



Как провести месяц РАМАДАН

Женское направление отдела
просвещения при Муфтияте РД

Уже совсем скоро...

Впереди у нас, Ин шаа Аллах,
ифтары и сухуры, драгоценные
намазы — таравих!

Невероятная радость от первого
глотка воды после дня поста, ночи
в молитвах и бесконечный дождь
из даров Всевышнего Аллаха!



Навигация по гайду



Для вашего удобства мы сделали кнопки, которые перелистают гайд на нужную страницу

Подготовка

Ночь перед
Рамаданом



1 Рамадан

2 Рамадан

3 Рамадан

4 Рамадан

5 Рамадан

6 Рамадан

7 Рамадан

8 Рамадан

9 Рамадан

10 Рамадан

11 Рамадан

12 Рамадан

13 Рамадан

14 Рамадан

15 Рамадан

16 Рамадан

17 Рамадан

18 Рамадан

19 Рамадан

20 Рамадан

21 Рамадан

22 Рамадан

23 Рамадан

24 Рамадан

25 Рамадан

26 Рамадан

27 Рамадан

28 Рамадан

29 Рамадан

30 Рамадан



Подготовка

Уборка в доме



Чтобы не тратить время на генеральную уборку в период поста, рекомендуем все глобальные перестановки и обновление в доме сделать до наступления месяца Рамадан!

Запас продуктов



Чтобы освободить себя от лишних походов в магазин за продуктами, лучше закупить их заранее, с учетом планируемого меню на месяц.

Кулинарные заготовки



Имея в морозильнике заготовки, которые нужно только разогреть перед сухуром и ифтаром, вы меньше времени проведете за плитой! Делайте заготовки будучи в омовении, читая салаваты, тем самым пища станет полезной не только для тела, но и для души!



Ночь перед Рамаданом

Покаяние

Любое дело хорошо начинать с искреннего раскаяния.



Попросить прощения у Всевышнего за беспечность и упущения

Попросить прощения у людей за обиду нанесенную нарочно или случайно.

Первый Таравих



Месяц Рамадан начинается с ночи и в первую ночь мусульмане совершают Таравих намаз.

Контролировать речь



Сделать намерение оставить греховные разговоры (сплетни, сквернословие, ложь, хула, клевета)

Намерение



Так же ночью делается намерение держать пост днем.





Намазы:

- ☐ Фаджр (утренний)
- ☐ Зухр (Обеденный)
- ☐ Аср (предзакатный)
- ☐ Магриб (Вечерний)
- ☐ Иша (Ночной)
- ☐ Таравих
- ☐ Тахаджуд

☐ Держу пост

☐ Сухур



Коран:

- ☐ Аль-Фатиха 11 раз
В знак благодарности Аллаху
- ☐ Первый Джуз
(1:1 – 2:141)

Тасбих:

- ☐ Истигфар 100
- ☐ Салават 100
- ☐ Ля иляһа илля Ллаһ 100



☐ Аллаһума барикли филь мавти ва фима баадаһ мавт — **25**

☐ Ля хауля ва-ля къуввата илля биЛлаһ — **313**

Дуа:

اللَّهُمَّ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

«Аллаһумма, Раббана, атина фи-д-дуня х'асанатан, ва филь-ахирати х'асанатан ва кина 'азаба-н-нар»

«О Аллах, Господь наш, прошу даруй нам в мире этом добро и в мире вечном добро и защити нас от наказаний огня Ада»

Намерение на завтра!



Меню на сухур:

- Стакан воды, финики.
- Омлет с сыром и черный хлеб.

! "Совершайте сухур хотя бы глотком воды"

Меню на ифтар:

- Фаршированные перцы;
- Отварной рис;
- Овощной салат;

! «Люди будут пребывать в благополучии пока будут поторапливаться с разговением»

Дуа перед ифтаром:

اللَّهُمَّ لَكَ صُومْتُ وَ بِكَ آمَنْتُ وَ عَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ وَ عَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْتُ وَ
صَوْمَ الْغَدِ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ تَوَيْتُ فَاغْفِرْ لِي مَا قَدَّمْتُ وَ مَا أَخَّرْتُ

«Аллаһумма лякя сумту уа бикя ааманту уа 'аляйкя тауаккяльту уа 'аля
ризкыкя афтарту фагфир лии йа Гаффару ма каддаму уа ма аххарту»

Одно доброе дело:

- Поделиться этим гайдом со своими знакомыми





Намазы:

- ☐ Фаджр (утренний)
- ☐ Зухр (Обеденный)
- ☐ Аср (предзакатный)
- ☐ Магриб (Вечерний)
- ☐ Иша (Ночной)
- ☐ Таравих
- ☐ Тахаджуд

☐ Держу пост

☐ Сухур



Коран:

- ☐ Аль-Фатиха 11 раз
В знак благодарности Аллаху
- ☐ Второй Джуз
(2:142 – 2:252)

Тасбих:

- ☐ Истигфар 100
- ☐ Салават 100
- ☐ Ля иляһа илля Ллаһ 100



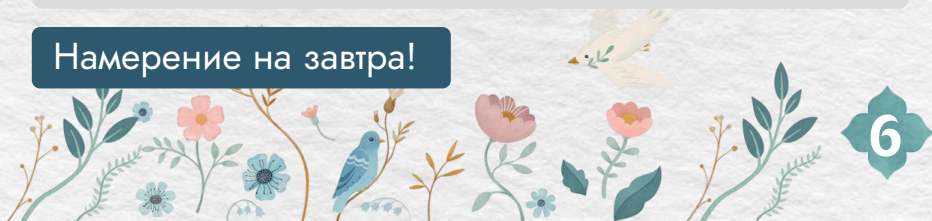
☐ Аллаһума барикли
филь мавти ва фима
баадаһ мавт — **25**

☐ Ля хауля ва-ля къуввата
илля биЛлаһ — **313**

Хадис:

«В месяц Рамадан прощают тех, кто поминает Аллаһа, и не будут отвергнуты мольбы тех, кто просит у Аллаһа»
(Муслим)

Намерение на завтра!





Меню на сухур:

- Молочная рисовая каша
- Вареное яйцо

! "Совершайте сухур хотя бы глотком воды"

Меню на ифтар:

- Запеченная рыба с овощами
- Гарнир (картофель или крупы)
- Салат с авокадо

! «Люди будут пребывать в благополучии пока будут поторапливаться с разговением»

Дуа перед ифтаром:

اللَّهُمَّ لَكَ صُومْتُ وَ بِكَ آمَنْتُ وَ عَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ وَ عَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْتُ وَ
صَوْمَ الْعِدَّةِ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ تَوَيْتُ فَاغْفِرْ لِي مَا قَدَّمْتُ وَ مَا أَخَّرْتُ

«Аллаһумма лякя сумту уа бикя ааманту уа 'аляйкя тауаккяльту уа 'аля
ризкыкя афтарту фагфир лии йа Гаффару ма каддамту уа ма аххарту»

Одно доброе дело:

- Убраться в подъезде





Намазы:

- ☐ Фаджр (утренний)
- ☐ Зухр (Обеденный)
- ☐ Аср (предзакатный)
- ☐ Магриб (Вечерний)
- ☐ Иша (Ночной)
- ☐ Таравих
- ☐ Тахаджуд

☐ Держу пост

☐ Сухур



Коран:

- ☐ Аль-Фатиха 11 раз
В знак благодарности Аллаху
- ☐ Третий Джуз
(2:253 – 3:92)

Тасбих:

- ☐ Истигфар **100**
- ☐ Салават **100**
- ☐ Ля иляһа илля Ллах **100**



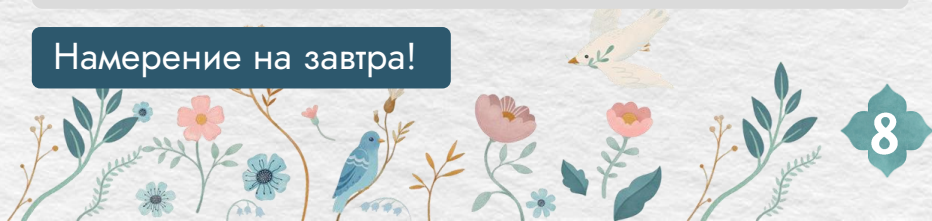
☐ Аллаһума барикли
филь мавти ва фима
баадаһ мавт — **25**

☐ Ля хауля ва-ля къуввата
илля биЛлах — **313**

Мудрость дня

Проблемы человека закаляют и с человеком происходит лишь то, что предписано Всевышним! Не возлагает Аллах на человека сверх его возможностей.

Намерение на завтра!





Меню на сухур:

- Калмыцкий чай
- Цельно зерновой хлеб
- Урбеч

! "Совершайте сухур хотя бы глотком воды"

Меню на ифтар:

- Оладьи из кабачков
- Тушеные овощи с куриным филе (или филе индейки)

! «Люди будут пребывать в благополучии пока будут поторапливаться с разговением»

Дуа перед ифтаром:

اللَّهُمَّ لَكَ صُمْتُ وَ بِكَ آمَنْتُ وَ عَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ وَ عَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْتُ وَ
صَوْمَ الْغَدِ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ تَوَيْتُ فَاغْفِرْ لِي مَا قَدَّمْتُ وَ مَا أَخَّرْتُ

«Аллаһумма лякя сумту уа бикя ааманту уа 'аляйкя тауаккяльту уа 'аля
ризкыкя афтарту фагфир лии йа Гаффару ма каддаму уа ма аххарту»

Одно доброе дело:

- Угостить на ифтар соседей или родственников





Намазы:

- ☐ Фаджр (утренний)
- ☐ Зухр (Обеденный)
- ☐ Аср (предзакатный)
- ☐ Магриб (Вечерний)
- ☐ Иша (Ночной)
- ☐ Таравих
- ☐ Тахаджуд

☐ Держу пост

☐ Сухур



Коран:

- ☐ Аль-Фатиха 11 раз
В знак благодарности Аллаху
- ☐ Четвертый Джуз
(3:93 – 4:23)

Тасбих:

- ☐ Истигфар 100
- ☐ Салават 100
- ☐ Ля иляһа илля Ллах 100



☐ Аллаһума барикли
филь мавти ва фима
баадаһ мавт — **25**

☐ Ля хауля ва-ля къуввата
илля биЛлах — **313**

В Коране сказано:

قال الله تعالى: "...وَلْيَغْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ" سورة النور / 22

(смысл): «...Пусть они простят и будут снисходительны. Разве вы не желаете, чтобы Аллах простил вас? Аллах — Прощающий, Милосердный» (сура «Ан-Нур», аят 22).

