha temiz bir metabolik süreç oluşturur. Aynı şekilde, böbrekler de su dengesini daha etkin bir şekilde düzenleyerek sağlıklı çalışmasını sürdürür.

Dayanışma ve Empati Duygusu

Orucun sosyal ve psikolojik faydaları da göz ardı edilemez. Oruç, bireyler arasında dayanışmayı, yardımlaşmayı ve empatiyi güçlendirir. Açlık hissini deneyimlemek, ihtiyaç sahibi insanlara karşı farkındalık geliştirmeye yardımcı olabilir. Tüm bunların yanında oruç sırasında yaşanan içsel dinginlik, kişilerin kendini daha huzurlu hissetmesine katkıda bulunur.

Oruç, bireyler arasında dayanışmayı, yardımlaşmayı ve empatiyi güçlendirir





İMSAK

İmsak, Ramazan'da oruç tutacak Müslümanların sahur sonrasında sabah ezanı ile birlikte başlayan yemeyi ve içmeyi bırakma zamanıdır. Takvimlerde, günlere ve illere göre imsak saatleri belirtilir. Geleneksel anlayışta sabah namazı İmsak'tan 15-20 dakika sonradır.

SAHUR

Ramazan'da veya diğer zamanlarda, İslâm'ın bir ibadeti olan orucun başlamasından önce, yani imsak vaktinden önce tüketilmesi sünnet olan son yemektir.

ORUÇ

Oruç, sahurdan iftara kadar ki zaman dilimi içerisinde; yiyecek ve içecek tüketiminden kaçınma eylemidir. Oruç, akşam ezanı ile hükmünü kaybeder.

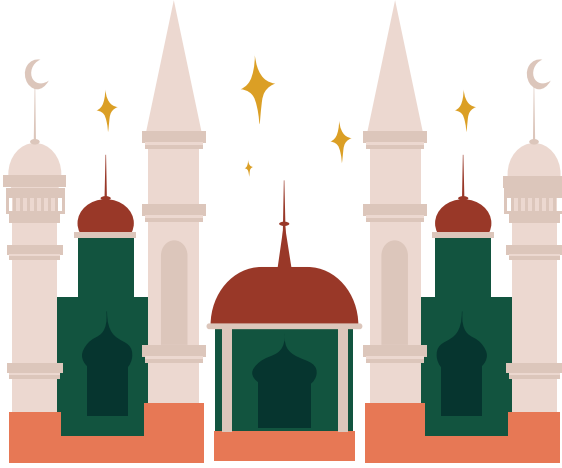
RAMAZAN'A ÖZEL KULLANILAN KELİMELELER VE ANLAMLARI

RAMAZAN ŞERBETİ

Sıklıkla Ramazan'da yapılan ve içerisinde hibiskus, kuşburnu, karanfil, elma, tarçın, kök zencefil, demirhindi gibi yüksek vitamin ve mineraler barındıran besinlerle yapılan bir içecektir.

TEKNE ORUCU

Tekne orucu, küçük yaşta çocukların belirli bir süre oruç tutmaları anlamına gelir. Bu, çocuklara sorumluluk duygusu kazandırmak amacıyla yapılan bir eylemdir.



KADİR GECESİ

Kadir Gecesi, İslam'a göre Kur'an'ın, Hz. Muhammed'e vahyedilmeye başladığı gecedir. Bu gün Ramazan ayının son günlerine tekabül eder. Kur'an'da ise Kadir Gecesi'nin "bin aydan daha hayırlı" olduğu belirtilmiştir.

MAHYA

Ramazan'da camilerin iki minaresi arasına konulan ışıklı bir yazıdır. Mahyada Ramazan'ın geldiğini anlatan cümleler yer alır.

FİDYE

Fidyeye, oruç ibadeti yerine getirilememesi durumunda ödenen maddi bedeli ifade eder. Bir fidye, bir kişiyi en az bir gün doyuracak yiyecek miktarı veya bunun ücreti olmalıdır.

