Quran Plus School

40

40 Masnoon Duas

40 مسنون دعائیں

اَدْعِيَةٌ مَسْنُوْنَةٌ

Everyday duas from the Qur'an and the Sunnah — for children and the whole family.

Arabic | Roman | English | اردو | References

This book belongs to:

Open online
Tick what you have memorised · audio

How to use this book

یہ کتاب کیسے استعمال کریں

Every dua here is from the Qur'an or an authentic hadith, and each one shows its reference (book and number). Learn one or two duas a week and build the habit of saying them at the right time.

ہر دعا قرآن یا صحیح حدیث سے لی گئی ہے اور ساتھ حوالہ (کتاب اور نمبر) دیا گیا ہے۔ ہر ہفتے ایک یا دو دعائیں یاد کریں اور انہیں صحیح وقت پر پڑھنے کی عادت ڈالیں۔

Look
دیکھیں
Look carefully at the Arabic

Listen
سنیں
Listen to the teacher or a parent

Repeat
دہرائیں
Repeat together three times

Read
پڑھیں
Read alone, then say the meaning

For children — بچوں کے لیے

- Tick the box and colour the stars when you know it by heart.
- Say each dua at its time — before eating, before sleeping…
- The tracker and certificate are at the end.

- زبانی یاد ہو جائے تو خانے میں ✓ لگائیں اور ستارے رنگیں۔
- ہر دعا اس کے وقت پر پڑھیں — کھانے سے پہلے، سونے سے پہلے…
- آخر میں ٹریکر اور سند موجود ہے۔

For parents & teachers — والدین و اساتذہ

- The Roman spelling is only a help — the Arabic is the real text; learn the correct pronunciation from a teacher.
- Five minutes a day is enough; keep revising the old ones too.
- The online page keeps a separate progress list for each child.

- رومن صرف مدد کے لیے ہے — اصل عربی متن ہے؛ صحیح تلفظ استاد سے سیکھیں۔
- روزانہ پانچ منٹ کافی ہیں؛ پچھلی دعائیں بھی دہراتے رہیں۔
- آن لائن صفحے پر ہر بچے کی الگ پیش رفت محفوظ رہتی ہے۔

Morning & home 1–10 صبح اور گھر
Masjid & salah 11–15 مسجد اور نماز
Food & drink 16–20 کھانا پینا
With people 21–27 لوگوں کے ساتھ
Travel & weather 28–30 سفر اور موسم
Help & protection 31–35 مدد اور حفاظت
Night & Qur'anic duas 36–40 رات اور قرآنی دعائیں

References: Qur'an verses are given with surah and verse number; hadith numbers follow sunnah.com. "Part of a longer hadith" means only a short part of a longer narration is quoted.

حوالہ جات: قرآنی آیات سورت اور آیت نمبر کے ساتھ؛ احادیث کے نمبر sunnah.com کے مطابق ہیں۔ «حدیث کا حصہ» کا مطلب ہے کہ یہاں لمبی حدیث کا صرف مختصر حصہ لکھا گیا ہے۔

Free to print and share for personal & classroom use · ©2026 Quran Plus School

Morning & home صبح اور گھر

1 Waking up سو کر اٹھنے کی دعا

☐ Memorised

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ اَحْیَانَا بَعْدَ مَا اَمَاتَنَا وَاِلَیْهِ النُّشُوْرُ

Al-ḥamdu lillāhil-ladhī aḥyānā baʿda mā amātanā wa ilayhin-nushūr

MEANING
All praise is for Allah, who gave us life after He had made us die (sleep), and to Him is the rising.

ترجمہ
تمام تعریفیں اللہ کے لیے ہیں جس نے ہمیں موت (نیند) کے بعد زندگی دی، اور اسی کی طرف اٹھ کر جانا ہے۔

📖 **Sahih al-Bukhari 6324** صحیح بخاری: 6324

★ ★ ★

2 Entering the toilet بیت الخلاء میں داخل ہونے کی دعا

☐ Memorised

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِکَ مِنَ الْخُبُثِ وَالْخَبَائِثِ

Allāhumma innī aʿūdhu bika minal-khubuthi wal-khabāʾith

MEANING
O Allah, I seek Your protection from all evil and evil beings.

ترجمہ
اے اللہ! میں ہر ناپاک اور شریر مخلوق سے تیری پناہ مانگتا ہوں۔

Say it before you go in.
اندر جانے سے پہلے پڑھیں۔

📖 **Sahih al-Bukhari 142 · Sahih Muslim 375** صحیح بخاری: 142، صحیح مسلم: 375

★ ★ ★

3 Leaving the toilet بیت الخلاء سے نکلنے کی دعا

☐ Memorised

غُفْرَانَکَ

Ghufrānak

MEANING
(O Allah,) I ask for Your forgiveness.

ترجمہ
(اے اللہ!) میں تیری بخشش چاہتا ہوں۔

📖 **Sunan Abi Dawud 30 · Jami' at-Tirmidhi 7** سنن ابی داؤد: 30، جامع ترمذی: 7

★ ★ ★

Free to print and share for personal & classroom use · © 2026 Quran Plus School

quranplusschool.com · WhatsApp +92 317 0924964
Book a FREE trial class

40 Masnoon Duas 40 مسنون دعائیں

4 Before wudu وضو سے پہلے

☐ Memorised

بِسْمِ اللّٰهِ

Bismillāh

MEANING

In the name of Allah.

ترجمہ

اللہ کے نام سے۔

Say it as you begin your wudu — the Prophet ﷺ taught that Allah's name is mentioned over wudu.

