

La lettre d'information des 12 umoor

SILK-E-HAYAAT

Umoor al-Sehhat

Edition numéro 7 | Zilqadtil Haraam 1442 | Français

نِعْمَ الْخَيْرُ



Originaire de Perse mais capable de fleurir dans de nombreuses régions du monde, l'amandier est un merveilleux spécimen de la nature, de la racine à la feuille. Souvent vert luxuriant et parsemé de fleurs roses et blanches, il dégage une aura de vie. Comme tous les arbres, l'amandier est une bénédiction pour l'humanité. En éliminant le carbone de l'atmosphère et en libérant de l'oxygène propre et frais en retour, nous n'aurions pas pu demander un meilleur compagnon.

Un amandier a été planté lors de l'iftetah du Khaimatul Riyazat (le complexe sportif d'Alja-mea tus Saifiyah - Surat) par al-Dai al-Ajal Syedna Mohammed Burhanuddin ^{RA} en 1418H. Son 'amal' a ancré la philosophie selon laquelle la santé physique de l'individu va de pair avec la santé de l'environnement. Depuis lors, l'arbre a inspiré les étudiants d'Aljamea à prendre soin du monde dans lequel ils vivent. Il rappelle également aux membres de Umoor al-Sehhat l'importance de prendre soin de sa santé et de celle des autres. Comme l'a dit un philan-thrope, "Si quelqu'un est assis à l'ombre au-jour'd'hui, c'est parce qu'une autre personne a planté un arbre jadis."

Avoir tout le temps du monde

Article rédigé par : Salma Kothari, Student of Al Jamea tus Saifiyah - al-Dirasaat al-Khassa

Nos jours sont comptés. Et par “nos jours”, j’entends la totalité des jours qui constituent notre existence.

De l’espérance de vie de 56,9 ans en 1970 à 72,6 ans en 2019, nous avons en effet parcouru un long chemin. Cette augmentation impressionnante de la longévité de la vie est le résultat des efforts et de la collaboration d’individus à travers le monde. Les chercheurs et les experts dans le domaine de la médecine travaillent sans relâche pour trouver des moyens d’ajouter des années à la vie humaine, d’inverser les effets du temps, de découvrir le secret de l’immortalité, de trouver un remède à la mort elle-même. Mais même avec les immenses progrès technologiques d’aujourd’hui, cette ambition est loin d’être atteinte. Tel est notre destin : nos jours sont comptés, et nous n’avons qu’une vie pour réaliser nos objectifs et transformer nos rêves en réalité.

Compte tenu de la certitude absolue de la mort, Ameerul Mumineen ^{AS} nous a donné une perspective unique pour faire face à notre décès. Il a dit : “Travaillez pour les affaires concernant votre akherat (l’au-delà) comme si vous deviez mourir demain, et travaillez pour les affaires concernant de votre duniya (ce monde temporel), comme si vous deviez vivre éternellement”.

Concentrons-nous particulièrement sur la seconde moitié de ce kalaam. Au niveau de l’échelle planétaire, nous ne sommes que des passagers dans ce monde, et notre visite ici n’est rien de plus qu’un simple transit. Cependant, Ameerul Mumineen ^{AS} nous enseigne que même si notre séjour ici est temporaire, nous ne devrions pas vivre à moitié et prendre ainsi notre vie pour acquise. Au contraire, nous devrions planifier la mise en œuvre de chaque petit détail de notre vie pour nous assurer qu’elle reste agréable et satisfaisante, même à long terme.

Concevoir un mode de vie adapté à l’éternité peut être une tâche ardue, et une question importante vient à l’esprit. Comment pouvons-nous commencer à mettre en œuvre les enseignements de ce kalaam ?

À mon avis, notre santé pourrait être un bon point de départ. Les deux choses avec lesquelles nous devons vivre sont irremplaçables ; il existe aucune procédure de reprise ou d’échange pour nos corps et nos esprits. C’est donc à nous de faire tout ce qui est en notre pouvoir pour les maintenir dans un état optimal.

“travaillez pour les affaires concernant de votre duniya (ce monde temporel), comme si vous deviez vivre éternellement”

Alors que nous continuons à planifier et à chercher des moyens de vivre en meilleure santé, il n’est pas surprenant qu’il existe une pléthore de méthodes de bien-être et de santé parmi lesquelles nous pouvons choisir, chacune peaufinant ses techniques afin de fournir la meilleure formule pour rester en bonne santé.

