

# Ассаламу алейкум уа рахматуллахи уа баракаатуху!

Благословенный месяц Рамадан уже не за горами. Хотите провести предстоящий Рамадан без чувства вины? Рамадан, где не пропустите ни одного сухура, на самом деле дочитаете Коран в течение месяца, молитесь во всех своих таравих / нафиль молитвах (и, конечно, обязательные молитвы) вовремя и в совершенной концентрации, сосредоточьтесь на ибадаат интенсивно на протяжении всего Рамадана?

В каждом Рамадане возможно вы говорите себе те же самые слова.

«Если бы я начала готовиться к Рамадану раньше ...»

«Если бы я только практиковала молитвы тахаджуд и бодрствовала до Фаджр ... »

Цель данного планера состоит в том, чтобы помочь вам организовать себя и свое время в Рамадане.

Привить новые привычки, превнося в повседневную жизнь регулярные акты поклонения и изучение ислама.

Я решила сразу все вложить в 1 файл: намаз-трекер, Коран-трекер, списки и таблицы. А там уже, кому что интересно - на выбор. Советую распечатать, либо самим срисовать в свои ежедневники.

Надеюсь так же на вашу поддержку в распространении, если он окажется вам по душе и вы считаете планер полезным. Так же прикрепила планер на английском языке, это уже не мое творение.

Я желаю вам по-настоящему благословенного и продуктивного Рамадана!

С уважением,

Ваша сестра в исламе,

М.Р. IG: @lu.luah

# ПЛАН уборки перед РАМАДАН

## КУХНЯ

- выбросить просроченные продукты
- почистить кухонные шкафы
- почистить приборы
- вытереть холодильник
- почистить морозилку
- помыть кастрюли и сковородки
- почистить духовку

## СПАЛЬНЯ

- упорядочить вещи в шкафу
- глубокая чистка матраса
- постирать подушки
- помыть зеркала
- почистить туалетный столик

## ВЕЗДЕ

- помыть окна и жалюзи
- пропылесосить ковры (под мебелью)
- помыть пол

## ВАННАЯ

- выбросить просроченные продукты
- почистить душ/ванну
- почистить душевую занавеску
- помыть зеркала
- почистить туалет
- помыть стены и пол

## ГОСТИНАЯ

- почистить диван, кресла, стулья
- протереть электронику
- почистить ковры и одеяла
- разложить вещи по местам

## КОРИДОР

- помыть и упорядочить обувь
- помыть зеркала
- почистить гардеробную/шкафы

молиться 5 раз каждый день

читать дополнительные молитвы

быть щедрым к нуждающимся

быть добрым к родителям

приглашать людей к Аллаху

посетить больного

почитать соседей



цели

заповедовать добро

запрещать зло

прочитывать Кор'ан

делать зикр часто

делать ду'а часто



# Намаз трекер

Ежедневно	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
2р до фаджр																														
Фаджр																														
Духа																														
4р до зухр																														
Зухр																														
2р после зухр																														
Аср																														
Магриб																														
2р после магриб																														
Иша																														
2р после иша																														
Витр																														
Тарауих																														
Тахаджуд																														



