SAHAYDA SAA’IMKA

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَـٰنِ الرَّحِيمِ

”يَا بَاغِيَ الْخَيْرِ أَقْبِلْ، وَيَا بَاغِيَ الشَّرِّ أَقْصِر

“**Midkii kheyr doonayoow soo qaabil, midkiise shar doonayoow gaabso**” xadiis

SAHAYDA SAA’IMKA

Qormadii.2aad

QORAA. QEYS FARXAAN BAGAC

……

Hordhac

Mahad oo dhan eebaa iska leh marka xiga waxaan qalinka u qaatay kitaabkaan oon ugu magac daray SAHAYDA SAA'IMKA, kitaabkaan wuxuu ka jaawabayaa baahi loo qabay Wuxuuna kusoo beegmay xili loo baahnaa.

Waxaan sahay iyo jiscin uga dhigay akhristaha sharafta badan ee usoo martiyey qalinkeyga , kitabkaan wuxuu si xeeldheer kugu bidhaamin doonaa safarka aad u gali doonto gudashada waajib diini ah iyo tiir kamida tiirarku islaamku ku taagan yahay waa soone si soonkaagu u noqdo mid la aqbalo.

Kitaab yarahaan waxaa kusoo koobay mawduuc muhiim ah oo kutubo badan laga qoray waxaana u doortay maadaama aan afkeena

Lagu qorin bulshadeenuna aay ka ooman tahay aqoontaas.

Hadduu alle idmo waxaan rajeynayaa in dad badan aay ka faaiidi doonaan, Soonkeenuna noqon doono mid alle aqbalo dhammaanteen

Anigana alle agtiisa iga abaalmarindoono insha allah.

HIBEYN…..

Waxaan u hibeeyey kitaabkaan hooyadeey macaan SHAMSO CISMAAN XARAF, iyo dhammaan akhristayaasha sharafta leh.

AFEEF..

Xumaan oo dhan eebaa ka hufane Waxaan ka afeefanayaa oon eebana dambi dhaaf ka weydiisanayaa Wixii khalad iga dhaca oon ku talagal aheyn .

Sida la ogyahay waxaa jira mas'alooyin la isku khilaafsan yahay, maadaama anagu shaaficiyo Nahay waxaan doorbidi doonaa SHAAFICIGA.

MAHADCELIN

Mahad oo dhan eebaa iska leh kaasoo iwaafajiyey qoraalka dhiganahaan marka xiga waxaan umahadnaqayaa qofkasta oo qeyb ka qaatay soo saarista dhiganahaan oo uu ugu horeeyo ustaad cabdinuur axmed guleed iyo guud ahaan bahweynta umulqura boarding school.

Sidoo kale waxan umahadnaqayaa tifaftirayaasha buugaan iyo dhalinyarada igu dhiirigeliyey inaan qoro buugaan.

BISHAARO .

Waa taas la gaadhay Ramadaan, adigana waxa ku cusleeyay 0o

kor iyo kal kuu harqiyay denbiyo.

Awd oo gufee daldaloollada Qalbigaaga, ruuxaada hanjabsanna

kobci, si xamaasad lehna dhanka Rabbigaa u aad oo isaga u cabo oo ku dheh:

"Addoonkaagii gefsanaa wuu kuu soo laabtay,

Ka-dheeraanshahaagina wuu ku dhibtooday, masaafooyinka fog ee uu ku

jirsadayna kubka iyo bawdaduu kaga soo jabay.

BOQORKEYGOOW, ILAAHEYGOOW ,RABIGEEYOOW,EEBOOW;

Addoomo kale oo aan aniga ahayn waad leedahay, aniguse Ilaah aan

adiga ahayn ma lihi.

Waxa aad tahay abbaartayda, dhanka aan aadayo iyo qiblada ruuxdayda, ee ii fur albaabada aad u furto kuwa sida dhabta ah kuu garta, kuwa aad ka toobad aqbashana igu dar, kuwa ahlu salaadka ahna igu dar,Kuwa Caawa Naarta laga xoreeynaayana igu qor, kuwa soonka badanna ila soo xaadiri."

Waa tan oo waa la gaadhay Ramadaan saaxiib, bishii ay dhuuntuna harraadaysay qalbiyaduna ay cokanaanayeen[1] ee ay biyaha

ka dhergayeen.

Xiidmuhu ay qalalayeen, ruuxuhuna ay dhergayeen.

Jidhku uu taag darraynayay, iimaankuna uu xoogaysanayay.

Dhaqdhaqaaqu uu yaraanayay, caqiidaduna ay adkaanaysay.

Eebe ayeey mahad usugnaatay allaha nasoo gaarsiiyey bisha ramadaan oo jaanis noo siiyey mar kale raadinta janadiisa iyo dembi dhaafkiisa,

Eebe ayaa markale nagu casuumay raxmad iyo kheyr bil aay ku dhantahay noona bidhaamiyey inaan ka qanimeysno raxmada iyo naxariista uu fidindoono

Inta lagu jiro bishaan.

Hadaad soo gaartay ramadaan waxaad ka nasiib badan tahay__ mid jeclaa inuu soo gaaro laakiin ballankii u yimid [geeridi], Waxaad ka nasiib badan tahay midkii soo gaaray laakiin ma soomaha ah oo caloshiisa caabuday, mar kale ayaan kuugu bishaareynayaa bil qiimo badan oo kuusoo martisay waxaa lagaa rabaa inaad soorto sidee hadaba ? >> waa inaad ka faaideysataa una aragtaa fursad weyn oo hadaad dayacdo dib usoo laabaneyn.

Nebiga wuxuu yiri>

“Allah wuxuu habeen kasta oo ramadaan naarta ka xoreeyaa dad badan”

Kawaran haddii lagaa tago oon hal habeena magacaaga lagu darin waayo kuma aadan dadaalin sidii laguugu dari lahaay marka xaq uma lihid. Sidee ku heli kartaa xoreyntaas ? waxaan ku heli karnaa inagoo ku dadaalna cibaadada , badino ducada, dembi dhaaf weydiisano alle.

Gunaanad > hadii aan ramadaanka dadaalno waxaa dhici karta inaan ka mid noqono dadka allah naarta ka xoreeyo, marka waa fursad aan la dayici Karin .

>> Ma rajeyneysaa inaad kamid noqoto dadkaas?

Maxaadse u diyaarsatay Ramadaan si aad fursadaan uga faa’iideysato ?

<u>FAHAMKA SOONKA</u>

SOONKU- waa bisha sagaalaad ee calendar-ka islaamka [shaxda 12 bil],wuxuuna kamid yahay shanta tiir ee islaamka ku taagan yahay isagoo kaga jira kaalinta afaraad,SOONKU luuqad ahaan in wax laga reebtoonaad oo aan la sameyn,

Sharciga islaamkuna wuxuu dhigayaa in laga af heysto CUNTO IYO CABID iyo in laga reebtoonaado GALMO laga bilaabo waaberiga [fajarka salaada subax] ilaa qoraxdu ka dhacdo iyadoo lala imaanayo niyad qalbiga ah,oo aay tahay in laabta laga niyoodo fulinta awaamiirta alle [SW] oo ah soonka waajibka ah.

Soonka iskaamku waa in nafta laga xoreeyo xeyndaabka cuntada iyo waxyaabaha naftu u hawooto [SHAHWADA] iyadoo laga gooynayo waxaay caado u yeelatay oo la hagaajiyo awoodeeda shahwada si loogu diyaariyo 11ka Billood ee xiga si safarkiisu u noqon lahaa mid laga dhaxlo liibaan waarta iyo ladnaan, ujeedadu waa in gaajadu iyo oonko aay jebiyaan nafta hanqal taageeda iyo qooqeeda, sidoo kale waa in kuwa maalka kaleh la xasuusiyo in gaajadaan iyo oonkaan daran aay maalin kasta ku sugan yihiin kuwa fuqarada ah oo aan waxba heysan.

