



**LET'S
LEARN TO PRAY
(FOR WOMEN)**

آؤ
نماز سیکھیں
(عورتوں کے لیے)

www.quraninworld.com

Skype ID: home.quran2 / qiw11@outlook.com

نماز کی نیت NIYYAH



کوئی نماز نیت کے بغیر نہیں ہوتی۔ جو نماز پڑھنی ہو اس کی نیت کرنا فرض ہے۔ اور نیت دل کے ارادے کا نام ہے مثلاً دل میں ارادہ کرے کہ فلاں وقت کی نماز چار رکعت فرض یا چار رکعت سنت ادا کرتا ہوں۔ اگر امام کے پیچھے نماز پڑھنا ہو تو اس کا مقتدی ہونے کی نیت بھی کرے۔ زبان سے نیت کرنا ضروری نہیں، لیکن اگر زبان سے بھی نیت کر لے تو یہ بھی درست ہے، اور عربی میں نیت کرنا بھی ضروری نہیں۔ اپنی مادری زبان میں نیت کر لیں۔

Make intention quietly or in the mind, in any language, for whichever wish to offer, e.g. If in congregation "I intend to offer 2 Rak'aah of Fardh Prayer of Fajr Salah for you Allah, behind the Imaam facing the direction of Qiblah".

STEP
01

تکبیر
TAKBEER



INSTRUCTIONS:

Bring hands, palms open,
up to ears, and
place thumbs behind
earlobes, and say

اللَّهُ أَكْبَرُ

Allah-o-Akbar

اللہ سب سے بڑا ہے

Allah is the Greatest



www.quraninworld.com

Skype ID: home.quran2 & qiw11@outlook.com



ثناء
SANA

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ وَتَبَارَكَ اسْمُكَ

اے اللہ! ہم تیری پاکی بیان کرتے ہیں اور تیری تعریف کرتے ہیں اور تیرا نام بہت برکت والا ہے۔

Allah Glory be to you O Allah! And Praise be to you:
Blessed in you name

وَتَعَالَى جَدُّكَ وَلَا إِلَهَ غَيْرُكَ

اور تیری بزرگی برتر ہے اور تیرے سوا کوئی مستحق عبادت نہیں۔

And Exalted is your Majesty, and there is none
worthy besides you.



www.quraninworld.com



Skype ID: home.quran2 & qiw11@outlook.com



أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

میں اللہ کی پناہ لیتا ہوں شیطان مردود سے۔

I seek refuge in Allah
for the rejected shaitan

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اللہ کے نام سے شروع کرتا ہوں جو بڑا مہربان نہایت رحم والا ہے۔

In the Name of Allah, the
Beneficent, the Merciful

تَعْوِذُ

TAUOZ

تَسْمِيَةٌ

TASMIAH



www.quraninworld.com

Skype ID: home.quran2 & qiw11@outlook.com

سورة الفاتحة

SURAT-UL-FATIHA



الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿١﴾ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ ﴿٢﴾

ہر قسم کی تعریفیں اللہ ہی کے لیے ہیں جو تمام جہانوں کا پالنے والا ہے۔ بڑا مہربان رحم والا ہے۔

The Most Beneficent, || Praise be to Allah the
the Most Merciful || lord of the world

مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ ﴿٣﴾ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ﴿٤﴾

روزِ جزا کا مالک ہے۔ (اے اللہ) ہم تیری ہی عبادت کرتے ہیں اور تجھ ہی سے مدد مانگتے ہیں۔

You alone we worship and in || Master of the Day
you alone we seek help || of Judgement



www.quraninworld.com

Skype ID: home.quran2 & qiw11@outlook.com

سورة الفاتحة

SURAT-UL-FATIHA



اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ﴿١﴾ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ ﴿٢﴾

ایسے لوگوں کے راستے پر جن پر تو نے انعام فرمایا ہے

ہم کو سیدھے راستے پر چلا

The way of those whom you
have favoured

Guide us to the straight
path

غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ﴿٣﴾

نہ ان کے راستے پر جن پر تیرا غصہ ہو اور نہ گمراہوں کے راستے پر چلا!

Not the way of those who have earned your
anger Nor of those who have gone astray

آمِينَ

Oh Allah
answer our prayer



www.quraninworld.com



Skype ID: home.quran2 & qiw11@outlook.com

سورة الاخلاص SURAH IKHLAS



قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ * اللَّهُ الصَّمَدُ *

(اے نبی) کہ دو کہ وہ (یعنی) اللہ ایک ہے۔ اللہ بے نیاز ہے۔

Allah, the eternally Besought
of all! And there is none
comparable unto Him.

