NIGZ
investeren in gezondheid

**Ramadan 2009**

*Informatie voor hulpverleners over de ramadan*

Van 22 augustus tot 19 september 2009* zal voor moslims in Nederland de vastenmaand ramadan plaatsvinden. De ramadan is voor moslims een periode van bezinning. Veel volwassen moslims zien het als hun plicht om gedurende deze maand te vasten van de eerste dageraad tot zonsondergang. Ze onthouden zich dan van eten, drinken en geslachtsverkeer. De ramadan eindigt met het Suikerfeest of Ramadanfeest (Turks) of het Eid-al-Fitr (Marokkaans). De dag van het verbreken van het vasten is een van de belangrijkste islamitische feestdagen.

*Medisch advies tijdens de ramadan*

Vasten is niet in elk geval wenselijk. Bijvoorbeeld als iemand ziek is. De regels en gebruiken tijdens de ramadan kunnen het genezingsproces van een moslimpatiënt vertragen of stilleggen. Soms wordt de gezondheid van de patiënt er zelfs door in gevaar gebracht. Dit kan bijvoorbeeld gebeuren als een patiënt overdag niet meer de voorgeschreven medicijnen inneemt, een injectie weigert, zich niet houdt aan de voorschriften van een onderzoek of een dieet niet meer opvolgt. Ook tandheelkundige behandelingen en de verzorging van het gebit kunnen tijdens de ramadan in het geding komen.
Als hulpverlener kunt u samen met de patiënt een afweging maken tussen uw medische verantwoordelijkheid en de religieuze plicht die de patiënt voelt. Als er sprake is van een medische noodzaak, is het belangrijk de patiënt te adviseren om op een andere wijze aan zijn of haar religieuze verplichtingen te voldoen.

*Uw advies in de taal van de patiënt*

Op pagina 2 staat in het Nederlands een aantal mogelijkheden om uw advies te ondersteunen. Omdat dit advies voor moslimpatiënten soms moeilijk te aanvaarden is, staan er enkele koranteksten in die de uitzondering op de vastenplicht beschrijven. Op pagina 3 staat dezelfde tekst in het Turks, op pagina 4 in het Arabisch, op pagina 5 in het Somalisch en op pagina 6 in het Farsi. U kunt de teksten uitprinten en kopiëren voor uw patiënt, nadat u uw adviezen hebt aangekruist.

Als u liever een folder wilt bestellen, kan dat ook via klantenservice@nigz.nl of NIGZ, Postbus 500, 3440 AM Woerden, telefoon (0348) 43 76 00.

- de folder Turks, Arabisch, Farsi en Somalisch, bestelcode ZO97312. Prijs per 10 exemplaren: € 4,50

Meer informatie

Meer informatie over ramadan en gezondheid en mogelijke oplossingen, bijvoorbeeld om de medicatie aan te passen aan de vastenperiode, vindt u in het boekje 'Gesprekken zonder grenzen - communiceren met patiënten van Turkse, Marokkaanse, Surinaamse en Antilliaanse afkomst'. De tweede, herziene editie is eind oktober 2003 verkrijgbaar bij het NIGZ.
Zie ook de website www.nigz.nl. Ook willen we verwijzen naar de volgende websites: www.netwerkneo.nl, kijk onder Ramadanproject en www.ramadan-medicijnen.nl.

* De data zijn afhankelijk van de maanstand en kunnen een dag verschillen.

*Het vasten tijdens de ramadan*

# REGELS VOOR UW GEZONDHEID

Wij begrijpen heel goed dat u in de heilige maand ramadan aan uw religieuze plicht wilt voldoen door te vasten. Maar u kunt tijdens de ramadan ziek zijn of een medische behandeling volgen.
De dokter of specialist heeft heel goed overwogen wat voor uw gezondheid belangrijk is. Ook andere werkers in de gezondheidszorg, zoals de diëtist, de wijkverpleegkundige of de tandarts, kunnen daarover beslissen.
Daarom raden zij u met klem aan om datgene wat hieronder aangekruist is op te volgen (de vastendagen kunt u, als dat mogelijk is, later inhalen).

