RAMADAN
PLANNER



اللَّهُمَّ إِنَّكَ عَفُوٌّ تُحِبُّ الْعَفْوَ
فَاعْفُ عَنِّي

О Аллах, поистине, Ты –
Прощающий, Ты любишь прощать,
так прости же меня!

2026/1447

RAMADAN PLANNER

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ДЛЯ ДУШИ И ТЕЛА

Добро пожаловать в ваш лучший Рамадан!
Этот месяц – не просто время воздержания от пищи, это священное путешествие к свету, осознанности и довольству Всевышнего. Этот планер был создан, чтобы он стал вашим бережным наставником и помог прожить каждый день Рамадана максимально глубоко и продуктивно.

Внутри вас ждут инструменты для гармонии души и тела:

- Духовные ориентиры: ставьте цели на месяц и отслеживайте свой прогресс в поклонении;
- Забота о себе: трекеры здоровья, водного баланса и рекомендации по питанию помогут сохранить силы для ночных молитв;
- Связь с Кораном: удобный трекер чтения поможет вам не спеша завершить Хатм;
- Осознанность: ежедневная саморефлексия, заучивание имен Аллаха и практика благодарности;
- Цифровой покой: специальные чек-листы для подготовки к Ночи Предопределения и «цифровой детоксикации»;
- Полезные лекции: QR-коды на цикл проповедей Нумана Али Хана в рускоязычном переводе от ARQAM.TV

Да примет Аллах ваш пост и сделает этот Рамадан началом больших и прекрасных перемен в вашей жизни!

С любовью, Ваш редактор)

СЛОВА АВТОРА

МОЁ ПОСЛАНИЕ К ВАМ

Дорогие сёстры, я искренне рада, что
этот планер оказался в ваших руках!

Рамадан – это не просто месяц воздержания,
это время глубокой трансформации, когда мы очищаем свои сердца и стремимся стать лучшей версией себя ради довольства Всевышнего.

Этот планер создавался с большой любовью. Моей целью было сделать так, чтобы его ведение способствовало достижению максимального числа духовных наград: полный хатм Корана за 30 дней, заучивание новых сур, введение сунна-привычек в повседневный быт, дуа и добрые дела на каждый день и т.д. Были введены рекомендации по питанию и предложены варианты сухура и ифтара, включая блюда low-fodmap, специально для тех, кто тяжелее переносит пост или имеет функциональные заболевания ЖКТ. Также, с разрешения ARQAM.TV была составлена подборка бесплатных видеоматериалов с проповедями Нумана Али Хана.

Пусть каждая заполненная страница станет вашим
маленьким шагом к большому свету!

С
ЛЮБОВЬЮ!

МОЙ КАЛЕНДАРЬ

Отметь дни в календаре в соответствии с датами грядущего Рамадана и днями недели и кратко распиши свои планы в каждой из ячеек

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС

ЗАМЕТКИ:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

ТАРАВИХ НАМАЗ: ОЖИВЛЕНИЕ НОЧЕЙ

Молитва Таравих совершается после обязательной молитвы Иша (ночной) и до начала рассвета. Она совершается по 2 ракаата. Обычно читают 8, 20 или более ракаатов по силам. После каждых 4 ракаатов желательно сделать небольшую паузу (тасбих) для отдыха, зикра или размышлений. После завершения всех ракаатов Таравиха совершается молитва Витр.



ТРЕКЕР НОЧНЫХ МОЛИТВ

Записывай каждый день в пустую ячейку количество совершённых ракаатов

«Кто выстаивал молитвы в ночи Рамадана с верой и надеждой на награду Аллаха, тому будут прощены его прошлые грехи»

СУРЫ ДЛЯ ЗАУЧИВАНИЯ К ТАРАВИХ-НАМАЗУ

День 1: Сура Аль-Аср

وَالْعَصْرِ * إِنَّ الْإِنسَانَ لَفِي خُسْرٍ * إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ

Валь-’аср. Инналь-инсана ляфи хуср. Иллялязина аману ва ‘амилюс-салихати ва тавасау биль-хаккы ва тавасау бис-сабр

