

Рўзанинг одоблари



16:10 / 31.05.2017 4851

Рўзадор одам тили ва бошқа аъзоларини ҳаром ишлардан, гуноҳлардан тийиши лозим. Ана шунда рўзанинг асл маъноси бўлмиш тийилишни амалга оширган бўлади.

Икки «Саҳиҳ»да Имом Бухорийнинг лафзи билан қуйидагича ривоят қилинади:

تَرَى رُبَّ يَبَأٍ نَعَى جَزَعًا لِيَنْعَى دَانَ زَلَايِبِ أَوْ نَعَى لِكُلِّ أَمْرٍ نَعَى رَمَلَسَمُ نُبْهَلًا لِدَبَعِ أَنْ تَدَحَّ
وَأَوْلَاتِ أَقْوَؤْمِ إِنْ أَوْ لَهَجِي الْوُثْفَرِي الْفُؤْنُجُ مَائِي صِلَا: لَأَقْرَهُ لَلِوَسْرَرْنَ أ
مِئِصْلًا مَفُفُؤْلُخْ لَهْدِي بِي سَفَنِي دَلَاوْ، نِي تَرْمُ مِئِصْلًا لِقِي لَفُؤْمَتِ أَش
يَلْجَأُ نَمُؤْتَوُؤَشَوُؤْ أَرْشَوُؤْمَ عَطُؤْ كُؤْتِي، كُؤْسَمُ لِحِرِي رُؤْمِ يَلْعَاتِ لَلِؤْدُنْ عُبُؤْ طَأ
أَوْلَاتِ مِؤْرُؤَشَعِبُؤْ نَسَخْ لَأَوُؤْ، هَبُؤْ يَنْجَأُ أَنْ أَوُؤْ، يَلْمُؤْمِ صِلَا

Абу Ҳурайра розияллоху анхудан ривоят қилинади:

Расулulloҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам шундай дедилар:

«Рўза қалқондир. (Рўзадор) фаҳш сўз айтмасин, жоҳиллик ҳам қилмасин. Агар бирор киши у билан уришмоқчи ёки сўкишмоқчи бўлса, икки марта «Мен рўзадорман», десин. Жоним қўлида бўлган Зотга қасамки, рўзадорнинг оғзидан келган ҳид Аллоҳ таолонинг наздида мушкнинг бўйидан яхшироқдир».

Аллоҳ таоло айтади:

«(Бандам) таоми, ичимлиги ва шаҳватини Мени деб тарк қилади. Рўза Мен учундир, унинг мукофотини Ўзим бераман. Бир яхшилик учун унинг ўн баробари бор».

عَهِبَ أُنْعَ، يُرْبِقُ مَا لَمْ يَدْعُ سَ أَنْ تَدَّحْ، بِيْذِ بِيْ أَنْ تَدَّحْ، سَ أَيِ بِيْ أَنْ تَدَّحْ، بِيْ أَنْ تَدَّحْ
لَمْ يَلْ أَوْ رُوْرًا لَوْ قَدْ دِيْ لَمْ أَنْ مَ: ﴿ هَلْ لَ لَوْ سَرَّ لَاقَ: لَاقَ هَنْعَ هَلْ لَ يَضَرَّ رِيْرَهُ بِيْ أَنْ تَدَّحْ
14321: ةَفَحَتْ - 6057: هَفَرَطَ. «بَارَشَوْهُمَ أَطْعَمَ دِيْ أَنْ يَفُوجَ أَحْ هَلْ لَ سَيَلَفَ وَهَبَ

Абу Ҳурайра розияллоҳу анҳудан ривоят қилинади:

Расулulloҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам дедилар:

«Ким (рўзадор ҳолда) ёлғон гапиришни ва унга амал қилишни қўймаса, Аллоҳ унинг таоми ва ичимлигини тарк этишига муҳтож эмас».