- ☐ 1 het is noodzakelijk voor uw gezondheid dat u overdag uw *dieet* blijft volgen
- ☐ 2 het is noodzakelijk voor uw genezing dat u overdag uw *medicijnen* blijft innemen
- ☐ 3 het is noodzakelijk dat u de *voorschriften van het onderzoek* zorgvuldig opvolgt
- ☐ 4 als u *borstvoeding* geeft is het belangrijk voor de gezondheid van u en uw kind dat u ook overdag voldoende blijft drinken en eten.
- ☐ 5 voor het behoud van een goed gebit is het belangrijk dat ook tijdens de ramadan de *tandheelkundige behandelingen en de verzorging van het gebit* gewoon doorgaan. Hierbij hoeft u namelijk niets door te slikken en komt er dus ook niets in het lichaam terecht
- ☐ 6 Het is voor het behoud van een goed gebit (vooral bij kinderen) van groot belang dat minstens 2x per dag de tanden worden gepoetst met tandpasta waarin fluoride zit. Alle tandpasta moet daarna met water worden uitgespuwd.

**kruis deze voorschriften ook aan in de Turkse of Arabische tekst!**

De bovenstaande adviezen zijn gebaseerd op de volgende soera in de Koran, wetsteksten en overlevering:

Het is tijdens de maand ramadan, dat de Koran werd geopenbaard als leidraad voor de mensen en als bewijs van leiding en onderscheid. Dus, wie de maan heeft gezien, dat hij vaste! En wie ziek is of op reis, dat hij dan andere dagen telt. Allah bedoelt het goed met u en wil het u niet moeilijk maken, wel dat u het aantal dagen volbrengt en de grootheid van Allah belijdt omdat Hij u geleid heeft. Misschien zult u dankbaar zijn (soura Al-Baqarah, vers 185).

Ten eerste: degenen aan wie het is toegestaan de vasten te verbreken zonder de verplichting tot inhalen van de vasten achteraf zijn de volgenden: de oude man, de oude vrouw en de zieke op wiens genezing geen hoop bestaat. Het is aan allen slechts toegestaan de vasten te verbreken indien dat voor hen een te zware belasting zou betekenen. Als compensatie voor deze vrijstelling verdient het voor hen aanbeveling om voor elke dag dat zij niet vasten één van de arme lieden van het land te voeden met zoveel als voor hen dagelijks voldoende is.
Ten tweede: degenen aan wie het is toegestaan de vasten te verbreken met echter de verplichting tot inhalen zijn de volgenden:............en de zieke op wiens herstel gehoopt mag worden. Bij deze vergunning tot het verbreken van de vasten bestaan twee regels:

a hij mag de vasten verbreken met echter de verplichting tot inhalen na zijn genezing, indien het vasten tijdens zijn ziekte voor hem een zware beproeving zou zijn, of de ziekte zou verergeren of het herstel zou vertragen.

b hij moet de vasten verbreken met echter de verplichting tot inhalen na zijn ziekte indien er door oorzaak van het vasten levensgevaar zou ontstaan of indien er buitengewoon grote schade aan zijn gezondheid toegebracht zou worden: hierbij moet worden afgegaan op de ervaring, de heersende opinie of de mededeling van een betrouwbare arts (Sahih Al-Boechari en Sahih Al-Moeslim).

Ibn Umar maakte een kledingstuk nat en sloeg het over hem heen terwijl hij vastte.
Ibn Abbas zei: er steekt geen kwaad in dat men het voedsel uit de kookpot proeft en wat er verder in zit.
En Hassan zei: er steekt geen kwaad in dat men de mond met water spoelt en de mond verfrist als men vast (overlevering)

**“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 sağlığınız konusunda bir karar vermiş olabilirler.
Bu nedenle, aşağıda sıralanan önerilerden birini ya da birkaçını, yerine getirmenizi sizden istemişlerdir. Bunlar:

- ❑ 1. Gündüzleri diyet uygulamalısınız. Bu, sağlığınız 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 sağlığınızı 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, ağzınızı suyla çalkayıp, macunu tükürürsünüz.

Yukarıdaki öneriler; Kur’an ayetlerine, şeriat hükümlerine ve kimi hadislere 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 yanlışı 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.”**

<u>Oruç tutarken bozmalarına izin verilip, daha sonra da tutmalarına gerek olmayanlar</u>: 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.
<u>Oruç tutarken bozmalarına izin verilip, daha sonra tutmadıkları gün kadar oruç tutmaları gerekenler</u>: 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 ağzı suyla çalkayıp serinlemek, günah sayılmaz”** demiştir.

