روزا تۇتقۇچى ئۈچۈن دىنىي ۋە تېببىيدىن

20 نەسىھەت

[ئۇيغۇرچە]

عشرون نصيحة دينية وطبية للصائم
[باللغة الأويغورية]

مۇھەممەد يۇسۇپ
محمد يوسف

تەكشۈرۈپ بېكىتكۈچى: ن. تەمكىنى
المراجعة: ن. تمكيني

رىياد شەھرى رەبۋە رايونى دىن تەشۋىقات
ھەمكارلىق مەركىزى

المكتب التعاوني للدعوة وتوعية الجاليات بالربوة
بمدينة الرياض

1429 - 2008

islamhouse.com

روزا تۇتقۇچى ئۇچۇن دىنىي ۋە تىببىيدىن 20 نەسىھەت

ھۆرمەتلىك مۇسۇلمان قېرىنداشلار رامىزان ئېيىدىن ئىبارەت رەھمەت، مەغپىرەت ئېيى سىلەرگە يېتىپ كەلدى. رامىزان ئېيىدىن سۆز ئاچىدىغان بولساق، بۇ ئاي 11 ئاينىڭ سۇلتانى دەپ ئاتالغان، قۇرئان كەرىم چۈشۈشكە باشلىغان ۋە كۆپلىگەن ياخشىلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالغان بىر ئۇلۇغ ئايدۇر. بۇ ئايدا ئىبادەتلەرنى جايىدا تولۇق ئورۇنلاپ، تولۇق ساۋابىنى قولغا كەلتۈرۈش ئۈچۈن تۆۋەندە تەن ساقلىقىنى ساقلاشقا مۇناسىۋەتلىك بەزى تەۋسىيەلەرنى بېرىمىز. چۈنكى تەن ساقلىقى ئەڭ مۇھىم مەسىلە. تەن ساق بولمىغاندا ئىبادەتلەرنى تولۇق ئورۇندىغىلى بولمايدۇ. نەتىجىدە، بۇ ئاينىڭ شاراپەتلىرىدىن تولۇق پايدىلانغىلى بولمايدۇ. شۇڭا تەن ساقلىقىنى ساقلاش پرىنسىپلىرىغا دىققەت قىلىشىمىز لازىم.

تۆۋەندە دىنىي ۋە تىببىي جەھەتتىكى تەۋسىيەلەردىن ئىخچاملاپ 20 تەۋسىيەنى بايان قىلىمىز:

1ـ ئاللاھ تائالا قۇرئان كەرىمدە:« يەڭلار، ئىچىڭلار، ئىسراپ قىلماڭلار» دەپ بۇيرىغان. بۇ ئايەت يېمەك ـ ئىچمەك قائىدىلىرىنىڭ ھەممىسىنى ئۈچ جۈملە بىلەنلا ئىپادىلىگەن. رامىزاندىن باشقا پۈتۈن ۋاقىتلاردىمۇ مۇشۇ ئايەتنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئەمەل قىلىش بىزنىڭ تەن ساقلىقىمىزنى ساقلىشىمىز ئۈچۈن بىر قالقاندۇر. خۇسۇسەن رامىزان ئېيىدا بەكرەك دىققەت قىلىش تەلەپ قىلىنىدۇ. رامىزان ئېيىدا ئاز يېيىش، مايلىق تائاملاردىن ساقلىنىش، تاتلىقنى ئاز يېيىش، مېۋە ـ

چېۋىلەرنى كۆپ يېيىش بەدەن لاياقىتىمىزنى ساقلاپ قېلىش ۋە رامزاننىڭ شاراپىتى بىلەن بەزى كېسەللەردىن شىپا تېپىش ئۈچۈن كۆپ پايدىلىقتۇر. رامىزان ئېيىدا كۆپ يېيىش كېرەك دەيدىغان پەلسەپە تۈپتىن خاتا. چۈنكى بۇ ئاي كۆپ يەپ قورساقنى تولدۇرۇش ئېيى ئەمەس، بەلكى ئاز يەپ، روھلۇق ۋە يېنىك تۇرۇپ ئىبادەتلەرنى كۆپ قىلىش ۋە كۆپ ساۋاب تېپىش ئېيىدۇر. شۇڭا ئاياللار ئىپتار ۋە سۇھۇردا داستىخاننى تولدۇرىۋەتمەسلىكى، بەلكى ئېھتىياجغا يېتەرلىك تائام كەلتۈرۈشى لازىم.

