

DE DAGERAAD

No. 18 - September 2003

WAAROM KUNNEN WIJ GOD NIET ZIEN?

In het Koranvers 2:3 wordt een definitie gegeven van de plichtsgetrouwen (*muttaqîn*): “Die in het Ongeziene geloven, en het gebed onderhouden, en uitgeven van wat Wij hen hebben gegeven.”

‘Ongezien’ is over het algemeen datgene, dat niet visueel of door middel van onze andere fysieke zintuigen kan worden waargenomen. Het Ongeziene in dit vers betekent Allah. Door het gebruik van het woord ‘Ongeziene’ wordt de aandacht gericht op dit specifieke attribuut van Allah en het effect hiervan op onze geestelijke ontwikkeling.

Taqwâ (afgeleide vorm van *muttaqîn*) betekent ‘het zich weerhouden van het kwaad en elke zaak die schadelijk is voor iemands geestelijke welzijn’. Deze kwaliteit zou niet ontplooid kunnen worden in de mens, indien wij Allah (Die Alomtegenwoordig is) met onze ogen zouden kunnen zien. Indien bijvoorbeeld een leerkracht aanwezig is in de klas, zullen de leerlingen gehoorzaam zijn. Dit betekent echter niet zij lieve kinderen zijn! Het werkelijke niveau van hun gehoorzaamheid wordt pas zichtbaar tijdens de afwezigheid van de leerkracht. Evenzo kan alleen iemand, die inderdaad gelooft in de Ongeziene God, werkelijk een *muttaqî* (iemand die zijn plichten vervult en zich weerhoudt van het kwaad) zijn.

De Koran vermeldt een beloning voor het geloof en voor iedere goede daad. Indien God zichtbaar zou zijn voor het menselijke oog, zou de mens geen enkele eer of beloning verdienen voor het geloven in Hem, of voor het verrichten van een goede daad. Wij zien dat velen in aanwezigheid van een politieagent de wet nauwgezet naleven. Dit maakt hen echter niet tot rechtschapen burgers.

Allah heeft Zichzelf dus voor ons visueel waarnemingsvermogen verborgen gehouden, doch de Goddelijke kracht is te allen tijde bij de mens.^[1] Indien Allah slechts begrensd zou zijn tot de hemelen of tot een moskee, en een mens behoefte zou hebben aan Zijn hulp, hoe zou Hij die persoon dan kunnen helpen? De Koran vermeldt dat Allah Zijn dienaren te allen tijde helpt.^[2] Ook is Hij Zich continu bewust van wat de mens doet.^[3]

Het feit dat het menselijke oog Allah niet visualiseert, heeft helaas vele vormaanbidders op een dwaalspoor geleid. Vooral in de afgelopen honderd jaar begonnen mensen, beïnvloed door wetenschappelijk materialisme en de westerse cultuur, te stellen dat men niet van hen kan verwachten dat zij in God geloven, als zij Hem niet hebben gezien.

Hoe waarlijk groots is de voortreffelijkheid van de Schepper! Dezelfde wetenschappers, die het denken van deze mensen hebben beïnvloed, zeggen nu dat, hoewel wij materie kunnen zien en aanraken, wij nooit haar ware aard kunnen begrijpen, omdat het zich verder uitstrekt dan de atomen en elektronen tot een punt voorbij ons bevattingvermogen. Wij kunnen ons de werkelijke aard van materie slechts realiseren via haar eigenschappen.^[4]

Wanneer een onbeduidend ding als materie slechts gekend kan worden door haar eigenschappen, waarom worden er dan bezwaren geuit wanneer de Heilige Koran ons leert om op deze wereld het Goddelijk Wezen te erkennen via Zijn attributen?