Say:
He is Allah, the one!

لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ * وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ *

اس سے کوئی پیدا نہیں ہوا۔ اور نہ وہ کسی سے پیدا ہوا اور کوئی اس کا برابر نہیں۔

And there in none
like unto Him.

He begetteth not,
Not is He begotten;

Recite this Surah or
Any other Surah.



www.quraninworld.com



Skype ID: home.quran2 & qiw11@outlook.com

INSTRUCTIONS:



Bend down at waist, placing palms of hands with fingers spread over knees. Back is parallel to ground, such that if a glass of water were on the back, it would not spill. Eyes looking down, directly ahead.

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ

پاکی بیان کرتا ہوں میں اپنے پروردگار بزرگ کی۔

Glory be to my lord the Supreme

رکوع
RUKU

STEP
02



www.quraninworld.com



Skype ID: home.quran2 & qiw11@outlook.com

INSTRUCTIONS:

While rising from the bending position of Ruku, Recite

قومه
QUMĀ



رَبَّنَا لَكَ الْحَمْدُ

اے ہمارے رب تیرے ہی لیے سب تعریف ہے۔

Our Lord, You belongs the praise

سَمِعَ اللَّهُ لِمَنْ حَمِدَهُ

اللہ نے (اس کی) سن لی جس نے اس کی تعریف کی۔

Allah Listens to the one who praises him

STEP
03

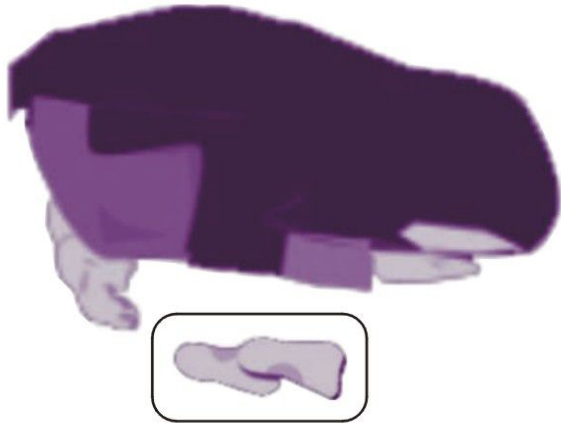


www.quraninworld.com

Skype ID: home.quran2 & qiw11@outlook.com

INSTRUCTIONS:

Go down to a kneeling position by placing both hands on knees. Lowering oneself slowly and easily onto knees, then touch the head upon the ground so that the following seven body parts are in contact: forehead, two palms, two knees, toes of both feet



سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى

پاکی بیان کرتا ہوں میں اپنے پروردگار برتر کی۔

Glory be to my lord Most High

سجده
SAJDA

STEP
04



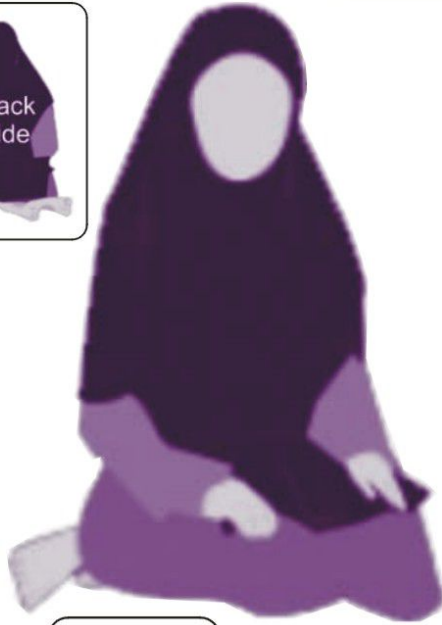
www.quraninworld.com



Skype ID: home.quran2 & qiw11@outlook.com

INSTRUCTIONS:

Rise from the SAJJDAH position,
and assume the sitting posture
to the left.



