

রহ্মাদান ও দৈনন্দিন পরিকল্পনা

বাৎসরিক আত্মশুদ্ধি পরিকল্পনা

নাম:



আল-হুমান ইনস্টিটিউট

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلِتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿١٨﴾

মুমিনগণ, তোমরা আল্লাহ তা'আলাকে ভয় কর। প্রত্যেক ব্যক্তির উচিত, আগামী কালের জন্যে সে কি প্রেরণ করে, তা চিন্তা করা। আল্লাহ তা'আলাকে ভয় করতে থাক। তোমরা যা কর, আল্লাহ তা'আলা সে সম্পর্কে খবর রাখেন। (সূরা হাশর, আয়াত ১৮)

এই বইটি কীভাবে ব্যবহার করবেন

পরিকল্পনা কাজের অর্ধেক। পরিকল্পনা ব্যতীত কোনো কাজেই সফলতা অর্জন করা যায় না। রমাদান ও দৈনন্দিন পরিকল্পনা আমাদের নিজস্ব চিন্তার আলোকে প্রণীত। প্রয়োজনে সংযোজন, বিয়োজন করা যেতে পারে।

ব্যবহার নির্দেশিকা

১. রামাদান মাসের পরিকল্পনাতে প্রতিদিন একটি আয়াত, হাদিস, দুআ এবং চারটি করে আসমাউল হুসনা দেওয়া আছে, আলহামদুলিল্লাহ। এগুলো প্রতিদিন মুখস্ত করতে চেষ্টা করুন।
২. রমাদান মাসে প্রতিদিনের সিয়ামে বেশ কিছু কাজের নির্দেশিকা আছে, আপনি আপনার পছন্দমত পরিকল্পনা করতে চেষ্টা করুন।
৩. কোন কিছু যথাসময়ে করতে না পারলে পরের দিন করতে চেষ্টা করুন।
৪. দৈনিক কর্মতালিকাগুলো দেখে নিন এবং কাজগুলো নিয়মিত করতে চেষ্টা করুন।
৫. সালাত অংশে বেশ কিছু নফল নামাজের তালিকা দেওয়া আছে, গুরুত্ব এবং সময় বিবেচনায় যত বেশি সম্ভব নফল সালাত পড়তে চেষ্টা করুন।
৬. কুরআন অধ্যয়ন অংশে আয়াত সংখ্যা স্পষ্ট করে লিখুন।
৭. দৈনন্দিন পরিকল্পনা অংশে আপনার কাজগুলো নিয়মিত লিখতে চেষ্টা করুন, রমাদানের অভ্যাস ধরে রাখতে এবং পরবর্তী রমাদানের আগে এটি আপনাকে প্রস্তুতি নিতে সহযোগিতা করবে ইনশাআল্লাহ।

রমাদানে করণীয়

- ☑ সকল ইবাদত করার জন্য দৃঢ় সংকল্প করুন
- ☑ আল্লাহ তা'আলার ওপর তাওয়াক্কুল করুন
- ☑ সালাত সুন্দর করে ধীরস্থিরভাবে সময় নিয়ে আদায় করুন
- ☑ কুরআন পড়ুন। যথাসম্ভব বুঝে পড়ার চেষ্টা করুন
- ☑ যারা কুরআন পড়তে পারেন না, তারা সম্পূর্ণ মনোযোগের সাথে তেলাওয়াত শ্রবণ করুন
- ☑ আপনার সম্পদের হিসেব করে নির্ধারিত খাতে যাকাত প্রদান করুন
- ☑ প্রত্যেক ভালো কাজ আল্লাহর নামে শুরু করুন এবং আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্য করুন
- ☑ অভাবীদের জন্য ব্যয় করুন
- ☑ নিকটাত্মীয়দের জন্য ব্যয় করুন
- ☑ গোপনে দান করুন
- ☑ আপনার সিয়ামকে অর্থবহ করার চেষ্টা করুন
- ☑ চোখের পর্দা করুন
- ☑ দিনমজুর ও সাধারণ শ্রেণির মানুষদের সালাম দিন
- ☑ অধীনদের প্রতি সদয় থাকুন তাদের কাজের বোঝা হালকা করে দিন
- ☑ পরিবারের সদস্যদেরকে সংকর্মের দিকে উৎসাহিত এবং পরিচালিত করুন
- ☑ স্বাস্থ্যসম্মত ইফতার করুন এবং অতিভোজন পরিহার করুন
- ☑ একটি খেজুর দিয়ে হলেও সাহরি খান
- ☑ রমাদানে তাহাজ্জুদ আদায়ের অভ্যাস করুন
- ☑ পথে কষ্টদায়ক কিছু দেখলে তা পরিষ্কার করুন
- ☑ ভোর রাতে আল্লাহর নিকট দুআ করুন