Beperkingen van het menselijke gezichtsvermogen

Deze Westers georiënteerde perso-

nen realiseren zich niet dat de ogen slechts onze beperkte fysieke behoeften vervullen. In werkelijkheid geven de ogen ons niet eens betrouwbare informatie over Gods schepping. Hoe zouden zij ons dan betrouwbare informatie over Hem Zelf kunnen geven? Welke informatie zij ons ook geven, het is onvolmaakt. Zonder licht functioneert het menselijke oog niet, en na licht ontvangen te hebben, kan het slechts een beperkt spectrum daarvan visualiseren. Zelfs binnen dit beperkte spectrum is het niet in staat stralen van kortere golflengte te visualiseren, zoals ultraviolette en röntgenstralen, en die van langere golflengte, zoals infrarood, etc. En de verschillende beelden, die door het menselijke oog worden gevisualiseerd, zijn slechts in hun uiterlijke vorm. In werkelijkheid zijn alle dingen samengesteld uit gelijksoortige materiecomponenten. De verschillende kleuren, die het oog ziet in de verschillende objecten, zijn niet hun echte kleuren. Iets dat bijvoorbeeld als rood verschijnt, is in werkelijk niet rood van kleur. Het absorbeert alle andere kleuren behalve rood, die als enige kleur wordt teruggekaatst.

Onze ogen kunnen zelfs geen lichte toename van lichtintensiteit verdragen. Daarom adviseren natuurkundigen ons om niet rechte reeks in de zon te kijken. En toch is onze zon maar een kleine ster. Er zijn miljarden andere sterren, die duizenden malen groter zijn in massa en in de hoeveelheid licht die zij genereren. Deze hemellichamen zijn, ondanks de enorme hoeveelheid fysiek licht die ze uitstralen, slechts een reflectie van het licht (*nûr*) en de macht van de Schepper. Zoals de Heilige Koran stelt: “Allah is het Licht van de hemelen en de aarde.” (24:35)

Hoe kunnen wij dan verwachten het Goddelijke Wezen met onze ogen te zien?

De Heilige Koran heeft dit uitgelegd in een voorval met betrekking tot de profeet Mozes. De Israëlieten stelden, net als de tegenwoordige materialisten, een soortgelijke vraag aan hem: "En toen u zei: O Mozes, wij zullen niet in u geloven, totdat wij Allah openlijk zien." (2:55)

De Heilige Koran beschrijft dit voorval verder: "En toen Mozes op Onze bepaalde tijd kwam en zijn Heer tot hem sprak, zei hij: Mijn Heer, toon mij (U), opdat ik U aanschouwe. Hij zei: U kunt Mij niet zien. Maar kijk naar de berg; indien hij vast op zijn plaats blijft, dan zult u Mij zien. Maar toen zijn Heer Zijn schittering aan de berg openbaarde, deed hij hem verpulveren, en Mozes viel in zwijm neder." (7:143)

Toen Allah dus een reflectie van Zijn macht op de berg wierp, werd deze verpulverd en viel Mozes flauw. Indien een sterk iets als een berg de manifestatie van de Goddelijke Macht niet kon verdragen, hoe kan dan het menselijke oog (dat het meest delicate lichaamsdeel is) het weerstaan? Het probleem blijft echter, dat mensen graag iets tastbaars willen associëren met God. Dit heeft ertoe geleid dat stenen afgoden, een koe, of in het uiterste geval zelfs een medemens, werden (en nog steeds worden) aanbeden. Helaas werd hierdoor het concept van de Goddelijke Eenheid wreed verstoord.

De mens, of ieder ander schepsel, kan dus niet de grootheid en pracht van het Goddelijk Wezen visualiseren of begrijpen. Echter begrijpt Allah de volle reikwijdte en mate van wat zij, of welk ander van Zijn schepselen dan ook, zichtbaar kunnen observeren.

Het is onmogelijk om de uitgestrektheid van Allah's schepping, of de grenzen van Zijn universum, te bepalen. Naar gelang er vooruitgang wordt geboekt in de ontwikkeling van telescopische instrumenten en deze steeds krachtiger worden, wordt keer op keer het bestaan van voorheen onbekende hemellichamen vastgesteld. Het menselijke verstand kan de diepte

van dit eindeloze universum, waarin dagelijks nieuwe ontdekkingen worden gedaan, niet doorgronden. Hoe kan het dan voor het nietig menselijk oog mogelijk zijn de Schepper en de Meester van het Universum te zien?

