

বিসমিল্লাহ

# রমাদান প্রস্তাৱ

এটাই হোক আমাদের সর্বোত্তম  
রমাদান



আবু হ্রায়রা (রাঃ) থেকে বর্ণিত,  
তিনি বলেন:

রমাদান মাস আসলে আল্লাহর রাসূল (সাঃ)  
বলতেন, তোমাদের নিকট রমাদান মাস  
এসেছে, এ মাস বরকত ও কল্যাণময় মাস।  
আল্লাহ তোমাদের উপর এ মাসের সিয়াম ফরজ  
করেছেন। এ মাসে জান্নাতের দরজা খুলে দেয়া  
হয়। জাহানামের দরজা বন্ধ করা হয়।  
শয়তানকে বেঁধে ফেলা হয়। এ মাসে এমন  
একটা রাত রয়েছে, যে রাত হাজার মাসের  
চেয়েও উত্তম। এ মাসের কল্যাণ থেকে যে  
বঞ্চিত হয়, সে প্রকৃতই হতভাগ্য।

[সুনান আন-নাসাই]



আবু হুরায়রা (রাঃ) থেকে বর্ণিত:

রাসূল (সা:) বলেন, আল্লাহ বলেন:

আদম সন্তানের প্রতিটি কাজ তার নিজের জন্য কেবল সাওম  
ছাড়া, কেননা নিশ্চয়ই তা আমারই জন্য আর আমিই এর  
প্রতিদান দিব।

সিয়াম পালনকারীর জন্য রয়েছে দুটি আনন্দ, একটি আনন্দ  
তার ইফতারের মুহূর্তে আর একটি আনন্দ তার রবের সাথে  
সাক্ষাতের মুহূর্তে; তখন সে তার সিয়াম নিয়ে সন্তুষ্ট হবে।

[আল বুখারী]



# রমাদান বিষয়সূচি

## সালাত ট্র্যাকার (সুন্নাহ)

আয়েশা (রাঃ) বর্ণনা করেন যে রাসূল (সা:) বলেন,  
যে ব্যক্তি দিবারাত্রিতে ১২ রাক'আত সালাত আদায় করে, তার জন্য জান্নাতে একটি  
গৃহ নির্মাণ করা হবে। যোহরের পূর্বে চার, পরে দুই, মাগরিবের পরে দুই, এশার পরে  
দুই ও ফজরের পূর্বে দুই। [তিরমিয়ী]

আলী (রাঃ) বর্ণনা করেন যে, নবী (সা:) আসরের পূর্বে ২ রাকাত পড়তেন। [আবু দাউদ]

## সালাত ট্র্যাকার (তারাবী)

যে ব্যক্তি রমাদানের রাত্রিতে ঈমানের সাথে ও সওয়াবের আশায় রাত্রির সালাত আদায়  
করে, তার অতীতের সকল গুনাহ ক্ষমা করে দেয়া হবে। [আল বুখারী]

## কুরআন ট্র্যাকার

সালাতের সময়কে ঘিরে ইবাদতের বিভিন্ন কর্মসূচি শিডিউল করুন, যেমন- প্রত্যেক  
ফরজ সালাতের পর ২ পাতা করে কুরআন তিলাওয়াত করুন = ১ দিনে ১ পারা।

## প্রতিদিনের চেকলিস্ট

সকাল-সন্ধ্যার যিকিরের জন্য আপনি হিসনুল মুসলিম বইটি, উম্মাহ ওয়েলফেয়ার  
ট্রাস্টের দৈনিক যিকিরি কিংবা কুরআন-সুন্নাহয় বর্ণিত অন্যান্য বই/অনলাইন রেফারেন্স  
পড়তে পারেন।

# রমাদ্বান পূর্ব চেকলিস্ট



রমাদ্বানের প্রস্তুতির জন্য বই/আর্টিকেল পড়তে পারেন অথবা লেকচার শুনতে পারেন।



দু'আর লিস্ট তৈরি করুন।



ইবাদতের জন্য লক্ষ্য নির্ধারণ করুন - সালাত, কুরআন তিলাওয়াত, যিকির।



দৈনিক দান - সদাকার জন্য অর্থ আলাদা করুন এবং কাদেরকে দিবেন তার লিস্ট তৈরি করুন।



বদ অভ্যাস পরিত্যাগ করুন।



টেকনোলজি ডায়েট করুন। কুরআন-সুন্নাহর উপর জোর দিন। মনোযোগ নষ্টকারী বিষয়, সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে অপ্রয়োজনীয় এক্সেস/প্রবেশ করিয়ে ফেলুন।



আপনার বাসাবাড়ি পরিষ্কার করুন।



রমাদ্বানের জন্য প্রতিদিনের মেনু প্রস্তুত করুন। মধ্যমপন্থী হোন।



মুদি মালামাল ক্রয় করুন।



রমাদ্বানের আগেই ইদের কেনাকাটা সম্পন্ন করুন।



চলুন আমাদের প্ল্যান শুরু করি!

আল্লাহর কাছে সেই  
আমল সবচেয়ে প্রিয়,  
যা নিয়মিত করা হয়  
যদিও তা পরিমাণে  
কম হয়।

[আল বুখারী]

## রমাদ্বানের জন্য সুন্নাহ ও দু'আ

### ইফতার করুন খেজুর অথবা পানি দ্বারা

যখন তোমাদের কেউ ইফতার করে, সে যেন তা খেজুর দিয়ে করে। যদি সে খেজুর না পায় তাহলে যেন পানি দিয়ে ইফতার করে, এটাই তার জন্য পবিত্রতার মাধ্যম। [সুনানে ইবনে মাজাহ]

### শীত্র ইফতার করা

মানুষ কল্যাণের মধ্যে থাকবে যতদিন তারা শীত্র ইফতার করবে। শীত্র ইফতার করবে কেননা ইহুদীরা (ইফতারে) বিলম্ব করে।  
[সুনানে ইবনে মাজাহ]

### ইফতারের দু'আ

ذَهَبَ الظَّمَاءُ، وَابْتَلَتِ الْعُرُوقُ، وَثَبَتَ الْأَجْرُ إِنْ شَاءَ اللَّهُ

তৃষ্ণা বিদূরিত হয়েছে, শিরা-উপশিরা আর্দ্র হয়েছে আর আল্লাহ চাইলে সওয়াব নির্ধারিত হয়েছে। [আবু দাউদ]

### কদরের রাত্রি তালাশকরণ

اللَّهُمَّ إِنَّكَ عَفُوٌ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاغْفِرْ عَنِي

হে আল্লাহ, আপনি ক্ষমাশীল, ক্ষমাকে ভালবাসেন,  
তাই আমাকে ক্ষমা করে দিন। [তিরমিয়ী]

এই দু'আ নিয়মিত পড়ার পরামর্শ দেয়া হয়েছে, বিশেষ করে (গুরুমাত্র নয়)  
রমাদ্বানের শেষ দশদিন সারা দিন রাত্রি।

# ১ম রমাদান

দিনের হাদীস

যে ব্যক্তি প্রত্যেক মুমিন  
নর-নারীর জন্য ক্ষমা  
প্রার্থনা করে, আল্লাহ  
প্রত্যেক মুমিন নর-নারীর  
জন্য তাকে একটি করে  
সওয়াব দিবেন।  
[আবারানী]

## দিনের কাজ

আল্লাহর সন্তুষ্টির উদ্দেশ্যে সিয়াম পালন  
এবং সৎকাজ করার জন্য আমাদের  
নিয়তকে পরিশুল্ক করি এবং ১টি বা ২টি  
মিনিট নিই আল্লাহর কাছে সকল মুমিনের  
জন্য ক্ষমা প্রার্থনার উদ্দেশ্যে।

## সালাত ট্র্যাকার

ফজুর	সুন্নাহ
যোহর	সুন্নাহ
আসর	সুন্নাহ
মাগরিব	সুন্নাহ
এশা	সুন্নাহ
তারাবীহ	বিতর
তাহাজুদ	দোহা

## কুরআন ট্র্যাকার

আয়াত
সুরা

পারা

## দৈনিক চেকলিস্ট

- সকালের যিকির
- সন্ধ্যার যিকির
- কমপক্ষে ৭০ বার ইস্তেগফার
- শোকর করা: আলহামদুলিল্লাহ বলুন
- দান-সদাকা করুন
- মাঝে মাঝে সদয় কাজ করুন  
(৪১ পৃষ্ঠায় উদাহরণ)
- কুরআন তিলাওয়াত ও তাদাবুর
- দিনের কাজ
- ঘুমের পূর্বের যিকির  
(৪২-৪৩ পৃষ্ঠায় উল্লিখিত)

## দিনের দু'আ

رَبَّنَا اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِلْمُؤْمِنِينَ يَوْمَ يَقُومُ الْحِسَابُ

হে আমাদের রব, আমাকে, আমার পিতা-মাতাকে এবং সকল মুমিনকে  
হিসাব-নিকাশের দিন ক্ষমা করুন।

[ সুরা ইবরাহীম, ১৪:৪১ ]

# ২য় রমাধান

দিনের হাদীস

যে ব্যক্তি কুরআনের একটি অক্ষর পাঠ করবে তার একটি নেকি হবে আর প্রতিটি নেকি দশগুণ (বাড়ান হয়)। আলিফ লাম-মীমকে একটি অক্ষর বলব না। বরং আলিফ একটি অক্ষর, লাম একটি অক্ষর ও মীম একটি অক্ষর। [তিরমিয়া]

## দিনের কাজ

প্রত্যেক সালাতের পর যে ব্যক্তি সুবহানাল্লাহ ৩৩ বার, আলহামদুলিল্লাহ ৩৩ বার, আল্লাহ আকবার ৩৩ বার এবং লা- ইলা-হা ইলাল্লাহ ওয়া'হ্দাহু লা- শারীকা লাহু লাহুল মুলকু ওয়া লাহুল 'হামদু ওয়া হওয়া 'আলা- কুলি শাই ইন কুদাইর বলে ১০০ বার পর্ণ করে তার পাপরাশি ক্ষমা করে দেয়া হয় যদিও তা সমুদ্রের ফেনা রাশির মত হয়। [মুসলিম]

## সালাত ট্যাকার

ফজুর	সুন্নাহ
যোহর	সুন্নাহ
আসর	সুন্নাহ
মাগরিব	সুন্নাহ
এশা	সুন্নাহ
তারাবীহ	বিতর
তাহাজ্জুদ	দোহা