2- پەيغەمبەر ئەلەيھىسسالام بىر ھەدىستە:« كىشىلەر ئىپتارغا ئالدىراشنىڭ ياخشىلىقىنى ھەمىشە ھېس قىلغۇچىدۇر» دەپ كۆرسەتكەن. ئىپتار كېچىكتۈرمەستىن ۋاقتىدا قىلىشنىڭ روھىي ۋە تەن ساقلىقى جەھەتتىن كۆپ پايدىسى باردۇر. چۈنكى روزا تۇتقان ئادەم روزا كۈندۈزىدە ئالالمىغان سۇيۇقلۇق ۋە غىزا ماددىلىرىنى ئېلىشقا ئىنتايىن مۇھتاج بولۇپ تۇرغان بىر ۋاقىتتا ئىپتارنى ۋاقتىدا قىلماسلىق روھى ۋە تەن ساقلىقى جەھەتتىن زىيان كەلتۈرىدۇ. ئىپتار يېقىنلاشقاندا ئادەمنىڭ ئاشقازىنى يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى قوبۇل قىلىش ئۈچۈن ھازىرلانغان بىر ۋاقىتتا، ئەگەر كۈتۈلگەن ۋاقىتتا ئىپتار قىلىپ، بىر نەرسە يېمىگەندە ئادەمگە زىيانلىق بولغان سەلبىي ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. شۇڭ پەيغەمبەر ئەلەيھىسسالام ئىپتار ۋاقتىدا كىرگەندە كېچىكمەستىن ئىپتار قىلىشنىڭ ئەۋزەللىكىنى بايان قىلغان. شۇڭا ئايالار ئىپتار ۋاقتى كىرىشتىن ئاۋۋال ئىپتارلىقنى داستىخانغا ھازىرلاپ ئائىلە ئەزالىرىنى ئىپتارغا ئالدىرىتىشى لازىم.

3- پەيغەمبەر ئەلەيھىسسالام بىر ھەدىستە:« سىلەر ئىپتار قىلغاندا ھۆل خورما بىلەن ئىغىز ئىچىڭلار»دېگەن. ئەنەس ئىبنى مالىكتىن رىۋايەت قىلىنغان بىر ھەدىستە،« پەيغەمبەر ئەلەيھىسسالام رامزاندا ناماز شامنى ئوقۇشتىن بۇرۇن ھۆل خورما بىلەن ئىپتار قىلاتتى، ھۆل خورما بولمىغاندا قۇرۇق خورما بىلەن، ئۇمۇ بولمىغاندا سۇ بىلەن ئىغىزىنى ئاچاتتى» دەپ كەلگەن. چۈنكى روزا تۇتقان ئادەم ئاچلىق دەردىنى يوق قىلىش ئۈچۈن تىز ئېرىيدىغان شېكەر ماددىسىغا ئېھتىياجلىقتۇر. ئۇنىڭ سۇغا ھاجىتى بولغىنىدەك خورمىغىمۇ ھاجىتى باردۇر. خورما توقلۇق ھېس قىلدۇرغاندىن كېيىن روزا تۇتقان ئادەم ئىپتاردا خورما يېيىش بىلەنلا قورسىقى تويغاندەك بولىدۇ ۋە ئۇنىڭدىن كېيىن كۆپ يېيىشكە ھاجەت ھېس قىلمايدۇ. بۇنىڭ بىلەن كۆپ يېيىشتىن ساقلىنالايدۇ. شۇڭا ئاياللار ئىپتاردا ئالدى بىلەن داستىخانغا خورما تىزىشى لازىم. ھازىرقى زاماندا خورما ھەر قانداق جايدا تېپىلىدۇ. خۇسۇسەن رامىزان ئۈچۈن كىشىلەر ئالدىن تەييارلىق قىلغان بولىدۇ. ئىپتاردا خورما يېيىش دىنىي زۆرۈرىيەت بولمىسىمۇ، ئۆزىمىزنىڭ پايدىسى ئۈچۈن كېرەكتۇر. شۇڭا خورما بىلەن ئىغىز ئىچىش ياخشىدۇر.