Sida culimo badan isku raaceen ereyga "*Ramadaan*" wuxuu asal ahaan ka yimid ereyga Af Carabiga *ramiḍa* ama *ar-ramaḍ,* taasi oo macnaheegu yahay *kulayl* ama *qalayl*.[5]

Soonku waa mid waajib ku ah dhamaan dadka Muslimka ee qaangaadhka ah, marka laga reebo qofka xanuusan, kan safar ku jira, qof ka da'da ah (gaboow), dumarka uurka leh, dumarka naaska nuujinaya, dumarka dhiiga leh.

Sida ku xusan taariikhda Islaamka, soonka bisha Ramadaan waxaa waajib (wājib) laga dhigay sanadkii labaad ee Hijrada, wakhtigaasi oo dadka Muslimiinta ahaa ka soo qaxeen magaalada Makka ayagoo u socda magaalada Medina.

Fadliga Bisha Ramadaan

Quraanka iyo Axaadiista ayaa aad uga hadlay bisha Ramadaan iyo ajarka ku jira qofka guta tirkaan soonka ah. Fadliga bisha ramadaan waxaa ka mida in la furo albaabada jannada lana xiro albaabada naarta, lana xirxiro shayaadiinta inta waaweyn, taasoo muslinka u sahlaysa inuu ka fogaada macaasida allena ugu dhawaado cibaadooyinka suuban iyo daacooyinka u dhawaynaya jannada kana fogeynay naarta.

Nabi Muxamed (ﷺ) waxaa laga wariyay inuu yiri:

“Habeenka u horeeya Ramadaan waxaa la xirxiraa shayaadiinta iyo kuwa jinka ugu madaxa adag, albaabada naarta waa la xiraa, oo waxba lagamna furo, albaabada jannadana waa la furaa oo midna lagama xiro, mid dhawaaqa ayaa dhawaaqaya isagoo leh: ***"ninka khayr doonayow soo jeeso, ninka shar doonayow jooji sharta.***"
Ilaahay wuxuu leeyahay kuwa naarta laga xoreeyo, arinkaasna wuxuu dhacayaa habeen walba oo ka mida habeenada Ramadaan.”

(«إِذَا كَانَ أَوَّلُ لَيْلَةٍ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ صُفِّدَتِ الشَّيَاطِينُ وَمَرَدَةُ الْجِنِّ، وَغُلِّقَتْ أَبْوَابُ النَّارِ، فَلَمْ يُفْتَحْ مِنْهَا بَابٌ، وَفُتِّحَتْ أَبْوَابُ الْجَنَّةِ فَلَمْ يُغْلَقْ مِنْهَا بَابٌ، وَيُنَادِي مُنَادٍ :يَا بَاغِيَ الْخَيْرِ أَقْبِلْ، وَيَا بَاغِيَ الشَّرِّ أَقْصِرْ .وَلِلَّهِ عُتَقَاءُ مِنَ النَّارِ، وَذَلِكَ كُلُّ لَيْلَةٍ»)

~Waxaa wariyay ibnu Maajah

Sidoo kale bisha Ramadaanka waxaa la soo dajiyay Kitaabka Quraanka waana bil barakysan oo dadka Muslinka u ah waqti aad ugu talo galaan, waa bil dambi dhaaf leh ajarkeedana u ka badanyahay ajarka bilaha kale la sameeyo, waa bil la aqbalo ducooyinka.

Aayad ku jirta Suuratul Al-Baqara ayaa leh:

(شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَى مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ Aya-185.png)

(وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُواْ لِي وَلْيُؤْمِنُواْ بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

Intaas waxaa dheer in bisha barakaysan ee Ramadaan ku jirto habeenka ugu weyn sanadka, taasi oo ah habeenkii Quraanka Kariimka la soo dajiyay, waa habeenka **Laylatul Qadar** oo ka khayr badan kun bilood.[8]

Allah wuxu yiri subxaanahu watacaalaa:

(إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ)

Ficilka iyo Xarakaadka

Ramadaanku waa bisha deeqsinimada iyo khayr falka, iyo wanaaga, waa bisha quraan akhriska la badiyo, oo taraawiixda iyo Tahajudka lagu nooleeyo habeennadeeda, waabisha sadaqada la badiyo sabarkana lagu barto maadaama laga soomayo waxyaabaha naftu jeceshahay oo ay ka midyihiin cunnada cabidda iyo u tagidda cidaha, sabarka ayaan ka muuqan meelaha kale sida uu uga muuqdo soonka, saas daraadeed culumadu waxay yiraahdaan soonku waa sabarka iyo dulqaadka badhkii, Abaal marinta dulqaadkana waa Jannada, ilaahay wuxuu yiri:

قُلْ يَا عِبَادِ الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا رَبَّكُمْ ۚ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَٰذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ ۗ وَأَرْضُ اللَّهِ وَاسِعَةٌ ۗ إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُم بِغَيْرِ حِسَابٍ)سورة الزمر الآية 10(

waxaad ku tiraahdaa Adoomadayd i rumeeyayoow Rabbigiin ka dhowrsada kuwa wanaagsanaada aduunkaan waxay leeyihiin wanaag, ilaahay dhulkiisu waa balaadhanyahay, in kale maahee kuwa sabra waa loo oofinayaa abaal marintooda xisaab la'aan.

Sidoo kale busharo ramadaan towbankeeda maalin ee hore waa raxmad, tobanka dhexena waa dambi dhaaf Tobannka ugu dambeeyana waa naarta oo la iska xoreeyo

SOO DHAWEYNTA BISHA RAMADAA

Rasuulka (ﷺ)wuxuu ahaa markay timaaddo bisha Rajab kii yiraahda "Alloow noo barakeey Rajab iyo Shacbaan, waxaadna na gaarsiisaa ramadaan-ka".

Caa'isha Ilaahay ha ka raalli noqdee iyadoo noo iftiiminaysa siduu Nebiga ﷺ ugu dadaali jiray salaatu-leylka waxay tiri "ha ka tagin salaadda leylka, maxaa yeelay ma uusan Rasuulka ﷺ ka tagi jirin Haddii uu xanuunsan yahay ama uu caajiso fadhiga ayuu ku tukan jiray"**.**

Salaadahaas iyo dadaalkaas wuu sii laba-laabi jiray

Rasuulka ﷺ marka la gaaro ramadaanka, saxaabadana waxay ahaayeen kuwa kaga shidaal qaata sunnadaas.

Xaddiis uu weriyay Abuu Hureyra Ilaahay ha ka raalli noqdee

wuxuu Rasuulka ﷺ yiri xaddiis macnihiisu ahaa:

"waxaa idiin yimid bishii ramadaan, wuxuu Eebbe idinku waajibiyay inaad soontaan bishaas waxaa la furaa albaabada Jannada, waxaa la xiraa albaabada Naarta, waxaa la xiraa shayaadiinta, waxaa ku jirta habeen ka kheyr badan kun habeen, ruuxii laga xarimo kheyrkeeda waa qof kheyr laga xarimay".

Haddaba, bisha sidaas u kheyrka badan waxaa habboon inaynu ku dadaalno sidii aan uga faa'iideysan lahayn kheyrkeeda, oo aan gadaal danbe aanan uga qoomamayn.

Walaalayaal, waxaa nalaga doonayaa inaynu bishaan kheyrka badan aan ku qaabilno towbad badan, qur'aan aqris badan, salaad badan, baarifalka iyo samafalka waalidka, waxtarka iyo taageerada dadka dhibaataysan, islaaxinta iyo xiriirka qaraabada iyo dhammaan waddooyinka kheyrka ee uu Eebbe raalliga ka yahay.

Bisha ramadaan waa bishii naxariista, Waa bishii denbi dhaafka badneyd,Waa bisha la iska xorreeyo naarta Lama koobi karo fadliga bisha ramadaan, waxaana ka mid ah in la aqbalo ducada addoomada suubban ay baryayaan Rabbi

Wuxuu Eebbe (sw) yiri isagoo ka hadlaya arrintan "hadduu addoonkayga xaggeyga wax iga weydiisto waxaan u ahay mid u dhow oo aqbala ducada markuu wax i weydiisanayo" **aayadda 186 suuradda Al-Baqa**

SHURUUDAHA SOONKA…

Soonku wuxuu waajib ku yahay qofkasta oo buuxiya shuruudaha soo socda **,**

ISLAANIMO

Waaa in qofku muslim yahay maxaay yeelay qofkaan rabigii aqoon waa gaal soona lagama rabo maadaama uusan shardigii 1aad buuxin.

