

**ΣΥΝΟΠΤΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ  
ΓΙΑ ΤΗ ΝΗΣΤΕΙΑ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΟ «ΖΑΚΑΤΟΥΛΦΙΤΡ»  
(ΕΙΔΙΚΗ ΕΛΕΗΜΟΣΥΝΗ ΤΗΣ ΛΥΣΗΣ  
ΤΗΣ ΝΗΣΤΕΙΑΣ ΤΟΥ ΡΑΜΑΖΑΝΙΟΥ)**

Αυτό το τρίπτυχο ασχολείται συνοπτικά με το θέμα της νηστείας του μηνός Ραμαζανιού (9ος σεληνιακός μήνας κατά το αραβικό ημερολόγιο) τους κανονισμούς και τα πλεονεκτήματά της.

Η νηστεία ορίζεται ως η **τέλεια αποχή από τα πράγματα που την ακυρώνουν** (παρ. ΙΙΙ) **από την πραγματική αυγή μέχρι τη δύση του ήλιου.**

Η νηστεία του Ραμαζανιού αποτελεί ένα από τα πέντε στηρίγματα (κολόνες) του Ισλάμ.

Ο Θεός αναφέρει στο Κοράνι τα εξής:

*«ο Μήνας του Ραμαζανιού, κατά τον οποίον καταβιβάστηκε το Κοράνιο, είναι διαφώτιση για τους ανθρώπους και αποδείξεις από διαφώτιση και διάκριση, όποιος από σας το βλέπει να το νηστέψει» Κοράνι 2/185.*

Ο προφήτης Μωάμεθ είπε: «Το Ισλάμ στηρίζεται σε πέντε όρους: την ομολογία ότι δεν υπάρχει κανείς Θεός εκτός από τον Θεό «Αλλάχ» και ότι ο Μωάμεθ είναι απόστολός Του, την εκτέλεση της προσευχής, την πληρωμή της Ελεημοσύνης, την νηστεία του Ραμαζανιού, και το προσκίνημα στον οίκο του Θεού».

### **I. ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΚΑΙ ΝΗΣΤΕΙΑ**

1. Η νηστεία (του Ραμαζανιού) είναι υποχρεωτική για κάθε ενήλικα μουσουλμάνο - άνδρα και γυναίκα - εφόσον την αντέχει, είναι υγιής στο νου και στο σώμα, και δεν είναι σε ταξίδι.
2. Οι μη μουσουλμάνοι έχουν το δικαίωμα να μη νηστέψουν, και σε περίπτωση που γίνουν μουσουλμάνοι, δεν χρειάζεται να επανορθώσουν για τα προηγούμενα.
3. Τα ανήλικα παιδιά δεν είναι υποχρεωμένα να νηστέψουν, συνιστάται όμως να εξασκούνται στην νηστεία όταν πλησιάζουν την ενηλικίωσή τους, ώστε να τη συνηθίζουν ως ενήλικες.
4. Άτομα που είναι διανοητικά καθυστερημένα, απαλλάσσονται από τη νηστεία, και κατά συνέπεια δεν χρειάζεται να ταΐζουν σε ανταπόδοση κάποιον άλλον ακόμα και αν είναι ενήλικα.
5. Τα υπερήλικα άτομα, όπως και τα άτομα με ανίατες ασθένειες δεν επιβάλλεται να νηστέψουν, αλλά πρέπει να ταΐζουν έναν αναγκασμένο για κάθε μέρα που χάνουν.

6. Άτομα που πάσχουν από βαριές αρρώστιες, και ελπίζουν να θεραπευτούν, δεν πρέπει να νηστέψουν, πρέπει όμως να συμπληρώσουν τις μέρες αυτές μετά τη λήξη του Ραμαζανιού.
7. Οι έγκυες γυναίκες και αυτές που θηλάζουν, έχουν το δικαίωμα να μη νηστέψουν, εάν φοβούνται για τον εαυτό τους ή για τα μωρά τους, πρέπει όμως να αναπληρώσουν αργότερα τις μέρες αυτές που χάνουν.
8. Οι γυναίκες κατά την περίοδο της έμμηνου ρύσης και οι λεχώνες, επιβάλλεται να μη νηστέψουν, αλλά να συμπληρώσουν αργότερα ισάριθμες μέρες.
9. Οι άνθρωποι που θέλουν να σώσουν κάποιον από κίνδυνο (φωτιάς ή πνιγμού κ.λπ.) μπορούν να διακόψουν τη νηστεία με την προϋπόθεση ότι θα συμπληρώσουν την ημέρα αυτή αργότερα.
10. Οι οδοιπόροι έχουν τη δυνατότητα να νηστέψουν κανονικά εάν τους είναι εύκολο ή να μη νηστέψουν καθόλου κατά το ταξίδι τους, αλλά πρέπει να συμπληρώσουν τις μέρες αυτές αργότερα, είτε συνεχόμενες, είτε διακεκομμένες, προτιμότερο πριν την έναρξη του επόμενου Ραμαζανιού.

