مجلة الامور الاثني عشر

سِلكِ حيوة

امور الصحة

رقم المجلة–٦ | ذي القعدة الحرام ١٤٤٢هـ | اللغة العربية

تعتبر شجرة اللوز بسمات جميع اجزائها من الجذور الى اوراقها وازهارها رائعة تسر الناظرين . وتعد من الاشجار الجلابة للعيون . تتفتح ازهارها الجميلة ذات اللون القرنفلي في اوائل فصل الربيع وقبل ظهور اوراقها بوقت طويل . كتحفة نادرة بهية تنبت من الارض بفضل ربنا المولى تبارك وتعالى ليتمتع بها البشر ويشكروه ويدخروها بصفتها هبة سنية وعطية هنية تقوم بتنقية الجو وتعقيم المواد الضارة المنتشرة فيه وقد حظيت هذه الشجرة المتميزة ببركة الداعي الاحل الفاطمي سيدنا محمد برهان الدين رض حينما غرستها المتعالية الفياضة في تربة خيمة الرياضة الخضراء في الجامعة السيفية . فانها توجه ابناءها بصفة خاصة وكافة المؤمنين بصفة عامة الى تخضير وتعمير الارض التي هي ام برة بعباد الله اجمعين . وتدعوهم الى حفاظ البيئة والرعاية بها من اجل الصحة البدنية والروحية . ونعم ما قيل ان ظل الشجرة الذي نستظله اليوم فهو حسنة السابق الذي غرسه

تصوير: شبير وزيري

انتهاز فرص الخير

از قلم: ملا ادريس الشيخ مفضل بهائي يماني

الاستثمار مصطلح يستخدم لمفاهيم مختلفة، ولكنه يرتبط عادة بالمال. يستثمر الناس في الوقت والعلم والتجربة وغير ذلك، ولكن من أهم الأشياء التي يجدر بالاستثمار فيها والتي يتغافل عنها أكثر الاناس - الصحة و هي السلامة والعافية من المرض. لأنها أغلى ما يملك! يُقال ان الصّحة هي الثروة الحقيقية للإنسان لا قطعة الذهب والفضة.

فإنّ للصحة أهمية كبيرة لأنها كنز لا يشعر بقيمته إلا من حُرم منه، فكم من إنسان ضر نفسه بدلا من أن ينفعها فتعطّل عن كثير من الأمور! فالصحة هي سبيل الإنسان لخدمة نفسه دون حاجة الآخرين، وهي ما يجب على الإنسان أن يسعى للمحافظة عليها طوال عمره.ولا يقتصر مفهوم الصحة على الجسد فقط، بل هو ايضا اهتمام الفرد بصحته النفسانية ، فالإنسان إن لم يكن صحيحا في نفسه لن يصحّ في بدنه أبداً.

فالفلسفة الفاطمية ترشد الى محافظة كلا الصحتين، وتهدي ان صحة الجسد متى ما تحفظ مع صحة النفس، تنتج في عواقب حميدة، ومتى ما يغفل عن واحدة منهما، تنتج في النقصان والمضرة في الدنيا و الاخرة.

> الا وان من النعم سعة المال وأفضل من سعة المال صحة البدن وأفضل من صحة البدن صحة القلب.

والاهتمام بالنفس وصحتها –أولى كما قال امير المؤمنين ع م: الا وان من النعم سعة المال وأفضل من سعة المال صحة البدن وأفضل من صحة البدن صحة القلب.

فالصحة لا تدوم مع الانسان الى اٰخر عمره، بل هي متداولة، تتغير مع الأوقات، فعليه ان يغتنمها ويفيد من ربحها كما قال رسول الله صلع : نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس- الصحة والفراغ، وكما قال سيدي عبد علي عماد الدين قس في نصيحته:

واغتنم صحة جسم سيرت
قبل ان تعتاض عنها سقما

هلا نتبرك برواية الاعرابي الذي هو وصحارته رضوا بما رضي به رسول الله. فانه كان مشتاقا للنكاح غير مطيق للصبر والانتظار، وهذا من أفعال النفس، فطفئ رسول الله صلع عطش نفسه بتعجيل وتيسير النكاح،