Намерение на завтра!



Меню на сухур:

- Гречневая каша
- Омлет или яйцо пашот

! "Совершайте сухур хотя бы глотком воды"

Меню на ифтар:

- Плов из баранины
- Большая порция овощного салата с кукурузой

! «Люди будут пребывать в благополучии пока будут поторапливаться с разговением»

Дуа перед ифтаром:

«Аллаһумма лякя сумту уа бикя ааманту уа 'аляйкя тауаккяльту уа 'аля ризкыкя афтарту фағфир лии йа Гаффару ма каддамту уа ма аххарту»

Одно доброе дело:

- Обрадовать детей подарками





Намазы:

- ☐ Фаджр (утренний)
- ☐ Зухр (Обеденный)
- ☐ Аср (предзакатный)
- ☐ Магриб (Вечерний)
- ☐ Иша (Ночной)
- ☐ Таравих
- ☐ Тахаджуд

☐ Держу пост

☐ Сухур



Коран:

- ☐ Аль-Фатиха 11 раз
В знак благодарности Аллаху
- ☐ Пятый Джуз
(4:24 – 4:147)

Тасбих:

- ☐ Истигфар **100**
- ☐ Салават **100**
- ☐ Ля иляһа илля Ллаһ **100**



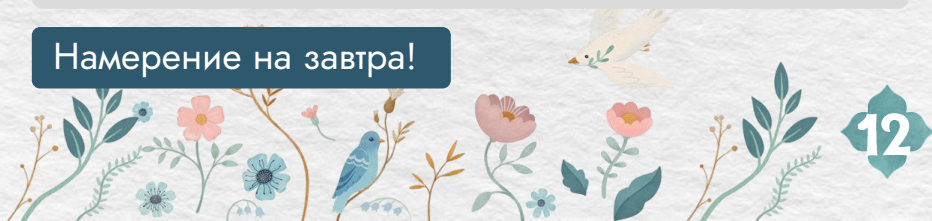
☐ Аллаһума барикли
филь мавти ва фима
баадаһ мавт — **25**

☐ Ля хауля ва-ля къуввата
илля биЛлаһ — **313**

Мудрость дня:

«Первое, за что нужно благодарить Аллаһа, - это искренняя вера, которой Он нас одарил»
(Муфтий РД Ахмад Афанди)

Намерение на завтра!





Меню на сухур:

- Гречневая каша
- Стакан молока

! "Совершайте сухур хотя бы глотком воды"

Меню на ифтар:

- Котлеты мясные
- Цельно-зерновой хлеб
- Овощной гарнир

! «Люди будут пребывать в благополучии пока будут поторапливаться с разговением»

Дуа перед ифтаром:

اللَّهُمَّ لَكَ صُمْتُ وَ بِكَ آمَنْتُ وَ عَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ وَ عَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْتُ وَ
صَوْمَ الْغَدِ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ تَوَيْتُ فَاغْفِرْ لِي مَا قَدَّمْتُ وَ مَا أَخَّرْتُ

«Аллаһумма лякя сумту уа бикя ааманту уа 'аляйкя тауаккяльту уа 'аля
ризкыкя афтарту фагфир лии йа Гаффару ма каддамту уа ма аххарту»

Одно доброе дело:

- Помочь родителям





Намазы:

- ☐ Фаджр (утренний)
- ☐ Зухр (Обеденный)
- ☐ Аср (предзакатный)
- ☐ Магриб (Вечерний)
- ☐ Иша (Ночной)
- ☐ Таравих
- ☐ Тахаджуд

☐ Держу пост

☐ Сухур



Коран:

- ☐ Аль-Фатиха 11 раз
В знак благодарности Аллаху
- ☐ Шестой Джуз
(4:148 – 5:82)

Тасбих:

- ☐ Истигфар 100
- ☐ Салават 100
- ☐ Ля иляһа илля Ллах 100



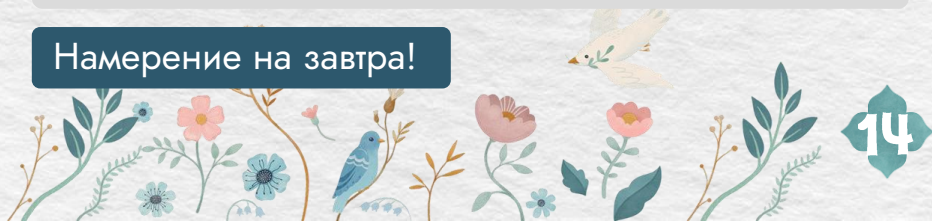
☐ Аллаһума барикли
филь мавти ва фима
баадаһ мавт — **25**

☐ Ля хауля ва-ля къуввата
илля биЛлах — **313**

Хадис:

«Кто накормит соблюдающего пост едой и питьём из дозволенного удела, того будут благословлять ангелы в течение всего Рамадана, а Джибриль (мир ему) благословит его в ночь» (имам ат-Табрани)

Намерение на завтра!





Меню на сухур:

- Чуду с творогом
- Сметана

! "Совершайте сухур хотя бы глотком воды"

Меню на ифтар:

- Мясной гуляш
- Салат
- Пшеничная крупа на гарнир

! «Люди будут пребывать в благополучии пока будут поторапливаться с разговением»

Дуа перед ифтаром:

اللَّهُمَّ لَكَ صُمْتُ وَ بِكَ آمَنْتُ وَ عَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ وَ عَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْتُ وَ
صَوْمَ الْغَدِ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ تَوَيْتُ فَاغْفِرْ لِي مَا قَدَّمْتُ وَ مَا أَخَّرْتُ

«Аллаһумма лякя сумту уа бикя ааманту уа 'аляйкя тауаккяльту уа 'аля ризкыкя афтарту фагфир лии йа Гаффару ма каддаму уа ма аххарту»

Одно доброе дело:

- Сделать садака (дать милостыню)





Намазы:

- ☐ Фаджр (утренний)
- ☐ Зухр (Обеденный)
- ☐ Аср (предзакатный)
- ☐ Магриб (Вечерний)
- ☐ Иша (Ночной)
- ☐ Таравих
- ☐ Тахаджуд

☐ Держу пост

☐ Сухур



Коран:

- ☐ Аль-Фатиха 11 раз
В знак благодарности Аллаху
- ☐ 7-й Джуз
(5:83 – 6:110)

Тасбих:

- ☐ Истигфар 100
- ☐ Салават 100
- ☐ Ля иляһа илля Ллаһ 100



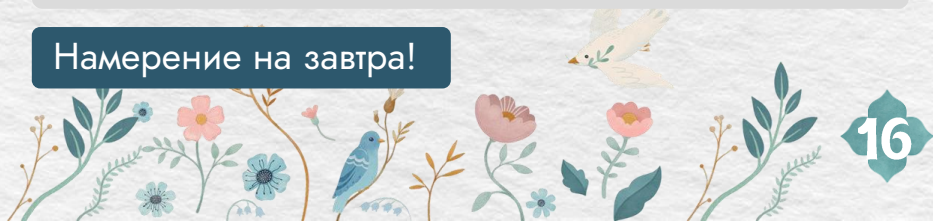
☐ Аллаһума барикли
филь мавти ва фима
баадаһ мавт — **25**

☐ Ля хауля ва-ля къуввата
илля биЛлаһ — **313**

Хадис:

«Если кто-либо помолится за своего брата в его отсутствие, то ангел, которому поручено [следить за ним], скажет: «Амин, и тебе того же» (Муслим).

Намерение на завтра!





Меню на сухур:

- Коктейль из фиников и молока
- Геркулесовая каша на молоке

! "Совершайте сухур хотя бы глотком воды"

Меню на ифтар:

- Фасолевый суп
- Овощной салат

! «Люди будут пребывать в благополучии пока будут поторапливаться с разговением»

Дуа перед ифтаром:

اللَّهُمَّ لَكَ صُمْتُ وَ بِكَ آمَنْتُ وَ عَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ وَ عَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْتُ وَ
صَوْمَ الْغَدِ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ تُؤَيِّتُ فَاغْفِرْ لِي مَا قَدَّمْتُ وَ مَا أَخَّرْتُ

«Аллаһумма лякя сумту уа бикя ааманту уа 'аляйкя тауаккяльту уа 'аля
ризкыкя афтарту фагфир лии йа Гаффару ма каддамту уа ма аххарту»

Одно доброе дело:

- Позвонить родителям или близким родственникам





Намазы:

- ☐ Фаджр (утренний)
- ☐ Зухр (Обеденный)
- ☐ Аср (предзакатный)
- ☐ Магриб (Вечерний)
- ☐ Иша (Ночной)
- ☐ Таравих
- ☐ Тахаджуд

☐ Держу пост

☐ Сухур



Коран:

- ☐ Аль-Фатиха 11 раз
В знак благодарности Аллаху
- ☐ 8-й Джуз
(6:111 – 7:87)

Тасбих:

- ☐ Истигфар 100
- ☐ Салават 100
- ☐ Ля иляһа илля Ллаһ 100



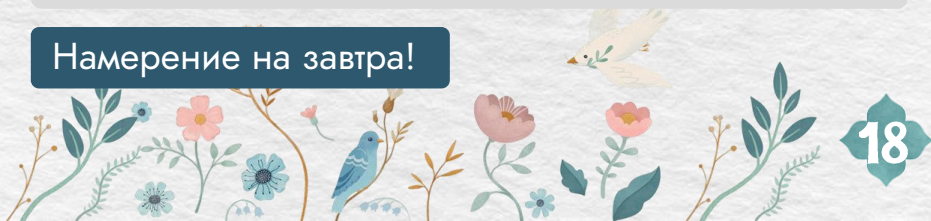
☐ Аллаһума барикли
филь мавти ва фима
баадаһ мавт — **25**

☐ Ля хауля ва-ля къуввата
илля биЛлаһ — **313**

Хадис:

Посланник Аллаһа ﷺ сказал: «Человек, который плачет в страхе перед Аллаһом, не войдет в Огонь, даже если молоко вернется в вымя» (Ат-Тирмизи, Ан-Насаи)

Намерение на завтра!