### **II. ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΔΕΝ ΑΚΥΡΩΝΟΥΝ ΤΗΝ ΝΗΣΤΕΙΑ**

1. Δεν ακυρώνεται η νηστεία με την κατά λάθος λήψη τροφής ή νερού, λόγω αφηρημάδας, ή άγνοιας, ή βίας. Αυτό στηρίζεται στο λόγο του Θεού:  
*«...Ω Κύριε ημών, μην οργίζεστε εάν ξεχνάμε ή σφάλουμε» Κοράνι 2/286 και*  
*«... εκτός από αυτόν που είχε εξαναγκαστεί, ενώ η καρδιά του είναι ήσυχη με την πίστη», Κοράνι 16/106 και*  
*«... Δεν σας καταδικάζει ο Θεός για την αφηρημάδα σας, αλλά για ό,τι έχετε κρατήσει στις καρδιές σας» Κοράνι 33/5*  
Έτσι εάν τρώει ή πίνει κανείς κατά λάθος, ξεχνώντας ότι νηστεύει, δεν χαλάει η νηστεία του, αλλά μόλις θυμάται ή του υπενθυμίζεται πρέπει να σταματάει.
2. Επίσης δεν χαλάει η νηστεία εάν τρώει κανείς ή πίνει μετά την έναρξη της πραγματικής αυγής ή πριν από τη δύση του ήλιου, νομίζοντας ότι δεν έχει αρχίσει η αυγή ή ότι έχει δύσει ο ήλιος λόγω συνεφιάς π.χ.
3. Επίσης, εάν κάνοντας γαργαρισμούς, καταπιεί κανείς λίγο νερό, αυτό δεν ακυρώνει τη νηστεία του εφόσον δεν το επιθυμούσε. Για λόγους ασφάλειας οι γαργαρισμοί πρέπει να αποφεύγονται.
4. Το φιλί των συζύγων μεταξύ τους δεν χαλάει τη νηστεία

εφόσον υπάρχει αυτοσυγκράτηση, αλλιώς πρέπει να αποφευχθεί.

5. Η εκσπερμάτωση κατά τον ύπνο δεν χαλάει τη νηστεία, ή όταν συμβαίνει λόγω αρρώστειας ή κατόπιν κάποιου ατυχήματος.
6. Το τσιβακ = (βούρτσισμα των δοντιών) χωρίς οδοντόκρεμα, ως και ο αυτόματος εμετός δεν χαλάει τη νηστεία.