وضو شروع کرتے وقت پڑھیں — نبی ﷺ نے وضو پر اللہ کا نام لینے کی تعلیم دی۔

📖 **Sunan Abi Dawud 101** سنن ابی داؤد: 101

★ ★ ★

5 After wudu وضو کے بعد کی دعا

☐ Memorised

اَشْهَدُ اَنْ لَّا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَحْدَهٗ لَا شَرِيْكَ لَهٗ وَاَشْهَدُ اَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهٗ وَرَسُوْلُهٗ

Ash-hadu al-lā ilāha illallāhu waḥdahū lā sharīka lah, wa ash-hadu anna Muḥammadan ʿabduhū wa rasūluh

MEANING

I bear witness that there is no god but Allah, alone, with no partner, and I bear witness that Muhammad is His servant and His Messenger.

ترجمہ

میں گواہی دیتا ہوں کہ اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں، وہ اکیلا ہے، اس کا کوئی شریک نہیں، اور میں گواہی دیتا ہوں کہ محمد ﷺ اس کے بندے اور رسول ہیں۔

For the one who says it after a complete wudu, the eight gates of Paradise are opened.

جو کامل وضو کے بعد یہ پڑھے، اس کے لیے جنت کے آٹھوں دروازے کھول دیے جاتے ہیں۔

📖 **Sahih Muslim 234** صحیح مسلم: 234

★ ★ ★

When did I say it today? آج میں نے کب پڑھی؟

Colour a box each day you say this week's dua at the right time. ہر دن جب آپ اس ہفتے کی دعا صحیح وقت پر پڑھیں، ایک خانہ رنگ دیں۔

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun

Free to print and share for personal & classroom use · © 2026 Quran Plus School

quranplusschool.com · WhatsApp +92 317 0924964
Book a FREE trial class

6 Wearing clothes کپڑے پہننے کی دعا

Memorised

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِيْ كَسَانِيْ هٰذَا الثَّوْبَ وَرَزَقَنِيْهِ مِنْ غَيْرِ حَوْلٍ مِّنِّيْ وَلَا قُوَّةٍ

Al-ḥamdu lillāhil-ladhī kasānī hādhath-thawba wa razaqanīhi min ghayri ḥawlim-minnī wa lā quwwah

MEANING

All praise is for Allah, who clothed me with this garment and provided it for me without any strength or power from me.

ترجمہ

تمام تعریفیں اللہ کے لیے ہیں جس نے مجھے یہ کپڑا پہنایا اور میری کسی طاقت و قوت کے بغیر مجھے عطا کیا۔

📖 **Sunan Abi Dawud 4023** سنن ابی داؤد: 4023

★ ★ ★

7 Morning & evening protection صبح و شام حفاظت کی دعا

Memorised

بِسْمِ اللّٰهِ الَّذِيْ لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهٖ شَيْءٌ فِي الْاَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيْعُ الْعَلِيْمُ

Bismillāhil-ladhī lā yaḍurru ma'asmihī shay'un fil-arḍi wa lā fis-samā'i wa huwas-samī'ul-'alīm

MEANING

In the name of Allah, with whose name nothing on the earth or in the sky can cause harm, and He is the All-Hearing, the All-Knowing.

ترجمہ

اللہ کے نام سے جس کے نام کے ساتھ زمین و آسمان کی کوئی چیز نقصان نہیں پہنچا سکتی، اور وہی سب کچھ سننے والا، سب کچھ جاننے والا ہے۔

3 times in the morning and 3 times in the evening.

صبح تین بار اور شام تین بار۔

📖 **Sunan Abi Dawud 5088 · Jami' at-Tirmidhi 3388** سنن ابی داؤد: 5088، جامع ترمذی: 3388

★ ★ ★

Test me! مجھ سے سنیں!

Ask your mother, father or teacher to listen. Say the dua, then its meaning — one star for each. امی، ابو یا استاد سے کہیں کہ آپ سے سنیں۔ پہلے دعا، پھر ترجمہ سنائیں — ہر ایک پر ایک ستارہ۔

Free to print and share for personal & classroom use · ©2026 Quran Plus School

quranplusschool.com · WhatsApp +92 317 0924964
Book a FREE trial class

8 Pleased with Allah — اللہ سے راضی ہونے کی دعا

☐ Memorised

رَضِيتُ بِاللّٰهِ رَبًّا وَّبِالْإِسْلَامِ دِيْنًا وَّبِمُحَمَّدٍ رَّسُوْلًا

Raḍītu billāhi rabbā, wa bil-islāmi dīnā, wa bi-Muḥammadin rasūlā

MEANING

I am pleased with Allah as my Lord, with Islam as my religion and with Muhammad ﷺ as the Messenger.

ترجمہ

میں اللہ کو رب، اسلام کو دین اور محمد صلی اللہ علیہ وسلم کو رسول مان کر راضی ہوں۔

The Prophet ﷺ said: Paradise becomes due for the one who says it.

نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: جو یہ کہے اس کے لیے جنت واجب ہو جاتی ہے۔

📖 Sunan Abi Dawud 1529 سنن ابی داؤد: 1529

★ ★ ★

9 Leaving home — گھر سے نکلنے کی دعا

☐ Memorised

بِسْمِ اللّٰهِ تَوَكَّلْتُ عَلَى اللّٰهِ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ

Bismillāhi tawakkaltu ʿalallāh, lā ḥawla wa lā quwwata illā billāh

MEANING

In the name of Allah; I put my trust in Allah; there is no power and no strength except with Allah.