MUKABELE

Mukabele, bir kişinin Kur'an'ı yüksek sesle okuması ve onu dinleyen topluluğun da sessizce Kur'an'dan takip etmesidir. Genellikle Ramazan'da kadınlar arasında mukabele okuma kültürü vardır.



HURMA İLE YAPILAN ENFES TATLILAR

Doğal şeker kaynağı hurma ile lezzetli ve sağlıklı tatlı tarifleri hazırlamak sandığınızdan daha kolay

Ramazan ayının en değerli besinlerinden biri olan hurmanın tatlı yapımında kusursuz bir malzeme olduğunu biliyor muydunuz? Doğal şeker içeriği sayesinde rafine şeker kullanımını azaltan hurma, lezzetli ve sağlıklı tatlı tarifleri için ideal bir bileşen hâline geliyor. Besleyici ve sağlıklı hem de lezzetli tatlılarla sofralarınızı şenlendirmek isterseniz işte hurma ile hazırlayabileceğiniz birkaç enfes tatlı tarifi...

Enerji Topları

İlk olarak sağlıklı atıştırmalıklarla başlayalım ve hurmalı enerji toplarından söz edelim. Genellikle yulaf, badem, ceviz ve kakao ile blender'da çekilen hurmaların karıştırılması ile hazırlanan bu topları Hindistan cevizi ya da kakaoya bulayarak servis edebilirsiniz. Hem öğün aralarında hem de arkadaşlarınızı ağırladığınız keyifli günlerde sohbetlerinize en güzel eşlikçi olacağını söyleyebiliriz.



Şekersiz Brownie

Şekersiz tatlı sevenler için harika bir alternatif olan hurmalı brownie; kakao, badem unu ve hurma ile hazırlanıyor. İçerisinde un ve rafine şeker bulunmayan bu brownie, tatlı krizlerinizi bastıracağı gibi sağlıklı içeriği sayesinde sağlığınıza da riske atmıyor.



Sütlü İrmik Tatlısı

İrmik ve süt ile yapılan bu hafif tatlı, hurmanın doğal tatlandırıcı etkisiyle şekersiz olarak hazırlanabiliyor. Pişirilen irmiğe hurma püresi eklediğinizde sağlıklı ve lezzetli bir tatlı yapabilirsiniz. Son olarak üzerine ceviz ya da tarçın ile süsleyebilir ve gözlere de hitap eden bir servisle sunabilirsiniz.



Havuçlu Kek

Klasik havuçlu kek tarifine az çok aşına olabilirsiniz. Harika bir lezzet olduğu aşikâr. Bir de ona hurma ekleyerek doğal bir tatlandırıcıyla zenginleştirmeyi düşünün. Hurma püresi, tarçın ve ceviz ile harmanlanarak hazırlanan bu kek, çay saatlerinde sağlıklı bir alternatif olarak tercih edilebilir.



Kadayıf Tatlısı

Klasik şerbetli tatlılardan farklı olarak, rafine şeker yerine hurma püresi ile tatlandırılan bir kadayıf ne derdiniz? Hem de çıtır kadayıf ve fındık ile hazırlanıyor. Şerbet yerine sütlü bir sos ile tamamlanan tatlınız artık hafif olduğu kadar besleyici de. Ramazan sofralarını süsleyecek en güzel lezzetlerden biri olduğunu da söylemek mümkün.



Muhallebi

Sütlü tatlı sevenleri unutmadık. Sizler için ideal bir tarif olan hurmalı muhallebi ise klasik muhallebi tarifine hurma püresi eklenerek tatlandırılıyor. Hurma ile hazırlanan pek çok tarif gibi rafine şeker içermeyen bu tatlı, üzerine tarçın ve ceviz serpilerek daha lezzetli hâle getirilebilir.



Tahinli Kurabiye

Şimdi sıra geldi hurma ve tahinin mükemmel uyumunu deneyimlemeye...

Hurma püresi ve tahinle hazırlanan hamuru fırında pişirerek kıyır kıyır bir kurabiye elde edebilirsiniz. Bu tarif, özellikle iftar sofralarından sonra sırası gelen kahve ve çay saatlerine lezzet katacak.



