

**Datum: 11-12-2020 (vereenvoudigde samenvatting)**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ ﴿١﴾ وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ ﴿٢﴾ وَإِذَا  
مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴿٣﴾ وَالَّذِي يُمِيتُنِي ثُمَّ يُحْيِينِ ﴿٤﴾.  
قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:  
مَنْ أَصْحَحَ مِنْكُمْ أَمَّا فِي سِرِّهِ مُعَاوَى فِي جَسَدِهِ، عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمَهُ،  
فَكَأَنَّهَا حَيْرَتْ لَهُ الدُّنْيَا.

## WAAK OVER JE GEZONDHEID

Beste broeders en zusters, het leven is een grote gunst (*ni'ma*). Als je goede daden wil blijven verrichten en veel nuttige zaken wil achterlaten op de wereld, is het van belang dat je op een gezonde manier leeft. Als je ziek wordt, zul je open moeten staan voor behandeling. Beste moslims, om gezond te blijven dien je te voorkomen dat je je ziel vervuilt en dien je te letten op hygiëne. De Profeet ﷺ zei eens: **‘Voorwaar, Allah is mooi en Hij houdt van schoonheid.’**<sup>1</sup> Beste gemeenschap, door de coronapandemie dienen we onze eigen gezondheid en die van onze omgeving te beschermen. Daarom dienen we ons te houden aan de maatregelen van de Rijksoverheid. Houd afstand van elkaar, draag een mond- en neusmasker, vermijd drukke plekken, ga niet op familiebezoek, houd je lichaam en kleding schoon en zorg voor een schone leef- en werkomgeving door deze regelmatig te ventileren. Desinfecteer regelmatig deurklinken, trapleuningen, kranen en lichtschaakelaars. Ben je op vakantie geweest, ga dan twee weken in thuisquarantaine. Alleen met deze voorzorgsmaatregelen kunnen we de pandemie samen onder controle houden.

**Redactie & vertaling: drs. Ahmed Bulut  
Islamitische Stichting Nederland**

<sup>1</sup> M265 Al-Muslim, Īmān, 147.