# Қор'ан трекер

Ведь поистине Рамадан – месяц Корана

№	Название джуза	Начало	Конец	Прочтено
1	Аль-Хамду ли-ль-Лях	1:1	2:141	<input type="checkbox"/>
2	Саякүлю с-сафаха	2:142	2:252	<input type="checkbox"/>
3	Тилкя р-русуль	2:253	3:92	<input type="checkbox"/>
4	Кулю т-та'ам	3:93	4:23	<input type="checkbox"/>
5	Ва-ль-мухсанат	4:24	4:147	<input type="checkbox"/>
6	Ля юхиббу л-Лах	4:148	5:82	<input type="checkbox"/>
7	Ва иза сами'у	5:83	6:110	<input type="checkbox"/>
8	Ва-ляв аннанá назальна	6:111	7:87	<input type="checkbox"/>
9	Каля ль-маляу	7:88	8:40	<input type="checkbox"/>
10	Ва-'лямү	8:41	9:93	<input type="checkbox"/>
11	Я'тазирун	9:94	11:5	<input type="checkbox"/>
12	Ва-ма мин даббат	11:6	12:52	<input type="checkbox"/>
13	Ва-ма убарриу нафси	12:53	14:52	<input type="checkbox"/>
14	Алиф-лям-ра	15:1	16:128	<input type="checkbox"/>
15	Субхана	17:1	18:74	<input type="checkbox"/>
16	Каля алям	18:75	20:135	<input type="checkbox"/>
17	Актараба ли-н-нас	21:1	22:78	<input type="checkbox"/>
18	Кад афляха	23:1	25:20	<input type="checkbox"/>
19	Ва-каля ль-лязина ля ярджуна	25:21	27:55	<input type="checkbox"/>
20	Фа-ма кана джаваба кавмих	27:56	29:45	<input type="checkbox"/>
21	Ва-ля туджадилю	29:46	33:30	<input type="checkbox"/>
22	Ва-ман якнут	33:31	36:27	<input type="checkbox"/>
23	Ва-ма анзальна	36:28	39:31	<input type="checkbox"/>
24	Фа-ман азлям	39:32	41:46	<input type="checkbox"/>
25	Иляйхи Юрадд	41:47	45:37	<input type="checkbox"/>
26	Ха-мим	46:1	51:30	<input type="checkbox"/>
27	Каля фамá хатбукум	51:31	57:29	<input type="checkbox"/>
28	Кад сами'	58:1	66:12	<input type="checkbox"/>
29	Табáрак	67:1	77:50	<input type="checkbox"/>
30	'Амма	78:1	114:6	<input type="checkbox"/>

# График чтения Кор'ана на 20 дней

- 1) 1:1 – 2:202
- 2) 2:203 – 3:92
- 3) 3:93 – 4:87
- 4) 4:88 – 5:81
- 5) 5:82 – 6:165
- 6) 7:1 – 8:40
- 7) 8:41 – 10:25
- 8) 10:26 – 12:52
- 9) 12:53 – 16:50
- 10) 16:51 – 18:74
- 11) 18:75 – 81:112
- 12) 22:1 – 25:20
- 13) 25:21 – 28:50
- 14) 28:51 – 33:30
- 15) 33:31 – 37:144
- 16) 37:145 – 41:46
- 17) 41:47 – 48:17
- 18) 48:18 – 57:29
- 19) 58:1 – 71:28
- 20) 72:1 – 114:6



