# ఉపవాస (రోజా) ఆదేశాలు

## أحكام الصيام – تلغو


المكتب التعاوني للدعوة والإرشاد
وتوعية الجاليات بالزلفي

☎+966164234466 +966164234477

# أحكام الصيام

أعده وترجمه إلى لللغة التلغو

**المكتب التعاوني للدعوة والإرشاد و توعية الجاليات بالزلفي**

الطبعة الرابعة: ١٤٤٠/٧هـ

ح المكتب التعاوني للدعوة والإرشاد و توعية الجاليات بالزلفي

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

المكتب التعاوني للدعوة والإرشاد و توعية الجاليات بالزلفي

أحكام الصيام – الزلفي ١٤٢٨هـ

ردمك: ٢-٤٥-٨١٣-٩٦٦٠

(النص باللغة التلغو)

١- الصوم أ- العنوان

ديوي ٢٥٢,٣ ١٩/٢٥١١

رقم الإيداع: ١٩/٢٥١١

ردمك: ٢-٤٥-٨١٣-٩٩٦٠

# విషయసూచిక


| | |
|---|---|
| 5 | రమజానుపవాసాలు విధి |
| 7 | ఉపవాసాలు ఎవరిపై విధి? |
| 7 | ఉపవాసాల ద్వారా లాభం? |
| 8 | రమజాన్ & ఉపవాసాల ఘనత |
| 11 | రమజాను నెల ఆరంభ నిదర్శన |
| 12 | ఎవరిపై రోజా విధిగా లేదు |
| 13 | రోజాను భంగపరుచు విషయాలు |
| 17 | రోజాను భంగపరచని విషయాలు |
| 19 | ముఖ్య విషయాలు |
| 21 | రోజా ధర్మములు |
| 24 | తరావీహ్ నమాజ్ |
| 25 | నఫిల్ ఉవవాసాలు |
| 27 | రోజా ఉండరాని రోజులు |

# أحكام الصيام
# ఉపవాస ఆదేశాలు

## ఉపవాసమంటేమిటి?

ఉపవాసం అంటేః అల్లాహ్ ప్రసన్నత కొరకు, అల్లాహ్ ఆరాధన ఉద్దేశ్యంతో ఉషోదయం నుండి సూర్యాస్తమయం వరకు అన్నపానీయాలు, సంభోగము మరియు ఉపవాసమును భంగ-పరుచు కార్యాలన్నిటినీ విడనాడుటు. (దీనినే అరబిలో సౌం, ఉర్దులో రోజా అంటారు).

## రమజానుపవాసాలు విధి:

రమజాను ఉపవాసాలు ఇస్లాం ఐదు మూల స్తంభాలలో ఒకటి. ప్రవక్త సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం యొక్క ఈ ఆదేశానుసారం:

بُنِيَ الْإِسْلاَمُ عَلَى خَمْسٍ: شَهَادَةِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ الله وَإِقَامِ الصَّلاَةِ وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ وَالْحَجِّ وَصَوْمِ رَمَضَانَ

**ఇస్లాం పునాది ఐదు మూలస్తంభాలపై ఉంది: ① సత్య ఆరాధ్యనీయుడు అల్లాహ్ తప్ప మరెవ్వడూ లేడు, ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం) అల్లాహ్ యొక్క ప్రవక్త అని సాక్ష్యమిచ్చుట. ② నమాజు స్థాపించుట. ③ జకాత్ (విధిదానం) చెల్లించుట. ④ హజ్ చేయుట. ⑤ రమజాన్ ఉపవాసాలు పాటించుట.** (బుఖారి 8, ముస్లిం 16).

