

# उपवास कैसे करें

रेटिंग:

विवरण: ?????? ?? ????? ?? ?? ?????????? ???; ????? ???????, ?????????, ????? ?? ???, ??? ?? ?????????? ?? ??? ?????? ??????

श्रेणी: [पाठ](#) > [पूजा के कार्य](#) > [उपवास](#)

द्वारा: NewMuslims.com

प्रकाशित हुआ: 08 Nov 2022

अंतिम बार संशोधित: 07 Nov 2022

आवश्यक शर्तें

.उपवास का परिचय।

उद्देश्य

- .इस्लाम में उपवास के प्रकारों को जानना।
- .रमजान के उपवास के दायित्व को समझना।
- .यह जानना कि कौन उपवास नहीं कर सकता।
- .रमजान में उपवास करने का तरीका जानना।
- .यह जानना कि उपवास के दौरान कनि चीजों से परहेज करना चाहिए।
- .मुस्लिम महिलाओं के लिए विशेष नियमों को जानना।

अरबी शब्द

- .???? - इस्लामी चंद्र कैलेंडर का नौवां महीना। यह वह महीना है जिसमें अनविार्य उपवास निर्धारित किया गया है।
- .???? - आस्तिक और अल्लाह के बीच सीधे संबंध को दर्शाने के लिए अरबी का एक शब्द। अधिक विशेष रूप से, इस्लाम में यह औपचारिक पाँच दैनिक प्रार्थनाओं को संदर्भित करता है और पूजा का सबसे महत्वपूर्ण रूप है।

·???? - अनविर्य दान।

·????, ???? , ???? , ?????, ??? - इस्लाम में पांच दैनिक प्रार्थनाओं के नाम।

·???? - ये रमजान में ईशा की नमाज के बाद पढ़ी जाने वाली विशेष नमाज है, जिसमें कुरआन के लंबे हिस्से पढ़े जाते हैं।

·???? - उपवास तोड़ने के लिए भोजन।

·???? - उपवास करने से पहले मुसलमानों द्वारा खाया जाने वाला भोजन।

## उपवास के प्रकार

पहली बात तो यह जान लें कि उपवास दो प्रकार का होता है: अनविर्य और स्वैच्छिक। अनविर्य उपवास एक आवश्यक पूजा है - एक मुसलमान के पास इसे छोड़ने का विकल्प नहीं है, इसे छोड़ने पर पाप होता है। स्वैच्छिक उपवास वैकल्पिक होते हैं - एक मुसलमान उन्हें कर भी सकता है या नहीं भी कर सकता। यदि वो नहीं करता, तो उसे कोई पाप नहीं लगेगा, लेकिन ये उपवास करने पर उसे अतिरिक्त इनाम मल्लिगा। इस पाठ में हम सिर्फ सबसे महत्वपूर्ण यानि अनविर्य उपवासों पर ध्यान केंद्रित करेंगे जो रमजान के महीने में रखे जाते हैं।

## रमजान में उपवास

रमजान में उपवास इस्लाम के पांच स्तंभों में से एक है जैसा कि पैगंबर ने कहा:

**“इस्लाम पांच स्तंभों पर बना है: यह गवाही देना कि अल्लाह के अलावा कोई सच्चा ईश्वर नहीं है और मुहम्मद उनके दूत हैं, नमाज की स्थापना करना, जकात देना, रमजान का उपवास और मक्का की तीर्थयात्रा।” (सहीह अल-बुखारी)**

रमजान में उपवास करना हर उस मुसलमान पर फर्ज है जो बालगि है। कुरआन में अल्लाह ने कहा:

**“अतः जो व्यक्ति इस महीने में उपस्थिति हो, वह उसका उपवास रखे” (कुरआन 2:185)**

जो कोई रमजान के दौरान बिना किसी वैध कारण के उपवास नहीं करता, वह एक बड़ा पाप माना जाता है।