## Список ду'а на каждый день

1. О, Аллах! Сделай мой пост в этот день [настоящим] постом постящихся и мою молитву [настоящей] молитвой [искренне] молящихся. И пробуди меня в этот день от сна беспечных и беззаботных. И прости мне прегрешения, о, Господь миров! Прости меня, о, Прощающий грешников!
2. О, Аллах, приближи меня в этот день к Твоему довольству и отдали меня от Своего гнева и возмездия. И дай мне возможность в этот день читать Твои аяты, по милости Твоей, о, Милостивейший из милостивых!
3. О, Аллах! Одари меня в этот день сознательностью и бодростью, и отдали от меня глупость и невнимательность. Определи для меня долю из всякого блага, которые ты ниспосылаешь в этот день, по Своей щедрости, о, Щедрейший из всех щедрых!
4. О, Аллах! Укрепи меня в этот день для исполнения Твоей воли и дай мне в этот день вкусить сладость Твоего упоминания и научи меня благодарить Тебя за милосердие Твое. Сохрани меня в этот день, о, Самый Зоркий из смотрящих!»
5. О, Аллах! Сделай меня из кающихся в этот день и из праведных и покорных Своих рабов. И сделай меня в этот день из Своих приближенных рабов, во имя Твоего прощения, о, Милостивейший из милостивых!
6. О, Аллах! Не унижай меня в этот день из-за моих грехов, и не дай мне [вкусить] плети Твоего гнева! Удали меня в этот день от всего того, что вызывает Твой гнев, во имя Твоей милости и могущества, о Предел стремлений стремящихся!
7. О, Аллах! Помоги мне в этот день в совершении поста и молитвы и отдали меня от ошибок и грехов, и дай мне поминать Тебя постоянно удачей и успехом от Тебя. О, Ведущий на истинный путь заблудших!
8. О, Аллах! Дай мне в этот день милосердие к сиротам, чтобы я мог угощать едой [верующих] и приветствовать первым, и общения с благородными, во имя Твоего могущества, о, надежное прибежище надеющихся!
9. О, Аллах! Определи для меня в этот день долю из Твоей обширной милости и веди меня посредством ясных доводов и веди меня ко всему тому, чем Ты доволен, во имя Твоей любви, о, надежда стремящихся!»
10. О, Аллах! Сделай меня в этот день одним из тех, кто полагается на Тебя, и сделай меня одним из тех, кто достиг успеха пред Тобой. И сделай меня из Своих приближенных, во имя Твоей добродетели, о, конечная цель просящих!

11. О, Аллах! Дай мне возлюбить в этот день добрые деяния и возненавидеть разврат и грехи. И огради меня в этот день от гнева и огня, во имя Твоей помощи, о, отвечающий на зов нуждающихся!
12. О, Аллах! Укрась меня в этот день скромностью, и облачи меня в одежды довольства и достатка. И дай мне в этот день справедливость и честность, и сохрани меня от всего, чего я боюсь, по сохранению Твоему, о, Хранитель боящихся!
13. О, Аллах! Очисти меня в этот день от нечистот и грязи и дай мне терпения в том, что достается мне в этом мире, и ниспошли богобоязненность и товарищество с праведниками, во имя Твоей помощи, о, свет глаз обездоленных!
14. О, Аллах! Не наказывай меня в этот день за ошибки и сохрани меня от погрешностей и оплошностей. И не направляй на меня в этот день несчастья и проблемы, во имя Твоего величия, о, дающий величие предавшимся Тебе рабам!
15. О, Аллах! Дай мне в этот день повиновение богобоязненных и раскрой мне мою грудь в этот день для возвращения к Тебе с успокоением, во имя Твоей пощады, о, спасение для боящихся!
16. О, Аллах! В этот день помоги мне быть в рядах праведников, убереги меня от дружбы с грешниками, взываю к Твоей милости, дай мне убежище в вечной жизни, во имя Твоей божественности, о Бог миров!
17. О, Аллах! Укажи мне в этот день путь к благим деяниям, исполни мои мечты и просьбы, о, Тот, кто не нуждается в пояснениях и вопросах, о Знающий о том, что в сердцах, благослови Мухаммада и его пречистый род!
18. О, Аллах! В этот день пробуди меня для [вкушения] благодати предрассветного часа и освети мое сердце его светом, сделай покорными душу и тело мое, во имя Твоего света, о, Осветляющий сердца познавших [Тебя]!
19. О, Аллах! Помоги мне познать благословенность и величие этого дня, облегчи мне путь для достижения благ, не лиши меня принятия его благодеяний, о, Указывающий путь к ясной истине!
20. О, Аллах! Раскрой предо мной в этот день врата рая и запри врата ада, помоги мне читать Коран, о, Вселяющий покой в сердца праведников!