ونجاه من مرض الحرام الى شفاء الحلال. فما كان جزاء - قصده الى رسول الله صلع،

-ورضاءه برضائه،

-وطلبه للحلال دون الحرام،

-وصدقته للسائل في ليلة زفافه،

محدودة الى ثروة صحة نفسه، بل مبسوطة الى ثروة صحة جسده أيضا حيث عاد اليه باقي عمره مع صحة وعافية، وقال سيدنا مفضل سيف الدين ط ع في ذلك: "انے دسمي حسنة سوں كر رسول الله اعرابي نے صحة، عافية انے لمبي عمر ني بشارة اٰپے چھے"

فلا ريب ان حفظ صحة النفس يفيد في صحة الجسد، ولا ريب ان حفظ صحة الجسد يسعد النفس في أداء العبادات والخدمات، فقال امير المؤمنين ع ا: "صحة الجسد من قلة الحسد". فالحسد مرض النفس ولكن قلتها تنتج في صحة الجسد والا فاين لهما علاقة في ظاهر الامر.

ان الله تعالى بيّن لب الاستشفاء في كتابه على لسان نبي الله ابراهيم ع ا : "وإذا مرضت فهو يشفين" فان الشفاء بيد الله وفي يد امام الزمان ع ا وداعيه. وإذا كان شفاء النفوس ونجاتها من الاسقام في يده، فما أيسر له ان يشفي هذه الاجسام وامراضها. فقال سيدنا طاهر سيف الدين رض في نعت رسول الله صلع:

طبيب رشد وهدى كم شفى
سقيم غي وهوى طبه

وأيضا قال في مدح امام الزمان ع ا:

طبيب حق وهدى يبرء ال
أكمه والابرص بالحذق

فيجب على كل مؤمن ومؤمنة ان يجعل مولاه وارشاداته الشريفة في كلتي مرضه- الجسداني او النفساني- اعلى وسيلةوارجى نسخة، لا سيما في هذا الوباء الفاشي، الذي يمرض الجسد من حيث الامراض والاسقام القاتلة ويمرض النفس بالحالات المضيقة والممتحنة، فقد نرى عيانا في شهر رمضان كيف اهتم مولانا ط ع بصحة اجسادنا بإرسال الطعام الفاخر كل يوم وبأمر التلقيح بالسرعة وبصحة نفوسنا بإحياء شريعة رسوله مع غاية الكمال والجمال. اطال الله عمر سيدنا مفضل سيف الدين ط ع في ملابس الصحة والعافية الى يوم الدين!

اٰمين

تصوير الرماية بخيمة الرياضة

عالم ايمان ني ايك جهلك

خطوة جديد

كراچي لنفايات البلاستيك

اتخذت لجنة النظافة في بلدة كراچي لتقليل النفايات البلاستيكية عند المواقيت الدينية، فحاولوا أن يستعملوا الاكواب الورقية لا البلاستيك، فقدروا بهذا التركيب في تقليل استعمال البلاستيك نحو 90 فيصد حتى قصرت كومة القمة الى 7-8 اكياس قمامة عند النهاية،

مهمة حسنة

حيدراباد

ان أعيان جماعة حيدراباد ـ استخرجوا تركيبا حسنا لاعادة حثالة المطبخ بتشكيل "التسميد باستعمال الديدان"، فانهم برأيهم حفروا حول مسجدهم حفرات لهذا العمل النافع، فيجعلون فيها الحثالة من الخضروات ويغشونها بأوراق جفة ، ثم يلقون فيها الديدان المخصوصة لهذا التسميد، فبعد أيام تحصل في هذه الحفرات مادة مخصبة بطريق طبيعي نافع للفضاء، ويستفاد منها في بساتين، فظفروا بهذا العمل في تكفيف الحثالة من بلدهم مع حصول المادة المخصبة مجانة،

بركة الدعاء والاذن من الحضرة العالية النورانية

ڈاکٹر ابراهيم بهائي كوتهاوالا

انني الطبيب الذي عملت مهنة الجراحة مرات ، فقد شاهدت طوال هذا العهد ـ تأثير الدعاء والاذن من الحضرة العالية في صحة المريض ، فيعود المريض به صحيحا قويا في ايسر المدة ،فهذه المشاهدة هي تصديق لقول اللهتع "واذا مرضت فهو يشفين"،

فحين أتفكر في نفسي احس باني مثل ادوات لايصال الصحة والسلامة من اللهتع ، كما هو متعارف بان تركيب جسد الانسان مشتبك عويص يحتاج في علاجه الى تعليم دقيق راسخ، ويصعب الرأي باجازة الجراحة على الطبيب ،