Меню на сухур:

- Сырники со сметаной

! "Совершайте сухур хотя бы глотком воды"

Меню на ифтар:

- Чуду из тыквы
- Салат с куриной грудкой

! «Люди будут пребывать в благополучии пока будут поторапливаться с разговением»

Дуа перед ифтаром:

اللَّهُمَّ لَكَ صُومْتُ وَ بِكَ آمَنْتُ وَ عَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ وَ عَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْتُ وَ
صَوْمَ الْعِدَّةِ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ تَوَيْتُ فَاغْفِرْ لِي مَا قَدَّمْتُ وَ مَا أَخَّرْتُ

«Аллаһумма лякя сумту уа бикя ааманту уа 'аляйкя тауаккяльту уа 'аля
ризкыкя афтарту фагфир лии йа Гаффару ма каддамту уа ма аххарту»

Одно доброе дело:

- Принести в мечеть Коран





Намазы:

- ☐ Фаджр (утренний)
- ☐ Зухр (Обеденный)
- ☐ Аср (предзакатный)
- ☐ Магриб (Вечерний)
- ☐ Иша (Ночной)
- ☐ Таравих
- ☐ Тахаджуд

☐ Держу пост

☐ Сухур



Коран:

- ☐ Аль-Фатиха 11 раз
В знак благодарности Аллаху
- ☐ 9-й Джуз
(7:88 – 8:40)

Тасбих:

- ☐ Истигфар 100
- ☐ Салават 100
- ☐ Ля иляһа илля Ллаһ 100



☐ Аллаһума барикли
филь мавти ва фима
баадаль мавт — **25**

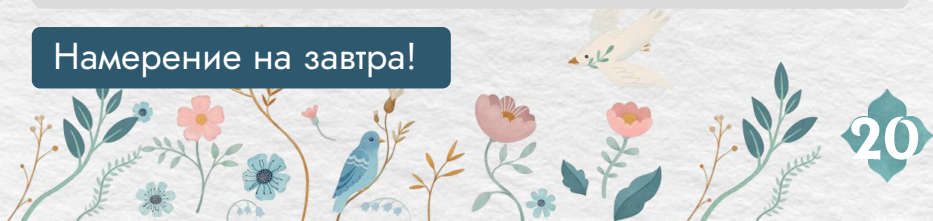
☐ Ля хауля ва-ля къуввата
илля биЛлаһ — **313**

Дуа:

يا مقلب القلوب ثبت قلبي على دينك

"Я мукаллиба-ль-кулюби, саббит кальби 'аля дини-ка"
(О направляющий сердца (от заблуждений к правильному
пути...), укрепи сердце моё в твоей религии).

Намерение на завтра!





Меню на сухур:

- Яичница с курдюком
- Черный хлеб

! "Совершайте сухур хотя бы глотком воды"

Меню на ифтар:

- Оладьи из кабачков
- Соус из баранины

! «Люди будут пребывать в благополучии пока будут поторапливаться с разговорием»

Дуа перед ифтаром:

اللَّهُمَّ لَكَ صُمْتُ وَ بِكَ آمَنْتُ وَ عَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ وَ عَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْتُ وَ
صَوْمُ الْغَدِ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ تَوَيْتُ فَاغْفِرْ لِي مَا قَدَّمْتُ وَ مَا أَخَّرْتُ

«Аллаһумма лякя сумту уа бикя ааманту уа 'аляйкя тауаккяльту уа 'аля ризкыкя афтарту фагфир лии йа Гаффару ма каддамту уа ма аххарту»

Одно доброе дело:

- Помириться с тем, с кем был в ссоре





Намазы:

- ☐ Фаджр (утренний)
- ☐ Зухр (Обеденный)
- ☐ Аср (предзакатный)
- ☐ Магриб (Вечерний)
- ☐ Иша (Ночной)
- ☐ Таравих
- ☐ Тахаджуд

☐ Держу пост

☐ Сухур



Коран:

- ☐ Аль-Фатиха 11 раз
В знак благодарности Аллаху
- ☐ **10-й Джуз**
(8:41– 9:93)

Тасбих:

- ☐ Истигфар **100**
- ☐ Салават **100**
- ☐ Ля иляһа илля Ллаһ **100**



☐ Аллаһума барикли
филь мавти ва фима
баадаля мавт — **25**

☐ Ля хауля ва-ля къуввата
илля биЛлаһ — **313**

Дуа от проблем и долгов:

اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن وأعوذ بك من العجز والكسل وأعوذ بك من البخل والجبن وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال. قال: فقلت ذلك فأذهب الله عني همي وقضى عني ديني

Аллаһумма Инни а'узу бика мина ль-хамми ва ль-хазан, ва а'узу бика мина ль-'аджзи ва ль-касали, ва а'узу бика мина ль-джубни ва ль-бухли, ва а'узу бика мин галабати ддайни ва кахри рриджаль.

Намерение на завтра!



Меню на сухур:

- Гренки
- Урбеч

! "Совершайте сухур хотя бы глотком воды"

Меню на ифтар:

- Голубцы
- Отварной рис на гарнир

! «Люди будут пребывать в благополучии пока будут поторапливаться с разговением»

Дуа перед ифтаром:

اللَّهُمَّ لَكَ صُومْتُ وَ بِكَ آمَنْتُ وَ عَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ وَ عَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْتُ وَ
صَوْمَ الْعِدَّةِ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ تَوَيْتُ فَاغْفِرْ لِي مَا قَدَّمْتُ وَ مَا أَخَّرْتُ

«Аллаһумма лякя сумту уа бикя ааманту уа 'аляйкя тауаккяльту уа 'аля
ризкыкя афтарту фагфир лии йа Гаффару ма каддамту уа ма аххарту»

Одно доброе дело:

- Посетить благодатный маджлис





Намазы:

- ☐ Фаджр (утренний)
- ☐ Зухр (Обеденный)
- ☐ Аср (предзакатный)
- ☐ Магриб (Вечерний)
- ☐ Иша (Ночной)
- ☐ Таравих
- ☐ Тахаджуд

☐ Держу пост

☐ Сухур



Коран:

- ☐ Аль-Фатиха 11 раз
В знак благодарности Аллаху
- ☐ **11-й Джуз**
(9:94– 11:5)

Тасбих:

- ☐ Истигфар **100**
- ☐ Салават **100**
- ☐ Ля иляһа илля Ллаһ **100**



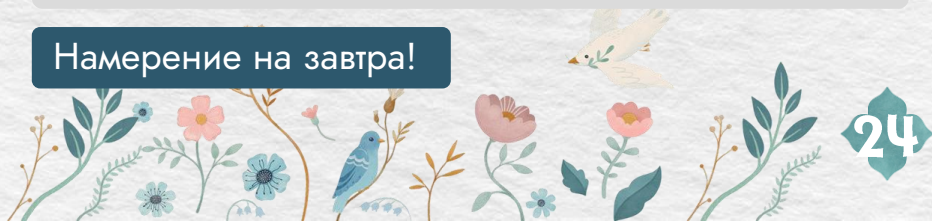
☐ Аллаһума барикли
филь мавти ва фима
баадаһ мавт — **25**

☐ Ля хауля ва-ля къуввата
илля биЛлаһ — **313**

Хадис:

«Поистине, у Господа твоего есть на тебя право; и у души твоей есть на тебя право; и у семьи твоей есть на тебя право; так отдавай же каждому обладающему правом то, что принадлежит ему по праву!» (Аль-Бухари)

Намерение на завтра!





Меню на сухур:

- Геркулесовая каша

! "Совершайте сухур хотя бы глотком воды"

Меню на ифтар:

- Лодочки из баклажана с помидором сыром и базиликом
- Запеченная рыба

! «Люди будут пребывать в благополучии пока будут поторапливаться с разговением»

Дуа перед ифтаром:

اللَّهُمَّ لَكَ صُمْتُ وَ بِكَ آمَنْتُ وَ عَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ وَ عَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْتُ وَ
صَوْمَ الْغَدِ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ تَوَيْتُ فَاغْفِرْ لِي مَا قَدَّمْتُ وَ مَا أَخَّرْتُ

«Аллаһумма лякя сумту уа бикя ааманту уа 'аляйкя тауаккяльту уа 'аля
ризкыкя афтарту фагфир лии йа Гаффару ма каддамту уа ма аххарту»

Одно доброе дело:

- Помочь в приготовлении ифтара





Намазы:

- ☐ Фаджр (утренний)
- ☐ Зухр (Обеденный)
- ☐ Аср (предзакатный)
- ☐ Магриб (Вечерний)
- ☐ Иша (Ночной)
- ☐ Таравих
- ☐ Тахаджуд

☐ Держу пост

☐ Сухур



Коран:

- ☐ Аль-Фатиха 11 раз
В знак благодарности Аллаху
- ☐ **12-й Джуз**
(11:6 – 12:52)

Тасбих:

- ☐ Истигфар **100**
- ☐ Салават **100**
- ☐ Ля иляһа илля Ллаһ **100**



☐ Аллаһума барикли
филь мавти ва фима
баадаһ мавт — **25**

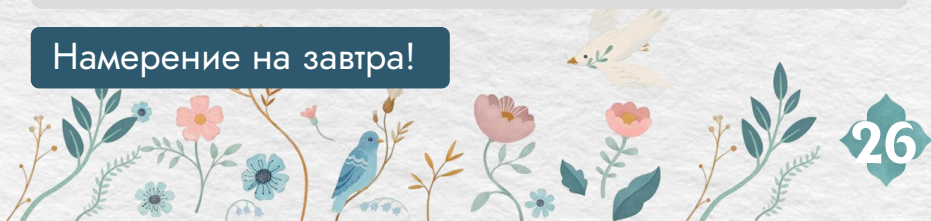
☐ Ля хауля ва-ля къуввата
илля биЛлаһ — **313**

Мудрость Корана

قال الله تعالى: "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ" سورة التوبة 119

В Коране говорится (смысл): «О те, кто уверовали! Бойтесь Аллаһа и будьте вместе с праведниками»
(сура «Ат-Тавба», аят 119).