هَلْ سَيَلَفَ مِئَاتُ بَرَوْعُ مَا لَمْ يَدْعُ سَ أَيِ صَنْ مَ هَلْ سَيَلَفَ مِئَاتُ بَرَوْعُ مَا لَمْ يَدْعُ سَ أَيِ صَنْ مَ هَلْ سَيَلَفَ مِئَاتُ
بَرَوْعُ مَا لَمْ يَدْعُ سَ أَيِ صَنْ مَ هَلْ سَيَلَفَ مِئَاتُ بَرَوْعُ مَا لَمْ يَدْعُ سَ أَيِ صَنْ مَ هَلْ سَيَلَفَ مِئَاتُ
بَرَوْعُ مَا لَمْ يَدْعُ سَ أَيِ صَنْ مَ هَلْ سَيَلَفَ مِئَاتُ بَرَوْعُ مَا لَمْ يَدْعُ سَ أَيِ صَنْ مَ

Абу Ҳурайра розияллоҳу анҳудан ривоят қилинади:

Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам шундай дедилар:

«Баъзи рўзадорлар борки, улар рўзасидан очликдан бошқа нарсага эришмайдилар. Баъзи тунда бедорлар борки, улар бедорликда уйқусизликдан бошқа нарсага эришмайдилар».

Ибн Можа, Аҳмад ва Ҳоким ривоят қилишган.

لاق ملسو هيلع هلالا لصل يبنللا نأ ي ناربطللاو نسح دانساب يئاسنللا يورو " :
اهقخي مل ام ةنج مايصللا

маҳрум бўлса, энг бадбахтларнинг бадбахтидир».

Рамазон ойида Қуръони Каримни кўпроқ тиловат қилишга тарғиб этилади, чунки бу муқаддас Китоб шу ойда биринчи осмонга, иззат уйига тушган. Худди шу ойдан бошлаб Набий соллаллоҳу алайҳи васалламнинг қалбларига бўлак-бўлак бўлиб нозил қилина бошлаган. Шунинг учун Рамазон ойида Қуръонни кўп тиловат қилиш суннатдир.

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا كُنُوْا رٰسُوْلَ اللّٰهِ اٰتٰىكُمْ اَللّٰهُ اَلْحَقَّ لِيُخْرِجَكُمْ مِّنَ الظُّلُمٰتِ اِلَى النُّوْرِ ۗ اِنَّ اللّٰهَ لَظٰهِرٌ لِّمَا كُنْتُمْ تَكْفُرُوْنَ
يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا كُنُوْا رٰسُوْلَ اللّٰهِ اٰتٰىكُمْ اَللّٰهُ اَلْحَقَّ لِيُخْرِجَكُمْ مِّنَ الظُّلُمٰتِ اِلَى النُّوْرِ ۗ اِنَّ اللّٰهَ لَظٰهِرٌ لِّمَا كُنْتُمْ تَكْفُرُوْنَ
يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا كُنُوْا رٰسُوْلَ اللّٰهِ اٰتٰىكُمْ اَللّٰهُ اَلْحَقَّ لِيُخْرِجَكُمْ مِّنَ الظُّلُمٰتِ اِلَى النُّوْرِ ۗ اِنَّ اللّٰهَ لَظٰهِرٌ لِّمَا كُنْتُمْ تَكْفُرُوْنَ

Ибн Аббос розияллоҳу анҳудан ривоят қилинади: «Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам одамларнинг энг сахийси эдилар. У зотнинг энг сахий бўладиган пайтлари эса Рамазонда, Жаброил у зот билан учрашишга келганда бўлар эди. Жаброил алайҳиссалом Рамазон тамом бўлгунча ҳар кеча у зотнинг ҳузурларига келар эдилар. Пайғамбар соллаллоҳу алайҳи васаллам унга Қуръонни ўқиб, ўтказиб олар эдилар».

Бошқа бир ривоятда шундай дейилган: «У билан бирга Қуръон ўқишар эди. Қачон Жаброил алайҳиссалом у зотнинг ҳузурларига келсалар, эсган шамолдан ҳам сахийроқ бўлиб кетар эдилар».

Икки шайх ривоят қилган.

Бошқа пайтдан кўра Расулulloҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам Рамазон қиёмида қироатни узунроқ қилар эдилар.