QAANGAARNIMO

Waa in qofku uu gaaro da,da qaangaarka oo ah 15 sano gabar iyo wiilba ,caruurta aan qaangaarin soon laguma lahan inskastoo la jecelyahay in lagu dhiirigeliyo si aay usii bartaan.

CAQLI FIYOOW

Waa in qofku yahay mid caqli leh oon waalneyn ama maskaxdiisu joogin, qof waalan ama maskaxdiisu fadhin soon laguma lahan

NAGAANSHO

Waa in qofka uusan musaafir aheyn ee uu neg yahay .

AWOOOD\KARITAAN

Waa in qofka uu awood u leeyahay inuu soomo isagoon ka baqeyn ineey xaalad caafimaad lasoo deristo hadaba Awoodii labo ayaa loo qeybiyaa waxaayna kala yihiin

B.Qofku waa inuusan xanuunsaneyn weiba xanuun aan la rajeyneyn inuu ka kaco hadduu xanuun saas u daran ku dhagan yahay soonkii waa laga gudaa .

T. Waa in qofkii dumarka aheyd aaysan qabin DHIIGA Caadada ama kii umusha.

DIGNIIN--- Qofkii buuxiya shuruudaha kor aan kusoo sheegnay hadana aan soomin Eebe wuxuu u ballan qaaday naar waxaana qofkaas habaaray jibriil Nebiguna [SCW] AAMIINTA ayuu u raaciyey .

SHURUUDA ANSAXNIMADA [AQBALIDA]

Waxaa jira shuruuud la rabo qofku inuu buuxiyo si soonkiisa u noqda mid la aqbalo, shuruudaha kore ayeey wax badan wadaagaan waxaan kamida .

1.ISLAAMNIMO

2. CAQLI

3.WAX KALA SOOCID

4. KA DHOWRSANAANSHO DHIIGA XEYDKA [CAADO] IYO NIFAAS[DHALMO]

5. OGAANSHO WAQTIGA LA SOOMI KARO

6. NIYO

Aan waxyar isdul taagno mawduuca shardiga **NIYADA** anoo ka jawaabayna su,aalahaan hoose

Waa maxaay Niyo ?

side loo niyeysta soonka

goormeesa la niyeeystaa ?

1.**NIYADU**;

NIYO waa ujeedo iyo damac qalbiga qofka uga jira siu u sameeyo wax gaar ah .

Haddii loo eego diinta islaamka, Niyadu waa go,aanka qalbiga laga qaatosi wax loo qabto Alle dartii, NEBIGU SCW wuxuu yiri [Dhammaan cammaladu waxaay ku xiran yihiin niyada, Qof walbana wuxuu niyeeysto ayuu helayaa]. Tani wqxaay muujineysaa in niyadutahay waxa ugu muhiimsan ee ficilka qiimeeya.

2.SIDEE LOO NIYEYSTAA SOONKA ?

Niyadu booskeedu waa qalbiga Meesha wax laga niyeystana waa qalbiga , waxaa jira khilaaf lagu kala aragti duwan yahay oo ah in niyadii looga dhawwaaqo afka ama qalbiga laga niyeeysto uun , sida aay ubadan yihiin dadkeena niyada waa ku dhawwaaqaan oo masjidka ayaa xiliga afurka dadka xasuusiya ineey beri soonkooda niyeystaan waxaana lagu dhawwaaqaa erayo muujinaya in qofkaasi beri soomayo sababtuna waa in qofku uusan iloobin , sidaasna waa waxaa qaba madhabka shaaficiga oo soomaalidu haaysato , madaahinta kalana waa kasoo horjeedaan.

Qaabka niyadu waa in qofku qalbiga ka niyeystaa xilli habeen ah inuu beri soomayo weliba soon waajiba .

3.GOORMEE LA NIYEYSTAA SOONKA ?

Soonka waxaa la niyeystaa habeenkii xadiis ayaa leh[Qofkii aan niyeysn habeenkii soonkiisu ma jiro].

Dadkeenii hore waxaa caado u aheyd ineey soonka niyeystaan habeenka u horeeya iyagoo niyeysanaya in aay wada soomayaan 30 maalin ee bisha ramadaan taasina inta badan culimadu waa diideen xadiiska korana waafaqi meyso.

FIIRO GAAR AH .Qofka hadduu saxuurto, SAXUURTAAS ayaa u dhiganta booska niyada oo maxaa yeelay saxuurtu waxay cadeynee in qofkaani beri soomayo maadaama uusan awalkii hore xiligaan wax cuni jirin.

Waxyaabaha Soonka Buriya

Soonku waa cibaado muhiim ah oo u baahan in qofku iska ilaaliyo waxyaabaha burinaya si soonkiisu ansax u noqdo ,Qofkasta oo muslim ah waxaa waajib ku ah in uu ogaado WAXYAABAHA SOONKA BURIYA si uu isaga ilaaliyo. Waxyaabaha Soonka buriya waa kuwan:

(1) **IN LALA YIMAADO QOWL AMA FAL GAALNIMO AH ~** (murtadnimo) Alle (S.W.) baynu ka magan galnaye. Qofkii Islaamka ka baxa waxaa buraya oo baaba'aya dhammaan camalladiisii uu horay u sameeyay iyo camalka uu markaas ku dhex jiro, Waxaana daliil ah Qowlkii Ilaahay (S.W.) "**Oo dhabtii waxaa laguu waxyooday adiga (Muxammadow S.C.W.) Sidii loogu waxyooday kuwii (Rusushii Alle) ee kaa horreeyayba; haddii aad u shariig yeesho (yacni la wadaajiso) cid kale cibaadada Alle (S.W.)**

(markaa) hubaashii (dhammaan) camalladaadu waxay ahaan doonaan wax aan waxba ku ool, oo waxaad kamid ahaan doontaa khasaarayaasha" Az-Zumar, aayadda 65.

(2) **JIMAAC (GALMADA):**

Ninka sooman haddii uu u galmoodo afadiisa si bareer ah (**si bareer ah** micnaheedu waxaa weeye isaga oo aan hilmaansanayn, ama si kama' ah aan u sameyn, ama aan lagu qasbin) soonkiisu waa burayaa. Qofkii soonkiisu ku buro galmo waxaa korkiisa ah qalayn (gudid) iyo kafaaro wada jira, waxaana u daliil ah:
Abuu Hureyra (A.K.R.) wuxuu yiri: Nin baa u yimid Nebiga (S.C.W.) (Ninkaas waa Salma bin Sakhar Al-Bayaadi) oo yiri: Waan hoogay Rasuul Alloow! Wuxuu yiri: **Maxaa ku hoojiyey?** Wuxuu yiri: Waxaan la galmooday afadeyda iyadoo maalin Ramadaan ah. Wuxuu markaas weydiiyey: **Ma heli kartaa waxaad addoon ku xorayso?** Wuxuu yiri: Maya; wuxuu yiri: **Haddaba ma soomi kartaa laba bilood oo xiriir ah?** Wuxuu yiri: Maya; Wuxuu yiri: **Marka ma quudin kartaa lixdan (60) miskiin?** Wuxuu yiri: Maya; markaasuu fariistay! Markaasaa Nabiga (S.C.W.) waxaa loo keenay dambiil (ay ku jirto soddon madaal oo) timir ah, oo yiri: **Sadaqeyso**, ninkii wuxuu yiri! Oo ma waxaa weeye inaan siiyo cid naga saboolsan? (Madiina) labadeeda shiil madow dhexdooda qoys iga baahi badani ma deggana, markaasuu Nabigu (S.C.W.) muusooday oo miciyihiisiina muuqdeen. Dabadeedna yiri: "**Orod oo reerkaaga u gee**".W.W. As-Sabca (Todobadii) warintana waa tii Muslim.