## কুরআন ট্যাকার

আয়াত	সুরা
পারা	

## দৈনিক চেকলিস্ট

- সকালের যিকির
- সন্ধ্যার যিকির
- কমপক্ষে ৭০ বার ইস্তেগফার
- শোকর করা: আলহামদুলিল্লাহ বলুন
- দান-সদাকা করুন
- মাঝে মাঝে সদয় কাজ করুন
- কুরআন তিলাওয়াত ও তাদারুর
- দিনের কাজ
- ঘুমের পূর্বের যিকির

## দিনের দু'আ

اللَّهُمَّ إِنِّي أَغُوْذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ، وَأَغُوْذُ بِكَ أَنْ أُرَدَّ إِلَى أَرْذَلِ الْعُمُرِ،  
وَأَغُوْذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الدُّنْيَا، وَأَغُوْذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ

হে আল্লাহ, আমি আপনার আশ্রয় চাই কৃপণতা থেকে, আপনার আশ্রয় চাই কাপুরুষতা থেকে, আপনার আশ্রয় চাই চরম বার্ধক্যে উপনীত হওয়া থেকে, আর আপনার আশ্রয় চাই দুনিয়ার ফিতনা ও কবরের আয়াব থেকে। [আল বুখারী]

# ৩য় রমাদান

## দিনের আয়াত

যদি তোমরা আল্লাহকে উত্তম  
খণ্ড দান কর, তাহলে তিনি  
তোমাদের জন্য তা বহুগুণ বৃদ্ধি  
করবেন এবং তিনি তোমাদের  
ক্ষমা করবেন। আর আল্লাহ  
গুণগ্রাহী, সহনশীল।  
[সুরা আত-তাগারুন, ৬৪:১৭]

## দিনের কাজ

মসজিদ, মাদরাসা নির্মাণ কিংবা যে কোনো  
দাতব্য উদ্দেশ্যে দান করুন যদি তা সামান্য  
পরিমাণেও হয়।

আপনি আপনার শক্তিও ব্যয় করতে পারেন  
আপনার বাড়ি, মসজিদ, পুরনো থাকার জায়গা  
কিংবা এতিমখানা পরিস্কারকরণে।

## সালাত ট্র্যাকার

ফজুর	সুন্নাহ
যোহর	সুন্নাহ
আসর	সুন্নাহ
মাগরিব	সুন্নাহ
এশা	সুন্নাহ
তারাবীহ	বিতর
তাহাজুদ	দোহা

## কুরআন ট্র্যাকার

আয়াত	সুরা	পারা
-------	------	------

## দৈনিক চেকলিস্ট

- সকালের যিকির
- সন্ধ্যার যিকির
- কমপক্ষে ৭০ বার ইঙ্গেফার
- শোকর করা: আলহামদুলিল্লাহ বলুন
- দান-সদাকা করুন
- মাঝে মাঝে সদয় কাজ করুন
- কুরআন তিলাওয়াত ও তাদাবুর
- দিনের কাজ
- ঘুমের পূর্বের যিকির

## দিনের দু'আ

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ جَهَنَّمَ وَمِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ وَمِنْ فِتْنَةِ  
الْمَحْيَا وَالْمَمَاتِ وَمِنْ شَرِّ فِتْنَةِ الْمَسِيحِ الدَّجَّالِ

হে আল্লাহ, আমি আপনার কাছে আশ্রয় চাচ্ছি জাহানামের আয়াব থেকে,  
কবরের আয়াব থেকে, জীবন-মৃত্যুর ফিতনা থেকে এবং মাসীহ দাজ্জালের  
ফিতনার অনিষ্টতা থেকে। [মুসলিম]

# ৪ৰ্থ রমাদান

দিনের হাদীস



যে ব্যক্তি তার ভাইয়ের  
অনুপস্থিতিতে তার জন্য দু'আ  
করে সে ব্যক্তির জন্য নিযুক্ত  
একজন ফেরেশতা (আল্লাহর  
কাছে দু'আ পোঁচানোর জন্য)  
বলে আমিন এবং তোমার জন্যও  
তাই। [মুসলিম]

## দিনের কাজ

আপনার অন্তরকে পরিশুদ্ধ করুন এবং  
রহমত ও কল্যাণের জন্য দু'আ  
করুন আপনি যাদেরকে ভালবাসেন  
এবং যারা আপনাকে কষ্ট দেয়।

## সলাত ট্র্যাকার

ফজুর	সুন্নাহ
যোহর	সুন্নাহ
আসর	সুন্নাহ
মাগরিব	সুন্নাহ
এশা	সুন্নাহ
তারাবীহ	বিতর
তাহাজুদ	দোহা

## কুরআন ট্র্যাকার

আয়াত	সুরা
	পারা

## দৈনিক চেকলিস্ট

- সকালের যিকির
- সন্ধ্যার যিকির
- কমপক্ষে ৭০ বার ইস্তেগফার
- শোকর করা: আলহামদুলিল্লাহ বলুন
- দান-সদাকা করুন
- মাঝে মাঝে সদয় কাজ করুন
- কুরআন তিলাওয়াত ও তাদাবুর
- দিনের কাজ
- ঘুমের পূর্বের যিকির

## দিনের দু'আ

رَبِّ تَقَبَّلْ تَوْبَتِي وَأَغْسِلْ حَوْبَتِي وَأَجِبْ دَعْوَتِي وَثَبِّتْ حُجَّتِي  
وَاهْدِ قُلْبِي وَسَدِّدْ لِسَانِي وَاسْلِلْ سَخِيمَةً قَلْبِي

হে আমার রব, আমার তওবা করুন, আমার পাপকে ধূয়ে মুছে দিন, আমার দু'আ করুন  
করুন। আমার প্রমাণ দৃঢ় করুন, আমার অন্তরকে হেদায়েত দান করুন, আমার জিঞ্চাকে ঠিক  
রাখুন এবং আমার অন্তর থেকে হিংসা দূরীভূত করুন। [আবু দাউদ]

# ৫ম রমাধান



## দিনের হাদীস

যে ব্যক্তি আল্লাহর রাস্তায়  
একদিন সিয়াম রাখে, আল্লাহ  
তাকে জাহানাম থেকে সতর  
বৎসরের দূরত্বে নিয়ে যান।  
[মুসলিম]

## দিনের কাজ

সিয়াম পালনকারী কিংবা খাদ্যের অভাবে  
আছে এমন কারো জন্য খাদ্য/পানীয়  
সরবরাহ করুন বা প্রস্তুত করুন।  
জাহানাম থেকে নিজেকে রক্ষা কর একটি  
খেজুর দিয়ে হলেও। [মুসলিম]

## সালাত ট্র্যাকার

ফজর	সুন্নাহ
যোহর	সুন্নাহ
আসর	সুন্নাহ
মাগরিব	সুন্নাহ
এশা	সুন্নাহ
তারাবীহ	বিতর
তাহাজুদ	দোহা

## কুরআন ট্র্যাকার

আয়াত	সুরা
পারা	

## দৈনিক চেকলিস্ট

- সকালের যিকির
- সন্ধ্যার যিকির
- কমপক্ষে ৭০ বার ইস্তেগফার
- শোকর করা: আলহামদুলিল্লাহ বলুন
- দান-সদাকা করুন
- মাঝে মাঝে সদয় কাজ করুন
- কুরআন তিলাওয়াত ও তাদাবুর
- দিনের কাজ
- ঘুমের পূর্বের যিকির

## দিনের দু'আ

الْحَمْدُ لِلّهِ الَّذِي أَطْعَمَنِي هَذَا الطَّعَامَ وَرَزَقَنِيهِ مِنْ غَيْرِ حَوْلٍ مِّنِي  
وَلَا قُوَّةٌ

সকল প্রশংসা আল্লাহর জন্য, যিনি আমাকে এ আহার করালেন এবং রিযিক দিলেন যাতে ছিল না  
আমার পক্ষ থেকে কোনো উপায়, ছিল না কোনো শক্তি-সামর্থ্য। [তিরমিয়ী]

যে খাবার খায় এবং এরপর এই দু'আ পড়ে, তার অতীতের সকল গুনাহ ক্ষমা করা হবে। [তিরমিয়ী]

# ৬ষ্ঠ রমাদান

দিনের হাদীস



তোমাদের মধ্যে সর্বোত্তম সে,  
যার চরিত্র সুন্দর ।  
[আল বুখারী]

## দিনের কাজ

ভদ্রতা ও উদারতা দিয়ে আপনার পিতা-মাতা / স্বামী-স্ত্রী / সন্তান / ভাই-বোনদের মূল্যায়ন করুন । তাদের কোনো প্রয়োজনে সাহায্য করুন ।

তাদের জন্য ক্ষমা, রহমত বর্ষণ এবং জালাতুল ফেরদাউসের জন্য আল্লাহর কাছে দু'আ করুন ।

## সালাত ট্র্যাকার

ফজুর	সুন্নাহ
যোহর	সুন্নাহ
আসর	সুন্নাহ
মাগরিব	সুন্নাহ
এশা	সুন্নাহ
তারাবীহ	বিতর
তাহাজুদ	দোহা

## কুরআন ট্র্যাকার

আয়াত	সুরা
পারা	

## দৈনিক চেকলিস্ট

- সকালের যিকির
- সন্ধ্যার যিকির
- কমপক্ষে ৭০ বার ইঙ্গেফার
- শোকর করা: আলহামদুলিল্লাহ বলুন
- দান-সদাকা করুন
- মাঝে মাঝে সদয় কাজ করুন
- কুরআন তিলাওয়াত ও তাদাবুর
- দিনের কাজ
- ঘুমের পূর্বের যিকির

## দিনের দু'আ

اللَّهُمَّ اهْدِنِي لِأَحْسَنِ الْأَعْمَالِ وَأَحْسِنِ الْأَخْلَاقِ لَا يَهْدِي لِأَحْسِنِهَا  
إِلَّا أَنْتَ وَقِنِي سَيِّئَ الْأَعْمَالِ وَسَيِّئَ الْأَخْلَاقِ لَا يَقِي سَيِّئَهَا إِلَّا أَنْتَ

হে আলাহ, আমাকে সর্বোত্তম কাজ ও চরিত্রের দিকে হিদায়েত দিন । আপনি ছাড়া আর কেউ এ ব্যাপারে হিদায়েত দিতে পারবে না । আর আমা হতে নিকৃষ্ট কাজ ও চরিত্রকে ফিরিয়ে রাখুন ।  
আপনি ছাড়া আর কেউ তা ফিরিয়ে রাখতে পারবে না । [আন নাসাই]

# ৭ম রমাঘান



## দিনের হাদীস

আল্লাহর কাছে সবচেয়ে প্রিয়  
মানুষ তারাই, যারা মানুষের  
জন্য সর্বাধিক উপকারী

[আহমাদ]

