

أحكام الصيام - تلفو

# రోజా ఆదేశాలు

شعبة توعية الجاليات بالزلفي

49

هاتف: ٤٢٣٤٤٦٦ - ٠٦ فاكس: ٤٢٣٤٤٧٧ - ٠٦

# أحكام الصيام

أعدّه وترجمه للغة التلفو

شعبة توعية الجاليات في الزلفي

الطبعة الثانية: ١٤٢٤/٥ هـ.

شعبة توعية الجاليات بالزلفي ١٤٢٤ هـ

مهرسة مكتبة الملك الفهد الوطنية أثناء للنشر

لمكتبة التعاوني للدعوة والإرشاد وتوعية الجاليات (الزلفي)

أحكام للصوم - الزلفي.

٢٤ ص ١٢×٨١ سم

ردمك ٩٩٦٠-٨١٣-٤٥-٢

(النص باللغة لتلفو)

أ. العنوان

١٩/٢٥١١

١. للصوم

ديوي ٢٥٢،٣

رقم الإيداع: ١٩/٢٥١١

ردمك: ٩٩٦٠-٨١٣-٤٥-٢

الصف والإخراج: شعبة توعية الجاليات في الزلفي

# విషయ సూచిక

1	ఉపహాసం ఎప్పుడు విధియగును	3
2	రమజాన్ నెల ఘనత	5
3	రమజాన్ ఆరంభము .....	7
4	ఎవరపై రోజా విధి లేదు?	8
5	రోజా భంగము చేయు విషయాలు	10
6	ఉపహాసస్థితిలో చేయదగ్గ కార్యాలు	13
7	ముఖ్య విషయాలు	14
8	రోజాకు సంబంధిత ధర్మములు	16
9	"తరావీ" నమాజ్	19
10	నఫిల్ ఉపహాసాలు	20
11	ఉపహాసముండుట.....	21

## أحكام الصيام

### ఉపవాసం ఎప్పుడు విధియగును:

ప్రవక్త ﷺ ఆదేశం ప్రకారం ఇస్లాం యొక్క ఐదు మూల స్తంబాలలో రమజాన్ నెల ఉపవాసము కూడ ఒక మూల స్తంబం. ఆయన ఆదేశం ఇది:

(( أَيُّهَا الْإِسْلَامُ عَلَى خَمْسٍ؛ شَهَادَةِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ،  
وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ، وَإِقَامِ الصَّلَاةِ، وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ،  
وَحَجِّ الْبَيْتِ، وَصَوْمِ رَمَضَانَ )) . متفق عليه

"ఇస్లాం మూల స్తంబాలు ఐదు: (1) అల్లా తప్ప ఆరాధ్య దైవం ఎవరు లేరని, ముహమ్మద్ ﷺ అల్లా యొక్క ప్రవక్త అని విశ్వసించుట. (2) నమాజ్ స్థాపించుట. (3) విధి దానము (జకాత్) చెల్లించుట. (4) హజ్ చేయుట. (5) రమజాన్ నెల ఉపవాసముండటం". (బుఖారీ, ముస్లిం).

ఉషోదయము నుండి సూర్యాస్తమయము వరకు తినుట త్రాగుట, సంభోగించుట మరియు ఉపవాసమును భంగము చేయు ఇతర కార్యాలన్నిటిని అల్లా ప్రసన్నత పొందుటకు మాత్రమే మానుకొనుట. దీన్నే (అరబ్బీలో "సాం" ఉర్దూలో "రోజా" తెలుగులో) "ఉపవాసం" అందురు.

రమజాను ఉపవాసాలు 'విధి'యని క్రింది వాక్యం ఆధారంగా వికీభవించబడినది అల్లా ఇలా ఆదేశించాడు:

(۱۸۵: البقرة) ﴿ لَعَنَ قَوْمٌ مِّنْكُمْ الشَّهْرَ فَلْيَصُومُوا ﴾

(మీలో ఎవడు ఆ నెల పొందునో తప్పక యందు ఉపవాసముండ వలెను). (2: బఖర: 185).