هلل لي لصبي بن لالتيت أ: لاق هه نعل لال يضره في ذن عن دم إلام إلام يور أمك
وذ ربك أهلالا: لاق ربك أم لف, ي لصي ماقف ناضمر نم ة ليل ي ف م لسو هيلع
نارمع لآ م ث ءاسننل م ث ةرقبلل أرق م ث "ةمظعلل او ءاي ربك لال او توربجلل او توكلمل
"اهذنن فقولل إلفي وخت ةي آب رمي ال

Имом Аҳмад Ҳузайфа розияллоҳу анҳудан ривоят қиладилар:

«Рамазон кечаси Набий соллаллоҳу алайҳи васалламнинг ҳузурларига келдим. У зот туриб, намоз ўқидилар. Такбир айтганларида **«Аллоҳу акбар, зул-малакууту вал-жабарууту вал-кибрыйааи вал-азома»**, дедилар. Кейин Бақарани, кейин Нисони, кейин Оли Имронни ўқидилар.

Қай бир ваъид оятидан ўтсалар, тўхтар эдилар».

لاق ةلېل تاذم لس و هيلع هللا ىلص ىبنل عم تي لص : لاق ةفي ذح ن غلب ىتح ىضم م ث عكري تلقف ةئاملل س أر غلب ىتح أرقف ةرقبلل ح تحت فاف ح تحت فام ث لاق عكري تلقف لاق اهم تخ ىتح ىضم م ث عكري تلقف ني ةئاملل ءاسنل ةروس ح تحت فام ث لاق عكري تلقف لاق اهم تخ ىتح نارم لآ ةروس هوعوكر ناك و لاق مي طعلل اي بر ناحبس هوعوكر يف لاقف لاق عكرك م ث لاق اه أرقف اي بر ناحبس هودجس يف لاقو هوعوكر لثم هودجس ناكف دجس م ث هم اي ق ةلزنم ب ةي آب رم اذو ذوعت بادع اه يف ةي آب رم اذو لأس ةمحر ةي آب رم اذو ناك و لاق ىلعل آل ح ب س ل ج و زع هلل هيزنت اه يف

Хузайфадан ривоят қилинади:

«Бир кеча Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам билан намоз ўқидим. Бақарани бошладилар. Юзинчи оятга келганларида рукуъ қилсалар керак, деб ўйлаган эдим, у зот давом этиб, икки юзгача етдилар. Энди рукуъ қилсалар керак, десам, яна давом этиб, Бақарани тугатдилар. Энди рукуъ қиладилар, деган эдим, Оли Имрон сурасини бошлаб, уни ҳам тугатдилар. Энди рукуъ қиладилар, деган эдим, Нисо сурасини ўқидилар. Кейин рукуъ қилдилар. Рукуъларида «**Субҳаана Роббиял-азийм**», дедилар. Рукуълари ҳам қиёмларидек бўлди. Сўнгра сажда қилдилар. Саждалари ҳам рукуъларидек бўлди. Саждаларида «**Субҳаана Роббиял-аълаа**», дедилар. Раҳмат оятидан ўтсалар, дуо қилар (сўрар) эдилар. Азоб оятидан ўтсалар, паноҳ сўрар эдилар. Аллоҳ азза ва жалла покланган оятдан ўтсалар, У Зотга тасбеҳ айтар эдилар».

Умар розияллоҳу анҳу Убай ибн Каъб ва Тамим Дорий розияллоҳу анҳумога Рамазонда намозга (таровеҳга) ўтиб беришни буюрганлар. Ҳар бирлари бир ракатда икки юз оят ўқишарди. Рамазоннинг қиёmidан (яъни таровеҳ намозидан) кечанинг охириги учдан бири қолганда, шунда ҳам саҳарлик учунгина тарқалиб кетишарди.

Салафи солиҳлар орасида Рамазоннинг қиёmidа, яъни таровеҳ намозида ҳар уч кунда хатм қиладиганлар, ҳар етти кунда хатм қиладиганлар, ҳар ўн кунда хатм қиладиганлар бор эди.

Шофеъий ва Абу Ҳанифа раҳимаҳумаллоҳлар ҳам кўп хатм қилишлари билан машҳур бўлишган. Рамазон кирса, Зухрий: «Бу – Қуръон тиловати ва таом бериш (ифторлик) ойи», дер эдилар.