Намерение на завтра!





Меню на сухур:

- Горячий бульон из баранины
- Вареное яйцо

! "Совершайте сухур хотя бы глотком воды"

Меню на ифтар:

- Манты из тыквы

! «Люди будут пребывать в благополучии пока будут поторапливаться с разговением»

Дуа перед ифтаром:

اللَّهُمَّ لَكَ صُومْتُ وَ بِكَ آمَنْتُ وَ عَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ وَ عَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْتُ وَ
صَوْمُ الْعِدَّةِ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ تَوَيْتُ فَاغْفِرْ لِي مَا قَدَّمْتُ وَ مَا أَخَّرْتُ

«Аллаһумма лякя сумту уа бикя ааманту уа 'аляйкя тауаккяльту уа 'аля ризкыкя афтарту фагфир лии йа Гаффару ма каддамту уа ма аххарту»

Одно доброе дело:

- Послушать лекцию богослова





Намазы:

- ☐ Фаджр (утренний)
- ☐ Зухр (Обеденный)
- ☐ Аср (предзакатный)
- ☐ Магриб (Вечерний)
- ☐ Иша (Ночной)
- ☐ Таравих
- ☐ Тахаджуд

☐ Держу пост

☐ Сухур



Коран:

- ☐ Аль-Фатиха 11 раз
В знак благодарности Аллаху
- ☐ **13-й Джуз**
(12:53 – 14:52)

Тасбих:

- ☐ Истигфар **100**
- ☐ Салават **100**
- ☐ Ля иляһа илля Ллаһ **100**



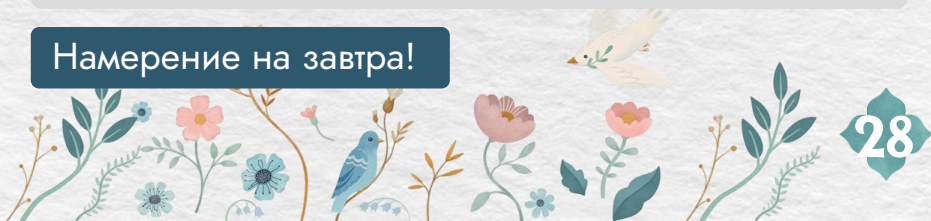
☐ Аллаһума барикли
филь мавти ва фима
баадаһ мавт — **25**

☐ Ля хауля ва-ля къуввата
илля биЛлаһ — **313**

Размышление:

Абдуллах ибн Масуд (да будет доволен им Аллах) сказал:
«Люди будут пребывать в благополучии до тех пор, пока будут
получать знания у истинных и авторитетных ученых. А когда они
станут учиться у малых и худших из них, то пропадут».

Намерение на завтра!





Меню на сухур:

- Овсяные хлопья с йогуртом, сухофруктами и орехами

! "Совершайте сухур хотя бы глотком воды"

Меню на ифтар:

- Борщ
- Любой овощной салат

! «Люди будут пребывать в благополучии пока будут поторапливаться с разговением»

Дуа перед ифтаром:

اللَّهُمَّ لَكَ صُمْتُ وَ بِكَ آمَنْتُ وَ عَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ وَ عَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْتُ وَ
صَوْمَ الْغَدِ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ تَوَيْتُ فَاغْفِرْ لِي مَا قَدَّمْتُ وَ مَا أَخَّرْتُ

«Аллаһумма лякя сумту уа бикя ааманту уа 'аляйкя тауаккяльту уа 'аля ризкыкя афтарту фагфир лии йа Гаффару ма каддамту уа ма аххарту»

Одно доброе дело:

- Улыбка сестре по вере





Намазы:

- ☐ Фаджр (утренний)
- ☐ Зухр (Обеденный)
- ☐ Аср (предзакатный)
- ☐ Магриб (Вечерний)
- ☐ Иша (Ночной)
- ☐ Таравих
- ☐ Тахаджуд

☐ Держу пост

☐ Сухур



Коран:

- ☐ Аль-Фатиха 11 раз
В знак благодарности Аллаху
- ☐ **14-й Джуз**
(15:1 – 16:128)

Тасбих:

- ☐ Истигфар **100**
- ☐ Салават **100**
- ☐ Ля иляһа илля Ллаһ **100**



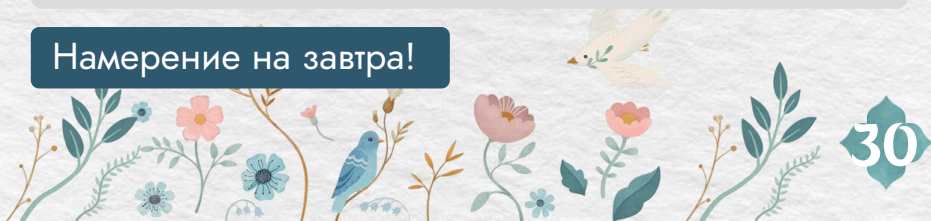
☐ Аллаһума барикли
филь мавти ва фима
баадаһ мавт — **25**

☐ Ля хауля ва-ля къуввата
илля биЛлаһ — **313**

Хадис:

Абу ад-Дарда сказал: «Я слышал, как Пророк ﷺ говорил: «Из того, что будет положено на весы (деяний), нет ничего весомее, чем благой нрав» (Абу Дауд, Ат-Тирмизи).

Намерение на завтра!





Меню на сухур:

- Пшенная каша
- Сыр
- Хлеб

! "Совершайте сухур хотя бы глотком воды"

Меню на ифтар:

- Курзе мясные (пельмени)
- Нарезка из свежих овощей

! «Люди будут пребывать в благополучии пока будут поторапливаться с разговением»

Дуа перед ифтаром:

اللَّهُمَّ لَكَ صُومْتُ وَ بِكَ آمَنْتُ وَ عَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ وَ عَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْتُ وَ
صَوْمَ الْغَدِ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ تَوَيْتُ فَاغْفِرْ لِي مَا قَدَّمْتُ وَ مَا أَخَّرْتُ

«Аллаһумма лякя сумту уа бикя ааманту уа 'аляйкя тауаккяльту уа 'аля ризкыкя афтарту фагфир лии йа Гаффару ма каддамту уа ма аххарту»

Одно доброе дело:

- Отправить в группу родственников полезную лекцию





Намазы:

- ☐ Фаджр (утренний)
- ☐ Зухр (Обеденный)
- ☐ Аср (предзакатный)
- ☐ Магриб (Вечерний)
- ☐ Иша (Ночной)
- ☐ Таравих
- ☐ Тахаджуд

☐ Держу пост

☐ Сухур



Коран:

- ☐ Аль-Фатиха 11 раз
В знак благодарности Аллаху
- ☐ **15-й Джуз**
(17:1 – 18:74)

Тасбих:

- ☐ Истигфар **100**
- ☐ Салават **100**
- ☐ Ля иляһа илля Ллаһ **100**



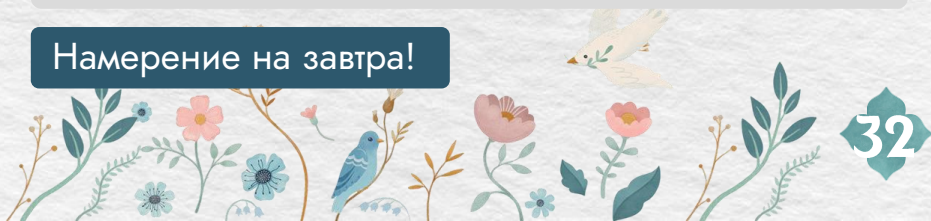
☐ Аллаһума барикли
филь мавти ва фима
баадаһ мавт — **25**

☐ Ля хауля ва-ля къуввата
илля биЛлаһ — **313**

Хадис:

«Воздаяние за расходы человеку, сделавшему их на пути Аллаһа , увеличиваются: за один дирхам — до семисот, за один динар — до семисот. Пост — для Всевышнего, и воздаяние за него знает лишь Аллаһ» (Ат-Табарани, Байхаки)

Намерение на завтра!





