

BRÜCKE



Anatolisches Bildungs- und Beratungszentrum e. V.
- Bremen -

Sonderausgabe Juni 2018

- für ein gleichberechtigtes und friedliches Zusammenleben -

(Hrsg.: Anatolisches Bildungs- und Beratungszentrum e.V., Bultstr. 1, 28309 Bremen, gemeinnützig anerkannt. Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband Bremen und im Paritätischen Bildungswerk Bremen. Mobil: 0152 - 02955320; rahmituncer@web.de; www.anadolu-bremen.de)

Ramazan ayında herhangi bir hastalığı olanlar yada diyabet hastaları için oruç tutmak zorunluluğu var mıdır?



Müslümanlar için bu seneki ramazan ayı 16 Mayıs 14 Haziran tarihlerindedir.

Derneğimiz de her zaman olduğu gibi yine bu sene de, özellikle dernek çalışmalarına katılan ve Hemelingen semtinde yaşayan yaşlılarımız ve kadınlarımız arasında **herhangi bir hastalığı olanlar – diyabet hastası olanlar oruç tutmalı mıdır ?** tartışması olmaktadır; böylesi bir tartışmanın şehrimiz Bremen'in değişik bölgelerinde de yapıldığını biliyoruz.

Onun için bizde dernek yönetimi olarak farklı doktorlar ile ilişkiye geçtik ve onların bu konudaki düşüncelerini – oruç tutmak isteyenlere yönelik önerilerini hepimiz için yayınlamayı uygun bulduk. Gönül isterdiki konuyu daha geniş biçimde yayınlayabilme olanağımız olsun. Malesef bunu derneğimizin ekonomik sıkıntıları dolayısıyla yapamıyoruz. Ama şu gerçeğin altınıda ısrarla çizmek isteriz: 'Kimler Kuran'a göre oruç tutmakla yükümlü, kimler ise Kuran'a göre oruçtan devamlı muaf tutulmuştur – tutuluyor' kapsamında Bremen'in tamamında Müslümanlar arasında kapsamlı bir eğitime acil ihtiyaç duyulduğunu biliyoruz. Ne yazık ki, bizim derneğimiz bunu mali nedenler dolayısıyla yapabilecek gücde değildir.

Her şeyden önce bilmemiz gerekir ki, **Kuran'a göre oruç** tutma sadece sağlıklı insanlar için geçerlidir: Hasta, asker, gezgin, yaşlı, hamile kadınlar, doktorlar, ağır işçiler, Kuran'ın 'oruç tutunuz' emrinden muaf tutulmaktadır; Eğer bu emri bu insanlar mutlaka yerine getirmek istiyorlarsa, daha sonraki bir süreçte de Kuran'a göre tutamadıkları günler için oruç tutabilirler; Aynı şekilde, eğer bazı nedenler dolayısıyla Ramazan ayında oruç tutamayan bir Müslüman Kuran'a göre, ihtiyaç sahibi bir kişiye bir gün için yiyecek sağlayabilir veya maddi destek verebilir, yani tüm Ramazan ayı boyunca bir fakirin oruç tutmasını kendi tutamadığı oruç günleri için sağlayabilir.

Kuran'ı Kerim'e göre oruç ile ilgili daha ayrıntılı bilgileri, Kuran Sure'lerinde bulabilirsiniz; Eğer Kuran'da ki bu surelerin ne olduğunu bilmek istiyorsanız derneğimiz'den Kuran'ın türkçeleştirilmiş biçimini, yada arapça dilinde yayınlanmış olanını veyahutta almanca dilindeki suretini tedarik edebilirsiniz.

Oruç ile ilgili Kuran'ı Kerim'deki sureler – kısa bir şekilde:

Bakara Suresi (2/ 92. Sure):

„**183.** *Ey iman sahipleri ! Oruç sizden öncekiler üzerine yazıldığı gibi sizin üzerinizde yazılmıştır. Bu sayede korunmanız umulmaktadır.*“

„**184.** *Sayıllı günlerdir. Sizden kim hasta olur veya yolculuk halinde bulunursa tutamadığı gün sayısınca başka günlerde tutar. Oruçla zorlukla dayananlar üzerine düşen, fidye olarak bir yoksulu doyurmaktır. Kim bir mecburiyeti olmaksızın icinden gelerek iyilik yaparsa bu onun için daha hayırlı olur. ...*“

„**185.** *Ramazan o aydır ki; insanlara kılavuz olan, iyi kötü ayırımıyla hidayetten kanıtlar getiren Kur'an, onda indirilmiştir. O halde bu aya ulaşmanız onu oruçlu geçirsin. ...*“

Yukarıdaki Sure'lerden vede bir çok Hadis -i Şerif (Hz. Muhammet S.A.V. söylemleri)' den de çok iyi biliyoruzki çeşitli nedenler dolayısıyla (örneğin hastalık nedeniyle) 'oruç emri' ni yerine getiremeyen Müslümanlar günahkar değildirler – günaha girmiş de değildirler.

Her ne kadar Kur'an-ı Kerim de oruçtan muaf tutulmaktan bahsedilsede, herhangi bir hastalığı olan kimi Müslümanlar, hatta diyabetli hastalarda (Tip 1 yada Tip 2 Şeker hastası) oruç tutmaktadırlar.