ترجمہ

اللہ کے نام سے، میں نے اللہ پر بھروسہ کیا، اللہ کی مدد کے بغیر نہ کوئی طاقت ہے نہ قوت۔

It is said to him: you are guided, you are looked after and you are protected.

اس وقت کہا جاتا ہے: تمہیں ہدایت دی گئی، تمہاری کفایت کی گئی اور تمہیں بچا لیا گیا۔

📖 Sunan Abi Dawud 5095 سنن ابی داؤد: 5095

★ ★ ★

My dua notes — میری دعا کی باتیں

Write where you will say this dua (e.g. "at the dinner table"). لکھیں کہ یہ دعا کہاں پڑھیں گے (مثلاً «کھانے کی میز پر»)۔

Free to print and share for personal & classroom use · ©2026 Quran Plus School

quranplusschool.com · WhatsApp +92 317 0924964
Book a FREE trial class

10 Entering home — گھر میں داخل ہوتے وقت

Memorised

بِسْمِ اللّٰهِ
اَلسَّلَامُ عَلَيْكُمْ

Bismillāh — then: As-salāmu ʿalaykum

MEANING

In the name of Allah — then greet your family: Peace be upon you.

ترجمہ

اللہ کے نام سے — پھر گھر والوں کو سلام کریں: آپ پر سلامتی ہو۔

When Allah is remembered on entering a home, Shaytan finds no place to stay in it.

جس گھر میں داخل ہوتے وقت اللہ کو یاد کیا جائے، شیطان کو وہاں رات گزارنے کی جگہ نہیں ملتی۔

📖 **Sahih Muslim 2018 · Qur'an, An-Nur 24:61** صحیح مسلم: 2018، القرآن، النور 24:61

★ ★ ★

Masjid & salah — مسجد اور نماز

11 After the adhan — اذان کے بعد کی دعا

Memorised

اَللّٰهُمَّ رَبَّ هٰذِهِ الدَّعْوَةِ التَّامَّةِ وَالصَّلَاةِ الْقَائِمَةِ آتِ مُحَمَّدًا الْوَسِيلَةَ
وَالْفَضِيلَةَ وَابْعَثْهُ مَقَامًا مَّحْمُودًا الَّذِى وَعَدْتَهُ

Allāhumma rabba hādhihid-daʿwatit-tāmmah, waṣ-ṣalātil-qāʾimah, āti Muḥammadanil-wasīlata wal-faḍīlah, wabʿath-hu maqāmam-maḥmūdanil-ladhī waʿadtah

MEANING

O Allah, Lord of this perfect call and of the prayer about to begin, give Muhammad al-Wasīlah and excellence, and raise him to the praised station that You have promised him.

ترجمہ

اے اللہ! اس کامل پکار اور قائم ہونے والی نماز کے رب! محمد ﷺ کو وسیلہ اور فضیلت عطا فرما، اور انہیں اس مقامِ محمود پر پہنچا جس کا تو نے ان سے وعدہ کیا ہے۔

Whoever says it after hearing the adhan will receive the intercession of the Prophet ﷺ on the Day of Judgement.

جو اذان سن کر یہ دعا پڑھے، اسے قیامت کے دن نبی ﷺ کی شفاعت نصیب ہوگی۔

📖 **Sahih al-Bukhari 614** صحیح بخاری: 614

★ ★ ★

12 Entering the masjid مسجد میں داخل ہونے کی دعا

Memorised

اَللّٰهُمَّ افْتَحْ لِيْ اَبْوَابَ رَحْمَتِكَ

Allāhummaf-taḥ lī abwāba raḥmatik

MEANING

O Allah, open for me the doors of Your mercy.

ترجمہ

اے اللہ! میرے لیے اپنی رحمت کے دروازے کھول دے۔

📖 Sahih Muslim 713 صحیح مسلم: 713

★ ★ ★

13 Leaving the masjid مسجد سے نکلنے کی دعا

Memorised

اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَسْاَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ

Allāhumma innī as'aluka min faḍlik

MEANING

O Allah, I ask You of Your bounty.

ترجمہ

اے اللہ! میں تجھ سے تیرے فضل کا سوال کرتا ہوں۔

📖 Sahih Muslim 713 صحیح مسلم: 713

★ ★ ★

14 After the salam of salah نماز کا سلام پھیرنے کے بعد

Memorised

اَسْتَغْفِرُ اللّٰهَ ×3

اَللّٰهُمَّ اَنْتَ السَّلَامُ وَمِنْكَ السَّلَامُ تَبَارَكْتَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْاِكْرَام

Astaghfirullāh (3×). Allāhumma antas-salāmu wa minkas-salām, tabārakta yā dhal-jalāli wal-ikrām

MEANING

I seek Allah's forgiveness (3 times). O Allah, You are Peace and from You is peace; blessed are You, O Owner of majesty and honour.

ترجمہ

میں اللہ سے بخشش مانگتا ہوں (3 بار)۔ اے اللہ! تو ہی سلامتی والا ہے اور تجھ ہی سے سلامتی ہے، تو بڑی برکت والا ہے، اے جلال اور عزت والے!