రోజా ప్రతి తెలివిగల యౌవనానికి చేరుకున్న ముస్లిం స్త్రీ పురుషులచై విధియుంది. 15 సంవత్సరముల వయస్సుగల వారు యౌవనములో తెక్కించబడతారు. అదేవిధంగా మర్మాంగ రోమాలు వచ్చుట లేక స్వప్నస్థలనమగుట మరియు బాలికలకు నెలవారి రక్షసావణము మొదలగుట. ఏటిలో ఏ ఒకటి

సంభవించినా ప్రాజ్ఞత వయస్సుకు చేరినట్లే..

## రమజాన్ నెల ఘనత:

రమజాను మాసమునకు అల్లా అనేక ఘనతలు ప్రత్యేకించాడు. ఇతర సమయాల్లో ఆ ఘనతలు లేవు. అందులో కొన్ని దిగువ తెలుప బడుతున్నవి.

1. ఉపవాసమున్న వారి గురించి దైవదూతలు ఇఫ్రాల్ వరకు క్షమాపణ కోరుతుంటారు.

2. అల్లా ప్రతి రోజు స్వర్గమును అలంకరిస్తూ ఇలా అంటాడు: "భక్తులైన నా దాసులు సమీపంలోనే ఆకలి, దాహమును ఓర్చుకొని, కష్టాన్ని భరించి నీవద్ద చేరుకుంటారు".

3: బహిష్కృతులైన షైతానులు బంధించబడును.

4: అందులో ఘనతగల ఒక రాత్రి ఉంది. అది వెయ్యి నెలలకన్న శ్రేష్ఠమైనది.

5: (నెలంత) ఉపవాసమున్న వారిని రమజాన్ చివరి రాతి క్షమించబడుతుంది.

6: అల్లా ప్రతి రాతి ఆనేక నరకవాసులను నరకము నుండి విడుదల చేస్తాడు.

7: ఈ నెలలో ఉమా చేయుట హజ్ తో సమానము.

ఈ గౌరవనీయ మాసములో గల మరీకొన్ని ఘనతలను ప్రవక్త ఇలా తెలిపారు:

(( مَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَإِحْسَانًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْهُ مِنَ الذُّنُوبِ ))

"ఏ వ్యక్తి నిండు షావ్సము మరియు పరలోక ప్రతిఫలా పేక్షతో రమజానుపమాసాలు పాటిస్తాడో తను పూర్వం చేసిన పాపాలు మన్నించబడుతాయి". (బుఖారీ, ముస్లిం).

మరో సారి ఇలా తెలిపారు:

(( كُلُّ عَمَلٍ ابْنِ آدَمَ يُضَاعَفُ، الْحَسَنَةُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا إِلَى سَبْعِينَ مِائَةً يُضَاعَفُ. قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ: إِلَّا الصَّوْمَ، فَإِنَّهُ لِي ))

وَأَنَا أَجْرِي ((4)). صحیح مسلم

"అదము కుమారుడు చేసే ప్రతి సత్కార్యానికి రెట్టింపు పుణ్యం లభిస్తుంది. ఒక సత్కార్యానికి బదులు పది నుండి ఏడువందల రెట్ల పుణ్యం ఉంటుంది. అల్లా చెప్పాడు: కాని ఉపవాసము, అది నా కొరుకు కాబట్టి నేనే స్వయంగా దాని ఫలితమిస్తాను". (ముస్లిం).

## రమజాన్ నెల ఆరంభము యొక్క నిదర్శన:

ఈ క్రింది రెండు విషయాల్లో ఏదైనా ఒక దానితో రమజాన్ నెల ప్రారంభమైనదని రుజువుగును.

