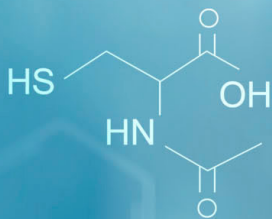




NEW MUSLIM  
ACADEMY



HEALTH CARE  
MEDICAL  
DOCTOR  
MEDICINE  
NURSE  
TREATMENT



# Mga Suliraning Pangkalusugan at Pag-aayuno sa Ramadan

Ang pag-aayuno sa buwan ng Ramadan ay isa sa limang haligi ng Islam. Gayunpaman, nagbigay a ang Allah ng pribilehiyo sa ilang kategorya sa mga tao na may tanggap na dahilan na hindi mag-ayuno. May ilang mga Muslim na hindi maaaring mag-ayuno dahil sa tunay na mga kondisyon sa kalusugan. Binigyan ng Allah ang mga taong ito ng pribilehiyo gaya ng nabanggit sa 2:184, “Ikaw ay inatasang mag-ayuno sa isang maliit na bilang ng mga araw sa taon. Kaya kung sino man sa inyo ay may karamdaman, na may karamdaman na nagpapahirap sa pag-aayuno, o paglalakbay, sa gayon ay hindi nila kailangang mag-ayuno; subalit maaari nilang bayaran ang mga araw na ito sa pamamagitan ng pag-aayuno ng parehong bilang sa ibang mga araw.”

Samakatuwid, ang mga tao na may karamdaman na pumipigil sa kanila mula sa pag-aayuno o na nagpapalala sa pag-aayuno, ay pinahihintulutan na lumiban sa mga araw na ito at bayaran ang mga ito sa ibang araw pagkatapos ng Ramadan, gaya ng nabanggit sa ibaba.

Mahalaga na tandaan na ang bawat tao ay naiwan upang matukoy ang kanilang sariling kalagayang pangkalusugan ayon sa kanilang kakayahan na mag-ayuno o hindi. Hindi ito nangangailangan ng isang medikal na pagsusuri o isang Imam na magbigay ng hatol. Ito ay nauukol sa konsensya at kabanalan ng bawat tao. Samakatuwid, kung isang tao ay hindi kailangang putulin ang pag-aayuno, ang paggawa nito ay magiging kasalanan.



May iba't-ibang uri ng mga tao na mahuhulog sa kapasyahang ito:

## 1. Isang Karaniwang Sakit

Kabilang dito ang iyong pangkaraniwan, pang-araw-araw na uri ng mga karamdaman na tumatagal ng isang araw o higit pa. Kung nararamdaman ng isang tao na sila ay hindi makakapag-ayuno dahil sa karamdamang ito o na ang pag-aayuno ay makakapagpalala ng sakit, pinahihintulutan ito na putulin ang pag-aayuno at bayaran ang mga araw pagkatapos ng Ramadan. Kapag kagustuhan ng isang tao na mag-ayuno sa kondisyong ito, pinahihintulutan na gawin ito, hangga't hindi ito makapipinsala sa kanila.





## 2. Isang Malubha/Malalang Sakit

Ito ay kapag ang isang tao ay naghihirap mula sa isang pangunahing kondisyong pangkalusugan tulad ng sumasailalim sa malaking operasyon, isang malala o nakamamatay na sakit tulad ng kanser, o isang pangunahing pakikipaglaban sa sakit na tumatagal ng ilang araw o linggo. Ang ganitong mga tao ay hindi dapat mag-ayuno dahil siguradong makapagpapahina ito sa kanila. Inutusan tayo sa Islam na huwag gumawa ng makakasama sa ating mga sarili. Ang mga tao sa kategoryang ito ay isa sa dalawang uri:

- i. Gagaling sa paglipas ng panahon - maaari itong tumagal ng ilang linggo o mga buwan nguni't tuluyang babalik ang kanilang lakas sa paglipas ng panahon. Sa kasong ito, ay dapat silang maghintay hanggang sa sila ay tuluyang gumaling at saka bayaran ang nakaligtaan nilang mga araw ng pag-aayuno.
- ii. Walang Lunas - tulad ng isang tao na nasa huling yugto ng sakit na kanser. Ang mga taong nasa ganitong kalagayan ay maaaring hindi na na ganap na gumaling, at kahit na sila ay gumaling, malamang ay kakailanganin nila ang kanilang lakas. Ang mga taong ito ay hindi kailangang bayaran ang kanilang nakaligtaang mga araw ng pag-aayuno. Sa halip, sila ay magpapakain ng isang taong nangangailangan sa bawat araw na kanilang nakaligtaan.