الصوم خلال شهر رمضان

# القواعد بالنسبة لصحتك

اننا نتفهم جيدا أنك تريد ان تؤدي واجباتك الدينية ومنها الصيام خلال شهر رمضان الكريم. لكنك قد تكون مصابا بمرض خلال هذا الشهر او تتلقى علاجا طبيا.
الطبيب أو الاختصاصي قام بوزن ما هو مهم بالنسبة لصحتك. العاملون في مجال الرعاية الصحية، مثل الاختصاصي في الحمية (الرجيم)، ممرض الحي أو طبيب الأسنان يقررون أيضا في ذلك. لذلك فهم ينصحونك بإلحاح بأن تلتزم بالامور المذكورة ادناه والتي مشار اليها بعلامة (يمكنك ان تعوض أيام الصوم، اذا امكن ذلك، في وقت لاحق).

- ○ 1 - انه لمن المهم جدا بالنسبة لصحتك ان تبقى تتابع **الحمية (الرجيم)** أثناء النهار
- ○ 2 - لكي تشفى من مرضك فمن المهم جدا أن تبقى تستعمل **الأدوية** أثناء النهار
- ○ 3 - انه لمن المهم جدا أن تلتزم **بتوجيهات الفحص**
- ○ 4 - اذا كنت **ترضعين صبيك بحليب الأم** فمن المهم جدا بالنسبة لصحتك وصحة الصبي انك تبقين تشربين أثناء النهار ما فيه الكفاية
- ○ 5 - للمحافظة على أسنان جيدة فمن المهم ان تتابع أثناء رمضان **معالجة ومراقبة أسنانك.** وهنا فأنت لا تحتاج لبلع أي شيء ولا يدخل أي شيء الى جسمك.
- ○ 6 - من أجل الحفاظ على أسنان نظيفة وجميلة (خصوصا بالنسبة للأطفال) لا بد من غسل الأسنان على الأقل مرتين في اليوم، بمعجون الأسنان الذي يحتوي على مادة الفلوريد، وبعدها الغسل بالماء والمضمضة وبصق بقايا المعجون المستعمل.

النصائح المذكورة اعلاه هي مبنية على سورة القرآن التالية وعلى أحاديث نبوية:

شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان فمن شهد منكم الشهر فليصمه ومن كان مريضا أو على سفر فعدة من أيام أخر يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر ولتكملوا العدة ولتكبروا الله على ما هداكم ولعلكم تشكرون. (سورة البقرة، آية 185)

أولا: من يرخص لهم في الفطر ولا يجب عليهم القضاء، هم: الشيخ الكبير والمرأة العجوز، المريض الذي لا يرجى برؤه. وانما يرخص لهؤلاء جميعا الفطر اذا كان الصوم يدخل عليهم مشقة شديدة. وفي مقابل هذا الترخيص يستحب لهم أن يطعموا مسكينا عن كل يوم يفطرونه بأن يعطوه ما يشبعه يوما من مقتاة أهل البلد.

**ثانيا: من يرخص لهم في الفطر ويجب عليهم القضاء، هم:**
- المريض الذي لا يرجى برؤه، وفي ترخيص الفطر له حكمان:
أ - يجوز له أن يفطر مع وجوب القضاء بعد البرء، ان كان صيامه مع المرض يسبب له مشقة زائدة أو زيادة المرض أو تأخير البرء.
ب - يجب عليه أن يفطر مع وجوب القضاء، ان خاف بالصوم الهلاك أو الضرر الشديد ويعرف ذلك بالتجربة أو غلبة الظن أو أخبار طبيب ثقة.

يقال ان ابن عمر رضي الله عنه بلل قطعة من الثياب ووضعها عليه وهو صائم.
قيل عن اب عباس رضي الله عنه أنه قال: لا ضرر في أن يتذوق الشخص من الطعام الذي يطبخ في القدر.
يقال أن حسن رضي الله عنه أنه قال: لا ضرر في أن يبلل الصائم فمه بالماء.

Soonka xilliga bisha ramadan

# QODOBADA SALDHIGGA U AH CAAFIMAADKAAGGA

Waxaan aad u fahamsannahay inaad donaysid gudashada waajibaadkaaga diiniga ee soonka bisha Ramadan ee kariimka. Laakiin waad jiran karta waqtiga ramadanka ama daawaa kuu socon karta. Dhakhtarka ama takhasusaha wuxu si fiican u miisaamaya waxa caafimaadkaaga muhiim u ah. Xataa shaqaalaha kale ee daryeelka caafimaadka,sida takhasusaha cuntada,kalkaaliyaha xaafada ama takhtarka ilkaha, way go'aamin karaan.Sidaas darteed,waxay si weyn kugula talinayaan inaad ku dhaqantid qodobadan hoos ku xusan (waad qalleyn karta ayaamahaadan Soomin wagti kale).