রমাদানে বর্জনীয়

- ☒ ইউটিউব ও সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে সময় কম দিন; সম্ভব হলে বন্ধ করে দিন
- ☒ আপনি সঠিক হওয়া সত্ত্বেও পরিবার কিংবা পরিবারের বাইরে কারো সাথে তর্ক পরিহার করুন
- ☒ হারাম উপার্জন বন্ধ করুন
- ☒ ঝগড়া পরিহার করুন
- ☒ মিথ্যা কথা পরিহার করুন
- ☒ কারো মনে কষ্ট হয়, এমন আচরণ করবেন না
- ☒ কারো ব্যাপারে সন্দেহ বা কুধারণা পোষণ করবেন না
- ☒ যে কোনো পাপকাজ পরিহার করুন
- ☒ কারো প্রতি রুঢ় আচরণ করবেন না
- ☒ কারো পেছনে সমালোচনা করবেন না
- ☒ কারো কাছ থেকে অবৈধ কোনো সুবিধা নেবেন না বা কাউকে অবৈধ সুবিধা দেবেন না
- ☒ কারো প্রতি হিংসা বা শত্রুতা লালন করবেন না
- ☒ সাহরি, ইফতার ও ঈদের কেনাকাটায় অপচয় করবেন না
- ☒ আড্ডা ও দলবেঁধে গল্পগুজব পরিহার করুন
- ☒ গেমস খেলে সময় নষ্ট করবেন না
- ☒ মিউজিক শুনবেন না
- ☒ টিভি সিরিয়াল, মুভি, নাটক ও সিনেমা দেখা পরিহার করুন
- ☒ অর্থহীন ও অহেতুক কাজ পরিহার করুন
- ☒ সাহরি, ধূমপানের অভ্যাস থাকলে ছেড়ে দিন

আজকের হাদীস

مَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ.

যে ব্যক্তি ঈমান সহকারে সওয়াবের আশায় রমজানের রোজা রাখবে তার পূর্বের সকল পাপ ক্ষমা করে দেয়া হবে। (বুখারী, আসসহীহ-১/১৬, হাদীস নং ৩৭)

আজকের আয়াত

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ

রমযান মাসই হল সে মাস, যাতে নাযিল করা হয়েছে কোরআন, যা মানুষের জন্য হেদায়েত এবং সত্যপথ যাত্রীদের জন্য সুস্পষ্ট পথ নির্দেশ আর ন্যায় ও অন্যায়ের মাঝে পার্থক্য বিধানকারী। (সূরা বাকারা, ১৮৫)

আজকের দু'আ

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴿٢٠١﴾

অনুবাদ: হে আমাদের প্রভু! আমাদেরকে দুনিয়াতে কল্যাণ দাও এবং আখেরাতেও কল্যাণ দাও; আর আমাদেরকে জাহান্নামের শাস্তি থেকে রক্ষা কর। (সূরা বাকারা : ২০১)

আজকের কাজ

পাঁচ ওয়াক্ত সালাত মসজিদে জামাতের সাথে পড়ুন।

সালাত

- ফজর
- যুহর
- আসর
- মাগরিব
- ইশা
- তারাবীহ
- তাহাজ্জুদ
- ইশরাক
- তাহিয়াতুল ওয়ু
- দুখ্বুলুল মাসজিদ
- দুহা