Qofka sooman haddii uu u galmoodo afadiisa waxaa ku waajib ah afar (4) arrimood:

In uu san waxba cunin ama cabbin maalinta inta ka harsan (af-haysasho).
(2) In uu Ilaahay (S.W.) uu u towbad keeno, maxaa yeelay wuxuu galay dembi aad u weyn.
(3) In uu qaleeyo maalintaas bedelkeeda.
(4) **In uu kafaaro bixiyo:** KAFAARADUNA waa in uu addoon xoreeyo, haddii uusan heleyn, in uu 2 bilood oo isku xigta soomo, haddii uu awoodi waayana, in uu lixdan (60) miskiin quudiyo (intaas oo dhan haddii uu awoodi waayo oo uu sidaas ku dhinto kafaaradii waa ka dheceysaa).

_____

(3) **CUNID** ama **CABBID BAREER AH** (oo si u kas ah loo sameeyay):

Waxaa u daliil ah Qowlkii Ilaahey (S.W.) "**….Cuna oo cabba ilaa liilanka (dunta) cad (iftiinka fajarka salaadda subax) idinkaga caddaado liilanka madow (mugdiga habeenka), dabadeedna kaamila soonka ilaa gabbal dhaca……**). Al-Baqarah, aayadda 187.
Aayaddaan waxay caddeyneysaa in cunnidda iyo cabbidda ay soonka jebiyaan, waxaana arrintaan lagu gaar yeelay qofka u sameeya si bareer ah (ula kac). Qofku haddii uu wax cuno ama cabbo isaga oo hilmaansan ama uu si kama' ah u sameeyay, ama lagu qasbay soonkiisu waa u jiraa oo kama burayo. Waxaana u daliil ah Xadiiska soo socda:
Abuu Hureyra (A.K.R.) wuxuu yiri: Nabigu (S.C.W.) waxaa uu yiri: "**Qofkii is illaawa isaga oo soomman oo wax cuna ama cabba waa in uu dhamaystaa soonkiisa, waayoo waa cunto iyo sharaab Alle (S.W.) siiyay**".

(Macnaha risiq Ilaahey (S.W.) siiyay bay ahaayeen wixii uu illaw ku cunay ama ku cabbay). (Muttafaqun Caleyhi – Laysku raac).
Sidoo kale Nabigu (S.C.W) wuxuu yiri: "**Illaahay waa ka cafiyay ummaddeyda wixii ay gaf (si kama ah),**

ama hilmaan u sameeyeen ama lagu qasbay".
F.G. Qof muslim ah haddii uu arko qof sooman oo wax cunaya waa in uu baraarujiyaa oo xusuusiyaa in uu sooman yahay. Arrintaasna waxay ka mid tahay "wanaaga (macruuf), samafalka iyo Alle ka cabsiga oo lays faro iyo Munkarka oo layska reebo.

Qofka haddii uu si kas ah wax u cuno ama wax u cabbo waxaa ku waajib ah saddex (3) arrimood:
(1) In uu soomo maalinta inta ka harsan (imsaak ~ af-haysto).
(2) In uu Ilaahey u towbad keeno maxaa yeelay dembi aad u weyn oo khatar ah ayuu galay.
(3) In uu qaleeyo maalintaas bedelkeeda.

_____

(4) IS-MATAJINTA:

Qofka sooman haddii uu matag iskii isaga keeno (yacni farta ama wax kale afka iska geliya, ama uu ursoodo wax uu ku matagi jiray) soonkiisu waa burayaa. Waxaana u daliil ah:
Abuu Hureyra (A.K.R) wuxuu yiri: **Rasuulkii Alle** (S.C.W.) wuxuu yiri: "**Qofkii uu soo dhaafo matag (isagoo sooman) qalle laguma laha, qofkii is matajiyaase qalle baa korkiisa ah**" W.W. Al-Khamsa.
Qofka haddii uu si kas ah isu-matajiyo waxaa ku waajib ah saddex (3) arrimood:
(1) In uu soomo maalinta inta ka harsan (imsaak ~ af-haysto).
(2) In uu Ilaahey u towbad keeno maxaa yeelay dembi aad u weyn oo khatar ah ayuu galay.
(3) In uu qaleeyo maalintaas bedelkeeda.

_____

(5) DHIIGGA CAADADA IYO UMMUSHA (DHALMADA):

Haweeneyda sooman haddii ay caadadii hesho soonkeedii waa burrayaa, xataa haddii ay maalintii ka dhiman yihiin daqiiqado yar, waa in ay afurtaa oo dib kasoo qalaysaa maalintii (ama maalmihii) ka tegay. Haweenka caadada qaba waxaa ka xaaraan ah in ay soomaan; haddii haweeney aan daahir ahayn (oo caadadii qabta) ay soonto soonkeedu ma ansaxayo, dhiigga dhalmadana waa la mid. Laakiin haddii ay isku aragto calaamadihii ay ku tiqiin in uu yimaado dhiigga caadada laakiin dhiiggii uusan farjigeeda kasoo bixin, soonkeedu waa saxiix waayoo dhiiggu inta uu caloosha ku jiro xukun malaha, marka uu banaanka u soo baxo oo ay isku aragto ayaa la xukumayaa.

(6) NIYADDA OO LAGU BURRIYO:

Qofka sooman haddii uu qalbiga ka niyeysto in uu soonka furro, soonkiisu waa burayaa, waayoo niyaddu waa saldhigga camalka qofka Muslimka ah, waana miisaanka camalka lagu qiyaaso.
Waxaa laga wariyey Amiirkii Mu'miniinta Cumar ibn Al-khaddaab (A.K.R.) in uu yiri waxaan maqlay Nabiga (S.C.W.) oo leh: "**Camalka waxaa saldhig u ah niyadda, qof kastaana wuxuu helaa niyaddiisa…….**".

(7) CIRBADAHA NAFAQO SIDEENKA AH(Faleebo, iwm.)

Qofka sooman haddii uu si bareer ah u isticmaalo cirbadaha nafaqada ee xiddidka laga qaato, cirbadahaas oo booxin kara kaalintii cunnidda ama cabidda, oo qofka ka bi'iya gaajada (baahida) ama

oonka, soonkiisu waa burayaa. Qaybaha kale ee cirbadaha-daawada oo aan lahayn nafaqo baahida baabi'isa soonka ma jebiyaan.

(8) IN AY IBTA FARJIGA BIYO KAAGA YIMAADAAN SI IKHTIYAARKAAGA AH:

Soonku waa ku buraa haddii qofku manidiisa ku soo saaro taabasho, dhunkasho ama gacan (iyo wixii la mid ah). Laakiin haddii ay manidu iskeed u soo baxdo oo qofku uusan sabab u ahayn soo bixiddeeda, ama isaga oo hurda ay kasoo baxdo wax dhibaato ah malaha soonkiisuna waa saxiix.
Caa'sha (A.K.R.) waxay tiri: **Rauulkii Alle (S.C.W.) wuu i dhunkan jiray isagoo soomman, wuxuuna laabta i saari jiray isagoo sooman, laakiin wuxuu ahaa midka keliya ee idinku jira ee u hanan og (ka adag) naftiisa (yacni iska qaban kara inuu u hunguriyoodo galmo).** Laysku Raac ~ Muttafaqun Caleyhi.
F.G. Qofka sooman waxaa la doonayaa in uusan ku xeel-dheeraan luqluqashada ama sandaarsiga marka uu weeseysanayo waayoo waxaa laga yaabaa in ay biyo ku cararaan.
Laqiid bin Sabira (A.K.R.) wuxuu yiri: Rasuulkii Alle (S.C.W.) wuxuu yiri: "**U weeseyso si dhan oo waafi ah (kaamil), oo nadiifi salka farahaaga halka ay laba farood ku kulmaan adigoo ku masaxaya faraha soo jeedkooda ah (is-dhexgelin), aadna u sandaarso, laakiinse haddii aad sooman tahay markaa iska jir sandaarsiga aadka ah (si aysan wax biyaha ka mid ah uga gelin calooshaada xagga sanka)".** W.W. Abuu Daa'uud iyo Tirmidi oo yiri waa xasan ah oo saxiix ah.

