



Noord- en Oost-Gelderland



EEN
GEZOND
HOUST

Corona ve Ramazan

Corona dolayısı ile Hollanda'da çalışma ve eğitimde çeşitli düzenlemeler uygulanmaktadır. Kilisede Paskalya'yı birlikte kutlamak, Kral Günü ve Kurtuluş Günü eğlenceleri, spor müsabakaları gibi birçok etkinlik iptal edildi. Corona nedeniyle Ramazan'ı diğer yıllardakinden farklı geçirmeliyiz. Bu sene akşam namazları, oruçtan sonra beraber yenilen yemekler (iftar yemekleri) ve Şeker Bayramı farklı olacaktır. Ama, bu özel ayı sağlıklı ve duruma uygun bir şekilde kutlayabilirsiniz.

Sağlıklıysanız, şunları yapabilirsiniz:

- Ramazanda her zaman olduğu gibi oruç tutabilirsiniz.
- Aileniz veya ev arkadaşlarınızla, aynı evde yaşadığınız kişilerle yemek yiyebilirsiniz
- Evinize 1,5 metre arayı korumak kaydı ile en fazla 3 kişi yi davet edebilirsiniz . Misafirlerinizle bu konuyu öncelikli konuşabilirsiniz.
- Çevrimiçi cami toplantılarını takip ederek ve ibadetlerinizi evinizde yapabilirsiniz.
- Görüntülü görüşme (WhatsApp, Facebook, Skype) aracılığıyla ailenizle ve başkalarıyla iftarınızı açabilirsiniz.

Kısaca olabildiğince evde kalmaya çalışınız.

Ne yapmamalısınız

- Evinize 3 kişiden fazla misafir kabul etmeyiniz.
- Bir evde 3 veya daha fazla misafir varken başkalarını ziyaret etmeyiniz.
- Başkalarına yaklaşmayınız; her zaman diğer insanlarla aranızda 1.5 metre mesafeyi koruyunuz.
- İnsanlarla tokalaşmayınız, sarılıp, öpmeyiniz.
- Bir grupta camiye ve teravih'e gitmeyiniz.

İnternetin olanaklarını kullanınız.

İmamlar ne diyor:

- Kur'an da, " İçinizden hasta veya yolcu olan, başka günlerde tutamadığı günlerin sayısınca oruç tutar. (Bakara Suresi 2: 184).Allah kendi ellerinizle kendinizi tehlikeye atmayın der. (Bakara Suresi 2: 195), Görüldüğü gibi hasta olan insanlar için oruç tutmayı yasaklar. Sağlığınız everişli ise oruç tutunuz.
- Sağlığınız iyi değilse, hastaysanız veya kronik bir rahatsızlığınız varsa özel dikkat göstermeli ve sağlığınızı tehlikeye atmamalısınız.
- Vücudunuzun oruç tutabileceğinden emin değilseniz doktorunuza danışınız. İlaç kullanıyorsanız, ilaçlarınızın durumunuza göre düzenlenip düzenlenmeyeceğini sorabilirsiniz.

Kendinizi coronaya karşı korumak için iyi bir vücut direncine ihtiyacınız var.

Size ve sevdiklerinize sağlıklı ve huzurlu bir Ramazan diliyoruz!