

## Рўзанинг одоблари



16:10 / 31.05.2017 4860

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 رُؤْيَهُ يَبْأَنْعُ، جَزَعُ الْإِنْعَاءِ، دَانَ زَلَايِبَ أَنْعَاءِ، كَلَامَ نَعَاءِ، مَسْمُومٌ نَبَهْلًا دَبَعًا أَنْتَدَحَ  
وَأَوَّلَتْ أَقْوَؤْمًا، لَوَجَّهِي الْوَشْفَرِي الْفُؤْنُجُ مَائِيَّ صِلَا: لَأَقْرَهُ لَلْأَوْسَرَّ نَأْ  
مَائِيَّ صِلَا مَفُؤْلُخَ لَهْدِي بِي سَفَنِي دَلَاو، نِيَّتِي تَرْمُؤْمَائِيَّ صِلَا نِيْلُقِي لَفُؤْمَتِ أَشْ  
يَلْجَأُ نَمُؤْتَوُؤَشَوُؤْ وَهَبَ أَرْشَوُؤْمَ عَطُؤْ كُؤْرَتِي، كُؤْسُؤْمُؤْ لِحِي رُؤْمُؤْ مِؤْؤَلِغَتِ لَلْأَدْنُؤْ عُبُؤْ طَأْ  
أَوَّلَاتِ مَائِيَّ رُؤْمُؤْ عُبُؤْؤْ نَسَخَ لَو، هَبَ يَنْجَأُ أَنْ أَو، يَلْ مَائِيَّ صِلَا

Абу Ҳурайра розияллоху анҳудан ривоят қилинади:



؟اه قرخي م بو :ل يق

"ة بيغل او بذك لاب :لاق

Насоий ва Табаронийдан ривоят қилинган ҳадисда Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам: «Агар тешиб қўйилмаса, рўза қалқондир», дедилар. «У нима билан тешилади?» дейишди. У зот: «Ёлғон ва ғийбат билан», дедилар.

Рўза қаттиқ азобдан сақланишдир. Фақат рўзадор уни ёлғон ёки ғийбат каби гуноҳлар билан «тешиб» қўймаслиги лозим.

-: م لسو ه يل ع ل ل ل ا ل ل ص - ه ل ل ل ل و س ر ي ل و م د ي ب ع ن ع

"، ا ت م ا ص د ق ن ي ت ا ر م ا ن ه ه ن ا : ه ل ل ل ل و س ر ا ي : ل ا ق ا ل ج ر ن ا و ، ا ت م ا ص ن ي ت ا ر م ا ن ا  
ا م ه د ا : ل ا ق ف د ا ع م ث . ت ك س و ا ، ه ن ع ض ر ع ا ف . ش ط ع ل ل ن م ا ت و م ت ن ا ا ت د ا ك د ق ا م ه ن ا و  
ا م ه ا د ح ا ل م لسو ه يل ع ل ل ل ا ل ل ص ل ا ق ف س ع و ا ح د ق ب ا ي ج ف : ل ا ق . ا ت ا ج ا ف : ل ا ق  
ي ر خ ا ل ل ل ا ق م ث . ح د ق ل ل ا ف ص ن ت ا ق ي ت ح ، ا م ح ل و ا د ي د ص و ا م د و ا ا ح ي ق ت ا ق ف . ي ئ ي ق  
ل ا ق م ث . ح د ق ل ل ا ت ا ل م ي ت ح ، ه ر ي غ و ط ي ب ع م ح ل و د ي د ص و م د و ح ي ق ن م ت ا ق ف . ي ئ ي ق  
ا م ه ا د ح ا ت س ل ج ، ا م ه ي ل ع ل ل ل م ر ح ا م ي ل ع ا ت ر ط ف ا و ، ه ل ل ل ل ح ا م ع ا ت م ا ص ن ي ت ا ه ن ا  
س ا ن ل ل م و ح ل ن ا ل ك ا ي ا ت ل ع ج ف : ي ر خ ا ل ل ي ل ا

Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васалламнинг мавлолари Убайддан ривоят қилинади: «Икки аёл рўза тутди. Бир киши: «Эй Аллоҳнинг Расули! Икки аёл рўза тутган экан, чанқоқдан ўлай дейишяпти», деди. У зот юзларини ўгирдилар [ёки сукут қилдилар]. Бояги одам гапини такрорлаган эди, у зот: «**Уларни чақир**», дедилар. Иккови кириб келишди. Коса [ёки катта коса] келтиришди. У зот соллаллоҳу алайҳи васаллам икковидан бирига «**Қайт қил**», деган эдилар, у ярим коса йиринг [ёки қон-йиринг] ва гўшт қусди. Сўнгра бошқасига ҳам «**Қайт қил**», деган эдилар, у ҳам коса тўла йиринг, қон-йиринг ва янги гўшт ҳамда бошқа нарсаларни қусди. У зот шундай дедилар: «**Бу иккови Аллоҳ ҳалол қилган нарсадан рўза тутиб, ўзларига ҳаром қилинган нарсани ейишган. Бири бошқасининг ёнига ўтириб, иккови одамларнинг гўштини ея бошлашган**».

