FACTSHEET
CALENDARIO ISLAMICO

Expertenkomitee für Reisemedizin
Comité d'experts pour la médecine des voyages
Comitato di esperti per la medicina di viaggio
Expert committee for travel medicine

Aspetti principali riassunti in breve

- Il calendario islamico è un calendario lunare puro (calendario Hijra), i mesi sono mesi lunari con una durata di 29 o 30 giorni.
- 12 mesi formano un anno lunare, che con 354 o 355 giorni è più corto di 10-12 giorni rispetto all'anno solare.
- Il Ramadan è il mese del digiuno per i musulmani e si trova nel nono mese del calendario lunare islamico. Attraversa l'anno solare e inizia circa 10 giorni prima ogni anno.
- I musulmani distinguono tra il pellegrinaggio maggiore (Hajj) e quello minore (Umrah) alla Mecca, in Arabia Saudita.

Le festività e i calendari islamici sono determinati in base al ciclo lunare. Il calendario islamico è un calendario lunare puro e comprende 12 mesi lunari. Ogni mese dura quanto una fase lunare tra due lune nuove, cioè 29 o 30 giorni. L'inizio del mese inizia con l'apparizione visibile della luna (luna nuova), quindi il calendario è definito in modo diverso nei vari paesi e in realtà ci possono essere lievi differenze nelle date indicate di seguito (+/- 1 giorno). Ogni anno, l'anno si sposta indietro di circa 11 giorni rispetto al mese precedente. In totale, dunque, il calendario islamico comprende solo 354 giorni.

Ramadan (mese di digiuno)

In questo mese Maometto rivelò i primi versetti del Corano. Il mese del digiuno cade ogni anno in una data diversa del calendario occidentale. Nel mese del Ramadan, il digiuno inizia ogni giorno all'alba e termina al tramonto. Durante questo periodo non è permesso mangiare, bere, fumare e avere rapporti sessuali. L'iftar ('cena') è il culmine giornaliero del mangiare e del bere. L'obbligo di digiuno si applica a tutti i musulmani a partire dalla maturità sessuale, che per le ragazze è determinata dal primo periodo mestruale e per i ragazzi dalla prima eiaculazione. Per i bambini, il digiuno volontario è incoraggiato ma non obbligatorio. Gli anziani, le persone malate e deboli, le persone con malattie croniche (ad esempio i diabetici), così come le donne incinte, quelle che allattano e quelle che hanno le mestruazioni sono esenti da questo obbligo. Il digiuno è particolarmente pericoloso per la salute quando cade durante la stagione calda. In caso di pericolo di vita, il digiuno deve essere interrotto, anche secondo le regole islamiche. Il Ramadan termina nei primi tre giorni del mese successivo, Shavwal, con la festa della rottura del digiuno (Eid al-Fitr), chiamata anche "Eid".

Anno (d.C.)	Inizio Ramadan	Festa della rottura del digiuno ("Eid Mubarak" | Bayram)
2022	2 aprile	2 - 4 maggio
2023	23 marzo	21 - 23 aprile
2024	11 marzo	10 - 12 aprile
2025	1 marzo	30 marzo - 1 aprile
2026	18 febbraio	20 - 22 marzo
2027	8 febbraio	9 - 11 marzo
2028	28 gennaio	27 - 29 febbraio

Hajj (grande pellegrinaggio) e Umrah (piccolo pellegrinaggio)

L'**Hajj** è il pellegrinaggio vero e proprio, prescritto, a tutti i luoghi santi della Mecca. Come quinto pilastro dell'Islam, è una delle regole di vita dei musulmani. Può essere effettuato solo in un determinato periodo e può iniziare non prima del 1° di Shavwal. La stagione del pellegrinaggio comprende i mesi:

- Shavwal (10° mese del calendario islamico, che inizia dopo il mese di digiuno del Ramadan).
- Dhu l-Qa'da (11° mese)
- Dhu l-Hijjah (i primi 10 giorni del 12° mese).

Il **periodo preferito per l'Hajj** inizia 10 giorni dopo il Ramadan, nel mese di Dhu l-Hijjah. Dura circa 5 giorni. Il culmine è la Festa del Sacrificio (Id al-Adha).

L'**Umra** è il pellegrinaggio più semplice alla Mecca. Questo viaggio può essere effettuato in qualsiasi momento dell'anno.

Maggiori informazioni

- vedere anche il foglio informativo "Pellegrinaggio Hajj/Umrah - Arabia Saudita".
- www.mondsichtung.de

Non si può garantire la validità e la totalità delle informazioni mediche, né può essere accettata alcuna responsabilità per eventuali danni che potrebbero accadere.