4- ئىپتارنى ئىككىگە بۆلۈپ قىلىش ياخشى. پەيغەمبەر ئەلەيھىسسالام ئالدى بىلەن خورما ياكى سۇ بىلەن ئىغىز ئاچاتتى. ئاندىن ناماز شامنى ئوقۇشقا ئالدىرايتتى. دېمەك، پەيغەمبەر ئەلەيھىسسالام ناماز شامنى ئوقۇشتىن بۇرۇن قارنىنى تويغۇزمايتتى، پەقەت ئىپتار قىلىپ ئىغىزىنى ئاچاتتى. نامازدىن كېيىن يەنە يېسە بولىدۇ. پەيغەمبەر ئەلەيھىسسالامنىڭ بۇ ئىشى ناھايىتى ھېكمەتلىك بولۇپ، ئادەم قورسىقى ئاچقان ۋاقىتتا

بىراقلا تويغىچە تائام يېيىشكە ئاتلانغىنىدا ئۇ ئۆزىنى تۇيماستىن كۆپ يەپ قويىدۇ ۋە ئاشقازىنىنى زىيانغا ئۇچرىتىدۇ. چۈنكى ئىپتاردا يېگەن خورما ياكى سۇ توقلۇق ھېس قىلدۇرىدۇ. نامازدىن كېيىن تائام دېگەندىمۇ كۆپ يېمەيدۇ. چۈنكى ئاچلىق بېسىلغان بولىدۇ. شۇڭا ئاياللار ناماز شامدىن بۇرۇن تائاملارنى داستىخانغا تىزىۋەتمەستىن، بەلكى ئىپتارغا كېرەكلىك بولغان خورما، سۇ، مېۋە قاتارلىقلارنى تىزىشى، نامازدىن كېيىن ئېغىر تائاملارنى تىزىشى لازىم.

5- غىزالىنىش ئۈچۈن ئەڭ ياخشى ساقلىققا پايدىلىق تائاملارنى تاللاش لازىم. تائام بىر خىل بولماستىن ئاز - ئازدىن ھەرخىل بولغىنى ياخشى. شۇنداقلا خام سەي ھەر قانداق داستىخاندىن كەم بولماسلىقى زۆرۈردۇر. بۇنىڭ ئىككى تەرەپتىن پايدىسى بار، بىرى ئادەم خام سەينى يېيىش بىلەن بىر خىل توقلۇق ھېس قىلىدۇ ۋە تائامنى ئاز يەيدۇ، يەنە بىرى خام سەيدە ئىنساننىڭ تەن ساقلىقىغا پايدىلىق بولغان، تائامدىكى ئارتۇق مايلارنى شورايدىغان خۇسۇسىيەت بار. بۇنىڭ بىلەن تەن ساقلىقىنى ساقلىغىلى بولىدۇ. مۇندىن باشقا خام سەي قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. نەتىجىدە كېسەللەردىن ساقلانغىلى بولىدۇ. شۇڭا ئاياللار داستىخان تەييارلىغاندا داستىخانغا خام سەي ئېلىپ كېلىشنى ئۇنۇتماسلىقى لازىم.

6- سۇھۇردا يېنىك تائام يېيىشكە ئادەتلىنىش ياخشى. چۈنكى كۆپ تائام يېيىش ئۇيقۇسىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىدۇ. ئۇيقۇسىزلىق ئادەمنى بىئارام قىلىدۇ. سۇھۇردا ھەسەل، مېۋە، قېتىققا ئوخشىغان غىزا كۈچى كۆپ، ئەمما ئۆزى يېنىك نەرسىلەرنى يېيىش ياخشىدۇر. سۇھۇردىن كېيىن ئۇخلىماستىن ئىبادەت بىلەن شۇغۇللىنىش ياخشى. چۈنكى تائامدىن

كېيىنلا ئۇخلاش تەن ساقلىقىغا زىيانلىقتۇر. شۇڭا ئاياللار سۇھۇر تەييارلاشتا بۇ ئىشلارغا ئالاھىدە دىققەت قىلىشى لازىم.