Qofka sooman waa in uu iska ilaaliyaa beenta, xanta isku diridda dadka, dhaqanka xun iwm. Culimada qaar, waxa ay qabaan in ay beenta, xanta, isku diridda, dhaqanka xun iwm. ay soonka jebiyaan. Culimada qaarna waxay qabaan in aysan soonka jebin balse ay ajarka soonka nuqsaamiyaan. Si kastaba ha ahaatee, qof kasta oo muslim ah waa in uu ku sifoobo dhaqan wanaagsan iyo muslinnimo khaalis ah, si soonkiisu u noqdo mid miro dhal ah.

Waa maxay fadliga bisha ramadaan?

Fadliga Soonka waa mid aad u weyn, waxaana jira aayado Qur'aan ah iyo axaadiis badan oo tilmaamaya qiimaha iyo ajarka uu leeyahay. Qaar ka mid ah fadligiisa waxaa ka mid ah:

1.Soonka wuxuu keenaa dambidhaaf

Nebigu ﷺ wuxuu yiri: "Qofkii sooma Ramadaanka isagoo iimaan leh oo ajar doon ah, waxaa loo dhaafayaa wixii dambi ah ee horey u soo maray" (Bukhari & Muslim).

2.Soonku waa gaashaan laga hortago cadaabta naarta

Nebigu ﷺ wuxuu yiri: "Soonku waa gaashaan uu addoonku isku difaaco naarta" (Ahmad).

3.Soomuhu wuxuu leeyahay laba farxadood

Nebigu ﷺ wuxuu yiri: "Soomaha waxaa u sugnaaday laba farxad: farxad markuu afurayo, iyo farxad markuu la kulmayo Rabbigiis" (Bukhari & Muslim).

4.**Udgoonka afka soomaha waa ka wanaagsan yahay udgoonka miskiga agtiisa Allah**

Nebigu ﷺ wuxuu yiri: “Wallaahay nafsi Mohammed ku jiro, hufka afka soomaha wuxuu agtiisa Allah ka udgoon badan yahay miskiga” (Bukhari & Muslim).

5.Soonku wuxuu qofka u shafeecayaa maalinta qiyaamaha

Nebigu ﷺ wuxuu yiri: “Soonka iyo Qur’aanka waxay u shafeeci doonaan addoonka maalinta qiyaamaha” (Ahmad).

6.**Soomaha waxaa loogu talagalay albaab gaar ah oo jannada laga galo (Al-Rayaan)**

Nebigu ﷺ wuxuu yiri: “Jannada waxaa ku yaalla albaab la yiraahdo Ar-Rayaan, waxayna soomayaashu ka galaan maalinta qiyaamaha, qof aan soomaneynna kama galo” (Bukhari & Muslim).

7.**Soonku wuxuu qofka barayaa sabarka iyo cabsida Allah**

Allah wuxuu yiri: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيۡكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنۡ قَبۡلِكُمۡ لَعَلَّكُمۡ تَتَّقُونَ﴾)البقرة: 183(﴿ :

taasoo muujinaysa in soonku la xidhiidho taqwo iyo sabir.

8.**Soonku waa sabab lagu galo jannada**

Nebigu ﷺ wuxuu yiri: “Qofkii sooma maalin xagga Allah dartiis, Allah wuxuu ka fogeynayaa wejigiisa naarta toddobaatan sano” (Bukhari & Muslim).

9.Soonku waa sabab qofka loogu sharfo Aakhiro

Nebigu ﷺ wuxuu yiri: “Jannada waxaa ku yaalla guryo la arki karo gudaha iyo dibadda, kuwaas oo Allah ugu talagalay qofka cibaado badan, hadalkiisana wanaajiya, afurinta dadka badiya, soomana, salaadana habeenkii tukada” (Tirmidi).

10**.Soonku wuxuu qofka u keenaa caafimaad**

Nebigu ﷺ wuxuu yiri: “Sooma, waxaadna heli doontaan caafimaad” (Tabaraani). **Soonku** wuxuu gacan ka geystaa nadiifinta jirka, hagaajinta dheefshiidka, iyo kor u qaadidda caafimaadka guud.

11.**Ajarka soomaha ma laha xad go’an, Allah baa si gaar ah u abaalmarinaya**

Xadiis qudsi ah ayuu Allah ku yiri: “Dhammaan camalka Aadanaha isaga ayuu u yahay, laakiinse soonka wuxuu ii yahay aniga, anigaa abaalmarinaya” (Bukhari & Muslim).

12.**Soonku wuxuu xoojiyaa adkeysiga iyo xakamaynta nafta**

Wuxuu caawinayaa qofka inuu xakameeyo rabitaannadiisa iyo shahwaddiisa, taasoo ka dhigaysa mid u diyaarsan inuu wajahayo dhibaatooyinka nolosha.

13.**Soonku wuxuu kobciyaa dareenka dadka saboolka ah.**

Markuu qofku sooman yahay, wuxuu dareemayaa gaajada iyo harraadka, taasoo u sahlaysa inuu la damqado dadka baahan oo uu sadaqo siiyo.

14.**Soonku waa sabab ducadana loo aqbalo.**

Nebigu ﷺ wuxuu yiri: “Saddex qof ducadoodu lama diido: imaamka cadaalad sameeya, qof sooman ilaa uu afuro, iyo qof la dulmiyey” (Tirmidi).

15. **Soonku wuxuu mideeyaa ummadda Muslimiinta** ..

Sunnooyinka soonka.

Sunnayaasha soonka waa camallo la doorbidayo in soomuhu sameeyo si uu u helo ajar dheeraad ah una raaco sunnaha Nabi Maxamed ﷺ. Waxay ka mid yihiin:

---

1. **Dedejinta Afurka**

•Waxaa la doorbidayaa in soomuhu afuro marka qorraxdu dhacdo oo uusan dib u dhigin, Nabigu ﷺ wuxuu yiri: “Dadka waxaa laga helaa kheyr inta ay dedejinayaan afurka” (Bukhari & Muslim).

2. **Afurka oo lagu bilaabo Timir ama Biyo**

•Nabigu ﷺ wuxuu caadiyan afuri jiray isagoo cunaya timir cusub (rutub), haddii uusan helina timir caadi ah, haddii uusan helina wuxuu cabi jiray biyo, sida xadiisku sheegay: “Nabigu ﷺ wuxuu afuri jiray isagoo cunaya timir cusub, haddii aysan jirinna timir caadi ah, haddii aysan jirinna wuxuu cabi jiray biyo” (Abu Daawuud).

3. **Suxuurta iyo Dib u Dhigisteeda**

•Waxaa la jeclaystaa suxuurta maxaa yeelay waa barako leh, Nabigu ﷺ wuxuu yiri: “Suxuurta cuna, maxaa yeelay suxuurta waxaa ku jira barako” (Bukhari & Muslim).

•Waxaa sidoo kale wanaagsan in la dib dhigo suxuurta ilaa waqti ku dhow salaadda Fajr.

4. **Ducada Badinta Gaar ahaan Xilliga Afurka**

•Waxaa la ogyahay in soomaha ducadiisa la aqbalo, Nabigu ﷺ wuxuu yiri: “Soomaha marka uu afurayo waxaa u sugnaatay duco la aqbalayo” (Ibn Maajah).

5. **Dadaalka lagu bixiyo Cibaadada**

•Sida akhriska Qur’aanka, xuska Alle, salaadda, sadaqada, iyo samafalka, gaar ahaan bisha Ramadaan.

6. **Ka Fogaanta Hadallada Xun iyo Dagaalka**

•Soomuhu waa inuu ka dheeraado hadallada xun iyo ficillada xun, Nabigu ﷺ wuxuu yiri: “Haddii qof kula dagaallamo ama ku caayo, dheh: ‘waan soomanahay’” (Bukhari & Muslim).

7. **Ictikaafka Tobanka Ugu Dambeeya Ramadaan**

•Waa sunnaha Nabiga ﷺ, waana in qofku isgo’doomiyo cibaado ahaan isagoo ku jira masjidka si uu Alle ugu dhawaado.