### 3. Patuloy na Nagpapagamot

Ang mga taong ito na walang sakit sa ganitong kahulugan at nagagawang kumilos o gumawa ng normal araw-araw. Gayunpaman, sila ay sumasailalim sa regular na gamutan dahil sa kondisyong pangkalusugan. Ang mga taong tulad nito ay karaniwang kabilang sa isa sa dalawang kategorya:

- i. Para sa mga taong kailangang uminom ng mga tableta at iba pang gamot na iniinom. Kung maaari nilang inumin ang kanilang mga gamot sa loob ng mga oras ng pag-aayuno, tulad ng bago sumapit ang madaling-araw at pagkatapos ng paglubog ng araw, kung gayon sila ay dapat mag-ayuno. Kung hindi nila kaya, sa gayon ang ganitong mga gamot ay nakakasira sa pag-aayuno at babayaran nila ang nakaligtaan araw ng pag-aayuno sa ibang pagkakataon. Kung sila ay hindi makapag-ayuno dahil sa kanilang gamot, sila ay magpapakain ng isang mahirap na tao sa bawat araw na nakaligtaan.
- ii. Ang mga nangangailangan ng iba pang gamot tulad ng inhaler para sa hika, mga iniksyon, pantapal, at mga pampatak sa tainga at mata. Ang mga gamot na ito ay hindi nakakasira ng pag-aayuno at maaaring gamitin habang nag-aayuno.



#### 4. Napakatanda at Mahina

Ang categoryang ito ay para sa mga tao na walang pang pisikal na kakayahan para mag-ayuno dahil sa kanilang katandaan o kanilang pangkalahatang estado ng kahinaan. Ang ganitong mga tao ay hindi kailangang mag-ayuno. Sa halip, sila ay magpapakain ng isang mahirap na tao sa bawat araw na kanilang nakaligtaan.





## 5. Buntis at Nagpapasusong Kababaihan

Ang mga babaeng buntis o nagpapasuso ay hindi obligadong mag-ayuno kung sa tingin nila na makapipinsala ito o makakapagpahina sa kanila o sa kanilang mga sanggol. Sa ganitong kaso, ay nakakaligtaan nila ang pag-aayunong ito kahit na kung nangangailangan ito na kaligtaan ang buong buwan ng Ramadan, at bayaran ang mga araw sa ibang pagkakataon kapag kaya na nila.

Mahalagang tandaan na sa lahat ng kaso na ginagawa mong pag-aayuno, ay dapat magmadali na gawin ito. Mas maaga itong matapos, mas mabuti, dahil ang mga natitirang pag-aayuno ay katulad ng pagkakautang sa Allah. Samakatuwid, maliban kung may katanggap-tanggap na dahilan ng pagkaantala sa pagbabayad ng pag-aayuno tulad ng isang babaeng nagpapasuso ng isang bagong silang na sanggol o isang tao na mabagal ang paggaling mula sa isang malalang sakit, dapat mong bayaran ang pag-aayuno sa lalong madaling panahon. Ang palugit sa pagbabayad ng nakaligtaang pag-aayuno ay tumatagal hanggang sa bago sumapit ang susunod na Ramadan.

Mula sa itaas, ay ating makikita ang isang aspeto ng kagandahan at habag sa Islam. Ang Allah ay mahabagin sa Kanyang mga alipin, isinasaalang-alang ang kanilang mga kalagayan at kondisyon, pinahihintulutan silang tumanggap ng pribilehiyo, at nagbibigay ng alternatibong paraan sa ganitong mga tao upang upang matupad ang kanilang panrelihiyong obligasyon at mga tungkuling pang debosyon.