Je suis persuadé que le fait de suivre la shariat constitue un moyen très équilibré de maintenir notre santé physique et mentale. La shariat permet de modeler notre vie quotidienne. Prier namaz cinq fois par jour signifie non seulement se lever tôt, mais aussi s’assurer que nous commençons chaque jour de manière positive et organisée. Aussi, Rasulullah ^{SAW} a conseillé : “Faites rozah, vous vous porterez parfaitement bien”. Ainsi de nombreux aspects des enseignements de nos Hudaat Kiraam ^{AS} soulignent l’importance de rester en forme et de mener une vie active.

Un autre exemple de cette philosophie est le kalaam de Maulana Ali ^{SA} : “Apprenez à vos enfants la natation, le tir à l’arc et l’équitation.” Les bienfaits de ces trois sports sur la santé sont nombreux. La natation est l’une des formes d’exercice les plus saines qui favorise le développement physique des muscles de l’ensemble du corps. Le tir à l’arc renforce la partie supérieure du corps, aide à maintenir une bonne posture et développe la capacité de concentration de l’archer, un aspect important de la santé mentale. L’équitation améliore les réflexes et la coordination, renforce le tronc et le dos. Elle suscite l’empathie des cavaliers, qui apprennent à comprendre leur monture et à la guider en communiquant par des signaux non verbaux. Tous ces éléments combinés peuvent jouer un rôle dans le développement émotionnel

de la personne. D'une certaine manière, ce kalaam nous apprend à entraîner nos corps, nos esprits et nos âmes de toutes les manières possibles, et ce dès l'enfance !

Un aspect intéressant des trois activités soulignées dans ce kalaam est l'utilité de chacune d'entre elles. Si l'équitation et le tir à l'arc étaient des activités courantes, imaginez combien il serait étonnant pour une personne résidant dans l'Arabie Saoudite du sixième siècle de se voir demander d'apprendre à ses enfants à nager. Si l'on garde à l'esprit qu'il n'y avait pas de piscines à cette époque, à quel moment la natation serait-elle utile à une personne installée dans le désert ? L'utilité existe bel et bien, mais nous sommes souvent trop peu attentifs pour la voir.

Cette instruction est un excellent exemple de la clairvoyance de Maulana Ali ^{SA} et de sa planification à long terme. Il nous enseigne que même une personne qui n'a jamais voyagé en mer doit être préparée pour le jour où elle devra peut-être prendre le large. Elle doit connaître des compétences qui ne sont peut-être pas utiles aujourd'hui, mais qui deviendront vitales à l'avenir. Dans ce cas, la capacité à rester à flot quelques instants de plus peut devenir une question de vie ou de mort en haute mer.

Dans le même ordre d'idées, nous pouvons penser aujourd'hui que notre corps est robuste et notre esprit vif, mais veillons à ce que notre fougueuse jeunesse ne consume pas notre santé pour alimenter ses envies. Si nous voulons planifier une vie éternelle, nous devons être actifs aujourd'hui pour garantir que nos corps restent en bonne santé demain. Nous devons marcher aujourd'hui pour nous assurer que nos jambes ne nous lâchent pas. Nous devons brûler l'excès de graisse aujourd'hui pour nous assurer que nos cœurs ne succombent pas au poids du cholestérol dans

notre circulation sanguine. Et aussi œuvrer pour les intérêts de notre duniya comme si nous devions y vivre éternellement”.

Il en va de même pour l'environnement dans lequel nous vivons. Nos maisons et nos lieux de travail doivent être propres et bien organisés. Attribuer une place appropriée à chaque petite chose peut sembler être une perte de temps, mais c'est une démarche qui reste toujours bénéfique à long terme. À plus grande échelle, nous devons également commencer à penser à notre planète. Penser que nous ne serons pas là lorsque le monde manquera de ressources énergétiques ou que le niveau des mers atteindra des niveaux catastrophiques va à l'encontre des enseignements de ce kalaam. Nous devons commencer à prendre soin de notre maison comme si nous allions en être les résidents pendant très longtemps. Comme le dit finement un proverbe chinois, le meilleur moment pour planter un arbre était il y a 20 ans. Le deuxième meilleur moment est l'instant présent.

