



# Ramadanowy Planer

Ramadan dzień .....

Data .....

PO WT ŚR CZ PT SOB N

## Ibadah

- Post
- Tarāḥ
- Fadżr
- Łitr
- Zuhr
- Dhuha
- Asr
- Raʿatib
- Maghrib
- Dhikr
- Isza

## Nawodnienie organizmu



## Dzisiaj jestem wdzięczny/wdzięczna za

- 
- 
- 
- 

## Wers na dziś

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Monitoring recytacji

Sura .....

Wers .....

## Samopoczucie



## Dzisiejsze cele

.....

.....

.....