రమజానుపవాసాలు విధిగా ఉన్నాయని క్రింది ఆయతు ఆధారంగా ఏకాభిప్రాయం ఉంది:

﴿ فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ ﴾. {البقرة:١٨٥}

**మీలో రమజాన్ నెలను పొందేవారు ఆ నెలంతా విధిగా ఉపవాసం పాటించాలి.** (అల్ బఖర 2: 185).

## ఈ ఉపవాసాలు ఎవరిపై విధి?

ప్రతీ తెలివిగల, యుక్తవయస్సుకు చేరిన ముస్లిం స్త్రీ పురుషునిపై రోజా విధిగా ఉంది. 15 సంవత్సరాలు నిండుట లేదా నాభి క్రింద వెంట్రుకలు మొలుచుట, స్వప్నస్ఖలనమగుట మరియు బాలికలకు పై మూడితో పాటు నెలవారి రక్తస్రావమగుట. వీటిలో ఏ ఒక్కటి సంభవించినా యుక్త వయస్సుకు చేరినట్లే.

## ఉపవాసం ద్వారా లాభం?

ఉపవాసం ద్వారా మనోవాంఛలకు తెరపడు-తుంది. ఐహిక భోగభాగ్యాల వృధా కోరికలు తగ్గుతూ, పరలోక భీతి భావం పెరుగుతుంది. నిరుపేదల పట్ల సానుభూతి కలుగుతుంది. ఉపవాస స్థితిలో కలిగే ఆకలిదప్పులు బీదవాళ్ళ బాధను గుర్తు చేస్తాయి.

# రమజాన్ & ఉపవాసాల ఘనత

అల్లాహ్ రమజాను మాసమునకు అనేక ఘనతలు ప్రత్యేకించాడు. ఇతర సమయాల్లో ఆ ఘనతలు లేవు. వాటిలో కొన్ని ఇవిః

1- స్వర్గపు ద్వారాలు తెరువబడతాయి, నరకపు ద్వారాలు మూయబడతాయి, బహిష్కృతులైన షైతానులు బంధించబడతారు.

2- దైవదూతలు ఉపవాసమున్నవారి గురించి ఇఫ్తార్ చేసే వరకు (అల్లాహ్ తో) క్షమాభిక్ష కోరుతూ ఉంటారు.

3- ఇందులో ఒక ఘనతగల మహారాత్రి ఉంది. అది వెయ్యి నెలలకన్నా శ్రేష్ఠమైనది.

4- (నెలంతా) ఉపవాసమున్నవారు రమజాను చివరి రాత్రిలో క్షమించబడుతారు.

5- రమజానులోని ప్రతీ రాత్రి అల్లాహ్ అనేక నరకవాసులకు విముక్తి కలుగజేస్తాడు.

6– రమజానులో ఉమ్రా చేయుట హజ్ చేయుట తో సమానం.

7– రమజానులోని ప్రతి రోజు ముస్లిం భక్తుని ఏదైనా ఒక దుఆ అంగీకరించబడుతుంది.

8– రమజాను మాసమెల్లా విశ్వాసం, పుణ్యాశతో తరావీహ్ నమాజ్ చేసేవారి పాపాలు మన్నించ బడతాయి.

9– ఈ తరావీహ్ జమాఅతుతో చేసేవారికి రాత్రంతా తహజ్జుద్ చేసినంత పుణ్యం.

10– ఉపవాసం ఉండేవారికి స్వర్గంలో ప్రత్యేకం ద్వారాం ఉంది. దాని పేరు: రయ్యాన్. వారి తప్ప ఎవరూ దాని నుండి ప్రవేశించరు.

11– ఉపవాసం మరియు ఖుర్ఆన్ సిఫారసు చేస్తాయి. వారి సిఫారసు అంగీకరించబడుతుంది.

12– ఒక్క ఉపవాసానికి బదులుగా 70సం. నరకం నుండి దూరం ఉంచబడుతారు.