فكلما يعرض لي هذه المشكلة العائقة ـ اتوكل على اللهتع وابتغي وسيلة أولياء الله ع ا خصوصا وسيلة سيد الشهداء الامام الحسين ع ا ووسيلة داعيه ط ع ، فيهون علي عند ذلك المصائب وينير لي الطريق الى العلاج بتأئيد مولانا المفضل ط ع ،

فاتذكر واقعة مريض انه بعد بعض الجراحة تغير حاله لكونه مبتلى بالبوالة السكرية - الديابتيس- فتوسلت بالولي الفاضل المولى الكامل سيدي فخر الدين الشهيد رض بالفور، ولم يقض دعاءي وتوسلي حتى ظهرت معجزة هذا المولى الكامل فشفى المريض من دنفه وعاد الى صحته،

ثم وقعت واقعة حديثة بي ـ حيث كنت ابذل رأيي للمريض المبتلى بمرض كوفيد(covid) في هذه الايام، فقصرت طبقات النسيم الموجود في جسم هذا المؤمن المخلص ، فوفقه الله بان يعرض عرض الدعاء المبارك في الحضرة العالية فشفاه اللهتع من هذا الوباء بدعاء مولانا المنان ط ع، وكذلك قد خربت رئتا مؤمن اٰخر بهذا المرض فشفي هو ايضا ببركة هذا الدعاء المبارك، وقد شاهدت مرارا ـ لما يعرض المؤمن في الحضرة العالية للاذن الجراحة ، فيرشده مولانا المفضال ط ع باستشار طبيب ثان ،وقد وجه مولانا ط ع متفضلا بعضهم الي أثناء حضوره بين المؤمنين، فاحسّ بانه هو الذي يوفقني لبذل رأي سديد فله الحمد والشكر،

عالم ايمان في ايك جهلك

الوزن: قنبلة موقوتة!!

الشيخ جوذر بهائي كوڈهاري – صيغة العالة

السؤال 1 : كيف كانت حياتك قبل متابعة الرياضة البدنية؟

كانت الحياة مريحة لي حيث لم يكن لي تعب جسداني لعدم الرياضة اليومية، ولكن كان الوزن الزائد كقنبلة جاهزة ــ فهمه يشتغل فكري منذ الايام المريحة،

السؤال 2 : ما اشجعك الى العناية بصحتك؟؟

اشعرت في نفسي ان هذا الوزن الزائد يتخلف لي مصائبا جمة اذ لم اسعفة بتصريف الاهتمام اليه ، كما اننا نشاهد في الناس ان الكسل يغلبهم في امورهم لأجل وزنهم الزائد ، فكنت قلقا مفكرا ــ بان لو لم اتصرف الاهتمام بصحتي لكانت الامراض الطارية هاوية بي الى مغامرات الدواء والعلاج ،

السؤال 3 : ما هو لائحتك اليومية للرياضة؟

قد احسست بعد الفتش الكثير والقراءات الكثيرة على هذا الموضوع ان المهمان لتقليل الوزن ــ هما الرياضة والنظام الغذائي الموقت ، فاخترت على نفسي ان ارضى بقليل من القوت ما يغنيني وان أمشي كل يوم عشرة الف قدما ، ثم قمت أحيانا بالسباحة او انزلاق ،

السؤال 4 : قد اقتصرت وزنك من 105 الى 65 فما هو أعظم التحديات عندك فيه؟؟

قد احسست طوال هذه المهنة ــ ان تقليل الوزن هي مهنة دائمية ولم تكن وقتية ، فاني الى اليوم احتاج الى الرياضة ليكون الوزن معتدلا فلذلك قد ضممت الرياضة اليومية في لائحتي ليكون النفع مستمرا ،

لجنة الامداد الفوري لكويد - 19

پونه

ان في موضع پونه تقدم المؤمنون لخدمة المبتلين بكويد 19 فوريا وعين لهم اللجنة الخاصة تحت اشراف العامل الحاضر، فانهم قائمون دائما ليلا و نهارا لامداد المؤمنين المبتلين بهيئات مختلفات، فمن يضطر الى الدواء او المسكن الخاص في المستشفات او الى العزلة او الى العلاج – فانهم ييسرون للمؤمنين هذه الاضرارات سريعا بتدبيرهم الخاص، وقد أحسنوا في تقسيم الادارات بينهم للامداد لكي يتصلون بالمبتلين في اقل مدة ويكون قضاء حوائجهم على وجه طريف سريع،