Клянусь предвечерним временем! Воистину, каждый человек в убытке, кроме тех, которые уверовали, совершали праведные деяния, заповедали друг другу истину и заповедали друг другу терпение

День 2: Сура Ан-Наср

إِذَا جَاءَ نَصْرُ اللَّهِ وَالْفَتْحُ * وَرَأَيْتَ النَّاسَ يَدْخُلُونَ فِي دِينِ اللَّهِ أَفْوَاجًا * فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَاسْتَغْفِرْهُ ۚ إِنَّهُ كَانَ تَوَّابًا

Иза джа-а насруллахи валь-фатх. Ва ра-айтан-наса ядхулюна фи динилляхи афваджа. Фасаббих бихамди Раббика вастагфирху, иннаху кана тавваба

Когда придет помощь Аллаха и победа, и ты увидишь, как люди толпами вступают в религию Аллаха, то восславь хвалой Господа своего и попроси у Него прощения. Воистину, Он – Принимающий покаяние

День 3: Сура Аль-Маун

أَرَأَيْتَ الَّذِي يُكَذِّبُ بِالدِّينِ * فَذَٰلِكَ الَّذِي يَدُعُّ الْيَتِيمَ * وَلَا يَحُضُّ عَلَىٰ طَعَامِ الْمِسْكِينِ * فَوَيْلٌ لِّلْمُصَلِّينَ * الَّذِينَ هُمْ عَن صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ * الَّذِينَ هُمْ يُرَاءُونَ * وَيَمْنَعُونَ الْمَاعُونَ

Ара-айталлязи юказзибу бид-дин. Фазаликаллязи яду”уль-ятим. Ва ля яхудду ‘аля та’амиль-мискин. Фавайлюль-лиль-мусаллин. Аллязина хум ‘ан салятихим сахун. Аллязина хум юра-ун. Ва ямна’уналь-ма’ун

Видел ли ты того, кто считает ложью воздаяние? Это тот, кто гонит сироту и не побуждает кормить бедняка. Горе молящимся, которые небрежны к своим намазам, которые лицемерят и отказывают даже в малом подаянии

День 4: Сура Аль-Курайш

لِإِيلَافِ قُرَيْشٍ * إِيلَافِهِمْ رِحْلَةَ الشِّتَاءِ وَالصَّيْفِ * فَلْيَعْبُدُوا رَبَّ هَٰذَا الْبَيْتِ * الَّذِي أَطْعَمَهُم مِّن جُوعٍ وَآمَنَهُم مِّنْ خَوْفٍ

Ли-иляфи курайш. Иляфихим рихляташ-шита-и вас-сайф. Фаль-я’буду Рабба хазаль-байт. Аллязи ат’амахум мин джу’ив-ва ама-нахум мин хауф

Ради единения курайшитов, их единения в поездках зимой и летом. Пусть же они поклоняются Господу этого Дома, Который накормил их после голода и избавил их от страха

День 5: Сура Аль-Филь

أَلَمْ تَرَ كَيْفَ فَعَلَ رَبُّكَ بِأَصْحَابِ الْفِيلِ * أَلَمْ يَجْعَلْ كَيْدَهُمْ فِي تَضْلِيلٍ * وَأَرْسَلَ عَلَيْهِمْ طَيْرًا أَبَابِيلَ * تَرْمِيهِم بِحِجَارَةٍ مِّن سِجِّيلٍ * فَجَعَلَهُمْ كَعَصْفٍ مَّأْكُولٍ

Алям тара кайфа фа’аля Раббука би-асхабиль-филь. Алям ядж’аль кайдахум фи тадлиль. Ва арсаля ‘аляйхим тайран абабиль. Тармихим би-хиджаратим-мин сиджиль. Фа-джа’аляхум ка-’асфим-ма’куль

Разве ты не видел, что сделал твой Господь с владельцами слона? Разве Он не запутал их козни и не наслал на них птиц стаями? Они бросали в них камни из обожженной глины и превратили их в подобие проеденных листьев

СУРЫ ДЛЯ ЗАУЧИВАНИЯ К ТАРАВИХ-НАМАЗУ

День 6: Сура Аль-Фаляк

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ * مِن شَرِّ مَا خَلَقَ * وَمِن شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ * وَمِن شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ * وَمِن شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ

Куль а'узу би-Раббиль-фаляк. Мин шарри ма халяк. Ва мин шарри гасикын иза вакаб. Ва мин шаррин-наффасати филь-'укад. Ва мин шарри хасидин иза хасад

Скажи: «Прибегаю к защите Господа рассвета от зла того, что Он сотворил, от зла ночного мрака, когда он наступает, от зла колдуний, дующих на узлы, и от зла завистника, когда он завидует»

День 7: Сура Ан-Нас

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ * مَلِكِ النَّاسِ * إِلَهِ النَّاسِ * مِن شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ * الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ * مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ

Куль а'узу би-Раббин-нас. Маликин-нас. Иляхин-нас. Мин шарриль-васвасиль-ханнас. Аллязи ювасвису фи судурин-нас. Миналь-джиннати ван-нас

Скажи: «Прибегаю к защите Господа людей, Царя людей, Бога людей, от зла искусителя, исчезающего при упоминании Аллаха, который вводит смуту в сердца людей, от джиннов и людей»

День 8: Аят Аль-Курси (фрагмент)

اللَّهُ لَا إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ۚ لَا تَأْخُذُهُ سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ ۚ لَّهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ

Аллаху ля иляха илля хуваль-хайюль-кайюм. Ля та'хузуху синатув-ва ля наум. Ляху ма фис-самавати ва ма филь-ард

Аллах – нет божества, кроме Него, Живого, Вседержителя. Им не овладевают ни дремота, ни сон. Ему принадлежит то, что на небесах, и то, что на земле

День 9: Сура Аль-Кадр (Ночь Предопределения)

إِنَّا أَنزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ * وَمَا أَدْرَاكَ مَا لَيْلَةُ الْقَدْرِ * لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِّنْ أَلْفِ شَهْرٍ

Инна анзальнаху фи ляйлятиль-кадр. Ва ма адрака ма ляйлятуль-кадр. Ляйлятуль-кадри хайрун мин альфи шахр

Мы ниспослали его в Ночь Предопределения. Откуда ты мог знать, что такое Ночь Предопределения? Ночь Предопределения лучше тысячи месяцев

День 10: Сура Аш-Шарх (Раскрытие)