ఇంకా ఈ గౌరవ మాసపు ఘనతలో అబూ హురైర రజియల్లాహు అన్హు ఉల్లేఖించిన ప్రవక్త సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం యొక్క ఈ శుభవార్త కూడా ఉందిః

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

**ఏ వ్యక్తి సంపూర్ణ విశ్వాసం మరియు పరలోక ప్రతిఫలాపేక్షతో రమజానుపవాసాలు పాటిస్తాడో అతని పూర్వపు పాపాలు మన్నించబడతాయి.** (బుఖారి 38, ముస్లిం 760).

كُلُّ عَمَلِ ابْنِ آدَمَ يُضَاعَفُ الْحَسَنَةُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا إِلَى سَبْعِمِائَة ضِعْفٍ قَالَ اللهُ عَزَّ وَجَلَّ إِلَّا الصَّوْمَ فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ

**ఆదము కుమారుడు చేసే ప్రతీ సత్కార్యా నికి రెట్టింపు పుణ్యం ఉంటుంది. అల్లాహ్ చెప్పాడుః కాని ఉపవాసం, అది నా కొరకు కాబట్టి నేనే స్వయంగా దాని ఫలితమిస్తాను.** (ముస్లిం 1151).

## రమజాను నెల ఆరంభ నిదర్శన:

ఈ క్రింది రెండు విషయాల్లో ఏదైనా ఒక దానితో రమజాన్ నెల ప్రారంభమైనదని రుజువగును:

1- రమజాన్ మాసము యొక్క నెలవంక చూసినచో రోజా విధియగును. ప్రవక్త సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం ఆదేశం ఇదే:

إِذَا رَأَيْتُمْ الْهِلاَلَ فَصُومُوا وَإِذَا رَأَيْتُمُوهُ فَأَفْطِرُوا

**నెలవంక చూసి రోజా ఉండండి. నెలవంక చూసి ఇఫ్తార్ (పండుగ) చేయండి.** (బుఖారి 1909, ముస్లిం 1081).

విశ్వాసము (నీతి నిజాయితిగల) ఒక వ్యక్తి రమజాన్ నెలవంక చూసానని సాక్ష్యమిస్తే నమ్మాలి. షవ్వాల్ నెలవంక విషయంలో మాత్రం విశ్వాసం గల ఇద్దరు వ్యక్తుల సాక్ష్యం తప్పనిసరి.

2- ప్రవక్త ఆదేశం: فَإِنْ غُمَّ عَلَيْكُمْ فَأَكْمِلُوا الْعِدَّةَ ثَلاثِينَ **మేఘాలు క్రమ్ముకొని ఉన్నప్పుడు మీరు 30 రోజుల లెక్క పూర్తి చేయండి**[1] ప్రకారం షాబాన్ నెల 30 రోజులు పూర్తి అయిన తర్వాత 31వ రోజు రమజాన్ యొక్క మొదటి రోజు అగును.

## ఎవరిపై రోజా విధిగా లేదు?

**1- రోగి:** స్వస్థత పొందే నమ్మకం ఉన్న వ్యాదిగ్రస్తుడు. అతనికి ఉపవాసం ఉండుట కష్టంగా ఉంటే, కష్టం ఉన్న రోజుల్లో ఉపవాసం మానుకొని, అన్ని రోజుల ఉపవాసం తర్వాత ఉండాలి.

స్వస్థత పొందే నమ్మకం లేని వ్యాదిగ్ర స్తుడు ఉపవాసం ఉండనవసరం లేదు. కాని ప్రతి ఒక్క ఉపవాసానికి బదులుగా ఒక బీదవానికి కడుపు నిండా అన్నం పెట్టాలి. లేదా ఎన్ని రోజుల ఉపవాసం

---

(1) (బుఖారి 1907, ముస్లిం 1081).

ఉపవాసం మానేశాడో లెక్కేసుకొని అంత మంది బీదవాళ్ళకు ఒకే రోజు విందు చేయాలి.