## দিনের কাজ

ইসলাম, আল-কুরআন এবং সুন্নাহ  
উপর কোনো তথ্য বা ভিডিও শেয়ার করুন  
যা দুনিয়া ও আধিরাতের জন্য কল্যাণকর।  
কারো সাথে দিনের দু'আ শেয়ার করুন।

## সলাত ট্র্যাকার

ফজুর	সুন্নাহ
যোহর	সুন্নাহ
আসর	সুন্নাহ
মাগরিব	সুন্নাহ
এশা	সুন্নাহ
তারাবীহ	বিতর
তাহাজুদ	দোহা

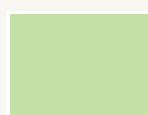
## কুরআন ট্র্যাকার



আয়াত



সুরা



পারা

## দৈনিক চেকলিস্ট

- সকালের যিকির
- সন্ধ্যার যিকির
- কমপক্ষে ৭০ বার ইস্তেগফার
- শোকর করা: আলহামদুলিল্লাহ বলুন
- দান-সদাকা করুন
- মাঝে মাঝে সদয় কাজ করুন
- কুরআন তিলাওয়াত ও তাদাবুর
- দিনের কাজ
- ঘুমের পূর্বের যিকির

## দিনের দু'আ

رَبِّ أَوْزِغْنِيْ أَنْ أَشْكُرْ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالَّدِيْ وَأَنْ  
أَغْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَذْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ

হে আমার রব, আপনি আমাকে সামর্থ্য দান করুন, যাতে আমি আমার প্রতি এবং আমার পিতা-মাতার প্রতি  
আপনার প্রদত্ত নেয়ামতের কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করতে পারি এবং যাতে আমি আপনার পছন্দনীয় সৎকর্ম করতে পারি।  
আপনি আমাকে নিজ অনুগ্রহে আপনার সৎকর্মপ্রায়ণ বান্দাদের অন্তর্ভুক্ত করে নিন। [সুরা আন-নামল, ২৭:১৯]

# ৮ম রমাদান

## দিনের হাদীস

বিচারের দিন আমার কাছে  
 {(নবী (সা:)} সবচেয়ে  
 নিকটবর্তী হবে তারা, যারা  
 আমার প্রতি সবচেয়ে বেশি  
 দরংদ (দু'আ) পেশ করবে।

[তিরমিয়ী]

## দিনের কাজ

রাসূল (সা:)- এর জন্য দরংদ (দু'আ)  
 পাঠ করুন যতবার সম্ভব এবং চেষ্টা করুন  
 এটিকে আপনার প্রতিদিনের রুটিনে  
 অন্তর্ভুক্ত করতে।  
 নবী (সা:) বলেন, যে আমার প্রতি একবার  
 দরংদ (দু'আ) পেশ করে, আল্লাহ তার  
 উপর দশ বার রহমত বর্ষণ করেন।  
 [আন-নাসাই]

## সালাত ট্র্যাকার

ফজুর	সুন্নাহ
যোহর	সুন্নাহ
আসর	সুন্নাহ
মাগরিব	সুন্নাহ
এশা	সুন্নাহ
তারাবীহ	বিতর
তাহাজুদ	দোহা

## কুরআন ট্র্যাকার

আয়াত	সুরা
পারা	

## দৈনিক চেকলিস্ট

- সকালের যিকির
- সন্ধ্যার যিকির
- কমপক্ষে ৭০ বার ইঙ্গেফার
- শোকর করা: আলহামদুলিল্লাহ বলুন
- দান-সদাকা করুন
- মাঝে মাঝে সদয় কাজ করুন
- কুরআন তিলাওয়াত ও তাদাবুর
- দিনের কাজ
- ঘুমের পূর্বের যিকির

## দিনের দু'আ

رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي رَبِّنَا وَتَقَبَّلْ  
 دُعَاءً

হে আমার রব, আমাকে সালাত কায়েমকারী করুন এবং আমার সন্তানদের মধ্য থেকেও।  
 হে পালনকর্তা, আপনি দু'আ করুন। [সুরা ইবরাহীম, ১৪:৪০]

# ৯ম রমাদান



## দিনের হাদীস

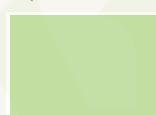
হারিসা বিন ওয়াহাব বর্ণনা করেন যে, রাসূল (সা:) বলেন, আমি কি তোমাদেরকে জান্নাতী লোকদের সম্পর্কে বলে দিব না? প্রত্যেক দুর্বল এবং নিপীড়িত ব্যক্তি। আমি কি তোমাদেরকে জাহান্নামী লোকদের সম্পর্কে বলে দিব না? প্রত্যেক কঠোর, অহঙ্কারী ও উদ্ধত ব্যক্তি।

[ইবনে মাজাহ]

## সলাত ট্র্যাকার

ফজুর	সুন্নাহ
যোহর	সুন্নাহ
আসর	সুন্নাহ
মাগরিব	সুন্নাহ
এশা	সুন্নাহ
তারাবীহ	বিতর
তাহাজুদ	দোহা

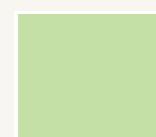
## কুরআন ট্র্যাকার



আয়াত



সুরা



পারা

## দৈনিক চেকলিস্ট

- সকালের যিকির
- সন্ধ্যার যিকির
- কমপক্ষে ৭০ বার ইস্তেগফার
- শোকর করা: আলহামদুলিল্লাহ বলুন
- দান-সদাকা করুন
- মাঝে মাঝে সদয় কাজ করুন
- কুরআন তিলাওয়াত ও তাদাবুর
- দিনের কাজ
- ঘুমের পূর্বের যিকির

## দিনের দু'আ

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ مُنْكَرَاتِ الْأَخْلَاقِ وَالْأَعْمَالِ  
وَالْأَهْوَاءِ

হে আল্লাহ, নিশ্চয় আমি আপনার কাছে খারাপ চরিত্র, খারাপ কর্মকাণ্ড ও  
কুপ্রবৃত্তি থেকে আশ্রয় প্রার্থনা করছি। [তিরমিয়ী]

# ১০ম রমাদান



## দিনের হাদীস

যে ব্যক্তি তার কোনো ভাইকে অপমান করেছে বা জুলুম করেছে তার উচিত আজ ইহকালেই তার নিকট থেকে ক্ষমা নিয়ে নেয়া, এই দিন আসার আগেই যে দিন কোনো দিনার বা দিরহাম থাকবে না। তবে যদি তার কোনো নেক আমল থাকে তাহলে তার জুলুম বা অপমান পরিমাণে তার নেকীর সাথে তা বিনিময় করা হবে। আর অপমানকারী বা জালিমের যদি কোনো নেকী না থাকে, তাহলে মাজলুমের গুনাহ জালিমের উপর চাপিয়ে দেয়া হবে।  
[আল বুখারী]

## দিনের কাজ

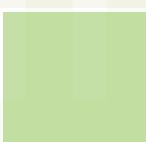
যাদের সাথে ভুল হয়েছে তাদের কাছ থেকে ক্ষমা প্রার্থনা করুন।

যদি তা করতে না পারেন, তাহলে তাদের পক্ষে দান-সদাকা করুন এবং তাদের জন্য দু'আ করুন।

## সালাত ট্যাকার

ফজর	সুন্নাহ
যোহর	সুন্নাহ
আসর	সুন্নাহ
মাগরিব	সুন্নাহ
এশা	সুন্নাহ
তারাবীহ	বিতর
তাহাজ্জুদ	দোহা

## কুরআন ট্যাকার



আয়াত



সুরা



পারা

## দৈনিক চেকলিস্ট

- সকালের যিকির
- সন্ধ্যার যিকির
- কমপক্ষে ৭০ বার ইস্তেগফার
- শোকর করা: আলহামদুলিল্লাহ বলুন
- দান-সদাকা করুন
- মাঝে মাঝে সদয় কাজ করুন
- কুরআন তিলাওয়াত ও তাদাকুর
- দিনের কাজ
- ঘুমের পূর্বের যিকির

## দিনের দু'আ

رَبِّ أَدْخِلْنِي مُذْخَلَ صِدْقٍ وَأَخْرِجْنِي مُخْرَجَ صِدْقٍ  
وَاجْعَلْ لِي مِنْ لَدُنْكَ سُلْطَانًا نَّصِيرًا

হে আমার প্রতিপালক, আপনি আমাকে কল্যাণসহ প্রবেশ করান এবং কল্যাণসহ বের করুন।  
আর আপনার নিকট হতে আমাকে দান করুন সাহায্যকারী শক্তি। [সুরা আল-ইসরা, ১৭:৪০]

আল্লাহর রাসূল (সা:) বলেন,  
আমাদের পালনকর্তা মহান আল্লাহ প্রতি রাতের  
তৃতীয় প্রহরে দুনিয়ার আসমানে অবতরণ করেন  
এবং বলতে থাকেন, কে আছ আমাকে ডাকবে,  
আমি তার ডাকে সাড়া দিব? কে আছ আমার কাছে  
চাইবে, আমি তাকে দান করব? কে আছ আমার  
কাছে ক্ষমা প্রার্থনা করবে, আমি তাকে ক্ষমা করে  
দিব? এভাবে তিনি ফজর স্পষ্ট হওয়া পর্যন্ত আহবান  
করেন। [মুসলিম]



# ১১তম রমাদান

দিনের হাদীস



এই দুনিয়া মুমিনের  
জন্য একটি জেলখানা  
এবং কাফিরদের জন্য  
একটি জান্নাত।  
[সুনানে ইবনে মাজাহ]

দিনের কাজ

১০০ বার পড়ুনঃ

**أَسْتَغْفِرُ لِلَّهِ وَأَتُوْبُ إِلَيْهِ**

আমি আল্লাহর নিকট ক্ষমা প্রার্থনা করছি এবং  
তাঁর নিকটই তওবা করছি।

## সলাত ট্র্যাকার

ফজুর	সুন্নাহ
যোহর	সুন্নাহ
আসর	সুন্নাহ
মাগরিব	সুন্নাহ
এশা	সুন্নাহ
তারাবীহ	বিতর
তাহাজুদ	দোহা

## কুরআন ট্র্যাকার

আয়াত	সুরা
	পারা

## দৈনিক চেকলিস্ট

- সকালের যিকির
- সন্ধ্যার যিকির
- কমপক্ষে ৭০ বার ইঙ্গেফার
- শোকর করা: আলহামদুলিল্লাহ বলুন
- দান-সদাকা করুন
- মাঝে মাঝে সদয় কাজ করুন
- কুরআন তিলাওয়াত ও তাদাবুর
- দিনের কাজ
- ঘুমের পূর্বের যিকির

