

## “Ramazan ayında oruç tutma”

### SAĞLIĞINIZA YÖNELİK KURALLAR:

Her müslüman, kutsal ramazan ayında oruç tutarak, islam dininin gereğini yerine getirmeyi ister. Ancak bu ayda, bir hastalık geçiriyor ya da tedavi görüyor da olabilirsiniz.

(Uzman) doktor, sağlığınıza yönelik bir karar alırken, hiç kuşkusuz, her şeyin en iyisini düşünmüştür. Ayrıca diyet uzmanı, semt hemşiresi, diş doktoru gibi öteki sağlık görevlileri de, yine sizin sağlığınıza konusunda bir karar vermiş olabilirler.

Bu nedenle, aşağıda sıralanan önerilerden birini ya da birkaçını, yerine getirmenizi sizden istemişlerdir. Bunlar:

- 1. Gündüzleri diyet uygulamalısınız. Bu, sağlığınıza için çok önemlidir.
- 2. Sağlığınıza (yeniden) kavuşabilmeniz için, gündüzleri ilaçlarınızı almak zorundasınız.
- 3. Gerekli inceleme ve araştırmaların (tetkiklerin) yapılabilmesi için, bazı kurallara uymanız gerekmektedir.
- 4. Eğer bebeğinizi emziriyorsanız; hem kendinizin, hem de bebeğinizin sağlığını göz önüne alarak, gündüzleri de yeterli yiyip içmeniz gerekmektedir.
- 5. Diş sağlığınıza korumak için, ramazanda da, gerekli diş tedavilerini ve bakımını sürdürmeniz gerekmektedir. Bir şey yutmadığınız sürece, orucunuz bozulmaz.
- 6. Sağlıklı kalabilmesi için, günde en az 2 kez, içinde flor bulunan macunla dişlerinizi fırçalamanız gerekir (bu işlem, çocuklar için daha da önemlidir). Fırçalama sona erince, ağızınızı suyla çalkayıp, macunu tükürürsünüz.

Yukarıdaki öneriler; Kur'an ayetlerine, şariat hükümlerine ve kimi hadislerle uygun düşmektedir:

Bakara suresinin 185. ayeti aynen şöyle der:

**“Ramazan ayı öyle bir aydır ki, insanlara doğruyu bildiren, doğruluğa ait apaçık delillerden oluşan, doğru ile yanlış ayırt eden Kur'an bu ayda indirildi.**

**Bu aya erişenleriniz, orucunu tutsun. Hasta olan ve yolcu bulunan, hastalandığında ve yolculuğunda orucunu yer, sonra yediği günler kadar tutar. Allah sizin için zorluk değil, kolaylık diler. Bu da, gerekli oruç sayısını (borcunuzu) tamamlamanız, Allah'ın size doğru yolu göstermesine karşılık O'nu yüceltmeniz içindir. Böylece de O'na şükretmiş olabilirsiniz.”**

Oruç tutarken bozmalarına izin verilip, daha sonra da tutmalarına gerek olmayanlar: Yaşlı kadın ve erkek ile hastalığının iyileşmesi umulmayan kişiler.

Eğer oruç, söz konusu kişilere çok ağır geliyorsa, ancak bu durumda oruçlarını bozabilirler. Buna karşılık bu kişiler, tutamadıkları her gün için, bir yoksulu bütün gün doyurmakla yükümlüdürler.

Oruç tutarken bozmalarına izin verilip, daha sonra tutmadıkları gün kadar oruç tutmaları gerekenler: Hastalığının iyileşeceği düşünülen kişiler, bu gruba girerler.

Ancak burada iki kural söz konusudur, bunlar:

- a) Hastalığı sırasında oruç kişiye güç bir girişim olarak görülürse, hastalığını artıracaksa ya da iyileşmesini geciktireceği düşünülüyorsa.
- b) Oruç, hastanın yaşamını sakıncaya sokacaksa ya da sağlığına büyük zarar verecekse, iyileştikten sonra tutmak koşuluyla, kişi orucunu bozabilir.

Burada deneyim, genel kanı ya da güvenilir bir doktorun saptaması belirleyicidir (Buhari ve Müslim'in hadisleri).

Oruç tutarken İbn-i Ömer bir giysiyi suyla ıslatarak, kendi üzerine atıp serinlemiş.

İbn-i Abbas bir hadisinde: **“Tencerede pişen yemeğin tadına bakmak günah sayılmaz”** demiş.

Bir hadisinde Hasan: **“Oruç tutarken ağız suyla çalkayıp serinlemek, günah sayılmaz”** demiştir.