**2- ప్రయాణికుడు:** ఇంటి నుండి వెళ్ళి తిరిగి వచ్చే వరకు ఉపవాసం మానేయవచ్చును. అయితే అక్కడ నివసించే ఉద్దేశం ఉండ కూడదు.

**3- గర్భిని, పసి బిడ్డలకు పాలిచ్చు తల్లి:** తనకు లేదా పసిబిడ్డకు అనారోగ్య భయం ఉన్నచో ఉపవాసం మానేసి, ఈ ఆటంకం దూరమయ్యాక అన్ని రోజుల ఉపవాసం వేరే రోజుల్లో ఉండాలి.

**4- ఉపవాసముండే శక్తి లేని వృద్ధులు:** వారు ఉపవాసం మానుకోవచ్చు. కాని ఒక రోజుకు బదులుగా ఒక బీదవానికి అన్నం పెట్టాలి.

## రోజాను భంగ పరుచు విషయాలు:

1- గుర్తుండి తిన త్రాగడం వల్ల రోజా భంగము-

గును. కాని మరచిపోయి తిన త్రాగటం వల్ల రోజా భంగం కాదు. ప్రవక్త ﷺ చెప్పారుః

(مَنْ نَسِيَ وَهُوَ صَائِمٌ فَأَكَلَ أَوْ شَرِبَ فَلْيُتِمَّ صَوْمَهُ)

**ఏ ఉపవాసి అయినా మరచిపోయి ఏదన్నా తిన్నా, త్రాగినా (ఫరవాలేదు) అతను తన రోజాను కొనసాగించాలి.** (ముస్లిం 1155).

ముక్కు ద్వారా కడుపులో నీళ్ళు పోయినా రోజా భంగమవుతుంది. నాడి ద్వారా ఏదైనా ఆహారం అందించడం, రక్తం ఎక్కించడం వల్ల రోజా వ్యర్థమవుతుంది. ఇవి ఉపవాసికి ఆహా-రంగా పని చేస్తాయి.

2- సంభోగించడం. ఉపవాసమున్న వ్యక్తి సంభో-గించినచో ఉపవాసం భంగమగును. దానికి బదులుగా రమజాను తర్వాత ఒక రోజు ఉపవాసం ఉంటూ ఈ పరిహారం చెల్లించుట

విధిగా ఉంది. ① ఒక బానిసకు విముక్తి కలిగించాలి. ఈ శక్తి లేనిచో ② వరుసగా రెండు నెలల ఉపవాసాలుండాలి. అకారణంగా వరుస తప్పవద్దు. ఉదాః రెండు పండుగలు, ఈదుల్ అజ్హా తర్వాత మూడు రోజులు, లేదా అనారోగ్యం మరియు ప్రయాణం లాంటి కారణాలు. రోజా తప్పాలనే ఉద్దేశంతో ప్రయాణం చేయకూడదు. ఒకవేళ అకారణంగా ఒక రోజు కూడా ఉపవాసం మానుకున్నా మళ్ళీ కొత్త వరుసతో ఉపావాసాలు మొదలు పెట్టాలి. ఒకవేళ రెండు నెలల ఉపవాసాలు కూడా ఉండే శక్తి లేనిచో ③ అరవై మంది పేదలకు అన్నం పెట్టాలి.

3– ముద్దులాట, హస్తప్రయోగం వల్ల వీర్యం పడి–పోతే ఉపవాసం భంగమవుతుంది. (హస్త–ప్రయోగానికి ఇస్లాంలో అనుమతిలేదు). వాటికి పరిహారం లేదు కాని తర్వతా ఒక రోజా ఉండాలి. ఒకవేళ నిద్రలో స్ఖలనమైనచో రోజా భంగం కాదు.

4– కరిపించి దేహం నుండి రక్తం తీయించుట, లేదా రక్తదానం కొరకు ఆధునిక పద్ధతిలో రక్తం తీయుంచుట వల్ల రోజా భంగమగును. కాని రక్తపరీక్ష ఉద్దేశంతో కొంచం తీయుట వల్ల రోజా భంగం కాదు. అలాగే పుండు నుండి, ముక్కు నుండి రక్తం వెలితే, పన్ను వూడి రక్తం వెలితే రోజా భంగం కాదు.