## দিনের দু'আ

**اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ جَهَدِ الْبَلَاءِ، وَدَرَكِ الشَّقَاءِ،  
وَسُوءِ الْقَضَاءِ، وَشَمَائِثِ الْأَغْدَاءِ**

হে আল্লাহ, নিশ্চয় আমি আপনার কাছে কঠিন বালা-মুসিবত, চরম কষ্ট, ফয়সালার অনিষ্ট এবং  
(আমার বিরংদে) শক্রদের মন:তুষ্টি থেকে আশ্রয় প্রার্থনা করছি। [বুখারী, মুসলিম]

# ১২তম রমাদান



## দিনের হাদীস

ফেরেশতাদের কাতারের মতো তোমাদের কাতার সোজা কর। কাঁধগুলো সমান কর, তোমাদের মাঝের ফাঁক বন্ধ কর এবং তোমাদের ভাইদের জন্য সদয় ও ন্স্ত হও এবং শয়তানের জন্য কোনো জায়গা খালি ছেড়ো না। যে কাতার সংযুক্ত করে, আল্লাহ তার অন্তরকে সংযুক্ত করবেন (তাঁর দয়া দ্বারা)। [মুসনাদে আহমাদ]

## দিনের কাজ

জামা'আতে সালাত আদায় করুন।

কাতার সোজা করুন এবং যখন কাতার সোজা করবেন তখন আপনার ভাই/বোনদের প্রতি সদয় হোন।

## সালাত ট্র্যাকার

ফজর	সুন্নাহ
যোহর	সুন্নাহ
আসর	সুন্নাহ
মাগরিব	সুন্নাহ
এশা	সুন্নাহ
তারাবীহ	বিতর
তাহাজুদ	দোহা

## কুরআন ট্র্যাকার

আয়াত	সুরা
পারা	

## দৈনিক চেকলিস্ট

- সকালের যিকির
- সন্ধ্যার যিকির
- কমপক্ষে ৭০ বার ইস্তেগফার
- শোকর করা: আলহামদুলিল্লাহ বলুন
- দান-সদাকা করুন
- মাঝে মাঝে সদয় কাজ করুন
- কুরআন তিলাওয়াত ও তাদাবুর
- দিনের কাজ
- ঘুমের পূর্বের যিকির

## দিনের দু'আ

رَبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَأَنْتَ خَيْرُ الرَّاحِمِينَ

হে আমার রব, আপনি ক্ষমা করুন ও রহমত বর্ষণ করুন।  
আপনিইতো সর্বোত্তম দয়ালু। [সুরা আল-মুমিনুন, ২৩:১১৮]

# ১৩তম

## দিনের হাদীস



যে ব্যক্তি এশার সালাত  
জামা'আতে পড়ল, সে যেন  
অর্ধরাত্রি সালাতে কাটাল এবং  
যে ব্যক্তি ফজরের সালাত  
জামা'আতে পড়ল, সে যেন  
সম্মত রাত্রি সালাতে  
অতিবাহিত করল।

[মুসলিম]

### দিনের কাজ

ফজর ও এশার সালাত  
জামা'আতে আদায় করুন,  
মসজিদে পড়া বাঞ্ছনীয়।

### সালাত ট্র্যাকার

ফজর	সুন্নাহ
যোহর	সুন্নাহ
আসর	সুন্নাহ
মাগরিব	সুন্নাহ
এশা	সুন্নাহ
তারাবীহ	বিতর
তাহাজুদ	দোহা

### কুরআন ট্র্যাকার

আয়াত	সুরা
পারা	সুরা

### দৈনিক চেকলিস্ট

- সকালের যিকির
- সন্ধ্যার যিকির
- কমপক্ষে ৭০ বার ইঙ্গেফার
- শোকর করা: আলহামদুল্লাহ বলুন
- দান-সদাকা করুন
- মাঝে মাঝে সদয় কাজ করুন
- কুরআন তিলাওয়াত ও তাদাকুর
- দিনের কাজ
- ঘুমের পূর্বের যিকির

### দিনের দু'আ

اللَّهُمَّ أَعِنِّي عَلَى ذِكْرِكَ، وَشُكْرِكَ، وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ

হে আল্লাহ, আমাকে আপনার যিকির করার এবং শোকর করার ও সুন্দরভাবে  
আপনার ইবাদতের জন্য সাহায্য করুন। [আবু দাউদ]

# ১৪তম রমাদান



দিনের আয়াত

আর যখন তোমাদের প্রতিপালক  
ঘোষণা করেছিলেন, তোমরা  
কৃতজ্ঞ হলে তোমাদেরকে  
অবশ্যই অধিক দান করব, আর  
অকৃতজ্ঞ হলে অবশ্যই আমার  
শান্তি হবে কঠোর।

[সুরা ইবরাহীম, ১৪:৭]

## দিনের কাজ

আপনি যে অনুগ্রহ প্রাপ্ত হয়েছেন তার  
প্রতিফলন ঘটান এবং অনুগ্রহের জন্য  
আল্লাহর প্রশংসা করুন।

মুখে আলহামদুলিল্লাহ বলুন এবং যেভাবে  
আল্লাহ সন্তুষ্ট হন সেভাবে আপনার সম্পদ/  
জ্ঞান / শক্তি ব্যবহার করুন।

## সালাত ট্র্যাকার

ফজর	সুন্নাহ
যোহর	সুন্নাহ
আসর	সুন্নাহ
মাগরিব	সুন্নাহ
এশা	সুন্নাহ
তারাবীহ	বিতর
তাহাজুদ	দোহা

## কুরআন ট্র্যাকার

আয়াত	সুরা	পারা
-------	------	------

## দৈনিক চেকলিস্ট

- সকালের যিকির
- সন্ধ্যার যিকির
- কমপক্ষে ৭০ বার ইন্তেগফার
- শোকর করা: আলহামদুলিল্লাহ বলুন
- দান-সদাকা করুন
- মাঝে মাঝে সদয় কাজ করুন
- কুরআন তিলাওয়াত ও তাদাকুর
- দিনের কাজ
- ঘুমের পূর্বের যিকির

দনের দু'আ

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا  
عَذَابَ النَّارِ

হে আমাদের রব, আপনি আমাদেরকে দুনিয়া ও পরকাল উভয় জীবনে কল্যাণ দান করুন।  
আর আপনি আমাদেরকে জাহানামের আয়াব থেকে রক্ষা করুন। [সুরা আল-বাকারা, ২:২০১]

# ১৫তম রমাদান



দিনের হাদীস

যে ব্যক্তি জ্ঞানার্জনের জন্য  
কোনো পথ অবলম্বন করে,  
আল্লাহ তার জাগ্নাতের রাস্তা  
সহজ করে দেন।

[তিরমিয়ী]

## দিনের কাজ

কুরআনের কিছু আয়াতের তাফসীর পড়ুন  
এবং অর্থের উপর তাদাবুর (চিন্তা) করুন।  
পঠিত কোনো বিষয় পরিবারের সদস্য বা  
বন্ধুবান্ধবের সাথে শেয়ার করুন।

## সালাত ট্র্যাকার

ফজুর	সুন্নাহ
যোহর	সুন্নাহ
আসর	সুন্নাহ
মাগরিব	সুন্নাহ
এশা	সুন্নাহ
তারাবীহ	বিতর
তাহাজ্জুদ	দোহা

## কুরআন ট্র্যাকার

আয়াত	সুরা	পারা
-------	------	------

## দৈনিক চেকলিস্ট

- সকালের যিকির
- সন্ধ্যার যিকির
- কমপক্ষে ৭০ বার ইন্তেগফার
- শোকর করা: আলহামদুলিল্লাহ বলুন
- দান-সদাকা করুন
- মাঝে মাঝে সদয় কাজ করুন
- কুরআন তিলাওয়াত ও তাদাবুর
- দিনের কাজ
- ঘুমের পূর্বের যিকির

## দিনের দু'আ

رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا

হে আমার রব, আপনি আমার জ্ঞান বৃদ্ধি করে দিন।  
[সুরা তৃ-হা, ২০:১১৪]

# ১৬তম রমাদান

দিনের হাদীস



বান্দা স্বীয় প্রভুর সর্বাধিক  
নিকটে পৌঁছে যায়, যখন  
সে সিজদায় রত হয়।  
অতএব তোমরা এই সময়  
বেশি বেশি প্রার্থনা কর।

[মুসলিম]

## দিনের কাজ

সালাতের জন্য আগেভাগেই প্রস্তুতি গ্রহণ  
করুন, উত্তমরূপে ওজু করার প্রতি গুরুত্ব  
দিন এবং এমনভাবে সালাত আদায় করুন  
যেন আল্লাহ আপনার সামনে।

## সালাত ট্র্যাকার

ফজুর	সুন্নাহ
যোহর	সুন্নাহ
আসর	সুন্নাহ
মাগরিব	সুন্নাহ
এশা	সুন্নাহ
তারাবীহ	বিতর
তাহাজুদ	দোহা

## কুরআন ট্র্যাকার

আয়াত
সুরা
পারা

## দৈনিক চেকলিস্ট

- সকালের যিকির
- সন্ধ্যার যিকির
- কমপক্ষে ৭০ বার ইস্তেগফার
- শোকর করা: আলহামদুলিল্লাহ বলুন
- দান-সদাকা করুন
- মাঝে মাঝে সদয় কাজ করুন
- কুরআন তিলাওয়াত ও তাদাবুর
- দিনের কাজ
- ঘুমের পূর্বের যিকির

## দিনের দু'আ

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْأَرْبَعِ مِنْ عِلْمٍ لَا يَنْفَعُ وَمِنْ قَلْبٍ لَا  
يَخْشَعُ وَمِنْ نَفْسٍ لَا تَشْبَعُ وَمِنْ دُعَاءٍ لَا يُسْمَعُ

হে আল্লাহ, আপনার কাছে এ চারটি থেকে আশ্রয় চাই: এমন বিদ্যা থেকে যা কাজে লাগে না,  
এমন অন্তর থেকে যা ত্ত্বষ্ট হয় না, এমন হৃদয় থেকে যা বিনীত হয় না এবং  
এমন দু'আ থেকে যা শোনা হয় না। [আবু দাউদ]

# ১৭তম রমাদান

দিনের হাদীস

প্রতিদিন আসমান থেকে দুজন  
ফেরেশতা নেমে আসেন এবং  
তাদের একজন বলেন, ‘হে  
আল্লাহ, যে আপনার উদ্দেশ্যে  
ব্যয় করে তার সম্পদ বৃদ্ধি  
করুন।’ এবং অপরজন  
(ফেরেশতা) বলেন, ‘হে আল্লাহ  
কৃপণের সম্পদ ধ্বংস করুন।’  
[আল বুখারী]