الفائزين في ميدان الصحة

دار السلام

نظم النادي البرهاني في دار السلام الرياضات العديدة لترويج نهضة الرياضة الجسمية لحفاظة الصحة والجسم، فجذبت هذه النهضة نحو مائتي مشتركين فيها من جميع الفئات العمرية، وكانوا يشاركون في كرة القدم، والكريكت، وتنيس الطاولة وغيرها من الفعليات الرياضية، فانتجت من هذه النهضة الصحية لادارة امور الصحة ــ حفظ الصحة الموجودة في الرجال والنساء وروج بينهم التنافس فيها كتنافس الكرماء في اقتناء الخيرات،

FAQs regarding the Pandemic

ان وباء كورونا الموسوم بكويد من يوم نشوره في العالم ـ اهتم المخصصون في علم الكيمياء وجميع الباحثين بتهيئ لقاح الكوفيد، فبعد الاجتهادات الكثيرة المعنة المتعبة ـ ظفروا في ايجاد لقاحات الكويد المختلفة وفي عمليته وايصاله الى جهات العالم، فكان الجهاد مع الوباء امر عويص ومع ذلك التمييز بين الخبر الصحيح والسقيم، فلايصل الخبر الصحيح .

هيئت لجنة الاطباء الجوابات المهمة المتعلقة بكويد ولقاحه، فهي ما يتلو:

1

الاسئلة المتداولة 1: الى كم مدة تبقى جراثيم الكويد على السطوحات المختلفات؟

ان الجراثيم تبقى الى اطول مدة ثلاثة ايام على البلاستيك والحديد، ثم هذه الجراثيم على السطح مثل النحاس لا تبقى حتى لساعات، وكذلك لا تبقى هذه الجراثيم لأكثر من ثلاثة ساعة في الهواء،

2

الاسئلة المتداولة4: هل يجب لبس النقاب بعد اللقاح؟

نعم! فلبس النقاب هو عادة جميلة بعد اللقاح ايضا ، وكذلك يراعي مع ذلك التبعد وغسل الايدي دائما ،

3

الاسئلة المتداولة 2: كيف يؤثر اللقاح اقتداري للجهاد تجاه الوباء؟

ان الانسان في اول وهلة ما يمرض بالوباء الكويدية فيأخذ جسمه بتهيئ الالات الدفاع منه طبيعيا في مدة الاسابيع والايام، ثم بعد التسلح للدفاع تذكر قوة المعفى المستثنى المنيع أسلوب الدفاع،

ان وجود الخلايا السفيدية في الجسم المعروف "بالخلايا الذاكرة" يعمل سريعا اذا مرض الجسم بالمرض مرة اخرى لكونها ذاكرة طريقة الدفاع منه، فهذه الموهبة من اللهتع يهيئ جسدا لانسان للدفاع عن الامراض اذا اعترى مرة أخرى فيه.