5– ఉద్దేశ్యంతో కావాలని వాంతి చేస్తే రోజా భంగమవుతుంది. కాని మనిషి తన ప్రమేయం లేకుండా అదే వస్తే రోజా భంగం కాదు.

పై విషయాలు, ఏ మనిషి తెలిసి చేస్తాడో అతని రోజా మాత్రమే భంగమగును. వాటి ధార్మిక ఆదేశాలు తెలియక లేదా సమయం తెలియక (ఉదాః ఉషోదయం కాలేదని అను-కొనుట, లేదా సూర్యాస్తమయం అయినది అనుకొనుట లాంటివి) ఏదైనా తప్పు జరిగితే రోజా భంగం కాదు.

గుర్తుండి వాటికి పాల్పడ కూడదు. మతి మరుపుతో జరిగిన విషయంలో కూడా పట్టు బడరు.

తాను కావాలని చేయకూడదు. ఎవరైనా అతనిపై ఒత్తిడి, బలవంతం చేసినందు వల్ల అతను వాటికి పాల్పడితే రోజా భంగం కాదు. తర్వాత దాన్ని పూర్తి చేయనవసరం లేదు.

6– ఉపవాస స్థితిలో స్త్రీలకు బహిష్టు వచ్చినా, వారు ప్రసవించినా రోజా భంగమగును. అలాగే రక్తస్రావం ఉన్నన్ని రోజులు ఉపవాసం ఉండరాదు. ఎన్ని రోజుల ఉపవాసం ఉండలేక పోయారో శుద్ధి పొందిన తర్వాత అన్ని రోజుల ఉపవాసం పూర్తి చెయ్యాలి.

## రోజాను భంగపరచని విషయాలు:

1– స్నానం చేయుట, ఈతాడుట, వేసవిలో నీళ్ళు పోసుకొని శరీర భాగాన్ని చల్లబరుచుట.

2– ఉషోదయం వరకు తిను త్రాగుట మరియు సంభోగించుట.

3– ఏ సమయములోనైనా మిస్వాక్ చేయుట వల్ల రోజా భంగము కాదు, మక్రూహ్ కాదు. అది ఏ స్థితిలో కూడా చేయుట అభిలషణీయం.

4– ఆహారముగా పని చేయని ధర్మసమ్మతమైన ఏ రకమైన చికిత్స అయినా సరే చేయవచ్చును. ఇంజక్షన్, చెవుల్లో, కళ్ళల్లో మందు వేయించటం, దాని రుచి ఏర్పడినా సరే. ఒకవేళ ఇఫ్తార్ వరకు ఆగటం వల్ల ఏ నష్టం లేకుంటే ఆలస్యం చేయడం మంచిది. ఉబ్బసం (Asthma)తో బాధపడు తున్నవారికి ఆక్సిజన్ (Oxygen) ఎక్కించడం వల్ల రోజా భంగం కాదు. కడుపులో చేరకుండా జాగ్రత్త పడుతూ వంటకాల రుచి చూడడం. అలాగే పుక్కిలించడం, తిన్నగా ముక్కులో నీళ్ళు ఎక్కించడం తప్పు కాదు. అయితే తిన్నగా

ఎక్కించే విషయంలో అజాగ్రత్త వల్ల ముక్కు ద్వారా నీళ్ళు కడుపులో పోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. సువాసన పూసుకోవడం, దానిని ఆఘ్రాణించడం కూడా తప్పు లేదు.

5- రాత్రి సమయంలో రక్తస్రావం నిలిచిన బహి-ష్టురాలు, బాలింతలు అలాగే సంభో గించుకున్న దంపతులు సహరీ తర్వాత ఫజ్ర్ నమాజుకు ముందు గుస్ల్ (స్నానం) చేసినా అభ్యంతరం లేదు.