কুরআন অধ্যয়ন

অর্থসহ কুরআন পাঠ
সূরা: আয়াত:

নাযেরা কুরআন পাঠ
সূরা: আয়াত:

কুরআন মুখস্ত:
সূরা: আয়াত:

সদাকা

আসমাউল হুসনা

اللَّهُ	আল্লাহ
الرَّحْمَنُ	দয়াময়
الرَّحِيمُ	অত্যন্ত দয়ালু
الْمَلِكُ	বাদশাহ

আজকের সওমে বিশেষ অর্জন

দৈনিক কর্মতালিকা

- সকাল-সন্ধ্যার যিকর
- জামাআতে সালাত আদায়
- ইস্তিগফার পাঠ (কমপক্ষে ৭০ বার)
- আজকের আয়াত মুখস্ত
- আজকের হাদীস মুখস্ত
- আজকের দু'আ মুখস্ত
- আসমাউল হুসনা মুখস্ত
- আজকের কাজ আদায়
- নফল সালাত আদায়
- ইফতার পূর্ব পারিবারিক নাসীহা
- অন্যকে ইফতার করানো

আজকের হাদীস

إِذَا جَاءَ رَمَضَانَ فَتِخَتْ أَبْوَابُ الْجَنَّةِ.

যখন রমজান মাস আসে তখন জান্নাতের দরজাসমূহ খুলে দেয়া হয়। (বুখারী, আসসহীহ-৩/২৫, হাদীস নং ১৮৯৮)

আজকের আয়াত

فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴿١٥٩﴾

অতঃপর যখন কোন কাজের সিদ্ধান্ত গ্রহণ করে ফেলেন, তখন আল্লাহ তা'আলার উপর ভরসা করুন আল্লাহ তাওয়াক্কুল কারীদের ভালবাসেন। (সূরা আলে ইমরান, ১৫৯)

আজকের দু'আ

رَبَّنَا إِنَّا أَمْنَا فَاغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴿١١﴾

অনুবাদ: হে আমাদের প্রভু! আমরা তো ঈমান এনেছি, তাই আমাদের পাপগুলো মাফ করে দাও এবং আমাদেরকে দোষখের আযাব থেকে রক্ষা কর। (সূরা আলে ইমরান : ১৬)

আজকের কাজ

পরনিন্দা ত্যাগ করুন

সালাত

- ফজর
- যুহর
- আসর
- মাগরিব
- ইশা
- তারাবীহ
- তাহাজ্জুদ
- ইশরাক
- তাহিয়্যা তুল ওয়ু
- দুখ্বুলুল মাসজিদ
- দুহা

কুরআন অধ্যয়ন

অর্থসহ কুরআন পাঠ

সূরা: আয়াত:

নাযেরা কুরআন পাঠ

সূরা: আয়াত:

কুরআন মুখস্ত:

সূরা: আয়াত:

সদাকা

আসমাউল হুসনা

الْبَارِئُ	জীবনদাতা
الْمُصَوِّرُ	আকৃতিদাতা
الْعَفَّارُ	ক্ষমাশীল
الْقَهَّارُ	মহাপ্রতাপশালী

আজকের সওমে বিশেষ অর্জন

দৈনিক কর্মতালিকা

- সকাল-সন্ধ্যার যিকর
- জামাআতে সালাত আদায়
- ইস্তিগফার পাঠ (কমপক্ষে ৭০ বার)

- আজকের আয়াত মুখস্ত
- আজকের হাদীস মুখস্ত
- আজকের দু'আ মুখস্ত
- আসমাউল হুসনা মুখস্ত

- আজকের কাজ আদায়
- নফল সালাত আদায়
- ইফতার পূর্ব পারিবারিক নাসীহা
- অন্যকে ইফতার করানো

আজকের হাদীস

تَسَحَّرُوا فَإِنَّ فِي السَّحُورِ بَرَكَةً.

