

| روز و تاریخ                                 | تلاوت قرآن                              | گفتن اذکار  | ورزش روزانه                             | خواندن دعا                   | مطالعه کتاب  | توصیه اخلاقی  |
|---|---|---|---|------------------------------|--|---|
| شنبه<br>۱۳۹۶/۷/۲۲<br>بیست و سوم محرم        | صفحه ۲۲<br>آیات ۱۴۳ تا ۱۴۳<br>سوره بقره | ذکر صلوات: ۱۴<br>لا اله الا الله: ۱۴<br>ذکر استغفار: ۱۴<br>سلام بر حسین(ع): ۳ | ۱۵ دقیقه<br>پیاده روی<br>و ۵ دقیقه نرمش | دعای عهد                     | کتاب نکته ۱۱۴<br>درباره نماز<br>استاد قرآنی<br>صفحه ۳۱ | خواندن سوره واقعه<br>با ترجمه آیه ۷۷ تا ۸۶<br>و شرکت در<br>نماز جماعت |
| یکشنبه<br>۱۳۹۶/۷/۲۳<br>بیست و چهارم<br>محرم | صفحه ۲۲<br>آیات ۱۴۴ تا ۱۴۵<br>سوره بقره | ذکر صلوات: ۱۴<br>لا اله الا الله: ۱۴<br>ذکر استغفار: ۱۴<br>سلام بر حسین(ع): ۳ | ۱۵ دقیقه<br>پیاده روی<br>و ۵ دقیقه نرمش | زیارت<br>امین الله           | کتاب نکته ۱۱۴<br>درباره نماز<br>استاد قرآنی<br>صفحه ۳۲ | محاسبه اعمال<br>در آخر روز  |
| دوشنبه<br>۱۳۹۶/۷/۲۴<br>بیست و پنجم محرم     | صفحه ۲۳<br>آیات ۱۴۶ تا ۱۴۹<br>سوره بقره | ذکر صلوات: ۱۴<br>لا اله الا الله: ۱۴<br>ذکر استغفار: ۱۴<br>سلام بر حسین(ع): ۳ | ۱۵ دقیقه<br>پیاده روی<br>و ۵ دقیقه نرمش | دعای فرج<br>و دعای عهد       | کتاب نکته ۱۱۴<br>درباره نماز<br>استاد قرآنی<br>صفحه ۳۳ | خواندن دو رکعت<br>نماز شکر<br>و شرکت در نماز جماعت                    |
| سه شنبه<br>۱۳۹۶/۷/۲۵<br>بیست و ششم محرم     | صفحه ۲۳<br>آیات ۱۵۰ تا ۱۵۳<br>سوره بقره | ذکر صلوات: ۱۴<br>لا اله الا الله: ۱۴<br>ذکر استغفار: ۱۴<br>سلام بر حسین(ع): ۳ | ۱۵ دقیقه<br>پیاده روی<br>و ۵ دقیقه نرمش | دعای عهد                     | کتاب نکته ۱۱۴<br>درباره نماز<br>استاد قرآنی<br>صفحه ۳۴ | وضو گرفتن<br>قبل از خواب  |
| چهارشنبه<br>۱۳۹۶/۷/۲۶<br>بیست و هفتم محرم   | صفحه ۲۴<br>آیات ۱۵۴ تا ۱۵۸<br>سوره بقره | ذکر صلوات: ۱۴<br>لا اله الا الله: ۱۴<br>ذکر استغفار: ۱۴<br>سلام بر حسین(ع): ۳ | ۱۵ دقیقه<br>پیاده روی<br>و ۵ دقیقه نرمش | دعای سلامتی<br>امام زمان(عج) | کتاب نکته ۱۱۴<br>درباره نماز<br>استاد قرآنی<br>صفحه ۳۵ | محاسبه اعمال<br>در آخر روز  |
| پنج شنبه<br>۱۳۹۶/۷/۲۷<br>بیست و هشتم محرم   | صفحه ۲۴<br>آیات ۱۵۹ تا ۱۶۳<br>سوره بقره | ذکر صلوات: ۱۴<br>لا اله الا الله: ۱۴<br>ذکر استغفار: ۱۴<br>سلام بر حسین(ع): ۳ | ۱۵ دقیقه<br>پیاده روی<br>و ۵ دقیقه نرمش | زیارت عاشورا                 | کتاب نکته ۱۱۴<br>درباره نماز<br>استاد قرآنی<br>صفحه ۳۶ | نماز جماعت  |
| جمعه<br>۱۳۹۶/۷/۲۸<br>بیست و نهم محرم        | صفحه ۲۵<br>آیات ۱۶۴ تا ۱۶۵<br>سوره بقره | ذکر صلوات: ۱۴<br>لا اله الا الله: ۱۴<br>ذکر استغفار: ۱۴<br>سلام بر حسین(ع): ۳ | ۱۵ دقیقه<br>پیاده روی<br>و ۵ دقیقه نرمش | دعای عهد                     | کتاب نکته ۱۱۴<br>درباره نماز<br>استاد قرآنی<br>صفحه ۳۷ | غسل جمعه و شرکت<br>در نماز جمعه در<br>صورت امکان                      |