1: రమజాన్ మాసము యొక్క నెలవంక చూసినచో రోజా విధియగును. ఇదే ప్రవక్త ఆదేశం:

((إِذَا رَأَيْتُمُ الْهَيْلَالَ فَصُومُوا، وَإِذَا رَأَيْتُمُوهَ فَافْطِرُوا))



“నెలవంక చూసి రోజా ఉండండి. నెలవంక చూసి ఇఫ్తార్ (పండుగ) చేయండి.” (బుఖారీ, ముస్లిం).  
 విశ్వాసము (నీతి నిజాయతి) గల ఒక వ్యక్తి రమజాన్ నెలవంక చూసానని సాక్ష్యమిస్తే నమ్మాలి. పవ్వాల్ నెలవంక విషయంలో విశ్వాసముగల ఇద్దరి సాక్ష్యము ముఖ్యము.

2: ప్రవక్త ﷺ ఆదేశం:

((إِنَّ مِنْكُمْ فَأَكْمَلُوا الْعِدَّةَ لِلَّيْلِ يَوْمًا)). متفق عليه

“మేఘాలు కప్పుకొని ఉన్నప్పుడు 30 రోజులు పూర్తి లెక్కించండి”. ప్రకారం షాబాన్ నెల 30 రోజులు పూర్తి అయిన తరువాత 31వ రోజా రమజాన్ యొక్క మొదటి రోజా.

ఎవరోజా రోజా విధి లేదు?

1: స్వస్థత పొందే నమ్మకమున్న వ్యాధిగ్రస్తుడు. అతనికి రోజా ఉండుట కష్టంగా ఉంటే ఉపవాసం మానెయ్యవచ్చు. కాని ఎన్ని రోజులు ఉపవాసం

ఉండలేదో తరువాత అవి ఉండాలి. స్వస్థత వొందే నమ్మకం లేని వారై ఉపవాసం విధిగాలేదు. కాని ప్రతి రోజు ఒక బీదవానికి ఒక "ముద్" అనగ (550 గ్రాములకు సమానము) అన్నపానియము దానము చెయ్యాలి. లేదా ఎన్ని రోజులు రోజు మానేశారో అంత మంది బీదవాళ్ళకు రమజాన్ నెల చివరి రోజుల్లో ఒకే రోజు విందు చేయించాలి.

2: ప్రయాణికుడు. తను ఇంటి నుండి వెళ్ళి తిరిగి వచ్చే వరకు ఉపవాసం మానేయవచ్చును. తను ఏ ఉద్దేశం తో ప్రయాణము చేశాడో, అది పూర్తి అయ్యాక ప్రయాణము చేసిన ప్రాంతములో ఉండనని నిశ్చయించి, ఎన్ని రోజులున్నా అది ప్రయాణమే అనబడుతుంది. 80 కి. మీ. కు పైగా ప్రయాణము చేస్తేనే ప్రయాణము అనబడును.

3: గర్భవతి మరియు పసిబిడ్డలకు పాలిచ్చు స్త్రీ. తనకు లేదా పసిబిడ్డకు అనారోగ్య భయమున్నచో ఉపవాసముండుట మానేసి, వదిలి వేసినన్ని రోజులు తరువాత ఉండాలి.

4: ఉపవాసముండే శక్తి లేని వృద్ధులు. వారు ఉపవాసం మానేయవచ్చు. కాని దానికి పరిహారంగా ప్రతి రోజు ఒక పేదవానికి అన్నంపెట్టాలి. వారు తరువాత రోజు ఉండే అవసరము లేదు.

### రోజు భంగము చేయు విషయాలు:

1: గుర్తుండి తినత్రాగడంతో రోజు భంగమగును. కాని మరచిపోయి తినుట, త్రాగుట నేరం కాదు. ఎందుకనగ ప్రవక్త చెప్పారు: "మరచిపోయి తిను, త్రాగినతను రోజు పూర్తి చేసుకోవాలి". (అనగా అతని రోజు భంగముకాదు).