তোমরা সাহরি খাও। কারণ সাহরিতে বারাকাহ নিহিত আছে। (বুখারী, আসসহীহ-৩/২৯, হাদীস নং ১৯২৩)

আজকের আয়াত

إِنْ تَجْتَنِبُوا كَبَائِرَ مَا تُنْهَوْنَ عَنْهُ نُكَفِّرْ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَنُدْخِلْكُمْ مُدْخَلًا كَرِيمًا ﴿٣١﴾

যেগুলো সম্পর্কে তোমাদের নিষেধ করা হয়েছে যদি তোমরা সেসব বড় গোনাহ গুলো থেকে বেঁচে থাকতে পার। তবে আমি তোমাদের ক্রটি-বিচ্যুতিগুলো ক্ষমা করে দেব এবং সম্মান জনক স্থানে তোমাদের প্রবেশ করার। (সূরা নিসা, ৩১)

আজকের দু'আ

رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا وَإِن لَّمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ ﴿٢٣﴾

অনুবাদ: হে আমাদের প্রভু! আমরা নিজেদের প্রতি যুলুম করেছি। (এখন) তুমি যদি আমাদেরকে ক্ষমা করে না দাও আর আমাদের প্রতি দয়া না কর তাহলে আমরা অবশ্যই ক্ষতিগ্রস্ত হব। (সূরা আ'রাফ : ২৩)

আজকের কাজ

সামাজিক মাধ্যমে সময় দেয়া কমিয়ে দিন।

সালাত

- ফজর
- যুহর
- আসর
- মাগরিব
- ইশা
- তারাবীহ
- তাহাজ্জুদ
- ইশরাক
- তাহিয়াতুল ওয়ু
- দুখ্বুলুল মাসজিদ
- দুহা

কুরআন অধ্যয়ন

অর্থসহ কুরআন পাঠ
সূরা: আয়াত:

নাযেরা কুরআন পাঠ
সূরা: আয়াত:

কুরআন মুখস্ত:
সূরা: আয়াত:

সদাকা

আসমাউল হুসনা

أَلْوَهَّابُ	অসীম দাতা
الرَّزَّاقُ	রিযিকদাতা
الْفَتَّاحُ	বিজয়দানকারী
الْعَلِيمُ	সর্বজ্ঞানী

আজকের সওমে বিশেষ অর্জন

দৈনিক কর্মতালিকা

- সকাল-সন্ধ্যার যিকর
- জামাআতে সালাত আদায়
- ইস্তিগফার পাঠ (কমপক্ষে ৭০ বার)
- আজকের আয়াত মুখস্ত
- আজকের হাদীস মুখস্ত
- আজকের দু'আ মুখস্ত
- আসমাউল হুসনা মুখস্ত
- আজকের কাজ আদায়
- নফল সালাত আদায়
- ইফতার পূর্ব পারিবারিক নাসীহা
- অন্যকে ইফতার করানো

سُورَةُ الزَّلْزَالِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ ﴿١﴾ وَمَا أَدْرَاكَ مَا لَيْلَةُ الْقَدْرِ ﴿٢﴾ لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِّنْ أَلْفِ شَهْرٍ ﴿٣﴾
تَنَزَّلُ الْمَلَائِكَةُ وَالرُّوحُ فِيهَا بِإِذْنِ رَبِّهِمْ مِّنْ كُلِّ أَمْرٍ ﴿٤﴾ سَلَّمَ شَيْءٌ حَتَّىٰ مَطَلَعِ الْفَجْرِ ﴿٥﴾

অনুবাদ: আমি তা (কুরআন) কদরের রাতে নাযিল করেছি। তুমি কি জানো, কদরের রাত কী? কদরের রাত এক হাজার মাসের চেয়ে শ্রেষ্ঠ। এতে ফেরেশতাগণ এবং জিবরাঈল তাদের প্রভুর অনুমতিক্রমে প্রতিটি নির্দেশ নিয়ে নেমে আসে। শান্তি; এটা উষার আবির্ভাব পর্যন্ত থাকে।