اللَّهُ أَكْبَرُ

Allah-o-Akbar

اللّٰه سب سے بڑا ہے

Allah is the Greatest

جلسہ
JALSĀ

STEP
05



www.quraninworld.com

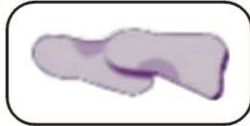
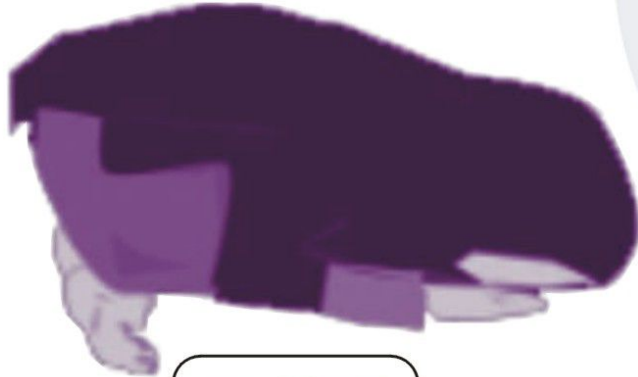


Skype ID:home.quran2 & qiw11@outlook.com

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى

پاکی بیان کرتا ہوں میں اپنے پروردگار برتر کی۔

Glory be to my lord Most High



سجده
SAJDA

STEP
06



www.quraninworld.com



Skype ID: home.quran2 & qiw11@outlook.com

تشہد

TASHAHHUD

التَّحِيَّاتُ لِلَّهِ وَالصَّلَوَاتُ وَالطَّيِّبَاتُ السَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا النَّبِيُّ

تمام قولی عبادتیں اور تمام فعلی عبادتیں اور تمام مالی عبادتیں اللہ ہی کے لیے ہیں۔ سلام ہو آپ صلی اللہ علیہ وسلم پر

All compliments, prayers and pure words are due to Allah
Peace be upon you oh prophet



وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ السَّلَامُ عَلَيْنَا وَعَلَىٰ عِبَادِ اللَّهِ الصَّالِحِينَ

اے نبی اور اللہ کی رحمتیں اور اس کی برکتیں۔ سلام ہو ہم پر اور اللہ کے نیک بندوں پر

And the mercy of Allah and His blessings
Peace be upon us and on the righteous
slaves of Allah

STEP
07



www.quraninworld.com



Skype ID:home.quran2 & qiw11@outlook.com

تَشَاهُد

TASHAHHUD



أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ

گواہی دیتا ہوں میں کہ اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں ہے اور گواہی دیتا ہوں میں کہ محمد صلی اللہ علیہ وسلم اللہ کے بندے اور اس کے رسول ہیں۔

I bear witness that there is no God or Deity worthy of worship except Allah And I bear witness that Muhammad is His slave and Messenger

INSTRUCTIONS: in the three raka'at (i.e. Maghrib) or four raka'at (like Zuhar, 'Asr and isha) Salah you stand up for the remaining raka'at after Tashahhud. On the other hand if it is two raka'at (Fajr) Salah, Keep sitting and after this recite Darud (blessing for the prophet) in these words:



www.quraninworld.com



Skype ID: home.quran2 & qiw11@outlook.com

درود شریف

DUROOD

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ

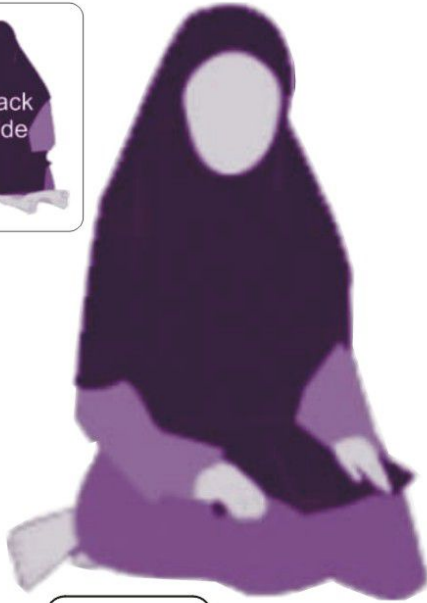
اے اللہ رحمت نازل فرما محمد صلی اللہ علیہ وسلم پر اور ان کی آل پر جیسے کہ رحمت نازل فرمائی

Oh Allah, send prayers upon Muhammad and upon the family of Muhammad as you sent prayers

عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَّجِيدٌ

تو نے ابراہیم علیہ السلام پر اور ان کی آل پر بیشک تو تعریف کا مستحق بڑی بزرگی والا ہے۔

upon Ibrahim and upon the family of Ibrahim indeed You are praiseworthy, Most glorious



www.quraninworld.com



Skype ID: home.quran2 & qiw11@outlook.com

درود شریف

DUROOD

اللَّهُمَّ بَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ
اے اللہ برکت نازل فرما محمد صلی اللہ علیہ وسلم پر اور ان کی آل پر جیسے برکت نازل فرمائی