కడుపులో చేరునట్లు ముక్కుతో నీళ్ళు తీసుకొనుట, రక్తనాళము ద్వారా ఆహారపదార్థం ఎక్కించుట మరియు రక్తము ఎక్కించుట వలన రోజు భంగం అగును. ఎందుకనగా ఉపవాసమున్న వారికి అది ఆహారముగా పని చేస్తుంది.

2: సంభోగించడం. ఉపవాసమున్న వ్యక్తి సంభోగించి

నచో ఉపవాసము భంగమగును. దానికి బదులుగా రమజాన్ తరువాత ఒక ఉపవాసం ఉండుట మరియు ఈ పరిహారం చెల్లించుట విధియగును. (1): బానిసను స్వేచ్ఛత నివ్వాలి. ఈ శక్తి లేనిచో (2): వరుసగా రెండు మాసములు రోజా ఉండాలి. అకారణంగా వరుస తప్పకూడదు. తప్పినచో మళ్ళీ కొత్తలెక్కతో రెండు నెలలు ఉండాలి. కారణాలు ఇవి: పండుగలు, ఈదుల్ అజ్లా తరువాత మూడు రోజులు. ప్రయాణం లేదా అనారోగ్యము. రోజులు తప్పాలనే ఉద్దేశంతో ప్రయాణము. చేయకూడదు. ఈ శక్తి కూడ లేనిచో (3): 60 పేద వాళ్ళకు అన్నం పెట్టాలి.

3: భార్యతో ముద్దులాడుతూ లేదా స్వయంగా హస్తపయోగముతో ఇంద్రియము పడిపోతే రోజా భంగమగును. అందుకు పరిహారం లేదు. కాని తరువాత ఒక రోజా ఉండాలి. ఒక వేళ నిద్రలో స్థలనమైనచో రోజా భంగముకాదు.

4: శోరము నుండి రక్తము తీయించుట. అది చెడు రక్తము తీయించుట గాని లేక ఇతరులకు రక్తము

ఇచ్చటగాని. కాని పరీక్ష కొరకు కొంచము తీయిస్తే, పుండు నుండి రక్తము చిల్లుతే, గాయము తగిలి లేక పన్ను వూడి రక్తము వస్తే, ముక్కు నుండి రక్తము ప్రవేస్తే రోజా భంగముకాదు.

5: వాంతి చేయాలని చేస్తే రోజా భంగమగును. కాని స్వయంగా వాంతి అయితే భంగముకాదు.

పైన తెలిపిన రోజా భంగము చేయు విషయాలు వివృత్తి తెలిసి, గుర్తుండీ, కావాలని చేస్తాడో అతని రోజా మూతమే భంగమగును. రోజా భంగము చేయు విషయాలు తెలియక లేదా సమయము తెలియక, ఉదా: ఉషోదయము కాలేదని అనుకొనుట లేక సూర్యాస్తమయము అయినదనుకొనుట లాంటి తప్పు ఏదైనా జరుగుతే నేరము లేదు.

గుర్తుండీ చేయకూడదు. మతిమరుపుతో జరిగిన విషయములో కూడ పట్టుబడరు.

రోజా భంగముచేయు విషయము సమీపానికి తను కావాలని వోకూడదు. కాని ఇతరుల బలత్కారముతో తప్పు చేసినవాడైతే రోజా భంగముకాదు.

6: రోజా స్థితిలో స్త్రీలకు బహిష్ట వచ్చినా, ప్రసవించినా రోజా భంగమగును. బహిష్ట మరియు ప్రసవించిన తరువాత, 'గడువు'లో ఉన్నవారు రోజా ఉండుట నిషిద్ధం. వదిలి వేసినన్ని రోజాలు రమజాను తరువాత పూర్తి చెయ్యాలి.