রমাদান মাসের শেষ দশ দিনের প্রতি বিজোড় তারিখের যে কোনো একটি দিন লাইলাতুল ক্বদর। মহানবী স. এ রাতটিকে সুনির্দিষ্ট করে যাননি। তাই আমাদের প্রতি বিজোড় তারিখের রাতে বেশি বেশি ইবাদাত করা উচিত। আল-কুরআনে এ রাতের মর্যাদাকে এক হাজার মাসের চেয়েও অধিক বলা হয়েছে। তাই এ রাতে নফল ইবাদাতে নিজেকে মগ্ন রাখাই শ্রেয়। আমরা যেভাবে নফল ইবাদাত করতে পারি তার একটি নমুনা এখানে আমরা পেশ করছি। তবে আপনি আপনার মতো করে আমল করতে পারবেন, ইনশাআল্লাহ।

১. সূরা ইখলাস বেশি বেশি পড়া। (তিনবার সূরা ইখলাস পড়লে একবার কুরআন পড়ার সওয়াব পাওয়া যায়। সহীহ বুখারী, ৫০১৫)

২. মসজিদে বা অন্য কোথাও নিজের সাধের আলোকে প্রতি রাতে ২ টাকা হলেও দান করুন। যদি রাতটি লাইলাতুল ক্বদর হয় তবে আপনি ৮৩ বছর টানা ২ টাকা দানের সওয়াব পাবেন।

৩. কয়েক পৃষ্ঠা কুরআন থেকে তেলাওয়াত করুন। (রাতের বেলায় যে কুরআন থেকে একশত আয়াত তিলাওয়াত করবে তাকে সারা রাত তাহাজ্জুদ পড়ার সওয়াব দেয়া হয়। সহীহুল জামে, ৬৪৬৮) সূরা কদর থেকে সূরা নাস পর্যন্ত পড়তে পারেন। অল্প সময়ে অতি সহজে একশত আয়াত পড়তে পারবেন।

৪. 'সুবহানালাহি ওয়া বিহামদিহী' বেশি বেশি পাঠ করুন। কারণ এটি একবার পাঠ করা আল্লাহর রাস্তায় পাহাড় সমপরিমাণ স্বর্ণ দান করার চেয়েও উত্তম। (তাবারানি ফিল কাবীর, ৭৭৯৫)

৫. বেশি বেশি দুরূদ, ইস্তিগফার ও অন্যান্য যিকির করা।

৬. 'اللَّهُمَّ إِنَّكَ عَفْوٌ حُبُّ الْعَفْوِ فَاعْفُ عَنِّي' 'আল্লাহ্ম্মা ইন্না কা আফুব্বুন তুহিব্বুল আফওয়া ফা'ফু 'আন্নী' এই দোয়াটি পড়া। (সুনান ইবনে মাজাহ, ৩৮৫০) দোয়াটির অর্থ: হে আল্লাহ! নিশ্চয় আপনি ক্ষমাশীল। আপনি ক্ষমা করা পছন্দ করেন। অতএব আমাকে ক্ষমা করে দিন।

রমাদানের শেষ দশ দিন ইতিকার করার চেষ্টা করুন। তাহলে লাইলাতুল ক্বদর অর্জন করা সহজ হবে যাবে। ইনশাআল্লাহ।

ঈদের চাঁদ দেখার দুআ

اللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُمَّ أَهْلُهُ عَلَيْنَا بِالْأَمْنِ وَالْإِيمَانِ وَالسَّلَامَةِ وَالْإِسْلَامِ وَالتَّوْفِيقِ لِمَا نُحِبُّ وَتَرْضَى رَبُّنَا وَرَبُّكَ اللَّهُ

অর্থ: আল্লাহ মহান! হে আল্লাহ! এ নতুন চাঁদকে আমাদের নিরাপত্তা, ঈমান, শান্তি ও ইসলামের সঙ্গে উদয় কর। আর তুমি যা ভালোবাসো এবং যাতে তুমি সন্তুষ্ট হও, সেটাই আমাদের তাওফিক দাও। আল্লাহ তোমাদের এবং আমাদের প্রতিপালক। (সুনানে দারেমী)

