

Nisab Sehat-e-Jismani Januar – März 2016

Dastur-e-Assasi

Januar 2016

جسمانی

دستور اساسی صفحہ ۱۸، ۱۹۔

(۹۰) سیکرٹری صحت جسمانی اپنی کارکردگی کو دو طریق پر منظم کریں گی

الف۔ ممبرات کو ہائی جین، صحت اور فرسٹ ایڈ کے متعلق ضروری معلومات فراہم کریں گی۔

ب۔ مختلف کھیلوں یعنی ٹیبل ٹینس، والی بال، دوڑیں، چھلانگ، گھوڑ سواری، سائیکل سواری، تیراکی، نشانہ غلیل وغیرہ میں لجنہ کی ممبرات کو شرکت کی ترغیب دیں گی۔

(۹۱) سیکرٹری صحت جسمانی ممکنہ حد تک انفرادی کھیلوں کے مقابلے اور ٹورنامنٹس کے انعقاد کا انتظام کریں گی۔

(۹۲) ہر مقامی لجنہ کا فرض ہو گا کہ صحت جسمانی کا شعبہ ضرور قائم کرے، اور اس کی علیحدہ سیکرٹری مقرر کرے۔

(۹۳) سیکرٹری صحت جسمانی کی ذمہ داری ہو گی کہ وقتاً فوقتاً جملہ مجالس کے اجلاسوں میں ایسی تقاریر کا انتظام کروائیں جو صحت کو برقرار رکھنے کے اصولوں سے متعلق ہوں۔

Sehat-e-jismani

(aus Dastur-e-asasi S. 18,19)

90. Die Sekretärin für körperliche Gesundheit soll ihre Arbeit auf zweierlei Weise ausführen :

1. Mitglieder sollen durch sie alle wichtigen Informationen über Hygiene, Gesundheit und Erste Hilfe erhalten.
2. Sie soll Mitgliedern Wege aufzeigen zur Teilnahme an verschiedenen Sportarten wie Tischtennis, Volleyball, Wettrennen, Weitsprung, Reiten, Fahrradfahren, Schwimmen, Zielwurf etc.

91. Die Sekretärin für körperliche Gesundheit soll gemäß den Möglichkeiten Veranstaltungen für Leichtathletik und Mannschaftsspiele organisieren.

92. Alle Majalis sind verpflichtet eine Abteilung für körperliche Gesundheit zu führen und eine separate Sekretärin für diese Abteilung zu benennen.

93. Die Sekretärin für körperliche Gesundheit trägt die Verantwortung, von Zeit zu Zeit in allen Bereichen sämtlicher Majalis solche Vorträge und Reden zu organisieren, die Hinweise darüber geben, die körperliche Gesundheit aufrecht zu erhalten.

Bitte lesen Sie diesen Auszug auch selbst aufmerksam durch, verinnerlichen Sie den Inhalt und handeln Sie bitte danach. Bitte stellen Sie im Januar Ijlas auch die Sportdisziplinen und das Sportprogramm für das Jahr 2016 vor. Jazakumullah.

Hygiene

Februar 2016

Wudhu (Rituelle Gebetswaschung)

Reinheit im Heiligen Qur-ân

Über Wudhu heißt es

O die ihr glaubt! Wenn ihr zum Gebet hintretet, waschet euer Gesicht und eure Hände bis zu den Ellbogen und fahrt euch über den Kopf und waschet eure Füße bis zu den Knöcheln.

Und wenn ihr im Zustande der Unreinheit seid, reinigt euch durch ein Bad.

Und wenn ihr krank oder auf einer Reise seid (und dabei unrein), oder wenn einer von euch vom Abtritt kommt, oder wenn ihr Frauen berührt habt, und ihr findet kein Wasser, so nehmt reinen Sand und reibt euch damit Gesicht und Hände.

Allah will euch nicht in Schwierigkeiten bringen, sondern Er will euch nur reinigen und Seine Gnade an euch erfüllen, auf dass ihr dankbar seiet. (5:7)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ
فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى
الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ
وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ
جُنُبًا فَأَطْفِئُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَى أَوْ
عَلَى سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُم مِّنَ الْغَايِطِ
أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً
فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا
بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ
اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ
يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ
عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٥﴾

Ein Hadith besagt: **الطَّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ** *

„Sauberkeit ist ein Teil des Glaubens“ (Muslim)

„Nachdem Heiligen Quran ist der physische Zustand des Menschen eng mit seinem moralischen und geistigen Zustand verknüpft. Richten sich daher die körperlichen Neigungen nach dem Gesetz Gottes, werden sie zu den moralischen und geistigen Eigenschaften des Menschen - denn was immer in eine Salzgrube fällt, wird mit der Zeit zu Salz - und werden tief auf den geistigen Zustand der Seele wirken. Aus diesem Grund wird im Heiligen Koran bei jedem Gebet und bei jeder Andacht sowie bei allen Handlungen, die die moralische Läuterung und Besserung betreffen, die äußerliche Sauberkeit und Ordentlichkeit verlangt, verbunden mit Reinheit und Bescheidenheit im Innern.“

„Auch wird Gewicht auf die richtige Haltung des Körpers gelegt. Diese Philosophie bewahrheitet sich bei einer sorgfältigen Betrachtung der äußeren Handlungen und ihres Einflusses auf die innere Natur des Menschen, denn der Zustand der körperlichen Organe wirkt auf unsere Seele.“