Меню на сухур:

- Молочный суп

! "Совершайте сухур хотя бы глотком воды"

Меню на ифтар:

- Спагетти с любимым соусом (сливочный с куриной грудинкой или томатный с мясом)
- Салат

! «Люди будут пребывать в благополучии пока будут поторапливаться с разговением»

Дуа перед ифтаром:

اللَّهُمَّ لَكَ صُومْتُ وَ بِكَ آمَنْتُ وَ عَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ وَ عَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْتُ وَ
صَوْمُ الْعَدَمِ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ تَوَيْتُ فَاغْفِرْ لِي مَا قَدَّمْتُ وَ مَا أَخَّرْتُ

«Аллаһумма лякя сумту уа бикя ааманту уа 'аляйкя тауаккяльту уа 'аля ризкыкя афтарту фагфир лии йа Гаффару ма каддаму уа ма аххарту»

Одно доброе дело:

- Отпустить все обиды (вдумчиво осмыслить это минимум 10 минут)





Намазы:

- ☐ Фаджр (утренний)
- ☐ Зухр (Обеденный)
- ☐ Аср (предзакатный)
- ☐ Магриб (Вечерний)
- ☐ Иша (Ночной)
- ☐ Таравих
- ☐ Тахаджуд

☐ Держу пост

☐ Сухур



Коран:

- ☐ Аль-Фатиха 11 раз
В знак благодарности Аллаху
- ☐ **16-й Джуз**
(18:75 – 20:135)

Тасбих:

- ☐ Истигфар **100**
- ☐ Салават **100**
- ☐ Ля иляһа илля Ллаһ **100**



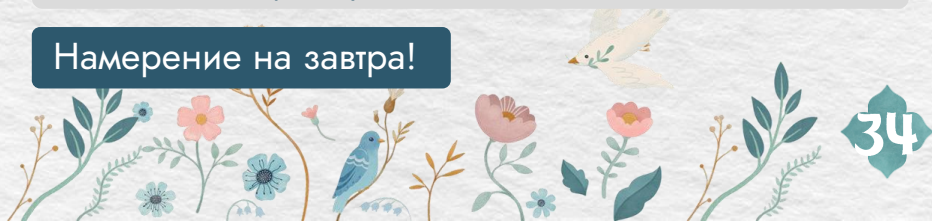
☐ Аллаһума барикли
филь мавти ва фима
баадаһ мавт — **25**

☐ Ля хауля ва-ля къуввата
илля биЛлаһ — **313**

Хадис

«Пост и чтение Корана в Судный день заступаются за раба. Пост скажет: «О Аллах, я его оберегал от еды и половых увлечений, прими моё заступничество за него». Коран скажет: «Я его оберегал ночами от сна, прими моё заступничество за него». Затем их просьбу исполнят» (Хаким).

Намерение на завтра!





Меню на сухур:

- Спагетти (остались с вечера?)
- Яичница на топленом масле

! "Совершайте сухур хотя бы глотком воды"

Меню на ифтар:

- Стручковая фасоль с грибами и говядиной (курицей)
- Бурый рис

! «Люди будут пребывать в благополучии пока будут поторапливаться с разговением»

Дуа перед ифтаром:

اللَّهُمَّ لَكَ صُومْتُ وَ بِكَ آمَنْتُ وَ عَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ وَ عَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْتُ وَ
صَوْمَ الْغَدِ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ تَوَيْتُ فَاغْفِرْ لِي مَا قَدَّمْتُ وَ مَا أَخَّرْتُ

«Аллаһумма лякя сумту уа бикя ааманту уа 'аляйкя тауаккяльту уа 'аля ризкыкя афтарту фагфир лии йа Гаффару ма каддамту уа ма аххарту»

Одно доброе дело:

- Обучить одному дуа (кого угодно: родственников, соседского ребенка, своих детей)





Намазы:

- ☐ Фаджр (утренний)
- ☐ Зухр (Обеденный)
- ☐ Аср (предзакатный)
- ☐ Магриб (Вечерний)
- ☐ Иша (Ночной)
- ☐ Таравих
- ☐ Тахаджуд

☐ Держу пост

☐ Сухур



Коран:

- ☐ Аль-Фатиха 11 раз
В знак благодарности Аллаху
- ☐ **17-й Джуз**
(21:1 – 22:78)

Тасбих:

- ☐ Истигфар **100**
- ☐ Салават **100**
- ☐ Ля иляһа илля Ллаһ **100**



☐ Аллаһума барикли
филь мавти ва фима
баадаһ мавт — **25**

☐ Ля хауля ва-ля къуввата
илля биЛлаһ — **313**

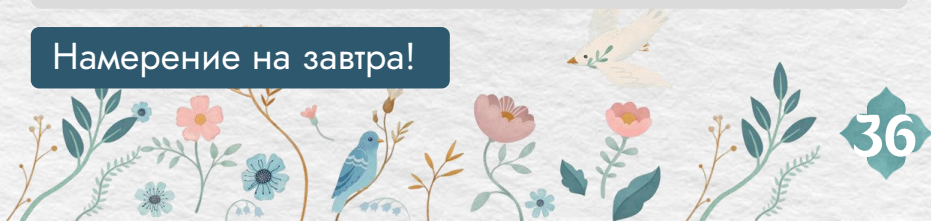
Дуа:

حسبي الله لدني

«Х|асбияЛлагу ли дини»

Аллаһ достаточен для меня в моей религии.

Намерение на завтра!





Меню на сухур:

- Калмыцкий чай
- Яйца вареные
- Хлеб

! "Совершайте сухур хотя бы глотком воды"

Меню на ифтар:

- Чечевичный суп

! «Люди будут пребывать в благополучии пока будут поторапливаться с разговением»

Дуа перед ифтаром:

اللَّهُمَّ لَكَ صُمْتُ وَ بِكَ آمَنْتُ وَ عَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ وَ عَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْتُ وَ
صَوْمَ الْغَدِ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ تَوَيْتُ فَاغْفِرْ لِي مَا قَدَّمْتُ وَ مَا أَخَّرْتُ

«Аллаһумма лякя сумту уа бикя ааманту уа 'аляйкя тауаккяльту уа 'аля
ризкыкя афтарту фагфир лии йа Гаффару ма каддамту уа ма аххарту»

Одно доброе дело:

- Помочь мечети (убрать там или постирать намазники, или сложить их аккуратно)





Намазы:

- ☐ Фаджр (утренний)
- ☐ Зухр (Обеденный)
- ☐ Аср (предзакатный)
- ☐ Магриб (Вечерний)
- ☐ Иша (Ночной)
- ☐ Таравих
- ☐ Тахаджуд

☐ Держу пост

☐ Сухур



Коран:

- ☐ Аль-Фатиха 11 раз
В знак благодарности Аллаху
- ☐ **18-й Джуз**
(23:1 – 25:20)

Тасбих:

- ☐ Истигфар **100**
- ☐ Салават **100**
- ☐ Ля иляһа илля Ллаһ **100**



☐ Аллаһума барикли
филь мавти ва фима
баадаһ мавт — **25**

☐ Ля хауля ва-ля къуввата
илля биЛлаһ — **313**

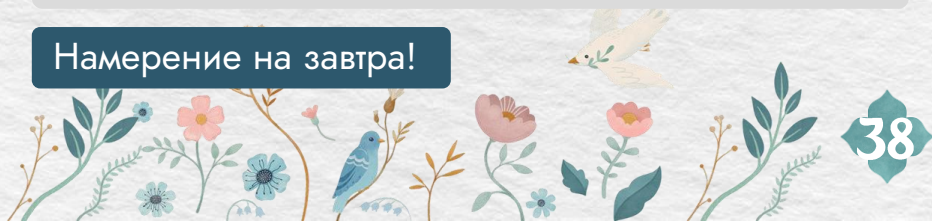
Дуа:

حسبي الله لما هممني

«Х|асбияПлагъу лиман агьаммани»

Аллаһ достаточен для меня в том, что меня заботит

Намерение на завтра!





Меню на сухур:

- Какао
- Блинчики с творогом

! "Совершайте сухур хотя бы глотком воды"

Меню на ифтар:

- Лагман (мясной суп с лапшой)

! «Люди будут пребывать в благополучии пока будут поторапливаться с разговением»

Дуа перед ифтаром:

اللَّهُمَّ لَكَ صُومْتُ وَ بِكَ آمَنْتُ وَ عَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ وَ عَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْتُ وَ
صَوْمَ الْغَدِ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ تَوَيْتُ فَاغْفِرْ لِي مَا قَدَّمْتُ وَ مَا أَخَّرْتُ

«Аллаһумма лякя сумту уа бикя ааманту уа 'аляйкя тауаккяльту уа 'аля ризкыкя афтарту фагфир лии йа Гаффару ма каддамту уа ма аххарту»

Одно доброе дело:

- От всего сердца поблагодарить людей, которые особенно дороги вам. Дать им понять, что вы их цените.





Намазы:

- ☐ Фаджр (утренний)
- ☐ Зухр (Обеденный)
- ☐ Аср (предзакатный)
- ☐ Магриб (Вечерний)
- ☐ Иша (Ночной)
- ☐ Таравих
- ☐ Тахаджуд

☐ Держу пост

☐ Сухур



Коран:

- ☐ Аль-Фатиха 11 раз
В знак благодарности Аллаху
- ☐ **19-й Джуз**
(25:21 – 27:55)

Тасбих:

- ☐ Истигфар **100**
- ☐ Салават **100**
- ☐ Ля иляһа илля Ллаһ **100**



☐ Аллаһума барикли
филь мавти ва фима
баадаль мавт — **25**

☐ Ля хауля ва-ля къуввата
илля биЛлаһ — **313**

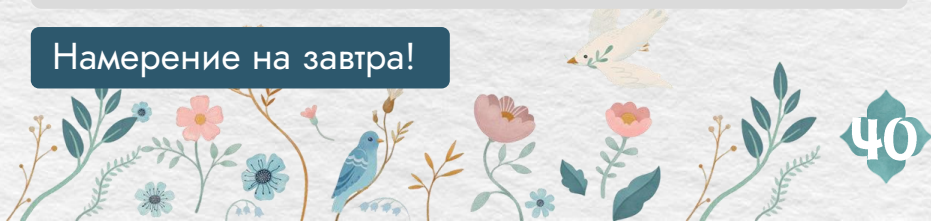
Дуа:

حسبي الله لمن بغى علي

«Х|асбияЛлагу лимам багъа г|аляййа»

Аллаһ достаточен для меня против того, кто притесняет меня.

Намерение на завтра!