Hoe vaak wordt onze aandacht niet afgeleid als we iets moois om ons heen zien, zoals een bloem, een prachtige zonsopkomst, een pasgeboren baby in alle onschuld, enz. Indien wij Allah met onze fysieke ogen zouden kunnen zien, de Schepper, Die de prachtigste en voortreffelijkste eigenschappen bezit, zouden wij dan nog in staat zijn onze aandacht op iets anders te richten?

Het gezichtsvermogen van de waarachtigen

Direct na het vers "het gezicht kan Hem niet bevatten", stelt de Heilige Koran: "Inderdaad zijn er duidelijke bewijzen (baṣā'ir) van uw Heer tot u gekomen. Wie dus ziet (abṣara), het is voor zijn eigen welzijn. En wie blind is, het is ten nadele van zichzelf." (6:105)

Het hier gebruikte Arabische woord baṣā'ir is het meervoud van

basirah. Dit woord staat voor de scherpzinnige eigenschap van de menselijke geest. De verzen, die zojuist zijn aangehaald, betekenen dus dat de menselijke visuele eigenschap het Goddelijk Wezen niet kan bevatten. Echter kunnen de scherpzinnige eigenschappen van de menselijke geest Hem herkennen en vinden via de verlichtende bewijzen en argumenten die de menselijke wijsheid aanspreken, gepresenteerd door de Heilige Koran.

Voetnoten

[1] "En Hij is met jullie, waar jullie ook moge zijn" (57:4). "En Allah is Horend, Zierend" (4:134).

[2] "En uw Heer is genoeg als gezag te hebben over alle zaken" (17:65). "Waarlijk, mijn Heer is de Hoeder van alle dingen (inclusief mensen)" (11:57).

[3] "En Allah is Zich Bewust van wat u doet." (2:243). "Hij is de Kenner van wat in de harten is" (57:6).

[4] The Mysterious Universe, Sir James Jeans.

Uit: Lessons of the Holy Qur'an
Auteur: Nasir Ahmad Faruqi

'Shabbe-Baraat'

Shabbe-Baraat is een gebedsnacht in de middelste nacht van de Islamitische maand Sha'ban. Het wordt herdacht in de nacht tussen de 14^e en de 15^e van deze maand. De profeet Mohammed (v.z.m.h.) heeft aanbevolen, dat de gelovigen gedurende deze gehele nacht moeten bidden en dat zij, die in staat zijn, overdag (op de 15^e van de Sha'ban) moeten vasten. Zij, die dat niet kunnen, mogen één (of meer) armen voeden. Ook heeft de profeet (v.z.m.h.) gezegd, dat in de nacht van de Sha'ban Allah Zich tot Zijn gelovige dienaren richt en het volgende zegt: "Is er iemand onder Mijn dienaren, die vergiffenis van zijn zonden wenst te vragen, opdat Ik hem (haar) vergiffenis kan schenken? Is er iemand onder Mijn dienaren, die Gods overvloed wenst te vragen, hetwelk Ik gaarne bereid ben te schenken? Is er iemand onder Mijn dienaren, die in moeilijkheden verkeert, die Ik gaarne bereid ben te helpen?"

De nacht van Sha'ban valt dit jaar in de nacht van 10 op 11 oktober en de middelste dag van de maand Sha'ban is op 11 oktober.

Onder de moslims bestaat de gewoonte, dat zij de periode van de Sha'ban maken tot een herdenkingsperiode voor overledenen (soebraat). Hier is niets op tegen, maar dit is niet de bedoeling van de nacht van de Sha'ban. Deze is een gezegende nacht, waarin moslims veel moeten bidden en vergiffenis van hun zonden aan Allah moeten vragen.