📖 Sahih Muslim 591, 592 صحیح مسلم: 591، 592

★ ★ ★

Free to print and share for personal & classroom use · ©2026 Quran Plus School

quranplusschool.com · WhatsApp +92 317 0924964
Book a FREE trial class

15 Tasbih after salah — نماز کے بعد تسبیح

Memorised

سُبْحَانَ اللّٰهِ ×33

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ ×33

اَللّٰهُ اَكْبَرُ ×34

Subḥānallāh (33×) · Al-ḥamdu lillāh (33×) · Allāhu akbar (34×)

MEANING

Glory be to Allah · All praise is for Allah · Allah is the Greatest.

ترجمہ

اللہ پاک ہے · سب تعریف اللہ کے لیے ہے · اللہ سب سے بڑا ہے۔

After every fard prayer — the one who says them is never disappointed.

ہر فرض نماز کے بعد — ان کلمات کو کہنے والا کبھی نامراد نہیں ہوتا۔

📖 Sahih Muslim 596 صحیح مسلم: 596

★ ★ ★

Food & drink — کھانا پینا

16 Before eating — کھانے سے پہلے

Memorised

بِسْمِ اللّٰهِ

بِسْمِ اللّٰهِ اَوَّلَهٗ وَآخِرَهٗ

Bismillāh — if you forgot: Bismillāhi awwalahū wa ākhirah

MEANING

In the name of Allah. If you forgot at the start, say: In the name of Allah, at its beginning and at its end.

ترجمہ

اللہ کے نام سے۔ اگر شروع میں بھول جائیں تو کہیں: اللہ کے نام سے، اس کے شروع میں بھی اور آخر میں بھی۔

📖 Sunan Abi Dawud 3767 سنن ابی داؤد: 3767

★ ★ ★

Free to print and share for personal & classroom use · ©2026 Quran Plus School

quranplusschool.com · WhatsApp +92 317 0924964

Book a FREE trial class

17 After eating کھانے کے بعد کی دعا

☐ Memorised

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ اَطْعَمَنِیْ هٰذَا وَرَزَقَنِیْهِ مِنْ غَیْرِ حَوْلٍ مِّنِّیْ وَلَا قُوَّةٍ

Al-ḥamdu lillāhil-ladhī aṭʿamanī hādhā wa razaqanīhi min ghayri ḥawlim-minnī wa lā quwwah

MEANING
All praise is for Allah, who fed me this and provided it for me without any strength or power from me.

ترجمہ
تمام تعریفیں اللہ کے لیے ہیں جس نے مجھے یہ کھلایا اور میری کسی طاقت و قوت کے بغیر مجھے عطا کیا۔

The Prophet ﷺ said: his past sins are forgiven.

نبی صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَسَلَّم نے فرمایا: اس کے پچھلے گناہ معاف کر دیے جاتے ہیں۔

📖 **Jami' at-Tirmidhi 3458 · Sunan Abi Dawud 4023** جامع ترمذی: 3458، سنن ابی داؤد: 4023

★ ★ ★

18 For the people who fed you کھلانے والوں کے لیے دعا

☐ Memorised

اَللّٰهُمَّ بَارِكْ لَهُمْ فِيمَا رَزَقْتَهُمْ وَاغْفِرْ لَهُمْ وَارْحَمْهُمْ

Allāhumma bārik lahum fīmā razaqtahum, waghfir lahum warḥamhum

MEANING
O Allah, bless them in what You have provided for them, forgive them and have mercy on them.

ترجمہ
اے اللہ! جو رزق تو نے انہیں دیا ہے اس میں برکت دے، انہیں بخش دے اور ان پر رحم فرما۔

📖 **Sahih Muslim 2042** صحیح مسلم: 2042

★ ★ ★

19 Drinking milk دودھ پینے کی دعا

☐ Memorised

اَللّٰهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَزِدْنَا مِنْهُ

Allāhumma bārik lanā fīhi wa zidnā minh

MEANING
O Allah, bless it for us and give us more of it.

ترجمہ
اے اللہ! ہمارے لیے اس میں برکت دے اور ہمیں اور زیادہ عطا فرما۔

📖 **Sunan Abi Dawud 3730** سنن ابی داؤد: 3730

★ ★ ★

Free to print and share for personal & classroom use · © 2026 Quran Plus School

quranplusschool.com · WhatsApp +92 317 0924964
Book a FREE trial class

20 Breaking the fast روزہ افطار کرنے کے بعد

Memorised

ذَهَبَ الظَّمَأُ وَابْتَلَّتِ الْعُرُوقُ وَثَبَتَ الْأَجْرُ إِنْ شَاءَ اللّٰهُ

Dhahabaẓ-ẓama'u wabtallatil-'urūqu wa thabatal-ajru in shā' Allāh

MEANING
The thirst is gone, the veins are moist, and the reward is certain, if Allah wills.

ترجمہ
پیاس بجھ گئی، رگیں تر ہو گئیں اور اجر ثابت ہو گیا، ان شاء اللہ۔

📖 Sunan Abi Dawud 2357 سنن ابی داؤد: 2357

★ ★ ★

With people لوگوں کے ساتھ

21 Greeting with salam سلام کرنا اور جواب دینا

Memorised

اَلسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللّٰهِ وَبَرَكَاتُهُ
وَعَلَيْكُمُ السَّلَامُ وَرَحْمَةُ اللّٰهِ وَبَرَكَاتُهُ

As-salāmu 'alaykum wa raḥmatullāhi wa barakātuh — reply: Wa 'alaykumus-salāmu wa raḥmatullāhi wa barakātuh

MEANING
Peace be upon you, and the mercy of Allah and His blessings. — Reply: And upon you be peace, and the mercy of Allah and His blessings.