مُأَيِّصًا " : لَاق ، مَلَسَ وَهِيَ لَعْلَلٌ لَّصَّ لَللُّ لُؤُسَرُّ نَأ ، وَرَمَعْنَا بَلَلًا دَبَّ عَنَّا
مَاعًا طَلَّاهُ تَعْنَم ، بَرِّيَ أَمَّا صِلَا : لُؤُقِي ، مَائِي قَلَّ مَوِي دَبَّ عَلَّ نَاعًا فَشِي نَأ رُقُلًا
رَلَّ لَلَّابَ مَوْنَلَّاهُ تَعْنَم : نَأ رُقُلًا لُؤُقِي وَهِي فَي نَعْفَشَف ، رَاهَ لَلَّابَ تَأوَّشَلًا
" نَاعًا فَشِي فَلَاق ، هِي فَي نَعْفَشَف

Абдуллоҳ ибн Амрдан ривоят қилинади:

Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам шундай дедилар:

**«Рўза ва Қуръон Қиёмат куни бандани шафоат қилади. Рўза айтади:
«Роббим, мен кундузлари унга таом ва шаҳватни ман қилган эдим,
энди мени унга шафоатчи қилгин». Қуръон айтади: «Мен кечалари
уни уйқудан қолдирган эдим, энди мени унга шафоатчи қилгин».
Шунда иккиси ҳам шафоатчи қилинади».**

لُؤُقِي مَلَسَ وَهِيَ لَعْلَلٌ لَّصَّ لَللُّ لُؤُسَرُّ تَعْنَمَس : لَاق ، يَلَّهَابَلَّامُ أَوْبَانَع
ءَبَّاحُ صَالَاعِي فَشِي مَائِي قَلَّ مَوِي تَأِي هِنَاف ، نَأ رُقُلًا أَوْعَرَقَا

Абу Умома Боҳилий розияллоҳу анҳудан ривоят қилинади:

«Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васалламнинг шундай деганларини
эшитдим:

**«Қуръон ўқинглар, чунки у қиёмат куни соҳибига шафоатчи бўлиб
келади».**

Қуръоннинг шафоатига уни ҳақиқий тиловат қилганлар етишади. Ҳақиқий
тиловат эса Қуръоннинг ҳукмларига эргашиш, ҳалол қилган нарсасини
ҳалол билиш, ҳаром қилган нарсасини ҳаром билиш, унинг одоблари ила
хулқланиш, кеча-ю кундуз унинг вожибларини адо қилиш билан бўлади.

Насойининг ривоят қилган ҳадисида айтилишича, Набий соллаллоҳу
алайҳи васалламнинг ҳузурларида саҳобий Шурайх Ҳазромий розияллоҳу
анҳу ҳақида сўз кетган эди, у зот уни «Қуръонни болиш қилиб олмайди»,
дедилар. Бу эса Қуръон болишдек бўлиб қолгунча ҳадеб унинг устида
ухлайвермайди, балки Қуръоннинг амрларини бажариб, ҳаққини адо
этади, ундан ғофил қолмайди, деганидир.

Имом Нававий бир қанча уламоларнинг ҳар етти, олти, беш, тўрт кунда
хатм қилишларини айтганлар. Уларнинг аксарияти ҳар уч кунда Қуръонни
хатм қилганлар.

Имом Бухорий: «Ҳар бир хатмдан кейин мустажоб дуо бор», дер эдилар.

Рамазон ойида тарғиб қилинадиган амаллардан яна бири истиғфор ва таҳлилни кўп айтиш, умуман, Аллоҳ таолони кўп зикр қилишдир.

Табароний ва бошқалар қилган ривоятда Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам: «Аллоҳ таолони Рамазонда зикр қилган одам мағфират қилинади, бу ойда Аллоҳ таолодан сўраган одамнинг умиди пучга чиқмайди», деганлар.

Рамазоннинг талаб ва одобларидан яна бири кўп садақа беришдир.

Имом Термизийдан ривоят қилинган марфуъ ҳадисда шундай келтирилади:

يَفِيءُ قَدْرَ لِقَائِهِ لَضْفَاءُ قَدْرَ لِقَائِهِ لَيْسَ ، مَلَسُوهُ لَعَلَّ يَصِلُ إِلَى بَنِي نَاعِ
ناضمر

Набий соллаллоҳу алайҳи васалламдан «Қайси садақа афзал?» деб сўрашди. У зот: «**Рамазондаги садақа**», дедилар.

Ўтган ҳадисда ҳам Рамазон ойи ёрдам ойи, мўминнинг ризқи кўпаядиган ой экани айтиб ўтилди.