8. **Sadaqada Badinta iyo Quudinta Dadka Sooman**

•Nabigu ﷺ wuxuu ahaa qofka ugu deeqsinimo badan, gaar ahaan Ramadaan, wuxuuna yiri: “Qofkii soomane quudiya wuxuu leeyahay ajarkiisa, iyadoon wax laga dhimin ajarka soomaha” (Tirmidi).

9. **Nadaafadda iyo Ka Fogeynta Afka Urka Xun**

•Waxaa la doorbidayaa in soomuhu isticmaalo caday/siwaak si uu afkiisa u nadiifiyo, maxaa yeelay Nabigu ﷺ wuxuu yiri: “Haddii uusan dhib lahayn, waxaan amri lahaa in caday la isticmaalo mar kasta oo salaadda la tukanayo” (Bukhari & Muslim).

10. **Is-xakamaynta Marka La Ceyrsado ama La Dagaalamo**

•Haddii qof kula murmo ama ku caayo, waa inaad tidhaahdo: “Waan soomanahay”, si aad uga fogaato muran iyo dagaal.

11. **Afurka oo aan lagu badin cunto badan**

•Waxaa wanaagsan in qofku si dhexdhexaad ah u cuno markuu afurayo, si aanu culays dareemin, Nabiguna ﷺ wuxuu yidhi: “Qofku ma buuxin karo weel ka xun calooshiisa” (Tirmidi).

12. **Tukashada Salaadda Taraawiixda**

•Waa sunnada Nabi Maxamed ﷺ, wuxuuna yiri: “Qofkii habeennada Ramadaan u istaaga salaad isagoo rajo ka qaba ajarka Alle, waxaa loo dhaafayaa dambigiisii hore” (Bukhari & Muslim).

13**. Badi Dacwada iyo Wanaag Farista**

•Ramadaan waa fursad lagu faafiyo diinta, Nabigu ﷺ wuxuu ahaa qofka ugu kheyr badan, wuxuuna dadka baray diinta si naxariis leh.

14. **Badi Dambi Dhaaf Weydiisashada iyo Toobadda**

•Waxaa habboon in la badiyo toobadda iyo dambi dhaaf weydiisashada, gaar ahaan tobanka ugu dambeeya Ramadaan.

15. **Dadaalka Habeennada Ugu Dambeeya Ramadaan.**

•Nabigu ﷺ wuxuu badiyay cibaadada tobanka ugu dambeeya Ramadaan, wuxuuna xitaa hurdo yar seexan jiray si uu salaad iyo duco ugu mashquulo.

16. **Raadinta Habeenka Laylatul Qadr**

•Habeenkaas oo ah habeen ka kheyr badan 1000 bilood, waxaa la doorbidayaa in lagu dadaalo salaadda, Qur’aan akhriska, iyo duco, Nabiguna ﷺ wuxuu yiri: “Qofkii habeennada Laylatul Qadr istaaga salaad isagoo rajo ka qaba ajarka Alle, dambigiisii hore waa loo **dhaafayaa**” (Bukhari & Muslim).

17**. Akhriska Qur’aanka iyo Fikirkiisa**

•Qur’aanka waxaa lagu soo dejiyay bishan Ramadaan, waxaana wanaagsan in la badiyo akhriskiisa iyo barashadiisa.

18**. U Diyaargarowga Ciidda iyo Bixinta Zakatul Fitr**

•Waa sunnah in la bixiyo Zakatul Fitr ka hor salaadda Ciidda si ay uga faa'iidaystaan masaakiinta.

19. **Ducada la Yidhaahdo Markaad Afurayso**

•Nabigu ﷺ wuxuu dhihi jiray markuu afurayo " ذهب الظمأ، وابتلت العروق، وثبت الأجر إن شاء الله" ("Waa tagay harraadkii, xididadiina waa qoyeen, ajarkuna wuu sugnaaday haddii Eebbe idmo".

20**. Dhaqan Wanaagsan iyo Dulqaad Badin.**

•Soonku waa tababar dulqaadka, Nabigu ﷺ wuxuu yidhi: "Soomku waa gaashaan", taasoo la micno ah in qofku is-xakameeyo.

21. **Tukashada Salaadda Tahajudka Habeenka**

•Waa sunnah in qofku ka faa'iidaysto habeenkii Ramadaan, oo uu tukado salaadda Tahajud.

22. **Bixinta Sadaqada Badan**

•Nabigu ﷺ wuxuu ahaa qofka ugu deeqsinimo badan, gaar ahaan bisha Ramadaan, sidaa darteed waa lagama maarmaan in la bixiyo sadaqo.

23. **Tukashada Salaadda Ciidda**

•Waxaa sunnah ah in qofku tukado salaadda Ciidda Ramadaan, loona diyaar garoobo sidii la farxayo.

Kuwani waa qaar ka mid ah sunnayaasha soonka ee la doorbidayo in la sameeyo si loo helo ajar badan oo Alle agtiisa ku sugan.

TALOOYINKEYGA KU SAABSAN SOONKA

1.**Niyadda Saafi ah**

• Ka hor inta aanad bilaabin soonka, waxaa muhiim ah in niyaddaada ay noqoto mid qalbiga ku jirta oo Alle loogu sameeyo. Sida uu sheegay Nabi ﷺ: "Aamalku waxay ku xiran yihiin niyadaha" (Bukhari iyo Muslim).

2.**Is Diyaarinta Kahor Ramadaanka**

• Waxaa wanaagsan inaad isugu diyaariso soonka adiga oo ka hor bilaabay Ramadaan cunista maalinle ah ee Isniinta iyo Khamiista ama sidoo kale soonka Sha'ban si jirkaagu uu u diyaar garoobo.

3.**Afurka oo lagu Bilaabo Timir ama Biyo**

• Marka aad afurayso, waxaa wanaagsan inaad timir ama biyo cabto sida uu Nabi ﷺ sameyn jiray. Taasoo ka caawineysa jirka inuu si dhakhso leh u helo tamar.

4.**Cunto Isku Dheeltiran oo Caafimaad Leh**

• Hubi inaad cunto isku dheellitirnaan ah aad ku qaadato suxuurta iyo iftarkaba, oo ay ka mid yihiin borotiinka, khudaarta, iyo miraha, sidoo kalena ka fogaato cuntooyinka dufanka badan iyo kuwa shiilan, sababtoo ah waxay keeni karaan dhidid iyo gaajo.

5.**Biyo Badan Cabbista**

• Marka aad cabbi karto, hubi inaad cabto biyo ku filan si aad uga fogaato haraad tiro badan maalinta dheer ee soonka.

6.Ka Fogaanshaha Cuntada Badan

• Markaad afurayso, ka fogow inaad cunto waxbadan, Cunto dhexdhexaad ah oo ka kooban dhammaan nafaqooyinka muhiimka ah ayaa ka fiican. Haddii aad cunto badan qaadato, waxaa kuu keeni karta daal iyo caajis.

7.**Hurdo kugu filan**

• Iska hubi inaad seexato saacado ku filan habeenkii si aad u awooddo inaad tukaato oo aad u sameyso cibaado, iyo in aad ka fogaato daal badan.

8.**Jimicsiga oo si Fudud loo Sameeyo**

• Waxaa wanaagsan inaad sameyso jimicsi fudud sida socodka kadib afurka, laakiin ka fogow jimicsiyada culus oo laga yaabo inay kugu keenaan daal.

9.**Ka Fogaanshaha Carada iyo Muranka**

• Iska ilaali inaad ku dhacdo muran ama caro, waa inaad ilaalisaa xasilloonidaada iyo akhlaaqda wanaagsan ee Ramadaan, Sida uu Nabigu ﷺ yiri: “Haddii uu qof kugu dagaallamo ama ku caayo, dheh: ‘Waan soomanahay’” (Bukhari iyo Muslim).

10.**Badi Akhriska Qur’aanka iyo Ducada**

• Ramadaan waa bisha Qur’aanka, markaa badi akhriska Qur’aanka iyo xusuusta Alle. Waxaad sidoo kale badan kartaa duco iyo salaad si aad ugu soo dhowaatid Alle.