Non seulement ce kalaam nous enseigne la clairvoyance, mais il nous apprend aussi à être patients et à ne pas nous précipiter lorsqu'il s'agit des activités de notre duniya. Qu'il faut du temps et de la patience pour succéder. Être en forme et le rester n'est pas quelque chose de facile. Souvent, nous nous engageons avec enthousiasme dans une activité physique pour nous retrouver à vérifier notre poids après chaque séance. Nous devons comprendre que rester en bonne santé n'est pas un projet ponctuel, mais un choix et un mode de vie. Une fois que nous avons commencé à réduire les glucides, nous ne pouvons pas revenir à notre régime initial après avoir atteint notre objectif.

En conclusion, ce kalaam nous apprend qu'il est normal d'échouer et que nous ne pouvons pas arrêter d'essayer sous prétexte que nous avons perdu notre condition physique. Il nous encourage à continuer à faire des choix sains, encore et encore. Il se peut que nous ne réussissions pas à toutes les étapes, mais à la fin de la journée, la somme de nos actions devrait nous permettre d'atteindre nos objectifs. Et ce même si nous mettons une éternité à y parvenir.



Photo du tir à l'arc au Khaimat

DES APERÇUS DU MONDE ENTIER

Un scénario gagnant-gagnant à

Hyderabad

Le Jamaat d'Hyderabad a installé des tours de lombricompostage sur les côtés périphériques de leur Masjid. Ces tours sont remplies de déchets humides provenant des cuisines, surmontés de feuilles sèches et catalysés par des vers de terre rouges externalisés. En quarante jours, ces déchets se compostent complètement et sont ensuite utilisés comme engrais pour le jardin.

Non seulement ils contribuent au bien-être de leur ville en réduisant les déchets, mais ils sont également en mesure de transformer les déchets humides de leur cuisine en un lombricompostage de haute qualité pour leur jardin, et ce, à un coût absolument nul. C'est un scénario gagnant-gagnant.

Lutter contre les déchets plastiques, étape par étape, à

Taheri Mohallah, Karachi

Le comité Nazafat de Karachi a pris des mesures remarquables pour réduire les déchets plastiques. Réalisant que la majorité des déchets générés pendant les Mawaqet étaient des bouteilles en plastique, ils ont choisi de servir l'eau directement dans des gobelets en papier. Cela a permis de réduire de 90 % la production de déchets ! Il était tout à fait normal d'avoir un tas d'ordures à la fin de la journée, qui a maintenant été limité à seulement 7-8 sacs-poubelle !

Le pouvoir des prières, du raza et des dua

Dr Ibrahim bhai Kothawala, MBBS MS (Surgery) DNB (Surgery) DNB (Urology)



J'ai réalisé des centaines d'opérations chirurgicales au cours de ma vie, et je peux dire avec une grande confiance que j'ai été témoin des effets des dua et des prières pendant mes opérations. Je mets toujours un accent particulier sur le fait de commencer mes opérations par Bismillah, mon seul niyat étant que "Quand je tombe malade, c'est Lui qui guérit", c'est Allah ^{TA} qui guérit le patient, et je ne suis qu'un instrument. Inutile de dire que le corps humain est très complexe et que de telles procédures médicales nécessitent de nombreux calculs et qu'il y a beaucoup de variables dans chaque cas. Ainsi, il est parfois difficile de statuer si l'intervention chirurgicale est la meilleure solution. Il m'est arrivé à plusieurs reprises de voir des complications survenir au cours d'une opération, à tel point que la situation du patient peut même s'aggraver. C'est dans ce genre de moment que je prends le wasila de Imam Husain ^{AS} et que je pense très fort à Maulana ^{TUS}, ce qui me donne la force de mener à bien l'opération et de prendre les bonnes décisions. Une fois, après une simple opération, l'état d'un patient s'est aggravé en raison de son diabète et il a dû être transféré aux soins intensifs. À ce moment-là, j'ai pris

le wasila de Babji Maula QR. Croyez-le ou non, le patient a eu un rétablissement rapide et miraculeux. Tout récemment, je me suis occupé du cas d'un Mumin bhai de Dubaï qui avait contracté la COVID et dont le taux d'oxygène était très bas. Il a fait araz pour dua mubarak et peu de temps après, il s'est complètement rétabli. De même, un Mumin bhai dont les poumons étaient endommagés à 70-80% et qui avait perdu espoir de vivre, a fait araz à Maulana ^{TUS} pour obtenir le privilège de ziyafat. Lui aussi a été guéri après ziyafat sharaf. Il arrive également que nous fassions araz à Huzure Ala ^{TUS} pour obtenir raza mubarak pour une opération chirurgicale, et à ce moment-là Maulana ^{TUS} nous demande alors d'obtenir un deuxième avis médical. J'ai moi-même participé à plusieurs bethak de Maulana où il a demandé à des Mumineen de nous parler, et je crois fermement qu'à ce moment-là, grâce au nazar de Maula ^{TUS}, nous sommes capables de donner des conseils si judicieux, que nous-mêmes nous sommes surpris des résultats.