21. О, Аллах! Укажи мне в этот день путь, ведущий к Твоему довольству, не дай сатане овладеть мной и сделай моей обителью рай, о, Исполняющий мольбы просящих!
22. О, Аллах! Отвори предо мною в этот день врата Своей милости и щедрости, ниспошли мне Свое благословение, помоги мне совершить то, что вызывает Твое довольство, введи меня в рай, о, Исполняющий просьбы находящихся в безвыходном положении!
23. О, Аллах! Смой с меня в этот день грехи и очисти меня от недостатков и испытай мое сердце благочестием сердец (и испытай меня, как испытываешь богобоязненных), о, уменьшающий оплошности грешников!
24. О, Аллах! В этот день прошу у Тебя того, в чем есть Твое довольство, ищу у Тебя убежища от деяний, вызывающих Твое недовольство. Прошу Тебя помочь мне быть покорным Тебе и не ослушаться, о, Великодушный ко всем просящим!
25. О, Аллах! В этот день одари меня любовью к Своим приближенным и введи меня в число враждующих с врагами Твоими. Помоги мне следовать сунне Последнего из Твоих Пророков, о, защитник сердец Пророков!
26. О, Аллах! Вознагради меня в этот день за мои старания, прости за мои грехи, прими мои деяния и скрой недостатки мои, о, самый слышащий из слышащих!
27. О, Аллах! Ниспошли мне в этот день благословение и благодать Ночи Предопределения, преврати мои трудности в облегчения, прими мои извинения, удали от меня грехи и их последствия, о, Благосклонный к Своим праведным рабам!
28. О, Аллах! Помоги мне в этот день совершать желательные молитвы, смилуйся надо мной в трудностях, приближи к Себе мое средство, о, Тот, Кого не занимают настойчивые просьбы настойчивых!
29. О, Аллах! В этот день покрой меня Своей Милостью, дай мне успехов и защиты [от грехов], очисти мое сердце от тьмы подозрений, о, Милостивый к верующим рабам!
30. О, Аллах! Сделай мой пост в этот день таким, каким доволен Ты и Твой Посланник посредством благодарности и принятия, чтобы его предписания были подкреплены основами, правом нашего господина Мухаммада и его пречистого рода. Хвала Аллаху — Господу миров!

Эти два рекомендуется читать, например, утром, сразу после восхода солнца.

Они короткие, но награда за них велика. Не оставляйте их в стороне и не упускайте свою возможность.

# Имена Аллаха

Тот, кто выучит 99 имен Аллаха, войдет в Рай. [Сахих аль-Бухари 50:894]

Учить по 2-4 имени в день.

1	1. Аллах 2. Ар-Рахман (Милостивый ко всем на этом свете) 3. Ар-Рахим (Милующий на том свете только верующих)
2	4. Аль-Малик (Владыка всего) 5. Аль-Куддус (Свободный от недостатков) 6. Ас-Салям (Дающий мир и безопасность своим созданиям)
3	7. Аль-Му`мин (Дающий надежность и безопасность своим верным рабам) 8. Аль-Мухаймин (Подчиняющий себе)
4	9. Аль-`Азиз (Великий, Непобедимый) 10. Аль-Джаббар (Обладающий силой, Управляющий всем по Своей Воле) 11. Аль-Мутакаббир (Единый Владелец Истинного Величия)
5	12. Аль-Халик (Создатель) 13. Аль-Бари` (Создающий без изъянов) 14. Аль-Мусаввир (Придающий всему форму)
6	15. Аль-Гаффар (Прощающий и скрывающий грехи) 16. Аль-Каххар (Уничтожающий непослушных) 17. Аль-Ваххаб (Дарующий безвозмездно)
7	18. Ар-Раззак (Дающий блага и пропитание) 19. Аль-Фаттах (Открывающий врата добра и блага)
8	20. Аль-`Алим (Всезнающий) 21. Аль-Кабид (Забирающий души) 22. Аль-Басит (Дающий средства к существованию и продлевающий жизнь)
9	23. Аль-Хафид (Унижающий неверующих) 24. Ар-Рафи` (Возвышающий уверовавших) 25. Аль-Му`из (Возвеличивающий)
10	26. Аль-Музилль (Принижающий того, кого хочет, лишив его силы и победы) 27. Ас-Сами` (Всеслышащий) 28. Аль-Басыр (Всевидящий)
11	29. Аль-Хакам (Высший Судья, Отделяющий хорошее от плохого) 30. Аль-`Адль (Справедливый) 31. Аль-Лятыф (Оказывающий милость рабам) 32. Аль-Хабир (Всесведующий)
12	33. Аль-Халим (Снисходительный) 34. Аль-`Азым (Величайший) 35. Аль-Гафур (Много прощающий) 36. Аш-Шакур (Вознаграждающий больше заслуженного)
13	37. Аль-`Алий (Возвышенный, Возвышающий) 38. Аль-Кябир (Великий, Тот, перед кем все ничтожно) 39. Аль-Хафиз (Оберегающий) 40. Аль-Мукыт (Создатель благ)
14	41. Аль-Хасиб (Берущий отчет) 42. Аль-Джалиль (Обладатель величайших Атрибутов) 43. Аль-Кярим (Щедрейший), 44. Ар-Рақыб (Наблюдающий),

