

# "Når man er sulten bliver man mere socialt ansvarsbevidst"

En hel måned hvert år faster muslimer fra solopgang til solnedgang under Ramadanen. Men hvad går det egentlig ud på? Hvorfor er det, man skal faste? Og er det overhovedet sundt? Lokalavisen tog med til ramadanmiddag i Kulturhuset Elværet fredag aften

Tekst og foto af:  
Martine Bentsen

**FREDERIKSSUND** For muslimer verden over er ramadanen en måned fyldt med faste og fest, hvor det sociale er i højsædet og hvor vasketøj og rengøring kommer i anden række. Det er her, de sociale relationer, der i årets løb bliver tilsidesat for hverdagens trummerum med afhentning af børn, midt-dagsindkøb og arbejde bliver opdyrket.

- Mine veninder og jeg taler

i løbet af året om, hvor meget vi glæder os til ramadanen, for så får vi set hinanden, det får vi ikke så meget tid til resten af årets måneder, siger Nadja Naciye Elgin.

Hun er til daglig praktiserende læge i København, men er inviteret til ramadanmiddag i Kulturhuset Elværet for at tale om ramadan og sundhed.

Klokken er 19.30. Næsten 40 gæster er mødt op for at spise Ramadanmiddag sammen, når solens sidste stråler er væk. De fastende må fra



Nadja Naciye Elgin er praktiserende læge i København. Hun var inviteret med til ramadanmiddag i Elværet for at tale om sundhed og ramadanen.

solopgang til solnedgang ikke indtage hverken væske eller mad. Fremmødte er både yngre og ældre, kristne og muslimer, etniske danskere og danskere med anden etnisk baggrund. Aftenen er arrangeret af Dialog-Forum Nordsjælland, en forening, der arbejder på at skabe bedre forståelse for den muslimske kultur. Der er bordplan, og avisens udsendte er blevet placeret sammen med foreningens formand, to ældre etnisk danske kvinder, imamen for Frederikssunds Moske, en korrespondent fra en tyrkisk avis og ægteparret Elgin. Om 14 minutter slutter dagens faste og Nadja Naciye Elgin erkender, at jo, når tiden nærmer sig, så bliver der skellet ekstra til uret. I år faster hun dog ikke selv, da hun er gravid. Fasten omfatter nemlig kun sunde og raske indivi-

der. Børn, gravide, ammende og syge skal ikke faste. Den første ret bliver serveret, det er linsesuppe med brød, og den er ventet. Umiddelbart inden har byrådsmedlem Kenneth Jensen fra Socialdemokraterne holdt aftenens første tale, og der er blevet kaldt til bøn. Den såkaldte Ezan, der markerer, at nu er solen gået ned og man må spise og drikke. Men hvad handler ramadanen egentlig om udover at undgå at tænke på, at man er sulten?

- Under ramadanen er man meget mere venligt stemt overfor hinanden end resten af året. Man kan godt ligestille den med julen. I al fald ramadanens effekt. Det handler om at hygge sig og komme hinanden ved. At tage sig af sin næste. Derfor står det også skrevet, at man under ramadanen bør invitere en gæst, der har behov for selskab og mad, på middag. Det handler om medmenneskelighed, næstekærlighed og ansvarsbevidsthed. Når man er sulten bliver man mere socialt ansvarsbevidst, for hvis man har oplevet at være sulten, så kan man også bedre sætte sig ind i, hvad det vil sige at være udsat for hungersnød. Ved at fjerne fokus fra maden, så bliver man opmærksom på alt muligt andet, siger Nadja Naciye Elgin. Det er ble-



19.44. Der må spises. Solen er gået ned. Ramadanen slutter på lørdag den 19. september og så fester man i tre dage.

vet tid til hovedretten, som er gjort klar på et tag-selv-bord. Her er musaka, ris, salat og gryderet med bønner og kartofler. Nadja Naciye Elgin skal til at holde sit oplæg, hvor hun sætter fokus på de sunde aspekter ved fasten: at kroppen bliver rensat, at vi ofte indtager mere væske end resten af året, fordi vi pludselig bliver bevidst om det, at vi bliver bedre til at beherske, hvor meget mad vi indtager, og dermed ikke overspiser, som vi har en tendens til resten af året. Men er der slet ikke nogle dårlige ting ved at faste størstedelen af døgnet i en hel måned?

- 'Alt med måde' er ramadanen i virkeligheden en god lektion i, men det er klart, at hvis man ikke har forståelse for de grundlæggende principper i fasten, så bliver man ikke socialt ansvarsbevidst, men rettere sur og sulten, og så kan man lige så godt lade være, for så får man ikke noget ud af det, siger Nadja Naciye Elgin. Hun

understreger også, at det først er i puberteten, at de unge begynder at faste, og at man lægger ud med kun at gøre det et par timer om dagen.

De to ældre kvinder ved bordet lytter ivrigt og fortæller selv om deres oplevelser i Tyrkiet. De er begge begejstrede for den gæstfrie natur, som de har mødt.

- Der er en helt anden åbenhed og gæstfrihed, som man slet ikke kender i Danmark, siger Anny Fosborg, der blandt andet har rejst i Tyrkiet på grund af sin interesse for kirkearkitektur. Aftenens sidste måltid er desserten, en sød kage, og samtalen ved bordet slår over på debatten om tørklæder. Dialogen er god, og det er svært ikke at synes om den form for dialog der kan udspille sig, når man møder hinanden over et godt måltid mad og får et syn på verden, som man ellers ikke ville have fået, hvis man var blevet hjemme.