11.**Sadaqo iyo Samafal**

• Ramadaan waa bisha sadaqada, markaa bixi waxa aad awooddo ee sadaqo ah, si aad u taageerto kuwa baahan.

12.**Ka Faa'idaysiga Tobanka Ugu Dambeeya ee Ramadaan**

• Xilliga tobanka ugu dambeeya ee Ramadaan, dadaal dheeraad ah ku samee cibaadada, gaar ahaan inaad raadiso Laylatul Qadr oo ah habeen ka kheyr badan kumanaan bilood.

13.**Ictikaaf (**Go'doominta Cibaadada**)**

• Haddii aad awoodid, waxaad isku dayi kartaa ictikaaf (go'doominta cibaadada) ee tobanka ugu dambeeya si aad u haleesho habeenka qadriga uguna qeyb noqoto kuwa naarta laga xoreynayo 10ka dambe.

14.**Sabar iyo** is**xakamayn**

• Xusuusnow in soonku uusan kaliya ahayn inuu ka fogaado cunto iyo cabitaan, balse sidoo kale wuxuu ka kooban yahay sabar iyo xakamaynta nafta iyo rabitaankaaga.

15.**Dhiirrigelinta Dadka Kale ee Soonka**

• Ka caawi dadka kale inay si wanaagsan u soomaan, adigoo dhiirrigelinaya oo baraya cibaadada wanaagsan ee Ramadaan.

Fiiro Gaar ah: Haddii aad dareento dhibaatooyin caafimaad ama xaalad adag marka aad sooman tahay, waxaa wanaagsan inaad la tashato dhakhtar si aad uga hortagto dhibaatooyin caafimaad.

Faa'iidooyinka Caafimaad ee Soonka

Soonka, marka laga reebo faa'iidooyinkiisa diimeed, wuxuu leeyahay faa'iidooyin badan oo caafimaad, taasoo ay cilmibaarayaal badan caddeeyeen. Hoos ka akhri qaar ka mid ah faa'iidooyinka caafimaad ee soonka:

1. Soonku Wuxuu Nadiifiyaa Jidhka (Detoxification)

Inta lagu jiro soonka, jidhku wuxuu isticmaalaa dufanka keydsan si uu tamar uga helo. Tani waxay keenaysaa in jirka laga saaro sunta ku keydsan unugyada dufanka ah, taasoo sare u qaadaysa caafimaadka iyo firfircoonida.

2. Soonku Wuxuu Yareeyaa Miisaanka (Weight Loss)

Marka la sooman yahay, jirku wuxuu si tartiib ah u gubaa dufanka kaydsan. Cilmi-baarisyo badan ayaa muujiyay in soonku gacan ka geysto dhimista miisaanka, gaar ahaan haddii la cuno cunto caafimaad leh xilliga afurka iyo suxuurta.

3. Soonku Wuxuu Daaweeyaa Dhiig-karka (Lowers Blood Pressure)

Soonku wuxuu caawiyaa in cadaadiska dhiigga (blood pressure) uu hoos u dhaco, maadaama soonku yareeyo aashitada dhiigga (cholesterol), isla markaana dejiyo garaaca wadnaha.

4. Wuxuu Caawiyaa Dawo-darrada Sonkorowga (Diabetes Control)

Soonku wuxuu hagaajiyaa awoodda jirka ee maaraynta sonkorta dhiigga (insulin sensitivity). Marka qofku sooman yahay, heerka sokorta dhiigga wuu deggan yahay, taasoo faa’iido u leh dadka qaba cudurka sonkorowga (type 2 diabetes).

5. Wuxuu Xoojiyaa Xasuusta iyo Maskaxda (Brain Health & Memory Boost)

Cilmibaarisyo ayaa muujiyay in soonku uu sare u qaado wax soo saarka unugyada maskaxda, taasoo kor u qaadaysa xasuusta, feejignaanta, iyo caafimaadka guud ee maskaxda.

6. Wuxuu Yareeyaa Khatarta Cudurrada Wadnaha (Heart Disease Prevention)

Soonku wuxuu hoos u dhigi karaa heerka dufanka xun ee dhiigga (LDL cholesterol), wuxuuna sare u qaadaa dufanka fiican (HDL cholesterol), taasoo yareynaysa halista cudurrada wadnaha.

7. Wuxuu Daaweeyaa Lafo-xanuunka iyo Xanuunnada Bararka (Anti-inflammatory Effects)

Soonku wuxuu caawiyaa yareynta bararka jirka, taasoo faa'iido u leh dadka qaba xanuunnada lafo-bararka (arthritis) iyo xanuunnada kale ee bararka keena.

8. Wuxuu Dheereeyaa Cimriga (Longevity & Anti-aging).

Daraasado badan ayaa muujiyay in soonku yareeyo xaddiga unugyada jidhka ee xumaada, taasoo sababta in qofku cimri dheer yeesho, isla markaana caafimaadkiisu wanaagsanaado.

9. Wuxuu Kor U Qaadaa Caafimaadka Dheef-shiidka (Digestive System Health)

Marka qofku sooman yahay, dheef-shiidka (digestion system) wuxuu helaa waqti uu ku nasto, taasoo hagaajinaysa shaqada caloosha iyo mindhicirada, isla markaana yaraynaysa xanuunnada la xiriira dheef-shiidka sida gaaska iyo calool-fadhiga.

10. Wuxuu Sare U Qaadaa Dedaalka Nafsiyeed (Mental & Emotional Well-being)

Marka la sooman yahay, qofku wuxuu dareemaa xasillooni nafsadeed, waxaana yaraada walbahaarka (stress) iyo walaaca (anxiety). Tani waa sababta dad badan ay dareemaan farxad iyo degganaan xilliga Ramadaanka.

Gunaanad

Soonka ma ahan oo kaliya cibaado, balse waa hab dabiici ah oo jirka lagu nadiifiyo, maskaxda lagu xoojiyo, caafimaadkana lagu hagaajiyo. Cilmi-baarayaashu waxay caddeeyeen in soonku faa'iido badan u leeyahay caafimaadka qofka, sida xoojinta difaaca jirka, hagaajinta xusuusta, yareynta cudurrada, iyo dheereynta cimriga.

Maxay Culumadii Hore Ka Yiraahdeen Soonka?

Culumada Islaamka ee hore waxay si qoto dheer u sharxeen fadliga iyo xikmadda soonka, iyagoo tilmaamay faa'iidooyinkiisa diineed, nafsiyeed, iyo caafimaad. Waxay

kaloo carrabka ku adkeeyeen sida soonku u tarbiyeeyo nafta, u xoojiyo iimaanka, uguna dhoweyso qofka Alle.

Hoos ka akhri qaar ka mid ah hadallada culumadii hore ee Islaamka ee ku saabsan soonka:

1. Imaam Al-Ghazali (1058-1111) – Xikmadda Soonka

Imaam Al-Ghazali (رحمه الله) wuxuu yiri:

“Soonku waa badbaado iyo xakamayn. Waxa uu nafta ka hor istaagayaa rabitaanka xun, wuxuuna qofka barayaa dulqaadka. Haddii qofku rabitaankiisa xukumi waayo, rabitaankiisa ayaa isaga xukumi doona.”

Wuxuu kaloo ku daray:

“Soonku waa iridda cibaadada iyo waddada qofka u furaysa dhawaanshaha Allah.”

2. Imaam Ibn Qayyim Al-Jawziyyah (1292-1350) – Soonka iyo Nadiifinta Jirka & Nafta

Ibn Qayyim Al-Jawziyyah (رحمه الله) wuxuu yiri:

“Soonku waa hab lagu xoojinayo ruuxa iyo jirka. Wuxuu baabi’inayaa xumaanta jirka iyo daciifnimada nafta. Sidaas darteed, Allah wuxuu faray inay dadka Muslimiinta ahi soomaan si ay u helaan caafimaad iyo cibaado daahir ah.”

Wuxuu kaloo yiri:

“Haddii aad dooneyso qalbi nadiif ah, ku dadaal soon badan, waayo jidhkaaga wuxuu u baahan yahay xasilooni iyo daahirnimo.”