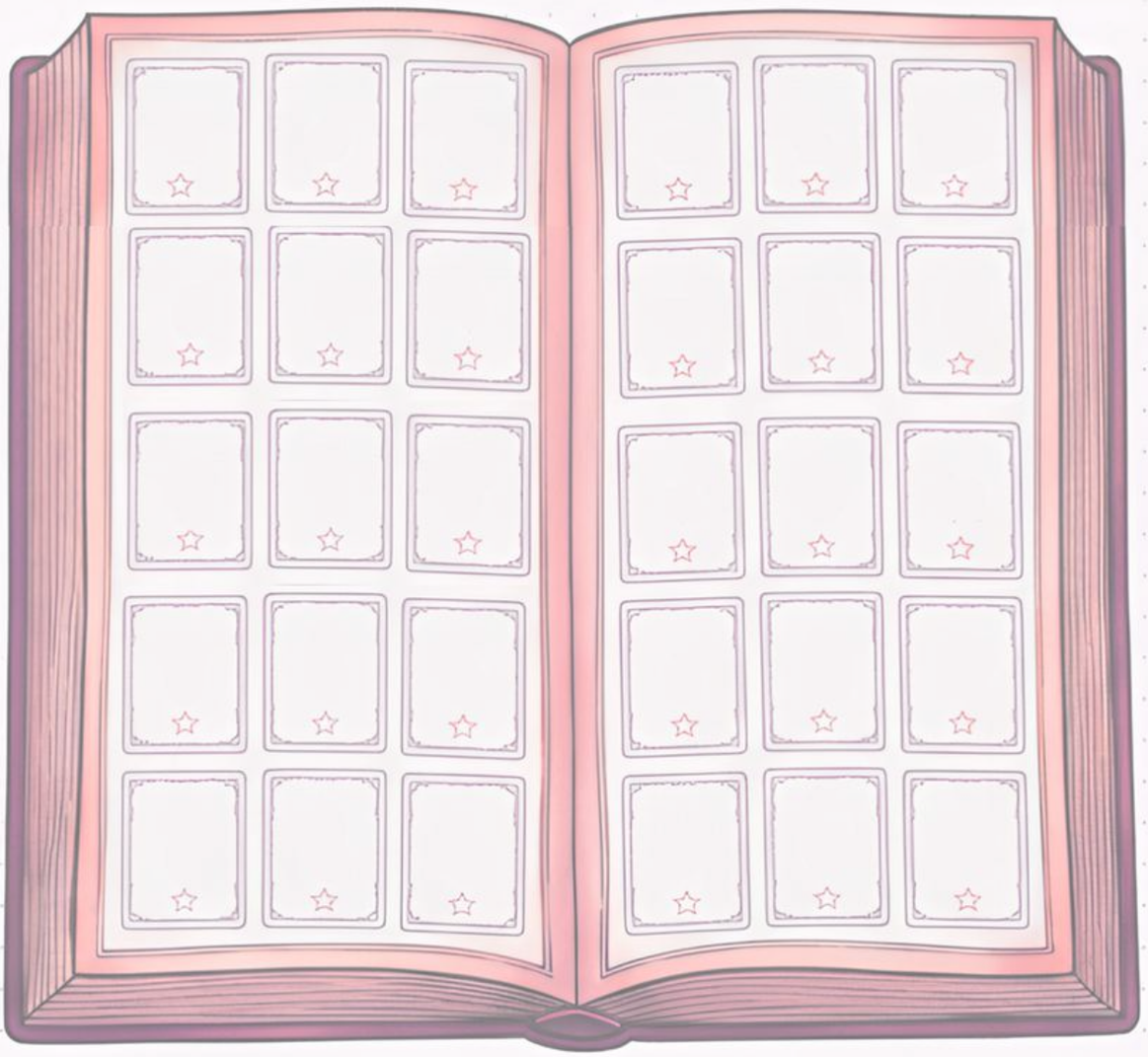
أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ * وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ * الَّذِي أَنقَضَ ظَهْرَكَ * وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ * فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا * إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Алям нашрах ляка садрак. Ва вада'на 'анка визрак. Аллязи анкада захрак. Ва рафа'на ляка зикрак. Фа-инна ма'аль-'усри юсра. Инна ма'аль-'усри юсра

Разве Мы не раскрыли твою грудь? Мы сняли с тебя твое бремя, которое отягощало твою спину, и возвеличили твое поминание. Воистину, за каждой тягостью наступает облегчение. Воистину, за каждой тягостью наступает облегчение

ХАТМ КОРАНА ЗА 30 ДНЕЙ

1 ДЖУЗ = 40 МИНУТ ЧТЕНИЯ



Записывай название джуза, в пустую ячейку каждый день после его прочтения

ПОСЛЕДНИЕ 10 НОЧЕЙ РАМАДАНА

Последние 10 ночей Рамадана – священный период, включающий Ляйлятуль-Кадр (Ночь Могущества), которая лучше тысячи месяцев. В это время мусульмане усиливают поклонение, проводят ночи в молитвах, читают Коран и занимаются благотворительностью