Меню на сухур:

- Бульон
- Яйцо пашот с хлебом и авокадо

! "Совершайте сухур хотя бы глотком воды"

Меню на ифтар:

- Булгур
- Курица в сливочном соусе с грибами

! «Люди будут пребывать в благополучии пока будут поторапливаться с разговением»

Дуа перед ифтаром:

اللَّهُمَّ لَكَ صُمْتُ وَ بِكَ آمَنْتُ وَ عَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ وَ عَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْتُ وَ
صَوْمَ الْغَدِ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ تَوَيْتُ فَاغْفِرْ لِي مَا قَدَّمْتُ وَ مَا أَخَّرْتُ

«Аллаһумма лякя сумту уа бикя ааманту уа 'аляйкя тауаккяльту уа 'аля
ризкыкя афтарту фагфир лии йа Гаффару ма каддаму уа ма аххарту»

Одно доброе дело:

- Покормить уличных животных





Намазы:

- ☐ Фаджр (утренний)
- ☐ Зухр (Обеденный)
- ☐ Аср (предзакатный)
- ☐ Магриб (Вечерний)
- ☐ Иша (Ночной)
- ☐ Таравих
- ☐ Тахаджуд

☐ Держу пост

☐ Сухур



Коран:

- ☐ Аль-Фатиха 11 раз
В знак благодарности Аллаху
- ☐ **20-й** Джуз
(27:56 – 29:45)

Тасбих:

- ☐ Истигфар **100**
- ☐ Салават **100**
- ☐ Ля иляһа илля Ллаһ **100**



☐ Аллаһума барикли
филь мавти ва фима
баадаһ мавт — **25**

☐ Ля хауля ва-ля къуввата
илля биЛлаһ — **313**

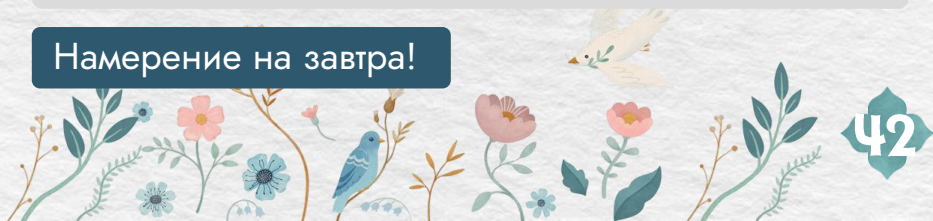
Дуа:

حسبي الله لمن حسدني

«Х|асбияЛлагу лиман х|асадани»

Аллаһ достаточен для меня против того, кто завидует мне.

Намерение на завтра!





Меню на сухур:

- Коктейль из бананов и молока
- Омлет с сыром и черный хлеб.

! "Совершайте сухур хотя бы глотком воды"

Меню на ифтар:

- Плов
- Овощной салат

! «Люди будут пребывать в благополучии пока будут поторапливаться с разговением»

Дуа перед ифтаром:

اللَّهُمَّ لَكَ صُومْتُ وَ بِكَ آمَنْتُ وَ عَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ وَ عَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْتُ وَ
صَوْمَ الْغَدِ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ تَوَيْتُ فَاغْفِرْ لِي مَا قَدَّمْتُ وَ مَا أَخَّرْتُ

«Аллаһумма лякя сумту уа бикя ааманту уа 'аляйкя тауаккяльту уа 'аля
ризкыкя афтарту фагфир лии йа Гаффару ма каддамту уа ма аххарту»

Одно доброе дело:

- Навестить больного





Намазы:

- ☐ Фаджр (утренний)
- ☐ Зухр (Обеденный)
- ☐ Аср (предзакатный)
- ☐ Магриб (Вечерний)
- ☐ Иша (Ночной)
- ☐ Таравих
- ☐ Тахаджуд

☐ Держу пост

☐ Сухур



Коран:

- ☐ Аль-Фатиха 11 раз
В знак благодарности Аллаху
- ☐ **21-й Джуз**
(29:46 – 33:30)

Тасбих:

- ☐ Истигфар **100**
- ☐ Салават **100**
- ☐ Ля иляһа илля Ллаһ **100**



☐ Аллаһума барикли
филь мавти ва фима
баадаһ мавт — **25**

☐ Ля хауля ва-ля къуввата
илля биЛлаһ — **313**

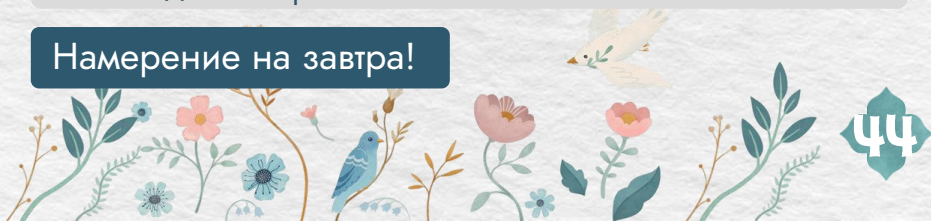
Дуа:

حسبي الله لمن كادني بسوء

«Х|асбияЛпагы лиман кадани бисуин»

Аллаһ достаточен для меня против того, кто приближается ко мне для совершения зла.

Намерение на завтра!





Меню на сухур:

- Яичница с томатами и зеленью
- Ц-з хлеб

! "Совершайте сухур хотя бы глотком воды"

Меню на ифтар:

- Рубленые котлеты из курицы
- Рис (бурый + белый)

! «Люди будут пребывать в благополучии пока будут поторапливаться с разговением»

Дуа перед ифтаром:

اللَّهُمَّ لَكَ صُمْتُ وَ بِكَ آمَنْتُ وَ عَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ وَ عَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْتُ وَ
صَوْمَ الْغَدِ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ تُؤَيِّتُ فَاغْفِرْ لِي مَا قَدَّمْتُ وَ مَا أَخَّرْتُ

«Аллаһумма лякя сумту уа бикя ааманту уа 'аляйкя тауаккяльту уа 'аля ризкыкя афтарту фагфир лии йа Гаффару ма каддамту уа ма аххарту»

Одно доброе дело:

- В магазине или на рынке заплатить за пожилого человека





Намазы:

- ☐ Фаджр (утренний)
- ☐ Зухр (Обеденный)
- ☐ Аср (предзакатный)
- ☐ Магриб (Вечерний)
- ☐ Иша (Ночной)
- ☐ Таравих
- ☐ Тахаджуд

☐ Держу пост

☐ Сухур



Коран:

- ☐ Аль-Фатиха 11 раз
В знак благодарности Аллаху
- ☐ **22-й Джуз**
(33:31 – 36:27)

Тасбих:

- ☐ Истигфар **100**
- ☐ Салават **100**
- ☐ Ля иляһа илля Ллаһ **100**



☐ Аллаһума барикли
филь мавти ва фима
баадаһ мавт — **25**

☐ Ля хауля ва-ля къуввата
илля биЛлаһ — **313**

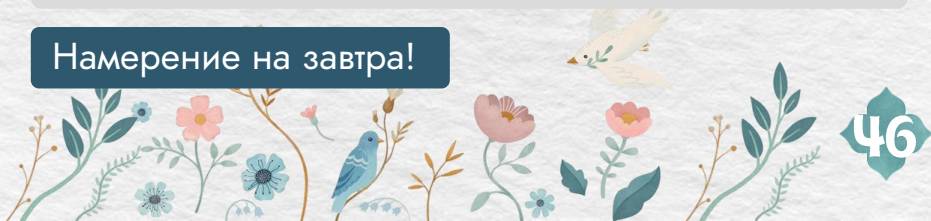
Дуа:

حسبي الله لا اله الا هو عليه توكلت وهو رب العرش العظيم واليه انيب

«Х|асбияЛлагьу ля илягьа иля гьува г|аляйгьи таввакальту
ва гьува раббуль г|арщиль г|азым ва иляйгьи униб»

Аллаһ достаточен для меня, нет ничего достойного поклонения, кроме Него, и
лишь на Него я уповаю, Он-Господь великого Арша и к Нему я возвращаюсь.

Намерение на завтра!





Меню на сухур:

- Шакшука (омлет с помидорами)

! "Совершайте сухур хотя бы глотком воды"

Меню на ифтар:

- Отбивные из курицы
- Овощи на гриле

! «Люди будут пребывать в благополучии пока будут поторапливаться с разговением»

Дуа перед ифтаром:

اللَّهُمَّ لَكَ صُمْتُ وَ بِكَ آمَنْتُ وَ عَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ وَ عَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْتُ وَ
صَوْمَ الْغَدِ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ تَوَيْتُ فَاغْفِرْ لِي مَا قَدَّمْتُ وَ مَا أَخَّرْتُ

«Аллаһумма лякя сумту уа бикя ааманту уа 'аляйкя тауаккяльту уа 'аля
ризкыкя афтарту фагфир лии йа Гаффару ма каддамту уа ма аххарту»

Одно доброе дело:

- Оплатить в маршрутке \ автобусе проезд сестре по вере, уступить место





Намазы:

- ☐ Фаджр (утренний)
- ☐ Зухр (Обеденный)
- ☐ Аср (предзакатный)
- ☐ Магриб (Вечерний)
- ☐ Иша (Ночной)
- ☐ Таравих
- ☐ Тахаджуд

☐ Держу пост

☐ Сухур



Коран:

- ☐ Аль-Фатиха 11 раз
В знак благодарности Аллаху
- ☐ **23-й** Джуз
(36:28 – 39:31)

Тасбих:

- ☐ Истигфар **100**
- ☐ Салават **100**
- ☐ Ля иляһа илля Ллаһ **100**



☐ Аллаһума барикли
филь мавти ва фима
баадаһ мавт — **25**

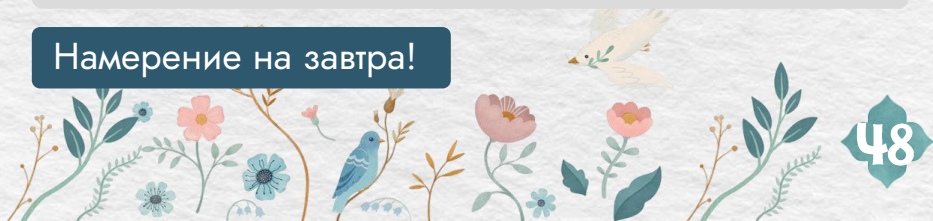
☐ Ля хауля ва-ля къуввата
илля биЛлаһ — **313**

Хадис:

«У всякой вещи есть своя чистота. Чистотой тела является пост. Пост — половина терпения».