## দিনের কাজ

অভাবী কিংবা সিয়াম পালনকারীর  
ইফতারের উদ্দেশ্যে দেয়ার জন্য কিছু  
খাদ্য বা পানীয় প্রস্তুত করুন বা ব্যবস্থা  
করুন এমনকি যদি এক গ্লাস পানি  
দিয়েও হয়।

## সালাত ট্র্যাকার

ফজর	সুন্নাহ
যোহর	সুন্নাহ
আসর	সুন্নাহ
মাগরিব	সুন্নাহ
এশা	সুন্নাহ
তারাবীহ	বিতর
তাহাজ্জুদ	দোহা

## কুরআন ট্র্যাকার

আয়াত	সুরা
পারা	পারা

## দৈনিক চেকলিস্ট

- সকালের যিকির
- সন্ধ্যার যিকির
- কমপক্ষে ৭০ বার ইস্তেগফার
- শোকর করা: আলহামদুলিল্লাহ বলুন
- দান-সদাকা করুন
- মাঝে মাঝে সদয় কাজ করুন
- কুরআন তিলাওয়াত ও তাদাকুর
- দিনের কাজ
- ঘুমের পূর্বের যিকির

## দিনের দু'আ

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ عِلْمًا نَافِعًا، وَرِزْقًا طَيِّبًا، وَعَمَلاً  
مُتَقَبِّلًا

হে আল্লাহ, আমি আপনার নিকট উপকারী জ্ঞান, পবিত্র রিযিক এবং  
কুলযোগ্য আমল প্রার্থনা করি। [সুনানে ইবনে মাজাহ]

# ১৮তম রমাদান

দিনের হাদীস



মাইয়েতের সঙ্গে তিনজন  
যায়। দুজন ফিরে আসে ও  
একজন থেকে যায়। তার  
পরিবার ও মাল ফিরে  
আসে। কেবল আমল তার  
সাথে থেকে যায়।

[আল বুখারী]

## দিনের কাজ

নিচের দু'আটি পরিবারের সদস্য কিংবা বন্ধুবান্ধবদের  
সাথে শেয়ার করুন এবং প্রতিদিন পড়ার জন্য  
তাদেরকে উৎসাহিত করুন।

“যিনি দীনশিক্ষা দান করেন, তার জন্য যারা তার  
অনুসরণ করবে, তাদের সম্পরিমাণ সওয়াব রয়েছে,  
অথচ তাদের সওয়াব থেকে কোনো কিছুই হাস  
করবে না।” [সুনানে ইবনে মাজাহ]

## সালাত ট্র্যাকার

ফজুর	সুন্নাহ
যোহর	সুন্নাহ
আসর	সুন্নাহ
মাগরিব	সুন্নাহ
এশা	সুন্নাহ
তারাবীহ	বিতর
তাহাজুদ	দোহা

## কুরআন ট্র্যাকার

আয়াত	সুরা
	পারা

## দৈনিক চেকলিস্ট

- সকালের যিকির
- সন্ধ্যার যিকির
- কমপক্ষে ৭০ বার ইস্তেগফার
- শোকর করা: আলহামদুল্লাহ বলুন
- দান-সদাকা করুন
- মাঝে মাঝে সদয় কাজ করুন
- কুরআন তিলাওয়াত ও তাদাবুর
- দিনের কাজ
- ঘুমের পূর্বের যিকির

## দিনের দু'আ

يَا مُقْلِبَ الْقُلُوبِ تَبْثِثْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ

হে অন্তর পরিবর্তনকারী, আমার হৃদয়কে আপনার দীনের উপর  
প্রতিষ্ঠিত রাখুন। [তিরমিয়ী]

# ১৯তম রমাদান



দিনের হাদীস

যে বাতিল কথা ও কাজ  
এবং মুখ্যতাপূর্ণ আচরণ  
পরিত্যাগ করল না, তার  
পানাহার ত্যাগে আল্লাহর  
কোনো প্রয়োজন নেই।

[আল বুখারী]

## দিনের কাজ

খারাপ কথাবার্তা এড়িয়ে চলুন-  
হোক মৌখিকভাবে কিংবা কোনো  
টেক্সটের মাধ্যমে।

## সালাত ট্র্যাকার

ফজুর	সুন্নাহ
যোহর	সুন্নাহ
আসর	সুন্নাহ
মাগরিব	সুন্নাহ
এশা	সুন্নাহ
তারাবীহ	বিতর
তাহাজুদ	দোহা

## কুরআন ট্র্যাকার

আয়াত
সুরা
পারা

## দৈনিক চেকলিস্ট

- সকালের যিকির
- সন্ধ্যার যিকির
- কমপক্ষে ৭০ বার ইন্তেগফার
- শোকর করা: আলহামদুলিল্লাহ বলুন
- দান-সদাকা করুন
- মাঝে মাঝে সদয় কাজ করুন
- কুরআন তিলাওয়াত ও তাদাবুর
- দিনের কাজ
- ঘুমের পূর্বের যিকির

## দিনের দু'আ

رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنفُسَنَا وَإِن لَمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنْكُونَنَّ  
مِنَ الْخَاسِرِينَ

হে আমার রব, আমরা নিজেদের প্রতি জুলুম করেছি। আপনি যদি আমাদেরকে ক্ষমা না করেন এবং  
আমাদের প্রতি অনুগ্রহ না করেন, তাহলে আমরা অবশ্যই অবশ্যই ক্ষতিগ্রস্তদের অন্তর্ভুক্ত হয়ে যাব।

[সুরা আল-আরাফ, ৭:২৩]

## লাইলাতুল কদরের শ্রেষ্ঠত্ব

নিচয়ই আমি এ (কুরআন)-কে অবতীর্ণ করেছি মর্যাদাপূর্ণ রাত্রিতে (শবেকদরে)।  
আর কিসে তোমাকে জানাল, মর্যাদাপূর্ণ রাত্রি কী?

মর্যাদাপূর্ণ রাত্রি হাজার মাস অপেক্ষা উত্তম।

ঐ রাত্রিতে ফেরেশতাগণ ও রহ (জিবরীল) অবতীর্ণ হয় প্রত্যেক কাজে তাদের  
প্রতিপালকের অনুমিতক্রমে। শান্তিময় সেই রাত্রি ফজর উদয় হওয়া পর্যন্ত।

[সুরা আল কদর, ৯৭:১-৫]

আবু হুরায়রা (রাঃ) বর্ণনা করেন: আল্লাহর রাসূল (সা:) বলেন,  
“যে ঈমান সহকারে প্রতিদানের আশায় লাইলাতুল কদরে ইবাদত  
করবে তার অতীতের সমস্ত গুনাহ ক্ষমা করে দেয়া হবে।”

[আল বুখারী]

আয়েশা (রাঃ) বর্ণনা করেন:

আমি জিজেস করলাম: হে আল্লাহর রাসূল, যদি আমি লাইলাতুল  
কদর পেয়ে যাই তবে কী বলব?

তিনি বললেন, বলবে:

اللَّهُمَّ إِنَّكَ عَفُوٌ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّي

হে আল্লাহ, আপনি ক্ষমাশীল, ক্ষমাকে ভালবাসেন,  
তাই আমাকে ক্ষমা করে দিন।

[সুনানে ইবনে মাজাহ]

# ২০তম রমাদান

দিনের হাদীস



রমাদানের শেষ দশরাত্রি  
শুরু হলে নবী (সা:) রাত  
জেগে ইবাদত করতেন,  
তাঁর কোমর বাঁধতেন এবং  
তার পরিবারকে (ইবাদতের  
জন্য) জাগিয়ে দিতেন।

[সুনানে ইবনে মাজাহ]

দিনের কাজ

কিয়াম, কুরআন তিলাওয়াত, দু'আ  
ও যিকিরের জন্য আপনার সাথে  
আপনার প্রিয়জনকে যোগদানের  
আন্ধান করুন।

সালাত  
ট্র্যাকার

ফজুর	সুন্নাহ
যোহর	সুন্নাহ
আসর	সুন্নাহ
মাগরিব	সুন্নাহ
এশা	সুন্নাহ
তারাবীহ	বিতর
তাহাজুদ	দোহা

কুরআন  
ট্র্যাকার

আয়াত	সুরা
	পারা

দৈনিক  
চেকলিস্ট

- সকালের যিকির
- সন্ধ্যার যিকির
- কমপক্ষে ৭০ বার ইন্তেগফার
- শোকর করা: আলহামদুল্লাহ বলুন
- দান-সদাকা করুন
- মাঝে মাঝে সদয় কাজ করুন
- কুরআন তিলাওয়াত ও তাদাবুর
- দিনের কাজ
- ঘুমের পূর্বের যিকির

দিনের দু'আ

اللَّهُمَّ إِنَّكَ عَفُوٌ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاغْفِرْ عَنِّي

হে আল্লাহ, আপনি ক্ষমাশীল, ক্ষমাকে ভালবাসেন, তাই আমাকে ক্ষমা করে দিন।

[সুনানে ইবনে মাজাহ]

# ২১তম রমাদান

দিনের হাদীস

যে ঈমান সহকারে সওয়াবের আশায় রমাদানে কিয়াম করল, তার অতীতের সমস্ত গুনাহ ক্ষমা করে দেয়া হবে; এবং যে ঈমান সহকারে সওয়াবের আশায় রমাদানে সাওম পালন করল, তার অতীতের সমস্ত গুনাহ ক্ষমা করে দেয়া হবে।

[আল বুখারী]

## দিনের কাজ

ঘুমানোর পূর্বে সুরা মুলক তিলাওয়াত করুন।  
আল্লাহর পবিত্র কুরআনে এমন একটি সুরা রয়েছে, যাতে শুধুমাত্র ৩০টি আয়াত আছে।  
সুরাটি মানুষের জন্য সুপারিশ করবে এবং  
(তার সুপারিশ করুল করে) তাকে ক্ষমা করে  
দেয়া হবে। (সুরা আল মুলক)

[আবু দাউদ]

## সালাত ট্যাকার

ফজুর	সুন্নাহ
যোহর	সুন্নাহ
আসর	সুন্নাহ
মাগরিব	সুন্নাহ
এশা	সুন্নাহ
তারাবীহ	বিতর
তাহাজুদ	দোহা

## কুরআন ট্যাকার

আয়াত	সুরা	পারা
-------	------	------

## দৈনিক চেকলিস্ট

- সকালের যিকির
- সন্ধ্যার যিকির
- কমপক্ষে ৭০ বার ইন্তেগফার
- শোকর করা: আলহামদুলিল্লাহ বলুন
- দান-সদাকা করুন
- মাঝে মাঝে সদয় কাজ করুন
- কুরআন তিলাওয়াত ও তাদাবুর
- দিনের কাজ
- ঘুমের পূর্বের যিকির