### **III. ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΚΥΡΩΝΟΥΝ ΤΗΝ ΝΗΣΤΕΙΑ**

1. Η συνουσία: (εννοείται μεταξύ συζύγων, αφού η εξωσυζυγική απαγορεύεται έτσι ή αλλιώς) εάν γίνει με πλήρη συνείδηση, και κατά τις ώρες της νηστείας, ακυρώνει τη νηστεία (η οποία όμως πρέπει να συνεχιστεί μέχρι τη δύση του ήλιου). Προς διόρθωση αυτής της παράβασης πρέπει να δοθεί κατά σειρών προτεραιότητας μια από τις εξής τρεις λύσεις: α) Να απελευθερώσει ο παραβάτης κάποιον υπόδουλο (ήταν ένα από τα μέτρα που θεσπίστηκαν από το Ισλάμ για την ομαλή κατάργηση της δουλείας)· εάν αυτό δεν είναι εφικτό β) Να νηστέψει εξήντα συνεχείς ημέρες· εάν δεν μπορεί δ) Να δώσει επαρκή τροφή ημέρας για εξήντα φτωχά άτομα.
2. Η σκόπιμη πρόκληση της εκσπερμάτωσης, με αυνανισμό, χάιδεμα, αγκάλιασμα κ.ο.κ. και πρέπει να συμπληρωθεί μια μέρα αργότερα.
3. Η επίτηδες λήψη νερού ή τροφής ή καπνού, κατά τις ώρες της νηστείας, αποτελεί μια μεγάλη παράβαση ώστε να μην υπάρχει κανένας τρόπος διόρθωσης γι' αυτή, ακόμα και εάν νηστέψει κανείς ολόκληρη την υπόλοιπη του ζωή, το μόνο πράγμα που θα μπορούσε να τον οφελήσει είναι η σωστή μετάνοια και η γενική καλοσύνη με όλους στα λόγια και τα έργα.
4. Η χορήγηση ενδοφλέβιων υγρών ή θρεπτικών ουσιών, χαλάει τη νηστεία, ενώ οι θεραπευτικές ενδοφλέβιες ή ενδομυϊκές ενέσεις χωρίς θρεπτική αξία δεν ακυρώνουν την νηστεία, ακόμα και αν αισθάνεται κανείς τη γεύση τους στο λαιμό.
5. Η έμμηνος ρύση (ή περίοδος) και το αίμα της λοχείας επιβάλλουν την λύση της νηστείας και τη συμπλήρωση της μετά τη λήξη του μηνός του Ραμαζανιού και κατά προτίμηση πριν την έναρξη του επόμενου.
6. Η πρόκληση εξαγωγής αίματος με βεντούζες κ.λπ. ακυρώνει τη νηστεία ενώ οι επιστάξεις (ρινορραγία) και η αιμορραγία κατόπιν εξαγωγής οδόντων δεν την ακυρώνουν.
7. Η πρόκληση του εμετού ακυρώνει την νηστεία.

#### IV. ΚΑΝΟΝΕΣ

1. Εάν εκσπερματίσει κανείς, με οποιοδήποτε τρόπο τη νύκτα, κανονικά πρέπει να καθαριστεί αμέσως μετά, εάν δεν μπορεί να πλυθεί αμέσως τότε, μπορεί να πλυθεί και μετά την έναρξη της αυγής, ούτως ώστε να μπορέσει να προσευχηθεί πριν από την ανατολή του ήλιου.
2. Το ίδιο συμβαίνει εάν σταματά το αίμα της λοχειάς ή της περιόδου πριν από την πραγματική αυγή.
3. Επιτρέπεται στο νηστευτή να αλείφεται και να αρωματίζεται εάν χρειάζεται, αλλά δεν επιτρέπεται η χρήση των αρωματικών καπνών.
4. Το «τσιβάκ» δηλ. το βούρτσισμα χωρίς οδοντόκρεμα, επιτρέπεται εφόσον δεν καταπίνεται τίποτε.
5. Επιτρέπεται στο νηστευτή να δροσίζεται με νερό, κολύμβηση, κλιματισμό ή και βρεγμένα ρούχα.
6. Επιτρέπεται ο ψεκασμός της στοματικής κοιλότητας για λόγους θεραπευτικούς (έλκη εκ πιέσεως, βρογχικό άσθμα κ.λπ.)
7. Μπορεί να βρέχει κανείς τα χείλη του με νερό ή να πλένει συνέχεια το στόμα του χωρίς να καταπίνει. Δεν συνιστώνται γαργαρισμοί.
8. Ακολουθώντας την προφητική παράδοση είναι προτιμότερο να καθυστερείται το «Σαχούρ» δηλ. το γεύμα που λαμβάνεται λίγο πριν από την αυγή, έστω κι αν είναι ονομαστικό. Το αντίθετο ισχύει για το «Φατούρ» (το γεύμα που λαμβάνεται για τη λύση της νηστείας), πρέπει να σπεύσει κανείς να το λάβει αμέσως μετά τη δύση του ήλιου· η παράδοση σε αυτό γίνεται με τρεις χουρμάδες, ή τρεις γουλιές νερού ή ό,τι διαθέτει κανείς.
9. Κατά τη νηστεία του ο άνθρωπος πρέπει να αυξάνει τις ενέργειες υπακοής στο Θεό, και να δείχνει απόλυτη καλοσύνη στα πλάσματά του, όχι μόνο με τα λόγια, αλλά και με τα έργα.
10. Ο άνθρωπος κατά τη νηστεία πρέπει να είναι τέλειος στην εκτέλεση των υποχρεώσεών του απέναντι στο Θεό (προσευχές κ.λπ.), στον εαυτό του, στην οικογένειά του, και στην εργασία του και πρέπει να αποφεύγει όλα τα απαγορευμένα. Πρέπει επίσης να απέχει από το ψέμα, την απάτη, τις βρισιές, τα τυχερά παιχνίδια, και το κουτσομπολιό. Είτε ο προφήτης Μωάμεθ «εκείνος που δεν εγκαταλείπει την πλαστότητα και την εφαρμογή της, δεν του έχει ανάγκη ο Θεός να εγκαταλείψει το φαί και το νερό του».