15	45. Аль-Муджиб (Принимающий молитвы и просьбы), 46. Аль-Васи' (Обладатель неограниченной Милости и Знаний), 47. Аль-Хахим (Обладатель Мудрости) 48. Аль-Вадуд (Любящий Своих верующих рабов)
16	49. Аль-Маджиид (Самый Почётный) 50. Аль-Ба'ис (Воскрешающий после смерти и ниспосылающий пророков) 51. Аш-Шахид (Свидетель всему) 52. Аль-Хакк (Истинный)
17	53. Аль-Вакиль (Покровитель) 54. Аль-Кавий (Всесильный) 55. Аль-Матин (Обладатель Великой Силы, Могущественный)
18	56. Аль-Валий (Помогающий верующим) 57. Аль-Хамид (Достойный восхваления) 58. Аль-Мухсы (Все считающий) 59. Аль-Мубди' (Создающий)
19	60. Аль-Му'ид (Умертвив, заново Оживляющий) 61. Аль-Мухьи (Воскрешающий, Дающий жизнь) 62. Аль-Мумит (Умерщвляющий) 63. Аль-Хай (Вечно Живой)
20	64. Аль-Кайюм (Дающий существование всему созданному) 65. Аль-Ваджид (Вершащий то, что пожелает) 66. Аль-Мааджид (Тот, чьи Щедрость и Величие велики) 67. Аль-Вахид (Единый)
21	68. Ас-Самад (Ни в чем не нуждающийся) 69. Аль-Кадир (Всемогущий) 70. Аль-Муктадир (Могущественный, Устраивающий все наилучшим образом) 71. Аль-Мукаддим (Выдвигающий вперед кого пожелает)
22	72. Аль-Муаххир (Отодвигающий назад) 73. Аль-Авваль (Безначальный) 74. Аль-Ахир (Бесконечный) 75. Аз-Захир (Явный, Тот, Чье существование очевидно)
23	76. Аль-Батын (Скрытый, Тот, Кто на этом свете невидим) 77. Аль-Валий (Правящий, Властвующий над всем) 78. Аль-Мута'али (Высочайший, Свободный от недостатков)
24	79. Аль-Барр (Благостный, Тот, Чья милость велика) 80. Ат-Тавваб (Принимающий покаяние) 81. Аль-Мунтакым (Воздающий непокорным)
25	82. Аль-Афувв (Прощающий) 83. Ар-Рауф (Снисходительный), 84. Аль-Малику'ль-мульк (Истинный Владыка всего сущего)
26	85. Зу'ль-Джаляли ва'ль-Икрам (Обладатель истинного Величия и Щедрости) 86. Аль-Муксит (Справедливый) 87. Аль-Джами' (Уравновешивающий противоречия)
27	88. Аль-Ганий (Богатый, не нуждающийся ни в ком) 89. Аль-Мугни (Обогащающий) 90. Аль-Мани' (Удерживающий, Запрещающий)
28	91. Ад-Дарр (Лишающий Своих благ тех, кого пожелает) 92. Ан-Нафи' (Приносящий много пользы тому, кому Он пожелает) 93. Ан-Нур (Дарующий свет веры)
29	94. Аль-Хади (Направляющий на путь истины того, кого Он пожелает) 95. Аль-Бади' (Создающий наилучшим образом) 96. Аль-Бакы (Бесконечный)
30	97. Аль-Варис (Истинно наследующий) 98. Ар-Рашид (Направляющий на правильный путь) 99. Ас-Сабур (Терпеливый)