## দিনের দু'আ

فَاطِرُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ أَنْتَ وَلِيٌ فِي الدُّنْيَا وَالآخِرَةِ تَوْفِيقٌ  
مُسْلِمًا وَالْحَقْنِي بِالصَّالِحِينَ

হে আকাশমণ্ডলী ও পৃথিবীর সৃষ্টিকর্তা, আপনিই ইহলোক ও পরলোকে আমার অভিভাবক। আপনি আমাকে আত্মসমর্পণকারী (মুসলিম) হিসেবে মৃত্যু দান করুন এবং আমাকে সৎকর্মপরায়ণদের অন্তর্ভুক্ত করুন।

[সুরা ইউসুফ, ১২:১০১]

# ২২তম রমাধান

দিনের হাদীস



তোমাদের মধ্যে সেই  
ব্যক্তি উত্তম যে নিজে  
কুরআন শিখে এবং  
অন্যকে শিক্ষা দেয়।

[আল বুখারী]

## সালাত ট্র্যাকার

ফজর	সুন্নাহ
যোহর	সুন্নাহ
আসর	সুন্নাহ
মাগরিব	সুন্নাহ
এশা	সুন্নাহ
তারাবীহ	বিতর
তাহাজ্জুদ	দোহা

## কুরআন ট্র্যাকার

আয়াত	সুরা
	পারা

## দৈনিক চেকলিস্ট

সকালের যিকির
সন্ধ্যার যিকির
কমপক্ষে ৭০ বার ইস্তেগফার
শোকর করা: আলহামদুলিল্লাহ বলুন
দান-সদাকা করুন
মাঝে মাঝে সদয় কাজ করুন
কুরআন তিলাওয়াত ও তাদাবুর
দিনের কাজ
ঘুমের পূর্বের যিকির

## দিনের দু'আ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

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

বলুন, আমি আশ্রয় প্রার্থনা করছি উষার রবের। তিনি যা সৃষ্টি করেছেন তার অনিষ্ট হতে। আর অনিষ্ট হতে  
রাতের অন্ধকারের, যখন তা গভীর হয়। আর অনিষ্ট হতে সেসব নারীদের, যারা গিরায় ফুঁক দেয়। আর অনিষ্ট  
হতে হিংসুকের, যখন সে হিংসা করে। [সুরা আল ফালাক]

# ২৩তম রমাদান



## দিনের আয়াত

আর আমার বান্দাগণ যখন আমার সম্পর্কে  
তোমাকে জিজ্ঞাসা করে, তখন তুমি বল,  
আমি তো কাছেই আছি। যখন কোনো  
প্রার্থনাকারী আমাকে ডাকে, তখন আমি  
তার ডাকে সাড়া দিই। অতএব তারাও  
আমার ডাকে সাড়া দিক এবং আমাতে  
বিশ্বাস স্থাপন করুক, যাতে তারা ঠিক  
পথে চলতে পারে।

[সুরা আল-বাকারা, ২:১৮৬]

## দিনের কাজ

আল্লাহর নাম ধরে দু'আ করুন।

উদাহরণ:

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ  
الْعَرْشِ الْعَظِيمِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَرَبُّ  
الْأَرْضِ وَرَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ

আল্লাহ ব্যতীত আর কোনো হক উপাস্য নেই, তিনি মহান,  
সহনশীল, আল্লাহ ব্যতীত আর কোনো হক উপাস্য নেই, তিনি  
মহিমাময়িত আরশের মালিক, আল্লাহ ব্যতীত আর কোনো হক  
উপাস্য নেই, তিনি আকাশ ও পৃথিবীর পালনকর্তা, সমর্পণকারী  
আরশের মালিক।

## সলাত ট্র্যাকার

ফজুর	সুন্নাহ
যোহর	সুন্নাহ
আসর	সুন্নাহ
মাগরিব	সুন্নাহ
এশা	সুন্নাহ
তারাবীহ	বিতর
তাহাজুদ	দোহা

## কুরআন ট্র্যাকার

আয়াত	সুরা	পারা

## দৈনিক চেকলিস্ট

- সকালের যিকির
- সন্ধ্যার যিকির
- কমপক্ষে ৭০ বার ইস্তেগফার
- শোকর করা: আলহামদুলিল্লাহ বলুন
- দান-সদাকা করুন
- মাঝে মাঝে সদয় কাজ করুন
- কুরআন তিলাওয়াত ও তাদাবুর
- দিনের কাজ
- ঘুমের পূর্বের যিকির

## দিনের দু'আ

رَبِّ اغْفِرْ لِي وَتُبْ عَلَىَّ إِنَّكَ أَنْتَ التَّوَّابُ الْغَفُورُ

হে আমার রব, আপনি আমাকে মাফ করুন এবং তওবা করুল করুন; নিশ্চয় আপনিই তওবা  
করুলকারী ক্ষমাশীল। [তিরমিয়ী]

# ২৪তম রমাদান

দিনের হাদীস



একাকী সালাতের চেয়ে  
জামা'আতে সালাত  
আদায়ের সওয়াব ২৭ গুণ  
বেশি।

[আল বুখারী]

## দিনের কাজ

ফরজ সালাতগুলো জামা'আতে আদায় করুন, মসজিদে পড়া বাঞ্ছনীয়।

## সালাত ট্র্যাকার

ফজুর	সুন্নাহ
যোহর	সুন্নাহ
আসর	সুন্নাহ
মাগরিব	সুন্নাহ
এশা	সুন্নাহ
তারাবীহ	বিতর
তাহাজুদ	দোহা

## কুরআন ট্র্যাকার

আয়াত	সুরা
	পারা

## দৈনিক চেকলিস্ট

- সকালের যিকির
- সন্ধ্যার যিকির
- কমপক্ষে ৭০ বার ইঙ্গেফার
- শোকর করা: আলহামদুল্লাহ বলুন
- দান-সদাকা করুন
- মাঝে মাঝে সদয় কাজ করুন
- কুরআন তিলাওয়াত ও তাদাবুর
- দিনের কাজ
- ঘুমের পূর্বের যিকির

## দিনের দু'আ

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مُؤْجِبَاتِ رَحْمَتِكَ، وَعَزَائِيمَ مَغْفِرَتِكَ، وَالسَّلَامَةَ مِنْ كُلِّ إِثْمٍ، وَالْغَنِيَّةَ مِنْ كُلِّ بِرٍّ، وَالْفَوْزَ بِالْجَنَّةِ، وَالنَّجَاةَ مِنَ النَّارِ

হে আল্লাহ, আমরা আপনার কাছে প্রার্থনা করি আপনার রহমত আবশ্যিককারী কর্মকাণ্ড, আপনার ক্ষমা নিশ্চিতকারী কর্মকাণ্ড এবং সকল গুনাহ থেকে মুক্তি আর সব ধরনের সৎকাজের দ্বারা লাভবান হওয়া, অনুরূপভাবে জান্মাত লাভে সফলকাম হওয়া এবং জাহানাম থেকে মুক্তি। [আল হাকিম]

# ২৫তম রমাধান

দিনের হাদীস



যে ব্যক্তি আতীয়তার  
সম্পর্ক ছিন্ন করে, সে  
জাগ্রাতে প্রবেশ করবে না।

[আল বুখারী]

## দিনের কাজ

আপনার পিতা-মাতা, ভাই-বোন কিংবা  
আতীয়দেরকে দেখতে যান। যদি তা  
সম্ভব না হয় তাহলে তাদেরকে কল দিন  
বা ম্যাসেজ দিন।

## সালাত ট্যাকার

ফজুর	সুন্নাহ
যোহর	সুন্নাহ
আসর	সুন্নাহ
মাগরিব	সুন্নাহ
এশা	সুন্নাহ
তারাবীহ	বিতর
তাহাজুদ	দোহা

## কুরআন ট্যাকার

আয়াত	সুরা
	পারা

## দৈনিক চেকলিস্ট

- সকালের যিকির
- সন্ধ্যার যিকির
- কমপক্ষে ৭০ বার ইঙ্গেফার
- শোকর করা: আলহামদুল্লাহ বলুন
- দান-সদাকা করুন
- মাঝে মাঝে সদয় কাজ করুন
- কুরআন তিলাওয়াত ও তাদাবুর
- দিনের কাজ
- ঘুমের পূর্বের যিকির

## দিনের দু'আ

اللَّهُمَّ أَلْفُ بَيْنَ قُلُوبِنَا وَأَصْلِحْ ذَاتَ بَيْنَنَا، وَاهْدِنَا سُبُّلَ  
السَّلَامِ، وَنَجِّنَا مِنَ الظُّلْمَاتِ إِلَى التُّورِ

হে আল্লাহ, আমাদের হৃদয়সমূহে মিল-মহরত-সম্প্রীতি তৈরি করে দিন, আমাদের পরস্পরের  
সম্পর্ক সঠিক করে দিন, আমাদেরকে শান্তির পথসমূহের দিশা দিন, আমাদেরকে অঙ্কার থেকে  
আলোতে নিয়ে মুক্তি দিন। [আবু দাউদ]

# ২৬তম রমাদান

দিনের হাদীস



যে আল্লাহর সাথে সাক্ষাৎকে  
ভালবাসে আল্লাহও তার  
সাথে সাক্ষাৎকে ভালবাসেন;  
এবং যে আল্লাহর সাথে  
সাক্ষাৎকে অপছন্দ করে,  
আল্লাহও তার সাথে  
সাক্ষাৎকে অপছন্দ করেন।

[আল বুখারী]

## দিনের কাজ

আল্লাহর ক্ষমা প্রার্থনা করুন এবং খারাপ  
অভ্যাসের একটি তালিকা তৈরি করুন যা  
আপনি এখনই বা রমাদান শেষ হওয়ার  
পর বাদ দিতে চান।

## সলাত ট্র্যাকার

ফজুর	সুন্নাহ
যোহর	সুন্নাহ
আসর	সুন্নাহ
মাগরিব	সুন্নাহ
এশা	সুন্নাহ
তারাবীহ	বিতর
তাহাজুদ	দোহা

## কুরআন ট্র্যাকার

আয়াত	সুরা
	পারা

## দৈনিক চেকলিস্ট

- সকালের যিকির
- সন্ধ্যার যিকির
- কমপক্ষে ৭০ বার ইঙ্গেফার
- শোকর করা: আলহামদুলিল্লাহ বলুন
- দান-সদাকা করুন
- মাঝে মাঝে সদয় কাজ করুন
- কুরআন তিলাওয়াত ও তাদাবুর
- দিনের কাজ
- ঘুমের পূর্বের যিকির