7ـ سۇھۇردا تۇزلۇق ۋە ئېغىر تائاملارنى يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم. چۈنكى بۇنداق تائام ھەددىدىن ئارتۇق ئۇسسۇلۇق پەيدا قىلىپ ئادەمنى بىئارام قىلىدۇ. بازارنىڭ تەييار تاماقلىرىنى سۇھۇردا يېيىشتىن ساقلانغان ياخشى. چۈنكى تەييار تاماقلار ئۇسسۇزلۇقنىڭ مەنبەسىدۇر.

8ـ سىزدە قەۋزىيەت دەردى بولسا رامزاننىڭ ئىپتار ۋە سۇھۇرلىرىدا كۆكتاتلارنى، پۇرچاق ئائىلىسىدىن بولغان دانلىقلارنى، خام سەينى ۋە مېۋىلەرنى كۆپ يېيىشكە تىرىشىڭ. تاتلىقلارنى، مايلىق گۆشلەرنى ئازراق يېيىش كېرەك. تائامنى كۆپ يېگەندىن كۆرە سۇنى كۆپ ئىچىش ياخشىدۇر. شۇڭا ئاياللار داستىخاننى مېۋە، كۆكتاتلار بىلەن تولدۇرۇشى، مايلىق ئېغىر تائاملارنى ئاز ئەكىلىشى لازىم.

9ـ تائامدىن كېيىن ئۇخلىماسلىق. ئېغىر تاماقتىن كېيىن ئۇخلاش ئىنساننى ھورۇنلاشتۇرۇپ قويىدۇ ھەمدە تەن ساقلىقىغا قاتتىق زىيانلىق بىر ئىشتۇر. يېنىك تاماقتىن كېيىن ئۇخلىغاننىڭ ئانچە زىينى بولمىغان بىلەن ئېغىر ۋە مايلىق تاماقتىن كېيىن ئۇخلاش ئۆزىنى كېسەلگە ئېتىش دېگەنلىك بولىدۇ. شۇڭا ئاخشام ئىپتاردىن كېيىن ھامان ئۇخلىماسلىق، سۇھۇردىن كېيىنمۇ مۇمكىن قەدەر ئۇخلىماسلىق ياخشىدۇر. تاماقتىن كېيىن ناماز ئوقۇش ۋە باشقا ھەرىكەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىش تائامنىڭ ھەزىم بولىشىغا ياردەمچى بولىدۇ. شۇڭا ئاياللار ئىپتاردىن كېيىن بالىلارنى ئۇخلاشتىن توسۇشى ۋە نامازغا ئالدىرىتىشى لازىم.

10- رامىزان ئېيى كۆنۈپ قالغان يامان ئادەتلەرنى تاشلاشنىڭ ئەڭ تېپىلماس پۇرسىتىدۇر. خۇسۇسەن تاماكا چېكىشكە ئۆگىنىپ قالغان كىشىلەر رامىزاندا ئۇنىڭدىن قۇتۇلۇش پۇرسىتىگە ئېرىشەلەيدۇ. چۈنكى بىر كۈن كەچكىچە تاماكىنى تاشلىيالىغان ئادەم ئەگەر غەيرەت قىلسا، ئاللاھنىڭ ياردىمى بىلەن پۈتۈنلەي تاشلاپ كېتەلەيدۇ. رامىزاننىڭ بىرىنچى كۈنىدىن تاماكىنى تاشلىغان كىشىدە قان زەھەرلىك كاربوننى ئىچىشتىن ساپ ئوكسىگېننى ئىچىشكە ئۆتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭ قەلبى راھەتلىنىدۇ. تاماكىنى تاشلاش قىيىن بولسىمۇ مۇمكىن بولمايدىغان ئىش ئەمەس، پەقەت چىن ئىرادە تەلەپ قىلىدۇ.