ترجمہ
آپ پر سلامتی ہو اور اللہ کی رحمت اور اس کی برکتیں۔ — جواب: اور آپ پر بھی سلامتی ہو اور اللہ کی رحمت اور اس کی برکتیں۔

The full greeting earns 30 good deeds.
پورا سلام کہنے پر 30 نیکیاں ملتی ہیں۔

📖 Sunan Abi Dawud 5195 · Qur'an, An-Nisa' 4:86 سنن ابی داؤد: 5195، القرآن، النساء 4:86

★ ★ ★

My favourite dua میری پسندیدہ دعا

My favourite dua is number ___ because ... … میری پسندیدہ دعا نمبر ___ ہے کیونکہ

Free to print and share for personal & classroom use · © 2026 Quran Plus School
quranplusschool.com · WhatsApp +92 317 0924964
Book a FREE trial class

22 When someone sneezes چھینک آنے پر

Memorised

اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ
یَرْحَمُکَ اللّٰہُ
یَہْدِیْکُمُ اللّٰہُ وَیُصْلِحُ بَالَکُمْ

Al-ḥamdu lillāh · Yarḥamukallāh · Yahdīkumullāhu wa yuṣliḥu bālakum

MEANING

The one who sneezes says: All praise is for Allah. The one who hears says: May Allah have mercy on you. The first replies: May Allah guide you and set your affairs right.

ترجمہ

چھینکنے والا کہے: سب تعریف اللہ کے لیے ہے۔ سننے والا کہے: اللہ آپ پر رحم کرے۔ پھر چھینکنے والا کہے: اللہ آپ کو ہدایت دے اور آپ کا حال درست کر دے۔

📖 Sahih al-Bukhari 6224 صحیح بخاری: 6224

★ ★ ★

23 Thanking someone شکریہ ادا کرنا

Memorised

جَزَاکَ اللّٰہُ خَیْرًا

Jazākallāhu khayrā

MEANING

May Allah reward you with good.

ترجمہ

اللہ آپ کو بہترین بدلہ دے۔

Whoever says it to the one who did him a favour has thanked him in the best way.

جو احسان کرنے والے کو یہ کہے، اس نے بہترین طریقے سے شکریہ ادا کر دیا۔

📖 Jami' at-Tirmidhi 2035 جامع ترمذی: 2035

★ ★ ★

Family dua time گھر والوں کے ساتھ دعا

Say the duas together with your family after Maghrib and tick the day. مغرب کے بعد گھر والوں کے ساتھ مل کر دعائیں پڑھیں اور دن پر نشان لگائیں۔

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun

Free to print and share for personal & classroom use · ©2026 Quran Plus School

24 When angry — غصہ آنے پر

Memorised

أَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ

Aʿūdhu billāhi minash-shayṭānir-rajīm

MEANING

I seek refuge in Allah from Shaytan, the rejected.

ترجمہ

میں شیطان مردود سے اللہ کی پناہ مانگتا ہوں۔

The Prophet ﷺ said that saying this makes the anger go away.

نبی صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّم نے فرمایا کہ یہ کہنے سے غصہ چلا جاتا ہے۔

📖 Sahih al-Bukhari 6115 · Sahih Muslim 2610 صحیح بخاری: 6115، صحیح مسلم: 2610

★ ★ ★

25 Visiting someone who is ill — بیمار کی عیادت

Memorised

لَا بَأْسَ طَهُوْرٌ اِنْ شَاءَ اللّٰهُ

Lā ba'sa ṭahūrun in shā' Allāh

MEANING

Do not worry — it is a cleansing (from sins), if Allah wills.

ترجمہ

کوئی حرج نہیں، ان شاء اللہ یہ (بیماری گناہوں سے) پاکی کا ذریعہ ہے۔

📖 Sahih al-Bukhari 3616 صحیح بخاری: 3616

★ ★ ★

26 End of a gathering — مجلس ختم ہونے پر

Memorised

سُبْحَانَكَ اللّٰهُمَّ وَبِحَمْدِكَ اَشْهَدُ اَنْ لَّا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ اَسْتَغْفِرُكَ وَاَتُوْبُ اِلَيْكَ

Subḥānakallāhumma wa biḥamdik, ash-hadu al-lā ilāha illā ant, astaghfiruka wa atūbu ilayk

MEANING

Glory be to You, O Allah, and all praise is Yours. I bear witness that there is no god but You. I ask Your forgiveness and I turn to You.

ترجمہ

اے اللہ! تو پاک ہے اپنی تعریف کے ساتھ۔ میں گواہی دیتا ہوں کہ تیرے سوا کوئی معبود نہیں، میں تجھ سے بخشش مانگتا ہوں اور تیری طرف توبہ کرتا ہوں۔

Say it before you get up — what was said in the gathering is forgiven.

مجلس سے اٹھنے سے پہلے پڑھیں — مجلس کی (فضول) باتیں معاف ہو جاتی ہیں۔

📖 Jami' at-Tirmidhi 3433 · Sunan Abi Dawud 4859 جامع ترمذی: 3433، سنن ابی داؤد: 4859

★ ★ ★

Free to print and share for personal & classroom use · ©2026 Quran Plus School

quranplusschool.com · WhatsApp +92 317 0924964
Book a FREE trial class

27 Seeing something you like — کوئی اچھی چیز دیکھ کر

☐ Memorised

مَا شَاءَ اللّٰهُ لَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ

Mā shāʾ Allāh, lā quwwata illā billāh

MEANING

It is as Allah has willed; there is no strength except with Allah.