DES APERÇUS DU MONDE ENTIER

Le poids - la bombe à retardement

Sh. Juzer Bhai Kothari, Sigatul Amalat



Q 1. Comment était votre vie avant de débiter un entraînement physique de remise en forme?

La vie était assez confortable dans le sens où il n'y avait pas de contraintes auto-imposées sur mon emploi du temps. Cependant, mon poids excessif était comme une bombe à retardement prête à exploser à tout moment. C'était une source d'inquiétude constante au fond de mon esprit.

Q 2. Qu'est-ce qui vous a incité à commencer à vous occuper de votre forme physique ?

Je me suis rendu compte que si je n'abordais pas mon problème de poids, il me causerait probablement une multitude de problèmes de santé. Souvent, nous constatons que les gens deviennent de moins en moins actifs avec le temps, surtout s'ils ne sont pas en forme. Je craignais que mon poids, ainsi que les autres maladies qui l'accompagnaient, ne me rendent dépendant des autres et ne m'empêchent de profiter des années qui me restent.

Q 3. Quel programme de fitness avez-vous suivi ?

Après avoir étudié et lu de nombreux articles sur les nombreuses façons de perdre du poids, je me suis rendu compte que la seule chose que tous avaient en commun était de se concentrer sur le régime alimentaire et sur l'exercice physique. J'ai essayé de manger le moins possible, sans compromettre ma routine quotidienne. J'ai également veillé à consommer des aliments faibles en calories. De plus, j'ai choisi la marche comme forme d'exercice. Qu'il pleuve ou qu'il fasse beau, je me faisais un devoir de faire au moins 10 000 pas par jour. Au fur et à mesure que je perdais du poids, j'ai commencé à incorporer d'autres formes d'exercices comme le saut à la corde et la natation.

Q.4 De 105 à 65 kilos , quel est le plus grand défi que vous avez dû relever au cours de cette transformation ?

Lorsque j'ai commencé à retrouver ma forme, je me suis vite rendu compte que perdre du poids était facile, mais que le maintenir était un tout autre défi. C'est un processus constant. Maintenir mon poids actuel, même aujourd'hui, reste un objectif à atteindre. J'ai apporté de nombreux changements à mon mode de vie au fur et à mesure, et aujourd'hui encore, j'essaie de m'y tenir.

Dispositif de soutien contre la COVID19 à

Pune

Des bénévoles de Pune, sous la direction de leur Amil Saheb, ont mis en place une ligne d'assistance COVID 24 /7 pour fournir la meilleure assistance possible aux Mumineen dans toute la ville et dans l'ensemble des Mohallas. Ceux qui rencontrent des difficultés pour se procurer des médicaments, ou qui sont confrontés à des problèmes de places vacantes dans les hôpitaux ou de manque de lits, d'achat de bouteilles d'oxygène, de coordination avec les médecins, de tests, de quarantaine et d'isolement, d'achat de plasma, sont aidés par cette cellule de crise. Une équipe distincte a été affectée à chaque problème, afin que les Mumineen puissent obtenir instantanément une assistance immédiate.

Événements sportifs à

Dar-es-Salaam



Au cours de l'année précédente, al-Nadi al-Burhani à Dar-es-Salam a organisé divers événements sportifs pour promouvoir la mise en valeur d'avoir un corps sain et un esprit sain. Ces événements ont attiré plus de 200 participants de toutes les catégories d'âge. Le football, le cricket, le tennis de table étaient parmi les nombreux sports auxquels les Mumineen ont participé. En dehors de ces événements sur le terrain, des séances occasionnelles de cyclisme de longue durée sont également organisées pendant les week-ends. Ces initiatives de Umoor al-Sehat ont permis aux hommes et aux femmes de rester en forme en encourageant les activités sportives sur une base quotidienne et hebdomadaire, puis en rivalisant les uns avec les autres pour remporter des prix.