11- رامىزاندا جېدەل - ماجىرا قىلماسلىق ۋە ئاچچىقلىماسلىق لازىم. پەيغەمبەر ئەلەيھىسسالام بىر ھەدىستە:« رامىزاندا جېدەللىشىش ۋە ئاچچىقلىنىش يوق»دەپ كۆرسەتكەن. رامىزاندا ئاچچىقلىنىشنىڭ زىيىنى كۆپتۇر. دوختۇرلارنىڭ ئىسپاتلىشىچە، روزا تۇتۇپ تۇرۇپ ئاچچىقلىغاندا جىگەردىكى قان شېكەرگە ئايلىنىپ بەدەننىڭ كۈچىنى شوراشقا باشلايدۇ. بۇنىڭ بىلەن بەدەن ئاجىزلىشىدۇ. يەنە رامىزان كۈندۈزىدە ئاچچىقلىنىش قاندا كولىستىرولنىڭ كۆپىيىشىگە سەۋەب بولىدۇ. چۈنكى قورساق ئاچ ۋاقتىدا ئاچچىقلىنىش ئادەم بەدىنىدە نورمال بولمىغان ھالەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا پەيغەمبەر ئەلەيھىسسالام روزا تۇتقان كىشىنىڭ ھېچ ئاچچىقلانماسلىقىنى، ناۋادا بىراۋ ئۇنىڭغا ھاقارەت قىلغان تەقدىردىمۇ « مەن روزا تۇتقانمەن»دەپ جاۋاب بېرىپ ئاچچىقلانماسلىقىنى تەۋسىيە قىلغان. بۇنىڭدىن ئىسلام پەيغەمبىرىنىڭ كىشىلەرنى ئۆزلىرى ئۈچۈن پايدىلىق بولغان ئىشلارغىلا بۇيرۇغانلىقى ۋە ئۇنىڭ

ئېيتقانلىرىنىڭ ئىلمىي ھەقىقەتلەرگە ماس كېلىدىغانلىقىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ.

12- ئېغىر ئاياق ياكى بالا ئېمىتىۋاتقان ئاياللار ئىشەنچلىك مۇسۇلمان دوختۇرلارغا مۇراجىئەت قىلىشى كېرەك. روزا تۇتسا ئۆزىگە ياكى بالىسىغا زىيىنى بولمايدىغانلىقىنى ئېيتسا چوقۇم روزا تۇتۇشى لازىم. ئېغىر ئاياق ئايال روزا تۇتماقچى بولغىنىدا ئىپتار ۋە سوھۇردا ھەددىدىن ئارتۇق كۆپ يېمەسلىكى، سۈت، قېتىق ۋە مېۋە شەربەتلىرىنى كۆپ ئىچىشى لازىم. ئىپتارنى ئىككىگە بۆلۈپ، ئاۋۋالقىسىنى ئىپتار ۋاقتىدا، ئىككىنچىسىنى شۇنىڭدىن تۆت سائەتتىن كېيىن يېيىشى ياخشى.

بالا ئېمىتىدىغان ئايال روزا تۇتماقچى بولغىنىدا بوۋىقىنىڭ ئوزۇقلىنىشى ئۈچۈن سۈت، مېۋە شەربەتلىرى ۋە شۇ خىلدىكى نەرسىلەرنى تولۇقلاپ قويۇپ، رامىزان كۈندۈزلىرىدە ئۆزىنى سۈتىنى ئېمىتىش بىلەن بىرگە شۇ نەرسىلەردىن ئىستېمال قىلدۇرۇشى لازىم. ئىپتاردىن كېيىن سوھۇر ۋاقتىغىچە بوۋىقىنى كۆپرەك ئېمىتىشى لازىم. ئانا ئەگەر راھەتسىزلىك ياكى قىيىنچىلىق ھېس قىلسا، روزا تۇتۇشنى توختىتىپ ھامان دوختۇرغا كۆرۈنۈشى لازىم. چۈنكى ئۆزىنىڭ ياكى بوۋىقىنى ساقلىقىنى ساقلاشقا ئەھمىيەت بېرىشى لازىم. ئەگەر روزا تۇتالمىسا كېيىن بالىسىنى ئەمچەكتىن ئايرىغاندىن كېيىن بىر كۈنگە بىر كۈندىن قازاسىنى تۇتسا بولىدۇ.