## ముఖ్య విషయాలు:

1- రమజాను మాసములో పగలు ఇస్లాం స్వీక-రించిన వ్యక్తి సూర్యస్తమయం వరకు ఏమీ తిన త్రాగకుండా ఉండాలి. కాని ఆ రోజుకు బదులుగా తర్వాత మరో ఉపవాసం ఉండనక్కర లేదు.

2- ఫర్జ్ రోజా సంకల్పం (నియ్యత్) ఉషోదయా-నికి ముందు వరకు రాత్రి ఏ నమయంలోనైనా

చెయ్యాలి. నఫిల్ రోజా సంకల్పం ఏమీ తినత్రాగ కుండా ఉన్న వ్యక్తి ఉషోదయమే కాదు పొద్దెక్కిన తర్వాత కూడా చేయవచ్చును.

3- రోజా ఉన్నవారి దుఆ అంగీకరించబడును కనుక ఎక్కువ దుఆ చెయ్యాలి. ఇఫ్తార్ సయమం లో ఈ దుఆ చదవాలిః

ذَهَبَ الظَّمَأُ وَابْتَلَّتْ الْعُرُوقُ وَثَبَتَ الْأَجْرُ إِنْ شَاءَ اللهُ

**జహబజ్జమఉ వబ్ తల్లతిల్ ఉరూఖు వసబ తల్ అజ్రు ఇన్షాఅల్లాహ్"**. (భావం: దాహం తీరింది, నరాలు తడి అయ్యాయి. అల్లాహ్ దయతో పుణ్యం కూడా లభించును).

4- సూర్యోదయం తర్వాత ఏ సమయంలో గాని ఈ రోజు మొదటి రమజాన్ నెల అని తెలిసినచో సూర్యాస్తమయం వరకు తినత్రాగ కుండా ఉండాలి. రమజాన్ తర్వాత ఈ రోజు ఉపవాసం పూర్తి చేయాలి.

5– ఖజా రోజాల భారము తొందరగా దిగిపోవు-

టకు రమజాను తర్వాత వెంటనే రోజాలు ఉంటే మంచిది. ఆలస్యమైనా అభ్యంతరం లేదు. అలాగే అవి క్రమంగా ఉండవచ్చు, క్రమం తప్పి ఉండవచ్చు. కాని అకారణంగా మరో రమజాన్ వరకు వేచించుట యోగ్యం లేదు.

## రోజా ధర్మములు:

1– సహరి చేయడం. అనగా ఉషోదయమున ఉపవాసం ఉద్దేశంతో భుజించడం. ప్రవక్త సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం చెప్పారుః

تَسَحَّرُوا فَإِنَّ فِي السَّحُورِ بَرَكَةً

**సహరి భుజించండి. సహరిలో చాలా బర్కత్ (శుభం) ఉంది.** (బుఖారి 1923, ముస్లిం 1095).

సహరి చివరి సమయంలో చేయడం చాలా మేలు. ప్రవక్త ﷺ సెలవిచ్చారుః

بَكِّرُوا بِالإِفْطَارِ وَأَخِّرُوا السُّحُورَ

**ఇఫ్తార్ చేయడంలో తొందరపడండి, సహరి చేయడంలో ఆలస్యం చేయండి.** (సహీహ 1773).

2- సూర్యాస్తమయం అయిన వెంటనే ఇఫ్తార్ చెయ్యాలి. రుతబ్ (ఖర్జూరపు ఆరంభపు పండు) తో ఇఫ్తార్ చేయడం సున్నత్. అవి దొరకనప్పుడు ఖర్జూర్లతో, అవీ లేనప్పుడు నీళ్ళతో అది కూడా లభించనప్పుడు ఏది సులభంగా లభ్యమగునో దానితోనే ఇఫ్తార్ చేయాలి.