O 1 Waa u muhiim caafimaadkaaga inaad maalintii cunnadada gaarka qaadatid.
O 2 Waa u muhiim daweyntaada inaad maalin walba dawooyinkaaga isticmaashid.
O 3 Waxa aad u muhiima in aad la socotid baaritaanka caafimaad kaaga.
O 4 Haddaad naas nuujisid waa u muhiim caafimaadkaaga iyo kan cunugaba inaad cabitaan iyo cunno kugu filan maalinimada joogteysatid.
O 5 Si loo dhowro fiicnaanta ilkaha waxaa muhiim ah inaad la socotid waqtiga ramadaanka daaweynta iyo xannaaneynta ilkahaaga.Halkaasna ugama baahnid inaad wax liqdid ama jirkaaga wax galaan
O 6 Si loo ilaaliyo fiicnida ilkaha (siiba kuwa caruurta) waa muhiim nadiifinta ilkuhu ugu yaraan labo jeer maalintii in lagu cadaydo daawada cadeyga ay ku jirto flooriid,ka dibna biyo lagaga luqluqdo.

talooyinkan kore waxay ku dhisan yihiin suuradda Quraanka soo socota iyo Axaadiista Nabiga :

Waa bisha Soon ee la soo dajiyey dhexdiisa Quranka, isagoo hanuun Dadka u ah, iyo caddayn hanuun iyo kala bixin (xaqa iyo baadhilka) ee ruuxii jooga (nagi) ha Soomo, ruuxiise buka ama safar ah waxaa saaran maalmo kale, wuxuu idinla dooni Eebe fudayd ee idin lama doonayo culays, waana inaad dhamaystirtaan tirada wayneysaanna Eebe wuxuu idinku hanuuniyey, waxaadna u dhawdihiin, mudantihiin inaad mahadisaan Eebe ( suurat Al-Baqarah, aayadda 185 ).

Marka hore:Kuwa loo oggolyahay inay afuraan laguna waajibinnin inay qalleeyaan,waxa weeye:Odayga duqa iyo haweyney waayeel ah, qof jirran aan rajo laga qabin inuu bogsado.Hasa yeeshee waxa loogu fasaxay dhammaan inay afuraan haddii Soonku dhib culus ku yahay.Haddaba waxa u dhigma fasixidaas inay quudiyaan maalintayna soomin hal qof oo ka mida masaakiinta dalkaas,ayna ku afuriyaan wuxuu ku dhergo maalin.

Marka labaad:Kuwa loo fasaxay soonka inay jabiyaan qalluhuna ku waajibay, waa:....kan jirran ee rajo laga qabo inuu ka bogsado xanuunka. oggolaashaha ka afurista Soonkiisana waxa u sugnaaday laba qodob:

a Waxa isaga u bannaan inuu afuro isagoo qallayn doona Soonka markuu jirrada ka bogsado, hadduu Soomo isagoo jirran waxay sababaysa dhibaato culus ama jirrada oo ku xumaata amase bogsashada oo dib ugadaahda.
b Qofku waa inuu soonka jabiyaa isagoo qallayn doona markuu bogsado,hadii soonku u keenayo khatar naftiisa ama uu uga imanayo dhibaato weyn caafimaadkiisa dhaawacaya ama waayo aragnimo lagu garanayo ama akhbaar uu bixiyey dhakhtar lagu kalsoon yahay (Sahih Al-Boechari en Sahih Al-Moeslim).

Ibn Cumar wuxu qooyey gabal maro ah wuxuna saaray korkiisa isagoo Soomman.
Ibn Cabbaas wuxu yiri:Wax dhib ah kuma sugna hadduu qofku dhadhamiyo cunto ku karsamaysa digsi.
Iyo Xasan oo yiri: Wax dhibaato ah kuma jirto hadduu qofka Soommani afka biyo ku qooyo kuna qabowsado. (waa la soo wariyey)

**روزه گرفتن در ماه رمضان**

# دستوراتی برای سلامتی شما

**ما خیلی خوب می فهمیم که شما می خواهید در ماه مقدس رمضان به وظیفه دینی خود عمل کرده و روزه بگیرید. اما ممکن است که شما در ماه رمضان بیمار یا تحت مداوای پزشکی باشید.
پزشک یا متخصص در نظر گرفته که چه چیزی برای سلامتی شما مهم است. دیگر کارکنان بخش های مربوط به تندرستی، مانند متخصص تغذیه، پرستار محل یا دندان پزشک نیز می توانند در این باره تصمیم گیری کنند.
به همین دلیل به شما توصیه اکید می کنیم که آنچه در زیر علامت زده شده رعایت کنید (روزهای روزه را می توانید در صورت امکان بعدها جبران کنید)**