## Список дел в этом Рамадане.

- отправьте теплое, искреннее письмо кому-то из ваших кругов, кто действительно нуждается в нем.
- дисциплина эго: простить и примириться со старым другом, с которым вы не говорили в течение очень долгого времени.
- сделайте что-нибудь глубокозаботливое для своего соседа (приготовить любимую еду, убрать дверной проем, полить растения ... и т. д.).
- приготовьте свою любимое, самое вкусное блюдо (не ешьте его), угостите бедного человека, которого вы знаете.
- поместите перевод Корана в соседней мечети. *Каждый раз, когда кто-либо читает его, вы будете получать вознаграждение за каждую букву, которую они читают.*
- составьте список всех умерших людей, которых вы знаете, и сделайте за них сердечное дуа, то дуа, которые вы хотите, чтобы люди делали за вас, когда вы покинете эту дунью.
- найдите ребенка в ваших кругах, который еще не знает Аль-Фатиху и научите его ему. *Каждый раз, когда он читает это на протяжении всей своей жизни, вы получаете награду.*
- изучите новый хадис и придерживайтесь его.
- выучите короткую суру Корана, которую вы еще не учили, прочтите тафсир, затем научите ее кому-то или поделитесь уроками с близкими.
- самодисциплина: не практикуйте сплетни и клевету в любом виде.
- принесите маленькие подарки (конфеты) своим коллегам по работе.
- порадуйте маму объятием или поцелуем (если ее нет в живых, то родственников своей мамы, и сделайте дуа для своей матери).
- позвоните родственнику, с которым вы не разговаривали некоторое время.
- найдите двух людей, которые не согласны друг с другом, и приложите все усилия, чтобы согласовать вопросы между ними.
- накормите бездомное животное.
- купите книгу о жизнеописании Пророка и каждый день читайте по странице. Возродите свою любовь к Пророку [мир ему].
- примите решение не позволять своим глазам, языку, мыслям и вашему сердцу судить кого-либо, кого вы видите или встречаете сегодня. Молитесь за людей тайно.
- сделайте все возможное, чтобы побаловать родителей.
- говорите добрые слова всем, кого вы встречаете сегодня.
- бросьте маленькую записку с вдохновляющим аятом / цитатой в соседний почтовый ящик.



## Дуја сужур

«Уа би сауми гадин науайту мин шахри рамадан»

*«Я намереваюсь соблюсти пост месяца Рамадан  
ради Всевышнего Аллаха».*



## Дуја ифтар

«Аллахумма лякя сумту уа бикя аманту  
уа аляйка таваккяльту  
уа 'аля рызкыкя афтарту  
фагфирли йа гаффару ма каддамту уа ма аххарту»

*«О Аллах! Ради Тебя я держал пост,  
в Тебя уверовал и на Тебя лишь уповаю,  
разговляюсь тем, что Ты мне послал.  
Прости, о Прощающий, мои грехи, прежние и будущие!»*



# СУХУР МЕНЮ

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30



## ИФТАР МЕНЮ

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

# ГРАФИК ИФТАР-МЕРОПРИЯТИЙ

						27	28
29	30	31	1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	