## দিনের দু'আ

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ أَنْ أُشْرِكَ بِكَ وَأَنَا أَعْلَمُ، وَأَسْتَغْفِرُكَ لِمَا  
لَا أَعْلَمُ

হে আল্লাহ, আমি জ্ঞাতসারে আপনার সাথে শিরক করা থেকে আপনার নিকট আশ্রয় চাই এবং অজ্ঞাতসারে  
(শিরক) হয়ে গেলে তার জন্য ক্ষমা চাই। [আদাব আল-মুফরাদ]

# ২৭তম রমাদান

দিনের হাদীস

সকাল ও সন্ধ্যায় যে ব্যক্তি ১০০ বার

**سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ**

পাঠ করবে কিয়ামতের দিন তার  
চেয়ে বেশি সওয়াব নিয়ে কেউ<sup>উপস্থিতি হতে পারবে না</sup>  
অবশ্য যে এই পরিমাণ বা এর  
চেয়ে বেশি পড়েছে সে ভিন্ন।  
[মুসলিম]

দিনের কাজ

১০০ বার পড়ুন:

**سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ**

আল্লাহর পবিত্রতা বর্ণনা করছি এবং তাঁর  
প্রশংসা করছি।

## সালাত ট্র্যাকার

ফজর	সুন্নাহ
যোহর	সুন্নাহ
আসর	সুন্নাহ
মাগরিব	সুন্নাহ
এশা	সুন্নাহ
তারাবীহ	বিতর
তাহাজ্জুদ	দোহা

## কুরআন ট্র্যাকার

আয়াত	সুরা
	পারা

## দৈনিক চেকলিস্ট

সকালের যিকির
সন্ধ্যার যিকির
কমপক্ষে ৭০ বার ইস্তেগফার
শোকর করা: আলহামদুলিল্লাহ বলুন
দান-সদাকা করুন
মাঝে মাঝে সদয় কাজ করুন
কুরআন তিলাওয়াত ও তাদাবুর
দিনের কাজ
ঘুমের পূর্বের যিকির

দিনের দু'আ

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

হে আমাদের রব, আপনি আমাদেরকে দুনিয়া ও পরকাল উভয় জীবনে কল্যাণ দান করুন।

আর আপনি আমাদেরকে জাহানামের আয়াব থেকে রক্ষা করুন। [সুরা আল-বাকারাহ, ২:২০১]

# ২৮তম রমাদান

দিনের হাদীস

আসলে বান্দা (আল্লাহর) যখন  
কোনো পাপ করে তখন তার  
অন্তরে একটি কালো দাগ পড়ে  
যায়। যখন তা থেকে বিরত হয়,  
ক্ষমা প্রার্থনা করে এবং অনুতপ্ত  
হয়, তখন তার অন্তরকে পরিষ্কার  
করা হয়। [তিরমিয়ী]

## দিনের কাজ

- আপনি যে ভুলটি করছেন তা বন্ধ করুন।
- আল্লাহর কাছে ক্ষমা প্রার্থনা করুন।
- অনুতপ্ত করুন-অনুশোচনা করুন এবং  
আবার তা না করার সংকল্প করুন।

## সালাত ট্র্যাকার

ফজুর	সুন্নাহ
যোহর	সুন্নাহ
আসর	সুন্নাহ
মাগরিব	সুন্নাহ
এশা	সুন্নাহ
তারাবীহ	বিতর
তাহাজ্জুদ	দোহা

## কুরআন ট্র্যাকার

আয়াত	সুরা
	পারা

## দৈনিক চেকলিস্ট

সকালের যিকিরি
সন্ধ্যার যিকিরি
কমপক্ষে ৭০ বার ইস্তেগফার
শোকর করা: আলহামদুলিল্লাহ বলুন
দান-সদাকা করুন
মাঝে মাঝে সদয় কাজ করুন
কুরআন তিলাওয়াত ও তাদার্কুর
দিনের কাজ
ঘুমের পূর্বের যিকিরি

## দিনের দু'আ

اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو فَلَا تَكْلِنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةً عَيْنٍ أَصْلِخْ  
لِي شَأْنِي كُلَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

হে আল্লাহ, আমি আপনার রহমতেরই আশা করি। তাই আপনি এক নিমেষের জন্যও আমাকে  
আমার নিজের কাছে সোপর্দ করবেন না। আপনি আমার সার্বিক বিষয়াদি সংশোধন করে দিন।  
আপনি ব্যতীত আর কোনো হক উপাস্য নেই। [আহমাদ, আবু দাউদ]

# ২৯তম রমাধান

দিনের হাদীস



যে ব্যক্তির শেষ কথা হবে কালিমা

اللَّهُ أَكْبَرُ

সে জান্নাতে প্রবেশ করবে।

[আবু দাউদ]

দিনের কাজ

১০০ বার পড়ুন:

اللَّهُ أَكْبَرُ

আল্লাহ ব্যতীত আর কোনো হক উপাস্য নেই।

## সালাত ট্র্যাকার

ফজুর	সুন্নাহ
যোহর	সুন্নাহ
আসর	সুন্নাহ
মাগরিব	সুন্নাহ
এশা	সুন্নাহ
তারাবীহ	বিতর
তাহাজুদ	দোহা

## কুরআন ট্র্যাকার

আয়াত	সুরা
	পারা

## দৈনিক চেকলিস্ট

সকালের যিকির
সন্ধ্যার যিকির
কমপক্ষে ৭০ বার ইলেক্ট্রো
শোকর করা: আলহামদুলিল্লাহ বলুন
দান-সদাকা করুন
মাঝে মাঝে সদয় কাজ করুন
কুরআন তিলাওয়াত ও তাদাবুর
দিনের কাজ
ঘুমের পূর্বের যিকির

## দিনের দু'আ

رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً  
إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَابُ

আপনি আমাদেরকে আপনার পক্ষ থেকে অনুগ্রহ দান করুন। নিচ্যই আপনি বড় দাতা।

[সুরা আল-ইমরান, ৩:১৬]

# ৩০তম রমাদান

দিনের হাদীস

যে রমাদানের সাওম পালন  
করে শাওয়ালের ছয়টি দিয়ে  
তার অনুসরণ করল, তা সারা  
বছরের সাওমের মত হল।

[মুসলিম]

## দিনের কাজ

সাদাকাতুল ফিতরা প্রদান করুন (যাকাত)  
যে সালাতের পূর্বে ফিতরা আদায় করল, তা  
করুল হল, আর যে সালাতের পর তা আদায়  
করল, তা সাধারণ দানের মধ্যে একটি দান  
হিসেবে গণ্য হল। [আহমাদ, ইবনে মাজাহ]

## সালাত ট্র্যাকার

ফজর	সুন্নাহ
যোহর	সুন্নাহ
আসর	সুন্নাহ
মাগরিব	সুন্নাহ
এশা	সুন্নাহ
তারাবীহ	বিতর
তাহাজ্জুদ	দোহা

## কুরআন ট্র্যাকার

আয়াত	সুরা
পারা	সুরা

## দৈনিক চেকলিস্ট

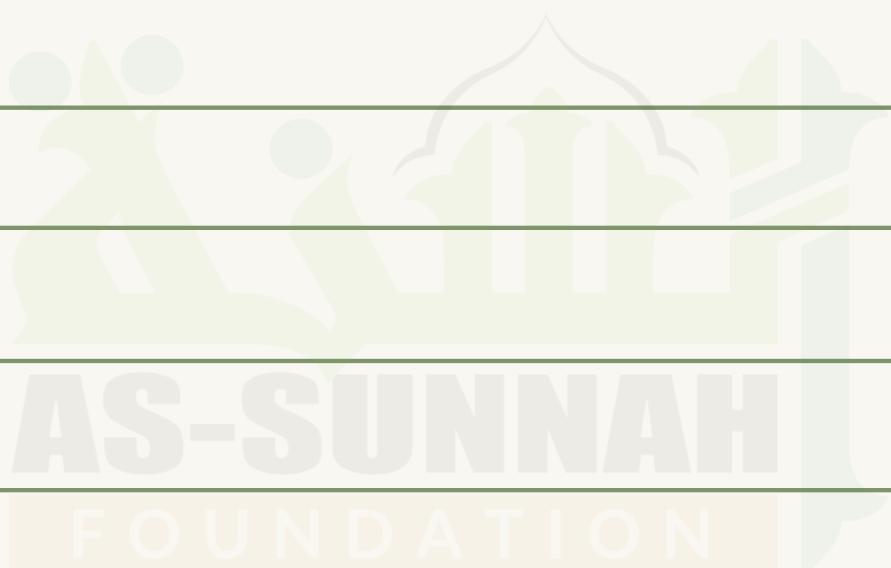
- সকালের যিকির
- সন্ধ্যার যিকির
- কমপক্ষে ৭০ বার ইস্তেগফার
- শোকর করা: আলহামদুলিল্লাহ বলুন
- দান-সদাকা করুন
- মাঝে মাঝে সদয় কাজ করুন
- কুরআন তিলাওয়াত ও তাদাবুর
- দিনের কাজ
- ঘুমের পূর্বের যিকির

## দিনের দু'আ

اللَّهُمَّ بَاعِدْ بَيْنِي وَبَيْنَ خَطَايَايِّ كَمَا بَاعِدْتَ بَيْنَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ  
اللَّهُمَّ نَقِّنِي مِنْ خَطَايَايِّ كَمَا يُنَقِّي التَّوْبُ الْأَبْيَضُ مِنَ الدَّنَسِ  
اللَّهُمَّ اغْسِلْنِي مِنْ خَطَايَايِّ بِالثَّلْجِ وَالْمَاءِ وَالْبَرَدِ

হে আল্লাহ, আপনি আমার এবং আমার গুনাহসমূহের মধ্যে এমন দূরত্ব সৃষ্টি করুন যেরূপ দূরত্ব সৃষ্টি করেছেন পূর্ব ও পশ্চিমের  
মধ্যে। হে আল্লাহ, আপনি আমাকে আমার গুনাহসমূহ থেকে এমন পরিষ্কার করে দিন, সাদা কাপড় যেমন ময়লা থেকে পরিষ্কার  
করা হয়। হে আল্লাহ, আপনি আমাকে আমার পাপসমূহ থেকে বরফ, পানি ও মেঘের শিলাখণ্ড দ্বারা ধোত করে দিন। [মুসলিম]