(Ибну Маджа)

Намерение на завтра!





Меню на сухур:

- Рисовая каша с топленым маслом
- Ц-з хлеб

! "Совершайте сухур хотя бы глотком воды"

Меню на ифтар:

- Чуду с творогом и сыром
- Салат с редиской

! «Люди будут пребывать в благополучии пока будут поторапливаться с разговением»

Дуа перед ифтаром:

اللَّهُمَّ لَكَ صُومْتُ وَ بِكَ آمَنْتُ وَ عَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ وَ عَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْتُ وَ
صَوْمَ الْعِدَّةِ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ تَوَيْتُ فَاغْفِرْ لِي مَا قَدَّمْتُ وَ مَا أَخَّرْتُ

«Аллаһумма лякя сумту уа бикя ааманту уа 'аляйкя тауаккяльту уа 'аля
ризкыкя афтарту фагфир лии йа Гаффару ма каддамту уа ма аххарту»

Одно доброе дело:

- Обрадовать свою семью, провести с ними время





Намазы:

- ☐ Фаджр (утренний)
- ☐ Зухр (Обеденный)
- ☐ Аср (предзакатный)
- ☐ Магриб (Вечерний)
- ☐ Иша (Ночной)
- ☐ Таравих
- ☐ Тахаджуд

☐ Держу пост

☐ Сухур



Коран:

- ☐ Аль-Фатиха 11 раз
В знак благодарности Аллаху
- ☐ **24-й Джуз**
(39:32 – 41:46)

Тасбих:

- ☐ Истигфар **100**
- ☐ Салават **100**
- ☐ Ля иляһа илля Ллаһ **100**



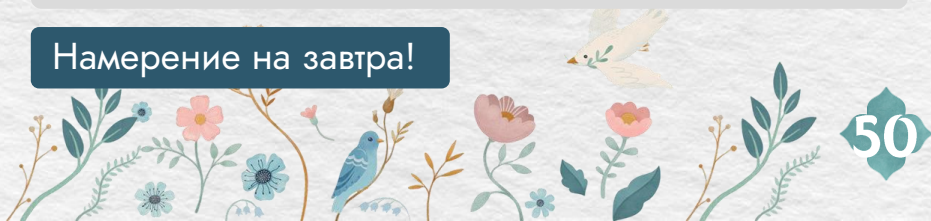
☐ Аллаһума барикли
филь мавти ва фима
баадаһ мавт — **25**

☐ Ля хауля ва-ля къуввата
илля биЛлаһ — **313**

Хадис:

«Поистине, женщина — это аурат, и когда она выходит, то шайтан приукрашивает ее. И ближе всего она к Аллаху в глубине своего дома» (ат-Тирмизи, Ибн Хузейма и Ибн Хиббан).

Намерение на завтра!





Меню на сухур:

- Кукурузная лепешка
- Сыр
- масло

! "Совершайте сухур хотя бы глотком воды"

Меню на ифтар:

- Куриный суп с лапшой

! «Люди будут пребывать в благополучии пока будут поторапливаться с разговением»

Дуа перед ифтаром:

اللَّهُمَّ لَكَ صُمْتُ وَ بِكَ آمَنْتُ وَ عَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ وَ عَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْتُ وَ
صَوْمَ الْغَدِ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ تَوَيْتُ فَاغْفِرْ لِي مَا قَدَّمْتُ وَ مَا أَخَّرْتُ

«Аллаһумма лякя сумту уа бикя ааманту уа 'аляйкя тауаккяльту уа 'аля
ризкыкя афтарту фагфир лии йа Гаффару ма каддамту уа ма аххарту»

Одно доброе дело:

- Оказать поддержку мутааллимам





Намазы:

- ☐ Фаджр (утренний)
- ☐ Зухр (Обеденный)
- ☐ Аср (предзакатный)
- ☐ Магриб (Вечерний)
- ☐ Иша (Ночной)
- ☐ Таравих
- ☐ Тахаджуд

☐ Держу пост

☐ Сухур



Коран:

- ☐ Аль-Фатиха 11 раз
В знак благодарности Аллаху
- ☐ **25-й** Джуз
(41:47 – 45:37)

Тасбих:

- ☐ Истигфар **100**
- ☐ Салават **100**
- ☐ Ля иляһа илля Ллаһ **100**



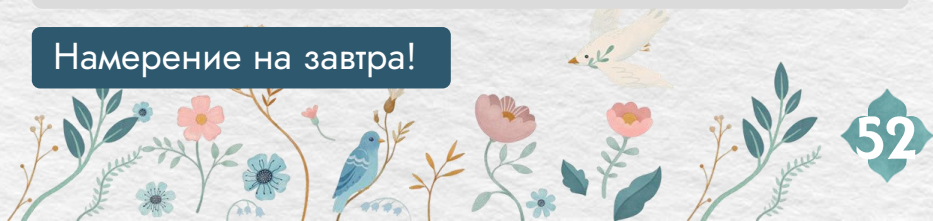
☐ Аллаһума барикли
филь мавти ва фима
баадаһ мавт — **25**

☐ Ля хауля ва-ля къуввата
илля биЛлаһ — **313**

Для размышления:

От Аиши (радиаллаху анха) передается, что она завещала Абдуллаху ибн аз-Зубейру (радиаллаху анху): «Не хорони меня рядом с ними, а похорони рядом с моими сподвижниками (имеются в виду остальные жены Пророка) в аль-Бақы` (кладбище в Медине). Я не хочу, чтобы кто-то хвалил меня из-за этого» (аль-Бухари).

Намерение на завтра!





Меню на сухур:

- Глазунья
- Хлеб с творожным сыром

! "Совершайте сухур хотя бы глотком воды"

Меню на ифтар:

- Печеночные котлеты
- Овощной салат
- Гарнир

! «Люди будут пребывать в благополучии пока будут поторапливаться с разговением»

Дуа перед ифтаром:

اللَّهُمَّ لَكَ صُمْتُ وَ بِكَ آمَنْتُ وَ عَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ وَ عَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْتُ وَ
صَوْمَ الْغَدِ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ تَوَيْتُ فَاغْفِرْ لِي مَا قَدَّمْتُ وَ مَا أَخَّرْتُ

«Аллаһумма лякя сумту уа бикя ааманту уа 'аляйкя тауаккяльту уа 'аля
ризкыкя афтарту фагфир лии йа Гаффару ма каддамту уа ма аххарту»

Одно доброе дело:

- Оставить спор (если окажетесь в такой ситуации)





Намазы:

- ☐ Фаджр (утренний)
- ☐ Зухр (Обеденный)
- ☐ Аср (предзакатный)
- ☐ Магриб (Вечерний)
- ☐ Иша (Ночной)
- ☐ Таравих
- ☐ Тахаджуд

☐ Держу пост

☐ Сухур



Коран:

- ☐ Аль-Фатиха 11 раз
В знак благодарности Аллаху
- ☐ **26-й** Джуз
(46:1 – 51:30)

Тасбих:

- ☐ Истигфар **100**
- ☐ Салават **100**
- ☐ Ля иляһа илля Ллаһ **100**



☐ Аллаһума барикли
филь мавти ва фима
баадаһ мавт — **25**

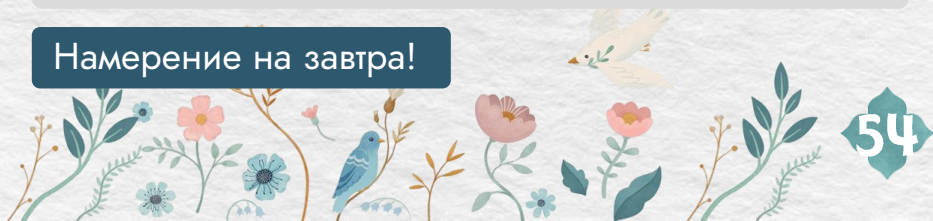
☐ Ля хауля ва-ля къуввата
илля биЛлаһ — **313**

Хадис:

«Посланник Аллаһа ﷺ сказал:

«Все мирское — это преходящее (временное) благо, а лучшее из временных благ — это праведная женщина»
(Муслим).

Намерение на завтра!