وَأَمَلَسُكُمْ بَتَّعِي مَلَّامٍ دَابِعٍ يَفُؤْئِصَلَا «: ل ا ق ا ل ا ن ا : ي ب ن ل ل ا ن ع ، ا ر ر ي ر ه ي ب ا ن ع  
ي م ل ي د ل ا ه ا و ر . «و د و ي

Абу Хурайра розияллоҳу анхудан ривоят қилинади:

Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам дедилар:



## 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 رٰسُوْلًا لِّاٰتِيْكُمْ مِّنْ رَّبِّكُمْ ذِكْرًا وَّذِكْرًا لِّاٰتِيْكُمْ مِّنْ رَّبِّكُمْ ذِكْرًا  
يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا كُنُوْا رٰسُوْلًا لِّاٰتِيْكُمْ مِّنْ رَّبِّكُمْ ذِكْرًا وَّذِكْرًا لِّاٰتِيْكُمْ مِّنْ رَّبِّكُمْ ذِكْرًا  
يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا كُنُوْا رٰسُوْلًا لِّاٰتِيْكُمْ مِّنْ رَّبِّكُمْ ذِكْرًا وَّذِكْرًا لِّاٰتِيْكُمْ مِّنْ رَّبِّكُمْ ذِكْرًا  
يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا كُنُوْا رٰسُوْلًا لِّاٰتِيْكُمْ مِّنْ رَّبِّكُمْ ذِكْرًا وَّذِكْرًا لِّاٰتِيْكُمْ مِّنْ رَّبِّكُمْ ذِكْرًا  
يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا كُنُوْا رٰسُوْلًا لِّاٰتِيْكُمْ مِّنْ رَّبِّكُمْ ذِكْرًا وَّذِكْرًا لِّاٰتِيْكُمْ مِّنْ رَّبِّكُمْ ذِكْرًا  
يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا كُنُوْا رٰسُوْلًا لِّاٰتِيْكُمْ مِّنْ رَّبِّكُمْ ذِكْرًا وَّذِكْرًا لِّاٰتِيْكُمْ مِّنْ رَّبِّكُمْ ذِكْرًا  
يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا كُنُوْا رٰسُوْلًا لِّاٰتِيْكُمْ مِّنْ رَّبِّكُمْ ذِكْرًا وَّذِكْرًا لِّاٰتِيْكُمْ مِّنْ رَّبِّكُمْ ذِكْرًا  
يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا كُنُوْا رٰسُوْلًا لِّاٰتِيْكُمْ مِّنْ رَّبِّكُمْ ذِكْرًا وَّذِكْرًا لِّاٰتِيْكُمْ مِّنْ رَّبِّكُمْ ذِكْرًا  
يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا كُنُوْا رٰسُوْلًا لِّاٰتِيْكُمْ مِّنْ رَّبِّكُمْ ذِكْرًا وَّذِكْرًا لِّاٰتِيْكُمْ مِّنْ رَّبِّكُمْ ذِكْرًا  
يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا كُنُوْا رٰسُوْلًا لِّاٰتِيْكُمْ مِّنْ رَّبِّكُمْ ذِكْرًا وَّذِكْرًا لِّاٰتِيْكُمْ مِّنْ رَّبِّكُمْ ذِكْرًا

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 يلى صبي بن لى تيت أ: لاق هه ن ه ل ل ي ضر ه في ذ ح ن ع دم أ م إ ل ا ي و ر ام ك  
وذ ربك أه ل ل ا: لاق ربك ام ل ف , ي ل ص ي م ا ق ف ن ا ض م ر م ه ل ي ل ي ف م ل س و ه ي ل ع  
ن ا ر م ع ل آ م م ه ا س ن ل ل م م ه ر ق ب ل ا ر ق م م " ه م ط ع ل ل ا و ا ي ر ب ك ل ل ا و ت و ر ب ج ل ل ا و ت و ك ل ل م ل ا  
" ا ه د ن ع ف ق و ا ل ا ف ي و خ ت ه ي آ ب ر م ي ا ل

*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 هېلع هللا ىلص ىبنللا عم تىلص : لاق ةفېذح ن غلب ىتح ىضم مئىكرى تلقف ةئاملا سار غلب ىتح ارقف ةرقبلا حتتف اف حتتف امئىكرى تلقف لاق اهمئىكرى تلقف نىئاملا ءاسنلا ةروس حتتف امئىكرى تلقف لاق اهمئىكرى تلقف لاق ارمع لآ ةروس هوعوكرا ناكولا لاق مئىطعلا لىبر ناحبس هوعوكرى لاق لاق مئىكرا لاق ارقف لىبر ناحبس هوعوكرى لاق و هوعوكرا لثم هوعوكرى ناكف دجس مئىكرا هم اىق ةلزنمب ةىآب رم اذوا ذوعت باذع اھىف ةىآب رم اذوا لاس ةمحر ةىآب رم اذوا ناكولا لاق ىلع ال اھىف حبس لىج و زع هلل هىزنن اھىف

*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 қиёмидан (яъни таровеҳ намозидан) кечанинг охиригача учдан бири қолганда, шунда ҳам саҳарлик учунгина тарқалиб кетишарди.