ترجمہ

جو اللہ نے چاہا (وہی ہوا)، اللہ کی مدد کے بغیر کوئی قوت نہیں۔

When you see something nice — yours or someone else's.

جب اپنی یا کسی اور کی کوئی اچھی چیز دیکھیں۔

📖 **Qur'an, Al-Kahf 18:39** القرآن، الکہف 18:39

★ ★ ★

Travel & weather — سفر اور موسم

28 On a ride or journey — سواری پر بیٹھنے کی دعا

☐ Memorised

سُبْحَانَ الَّذِیْ سَخَّرَ لَنَا هٰذَا وَمَا كُنَّا لَهٗ مُقْرِنِيْنَ وَاِنَّا اِلٰى رَبِّنَا لَمُنْقَلِبُوْنَ

Subḥānal-ladhī sakhkhara lanā hādhā wa mā kunnā lahū muqrinīn, wa innā ilā rabbinā lamunqalibūn

MEANING

Glory be to Him who has made this serve us, and we could never have done it ourselves; and to our Lord we will surely return.

ترجمہ

پاک ہے وہ ذات جس نے اسے ہمارے قابو میں کر دیا، ہم خود اسے قابو میں کرنے والے نہ تھے، اور ہم اپنے رب ہی کی طرف لوٹ کر جانے والے ہیں۔

In a car, bus, plane or on any ride.

گاڑی، بس، جہاز یا کسی بھی سواری پر۔

📖 **Qur'an, Az-Zukhruf 43:13–14 · Sahih Muslim 1342** القرآن، الزخرف 43:13–14، صحیح مسلم: 1342

★ ★ ★

When did I say it today? — آج میں نے کب پڑھی؟

Colour a box each day you say this week's dua at the right time. ہر دن جب آپ اس ہفتے کی دعا صحیح وقت پر پڑھیں، ایک خانہ رنگ دیں۔

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun

29 Stopping at a new place — کسی جگہ ٹھہرنے کی دعا

☐ Memorised

اَعُوْذُ بِكَلِمَاتِ اللّٰهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

Aʿūdhu bikalimātillāhit-tāmmāti min sharri mā khalaq

MEANING

I seek refuge in the perfect words of Allah from the evil of what He has created.

ترجمہ

میں اللہ کے کامل کلمات کی پناہ میں آتا ہوں ہر اس چیز کے شر سے جو اس نے پیدا کی۔

At a hotel or any new place — nothing will harm you until you leave it.

ہوٹل یا کسی نئی جگہ — وہاں سے جانے تک کوئی چیز نقصان نہیں پہنچائے گی۔

📖 **Sahih Muslim 2708** صحیح مسلم: 2708

★ ★ ★

30 When it rains — بارش کے وقت

☐ Memorised

صَيِّبًا نَّافِعًا

مُطِرْنَا بِفَضْلِ اللّٰهِ وَرَحْمَتِهِ

Ṣayyiban nāfiʿā — after the rain: Muṭirnā bi-faḍlillāhi wa raḥmatih

MEANING

(O Allah, make it) a beneficial rain. After the rain: We have been given rain by the grace and mercy of Allah.

ترجمہ

(اے اللہ! اسے) نفع دینے والی بارش بنا دے۔ بارش کے بعد: ہم پر اللہ کے فضل اور اس کی رحمت سے بارش ہوئی۔

📖 **Sahih al-Bukhari 1032, 846** صحیح بخاری: 1032، 846

★ ★ ★

Test me! — مجھ سے سنیں!

Ask your mother, father or teacher to listen. Say the dua, then its meaning — one star for each. امی، ابو یا استاد سے کہیں کہ آپ سے سنیں۔ پہلے دعا، پھر ترجمہ سنائیں — ہر ایک پر ایک ستارہ۔

Free to print and share for personal & classroom use · ©2026 Quran Plus School

quranplusschool.com · WhatsApp +92 317 0924964
Book a FREE trial class

Help & protection — مدد اور حفاظت

31 When you feel pain — درد یا تکلیف کے وقت

☐ Memorised

بِسْمِ اللّٰهِ ×3

اَعُوْذُ بِاللّٰهِ وَقُدْرَتِهٖ مِنْ شَرِّ مَا اَجِدُ وَاُحَاذِرُ ×7

Bismillāh (3×) — Aʿūdhu billāhi wa qudratihī min sharri mā ajidu wa uḥādhir (7×)

MEANING

In the name of Allah (3 times). I seek refuge in Allah and His power from the evil of what I feel and what I fear (7 times).

ترجمہ

اللہ کے نام سے (3 بار)۔ میں اللہ اور اس کی قدرت کی پناہ مانگتا ہوں اس تکلیف کے شر سے جو میں محسوس کرتا ہوں اور جس کا مجھے ڈر ہے (7 بار)۔

Put your hand on the place that hurts.

جہاں درد ہو وہاں ہاتھ رکھیں۔

📖 Sahih Muslim 2202 صحیح مسلم: 2202

★ ★ ★

32 In difficulty — the dua of Yunus (AS) — پریشانی میں — حضرت یونس علیہ السلام کی دعا

☐ Memorised

لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ سُبْحَانَكَ اِنِّيْ كُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِيْنَ

Lā ilāha illā anta subḥānaka innī kuntu minaẓ-ẓālimīn

MEANING

There is no god but You; glory be to You; I have indeed been among the wrongdoers.

ترجمہ

تیرے سوا کوئی معبود نہیں، تو پاک ہے، بے شک میں ہی قصور واروں میں سے تھا۔

Prophet Yunus (AS) made this dua in the belly of the whale. Any Muslim who calls on Allah with it is answered.