№	САМОЕ ГЛАВНОЕ ДУА	САДАКА

ЗАМЕТКИ:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

СУННА-ПРИВЫЧКИ ПОСЛЕДНЕГО ПРОРОКА

- [ ] Приветствовать словами «Ассаляму алейкум» первым
- [ ] Входить в мечеть с правой ноги, выходить с левой
- [ ] Делать дуа за родителей ежедневно
- [ ] Не критиковать еду (если нравится – есть, если нет – оставить)
- [ ] Говорить «Альхамдулиллях» после чихания
- [ ] Отвечать «Ярхамукаллах» чихнувшему
- [ ] Пользоваться благовониями (для мужчин – при выходе, для женщин – дома)
- [ ] Делать дуа перед входом в дом и при выходе из него
- [ ] Выполнять хотя бы два ракаата намаза Духа
- [ ] Совершать доброе дело в тайне от других
- [ ] Читать суры «Аль-Ихляс», «Аль-Фаляк», «Ан-Нас» на ладони и протирать тело перед сном
- [ ] Читать аят “Аль-Курси” на ночь ежедневно
- [ ] Просить прощения у Аллаха (истигфар) более 70 раз в течение дня
- [ ] Спать на правом боку
- [ ] Благодарить Аллаха перед сном за все блага прошедшего дня
- [ ] Просить прощения у Аллаха перед сном за все грехи прошедшего дня
- [ ] Улыбаться братьям/сестрам по вере (улыбка – это садака)
- [ ] Совершать омовение перед сном
- [ ] Читать суру “Аль-Кахв” по пятницам для баракаата на всю следующую неделю
- [ ] Использовать мисвак (или чистить зубы) перед каждым омовением
- [ ] Посетить мечеть, если ранее вы выстаивали молитвы только у себя дома
- [ ] Благодарить людей («Джазакаллаху хайран»)

Цель: оживить сунну Пророка (мир ему и благословение) в повседневной жизни

«ЦИФРОВОЙ ПОСТ» (DIGITAL DETOX)

- [ ] Выключить все уведомления, кроме звонков и мессенджеров по работе
- [ ] Не брать телефон в руки в первый час после пробуждения
- [ ] Очистить галерею телефона от ненужных скриншотов и мусора
- [ ] Провести один день (выходной) в режиме «Полный офлайн»
- [ ] Не проверять телефон во время приема пищи (сухура и ифтара)
- [ ] Заменить пролистывание ленты на зикр (поминание Аллаха)
- [ ] Не пользоваться гаджетами за 1 час до сна (вместо этого – чтение Корана)
- [ ] Режим «Не беспокоить» с 22:00 до 09:00
- [ ] Удалить ненужные игры. Заменить их бумажной книгой
- [ ] Зикр вместо телефона во время ожидания (в очередях, лифте)
- [ ] Выйти из всех шумных чатов в мессенджерах, где идет бесполезный флуд
- [ ] Очистить корзины на маркетплейсах
- [ ] Заменить прослушивание музыки или подкастов в дороге на тишину или чтение Корана
- [ ] Отказаться от любых комментариев и споров в сети
- [ ] Очистить почту и мессенджеры от спама и рассылок
- [ ] Отписаться от блогеров, которые вызывают чувство зависти или пустоты
- [ ] Установить лимит на экранное время
- [ ] Анализ статистики экрана. Цель – снизить время вдвое
- [ ] Создать дома «Парковку для телефонов» (общая коробка)
- [ ] Оставить на главном экране только полезные приложения (Коран, Время намаза, Календарь)
- [ ] Скрыть уведомления на заблокированном экране
- [ ] «Черно-белый режим». Переключить экран телефона в монохромный режим – это делает телефон менее привлекательным для мозга

Цель: провести «цифровую детоксикацию» в течение всего месяца

ПОДГОТОВКА К ПОСЛЕДНИМ 10 НОЧАМ И ЛЯЙЛЯТУЛЬ-КАДР

- [ ] Составить список из 10 самых важных Дуа (для себя и близких)
- [ ] Прочитать о достоинствах Ночи Предопределения
- [ ] Подготовить чистую и удобную одежду для ночного поклонения
- [ ] Поставить будильники на каждую из 10 ночей (на разные интервалы)
- [ ] Изучить тафсир суры «Аль-Кадр»
- [ ] Завершить все крупные домашние дела до начала 20-го дня
- [ ] Попросить прощения у тех, кого обидели, чтобы войти в эти ночи с чистым сердцем
- [ ] Выучить дуа: «Аллахумма иннака ‘афуввун...»
- [ ] Отложить все рабочие вопросы, которые можно решить после праздника
- [ ] Проверить, выплачен ли Закят аль-Маль
- [ ] Обновить намерение (ният) на итикаф (даже если он частичный, в мечети или дома)
- [ ] Подготовить список людей, за которых вы обещали сделать дуа
- [ ] Взять дополнительный отпуск на последние дни, если возможно
- [ ] Проверить зарядные устройства (если читаете Коран с телефона/планшета)
- [ ] Подготовить термос с водой/чаем для ночного чтения Корана
- [ ] Договориться с близкими о взаимной поддержке (кто присматривает за детьми и т.д.)
- [ ] Совершить полное омовение (гусль) перед началом 21-й ночи
- [ ] Минимизировать использование соцсетей
- [ ] Начать выплачивать микро-садака онлайн каждую из 10 ночей
- [ ] Подготовить благовония (миск или бахур) для создания атмосферы
- [ ] Посетить мечеть, если ранее вы выстаивали молитвы только у себя дома
- [ ] Поблагодарить Аллаха за то, что Он дал возможность застать эти ночи