Bronnen:

- Hadiesverzameling Al-Tirmidhi uit The Alim for Windows, nrs. 1299, 1306, 1307, 1308
- Hadiesverzameling Mishkat al-Masabih, boek IV, hoofdstuk 38, paragraaf 3
- Islamitisch maandblad Al Haq, edities no. 12 (1972) en no. 24 (1973)

Op onze site:

De hemelvaart van de heilige profeet Mohammed

www.geocities.com/ivisep/tijdschriften/nb_2002_03.htm#hemelvaart

Redactie: Riaz Ahmadali, Irshaad Djoemai, Reza Ghafoerkhan, drs. Sharda Ahmadali-Doekhie

Contact - abonnementen - reacties:

Tel / fax: (597)422876 - Mobiel: 0881-1010

E-mail: ivisep@hotmail.com

Website: <http://moeslim.8m.net>

Copyright

Overname uit 'De Dageraad' is toegestaan, mits de bron wordt vermeld.

'De Dageraad' is een uitgave van het 'Instituut voor Islamitische Studies en Publicaties' en is een voortzetting van 'Hakikatoel Islam' (1934-1960, redactie moulvi Shekh Ahmadali) en 'Al Haq' (1971-1980, redactie mr. Basharat Ahmadali en A.S. Hoeseni).

Het 'Instituut voor Islamitische Studies en Publicaties' presenteert de Islam volgens de visie van de Ahmadiyya Anjuman Isha'at-I-Islam te Lahore.

HUWELIJKSWET INDIA TER DISCUSSIE

Op 23 juni 2003 trad in Suriname de *Wet Herziening Huwelijksrecht 1973* in werking. Rondom deze gebeurtenis is er via de media een vrij heftige discussie geweest aangaande het wel of niet toepasbaar zijn van deze wet in de hedendaagse maatschappij. De hindoegemeenschap, in het bijzonder de Arya Samaj, was een grote voorstander van de invoering van deze wet, omdat daardoor de hindoes onder andere het recht van echtscheiding verkregen (wel moet vermeld worden, dat de hindoeleer echtscheiding niet toestaat). Het overgrote deel van de moslimgemeenschap was tegen de invoering van deze wet, aangezien deze volgens vele moslimleiders een inbreuk maakte op zgn. 'verworven rechten', zoals het recht van de man om de vrouw te verstoten. Deze rechten hebben overigens niets met de islam te maken.

Niet alleen in Suriname is de kwestie van een uniforme huwelijkswet ter sprake. Ook in India, na Indonesië het land met het grootste aantal moslims, laaide vorige maand de discussie op, of al dan niet een *'Uniform Civil Code'* (uniform Burgerlijk Wetboek) dient te worden ingesteld. De verschillende geloofsgemeenschappen in India hebben momenteel hun eigen wetten op privaatrechtelijk gebied. Niet alleen verschillen die wetten per geloofsgroep, maar ook per regio, omdat India – in tegenstelling tot Suriname – ook wetgevende organen heeft op regionaal niveau. Het instellen van een *'Uniform Civil Code'* zal dus niet alleen de geloofsgroepen betreffen, maar ook de verschillende regionale wetten.

Voorstanders van een *'Uniform Civil Code'* menen, dat het instellen hiervan de nationale integratie zal bevorderen. Tegenstanders echter menen, dat deze issue door de politiek als een instrument wordt gebruikt om de identiteit van de minderheidsgroepen teniet te doen. Een belangrijk vraagpunt is, welke visie bij het instellen van een *'Uniform Civil Code'* zal worden gehanteerd. Zullen de beste gedeelten uit de verschillende wetten worden samengesmolten tot een nieuwe wet, of zal de visie van de meerderheid bepalend zijn?