Расули акрам соллаллоҳу алайҳи васаллам Рамазонда ниҳоятда сахий бўлиб кетардилар, имом Аҳмаднинг ривоятларида келганидек, нима сўралса, берардилар.

Рамазон ойи мағфират, раҳмат ойи, Аллоҳ таолонинг саховат ойдир. Аллоҳ раҳмли бандаларига раҳм қилади, Раҳмон раҳм қилувчиларга раҳм қилади. Кимки бу ойда Аллоҳ таолонинг бандаларига саховат кўрсатса, Аллоҳ таоло уларга ато бериб, саховат кўрсатади.

Рўзанинг одоб ва тарғиботларидан яна бири саҳарлик қилишдир. Бу иш муборак суннатдир.

هُوَ أَوْرَءُكَ رَبُّ رُوحِ لَيْفٍ نِإْفِ أَوْحَسَتْ لِقَائِهِ بِنِإْفِ نَعْنَعِ لَيْضَرِ سَنَنْ أَعْنِ -
دُوَادِ أَبِإِلِةِ سَمَحْلِ

Анас розияллоҳу анҳудан ривоят қилинади:

Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам дедилар: «**Саҳарлик қилинглар, чунки саҳарликда барака бор**».

Бешовларидан фақат имом Абу Довуд ривоят қилмаган.

هه لعل هللا لى لص هللا لوسر لاق : لاق هه لعل لى ضر لى ردى س لى ب أ ن ع
ة عرج مكدح أ عرجي نأ ولو هو عدت الف ؛ ة ك رب هل ك أ روح س ل ا) : م لس و

نبا و دمح أ هاور (نى رح ستم لى لى ع نول ص لى هت كئى الم و ل ج و زع هللا ن إ ف ؛ ءام ن م
نابح

Абу Саъид Худрий розияллоҳу анҳудан ривоят қилинади:

Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам шундай дедилар:

«Саҳарлик ейиш баракадир, уни тарк қилманглар, бир ҳўплам бўлса ҳам, сув ичиб олинглар. Аллоҳ азза ва жалла ва У Зотнинг фаришталари саҳарлик қилувчиларга раҳмат тилаб дуо қиладилар».

Саҳарликни имкон қадар (субҳи содиққа ўтказиб юбормаган ҳолда) кечиктириш, саҳарлик қилишда шошилмаслик мандубдир.

دن س م ل ا «روح س ل ا اورخ أ و ر ط ف ل ا ا و ل ج ع ا م ر ي خ ب ي ت م أ ل ا ز ت أ ل : ل ا ق ا ل ي ب ن ل ل ن ع

Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам дедилар:

«Модомики, ифторни тезлаштириб, саҳарликни кечиктиришар экан, умматим яхшиликда бўлади».

«Муснад»да ривоят қилинган.

Шунингдек, рўзанинг одобларидан яна бири қуёш ботиши билан ифторлик қилишдир.

" : ل ج و ز ع ه ل ل ل ا ق : م ل س و ه و ي ل ع ه ل ل ا ل ل ل ا ل ل ا ل ل ا ل ا ق : ل ا ق ، ة ر ي ر ه ي ب أ ن ع
أ ر ط ف م ه ل ج ع أ ل ل ي ل ل ي د ا ب ع ب ح أ

Абу Ҳурайра розияллоҳу анҳудан ривоят қилинади.

Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам шундай дедилар:

«Аллоҳ азза ва жалла: «Менга энг маҳбуб бандам - ифторни энг тез қилганидир», деди».

Имом Аҳмад ва Термизий ривоятлари.

Рўзанинг одобларидан яна бири ҳўл хурмо билан оғиз очишдир. Топилмаса, қуруғи билан ҳам очса бўлади. У ҳам топилмаса, сув билан рўза очилади.

يَلْصُقِي نَأْلَبَقْرَتَابَطَّرِ عِلْعُ رَطْفِي ۞ هَلْ لَأُلُوسَرَرْنَاكَ : لَأَقْ هَنْعَ هَلْ لَأِي ضِرْسَنَنْعَ -
دُوَادُ وَبَأْ هَأَوْرٍ ءَامُ نَمْرَتَاوَسَحَ اسْحَ نَكْتَمَلْ نِفِ تَارْمَتِ عِلْعُ فُتَابَطَّرُ نَكْتَمَلْ نِفِ
فِي صِلَا يَفْوَتَارْمَتِ عِلْعِ ءَاتَشَلْ لَأِي فُ رَطْفِي ۞ يَبْنَلْنَاكَ : يَذْمَرْتَلْ لَوُ . يَذْمَرْتَلْ لَوُ
ءَامُ لَأِي عِلْعُ

Анас розияллоҳу анҳудан ривоят қилинади: «Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам намоз ўқишдан олдин бир нечта ҳўл хурмо билан оғиз очар эдилар. Агар ҳўл хурмо бўлмаса, қуруқ хурмо билан очар, у ҳам бўлмаса, бир неча ҳўплам сув ичар эдилар».