Oh Allah, send Your blessings upon Muhammad and
upon the family of Muhammad as you sent blessings

عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَّجِيدٌ
تو نے ابراہیم علیہ السلام پر اور ان کی آل پر بیشک تو تعریف کا مستحق بڑی بزرگی والا ہے۔

upon Ibrahim and upon the family of Ibrahim
indeed You are praiseworthy, Most glorious



www.quraninworld.com



Skype ID: home.quran2 & qiw11@outlook.com

دعا
DUA

رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَاءِ

اے میرے پروردگار مجھ کو نماز کا پابند بنا دے اور میری اولاد کو بھی اور ہمارے پروردگار میری دعا قبول فرما۔

O Lord! Make me one who establishes regular Prayer
and also (raise such) among my offspring,
O our Lord! And accept thou my Prayer



رَبَّنَا اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِلْمُؤْمِنِينَ يَوْمَ يَقُومُ الْحِسَابُ

اے ہمارے پروردگار مجھ کو میرے ماں باپ کو اور سارے مسلمانوں کو بخش دے اس روز جبکہ (عملوں) کا حساب ہونے لگے۔

O Lord! Cover (us) with thy forgiveness - me, my parents
and all believers on the Day that the Reckoning
will be established



www.quraninworld.com



Skype ID: home.quran2 & qiw11@outlook.com

STEP
08

سَلَام
SALAM

Now turn your face to the
right saying

Now turn your face to the
left saying

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ

سَلَامٌ هُوَ تَمُّ بِرَأْوِ اللَّهِ كِي رَحْمَتِ هُوَ۔

May Allah's peace and
mercy be upon you

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ

سَلَامٌ هُوَ تَمُّ بِرَأْوِ اللَّهِ كِي رَحْمَتِ هُوَ۔

May Allah's peace and
mercy be upon you



www.quraninworld.com



Skype ID: home.quran2 & qiw11@outlook.com

دعاے قنوت DUA QANOOT

اللَّهُمَّ اِنَّا نَسْتَعِينُكَ وَنَسْتَغْفِرُكَ وَنُؤْمِنُ بِكَ وَنَتَوَكَّلُ عَلَيْكَ وَنُثْنِيْ عَلَيْكَ الْخَيْرَ

اے اللہ! ہم تجھ سے مدد چاہتے ہیں اور تجھ سے معافی مانگتے ہیں، اور تجھ پر ایمان رکھتے ہیں اور تجھ پر بھروسہ کرتے ہیں اور تیری بہت اچھی تعریف کرتے ہیں

وَنَشْكُرُكَ وَلَا نَكْفُرُكَ وَنَخْلَعُ وَنَتْرُكُ مَنْ يَفْجُرُكَ اللَّهُمَّ اِيَّاكَ نَعْبُدُ وَلَكَ نُصَلِّيْ

اور تیرا شکر کرتے ہیں اور تیری ناشکری نہیں کرتے اور چھوڑتے ہیں اس کو جو تیری نافرمانی کرے اے اللہ! ہم تیری ہی عبادت کرتے ہیں اور تیرے ہی لئے نماز پڑھتے ہیں

وَنَسْجُدُ اِلَيْكَ وَنَسْعِيْ وَنَحْفِدُ وَنَرْجُو اَرْحَمَتَكَ وَنَخْشِيْ عَذَابَكَ اِنَّ عَذَابَكَ بِالْكَفَّارِ مُلْحِقٌ
اور سجدہ کرتے ہیں اور تیری ہی طرف دوڑتے اور جھپٹتے ہیں اور تیری رحمت کے امیدوار ہیں اور تیرے عذاب سے ڈرتے ہیں بے شک تیرا عذاب کافروں کو پہنچنے والا ہے۔

O Allah! We beseech your help and ask your pardon and we believe in you, and we put our trust in you and we praise you in the best manner and we thank you and we are not ungrateful to you and we cast off and leave one who disobeys you. O Allah! You alone we serve and to you do we pray and we prostrate and to you do we flee and we are quick and we hope for your mercy and we fear your punishment. No doubt Your punishment overtakes the unbelievers.



www.quraninworld.com



Skype ID: home.quran2 & qiw11@outlook.com