FAQs concernant la pandémie

Depuis le jour fatidique où le coronavirus a été déclaré pandémie par l'ONU, les spéculations n'ont pas cessé sur le moment où la population recevrait son premier vaccin contre la COVID-19. Après des mois d'études, d'expérimentations et de tests scientifiques rigoureux, l'humanité a non seulement réussi à créer plusieurs vaccins différents, mais elle est également en train de les produire en masse et de les expédier aux quatre coins du monde. Combattre une pandémie est une épreuve effrayante et, à l'ère d'Internet, il peut être assez compliqué de faire la différence entre les faits et les mythes. Heureusement, une équipe de médecins a accepté de faire les recherches nécessaires et de répondre à nos questions les plus fréquentes concernant la COVID-19 et le processus de vaccination. Voici quelques-unes des questions auxquelles ils ont répondu :

Note : Ces réponses reflètent les recherches scientifiques en date de mai 2021. Nous vous recommandons vivement de consulter votre médecin de famille pour obtenir des explications plus récentes. Nous remercions tout particulièrement Dr Qusai bhai Arsiwala, Dr Huzai-fa bhai Adamali, Dr Hozefa bhai Ebrahim et le Dr Moiz bhai Dhangarwalla pour nous avoir fourni ces réponses.

Combien de temps les particules du virus survivent-elles sur différentes surfaces externes ?

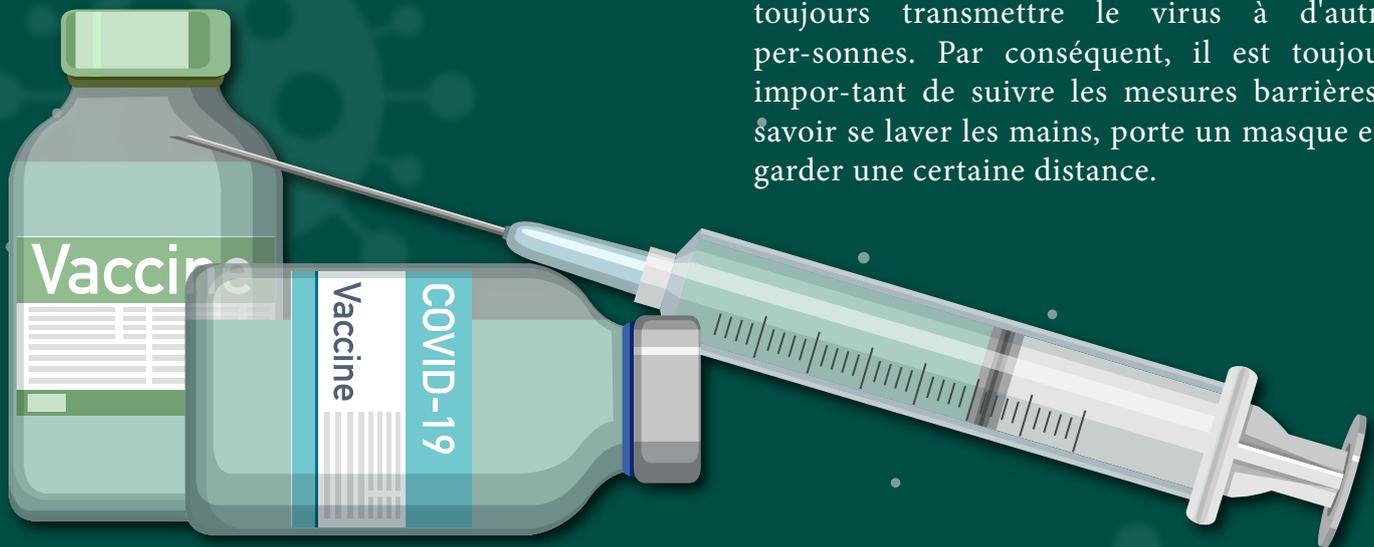
1

Le virus survit le plus longtemps - jusqu'à trois jours - sur le plastique et l'acier inoxydable. Sur certaines surfaces, comme le cuivre, le virus survit pendant des heures plutôt que des jours. Aucun virus fonctionnel n'a été trouvé sur du carton après 24 heures. Sous forme d'aérosol - de minuscules particules flottantes dans l'air - le virus peut survivre jusqu'à trois heures.

Dois-je porter un masque même après avoir été vacciné ?