Hurma ile hazırlanan tüm bu tatlılar, sağlıklı oldukları kadar lezzetli olmalarıyla da Ramazan sofralarına renk katacak. Rafine şekere alternatif olarak doğal tatlandırıcı arayanlar için ideal olan bu tarifler, misafirlerinize ikram edebileceğiniz pratik ve besleyici seçenekler sunuyor.



SAHURDA TOK TUTAN TARİFLER

Ramazan'ın gelmesi ile birlikte her yıl olduğu gibi hem sahur hem de iftar sofralarımız şenleniyor. Özellikle sahur zamanı akıllara tek bir soru geliyor: Ne yesem de susamasam ve acıkmasam? Bu tarifler sahurda hem tok tutacak hem de dengeli şekilde beslenmenize yardımcı olacak.

Ramazan'ın gelmesi ile beraber "ne pişirsem?" soruları akılları meşgul etmeye başladı. Sahurda yüksek besin değerli yiyecekler tüketmek, sizi gün içinde tok tutar. Özellikle sahurda çok tuzlu, bol baharatlı ve işlenmiş gıdalardan kaçınmak da daha uzun süreler boyunca tok kalmanıza yardımcı olur.

Sahurda tok tutan besinleri tüketmek, gün boyu enerji seviyenizin dengelenmesine ve açlık hissinizin minimuma düşürülmesine neden olur. Bundan dolayı sahurda protein, lif ve sağlıklı yağlar içeren besinler tercih edilmelidir. Bu tür gıdaların sindirimi daha uzun sürede gerçekleşeceğinden midenizi dolu tutar ve size açlık hissi vermez.



Geleneksel Türk Kahvaltısı

Evinizde her sabah yaptığımız klasik bir Türk kahvaltısı sizin kurtarıncınız olabilir. Bol salatalık ve domates, az yağlı peynir, yeşil ve siyah zeytin, tam kıvamında haşlanmış yumurta, bol domatesli bir menemen, ısıtılmış sıcak birkaç dilim ekmek ve taze demlenmiş bir çay... Daha ne olsun.

Bayat Ekmek Pizzası

Evinizde olan simit, ekmek veya iftardan kalan pideleri değerlendirebileceğiniz bu tarifte şef kesinlikle sizsiniz. Bayat ekmekleri kesip fırın tepsisine yerleştirdikten sonra üzerine yumurta ve süt ile hazırladığınız harcı sürüyorsunuz. Sonrasında ekmeklerin üzerine lor peynir, biber, domates ve mısırı ekleyip üzerleri kızarana kadar fırına verip piştiğinde de sıcak sıcak tüketiyorsunuz.



Klasik Dereotlu ve Çörekotlu Omlet

Yeşilliği direkt yemekten hoşlanmıyorsanız eğer onları sevdiğiniz yiyeceklerin içine ekleyerek tüketebilirsiniz. İnce kıyılmış dereotunu, biraz çörek otunu, kaşar rendesini, tuzu, karabiberi ve kırmızı toz biberi kırduğunuz yumurtaların içine ekleyip iyice çırttıktan sonra az yağlı tavanızda önlü arkalı pişirerek servis edebilirsiniz.



Avokadolu Yumurta Salatası

Haşlanmış yumurtayı farklı bir lezzette denemek ister misiniz? Önce avokadoyu ve biraz tuzu, çatal yardımı ile ezin. Birkaç yaprak marulun, taze nane, dereotunun, kuzukulağının ve havuç rendesinin bulunduğu kabin içine haşlanmış yumurtaları ardından da avokado ezmesini ekleyin. Ardından az miktarda zeytin yağı, limon ve sevdiğiniz baharatlarla yumurta salatanızı harmanlayabilirsiniz. Üstelik avokado ve yumurta sizi gün içinde oldukça tok tutacaktır.