### ఉపవాస స్థితిలో చేయదగ్గ కార్యాలు:

- 1: స్నానము చేయుట, ఈతాడుట, వేడిలో తల తడుపుట.
- 2: సహరికి ముందు వరకు తినుట, త్రాగుట మరియు సంభోగించుట.
- 3: పగలు ఏ సమయమున గాని మిస్వాక్ చేయుట పుణ్యకార్యము. అందుచే రోజాలో ఏలాంటి లోపం కలుగదు.
- 4: ఆహారముగా పని చేయని యోగ్యమైన చికిత్స (టీట్ మెంట్) మరియు ఇంజక్షన్, చెవుల్లో, కండ్లల్లో

ముందు వేయడం దాని రుచి విప్పడినప్పటికైనా, దమ్మరోగికి గ్యాస్ ఎక్కించడం, పుక్కిలించడం, ముక్కులో తిన్నగా నీళ్ళు ఎక్కించడం మరియు సువాసన వీల్చడం. ఇవి కడుపులో వెళ్ళకుండా జాగ్రత్త పడాలి.

5: రాత్రి పరిశుభ్రమైన బహిష్టు, బాలింత స్త్రీలు మరియు సంభోగించుకున్న దంపతులు సహరి చేసిన తరువాత స్నానం చేయవచ్చును.

## ముఖ్య విషయాలు:

1: రమజాను నెలలో పగలు ఇస్లాం స్వీకరించిన వ్యక్తి సాయంకాలము వరకు ఏమి తిన త్రాగకుండా ఉండాలి. ఆ దినము యొక్క రోజూ తరువాత ఉండుట విధిగా లేదు.

2: ఫర్ద్ రోజూ సంకల్పం (నియ్యత్) సహరికి ముందు వరకు రాత్రి ఏ సమయములోనైనా చెయ్యాలి. నఫిల్ రోజూ సంకల్పం సహరి సమయములో ఏమి

తినకుండా ఉంటే పగలు వరకు ఎప్పుడైన చేయవచ్చును.

2: రోజు ఉన్నవారి దుఆ అంగీకరింపబడును, కనుక ఎక్కువ దుఆ చేయాలి. ఇఫ్తార్ సమయలో ఈ దుఆ చదవాలి.

((ذَهَبَ الظَّمَا وَابْتَلَّتِ العُرُوقُ وَكَتَبَ الأَجْرُ إِن شَاءَ اللهُ))

"జహబ్జుమ్ ఉష్ వబ్ తల్లత్తిల్ ఉరూఖు వసబతల్ అజ్ రు ఇన్ షాఅల్లాః".

**భావం:** "దాహం తీరింది, నాలు తడి అయ్యాయి. అల్లా దయతో పుణ్యం కూడా లభించును".

4: సూర్యోదయము తరువాత ఏ సమయములో గాని ఈ రోజు మొదటి రమజాన్ అని తెలిసినచో సూర్యాస్తమయము వరకు తిన త్రాగకుండా ఉండాలి మరియు రమజాన్ తరువాత ఒక రోజు పూర్తి చేసుకోవాలి.



5: ఖజా రోజాల భారము తొందరగ దిగిపోవుటకు రమజాన్ తరువాత వెంటనే రోజా ఉండటమంచిది. అయినా అలస్యం కూడ చేయవచ్చును. అదే విధంగా క్రమంగా ఉండవచ్చును. క్రమం తప్పి కూడ ఉండవచ్చును. మరో రమజాను వరకు ఆకారణంగా వేచించుట యోగ్యము లేదు.

### రోజాకు సంబంధిత ధర్మములు:

1: "సహరి" తినడం. అనగా ఉషోదయమున రోజా ఉద్దేశంతో భుజించడం. ప్రవక్త ﷺ ఉపదేశించారు:

(( نَسَحَرُوا لِقَابِ فِي السُّحُورِ بَرَكَةٌ )) . (( متفق عليه ))

"సహరి భుజించండి. ఎందుకనగా సహరిలో చాల బర్కత్ (శుభము) ఉంది". (బుఖారి, ముస్లిం). సహరి చివరి సమయములో చేయడం చాల మంచిది.