# उपवास से कसिको छूट है?

(1) एक मुस्लमि बच्चा जो अभी तक **बालगि नहीं हुआ है**, बालगि होने के नमिनलखिति लक्षणों में से कोई एक दखिने से पहले तक उपवास से छूट दी गई है:

(ए) वीर्य का नकिलना, चाहे स्वप्नदोष से या दूसरे कारणों से

(बी) जननांगो पर बाल उगना

(सी) मासकि धर्म

(डी) 15 वर्ष की आयु होने पर

(2) यदआप रमजान में **यात्रा** कर रहे हैं, तो आपके पास उपवास न करने का वकिल्प है। यदआप नहीं करते हैं, तो आपको अगले रमजान से पहले तक छूटे हुए उपवासो की भरपाई करनी चाहए।

(3) एक महिला को मासकि धर्म या प्रसवोत्तर रक्तस्राव के दौरान उपवास करने की अनुमति नहीं है, और उसे अगले रमजान से पहले छूटे हुए उपवासों को पूरा करना होगा।

(4) **गर्भवती** या **सूतनपान कराने वाली** महिला को उपवास से छूट दी जा सकती है यदयिह उसके या शशि के लिए हानकिारक हो। इस मामले पर नीचे और अधकि वसितार से चर्चा की गई है।

(5) **मानसकि रूप से वकिषपित** लोगों को भी उपवास से छूट प्राप्त है।

(6) दयालु ईश्वर कसिी आत्मा पर उसकी क्षमता से अधकि बोझ नहीं डालता है। **बीमार** लोगों को भी उपवास से छूट प्राप्त है।

यहां जानने के लिए दो मुद्दे हैं:

पहला, बीमार कतिना बीमार है? खांसी या मामूली सरिदरुद इतना गंभीर नहीं है कउपवास न कयिा जाए, लेकनि यदकिोई चकिित्सीय कारण है, और आप अपने अनुभव से जानते हैं या नश्चिति है कउपवास आपकी बीमारी को बदतर बना देगा या ठीक होने में देरी करेगा, तो आपको उपवास करने की आवश्यकता नहीं है।

दूसरा, आपको छूटें उपवासों की भरपाई करनी चाहएि जब आप ठीक हो जाएं।

लंबे समय से बीमार लोग जिन्हें नहीं लगता की वो ठीक हो पाएंगे, उन्हें रमज़ान के हर उपवास के बदले एक गरीब व्यक्ति को खाना खलाना चाहिए। उन्हें छूटे हुए उपवासो के लिए अन्य दानों मे उपवास करने की आवश्यकता नहीं है।

(8) **अधिक बूढ़े** लोगों को भी उपवास करने से छूट दी गई है, और उन्हें भी रमज़ान के हर उपवास के बदले एक गरीब व्यक्ति को खाना खलाना चाहिए।

## मैं रमज़ान में उपवास कैसे करूं?

सबसे पहले, अपनी स्थानीय मस्जिद मे फ़ोन कर के या वहां जा के रमज़ान की शुरुआत का पता लगाएं। आमतौर पर, मस्जिदें रमज़ान के लिए एक विशेष सारणी छापती हैं जिसमे उपवास शुरू करने और समाप्त करने का समय (क़र्मश: फ़ज़्र और मग़रबि का समय) और शायद तरावीह की नमाज़ का समय भी होता है।

दूसरा, उपवास करने से पहले की रात अपने दिल में इरादा करें कि आप अगले दनि उपवास करेंगे, जैसा पैगंबर (उन पर अल्लाह की दया और आशीर्वाद हो) ने कहा:

**“उस व्यक्ति के लिए कोई उपवास नहीं है जिसने इससे पहले की रात को उपवास करने का इरादा नहीं किया।” (अन-नासाई)**

इसका वचिार यह है कि आप अपने आप को याद दिलाएं कि आप अपने नरिमाता की खुशी के लिए उपवास कर रहे हैं।

महीना: **9/1426, 10-11/ 2005**सी.ई.