Peynirli Kek

Bu peynirli kek tarifini yaptığınızda ekmek veya kahvaltılık yemenize gerek kalmayacak. Peynirli kek ve sıcak çay ile keyifli bir sahur yapabilirsiniz. Klasik kek hamuruna benzeyen bu tarifin içine 3 adet yumurta, 1 çay bardağı sıvı yağ, 1 çay bardağı süt, 2 su bardağı un, 1 çay kaşığı tuz, 1 paket kabartma tozu, küp küp doğranmış peynir, dereotu, susam ve çörekotu ekleyip 180 derece fırınızdaki pişirip ardından afiyetle tüketebilirsiniz.



Yer Fıstıklı ve Tarçınlı Yulaf Ezmesi

Yulaf ezmesi yüksek lifli bir besin olması sebebi ile sizi gün içinde tok tutacaktır. 4-5 yemek kaşığı yulafı biraz süt ile pişirdikten sonra içine 1 tatlı kaşığı kakao, 1 çay kaşığı tarçın ekleyip kısık ateşte pişirebilirsiniz. Son aşamada ise üzerine 1 tatlı kaşığı yer fıstığı ve biraz hindistan cevizi ekleyerek afiyetle yiyebilirsiniz.

Bu tarifteki yüksek besin değerli yiyeceklerle tok kalmaya hazır olun. Şimdiden afiyet olsun!



Sultanahmet Camii

TARİHÎ CAMİLER, MANEVİ YOLCULUKLAR

Sultanahmet'ten Ayasofya'ya,
Süleymaniye'den
Eyüp Sultan'a uzanan bir
yolculuğa hazır mısınız?
Geçmişle bugünü bir araya
getiren, huzuru bulabileceğiniz
sayısız kutsal mekân arasından
en güzellerini ziyaret
etmeye ne dersiniz?

Asırlardır ayakta duran tarihî cami-
ler, hem mimari güzellikleri hem de
taşıdıkları manevi değerlerle insan-
lara huzur ve ilham vermeye devam
ediyor. Ramazan ayında manevi
yolculuk yapmak isteyenler için bu
kutsal mekânlar, ibadet edilen yerler
olmakla kalmayıp aynı zamanda tari-
hin izlerini taşıyan birer hatıra defte-
ri oluyor. Peki, ülkemizdeki manevi
yolculuğa çıkmanızı sağlayacak tarihi
camiler hangileri?

İstanbul'un Kalbindeki Miras: Sultanahmet Cami'nin Zarafeti

İlk olarak mavi çinileriyle göz kamaştıran Sultanahmet Cami'den söz etmeli-
yiz. 17. yüzyılda Sultan I. Ahmed tarafından yaptırılan ve İstanbul'un en önemli
simgelerinden biri olan bu eşsiz yapı, zarif mimarisi ve mistik atmosferiyle ziya-
retçilerini adeta büyülüyor. Özellikle Ramazan ayında kılınan teravih namazları,
buranın havasını daha da huzurlu kılıyor.





Süleymaniye'de Zamanın Ötesinde Bir Yolculuk

Mimar Sinan'ın ustalık eseri Süleymaniye Camii ise İstanbul'un silüetinde hâkim görkemli yapılar arasında yer alıyor. Kanuni Sultan Süleyman adına inşa edilen bu cami, Osmanlı mimarisinin en etkileyici örneklerinden biri. Bahçesinden Haliç'e doğru uzanan manzarası ise ziyaretçilere muhteşem bir güzellik sunuyor.

Ayasofya: Asırlara Direnen Manevi Miras

Osmanlı döneminde cami olarak kullanılmaya başlanan Ayasofya, İstanbul'un en büyüleyici yapılarından bir diğeri. 2020 yılında yeniden ibadete açılmasıyla birlikte, tarihî ve manevî yönü daha da derinleşti. İçeride yankılanan dualar ve namaz sesleri, geçmişle bugünü bir araya getiriyor.

Eyüp Sultan Camii ve Huzur Dolu Avlusu

İstanbul'un en çok ziyaret edilen manevî mekânlarından biri Eyüp Sultan Camii ise adını Hz. Muhammed'in sahabesi olan Ebu Eyyüb el-Ensari'den alıyor. Cami avlusunda yer alan türbe, inananlar için özel bir ziyaret noktası. Ramazan ayında buraya yapılan ziyaretler, manevî bir huzur arayanlar için büyük anlam taşıyor.