2

Oui, vous devriez, c'est une bonne habitude. Vous pouvez toujours contracter la COVID-19 même après avoir été vacciné et vous pouvez toujours transmettre le virus à d'autres personnes. Par conséquent, il est toujours important de suivre les mesures barrières à savoir se laver les mains, porter un masque et à garder une certaine distance.



Comment le vaccin affecte-t-il ma capacité à combattre le virus ?

3

La première fois qu'une personne est infectée par le virus qui cause la COVID-19, il faut plusieurs jours voire plusieurs semaines pour que son organisme fabrique et utilise tous les outils de lutte contre les germes nécessaires pour surmonter l'infection. Après l'infection, le système immunitaire de la personne se souvient de ce qu'il a appris sur la façon de protéger l'organisme contre cette maladie.

L'organisme conserve quelques globules blancs, les lymphocytes T, appelés "cellules mémoire", qui entrent rapidement en action si l'organisme rencontre à nouveau le même virus. Avec tous les types de vaccins, l'organisme dispose d'une réserve de "cellules mémoire" qui se souviendront de la manière de combattre le virus à l'avenir. Puisque votre corps sait comment combattre l'infection, cela diminue considérablement la gravité de la maladie et augmente vos chances de survie.

Pendant combien de temps serai-je immunisé après ma convalescence à la suite de la COVID-19? Est-il possible que je sois infecté une deuxième fois?

4

Pour les personnes qui se remettent de la COVID-19, l'immunité contre le virus peut durer au moins 3 à 6 mois, voire plus. L'immunité peut survenir naturellement après avoir développé la COVID-19 ou après avoir été vacciné contre la COVID-19. Malheureusement, les nouvelles souches variables du virus peuvent compliquer et réduire cette immunité.

Bien que la durée de l'immunité après avoir développé la COVID-19 ou reçu le vaccin soit inconnue, nous sommes certains qu'il ne s'agira pas d'une immunité à vie. Pour cette raison, il est nécessaire de maintenir une distanciation physique ou sociale et de porter un masque pour cesser la propagation du virus.

Le saviez-vous ?

Exercice contre une barre de chocolat

De nombreuses personnes croient que pour perdre du poids, il suffit de faire de l'exercice. L'idée est que, dès lors que vous avez terminé votre jogging, vous pouvez vous faire plaisir avec une petite friandise sucrée. Au contraire, de nombreuses études modernes montrent que si l'exercice est essentiel pour maintenir le corps en forme, il n'est peut-être pas le moyen le plus efficace de perdre du poids. La perte de poids est généralement mesurée par le nombre de calories brûlées par séance d'exercice. Brûler des calories n'est pas facile. Le tableau suivant indique la quantité d'exercices nécessaires pour brûler les calories d'une barre de chocolat de 100 grammes :



SECTION CITATIONS



La plantation d'arbres est un acte très bénéfique car ils donnent de la beauté à la terre et apportent une pluie de bénédictions d'Allah Ta'ala.

UN MOT DE NOS LECTEURS

Mon amour pour les plantes

En 1985, Nous avons eu l'azem sharaf de ziyafat de Syedna Mohammed Burhanuddin RA sur notre terrasse sur le thème des plantes et des oiseaux. Par Sa bénédiction, ma terrasse est pleine de plantes jusqu'à ce jour ! Prendre soin de ces plantes a éveillé quelque chose en moi jusqu'à ce que la passion pour la plantation qui m'animait se transforme en une entreprise !

Chaque fois que je suis dans mon jardin, près de mes plantes, c'est comme un lien où je sens de l'énergie positive. L'amour de Syedna Mufaddal Saifuddin TUS pour les plantes et son affection pour l'environnement m'ont beaucoup inspiré et ma conviction s'est encore accrue !

Shamoil Ezzy, Pune

Les bienfaits du sport

Depuis mon enfance, j'ai toujours eu envie de pratiquer toutes sortes de sports. On me trouvait toujours dans le jardin en train de jouer à quelque chose. Puis, lorsque Maulana TUS a mis l'accent sur les activités de plein air pour la santé en général, mes amis et moi nous sommes remis à pratiquer des sports tels que le football et le cricket. Nous avons constaté un certain nombre d'avantages, comme une meilleure concentration au travail et dans les études, un meilleur travail d'équipe et une meilleure coordination, et le plus important de tous - le khushi de Maulana TUS.

Mustafa Nabijee, Sanaa -Yemen