स्थान: सफ़िटल, डब्ल्यू. ए., यूएसए

गणना वधि: आई एस एन ए

न्यायकि वधि: स्टैण्डर्ड

दनि रमज़ान ग्रेगोरियन **फ़ज़्र** सूर्योदय जुहर अस्र **मग़रबि** ईशा

मंगल 1 4/10 **5:50** 7:12 12:58 4:05 **6:43** 8:07

बुध	2	5/10	<b>5:52</b>	7:14	12:58	4:04	<b>6:41</b>	8:05
गुरु	3	6/10	<b>5:53</b>	7:15	12:58	4:02	<b>6:39</b>	8:03
शुक्र	4	7/10	<b>5:54</b>	7:17	12:58	4:01	<b>6:37</b>	8:01
शनि	5	8/10	<b>5:56</b>	7:18	12:57	3:59	<b>6:35</b>	7:59
रवि	6	9/10	<b>5:57</b>	7:20	12:57	3:58	<b>6:33</b>	7:57
सोम	7	10/10	<b>5:59</b>	7:21	12:57	3:56	<b>6:31</b>	7:55

चित्र 1 सफ़्टल नविसयिों के लिए रमजान की सूची [www.islamicfinder.org](http://www.islamicfinder.org) का उपयोग करके तैयार किया गया। उदाहरण के लिए, रमजान के पहले दिन मंगलवार को सुबह 5:50 बजे से पहले अपना भोजन (सुहूर) कर लें। आप शाम 6:43 बजे खाना-पीना (इफ्तार) फरि से शुरू कर सकते हैं।

दूसरा, फज्र के समय से पहले उठें और सुबह से पहले का भोजन करें जैसे सुहूर कहा जाता है। आपने सुना होगा कि भारतीय और पाकसितानी सुहूर को सेहरी कहते हैं। कुछ कैलेंडर ऐसे समय बताते हैं जब आपको फज्र से पहले खाना बंद कर देना चाहिए। इसका वास्तव में कोई आधार नहीं है और इसे नजरअंदाज किया जाना चाहिए, क्योंकि स्पष्ट ग्रंथों से पता चलता है कि खाने और पीने की अनुमति फज्र के समय तक है। गलती से बचने के लिए फज्र के समय से कुछ मिनट पहले खाना-पीना बंद कर सकते हैं, क्योंकि अधिकांश लोग समय सारणी का उपयोग करते हैं और इस बात की कोई गारंटी नहीं है कि उनकी घड़ियाँ 100% सही हैं। अपने आप को खाने-पीने के लिए पर्याप्त समय दें, क्योंकि यदि आप फज्र के बाद उठते हैं, तो आप अपना सुबह का भोजन नहीं कर सकते हैं और दिन भर खाली पेट उपवास करना पड़ता है! यदि आप फज्र की नमाज़ के समय और सूर्योदय के बाद उठते हैं, तो आपको शेष दिन के लिए उपवास करना चाहिए, और उपवास फरि भी वैध होगा।

तीसरा, आपको उन चीजों से पूरी तरह से दूर रहना चाहिए जो उपवास को तोड़ती हैं और अमान्य करती हैं, जिनके बारे में नीचे बताया गया है। यह मूल रूप से कुछ खाना, पीना या वैवाहिक संबंध है।

चौथा, मग़रबि या शाम की नमाज़ का समय सूरज डूबने से शुरू होता है। यह वह समय होता है जब आप अपना उपवास 'समाप्त' करते हैं और खाना-पीना फरि से शुरू कर सकते हैं। इस भोजन को 'इफ्तार' कहते हैं। पैगंबर पहले अपना उपवास तोड़ते थे, भले ही वो सिर्फ पानी पियें, और फरि शाम या मग़रबि

की नमाज़ पढ़ते थे। आप इस समय या बाद में रात का खाना खाने के लिए पूरी तरह से स्वतंत्र हैं, हालांकि, खाना खाने में व्यस्त होने के कारण आपको मगरबि की नमाज़ नहीं छोड़नी चाहिए!

