



నమాజ్‌లోని సున్నత్‌లు

1. ప్రారంభ ప్రార్థనా వాక్యాలు (సనా) పఠించడం:
 “సుబ్‌హానకల్లాహమ్మ వ బిహమ్దిక వ తబారకస్మక్ వ తఅలా జద్దుక వ లా ఇలాహ గైరుక”.
 అర్థం: ఓ అల్లాహ్! నీవు అత్యంత పరిశుద్ధుడవు. పొగడ్తలన్నీ నీ కోసమే. నీ నామం శుభకరమయినది, నీవు వైభవోన్నతులు గలవాడివి, నీవు తప్ప మరో ఆరాధ్య దైవం లేడు.
2. ఎడమ చెయ్యిపై కుడి చెయ్యి పెట్టి రొమ్ములపై చేతులు కట్టుకుని నిలబడటం.
3. కింది సందర్భాలలో చేతులను భుజాలు లేదా చెవుల వరకు ఎత్తాలి.
 (i) తక్బీరె తహ్రీమా పలుకుతున్నప్పుడు.
 (ii) రుకూలోనికి వెళ్ళే ముందు.
 (iii) రుకూ నుండి లేచినప్పుడు.
 (iv) మొదటి తషహుద్ తరువాత 3వ రకాతు కొరకు నిలబడి నప్పుడు.
4. రుకూలో ఒకటి కంటే ఎక్కువ సార్లు ‘సుబ్‌హాన రబ్బియల్ అజీం’ అని పలకడం.
5. ‘ఫాతిహా’ సూరా తరువాత బిగ్గరగా “ఆమీన్” పలకడం.
6. ఖుర్ఆన్ పఠించే ముందు ‘అవూజు బిల్లాహి మినష్షయితా నిర్రజీమ్’, ‘బిస్మిల్లా హిర్రహ్మానిర్రహీమ్’ పఠించటం.
7. రెండు సజ్దాల మధ్య విరామంలో కూర్చున్నప్పుడు ఒకటి కంటే ఎక్కువ సార్లు ‘రబ్బిగ్‌ఫిల్లీ’ అని పఠించటం.
8. తల, వీపు సమాంతరంగా ఉండేలా రుకూ చేయటం.

9. సజ్దా చేసేటప్పుడు చేతులు పొట్టకు, ప్రక్కటెముకలకు ఆనకుండా మరియు పొత్తికడుపుకు తొడలు, తొడలకు కాళ్ళు తగలకుండా ఎడంగా ఉంచటం.
10. సజ్దా చేసేటప్పుడు మోచేతుల్ని నేలకు తాకకుండా పైకెత్తి ఉంచాలి. మహాప్రవక్త ముహమ్మద్(స) ఇలా సెలవిచ్చారు: “మీ చేతులను కుక్కల వలే నేలపై పరచకండి”.
11. సజ్దా నుండి తల పైకెత్తి తరువాత ఎడమకాలి పాదాన్ని పరచి దాని మీద కూర్చోవాలి. కుడి పాదాన్ని నిలిపి ఉంచాలి.
(అ) మొదటి తషహ్వాద్ పరిస్తున్నప్పుడు,
(ఆ) రెండు సజ్దాల మధ్య విరామంలో కూర్చున్నప్పుడు,
(ఇ) రెండు రకాత్ల నమాజ్లో తషహ్వాద్ పరించేటప్పుడు పైన పేర్కొన్న విధంగా కూర్చోవాలి.
12. **తవర్రుక్:** జుఘ్రా, అస్, మగ్రిబ్, ఇషా నమాజుల్లోని చివరి తషహ్వాద్ కొరకు కూర్చునే సమయంలో కుడి పాదాన్ని నేలమీద నిలిపి ఉంచి వ్రేళ్ళు ఖిల్లా దిశగా ఉంచాలి. ఎడమ పాదాన్ని కుడికాలు క్రింది నుంచి వెలుపలకు తీసి, ఎడమ పిరుదును నేలకు ఆనించి కూర్చోవాలి.

మోడల్ ప్రశ్నలు

- 1) నమాజ్లోని సున్నత్లను వివరించండి?

భాళీలు పూరించండి

- 1) ఫాతిహా సూరా తరువాత బిగ్గరగా అని పలకాలి.
- 2) ఖుర్ఆన్‌ని పరించే ముందు చదవాలి.
- 3) అంటే చివరి తషహ్వాద్ కోసం కూర్చునే విధానం.