حضرت یونس علیہ السلام نے مچھلی کے پیٹ میں یہ دعا کی۔ جو مسلمان اس کے ساتھ دعا کرے، اللہ اس کی دعا قبول فرماتا ہے۔

📖 Qur'an, Al-Anbiya' 21:87 · Jami' at-Tirmidhi 3505 القرآن، الانبیاء 21:87، جامع ترمذی: 3505

★ ★ ★

My dua notes — میری دعا کی باتیں

Write where you will say this dua (e.g. "at the dinner table"). لکھیں کہ یہ دعا کہاں پڑھیں گے (مثلاً «کھانے کی میز پر»)۔

Free to print and share for personal & classroom use · © 2026 Quran Plus School

quranplusschool.com · WhatsApp +92 317 0924964
Book a FREE trial class

33 When you are afraid — ڈر اور خوف کے وقت

Memorised

حَسْبُنَا اللّٰهُ وَنِعْمَ الْوَكِيْلُ

Ḥasbunallāhu wa niʿmal-wakīl

MEANING

Allah is enough for us, and He is the best One to rely on.

ترجمہ

ہمیں اللہ کافی ہے اور وہ بہترین کارساز ہے۔

Prophet Ibrahim (AS) said it when he was thrown into the fire, and Prophet Muhammad ﷺ said it too.

حضرت ابراہیم علیہ السلام نے آگ میں ڈالے جاتے وقت یہ کلمات کہے، اور نبی کریم ﷺ نے بھی۔

📖 Qur'an, Al 'Imran 3:173 · Sahih al-Bukhari 4563 القرآن، آل عمران 3:173، صحیح بخاری: 4563

★ ★ ★

34 When something sad happens — کوئی مصیبت یا نقصان ہونے پر

Memorised

اِنَّا لِلّٰهِ وَاِنَّا اِلَيْهِ رٰجِعُوْنَ
اَللّٰهُمَّ اْجُرْنِيْ فِيْ مُصِيْبَتِيْ وَاَخْلِفْ لِيْ خَيْرًا مِّنْهَا

Innā lillāhi wa innā ilayhi rājiʿūn. Allāhumma-ʾjurnī fī muṣībatī wa akhlif lī khayram-minhā

MEANING

We belong to Allah and to Him we shall return. O Allah, reward me in my difficulty and give me something better than it.

ترجمہ

ہم اللہ ہی کے ہیں اور اسی کی طرف لوٹ کر جانے والے ہیں۔
اے اللہ! مجھے میری مصیبت میں اجر دے اور مجھے اس سے بہتر بدلہ عطا فرما۔

📖 Sahih Muslim 918 · Qur'an, Al-Baqarah 2:156 صحیح مسلم: 918، القرآن، البقرة 2:156

★ ★ ★

35 Protection from harm and the evil eye — نظرِ بد اور ہر نقصان سے حفاظت

Memorised

اَعُوْذُ بِكَلِمَاتِ اللّٰهِ التَّامَّةِ مِنْ كُلِّ شَيْطٰنٍ وَّهَامَّةٍ وَّمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَّامَّةٍ

Aʿūdhu bikalimātillāhit-tāmmati min kulli shayṭāniw-wa hāmmah, wa min kulli ʿaynil-lāmmah

MEANING

I seek refuge in the perfect words of Allah from every devil and every harmful creature, and from every evil eye.

ترجمہ

میں اللہ کے کامل کلمات کی پناہ میں آتا ہوں ہر شیطان اور ہر زہریلی چیز سے، اور ہر نظرِ بد سے۔

The Prophet ﷺ read it over Hasan and Husain (RA). Over a child, parents say: Uʿīdhuka ... (I seek refuge for you).

نبی ﷺ یہ حضرت حسن اور حسین رضی اللہ عنہما پر پڑھتے تھے۔ بچے پر پڑھیں تو «أُعِيذُكَ» کہیں۔

📖 Sahih al-Bukhari 3371 صحیح بخاری: 3371

★ ★ ★

Free to print and share for personal & classroom use · © 2026 Quran Plus School

quranplusschool.com · WhatsApp +92 317 0924964

Book a FREE trial class

Night & Qur'anic duas — رات اور قرآنی دعائیں

36 Before sleeping — سونے سے پہلے کی دعا

Memorised

بِاسْمِکَ اللّٰهُمَّ اَمُوْتُ وَاَحْيَا

Bismika Allāhumma amūtu wa aḥyā

MEANING

In Your name, O Allah, I die and I live.

ترجمہ

اے اللہ! تیرے ہی نام کے ساتھ میں مرتا (سوتا) اور جیتا (جاگتا) ہوں۔

Also read Ayat al-Kursi and the last three surahs before sleeping (Bukhari 2311, 5017).

سونے سے پہلے آیت الکرسی اور آخری تین سورتیں بھی پڑھیں (صحیح بخاری: 2311، 5017)۔

📖 Sahih al-Bukhari 6324 صحیح بخاری: 6324

★ ★ ★

37 For more knowledge — علم میں اضافے کی دعا

Memorised

رَّبِّ زِدْنِيْ عِلْمًا

Rabbi zidnī ʿilmā

MEANING

My Lord, increase me in knowledge.

ترجمہ

اے میرے رب! میرے علم میں اضافہ فرما۔

Before class and homework.