„Auch erkünstelte Tränen betrüben das Herz, während Lachen, sei es auch nur künstlich herbeigeführt, unser Gemüt erfreut. In gleicher Weise erweckt das Sich-Niederwerfen (wie man es beim islamischen Gebet tut) in der Seele einen Zustand der Demut und veranlaßt sie, zum Herrn aufzublicken; während ein stolzer Gang mit hochgerektem Hals und erhöhter Brust tatsächlich ein Ausdruck von Hochmut und Eitelkeit ist. Diese Beispiele versinnbildlichen die Wirkung der physischen Zustände auf die spirituellen Zustände.“

„Wie das Körperliche das Seelische beeinflusst, so wird manchmal auch der Körper gleichfalls durch die Seele beeinflusst. Bei Kummer steigen uns Tränen in die Augen, und Freude veranlasst uns zum Lachen. So besteht eine natürliche Beziehung zwischen unserem Körper und der Seele, und alle unsere Handlungen und Bewegungen wie Essen, Trinken, Schlafen, Wachen, Gehen, Ruhen, Baden usw. bewirken notgedrungen einen entsprechenden Einfluß auf unsere geistige oder seelische Verfassung.“

Gesundheit März 2016

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا
لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٧﴾

Namaz (Das fünfmalige Gebet)

„Und Ich habe die Dschinn und die Menschen nur darum erschaffen, dass sie Mir dienen.“(51:57)

Nach einem Hadith wird berichtet, das der Heilige Prophet(saw) sagte: *innafissalatishifa'a*

إِنَّ فِي الصَّلَاةِ الشِّفَاءَ

"Wahrlich liegt Heilung im Gebet"

Gebete sind Medizin, mit denen wir unsere spirituellen, physischen und materiellen Schmerzen heilen können. (BARKAT-I-DU'A)

„Es ist wichtig, daß Euer Herz dieselbe Stellung annimmt wie euer Körper während der verschiedenen Körperhaltungen im Gebet. Wenn Euer Körper aufrecht steht, so sollte auch Euer Herz aus Ehrfurcht vor Gott aufrecht stehen. Wenn Ihr Euch beugt, so sollte sich das Herz gleichermaßen beugen. Wenn Ihr in der *Sadschda* kniet, so sollte Euer Herz ebenso in der *Sadschda* knien. Das Knien des Herzens bedeutet, daß es Gott nie verläßt. Wenn dieser Zustand erreicht ist, dann beginnt der stetige Prozeß des Rückgangs der Sünden.“(MALFUSAAT, Band 6, Seite 367-368, Ausgabe London, 1984)

„Letztendlich sind es Gebete, die sowohl einen Einfluß auf den Körper als auch auf den Geist haben. Erst wenn wir unsere Aufmerksamkeit hierauf richten, wird unser Verhalten vorbildlich werden.“ (Hadhrat A'mierull-Mu'minien, Mirza Masroor Ahmad^{atba})

Laut einem muslimischen Gelehrten (berichtet im monatlichen Urdu-Magazin Tahazibul Akhlaq, Aligarh, Indien) hat ein Muslim, der regelmäßig das Gebet verrichtet, eine sehr geringe Chance an Arthritis (Gelenkentzündung) zu erkranken, da wir unsere Knochen und Gelenke während dem Beten trainieren.



Einige orthopädische Vorteile vom Verrichten des Gebets (www.alislam.org):

1. Regelmäßige Bewegung senkt den Cholesterinspiegel im Körper. Cholesterin bewirkt Herzinsuffizienz, Schlaganfall, Diabetes und viele andere Beschwerden. Es ist eine bekannte Tatsache, dass Menschen in Berufen, in denen Bewegung erforderlich ist, eine geringere Menge an Cholesterin im Körper haben.
2. Das Gebet ist eine ausgezeichnete Form der Übung, um Verdauungsstörungen zu verhindern. Am Morgen, wenn der Magen leer ist, wird ein Muslim verpflichtet, eine geringere Anzahl von Rak'aat zu beten, während wir am Abend nach dem Abendessen eine zusätzliche Anzahl von Rak'aat beten.
3. Durch das Takbir zu Beginn des Gebets, bewegen wir unsere Hand- und Schultermuskulatur, wodurch der Blutfluss in Richtung Oberkörper strömt. Akamat erfüllt eine ähnliche Funktion.
4. Die wichtigste Funktion beim Gebet ist die Sajdah, wenn wir den Boden mit der Stirn berühren. Diese Haltung erhöht die frische Blutzufuhr zu unserem Gehirn. Einige Befürworter stehen für den gleichen Zweck bei bestimmten Formen des Yoga auf dem Kopf.
5. In der tashah'hud Position bewegen sich unsere Hüfte, Ellbogen, Kniegelenke, Wirbelsäule, Handgelenke in einer Weise, dass es eine Form der Entspannung für den ganzen Körper bietet. Druck wird auf den Körperteilen so aufgebracht, als wäre es eine Art von Massage, die Verspannungen löst.

6. Das Herz ist das wichtigste Organ im Körper. Es liefert frisches Blut in alle Körpergewebe. Diese geführten Körperbewegungen während des Gebets sind auch eine ausgezeichnete Quelle der Übung für unser Herz. Nach einem Hadith des Heiligen Propheten(saw) heißt es: „Es ist ein Organ im Körper, wenn es gesund ist, ist der ganze Körper gesund, und wenn dieses krank ist, wird der ganze Körper krank." Es ist das Herz. Nächstes Mal, wenn Sie das Gebet verrichten, danken Sie dem Allmächtigen Allah, dass Er Sie zu einem Muslim gemacht hat. Tatsächlich liegt Heilung im Gebet. (<https://www.alislam.org/library/articles/salat.htm>)