3. Imaam Ash-Shafi’i (767-820) – Soonka iyo Akhlaaqda

Imaam Ash-Shafi’i (رحمه الله) wuxuu yiri:

“Haddii aad doonayso in soonkaaga uu faa’iido yeesho, ha kaliyaan eegin gaajada iyo harraadka, ee xakamee carrabkaaga, dareenkaaga, iyo ficilladaada. Soonka dhabta ah waa mid qofka u horseeda dabeecad wanaagsan.”

4. Imaam Ahmad ibn Hanbal (780-855) – Soonka iyo Nafs-xakamaynta

Imaam Ahmad ibn Hanbal (رحمه الله) wuxuu yiri:

“Soonku waa mid ka mid ah dariiqyada ugu fiican ee nafta lagu xakameeyo. Qofka aad u sooma wuxuu leeyahay nafs daahir ah oo u hoggaansan Allah.”

Wuxuu kaloo yiri:

“Marka Muslimku sooman yahay, wuu ogaadaa in uu leeyahay awood uu ku xakameeyo naftiisa, taasoo ka hor istaageysa dunuubta iyo xumaanta.”

5. Imaam Ibn Taymiyyah (1263-1328) – Soonka iyo Tawfiiqda Alle

Ibn Taymiyyah (رحمه الله) wuxuu yiri:

“Qofkii si daacad ah u sooma, Allah wuxuu siyaa tawfiiq (hanuun) uu ku helo fudaydka nolosha. Soonku waa sababta qofka u dhoweynaysa Rabbigiis, looguna fududeynayo nolol barako leh.”

6. Sufyaan Ath-Thawri (716-778) – Soonka iyo Cibaadada Dhabta Ah

Sufyaan Ath-Thawri (رحمه الله) wuxuu yiri:

“Soonku ma aha oo kaliya in la joojiyo cunto iyo cabbid, balse waa in la joojiyaa beenta, xanta, iyo dunuubta kale. Soonka dhabta ah waa soonka qalbiga iyo jirka.”

Gunaanad

Culumada hore waxay soonka u arkeen in uu yahay:

✓ Xakamaynta nafta iyo rabitaanka xun.

✓ Dariiq lagu gaaro dhawaanshaha Alle.

✓ Fursad lagu daahiriyo qalbiga iyo jirka.

✓ Caafimaad loo helo, laguna helo xasillooni nafsadeed.

✓ Tusaale lagu barto dulqaadka, naxariista, iyo akhlaaqda wanaagsan.

Sidaa darteed, culumada Islaamka waxay ku dhiirrigeliyeen Muslimiinta in ay si dhab ah u soomaan, ayna uga faa'iidaystaan fursadaha uu soonku bixiyo.

TALO GAAR AH. Walaal iska dhaaf isticmaalka social media-ha xitaa yareey waayo waxaa jira kuwo habaaran oo wax soonkaaga udaran soo dhigaya[sawiro iyo muuqalo anshax darro ah] kuwaas waxay rabaan in sidooda oo kale soonku kaa hallaabo.

Saaxiib waan ogahay inaad iska dhaafto waa kugu adagtahay axsan xitaa wax wanaagsan daawo/dhageyso , waxaad daawataa tartan aqooneedyada ka baxa Taleefashinada dalka, oo ka qeyb qaado suaalaha kadiska ah oo lacagta badan lagu qaato sida barnamiyada KULAN IYO WAX KOROSI, KASMAAL, KEDIS iyo WEYDIIMO

intaad wax xun daawan laheyd soonkuna ka hallaabi lahaa.

Sidoo kale waxaad daawan kartaa qisooyinka saxaabada iyo muxaadarooyin diini ah.

Marka xiga waxaan ku boorinayaa dhalinyarada ineey ku dadaalaan sideey uga faaideysan lahaayeen bishaan oo aaysan dhayal ku dhaafin maadama aanan heysan daamanad ah inaan gaareyno sanadka xiga,sidaas darted ku dadaal ilaalinta salaadaha, akhrinta quraanka, tukashada salaada taraawiixda, tukashada salaatul-leyl waxyar ka hor xiliga suxuurta.

Marka xiga waxaan bogaadinayaa dadaalka aay bixinayaan gabdhaheena soomaliyeed iyo dhabar-adeyga aay ayagoo sooman aay howlo adag qabanayaan oo marna aaysan nasiino u oolin, eebe haka abaalmariyo oo dambigooda allaha dhaafo.

Khaladaadka ugu badan ee Soomanaha.

Waxaa jira qaladaad dhawr ah oo aay sameeyaan inta badan dadka iyagoon ka taxadarin soonkooda waa kuwaan hoose,

1️⃣ Niyad La'aan ama Niyad Khaldan

Soonku niyad ayuu ku dhisan yahay. Qofka aan qalbigiisa ka niyeysan habeenkii (soon waajib ah), soonkiisu sax ma noqdo.

———

2️⃣ Salaadda oo la dayaco

Qof sooman haddana salaadda ka gaabsha gaar ahaan Fajr iyo salaada casir , waxaad arkeysaa qof habeenkii usoo kacay tahajud oo ka seexanaya salaada waajibka aheyd ee Fajr, qofkaasi wuxuu luminayaa ajar badan. Soonku ma aha gaajo iyo haraad keliya.

———

3️⃣ Af xun & Dhaqan xumo

Been, xanta, cayda, iyo muranka badan waxay dhaawacaan ajarka soonka.

Rasuulku ﷺ wuxuu yiri:

"Qofkii aan ka tegin hadalka beenta ah iyo ku dhaqankiisa, Ilaahay uma baahna inuu ka tago cunnadiisa iyo cabitaankiisa."

———

4️⃣ Wakhtiga lagu khasaariyo wax aan faa'iido lahayn

Maalinta oo dhan hurdo ama ku luminta baraha bulshada si xad-dhaaf ah waxay kaa qaadaysaa fursad cibaado.

5️⃣ Afur degdeg ah oo xad-dhaaf ah

Cunto badan isla markiiba cunista waxay keentaa caajis iyo Taraawiix laga gaabiyo.

———

6️⃣ Suxuur la iska daayo

Suxuurtu waa sunnah barako leh. Dad badan ayaa iska seexda iyagoo leh “waan daalay” ama “waan ka baqayaa inaan haraado hadaan badar cuno.”

———

7️⃣ Qalbiga oo aan la ilaalin

Xasad, kibir, iyo cadho joogto ah waxay dhaawacaan ruuxa soonka. Soonku waa tababar nafta lagu edbiyo.

———

8️⃣ Ogaansho la’aan ku saabsan waxyaabaha soonka buriya

Qaar ma bartaan waxyaabaha buriya soonka, sida:

- Cunid/cabid ula kac ah
- Galmo maalintii Ramadaan
- Matag ula kac ah

———

9️⃣ Ramadaan oo loo arko bil cunto iyo seexasho

Halka ay tahay bil Qur’aan, sadaqo, toobad, iyo is-beddel.

———

🔟 Ka tagista towbada iyo is-xisaabinta

Ramadaan waa fursad nolosha lagu toosiyo, ma aha bil si caadi ah loo dhaafo.

Soonka saxda ahi waa:

- Qalbiga oo nadiifa
- Afka iyo addimada oo la ilaaliyo
- Cibaado joogto ah

Ugu danbeyntii waxaan rajeynayaa inuu dhiganahaan anfici doono dadkeyga ,anna eebe agtiisa ayaan abaalmarin iyo deeq ka rajeynayaa.

LA WADAAG CIDAAD JECESHAHAY

WIXII TALO IYO TUSAALE AH IIGU SOO HAGAAJI Anna waa dhiirgeline

WHATSAPP. +252 612 372 034

FACEBOOK. Qeys Bagac

TIKTOK. Qeys bagac

Email\. qeysfarxaan811@gmai.co

Tixraac =

Quraanka iyo xadiiska

Youtube muxaadarada sheikh Dirir

www hingalool connection

www. Ciyaaraha

……**WABILAAHI TOOWFIIQ……**