13- بالىلارنى ئۆز ئىختىيارى بىلەن روزا تۇتۇشقا كۆندۈرۈش لازىم. بالىلار 7 ياشقا كىرگەندىن كېيىن روزا تۇتۇشقا قىزىقتۇرۇش، 10 ياشقا كىرگەندىن كېيىن روزا تۇتقۇزۇپ كۆندۈرۈش لازىم. ئەمما بالىلارنى روزا

تۇتۇشقا زورلاشقا بولمايدۇ. ئۇلارنى روزا تۇتمىدى دەپ ئورۇشقا تېخىمۇ بولمايدۇ. مۇنداق قىلىش بالىدا ساداقەتسىزلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىدۇ. ئاتا ـ ئانىسىدىن قورقۇپ روزا تۇتقان بالا ئادەم يوق يەردە يەيدىغىنىنى يېيىشىمۇ مۇمكىن. شۇڭا روزا كۆڭۈل ئىستىكى ۋە ئىختىيارى بىلەن بولىشى لازىم. كىچىك بالىلار روزا تۇتقاندا قورسىقى ئېچىپ كەتسە كۇندۇزدە ئىپتار قىلدۇرۇپ، بىر قانچە كۈن شۇنداق كۆندۈرۈش لازىم. كېيىن بىر كۈن روزا تۇتۇشقا چىدىيالايدىغان ھالغا كەلگەندە، ئاندىن ئۇلارغا كۇندۇزدە ئىپتار قىلىشقا بولمايدىغانلىقىنى ۋە كۈن پاتقاندا ئىپتار قىلىش لازىملىقىنى چۈشەندۈرۈش كېرەك. روزا تۇتقان بالىنى ئاتا ـ ئانا كۈزىتىشى لازىم. بالا ئەگەر قىينىلىپ قالسا ياكى ئېغىزلىرى ئۇسسۇزلۇقتىن قۇرۇپ كەتسە دەرھال ئۇنى ئىپتار قىلدۇرۇش ۋە روزىنى ئۇنىڭغا قىيىن كۆرسەتمەسلىك لازىم. بولۇپمۇ ئانا روزا تۇتقان بالىسىدىن سوراپ تۇرۇشى ئەگەر بالا ئاچلىقتىن ياكى ئۇسسۇزلۇقتىن ئازراق بولسىمۇ قىينالغان بولسا ئۇنى ئىپتار قىلدۇرۇشى لازىم. شۇنداق قىلىپ ھوشيارلىق بىلەن ئۇنىڭ روزا تۇتۇشنى ئۆگىتىش ۋە روزىنى بالىلارغا قىيىن كۆرسىتىپ قويماسلىق لازىم.

نامازمۇ شۇنداق، 7 ياشلىق بالىلار ئەگەر دەسلەپتە تاھارەت ئېلىشنى قىيىن كۆرسە تاھارەتسىز ناماز ئوقۇشنى ئۆگىتىش لازىم. چۈنكى مۇنداق كىچىك بالىلارغا گۇناھ ـ ساۋاب يېزىلمايدۇ. ئۇلار نامازنى پەقەت ئۆگىنىش ۋە ئۆزىنى كۆندۈرۈش ئۈچۈن ئوقۇيدۇ. كېيىن بالىلار نامازغا رەسمىي قىزىقىپ ئۇنىڭغا داۋام قىلىشنى ئۆگەنگەندىن كېيىن، تاھارەت ئېلىشنىڭ زۆرۈرلۈكىنى بىلدۈرۈش لازىم.

14- ئاللاھ تائالا كېسەل، يولۇچى كىشىلەرگە رامزاندا روزا تۇتماسلىققا رۇخسەت قىلغان. مۇسۇلمان دوختۇر بىراۋنى روزا تۇتسا كېسىلى ئېغىرلىشىپ قالىدۇ ياكى ساقىيىشى ئارقىغا سوزۇلۇپ كېتىدۇ، دەپ ئېنىق ئېيتسا ئۇ كىشىنىڭ روزا تۇتماسلىقىغا رۇخسەت بار. ئەمما باش ئاغرىقى، كۆز ئاغرىقى دېگەندەك ئاغرىقلارنى باھانە قىلىپ روزا تۇتماسلىققا بولمايدۇ. يولۇچىغىمۇ رامزاندا روزا تۇتماسلىققا رۇخسەت بار. مەيلى ئايروپىلان بىلەن ئۇچۇپ سەپەر قىلسۇن، مەيلى پىيادە سەپەر قىلسۇن، مەيلى ئىبادەت ئۈچۈن سەپەر قىلسۇن، مەيلى تىجارەت ئۈچۈن سەپەر قىلسۇن ھەر ھالدا روزا تۇتماسلىققا رۇخسەت بار. ئەمما روزا تۇتماسلىق ئۈچۈن قەستەن سەپەر قىلغان ئادەمگە بۇ رۇخسەت يوق. يولۇچىغا يول ئۈستىدە قىيىنچىلىق بولمىسا روزا تۇتقىنى ئەۋزەل.