3- రోజా స్థితిలో దుఆ చేస్తూ ఉండాలి. ప్రత్యే-కంగా ఇఫ్తార్ సమయంలో. ప్రవక్త ﷺ చెప్పారు:

ثَلاَثُ دَعوَاتٍ مَستَجَابَاتٌ: دَعوةُ الصَّائِم وَ دَعوَةُ الْمَظْلُومِ وَ دَعوةُ الْمُسافِر.

మూడు దుఆలు అంగీకరించబడతాయిః ఉపవాసమున్న వారి దుఆ. పీడితుని దుఆ.

ప్రయాణికుని దుఆ". (బైహఖీ. సహీహుల్ జామి 3030).

4- ఉపవాసమున్నవారు రమజానులో తరావీహ్ నమాజ్ పాటించాలి. ప్రవక్త ﷺ చెప్పారుః

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

**పూర్తి విశ్వాసం, పరలోక ప్రతిఫలా పేక్షతో తరావీహ్ నమాజ్ చేయువారి పూర్వం జిరిగిన అపరాధాలు మన్నించబడతాయి.** (బుఖారి 37, ముస్లిం 759).

తరావీహ్ నమాజ్ ఇమాం వెనక పూర్తి చేయడం చాలా మంచిది. ప్రవక్త ﷺ చెప్పారు:

مَنْ قَامَ مَعَ الْإِمَامِ حَتَّى يَنْصَرِفَ كُتِبَ لَهُ قِيَامُ لَيْلَةٍ.

**తరావీహ్ నమాజ్ ఇమాంతో చేసినవారికి పూర్తి రాత్రి తరావీహ్ చేసినంత పుణ్యం లిఖించ-బడుతుంది.** (తిర్మిజి 806, నసాయి వగైరా).

5- రమాజాను నెలలో ముస్లిం అత్యధికంగా చేయవలసిన సత్కార్యాలలో ఒకటి దానధర్మాలు.

6- అలాగే ఖుర్ఆన్ పారాయణం ఎక్కువగా చేయాలి. రమజాను మాసము ఖుర్ఆను మాసం. ఖుర్ఆన్ పాఠకునికి ఒక్కో అక్షరం పై పది పుణ్యాలు లభిస్తాయి.

## తరావీహ్ నమాజ్:

దీనినే రాత్రి నమాజ్ మరియు తహజ్జుద్ నమాజ్ అని అంటారు. ఇది రమజాను మాసములో జమాఅతుతో పాటించునది. దీని సమయం ఇషా తరువాత నుండి మొదలుకొని ఉషోదయం వరకుంటుంది. దీనిని పాటించాలని ప్రవక్త ﷺ చాలా ప్రోత్సహించారు. పదకుండు రకాతులు చేయుటయే సున్నత్. ప్రతి రెండు రకాతులకు సలాం తింపాలి. పదకుండు రకాతులకంటే ఎక్కువగా నఫిల్ ఉద్దేశం తో చేస్తే

పరవాలేదు. తరావీహ్ నమజులో దీర్ఘంగా ఖుర్ఆన్ పారాయణం చేయుట కూడా ఒక సున్నత్. కాని వెనక జమాఅతులో ఉన్నవారికి కష్టం కాకుండా ఉండాలి. స్త్రీల కొరకు తగిన సుర-క్షితం ఉన్నప్పుడు, వారు కూడా ఈ నమాజులో మస్జిదుకు రావచ్చు. కాని ఏ అలంకరణ, సువా-సన లేకుండా హాజరు కావాలి.

## నఫిల్ ఉపవాసాలు:

ప్రవక్త సల్లల్లహు అలైహి వసల్లం ఈ రోజుల్లో ఉపవాసాలుండాలని ప్రోత్సహించారు.