ప్రవక్త ﷺ చెప్పారు:

(( مَا تَرَأَى أُمَّتِي بِخَيْرٍ مَا عَجَّلُوا الْفِطْرَ وَأَخَّرُوا السُّحُورَ )) .

"సహరి చివరి సమయములో మరియు ఇఫ్తార్ సూర్యాస్తమయము వెంటనే చేస్తున్నంతకాలమునా అనుచరులు శుభములో ఉంటారు". (అహ్మద్).

2: ఇఫ్తార్ వాడుగుగాకిన వెంటనే చెయ్యాలి. జాప్యం చేయరాదు. ఇఫ్తార్ ఖర్చురపు పండు తేక నీళ్ళతో చేయుట మంచిది. ఇవి రెండూ తనప్పుడు లభ్యమైన దానితో చేయవచ్చును.

3: ఉపవాసమున్నంత కాలము, ప్రత్యేకంగా ఇఫ్తార్ సమయములో దుఆ ఎక్కువ చెయ్యాలి. ప్రవక్త ﷺ ఇలా ఉపదేశించారు:

(( ثَلَاثُ دَعَوَاتٍ مُسْتَجَابَاتٌ، دَعْوَةُ الصَّائِمِ، وَدَعْوَةُ الْمَظْلُومِ، وَدَعْوَةُ الْمَسْأَلِ )) رواه البيهقي وغيره

"మూడు దుఆలు అంగీకరింపబడును: 1: ఉపవాసం ఉన్నవారిది. 2: పీడితునిది. 3: ప్రయాణికునిది". (బైహఖి, తదితరుల సేకరణ).

4: ఉపవాసమున్నవారు ప్రత్యేకంగా రమజాను నెలలో 'తరావీ' నమాజ్ పాటించాలి. ప్రవక్త ﷺ ఆదేశం:

(( مَنْ قَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ ))

"పూర్తి విశ్వాసముతో, పరలోక ప్రతిఫలా పేక్షతో తరావీ నమాజ్ చేయువారి పూర్వం జరిగిన అపరాధాలు క్షమించబడును". (బుఖారీ, ముస్లిం).

ప్రవక్త ﷺ ఆదేశానుసారం విశ్వాసులు "తరావీ" నమాజ్ ఇమాం వెనక పూర్తి చెయ్యాలి. ఆయన సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం ఆదేశం:

(( مَنْ قَامَ مَعَ إِمَامِهِ حَتَّى يَنْصَرِفَ كَتَبَ لَهُ قِيَامَ لَيْلَةٍ ))

"ఇమాంతో తరావీ నమాజ్ చేసినవారికి పూర్తి రాత్రి నమాజ్ చేసినంత పుణ్యము లిఖించబడును". (అబూ దావూద్, తిర్మిజి వగైరా).

5: ప్రవక్త ఆదేశానుసారం రమజాన్ లో అత్యధికంగా చేయు సత్కార్యాలలో ఒకటి దానధర్మము.

((الْقَلْبُ الْمُنْفَعُ الْمُنْفَعُ))

అయిన • ఇలా ఉపదేశించారు: "అతిఉత్తమమైన దానం రమజాను మాసములో చేయునది". (తిర్మిజి).

6: ఖుర్ఆన్ కూడ అత్యధికంగా పఠించాలి. ఎందు కనగా రమజాను మాసము ఖుర్ఆన్ (అవతరించిన) మాసము. ఒక అక్షరముపై ఒక పుణ్యాము మరియు ఒక పుణ్యాముతో పది రెట్లు పుణ్యాలు లభిస్తాయి.