Anadolu'nun Sessiz Hazinesi: Bursa Ulu Camii

Osmanlı'nın ilk büyük camilerinden Bursa Ulu Camii, geniş iç mekânı ve 20 kubbesiyle dikkat çeken göz alıcı bir yapı. Caminin içindeki hat sanatı örnekleri, burayı adeta bir açık hava müzesine dönüştürüyor. Ramazan ayında burada iftar yapmak ve dualara eşlik etmek, unutulmaz bir deneyim olacak.



Ayasofya Camii



Selimiye Camii





Bursa Ulu Camii



Selimiye Camii'nin Sanat ve Estetikle Buluşan Mimari Harikası

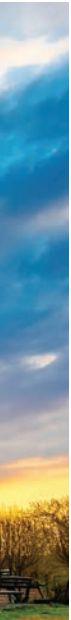
Mimar Sinan'ın "ustalık eserim" dediği Selimiye Camii, Edirne'deki en önemli mimari yapılardan biri. Göz alıcı kubbesi ve ince işçilikle süslenmiş iç mekânı, ziyaretçileri büyülüyor. Camiye adım atan herkes, Osmanlı mimarisinin ne kadar ihtişamlı olduğunu hissetme şansına sahip oluyor.

Manevi Derinlik ve Mimarının Buluştuğu Nokta: Şehzade Camii

Kanuni Sultan Süleyman'ın genç yaşta kaybettiği oğlu Şehzade Mehmed için yaptırdığı Şehzade Camii, Mimar Sinan'ın "çıraklık eseri" olarak kabul ediliyor. Hem sanatsal detayları hem de taşıdığı hüznü hikâyesiyle dikkat çeken bu cami, Ramazan ayında ziyaret edilmesi gereken özel ibadethanelerden biri.



Tarihî camilerde yapılan manevi yolculuklar, yalnız ibadet etmek için değil, geçmişin izlerini keşfetmek ve ruhsal bir dinginliğe ulaşmak için de eşsiz bir fırsat sunuyor. Bu Ramazan ayında, siz de bu kutsal mekânları ziyaret ederek manevi bir yolculuğa çıkabilirsiniz



Şehzade Camii



“BAYRAMLAR BAYRAM OLA...”

Bayramlar; nefsin terbiye edildiği, sabrın ve dayanıklılığın ödüllendirildiği bir an olma özelliğini taşır



Bir ay boyunca sabır ve ibadetle geçirilen Ramazan'ın ardından manevi huzurun ve mutluluğun doruğa ulaştığı günler gelir. İşte Bayram! Bayram, sadece orucun sona ermesi değil, aynı zamanda birlik ve beraberliğimizin, paylaşmanın ve dayanışmanın en güzel şekilde yaşandığı günlerdir. Sanırım kadim geleneğimizin en anlamlı zamanlarının başında bayramlarımız gelir. Kaç yaşına gelirse gelelim, çocuklar gibi sevinip enerjimizi kaybetmeden bu özel günleri sevdiğimizle geçirmek her zaman farklı bir keyif verir.

Ramazan ayı boyunca tutulan oruçlar, kılınan teravih namazları, yapılan hayırlar ve yardımlar ve sonunda bayrama ulaşmanın manevi hazzı, insanın iç dünyasındaki yolculuğunun da tekâmül ettiği bir süreçtir. Bayramlar aynı zamanda nefsin terbiye edildiği, sabrın ve dayanıklılığın ödüllendirildiği bir an olma özelliğini de taşır. Bir ay boyunca sabır ve metanet gösterdiğimiz Ramazan'ın sonunda maddi ve manevi ikramlara kavuşuruz. Bu yüzden Ramazan Bayramı'na kavuşmak, sözün tam anlamıyla bir mutluluk kaynağıdır.