Цель: максимально сосредоточиться на поклонении и не упустить Ночь Предопределения (Ляйлятуль-Кадр)

ПОДГОТОВКА К УРАЗА-БАЙРАМ (ИД АЛЬ-ФИТР)

- [ ] Заранее отложить деньги на Закят аль-Фитр
- [ ] Выплатить Закят аль-Фитр до начала праздничного намаза
- [ ] Если есть возможность выплатить Закят аль-Маль
- [ ] Проверить наличие праздничной одежды для всех членов семьи
- [ ] Составить список родственников, которых нужно навестить
- [ ] Провести генеральную уборку дома
- [ ] Узнать точное время праздничного намаза в местной мечети
- [ ] Написать поздравительные сообщения друзьям (не рассылкой, а лично)
- [ ] Постирать и погладить одежду на Ид заранее
- [ ] Подготовить пакеты для благотворительной раздачи еды
- [ ] Продумать маршрут до мечети (сунна – идти одной дорогой, возвращаться другой)
- [ ] Купить или испечь праздничные сладости
- [ ] Очистить память в телефоне для праздничных фото
- [ ] Подготовить подарки для детей
- [ ] Записаться на стрижку/маникюр/уход заранее
- [ ] Поблагодарить Аллаха за возможность держать пост в этом году
- [ ] Подготовить конфеты для детей в мечети
- [ ] Подготовить чистые полотенца для гостей
- [ ] Подготовить сладости для угощения соседей (в том числе не мусульман)
- [ ] Настроить режим сна за пару дней до праздника, чтобы не проспать намаз
- [ ] Проверить наличие запасных ковриков для намаза, если придут гости
- [ ] Сделать намерение (ният) радоваться в праздник ради Аллаха

Цель: встретить праздник организованно и радостно

ПРОПОВЕДИ НУМАНА АЛИ ХАНА В РУССКОЙ ОЗВУЧКЕ ОТ ARQAM.TV









ПРОПОВЕДИ НУМАНА АЛИ ХАНА В РУССКОЙ ОЗВУЧКЕ ОТ ARQAM.TV









ДЕТОКС ДУШИ И ТЕЛА

Как ваше тело преображается за 30 дней поста:

ДНИ 1–2: ОЧИЩЕНИЕ



Начинается процесс детоксикации. Уровень сахара в крови снижается, пульс замедляется. Организм начинает использовать запасы глюкозы. Вы можете чувствовать легкую слабость, так как тело настраивается на новый режим

ДНИ 3–7: РЕЖИМ ЖИРОСЖИГАНИЯ



Организм переходит в состояние кетоза, начиная использовать жировые отложения в качестве основного источника энергии. Пищеварительная система отдыхает, направляя силы на восстановление и заживление тканей

ДНИ 8–17: ЭНЕРГИЯ И ФОКУС



Повышается умственная концентрация и ясность мышления. Тело полностью адаптировалось к посту. Начинаются процессы аутофагии – естественного механизма регенерации, при котором клетки очищаются от поврежденных компонентов

ДНИ 18–30: ОБНОВЛЕНИЕ И ПЕРЕЗАГРУЗКА



Максимальная регенерация на клеточном уровне. Иммунная система укрепляется, внутренние органы омолаживаются. Вы чувствуете прилив сил, легкость в теле и глубокое духовное умиротворение

Продолжайте путь! Пусть этот месяц принесет здоровье вашему телу и покой вашей душе