### "తూఫీ" నమాజ్:

ఇది రమజాన్ మాసములో (ఇషా తరువాత) జమాత్తో పాటించునది. ఇషా తరువాత నుండి ఫజర్ నమాజ్ (ఉషోదయం) వరకు దాని సమయం. ప్రవక్త • "తూఫీ" నమాజ్ పాటించాలని చాలా ప్రోత్సహించారు. పదకుండు రకాతులు చేయు టయే సున్నత్. ప్రతి రెండు రకాతులలో సలాం త్రిప్పాలి. పదకుండు రకాతులకు ఎక్కువ నఫిల్గా

చేయుట అభ్యంతరం లేదు. "తరావి" నమాజ్ చేయించు ఇమాం ఇతర ముసల్లీల పరిస్థితిని గమనిస్తూ ఎక్కువ భిరాత్ చేయాలి. స్త్రీలకు శాంతమైన చోటు కెటాయించబడిన మస్జిద్లలో జమాత్ యొక్క పుణ్యము పొందుటకు స్త్రీలు మస్జిద్లో హాజరు కావచ్చును. కాని ఆకర్షించే దుస్తులు ధరించక, పరద, బురఖ ధరించుకోవాలి మరియు సువాసన పూసుకోవద్దు.

### నఫిల్ ఉపవాసాలు:

ప్రవక్త సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం ఈ రోజుల్లో రోజా ఉండాలని చాల ప్రోత్సహించారు:

1: షవ్వల్ మాసములో ఆరు రోజులు. ముస్లిం గ్రంథంలో ప్రవక్త ఆదేశం ఇలా ఉంది:

((مَنْ صَامَ رَمَضَانَ وَأَتَيْتَهُ مِنَّا مِنْ شُرَائِكٍ كَانَ كَصِيَامِ

الدَّهْرِ))

"రమజాను మాసమెల్ల రోజా ఉన్నవారు షవ్వల్ నెలలో ఆరు రోజాలు రోజా ఉంటే సంవత్సరమెల్ల రోజా ఉన్నంత పుణ్యము వారికి లభించును".

2: ప్రతి సోమవారం మరియు గురువారం.

3: ప్రతి నెల మూడు రోజాలు. (13,14,15 ఈ పున్నమి రోజుల్లో).

4: "ఆషూర" ఉపవాసము. అది ముహూరం నెల 10వ తారీకు. కాని 9, 10 లేదా 10, 11న ఉపవాసముండాలి. ఇది చాల పుణ్యకార్యము.

5: "అరఫ్" అది హజ్ చేయనివారు జిల్ హజ్జ్ 9వ తారీకున ఉండాలి.

ఉపవాసముండుట నొప్పేధింపబడిన

రోజాలు:

1: పండుగ రోజుల్లో, ఈదుల్ ఫిత్ (రమజాన్ పండుగ), ఈదుల్ అజ్హా (బుఖ్రీద్ పండుగ).

2: ఈదుల్ అజ్హా తరువాత మూడు రోజులు. కాని 'హజ్జే భారీన్', 'హజ్జే తమత్తు' చేయువారు ఖుర్బాని చేయకుండు. వారు ఈ రోజుల్లో ఉపవాసముండ వచ్చును.

3: బహిష్టు మరియు బాలింతకాలము.

4: భర్త ఇంటి వద్ద ఉన్నప్పుడు భార్య అతని అనుమతి లేనిది "నఫిల్" ఉపవాసములు ఉంచరాదు. ప్రవక్త సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం ఇలా ఉపదేశించారు:

(( لا تصوم المرأة و غلبها شهية إلا بإذن من غيَّرَ غيْرَها. ))

"ఒక స్త్రీ తన భర్త ఇంటిలో ఉన్నప్పుడు అతని అనుమతి లేనిదే రోజా ఉండకూడదు. రమజాను మాసము తప్ప". అందులో తప్పక ఉండాలి. (బుఖారీ ముస్లిం).

\*\*\*\*\*

ﷺ ఈ గుర్తు ఉన్న చోట "సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం" అని చదవండి.