Меню на сухур:

- Макароны по-флотски

! "Совершайте сухур хотя бы глотком воды"

Меню на ифтар:

- Фруктовый салат с йогуртом
- Овощное рагу
- Рис

! «Люди будут пребывать в благополучии пока будут поторапливаться с разговением»

Дуа перед ифтаром:

اللَّهُمَّ لَكَ صُمْتُ وَ بِكَ آمَنْتُ وَ عَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ وَ عَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْتُ وَ
صَوْمَ الْغَدِ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ تُؤَيِّتُ فَاغْفِرْ لِي مَا قَدَّمْتُ وَ مَا أَخَّرْتُ

«Аллаһумма лякя сумту уа бикя ааманту уа 'аляйкя тауаккяльту уа 'аля
ризкыкя афтарту фагфир лии йа Гаффару ма каддамту уа ма аххарту»

Одно доброе дело:

- Устроить субботник в своем дворе





Намазы:

- ☐ Фаджр (утренний)
- ☐ Зухр (Обеденный)
- ☐ Аср (предзакатный)
- ☐ Магриб (Вечерний)
- ☐ Иша (Ночной)
- ☐ Таравих
- ☐ Тахаджуд

☐ Держу пост

☐ Сухур



Коран:

- ☐ Аль-Фатиха 11 раз
В знак благодарности Аллаху
- ☐ **27-й Джуз**
(51:31 – 57:29)

Тасбих:

- ☐ Истигфар **100**
- ☐ Салават **100**
- ☐ Ля иляһа илля Ллаһ **100**



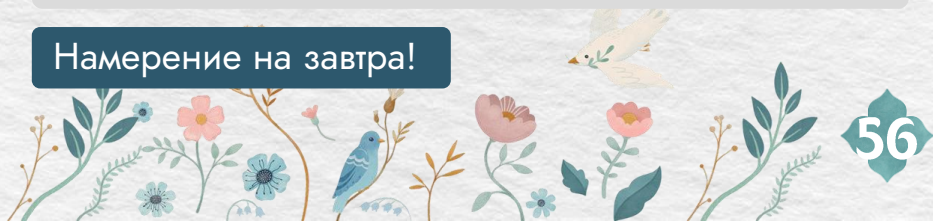
☐ Аллаһума барикли
филь мавти ва фима
баадаһ мавт — **25**

☐ Ля хауля ва-ля къуввата
илля биЛлаһ — **313**

Хадис:

«Каждый раз, когда жена как-то обижает мужа, то его жена из числа гурий говорит: «Не обижай его, да погубит тебя Аллах! Поистине, он у тебя гость, и возможно весьма скоро он оставит тебя, придя к нам»» (ат-Тирмизи и Ибн Маджа).

Намерение на завтра!





Меню на сухур:

- Каша пшеничная с маслом

! "Совершайте сухур хотя бы глотком воды"

Меню на ифтар:

- Чуду с зеленью

! «Люди будут пребывать в благополучии пока будут поторапливаться с разговением»

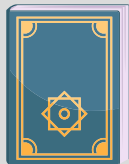
Дуа перед ифтаром:

اللَّهُمَّ لَكَ صُومْتُ وَ بِكَ آمَنْتُ وَ عَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ وَ عَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْتُ وَ
صَوْمَ الْغَدِ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ تَوَيْتُ فَاغْفِرْ لِي مَا قَدَّمْتُ وَ مَا أَخَّرْتُ

«Аллаһумма лякя сумту уа бикя ааманту уа 'аляйкя тауаккяльту уа 'аля ризкыкя афтарту фагфир лии йа Гаффару ма каддамту уа ма аххарту»

Одно доброе дело:

- Выделить время для чтения книги





Намазы:

- ☐ Фаджр (утренний)
- ☐ Зухр (Обеденный)
- ☐ Аср (предзакатный)
- ☐ Магриб (Вечерний)
- ☐ Иша (Ночной)
- ☐ Таравих
- ☐ Тахаджуд

☐ Держу пост

☐ Сухур



Коран:

- ☐ Аль-Фатиха 11 раз
В знак благодарности Аллаху
- ☐ **28-й** Джуз
(58:1 – 66:12)

Тасбих:

- ☐ Истигфар **100**
- ☐ Салават **100**
- ☐ Ля иляһа илля Ллаһ **100**



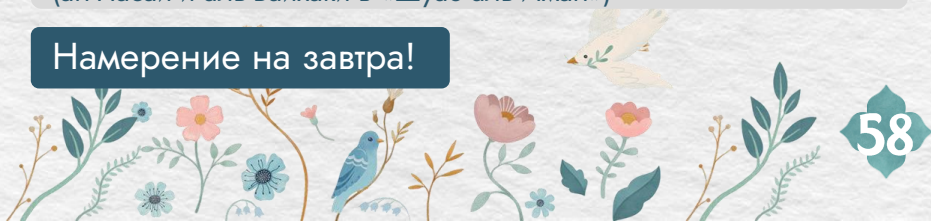
☐ Аллаһума барикли
филь мавти ва фима
баадаһ мавт — **25**

☐ Ля хауля ва-ля къуввата
илля биЛлаһ — **313**

Хадис:

«Пророка ﷺ спросили: «В каких женщинах есть благо?»
И он ответил: «Которая радует его, когда он на нее смотрит.
Которая слушается, когда он ее о чем-то просит. И которая
не ослушивается его в отношении себя и его имущества»
(ан-Насаи и аль-Байхаки в «Шуаб аль-Иман»)

Намерение на завтра!





Меню на сухур:

- Коктейль из фиников и молока
- Геркулесовая каша на молоке

! "Совершайте сухур хотя бы глотком воды"

Меню на ифтар:

- Стручковая фасоль с куриной грудкой
- Картофель запеченный

! «Люди будут пребывать в благополучии пока будут поторапливаться с разговением»

Дуа перед ифтаром:

اللَّهُمَّ لَكَ صُومْتُ وَ بِكَ آمَنْتُ وَ عَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ وَ عَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْتُ وَ
صَوْمَ الْغَدِ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ تَوَيْتُ فَاغْفِرْ لِي مَا قَدَّمْتُ وَ مَا أَخَّرْتُ

«Аллаһумма лякя сумту уа бикя ааманту уа 'аляйкя тауаккяльту уа 'аля ризкыкя афтарту фагфир лии йа Гаффару ма каддамту уа ма аххарту»

Одно доброе дело:

- Помочь по дому подруге с детьми или пожилым соседям





Намазы:

- ☐ Фаджр (утренний)
- ☐ Зухр (Обеденный)
- ☐ Аср (предзакатный)
- ☐ Магриб (Вечерний)
- ☐ Иша (Ночной)
- ☐ Таравих
- ☐ Тахаджуд

☐ Держу пост

☐ Сухур



Коран:

- ☐ Аль-Фатиха 11 раз
В знак благодарности Аллаху
- ☐ **29-й Джуз**
(67:1 – 77:50)

Тасбих:

- ☐ Истигфар **100**
- ☐ Салават **100**
- ☐ Ля иляһа илля Ллаһ **100**



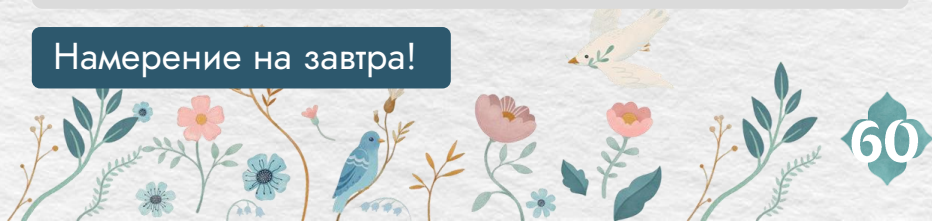
☐ Аллаһума барикли
филь мавти ва фима
баадаһ мавт — **25**

☐ Ля хауля ва-ля къуввата
илля биЛлаһ — **313**

Хадис:

От Абу Хурайры передается, что Посланник Аллаһа ﷺ сказал: «Тот, кто настраивает женщину против мужа или раба против господина, — не из нас» (Абу Дауд).

Намерение на завтра!





Меню на сухур:

- Лепешка на кефире + масло
- Финики

! "Совершайте сухур хотя бы глотком воды"

Меню на ифтар:

- Спагетти с шампиньонами
- Салат «Цезарь»

! «Люди будут пребывать в благополучии пока будут поторапливаться с разговением»

Дуа перед ифтаром:

اللَّهُمَّ لَكَ صُومْتُ وَ بِكَ آمَنْتُ وَ عَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ وَ عَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْتُ وَ
صَوْمَ الْغَدِ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ تَوَيْتُ فَاغْفِرْ لِي مَا قَدَّمْتُ وَ مَا أَخَّرْتُ

«Аллаһумма лякя сумту уа бикя ааманту уа 'аляйкя тауаккяльту уа 'аля
ризкыкя афтарту фагфир лии йа Гаффару ма каддаму уа ма аххарту»

Одно доброе дело:

- Создать дома атмосферу предстоящего праздника





Намазы:

- ☐ Фаджр (утренний)
- ☐ Зухр (Обеденный)
- ☐ Аср (предзакатный)
- ☐ Магриб (Вечерний)
- ☐ Иша (Ночной)
- ☐ Тахаджуд

☐ Держу пост

☐ Сухур



Коран:

- ☐ Аль-Фатиха 11 раз
В знак благодарности Аллаху
- ☐ **30-й** Джуз
(78:1 – 114:6)

Тасбих:

- ☐ Истигфар **100**
- ☐ Салават **100**
- ☐ Ля иляһа илля Ллаһ **100**



☐ Аллаһума барикли
филь мавти ва фима
баадаһ мавт — **25**

☐ Ля хауля ва-ля къуввата
илля биЛлаһ — **313**

Размышление:

Имам Аль-Кушайрию сказал: «Все благородные качества рождаются посредством зикра. Зикр является крепкой основой на пути познания Аллаһа. Никто не сможет прийти к познанию Аллаһа, кроме как посредством постоянного зикра».





Меню на сухур:

- Гренки
- Урбеч

! "Совершайте сухур хотя бы глотком воды"

Меню на ифтар:

- «Ленивые» Голубцы
- Отварной картофель

! «Люди будут пребывать в благополучии пока будут поторапливаться с разговением»

Дуа перед ифтаром:

اللَّهُمَّ لَكَ صُمْتُ وَ بِكَ آمَنْتُ وَ عَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ وَ عَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْتُ وَ
صَوْمَ الْغَدِ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ تَوَيْتُ فَاغْفِرْ لِي مَا قَدَّمْتُ وَ مَا أَخَّرْتُ

«Аллаһумма лякя сумту уа бикя ааманту уа 'аляйкя тауаккяльту уа 'аля
ризкыкя афтарту фагфир лии йа Гаффару ма каддамту уа ма аххарту»

Одно доброе дело:

- Искреннее дуа за всех мусульман!
Пусть Всевышний примет от вас и от нас!





Спасибо, что были с нами!

Пусть Аллах примет От вас и от нас!

Женское направление отдела
просвещения при Муфтияте РД