

*Esirgeyen, bağıslayan Allah'ın ismini anarak*

(ISLAMSK RAAD NORGE logosu)

Kutsal Ramazan ayına yaklaşıyoruz. Belki çoğu kişi şimdiden hazırlıklar yapmaya başladı. Fiziksel ve ruhsal olarak hazırlanıyoruz. Bilindiği gibi tüm dünya Korona virüsünden etkilendi. Bu nedenle, bulaşma tehlikesinin yayılmasını azaltmak için önem taşıyan bazı tıbbi tavsiyelere bu ay uyulması ve ayrıca sağlığa dikkat edilmesi gerekmektedir.

Herkesin uyması için önem arzeden bazı zorunlu ve temel kurallar aşağıda belirtilmiştir:

- Sağlığı yerinde olanlar normal olarak oruçlarını tutar
- Hasta olan kişilerin oruç tutmaları tavsiye edilmez. Sosyal ortamlardan kaçınarak sağlık makamlarının koyduğu bulaşıcı hastalıktan korunma kurallarını dikkate alınız.
- Oruç tutma esnasında olası hastalığa yakalananlar daimi doktorları (fastlege) ile hemen bağlantı kurmalı ve gerekirse oruç tutmayı sonlandırmalıdır. Kişinin hastalık nedeniyle engellenmesi halinde oruç tutmayı sonlandırması için İslam bize bir istisna sunmuştur. Ramazan sonrasında, oruç tutamadığınız günler için tekrar oruç tutunuz.
- İftarda (oruç tutmaya ara verme sırasında) aile dışında 5 kişiden fazla bir araya gelmekten kaçınınız ve genellikle evde kalınız.
- İftar için yiyecek alışverişinizi "kalabalık" olmayan zamanlarda yapınız.
- Dua ederken diğerleriyle aranızda 2 metre mesafe koyunuz.
- Hastalık bulaşma tehlikesi nedeniyle camiler kapalı olunca teravihi (akşam namazını) evde kılınız.

Bu elbette hepimizin büyük katkıda bulunmasını gerektirecektir. Ancak, birlikte hareket etmemiz halinde inşallah başarılı olacağız. Oruç tutarken makamların koyduğu bulaşıcı hastalıktan korunma kurallarını dikkate almamız ve bu kurallara saygı göstermemiz son derece önemlidir.

Ayrıca, hazırladığımız Ramazan diyet programı için sizi [henvise deg](#) internet sayfamıza ve Helsenorge'de sağlık kurumlarının hazırladığı genel tavsiye kuralları için <https://helsenorge.no/sok#k=ramadan> internet sayfasına yönlendirmek istiyoruz.

Kendinize ve etrafınızdakilere dikkat ediniz.

Ramazan kutlu olsun!