15- كېسەل بولسىڭىز روزا باشلىنىشتىن ئاۋۋال دوختۇرغا بېرىپ روزا تۇتۇش ياكى تۇتماسلىق ھەققىدە مەسلىھەت سورىشىڭىز لازىم. سىز بارىدىغان دوختۇر چوقۇم مۇسۇلمان بولىشى، ئۇنداق بولمىغاندا ئىشەنچلىك بىرى بولىشى لازىم. دوختۇر رۇخسەت بەرمىسە ئۆزىڭىزنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش يۈزىسىدىن روزا تۇتمىسىڭىزمۇ بولىدۇ. ئۇنىڭ قازاسىنى ساقايغاندىن كېيىن تۇتىسىز. ئەگەر دوختۇر روزا تۇتۇشىڭىزنى تەۋسىيە قىلسا ياكى ئانچە زىيىنى يوق دېسە سىز روزا تۇتىسىز، روزا تۇتۇشتىن بۇرۇن دوختۇر سىزگە رامىزاندىكى پروگراممىڭىزنى دەپ بېرىدۇ. شۇ بويىچە ئىش كۆرىسىز.

16- يۈرەك كېسىلىگە گىرىپتار بولغان مۇسۇلمان قېرىنداشلارغا شۇنى تەۋسىيە قىلىمىزكى، يۈرەك كېسىلى بولغانلارنىڭ كۆپىنچىسى روزا

تۇتالايدۇ. چۈنكى كۆندۈزدە بىر نەرسە يېمىگەنلىكتىن ھەزىم قىلىش ئىشى بولمايدۇ، شۇڭا يۈرەك ھەزىم ئۈچۈن قاننى پۈۋلەپ چارچاشنىڭ ئورنىغا، ھەركىتىنى ئازلىتىپ راھەتلىنىپ قالىدۇ. يۈرەك بەدەنگە پۈۋلەپ ئەۋەتىدىغان قاننىڭ يۈزدە ئون پىرسەنتى ھەزىم قىلىش ئەسناسىدا ئاشقازانغا بارىدۇ. شۇڭا ھەزىم قىلىش بولمىغان ۋاقىتلاردا يۈرەك راھەتلىنىپ قالىدۇ. بۇ سەۋەبتىن يۈرەك كېسىلى بولغانلارنىڭ كۆپىنچىسى روزا تۇتالايدۇ ۋە زىيان ئۇچرىمايدۇ.

قان بېسىمى يۇقىرى بولغانلارمۇ دورىلىرىنى ئىنتىزام بىلەن يېيىش شەرتى بىلەن روزا تۇتالايدۇ. ھازىر كۈندە ئىككى قېتىم يېيىش تەۋسىيە قىلىنغان دورىلارمۇ كۆپ. مۇنداق كىشىلەر سۇھۇردا بىرىنى ئىپتاردا بىرىنى يېيىش بىلەن نورمال روزا تۇتالايدۇ.

17- بۆرىكىدە تاش بار كىشىلەر سۇنى كۆپ ئىچمىسە بولمايدۇ. مۇنداق كىشىلەر سۇنى ئاز ئىچكەندە سۈيدۈك ئازلاپ كېتىپ، بۆرەكنىڭ ئىشلىشىدە سەلبىي نەتىجىلەر كېلىپ چىقىدۇ. مۇنداق كىشىلەرمۇ رامىزاندىن ئىلگىرى دوختۇرغا بېرىپ، دوختۇرنىڭ تەۋسىيەلىرىنى ئېلىشى لازىم. مۇنداق كىشىلەر ئومۇمەن رامزاندا ئىپتار ۋە سۇھۇر ۋاقتىدا سۇنى كۆپ ئىچىپ بېرىشى ۋە رامىزان كۈندۈزىدە قاتتىق ئىسسىققا چىقىشتىن، قاتتىق چارچاپ ئىشلەشتىن ئىمكان قەدەر ساقلىنىشى لازىم. مۇنداق كىشىلەر سۇھۇر ۋە ئىپتاردا گۆشلۈك تائاملارنى ئاز يېيىشى، گۆشنىڭ كۆچىنى بېرىدىغان پالەك ۋە لوۋىيا ئائىلىسىدىن بولغان نەرسىلەرنى كۆپرەك يېيىشى تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