## "Får kalve mælketænder?"

### På tide at se et landbrug?

Landmænd over hele Danmark står klar til at give dig og din familie en spændende dag på landet. Her er der mulighed for at stille alle de gode spørgsmål – og få svar. Se hvor dyrene bor, og hvor maden kommer fra. Ud over at klappe, røre, smage og dufte er der rundvisning i stalden og masser af sjove aktiviteter!

Besøg os søndag den 20. september

kl. 10-16. Arrangementet er gratis. Se mere på

[www.aabentlandbrug.dk](http://www.aabentlandbrug.dk),

hvor du også kan teste din viden om landbrug, vinde en familieferie og læse konkurrencebetingelserne.

Vi glæder os til at se jer!

**Søndag den 20. september!**

**Vind familieferie!**

Får kalve mælketænder?  
Sms TAND JA eller TAND NEJ til 1245\*, modtag din lykkekode, gå ind på hjemmesiden og deltag i lodtrækningen.

**Åbent Landbrug**

Disse gårde byder velkommen her i området:

Kollerødgård  
Gitte og Carsten Vestergaard  
Smidstrupvej 104, Alme  
3230 Græsted

Oplev:  
Malkekøer · Kalve

Bybjerggaard  
Birgit og Jan Frandsen,  
Sundbylillevej 42  
3600 Frederikssund

Oplev:  
Bed & Breakfast  
Café · Planteavl

Mannerup Møllegård  
Lotte og Peter Chr. Sivertsen  
Hovedvejen 227, Osted  
4320 Lejre

Oplev:  
Økologiske malkekøer · Kalve

Åmarken  
Anne-Kirsten og  
Sven-Erik Olsen  
Åmarken 4, Jersie  
4623 Ll. Skensved

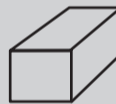
Oplev:  
Kødkvæg · Får · Ænder · Heste

Se mere på [www.aabentlandbrug.dk](http://www.aabentlandbrug.dk)

Åbent Landbrug Østlige Øer tlf. 46 74 06 21

\* Det koster 1 kr. + trafikstak. Ved afsendelsen giver du samtykke til, at din fortrydelsesret bortfalder. Jf. forbrugeraftaleloven. Tjenesten udbydes af Åbent Landbrug, Axeltorv 3, 1609 København V, tlf. 33 39 40 00.

## FREDERIKSSUND LAGERHOTEL



Står du og mangler lidt ekstra plads, og vil du gerne have et sted, hvor du trygt kan opbevare dine ting, kan vi hjælpe dig.

### NYHED:

Nu har vi mulighed for at fragte en container ud til din bopæl, og derefter hente den igen med alt din opmagasinering.

Alt efter behov!

#### Priser pr. md. ekskl. moms

(Priserne i parentes er inkl. moms)

	Størrelse:	Opvarmet	Uopvarmet
8' container	4,5 m <sup>2</sup> / 9 m <sup>3</sup>	kr. 600,- (750,-)	kr. 320,- (400,-)
10' container	6,5 m <sup>2</sup> /15 m <sup>3</sup>	kr. 680,- (850,-)	kr. 400,- (500,-)
20' container	13,8 m <sup>2</sup> /33 m <sup>3</sup>	kr. 1200,- (1500,-)	kr. 640,- (800,-)
Campingvogne/ både/biler	v/6 meter	kr. 480,- (600,-)	kr. 240,- (300,-)
Motorcykler		kr. 240,- (300,-)	kr. 120,- (150,-)

Kontakt os på [info@frederikssundlagerhotel.dk](mailto:info@frederikssundlagerhotel.dk)/  
30 63 11 55 · [www.frederikssundlagerhotel.dk](http://www.frederikssundlagerhotel.dk)

## Aftenskolesæsonen starter nu

LOF Frederikssund har endnu ledige pladser på nogle hold bl.a.:

**Fransk:** begyndere, lidt øvede

**Spansk:** begyndere, lidt øvede og øvede

**Blomsterbinding:** Aften og weekend

Se hele LOF's omfattende program på:  
[www.lof.dk/frederikssund](http://www.lof.dk/frederikssund)

Nærmere oplysninger og tilmelding til  
skoleleder Henning Juellund tlf. 47 31 33 42.

Har du en nyhed - Send os et tip

[www.lokalavisen.dk/frederikssund](http://www.lokalavisen.dk/frederikssund)

## Er din mand dig utro?



Vi stiller en gratis privatdetektiv til rådighed, så du kan få vished.

80% af danske mænd er utro. Afslører vores privatdetektiv, at din mand er én af dem, kan vi hjælpe dig med at få ændret i jeres papirer, før du anmoder om skilsmisse. Du sikres maksimalt økonomisk udbytte af skilsmissen, og har I fælles børn, kan vi med næsten 100% sikkerhed garantere, at du får børnene. Læs mere på [adelfeldt-schmidt.dk](http://adelfeldt-schmidt.dk) og kontakt os for at høre nærmere. Fuld diskretion ved alle henvendelser.

Adelfeldt & Schmidt  
ADVOKATER

Larsbjørnsstræde 3 | 1454 KBH. K. | TLF: 3271 2814 | [adelfeldt-schmidt.dk](http://adelfeldt-schmidt.dk)