کلاس اور ہوم ورک سے پہلے۔

📖 Qur'an, Ta-Ha 20:114 القرآن، طٰہٰ 20:114

★ ★ ★

My favourite dua — میری پسندیدہ دعا

My favourite dua is number ___ because ... … میری پسندیدہ دعا نمبر ___ ہے کیونکہ

Free to print and share for personal & classroom use · © 2026 Quran Plus School

quranplusschool.com · WhatsApp +92 317 0924964

Book a FREE trial class

38 For an open heart and an easy task — سینہ کھلنے اور کام آسان ہونے کی دعا

☐ Memorised

رَبِّ اشْرَحْ لِيْ صَدْرِيْ وَيَسِّرْ لِيْ اَمْرِيْ وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّنْ لِّسَانِيْ يَفْقَهُوْا قَوْلِيْ

Rabbish-raḥ lī ṣadrī, wa yassir lī amrī, waḥlul ʿuqdatam-mil-lisānī, yafqahū qawlī

MEANING

My Lord, open my heart, make my task easy, and untie the knot from my tongue so that they understand what I say.

ترجمہ

اے میرے رب! میرا سینہ کھول دے، میرا کام آسان کر دے، اور میری زبان کی گرہ کھول دے تاکہ لوگ میری بات سمجھ سکیں۔

The dua of Prophet Musa (AS) — before reading, speaking or an exam.

حضرت موسیٰ علیہ السلام کی دعا — پڑھنے، بولنے یا امتحان سے پہلے۔

📖 Qur'an, Ta-Ha 20:25–28 القرآن، طٰہٰ 20:25–28

★ ★ ★

39 For my parents — والدین کے لیے دعا

☐ Memorised

رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيٰنِيْ صَغِيْرًا

Rabbir-ḥamhumā kamā rabbayānī ṣaghīrā

MEANING

My Lord, have mercy on them both, as they raised me when I was small.

ترجمہ

اے میرے رب! ان دونوں پر رحم فرما جیسے انہوں نے بچپن میں میری پرورش کی۔

📖 Qur'an, Al-Isra' 17:24 القرآن، بنی اسرائیل 17:24

★ ★ ★

40 Good in this world and the next — دنیا اور آخرت کی بھلائی

☐ Memorised

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَّفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَّقِنَا عَذَابَ النَّارِ

Rabbanā ātinā fid-dunyā ḥasanatan wa fil-ākhirati ḥasanatan wa qinā ʿadhāban-nār

MEANING

Our Lord, give us good in this world and good in the Hereafter, and save us from the punishment of the Fire.

ترجمہ

اے ہمارے رب! ہمیں دنیا میں بھی بھلائی دے اور آخرت میں بھی بھلائی دے، اور ہمیں آگ کے عذاب سے بچا۔

The dua the Prophet ﷺ made most often.

نبی صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ یہ دعا سب سے زیادہ مانگا کرتے تھے۔

📖 Qur'an, Al-Baqarah 2:201 · Sahih al-Bukhari 6389 القرآن، البقرۃ 2:201، صحیح بخاری: 6389

★ ★ ★

Free to print and share for personal & classroom use · © 2026 Quran Plus School

quranplusschool.com · WhatsApp +92 317 0924964
Book a FREE trial class

My 40 Duas tracker

میری 40 دعاؤں کا ٹریکر

Tick each one when you know it by heart. When all 40 are ticked, fill in your certificate!

1 Waking up ☐	2 Entering the toilet ☐	3 Leaving the toilet ☐	4 Before wudu ☐
5 After wudu ☐	6 Wearing clothes ☐	7 Morning & evening protection ☐	8 Pleased with Allah ☐
9 Leaving home ☐	10 Entering home ☐	11 After the adhan ☐	12 Entering the masjid ☐
13 Leaving the masjid ☐	14 After the salam of salah ☐	15 Tasbih after salah ☐	16 Before eating ☐
17 After eating ☐	18 For the people who fed you ☐	19 Drinking milk ☐	20 Breaking the fast ☐
21 Greeting with salam ☐	22 When someone sneezes ☐	23 Thanking someone ☐	24 When angry ☐
25 Visiting someone who is ill ☐	26 End of a gathering ☐	27 Seeing something you like ☐	28 On a ride or journey ☐
29 Stopping at a new place ☐	30 When it rains ☐	31 When you feel pain ☐	32 In difficulty — the dua of Yunus (AS) ☐
33 When you are afraid ☐	34 When something sad happens ☐	35 Protection from harm and the evil eye ☐	36 Before sleeping ☐
37 For more knowledge ☐	38 For an open heart and an easy task ☐	39 For my parents ☐	40 Good in this world and the next ☐

Reward stars — add a sticker for every 5

انعامی ستارے — ہر 5 پر ایک اسٹیکر لگائیں

5 ★ 10 ★ 15 ★ 20 ★ 25 ★ 30 ★ 35 ★ 40 ★

Teacher's signature · استاد کے دستخط

Parent's signature · والدین کے دستخط

Free to print and share for personal & classroom use · ©2026 Quran Plus School

Certificate of Achievement

سندِ کامیابی

رَبِّ زِدْنِيْ عِلْمًا

This certificate is proudly presented to

---

for learning all 40 Masnoon Duas by heart — Ma sha Allah!

40 مسنون دعائیں زبانی یاد کرنے پر — ماشاء اللہ!

★ ★ ★ ★ ★

Date · تاریخ

Teacher / Parent · والدین / استاد

Free to print and share for personal & classroom use · © 2026 Quran Plus School

quranplusschool.com · WhatsApp +92 317 0924964

Book a FREE trial class