18ـ شېكەر كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلار دوختۇرنىڭ تەۋسىيەسى بويىچە ئىش كۆرىشى لازىم. رامزاندا يېمەكنى ئۈچ ۋاقىتقا ئايرىپ، بىرنى ئىپتاردا، يەنە بىرنى تاراۋىھ نامىزىدىن كېيىن، ئۈچىنچىسىنى سۇھۇردا يېيىشى لازىم. سۇھۇرنى كېچىكتۈرۈپ يېيىشى ۋە سۇنى كۆپرەك ئىچىپ بېرىشى، رامىزان كۈندۈزىدە چارچاشتىن ساقلىنىشى، خۇسۇسەن ئەسىردىن شامغىچە بولغان ئارىلىقتا كۆپ ھەرىكەت قىلماسلىقى لازىم. ناۋادا شېكەرنىڭ تۆۋەنلەپ كەتكەنلىكىنى ھېس قىلسا ئىپتارغا ئاز قالغان بولسىمۇ شۇ ھامان ئىپتار قىلىۋەتسە بولىدۇ. چۈنكى شېكەر قاتتىق تۆۋەنلەپ كەتكەندە سەلبىي نەتىجىلەر كېلىپ چىقىدۇ. ئىسلام دىنى كىشىلەرنىڭ تەن ساقلىقىنى كۆزلەيدۇ ۋە ئۇنىڭغا ئېتىبار بېرىدۇ. ئاللاھ تائالا ئەڭ شەپقەتلىكتۇر. بەندىنىڭ ئۆزرىسىنى قوبۇل قىلىشقا ئەڭ لايىق زاتتۇر.

19ـ تاماقنى ھەزىم قىلالمايدىغان كېسەللىككە مۇپتىلا بولغان كىشىلەر ئاشقازىنىدا يارا بولمىسا ياكى قاتتىق ئاغرىق بولمىسا روزا تۇتسا بولىدۇ. روزا تۇتقاندا يېنىك تائاملارنى يەيدۇ، ئېغىر، مايلىق تائاملارنى يېيىشتىن ساقلىنىدۇ. رامىزان كۈندۈزىدە ئۆزىنى كۆپ چارچاتماسلىقى تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

20ـ بەزى ئىسلام مەملىكەتلىرىدە كۆپلىگەن كىشىلەر كۈندۈزنى ئۇخلاش بىلەن ئۆتكۈزىدۇ. ئاللاھ تائالا كۈندۈزنى ھالال رىزىق تېپىش ئۈچۈن ئىشلەش، كېچىنى ئۇخلاپ راھەت ئېلىش ئۈچۈن ياراتقان بولۇپ، رامىزان باھانىسى بىلەن كۈندۈزنى بىھۇدە ئۇخلاپ ئۆتكۈزۈش ساۋابنى ئازايتىدۇ. رامزاندا نورمال ۋاقىتلاردا بولغاندەك كۈندۈزى ئىشلەپ كېچىسى

تاراۋىھ نامىزى ئوقۇپ بولۇپ ئارام ئېلىش كېرەك. رامزاننىڭ ئاخىرقى ئون كۈندىلا كېچىسى ئۇخلىماي ئىبادەت قىلىپ كۈندۈزى ئازراق ئۇخلاپ يەنە ئىشقا داۋام قىلىش كېرەك. بەزى كىشىلەر ئازراق بىر ئىش ئۈچۈن رامزاندا ئاچچىقلىنىپ ئۆزلىرىنى ئاۋارە قىلىدۇ. ھالبۇكى مۇنداق قىلىش ئۆزىگە ۋە باشقىلارغا زىيانلىق ئىش. شۇڭا رامزاندا سەۋىرچان بولۇش لازىم. ئاياللار بالىلىرىغا ئاچچىقلانماسلىقى، ئەرلىرىنىڭ ئاچچىقىنى كەلتۈرىدىغان ئىشلاردىن يىراق بولۇشى تەۋسىيە قىلىنىدۇ.