1- షవ్వాల్ మాసములో ఆరు రోజాలు. ఆయన ఆదేశం ఇది:

مَنْ صَامَ رَمَضَانَ ثُمَّ أَتْبَعَهُ سِتًّا مِنْ شَوَّالٍ كَانَ كَصِيَامِ الدَّهْرِ.

**ఎవరు రమజాను మాసమెల్లా ఉపవాసాలుండి, షవ్వాల్ మాసములో ఆరు ఉపవాసాలుంటాడో**

**అతనికి సంవత్సరమెల్లా ఉపవాసాలున్నంత పుణ్యం లభిస్తుంది.** (ముస్లిం 1164).

2- ప్రతి సోమవారం, గురువారం.

3- ప్రతి నెల మూడు రోజులు. అవి చంద్రమాస ప్రకారం 3,14,15 తారీకుల్లో ఉంటే మంచిది.

4- ఆషూరా రోజు. అంటే ముహర్రం పదవ తారీకు. అయితే ఒక రోజు ముందు 9,10 లేదా ఒక రోజు తర్వాత 10,11 కలిపి రోజా ఉండడం. మంచిది. ఇందులో యూదుల ఆచారానికి భిన్నత్వం కూడా ఉంది. దీని ఘనతలో ప్రవక్త ﷺ ఇలా ప్రభోదించారని, అబూ ఖతాద రజియల్లాహు అన్హు ఉల్లేఖించారుః

صِيَامُ يَوْمِ عَاشُورَاءَ أَحْتَسِبُ عَلَى اللَّهِ أَنْ يُكَفِّرَ السَّنَةَ الَّتِي قَبْلَهُ.

**ఆషూరా రోజాకు బదులుగా అల్లాహ్ గత ఒక**

**సంవత్సరపు అపరాధాలు మన్నిస్తాడని నా నమ్మకం.** (ముస్లిం 1162).

5- అరఫా రోజు ఉపవాసం. అది జిల్ హిజ్జ మాసంలో 9వ తారీకు. దీని గురించి ప్రవక్త సల్లల్లహు అలైహి వసల్లం ఇలా సెలవిచ్చారుః

صِيَامُ يَوْمِ عَرَفَةَ أَحْتَسِبُ عَلَى اللهِ أَنْ يُكَفِّرَ السَّنَةَ الَّتِي قَبْلَهُ وَالسَّنَةَ الَّتِي بَعْدَهُ

అరఫా రోజాకు బదులుగా అల్లాహ్ గత ఒక సంవత్సరం మరియు వచ్చే ఒక సంవత్సరం రెండు సంవత్సరాల పాపాల్ని మన్నిస్తాడని నా నమ్మకం. (ముస్లిం 1162).

## రోజా ఉండరాని రోజులు:

1- పండుగ రోజుల్లో. ఈదుల్ ఫిత్ర్, ఈదుల్ అజ్ హా.

2– ఈదుల్ అజ్ హా తరువాత మూడు రోజులు. కాని హజ్జె ఖిరాన్, హజ్జె తమత్తుఅ్ చేయువారు ఖుర్బానీ చేయకుంటే, వారు ఈ రోజుల్లో ఉపవాసముండ వచ్చును.

3– బహిష్టురాలు మరియు బాలింతలు తమ గడువులో ఉండరాదు.

4– భర్త ఇంటి వద్ద ఉన్నప్పుడు భార్య తన భర్త అనుమతి లేనిది నఫిల్ ఉపవాసాలుండరాదు. ప్రవక్త సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం సెలవిచ్చారుః

لَا تَصُومُ الْمَرْأَةُ وَبَعْلُهَا شَاهِدٌ إِلَّا بِإِذْنِهِ غَيْرَ رَمَضَانَ.

**ఒక స్త్రీ తన భర్త ఇంటిలో ఉన్నప్పుడు అతని అనుమతి లేనిదే రోజా ఉండకూడదు. రమజాను మాసము తప్ప.** (అబూ దావూద్ 2458, బుఖారి 5192, ముస్లిం 1026).