Салафи солиҳлар орасида Рамазоннинг қиёмидан, 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 لَّصَّه لَللُّوَسْرَ نَأ ، وَرَمَعْنَا لَللَّ دَبَّعْنَا  
مَاعَطًا هُتَعْنَا م ، بَرِّيَ أَمَّا صِلَا : لُوُقَي ، مَائِي قَوْلًا مَوِيْدَبَّعًا لَللَّ نَاعَفَشِي نَأْرُقُلًا  
لَللَّ لَابَ مَوْنًا هُتَعْنَا م : نَأْرُقُلًا لُوُقَي وَ ، هِي فَي نَعْفَشَف ، رَاهَ لَللَّ تَأَوَّشَلًا  
" نَاعَفَشِي 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».**

لُوُقَي مَلَسَ وَهِيَ لَعْلَلٌ لَّصَّه لَللُّوَسْرَ نَأْرُقُلًا مَوِيْدَبَّعًا لَللَّ نَاعَفَشِي نَأْرُقُلًا  
وَأَعْرَقًا

*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.

Насойнинг 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 قَدْرًا لِقَائِهِ لِمَنْ سَأَلَ عَنِ الْوَالِدِ وَالْوَالِدَاتِ وَالْأَسْرَةِ وَالْأَسْرَةِ وَالْأَسْرَةِ وَالْأَسْرَةِ  
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 رُوْحِ لَيْلٍ فِي نَفْسِ أَوْرَحَسَاتٍ لِقَائِهِ يَبْنِي لِنَعْمَةٍ نَعْمَةٌ لِيَضْرِبَ سَنَانًا نَعْمَةً -  
دُوَادِ أَبَا أَلِةٍ سَمْعَانَ

*Анас розияллоҳу анҳудан ривоят қилинади:*

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

*Бешовларидан фақат имом Абу Довуд ривоят қилмаган.*



يَلْصُقِي نَأْلِبَقْرَتَابَطَّرِ عِلْعُ رَطْفِي ۞ هَلْ لَأُلُوسَرَرْنَاكَ : لَأَقِ هِنَعِ هَلْ لَأِي ضِرْسَنَّا نَعِ -  
دُوَادُ وَبَأُ هَأَوْرٍ ءَامُ نَمْرَتَا وَسَحِ اسْحُ نَكْتَمَلْ نِفِ تَارْمَتِ عِلْعُ فُ تَابَطَّرُ نَكْتَمَلْ نِفِ  
فِي صِلَا يَفِ وَ تَارْمَتِ عِلْعِ ءَاتِ شِلَا يَفِ رَطْفِي ۞ يَبْنَلْنَاكَ : يَذْمَرْتَلَلَوُ . يَذْمَرْتَلَلَوُ  
ءَامُ لَأِ عِلْعِ

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 وَ قُوْرُعُ لَاتَلَّتْ بَأُوْمٍ ظَلَّ بَهَذِ : لَأَقِ رَطْفًا إِذِ ۞ يَبْنَلْنَاكَ : لَأَقِ رَمْعِ نَبَانَعِ -  
يَسْئَلُ سَنَلْ لَأَوْدُوَادُ وَبَأُ هَأَوْرٍ . هَلْ لَأِ ءَأَشُ نَأُجْ 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 وَبَأُ هَأَوْرٍ . تَرَطْفًا كَقَزْرِي عِلْعُ وَ تَمُصْ كَلْمُهُ لَلَا : لَأَقِ رَطْفًا إِذِ ۞ يَبْنَلْنَاكَ وَ -  
يَنَأْرَبُّ طَلَاوُ

تَرَطْفًا كَقَزْرِي عِلْعُ وَ تَمُصْ كَلْمُهُ لَلَا . هَلْ لَلَا 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



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

بِسْحٍ نَّطَبْنَا نَمَّ ارشَاءَ وَيَوْمَ دَأْلَمَ ام " لُؤْقَيِّ - مَلَسَ وَهِيَ لَعْلَلِ لَيْلِ ص - لَلِ لُؤْسَر  
ثُلُثًا وَءِ اعْطَلَّ لُثُلُثًا فُ هُؤَسَفَنَّ يَمَدَّالْ تَبَلَعَنَ اِفْ هُؤَبُلُصَنَّمُؤَيِّ تَأْمَيِّ قُلِّي مَدَّالْ ا  
سَفَنَلَّ لُثُلُثًا وَءِ بَارَشَلَّ ل

ه.جام نب او يذمرت ل ه اور

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*