ঈদের দিনের করণীয়

- মসজিদে জামাআতের সাথে সালাত আদায় করা।
- গোসল করা
- সামর্থ অনুযায়ী উত্তম পোশাক পরিধান করা
- সুগন্ধী ব্যবহার করা
- ঈদগাহে যাওয়ার পূর্বে মিষ্টি জাতীয় খাবার অথবা খেজুর খাওয়া
- সকাল সকাল ঈদগাহে যাওয়া
- ঈদগাহে পায়ে হেঁটে যাওয়া
- হাঁটার সময় ঈদের তাকবীর নীরবে পড়তে থাকা
- ঈদের সালাত ঈদগাহে আদায় করা
- ঈদগাহে এক রাস্তা দিয়ে গেলে অন্য রাস্তা দিয়ে ফিরে আসা

ঈদের দিনের বর্জনীয়

- বিজাতীয় সংস্কৃতির সাথে সাদৃশ্য আছে এমন কাজ করা
- রমজানের শিক্ষা পরিত্যাগ করে আনন্দে মেতে ওঠা
- আতশবাজি ও উচ্চস্বরে গানবাজনা করা
- পারস্পরিক সাক্ষাতে ও পোশাক পরিচ্ছদে পর্দার বিধান রক্ষা না করা
- জামাআতের সাথে ফরজ সালাত আদায়ে অলসতা করা
- ঈদের দিন রোজা রাখা
- ঈদের দিন অপচয় ও অপব্যয় করা
- আচরণ বা ব্যবহারে মানুষকে কষ্ট দেয়া
- ঈদের সালাত আদায় না করে কেবল আনন্দ ফুঁর্তি করা
- সমস্ত হারাম কাজ থেকে বিরত না থাকা

শাওয়াল মাসের সাওম

আবু আইয়ুব আনসারী (রা.) থেকে বর্ণিত, রাসূল (স.) বলেছেন, যে ব্যক্তি রমাদান মাসের সাওম পালন করবে; অতঃপর শাওয়াল মাসে ছয়টি সাওম পালন করবে, সে যেন সারা বছর সাওম পালন করল। (মুসলিম)

শাওয়াল মাসে সাওম পালন করুন এবং তারিখ লিখুন

১	২	৩	৪	৫	৬

রমাদান পরবর্তী অনুভূতি লিখুন:

আগামী বছরের রমাদান পরিকল্পনা লিখুন:

- ১.
- ২.
- ৩.
- ৪.
- ৫.
- ৬.
- ৭.

দৈনন্দিন পরিকল্পনা

যাসের নাম:

সাল:

তারিখ	কুরআন পাঠ (আয়াত সংখ্যা)	হাদীস পাঠ (সংখ্যা)	সালাত (ওয়াজ)	পাঠ্যপুস্তক অধ্যয়ন (কত ঘন্টা)	ইসলামী বই (কত পৃষ্ঠা)	ফুল হোমওয়ার্ক (হ্যাঁ <input type="checkbox"/> /না <input type="checkbox"/>)	সদাকাহ (হ্যাঁ <input type="checkbox"/> /না <input type="checkbox"/>)	ভালো কাজ (হ্যাঁ <input type="checkbox"/> /না <input type="checkbox"/>)	শেখাধলা/ব্যয়াম (হ্যাঁ <input type="checkbox"/> /না <input type="checkbox"/>)	আত্মসমালোচনা (হ্যাঁ <input type="checkbox"/> /না <input type="checkbox"/>)
১										
২										
৩										
৪										
৫										
৬										
৮										
৯										
১০										
১১										
১২										
১৩										
১৪										
১৫										
১৬										
১৭										
১৮										
১৯										
২০										
২১										
২২										
২৩										
২৪										
২৫										
২৬										
২৭										
২৮										
২৯										
৩০										
৩১										