Diyabet hastası (Şeker Hastası) olupta oruç tutanlar mutlaka şunları gözönünde bulundurmaları:

Ramazan da güneşin doğuşundan güneşin batışına dek oruç tutulduğu için, yani tüm gün için hic bir şey yenilmediği vede içilmediği için, vücuttaki şeker oranı mutlaka düşecektir. Aynı şekilde iftar acıldıktan sonra ve sahura kadar çok yenileceği içinde, bu sefer şekerin vücutta fazlalaşmasına yol acılacaktır; Ki bu da hiç istenilmeyen bir kalp krizine yol acabilir.

Risk almadan oruç tutmak için, diyabetiklerin Ramazan döneminde yeni yemek yeme alışkanlıklarına yavaş yavaş alışması gerekmektedir. Bunun için de mutlaka aile doktorunuza başvurmanız gerekmektedir. Doktorunuz, terapinizi tabletlerle veya kan şekerini düşüren insülinle nasıl değiştireceğiniz konusunda size mutlaka tavsiyede bulunacaktır. Oruç tutmaya karar vermeden önce, aile doktorunuzla mutlaka açıkça konuşmalı ve onun tavsiyelerine dikkat etmelisiniz

Ayrıca, şu **üç kuralı** kesinlikle dikkate almanız gerekiyor:

1. Oruç sırasında diyabetik hastalarının kan şekerini daha sık kontrol etmeleri gerekiyor.
2. Kan şekeriniz çok yüksekse, hemen kan şekerinizi düşüren ilaç almalısınız
3. Kan şekeri çok düşükse, o zaman mümkün olan en etkili karbonhidratları tüketmeniz gerekiyor.

Unutmayınız: Eğer kan şekeriniz çok yüksekse, oruç tutmayı hemen bırakmalısınız!

Oruçlu ikende kan şekeri seviyesini düzenli ve sık bir şekilde kontrol edebilirsiniz; bu oruçunuzun bozulmasına yol acmaz.

Eğer oruç tutuyorsanız güneşin batışı ve güneşin doğuşu arasındaki dönemde, düzenli olarak küçük öğünler halinde yemekler yemelisiniz; yine bu süre içerisinde, böbrek yetmezliğini önlemek için şeker içermeyen en az iki litre su tüketiniz – bol bol şekersiz çay da tüketebilirsiniz.

Tatlı ve yağlı yiyeceklerden, makarna ve patateslerden (özellikle oruçlu olduğunuz zamanlarda) kaçınmalısınız. Kepekli ekmeği tercih ediniz – Özellikle pideden diyabet hastalarının kaçınması gerekiyor. Pirinç ve fasulye'li yemeklerden tüketiniz. Çorba / et suyu (sıvı ve tuz kaybına karşı)

tüketiniz; Süt, peynir, yoğurt, yumurta, zeytin, sebze, kızarmış tavuk, domates, salatalık ve meyveler gibi şeyleri yiyebilirsiniz; Kremalı tatlılar yerine, meyve veya dondurma alın. Hızlı biçimde yemek yemeden kaçınınız.

Eğer Vücudunuzda dehidrasyon belirtileri (sıvı eksikliği) meydana gelirse, hemen oruçu bırakmalısınız! Vücudunuzdaki sıvı eksikliğinin en belirgin işaretleri: bazı şeyleri karıştırmak, oryantasyon bozukluğu, kan dolaşım problemleri ve dolaşım bozukluğudur.

Sahurda kahvaltı tarzında beslenmelisiniz, mutlaka tam tahıllı, çavdarlı veya kepekli ekmekler tüketmelisiniz, sofrada tuzsuz veya az tuzlu peynir olmalı, çünkü tuz sizi susatacaktır; Sofranızda zeytin ve yumurtaya da yer verebilirsiniz. Ayrıca sofranızda mutlaka bol miktarda yeşillik, domates, salatalık, biber, havuç gibi taze sebzelerde yer almalı. Glisemik indeksi düşük, yani kan şekerini yavaş yükselten ve tokluk hissini destekleyen ceviz, fındık, badem gibi yağlı tohumlar da tercih edilebilir, ancak tuzlu olmamaları konusunda dikkat edilmelidir.

Unutmayınız uzun süreli açlık sonrasında iftarda bir anda fazla veya hızlı besin almamalısınız – fazla ve hızlı yemek yemeniz kan şekerinizde ani yükselmelere neden olabilir. Bu nedenle oruçunuzu bir dilim tam tahıllı ekmek, zeytin, çorba veya bir kase salatayla açabilirsiniz, daha sonrada yemeğe biraz ara verebilir daha sonrada ana yemeğe geçebilirsiniz.

Unutmayınız: yürüyüş kan şekerinin düşmesine yardımcı olacağından iftardan bir saat sonra 30- 60 dakika orta tempolu ve bol su içerek bir yürüyüş yapabilirsiniz

Hiçbir şekilde oruc tutmaması gereken diyabet hastaları şunlardır:

- Çok yüksek kan şekeri olanlar,
- Genellikle düşük kan şekere sahip olan - düşük kan şekeri riski taşıyanlar (hipoglisemi),
- Kronik böbrek veya karaciğer hastalığı olanlar,
- Kronik böbrek yetmezliğine sahip olanlar,
- Diyaliz hastaları,
- Yalnızca diyabet ilaçları kullanmakla kalmayan aynı şekilde İnsülin kullananlar veya vücut dışından sürekli insülin sekresyonu sağlamak zorunda olanlar,
- Diyabet hastalığına ek olarak yüksek kolesterol, kardiyovasküler hastalıklar, vb gibi kronik sorunları olanlar,
- Yaşa bağlı olarak – yaşlılık dolayısıyla sağlık sorunları yaşayanlar,
- Tip 1 diyabet hastası olanlar ...