#### V. ΖΑΚΑΤΟΥ - ΛΦΙΤΡ

«Είναι ειδική ελεημοσύνη που καταβάλλεται μετά τη λήξη του Ραμαζανιού».

1. Είδος: Η παράδοση είναι να δοθεί από τις συνηθισμένες τροφές του τόπου, όπως το σιτάρι, το ρύζι, χουρμάδες κ.ο.κ. Γίνεται επίσης να πληρωθεί η αξία της τροφής σε χρήματα.
2. Ποσότητα: Ένα «Σα'α» που ισούται με 4 «αμνταντ», το ένα «μουντ» υπολογίζεται με δύο παλάμες μέτριου άνδρα ούτε ανοικτές ούτε κλειστές, ισούται δηλ. με 2,5 κιλά ρύζι.
3. Χρόνος: Προαιρετικά μπορεί κανείς να την καταβάλλει μερικές μέρες πριν τη λήξη του ραμαζανιού. Η καταβολή γίνεται υποχρεωτική την τελευταία μέρα του Ραμαζανιού, και η προθεσμία της λήγει με την έναρξη της προσευχής της ημέρας της γιορτής. Εξακολουθεί να είναι υποχρεωτική και μετά τη λήξη της προσευχής, παύει όμως να έχει την ίδια «λατρευτική σημασία».
4. Ποιοί πρέπει να την καταβάλλουν: Κάθε άνθρωπος που έχει την ποσότητα - ή την αξία της - που περισεύει από τις ανάγκες της οικογένειάς του κατά την τελευταία νύχτα του Ραμαζανιού. Ακόμα πρέπει να υπολογίσει την ίδια ποσότητα για όλα τα μέλη της οικογένειάς του που είναι κάτω από την κηδεμονία του, ακόμα και για το παιδί που γεννιέται εκείνη την νύκτα.
5. Ποιοί δικαιούνται να πάρουν απ' αυτήν την ελεημοσύνη: Κάθε άνθρωπος που εντάσσεται σε μια από τις οκτώ κατηγορίες, κυρίως όμως οι άποροι και οι πένητες.
6. Ο σκοπός της: Από τη μια μεριά αποτελεί εξυγίανση για το νηστευτή από τυχόν μικροσφάλματα κατά το μήνα του Ραμαζανιού και από την άλλη αποτελεί μια χρηματική και κοινωνική υποστήριξη για τους φτωχούς κατά την ημέρα της εορτής.

Για περαιτέρω ανάγνωση στο Ισλάμ:

- T.B. Irving, et al.: *The Quran: Basic Teachings*
- Hamuda Abdulati: *Islam in Focus*
- M. Qutb: *Islam: The Misunderstood Religion*
- Maudoodi: *Towards Understanding Islam*
- Maurice Bucaille: *The Bible, The Quran and Science*
- Suzanne Haneef: *What Everyone Should Know About Islam and the Muslims*

Για περαιτέρω πληροφόρηση, επικοινωνήστε με την διοίκηση του WAMY στο Ριάντ

WAMY, P.O. Box 10845, Riyadh 11443 Saudi Arabia,  
Tel. (01) 4641669/4655431

ή το παράρτημα του WAMY στη Τζέντα  
WAMY, P.O. Box 8856, Jeddah, Saudi Arabia,  
Tel. (02) 6891962

ή με οποιοδήποτε ισλαμικό κέντρο στην πόλη σας.

Μετάφραση: Μ. Μ. Αμπντελρασούλ



ΣΕΙΡΑ ΕΝΤΥΠΩΝ ΤΗΣ WAMY  
ΓΙΑ ΤΟ ΙΣΛΑΜ

No 11

# ΝΗΣΤΕΙΑ ΣΤΟ ΙΣΛΑΜ

WORLD ASSEMBLY OF MUSLIM YOUTH  
(WAMY)

P.O. Box 10845 - Riyadh 11443  
SAUDI ARABIA