# আমার দু'আ



# মাঝে মাঝে সদয় কাজ করুন (উদাহরণ)

কারো সাথে  
হেসে  
কথা বলুন

কাউকে  
ক্ষমা  
করুন

সাক্ষাতে  
লোকদের  
সালাম দিন

গীরত থেকে  
বিরত  
থাকুন

আপনার লাঢ়ের  
টাকা কাউকে  
দান করুন

বিনয়ী আচরণ  
দিয়ে কাউকে  
মুঢ় করুন

আপনার রাগ  
এবং জিহবাকে  
নিয়ন্ত্রণ করুন

কারো সাথে  
একটি দু'আ  
শেয়ার করুন

কোনো ঘয়লা  
তুলুন এবং  
ডাস্টবিনে  
ফেলুন

আপনার  
পিতা-মাতা/  
পরিবারের অন্যান্য  
সদস্যদের জন্য  
দু'আ করুন

পাখি কিংবা অন্য  
কোনো প্রাণীদের  
কিছু খাবার বা  
পানি দিন

কাউকে তাদের  
ছোট ছোট  
কাজে সাহায্য  
করুন

কাউকে  
সুন্দর কিছু  
বলুন

কথা হয় না এমন  
কোনো আত্মীয়ের  
সাথে কিছুক্ষণের  
জন্য ফোনে কথা  
বলুন বা ম্যাসেজ দিন

কাউকে ইফতার  
করানোর জন্য  
পানীয় সরবরাহ  
করুন কিংবা প্রস্তুত  
করুন।

# ঘুমানোর পূর্বের যিকির

اللَّهُ أَكْبَرٌ

আল্লাহ  
সর্ব শক্তিমান  
(৩৪ বার)

الْحَمْدُ لِلَّهِ

সকল প্রশংসা  
আল্লাহর  
(৩৩ বার)

سُبْحَانَ اللَّهِ

আল্লাহর পবিত্রতা  
ঘোষণা করছি  
(৩৩ বার)

আয়াতুল কুরসী (আল বাক্সারা, ২:২৫৫), আল ইখলাস (৩ বার)  
আল ফালাক (৩ বার), আন নাস (৩ বার) পড়ুন।

সুরা আল বাকারার ২৮৫-২৮৬ নং আয়াত পাঠ করুন:

ءَامَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنْزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلُّ عَايْنَ  
بِاللَّهِ وَمَا لَائِكَتِهِ وَكُثُبِهِ وَرُسُلِهِ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِّنْ رُسُلِهِ  
وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطْغَنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا  
أَكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ  
عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا  
لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاغْفِرْ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا  
فَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

রাসূল তার প্রতি তার প্রতিপালকের পক্ষ থেকে যা অবতীর্ণ করা হয়েছে তাতে সে বিশ্বাস স্থাপন করেছে এবং বিশ্বাসীগণও; সকলে  
আল্লাহতে, তাঁর ফেরেশতাগণে, তাঁর কিতাবসমূহে এবং তাঁর রাসূলগণে বিশ্বাস স্থাপন করেছে। (তারা বলে) আমরা তাঁর  
রাসূলগণের মধ্যে কোনো পার্থক্য করিন না। আর তারা বলে, আমরা শুনলাম ও মান্য করলাম। হে আমাদের প্রতিপালক,  
আমরা তোমার ক্ষমা চাই, আর তোমারই দিকে (আমাদের) প্রত্যাবর্তন হবে।

আল্লাহ কাউকেও তার সাধ্যের অতিরিক্ত দায়িত্ব অর্পণ করেন না। যে ভাল উপার্জন করবে সে তার (প্রতিদান পাবে)  
এবং যে মন্দ উপার্জন করবে সে তার (প্রতিফল পাবে)। হে আমাদের প্রতিপালক, যদি আমরা বিস্মৃত হই অথবা ভুল করি তাহলে  
তুমি আমাদেরকে অপরাধী করো না। হে আমাদের প্রতিপালক, আমাদের পূর্ববর্তীগণের উপর যেমন গুরুদায়িত্ব অর্পণ করেছিলে  
আমাদের উপর তেমন দায়িত্ব অর্পণ করো না। হে আমাদের প্রতিপালক, এমন ভার আমাদের অর্পণ করো না, যা বহন করার  
শক্তি আমাদের নেই। তুমি আমাদেরকে ক্ষমা কর, আমাদের পাপ মোচন কর এবং আমাদের প্রতি দয়া কর। তুমি আমাদের  
অভিভাবক। অতএব সত্য প্রত্যাখ্যানকারী (কাফের) সম্প্রদায়ের বিরুদ্ধে আমাদেরকে (সাহায্য ও) জয়যুক্ত কর।

## ঘুমানোর পূর্বের যিকির

بِاسْمِكَ اللَّهُمَّ أَمُوتُ وَأَحْيَا

হে আল্লাহ, আপনার নাম নিয়েই আমি মরছি (ঘুমাচ্ছি) এবং  
আপনার নাম নিয়েই জীবিত (জাগ্রত) হবো। [আল বুখারী]

بِاسْمِكَ رَبِّي وَضَعْتُ جَنْبِي، وَبِكَ أَرْفَعُهُ، فَإِنْ أَمْسَكْتَ  
نَفْسِي فَارْحَمْهَا، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا، بِمَا تَحْفَظُ بِهِ

عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ

আমার রব, আপনার নামে আমি আমার পার্শ্বদেশ রেখেছি (শুয়েছি) এবং আপনারই নাম  
নিয়ে আমি তা উঠাব। যদি আপনি (ঘুমন্ত অবস্থায়) আমার প্রাণ আটকে রাখেন, তবে  
আপনি তাকে দয়া করুন। আর যদি আপনি তা ফেরত পাঠিয়ে দেন, তাহলে আপনি তার  
হেফায়ত করুন যেভাবে আপনি আপনার সৎকর্মশীল বান্দাগণকে হেফায়ত করে থাকেন।

[আল বুখারী, মুসলিম]

اللَّهُمَّ إِنَّكَ خَلَقْتَ نَفْسِي وَأَنْتَ تَوَفَّاهَا، لَكَ مَمَاتُهَا  
وَمَحْيَاها، إِنْ أَخْبَيْتَهَا فَاحْفَظْهَا، وَإِنْ أَمْتَهَا فَاغْفِرْ لَهَا،  
اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْغَافِيَةَ

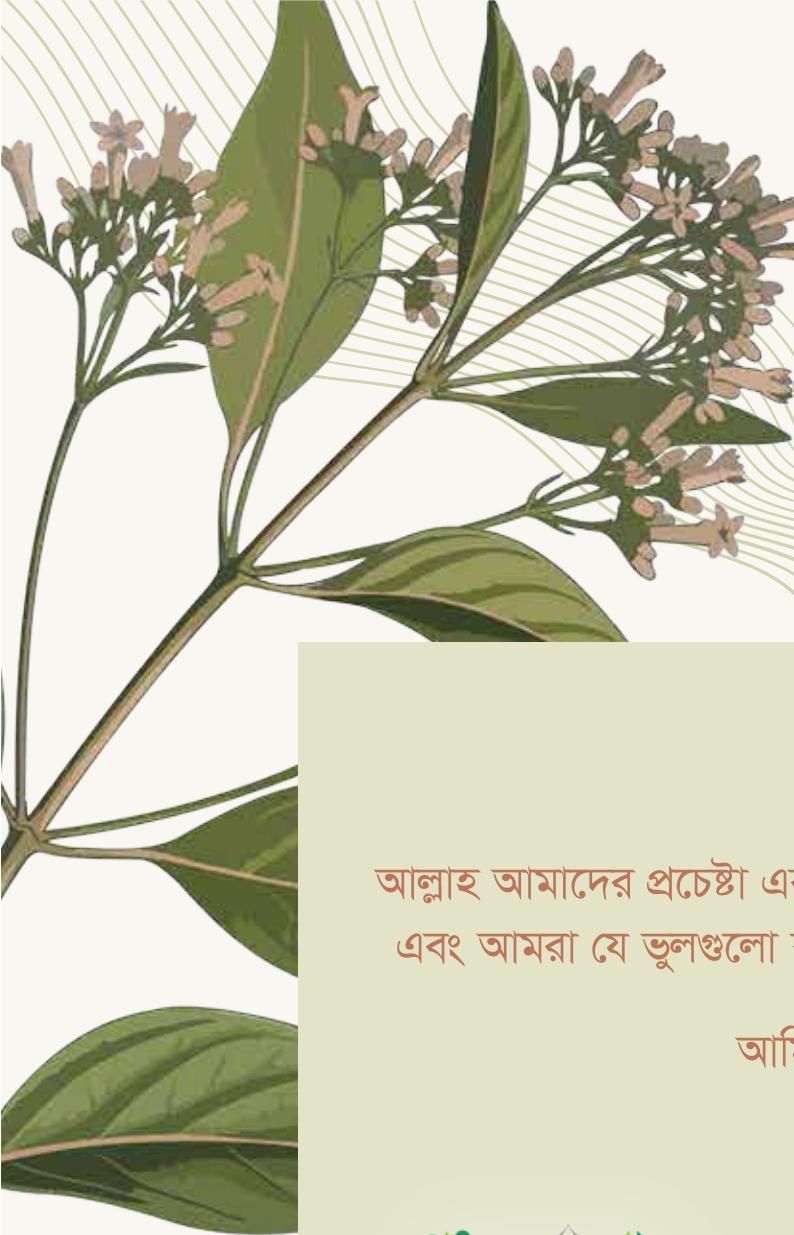
হে আল্লাহ, নিশ্চয় আপনি আমার আত্মাকে সৃষ্টি করেছেন এবং আপনি তার মৃত্যু ঘটাবেন।  
তার মৃত্যু ও তার জীবন আপনার মালিকানায়। যদি তাকে বাঁচিয়ে রাখেন তাহলে আপনি  
তার হেফায়ত করুন, আর যদি তার মৃত্যু ঘটান তবে তাকে মাফ করে দিন।

হে আল্লাহ, আমি আপনার কাছে নিরাপত্তা চাই। [মুসলিম]

اللَّهُمَّ قِنِي عَذَابَكَ يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ

হে আল্লাহ, আমাকে আপনার আয়াব থেকে রক্ষা করুন,  
যেদিন আপনি আপনার বান্দাদেরকে পুনর্জীবিত করবেন।

[আবু দাউদ]



আল্লাহ আমাদের প্রচেষ্টা এবং আমলগুলো কবুল করুন;  
এবং আমরা যে ভুলগুলো করে থাকি তা ক্ষমা করুন।

আমিন।



আস-সুন্নাহ ফাউন্ডেশন  
[www.assunnahfoundation.org](http://www.assunnahfoundation.org)