Een *'Uniform Civil Code'* zal voornamelijk betrekking hebben op wetten aangaande bezit, huwelijk, echtscheiding, onderhoud, adoptie en erfrecht. Voorstanders van een uniforme wet

beroepen zich op artikel 44 van de Indiase Grondwet: "De Staat zal trachten voor alle inwoners van India een *'Uniform Civil Code'* in te stellen." Tegenstanders stellen dat dit artikel slechts een richtlijn is en dus niet bindend. Zij beroepen zich op artikel 25 van de Indiase Grondwet, die vrijheid van godsdienst voorschrijft, een recht dat als fundamenteel wordt gezien. De tegenstanders van een *'Uniform Civil Code'* bevinden zich voornamelijk onder de moslims. Het instellen van een algemene wet wordt namelijk gezien als een aanslag op de religieuze verworvenheden, zoals onlangs ook in Suriname het geval was.

Een *'Uniform Civil Code'* zal onder andere de volgende zaken omvatten.

Huwelijk

Het Indiase Hooggerechtshof heeft bij verschillende gelegenheden laten blijken het niet eens te zijn met de bestaande huwelijkswetgeving. In september 2001 bijvoorbeeld vroeg een moslimvrouw aan het Hof om de echtscheidingsregeling volgens de in India geldende Islamitische huwelijkswet ongedaan te maken en om polygamie af te schaffen. Het Hooggerechtshof deed geen uitspraak in deze zaak en adviseerde de vrouw haar wensen aan het Parlement kenbaar te maken.

In 1978 eiste een andere moslimvrouw alimentatie van haar echtgenoot, met wie ze meer dan 40 jaren getrouwd was geweest. Volgens de in India geldende islamitische huwelijkswet (de *'Muslim Personal Law [Shariat] Application Act 1937'*) heeft een vrouw bij echtscheiding slechts recht op drie maanden onderhoud en teruggave van de bruidsschat. Toen deze zaak na jaren bij het Hooggerechtshof diende, kreeg de vrouw alsnog alimentatie toegewezen, waarbij het Hof ook verwees naar de behoefte aan een *'Uniform Civil Code'*. Deze opmerking van het Hof stuitte op groot verzet bij moslimleiders, die vonden dat de Rechterlijke Macht zich niet mocht inlaten met hun religieuze wetten.

In het verlengde van de toewijzing van alimentatie in voornoemde zaak werd tijdens de regering van Rajiv Gandhi een wet aangenomen (de *'Muslim Women [Protection of Rights in Divorce] Act'*), die de rechten van de moslimvrouwen bij echtscheiding

moest waarborgen.

Bigamie

In India is bigamie strafbaar voor een ieder, doch niet voor de moslims, op wie de zgn. *Sharia*-wetgeving van toepassing is. Het invoeren van een *'Uniform Civil Code'* zal het recht van de Indiase moslims op bigamie teniet doen, maar ook zal misbruik van deze regeling dan niet meer voorkomen. Er zijn namelijk vele gevallen bekend van hindoes die het moslimgeloof aannamen, uitsluitend om meerdere vrouwen te kunnen hebben.^[1]

Echtscheiding

Moslims. Het driemaal uitspreken van de *talaaq*, waarna de echtscheiding een feit zou zijn, wordt maar al te vaak gedramatiseerd in Indiase films. Enkele moslimleiders hebben erop gewezen, dat deze vorm van echtscheiding in strijd is met Koranische principes. Tussen elke *talaaq* dient er namelijk een verzoeningsperiode in acht te worden genomen om herstel van de huwelijksbetrekking mogelijk te maken en de echtscheiding is slechts bindend, indien deze verzoeningspogingen hebben gefaald. Echter zijn verschillende malen zaken bij Indiase gerechtshoven behandeld, waarbij bleek dat deze verzoeningsperiode niet in acht is genomen. De Indiase moslimvrouwen zouden, door het afschaffen van de *talaaq*-regeling, ongetwijfeld het meeste profijt hebben van een *'Uniform Civil Code'*.^[2]

Christenen. Ook voor christenen in India was de echtscheidingsregeling tot voor kort nog zeer discriminatoir. Een christenman kon echtscheiding aanvragen op basis van overspel, terwijl een christenvrouw volgens de *'Indian Divorce Act 1869'* hierbij nog een aanvullende eis voor verlaten of wreedheid moest indienen. Pas in 1997 werden wreedheid en mishandeling (zowel fysiek als geestelijk) erkend als gronden, waarop een christenvrouw echtscheiding kon aanvragen.