Имом Термизийнинг ривоятларида: «Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам ёзда ҳўл хурмо, қишда сув билан оғиз очар эдилар», дейилган.

Рўзанинг одобларидан яна бири ифтордан кейин зикр ва дуоларни айтишдир.

تَبَثَّ وُقُوعُ لَلتَّابِ وَأُمُّ ظَلَبَهَد : لَأَقْ رَطْفَأْ إِذِ ۞ يَبْنَلْنَاكَ : لَأَقْ رَمْعُ نَبَانَع -
يَسْنَلْنَاوُ دُوَادُ وَبَأْ هَأَوْرٍ . هَلْ لَأِي ءَأَشُ نَأْرَجُ أَلْ

Ибн Умар розияллоҳу анҳудан ривоят қилинади.

Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам ифтор қилсалар, «**Заҳабаз-зомаъу ва баталлатил урууқ, ва сабатал ажру, иншааллоҳ**» («Гуноҳлар кетди, томирлар ҳўлланди, иншааллоҳ, ажр собит бўлди»), дер эдилар.

Имом Абу Довуд ва Насоий ривоят қилишган.

دُوَادُ وَبَأْ هَأَوْرٍ . تَرَطْفَأْ كَقَزْرِي عَوُ تَمُصْ كَلْمُ هَلْ لَأِي : لَأَقْ رَطْفَأْ إِذِ ۞ يَبْنَلْنَاكَ وَ -
يَنَأْرَبُّ طَلْ أَوُ

تَرَطْفَأْ كَقَزْرِي عَوُ تَمُصْ كَلْمُ هَلْ لَأِي هَلْ لَأِي مَسْبُ : هُظْفَلَوُ

Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам ифтор қилсалар, «**Аллоҳумма, лака сумту ва ъалаа ризқика афторту**» («Аллоҳим, Сен учун рўза тутдим, Сен берган ризқ билан ифтор қилдим»), дер эдилар.

Имом Абу Довуд ва Табароний ривоят қилишган.

Табаронийнинг лафзида: «**Бисмиллааҳ. Аллоҳумма, лака сумту ва ъалаа ризқика афторту**» («Бисмиллаҳ. Аллоҳим, Сен учун рўза тутдим ва

Рўздор таомни кўп еб юбормаслиги, ифторлик ва саҳарлик пайтида турли емакларни аралаштирмаслиги, балки ҳар бир ишда ўртача, мўътадил бўлиши лозим.

بِسْحٍ نَّطَبْنَا نَمَّ ارشَاءً وَّيَمَدَا لَمَّ امَّ " لُوقِي - مَلَسَ وَهِيَ لَعْلَلِ لَيْلِ ص - لَلِ لُوقِي
ثُلُثًا وَّعَمَّ طَلَلِ ثُلُثًا ، هُفَّ نَمَّ دَا لَ تَبَلَعْنَا فِ ، هَبُّ لُصَّ نَمَّ قِي تَامَّ يَ قُلِّ يَمَدَا لَ
سَفَّ نَلِّ ثُلُثًا وَّ بَارَشَلِّ

ه.جام نب او يذمرت ل هاور

Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам шундай дедилар:

«Одам боласи учун қаддини тик тутадиган бир неча луқма етарлидир. Бошқа чораси бўлмаса, (ошқозоннинг) учдан бирини таомга, учдан бирини ичимликка, учдан бирини нафасга (ҳавога) ажратсин».

Имом Термизий ва Ибн Можа ривоятлари.

Абдуллоҳ Сирожиддин Ҳусайнийнинг «Рўзанинг одоби, талаблари, фойдалари ва фазилатлари» номли китоби асосида Одинахон Муҳаммад Содиқ таржимаси