## उपवास के दौरान मैं क्या नहीं कर सकता?

आप अनविरय रूप से भोर से (फज्र के समय से) सूर्यास्त तक (मगरबि के समय तक) उपवास करते हैं। भोर से शाम तक आपको इन चीजों से दूर रहना चाहिए:

• खाना या पीना, जसिमें गोलियां या मौखिक दवाएं लेना शामिल है। अगर आपने गलती से खा लिया या पी लिया, यानी आप भूल गए कि आप उपवास कर रहे थे, तो चिंता न करें बचे हुए दिन के लिए परहेज करना जारी रखें। इसको माफ़ किया गया है, और उपवास वैध होगा। दया के पैगंबर (उन पर अल्लाह की दया और आशीर्वाद हो) ने कहा:

**“यदि वह भूल जाता है, और खा या पी लेता है, तो उसे अपना उपवास पूरा करने दो, क्योंकि उसे अल्लाह ने खलाया और पलाया है।” (सहीह अल-बुखारी)**

• संभोग, चाहे स्खलन हो या नहीं, उपवास को अमान्य कर देता है। उपवास के इस सबसे गंभीर उल्लंघन से सावधान रहें, इससे पाप और भारी दंड मिलता है। इसी कारण से, चुंबन को भी मना किया गया है यदि ऐसा करने में जोखिम है कि इससे संभोग हो जाएगा। यह सिर्फ़ उन दिनों के लिए है जब आप उपवास कर रहे होते हैं। रात में कोई प्रतिबंध नहीं है। वसितार से, हस्तमैथुन भी उपवास को अमान्य कर देता है।

• खुद से उल्टी करना उपवास को बर्बाद कर देता है जैसा कि पैगंबर ने कहा:

**“जो कोई अनजाने में उल्टी करता है, उसे बाद में उपवास नहीं करना पड़ता है, लेकिन जो जानबूझकर उल्टी करता है उसे उपवास करना पड़ता है।” (अल-तर्मिज़ी)**

• धूम्रपान भी उपवास को अमान्य करता है, धूम्रपान हर समय नषिदिध है [\[1\]](#)

## महिलाओं के लिए विशेष नियम

### (1) मासिक धर्म और प्रसवोत्तर रक्तस्राव

यदि मासिक धर्म सूर्यास्त से पहले शुरू हो जाता है, तो महिला का उपवास अमान्य हो जाता है और उसे उस दिन के उपवास को बाद में पूरा करना होता है। अपने मासिक धर्म के दौरान वह उपवास नहीं कर सकती। अगर वह फज्र से पहले पवतिर हो जाती है तो उसे उपवास रखना चाहिए, भले ही वह फज्र शुरू होने तक न नहाई हो। रमजान के बाद छोटे हुए सभी उपवास की भरपाई करनी होगी।

## (2) गर्भावस्था और स्तनपान

स्तनपान कराने वाली और गर्भवती महिलाओं दोनों को रमजान में उपवास रखना जरूरी है। यदि उपवास करने पर आपको अपने या अपने बच्चे के लिए नुकसान का डर है, या यदि यह शारीरिक रूप से बहुत कठिन है तो आपको उपवास नहीं करना चाहिए। दूसरी ओर, यदि उपवास करने से कठिनाई या नुकसान नहीं होता है, तो गर्भवती या दूध पलाने वाली मां को उपवास करना चाहिए।

इनमें से किसी भी मुद्दे में अधिक जानकारी के लिए, हम आपको निम्नलिखित लिंक ब्राउज़ करने की सलाह देते हैं: [Islam QA- Fasting](#).

---

फुटनोट:

[1]

उपवास कनि चीजों से टूटता है या नहीं टूटता है, इसके बारे में अधिक जानकारी के लिए, आप देख सकते हैं: <http://islamqa.info/en/cat/29>, और <http://islamqa.info/en/cat/464>.

इस लेख का वेब पता

<https://www.newmuslims.com/hi/articles/8>

कॉपीराइट © 2011 - 2024 NewMuslims.com. सर्वाधिकार सुरक्षित।