Hindoes. Volgens de *'Hindu Marriage Act 1955'* kan een hindoe echtscheiding aanvragen op basis van overspel, wreedheid, verlaten gedurende twee jaren, verandering van godsdienst, krankzinnigheid, geslachtsziekte, meelaatsheid of als de echtgeno(o)t(e) het huis heeft verlaten en gedurende zeven jaren niets van zich heeft laten horen. Ook het schuldig zijn van de

echtgenoot aan verkrachting of bestialiteit kan een geldige reden zijn voor echtscheiding. Voorts kan echtscheiding worden aangevraagd, als binnen één jaar na een vonnis van scheiding van tafel en bed de echtelijke betrekkingen niet zijn hersteld.

De verschillende geloofsgroepen in India hebben dus allemaal een eigen echtscheidingsregeling. Voor interreligieuze huwelijken is een andere wet van kracht, namelijk de 'Special Marriage Act 1956'. Bij een integrale wetgeving zouden alle echtscheidingen onder één regeling komen te vallen.

Erfrecht

Hindoes. Ook het erfrecht verschilt in India per geloofsgroep. Volgens de 'Hindu Undivided Family Act' was het vrouwen verboden te erven. In 1956 bracht de 'Hindu Code Bill' hierin verandering.^[3]

Moslms. Ook aan de moslimvrouwen kent de in India geldende wetgeving een ondergeschikte positie toe als het gaat om erfrecht.

Overigen. De 'Indian Succession Act' van 1925, gewijzigd in 1997, is van toepassing op anderen dan hindoes en moslms, bijv. christenen. Deze wet erkent het recht van vrouwen op het ontvangen van erfenis niet.^[3] Toen onlangs een christenvrouw een zaak aangaande het ontvangen van een erfenis aanhangig maakte bij het Hoogerechtshof, werd echter vonnis gewezen dat de vrouw recht had op de erfenis, ongeacht of er wel of geen testament aanwezig was.

Verder is het interessant te weten, dat afdeling 118 van voornoemde 'Indian Succession Act' christenen slechts beperkt toestaat om een legaat na te laten voor religieuze of liefdadigheidsdoelen. Zo'n legaat is slechts geldig, indien het testament minimaal 12 maanden vóór het overlijden van de erflater is opgemaakt.^[4]

Slotopmerking

Uit het voorgaande blijkt, dat het invoeren van een 'Uniform Civil Code' in India ongetwijfeld veel moeilijker zal zijn dan het invoeren van een integrale huwelijkswetgeving in Suriname is geweest. In India zijn er namelijk veel meer zaken die meespelen, zoals het polygamierecht van de Indiase moslms. Ook omvat een 'Uniform Civil Code' niet slechts regelingen omtrent hu-

welijk en echtscheiding, maar dienen tevens uniforme regelingen te worden gemaakt voor erfrecht, alimentatie, adoptie, enz. Verder dient rekening te worden gehouden met het feit, dat in India de verschillende regio's verschillende burgerlijke wetten hebben. En bij de discussies over een 'Uniform Civil Code' dient uiteraard ook rekening te worden gehouden met gespannen situatie tussen de hindoes en de moslms in diverse regio's in India.

Bron: Diverse artikelen uit 'The Times of India'

[1] Bij de recente discussie over de nieuwe huwelijkswetgeving in Suriname was bigamie niet ter sprake, omdat de Surinaamse moslms ook volgens de oude wetgeving dit recht niet hadden.