- ☐ **۱- برای سلامتی شما لازم است که طی روز رژیم غذائی خود را ادامه دهید.**
- ☐ **۲- برای بهبودی شما لازم است که طی روز به مصرف داروهای خود ادامه دهید.**
- ☐ **۳- لازم است که شما دستورات مربوط به تحقیق / آزمایش را دنبال کنید.**
- ☐ **۴- اگر به نوزاد خود از سینه خود شیر می دهید، برای سلامتی شما و نوزاد لازم است که طی روز به اندازه کافی بخورید و بنوشید.**
- ☐ **۵- برای سالم نگاه داشتن دندان ها و لثه، بسیار مهم است که در طی ماه رمضان نیز کارهای دندان پزشکی و رسیدگی به دهان و لثه مانند سابق ادامه یابند. برای این منظور نیازی به خوردن چیزی نیست و در نتیجه چیزی وارد بدن شما نمی شود.**
- ☐ **۶- برای سالم نگاه داشتن دندان ها و لثه (بخصوص در مورد کودکان) بسیار مهم است که دندان ها حداقل ۲ بار در روز با خمیردندان دارای فلورید شسته شوند. بعد می بایست همه خمیر دندان موجود در دهان را با آب شسته و تف کرد.**

**اساس توصیه های بالا سوره ها و احادیث زیر می باشد:
ماه رمضان ماهی است که نازل شده است در آن قرآن برای هدایت مردم و با ادله روشن برای راهنمائی و امتیاز حق از باطل پس هرکه دریابد ماه رمضان را باید روزه بدارد و هر کس ناخوش یا در سفر باشد بشماره آنچه روزه خورده است از ماههای دیگر روزه دارد که خداوند برای شما حکم را آسان خواسته و تکلیف را مشکل نگرفته تا اینکه عدد روزه را تکمیل کرده و خدا را به عظمت یاد کنید که شما را به دین اسلام هدایت فرموده باشد که از این نعمت بزرگ سپاسگزار گردید. (سوره البقره، آیه ۱۸۵)**

**اول اینکه: کسانی که به آنها اجازه داده شده که روزه خود را بشکنند بدون اینکه لازم باشد آنرا جبران کنند اینها هستند: مرد پیر، زن پیر و بیماری که امیدی به بهبودی او نمی رود. به همه اینها اجازه داده شده که روزه را بشکنند فقط درصورتی که برای آنها بار سنگینی محسوب شود. در ازای این اجازه جای توصیه به این افراد دارد که برای هر روزی که روزه نمی گیرند یکی از ساکنین فقیر کشور را به اندازه نیاز یک روزشان سیر کنند.
دوم اینکه: کسانی که به آنها اجازه داده شده که روزه خود را بشکنند، اما با این اجبار که آنرا با تکرار جبران کنند از این قراراند: .... و بیماری که امید به بهبودی او می رود. بر این اجازه برای شکستن روزه دو قاعده هست:
الف- اجازه دارد که روزه را به این شرط که آنرا دوباره ادا کند، بشکند، در صورتی که روزه گرفتن حین بیماری برای او سختی بسیار به همراه آورد یا اینکه بیماری او را بدتر کند یا بهبودی را به تأخیر بیندازد.
ب- او باید روزه را به شرط جبران آن بعد از پایان بیماری خود بشکند، در صورتی که به خاطر روزه گرفتن جان او در معرض خطر قرار بگیرد یا اینکه صدمه بسیار زیاد به سلامتی او بزنند. در این باره باید تکیه کرد به تجربه، عقیده رایج یا ابراز نظر یک پزشک قابل اعتماد. (صحیح بخاری و صحیح مسلم)**

**ابن عمر حین روزه پارچه ای را خیس می کرد و روی خود می انداخت.
ابن عباس گفت: هیچ ضرر ندارد که غذای درون دیگی که در آن پخته می شود چشیده شود، هر چه که در آن باشد.
و حسن گفت: هیچ ضرر ندارد که هنگام گرفتن روزه، آب برای تغییر ذائقه در دهان قرقره شود .
(برگرفته شده از احادیث)**