Her Evde Yaşanan Bayram Sabahı Heyecanı

Bayramın en güzel saatleri sabahın ilk ışıklarıyla başlar. Bayram sabahı, ailenin erkekleri bayram namazı için camilere akın eder. Namaz sonrasında dualarla bayramlaşılr, akrabalar ve dostlarla kucaklaşılr. Ardından ailecek aynı sofraya oturularak bayram kahvaltısı yapılır. Bayram, aileleri bir araya getiren, küslüklerin bitiren, birlik ve beraberliğin en yoğun olduğu zamandır. Toplumlari bir arada tutan sosyal bir yapıştırıcı gibidir bayramlar.



تذکرہ





Bayram denildiğinde akla gelen en güzel geleneklerden biri de büyükleri ziyaret etmek ve küçükleri sevindirmektir. Bayram harçlıklarını almak için sabırsızlanan çocukların mutluluğu, bayramın neşe dolu ruhunu yansıtan en önemli anlardan biridir. Öte yandan, bayram günlerinde büyüklerimize gösterdiğimiz saygı ve sevginin de onlar nazarında yeri hep ayrıdır. Onları ziyaret etmek, dualarını almak ve birlikte vakit geçirmek bayramın en önemli değerlerinden biridir. Günümüz yoğun hayat temposunda en azından bayramlarda akrabalarımızı ziyaret ederek onlarla sohbet etmeli, hayır dualarını almalıyız.

Mezarlık Ziyaretleri İhmal Edilmemeli

Bayram ziyaretleri sadece hayatta olan sevdiklerimizle sınırlı kalmamalı, mezarlıklar da ziyaret edilerek ahirette göç eden yakınlarımız için dualar edilmelidir. Bu, bayramın sadece dün-

yevi bir sevinç olmadığını, manevi boyutunun da ne kadar derin olduğunu gösteren bir geleneğimizdir. Hatta kimsesiz çocukları, yaşlı bakım evlerindeki büyükleri de bu ziyaretlere ekleyerek bayramın sevincini ve mutluluğu onlarla paylaşarak çoğaltabiliriz.

Ramazın Bayramı, sadeliği ve samimiyetiyle bizleri bir araya getiren, paylaşmanın, dayanışmanın ve sevdiklerimizle vakit geçirmenin ne kadar kıymetli olduğunu hatırlatan bir bayramdır. Bu bayramda sevgimizi, hoşgörü ve merhametimizi paylaşalım; kalplerimize bayram sevincini, ruhumuza huzuru dolduralım. Büyük şair Abdurrahman Karakoç'un dediği gibi "Bayramlar Bayram Ola!"



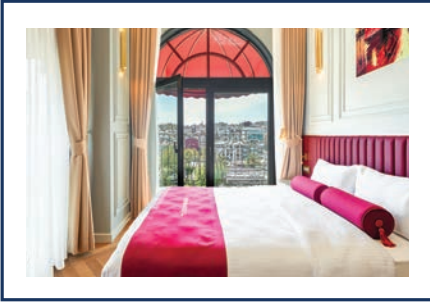
NEW INN HOTEL OLD TOWN



Tarihin Lüksle Buluşması HOTEL OLD TOWN

İstanbul'un kalbinde, tarihi yarımada'nın büyüleyici atmosferinde yüksek standartlarda konforlu bir konaklama deneyimi sizi bekliyor. Otelimizde, rahatlığın keyfini çıkarın ve şehrin tarihi zenginliklerini keşfedin!

#NEWINNHOTELOld Town



1992'den beri aynı tutkuyla nice başarılarla

Ülkemizin yarınlarına güveniyor,
yer aldığımız her sektöre değer katıyoruz!
Başarıya giden yolda Türkiye Yüzyılı
vizyonu ile sağlam adımlarla ilerliyoruz!

fuzul

akvasigorta

fuzul»GYO

NEVITA

fuzul

STAY
ALL
WAYS
NEW
INN

fzIPLUS

fuzul»
TOPRAKTAN

rubikpara

fuzul»VENTURES



fuzul