

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