4

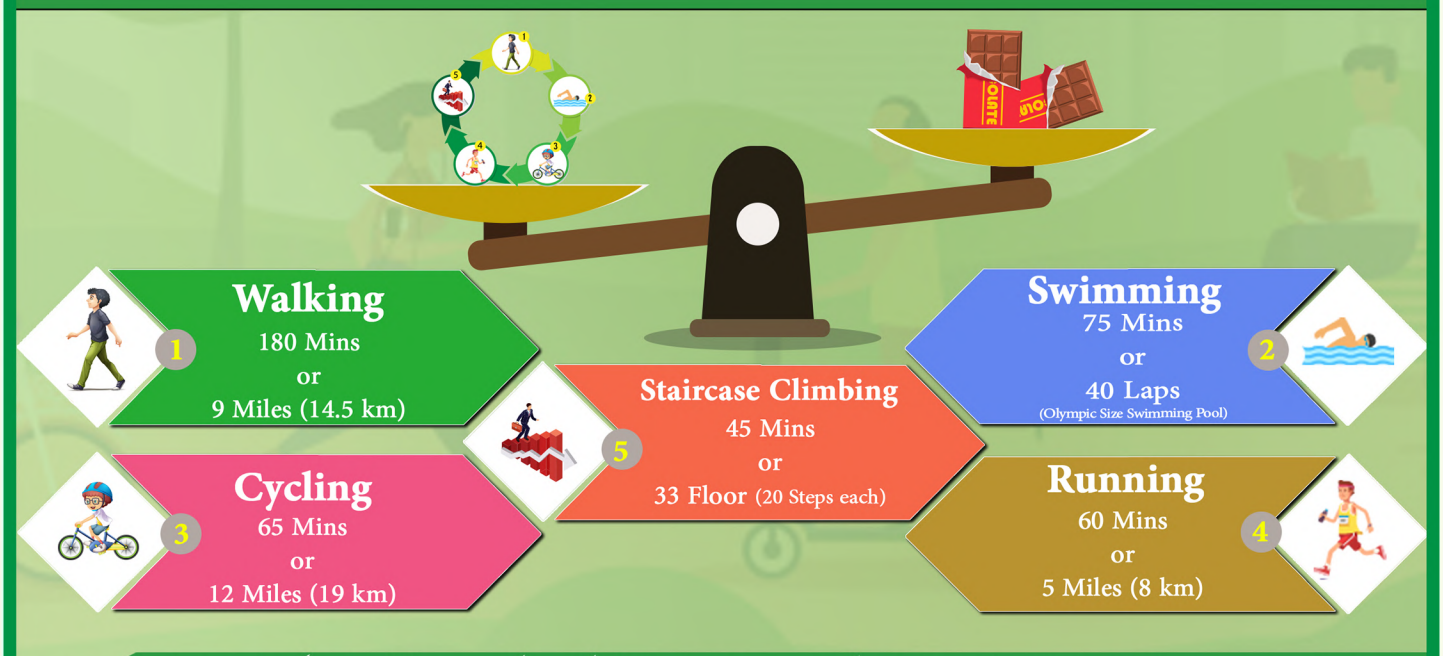
الاسئلة المتداولة 6: بعد كم ايام من المرض يجمع قوتي المفقودة؟ وهل يمكن التمرض به مرة ثانية؟

ان الذين مرضوا بهذا الوباء فهم يتمتعون بقوة المعفى المستثنى المنيع لثلاثة او ستة أشهر. ولكن نوعات هذه الوباء على اختلافها تتشكل المناعة الكلية بعد التمرض او اللقاح، فلذلك ان مراعاة التبعد ولبس النقاب أحسن!

انهض مطايا فكرك!!

1 Chocolate Bar (500 calories) نا مقابلة پروسرش في ضرورة

ان المتعارف بين الناس ان تقليل الوزن مربوط بالرياضة اليومية فقط! فهذه الفكرة بل ان احد لو راض فأكل طعاما فيه الكالورية او السكر أكثر فلا ينفعه رياضته، بل ان علماء عصر الحاضر يرجحون الاستقامة في الغذاء وتقليل مقدار السكر اكثر من الرياضة الجسمانية لساعات لتقليل الوزن أكثر من الرياضة لساعات، فللتمثيل لدراسة السابقة يرى في الجدول التالي ما يحتاج إليه احد الى الرياضة بعد تناول 100g كالورية الشوكولات:



النتيجة: فللتحرز من الوزن الزائد- الاقتصاد في الطعام والكفاف من تناول الغذاء السكري المكون من الكالوريات الكثيرة حسن في وجه الرياضة المتعبة،

التحدثات من قارئينا

حبي للنباتات

قد شرفت في عام 1985 هـ بضيافة الداعي الاجل الحي المقدس سيدنا محمد برهان الدين رض على سطح بيتي الذي هو ملفوفا بأنواع النباتات، فكنت اراقب هذه النباتات منذذالك الى ان صار هذه العادة لي سبب المعاش،

فاني احس السكون والاطمئنان مهما كنت بين هذه النباتات ومع ذلك ان اهتمام الداعي الاجل الفاطمي سيدنا عالي قدر مفضل سيف الدين طع لغرس الاشجار دائما يشجعني الى هذا العمل الجليل،

شموئيل عزي، پونه

منافع الرياضة

قد كنت مولعا بالرياضة منذ ايام الصبا، حتى لما أمر مولانا المنان طع للرياضة انضممت مع صديقي لكي نلعب كرة القدم والكريكت. فاحسست المنافع الكثيرة من ذلك مثلا ـ النشاط في التعليم، والتعاون مع الاخوان وفوق الكل ـ حصول رضاء مولانا المنان طع،

مصطفى نبيجي، صنعاء، يمن

تأثرات المؤمنين

ان غرس الاشجار هم مهم نافع لجميع الخلائق وهو موهبة جليلة من الله تع التي بها انزل الله رزقا من السماء الى الارض ،

الصحة
HEALTH
-SILK-E-HAYAAT-