[2] In Suriname is bij de invoering van de nieuwe Huwelijkswet op 23 juni 2003 de *talaq*-regeling komen te vervallen. Volgens de oude Huwelijkswet hadden mannen, die volgens de 'Huwelijkswet Mohammedanen' getrouwd waren, het recht om middels het driemaal uitspreken van een formule hun vrouw te verstoren. Echter werd deze regeling in de praktijk al vele jaren niet meer toegepast door het Centraal Bureau voor Burgerzaken.

[3] In dit verband is het wellicht interessant te weten, dat de Surinaamse gehuwde vrouw tot 1981 handelingsonbekwaam was en dus geen vermogen op haar naam kon hebben. In 1981 bracht het decreet C-11 hierin verandering.

[4] In Suriname is op de gehele bevolking van toepassing het erfrecht, zoals opgenomen in het Burgerlijk Wetboek. De verschillende geloofsgroepen hebben dus geen verschillende regelingen aangaande het erfrecht.

Huwelijkswetvirus?

Gezien het grote aantal artikelen dat heden ten dage in internationale bladen verschijnt omtrent diverse huwelijkswetgevingen, kan bijna gesproken worden van een 'huwelijkswetvirus'. We hebben het al gehad over de Indiase huwelijkswet. Chili maakt binnenkort als laatste land op het Westelijk halfrond echtscheiding bij wet mogelijk, na 90 jaar discussie, overigens onder zware tegenstand van de RK-kerk. En in China hebben degenen, die willen trouwen of scheiden, sedert 1 oktober 2003 geen toestemming meer nodig van hun werkgever. De oude Chinese huwelijkswet dateert uit de tijd, dat alle Chinezen voor de Staat werkten en voor vrijwel alle zaken toestemming nodig hadden, zoals voor reizen, trouwen en studeren.

Scriptie maken?

Kies een islamitisch onderwerp en haal uw informatie bij ons!

Voor alle niveaus, van de lagere school t/m de Universiteit.

Diverse onderwerpen, zoals huwelijk, erfrecht, positie van de vrouw, djihad, opvoeding, enz. enz.

Zie de colofon op pag. 2 voor telefoonnummers en e-mailadres.

UW GEZONDHEID

Medicijngebruik in de vastenmaand

Moslms, die medicijnen gebruiken en van plan zijn om te gaan vasten in de Ramadaan, die rond 25 oktober a.s. van start gaat, doen er goed aan om met de volgende zaken rekening te houden:

- Raadpleeg tijdig (minimaal 2 weken van tevoren) uw arts of specialist en eventueel uw apotheker over het (tijdelijk) stoppen van bepaalde medicijnen en/of over de mogelijkheid voor een andere toedieningsvorm, toedieningstijd of voor eventueel een andere hoeveelheid (dosis).
- Stop nooit met het gebruik van uw medicijnen zonder eerst met uw huisarts of specialist te overleggen.
- Verander nooit zelf de hoeveelheid van uw medicijn en/of het tijdstip van het innemen van uw tabletten of drankje.

Vooral mensen die aan suikerziekte en/of hoge bloeddruk lijden, die antibiotica gebruiken en langdurig andere middelen gebruiken, bijvoorbeeld tegen maagdarmklachten, moeten hun arts raadplegen, voordat ze besluiten om te gaan vasten. Vaak is het mogelijk om de medicatie aan te passen, zodat men toch in staat is om verantwoord te kunnen vasten.

Hieronder volgen nog wat algemene adviezen voor in de vastenmaand:

- probeer voldoende te rusten / slapen;
- gebruik vóór het vasten een maaltijd;
- eet bij het ontvasten niet teveel in één keer (vooral diabetes) en eet gezond voedsel zoals fruit, niet teveel vet, enz.;
- drink voldoende om eventuele afvalstoffen, die in het lichaam vrijkomen door het vasten, af te voeren.

Tot slot wensen wij alle moslms een gezegende *Ramadaan* toe.

De Vereniging van Apothekers