ID-DAWL

APRIL 2019 WWW.AHMADIYYA.MT NUMRU 16

"Kulu u ixorbu iżda taqbżux il-limiti; tabilħaqq, Huwa ma jiħux pjaċir b'dawk li jaqbżu l-limiti."

Is-Saħħa hija Għana | L-Indafa tal-Ġisem | L-Iżlam u s-Saħħa | Is-Sinċerità u s-Sabar

F'Isem Alla, Mimli Grazzji, Dejjem Ħanin

Editorjal

IS-SAĦĦA HIJA GĦANA

Imam Laiq Ahmed Atif
President Ahmadiyya Muslim Jamaat Malta

Is-saħħa tajba hija grazzja kbira mingħand Alla. M'hemm xejn fid-dinja li jista' jikkompeti magħha. Il-frażi popolari **'Is-Saħħa hija Għana'** turi biċ-ċar il-fatt li bħala individwi aħna għandna tendenza li nqisu s-saħħa bħala waħda mill-aktar affarijiet importanti u prezzjużi. Huwa minnu li s-saħħa hija rikkezza ta' vera. Il-valur tas-saħħa joħroġ fid-dieher l-aktar meta wieħed jimrad.

Is-saħħa tal-intelliġenza, tal-kariżma, tal-grazzja u tad-dehen ukoll tiddependi fuq is-saħħa fiżika tal-ġisem. Biex wieħed jaffaċċja l-isfidi ta' xogħol iebes, ta' riżultati sodisfaċenti u ta' responsabbiltajiet ta' obbligazzjonijiet reliġjużi, hemm bżonn bażi soda ta' saħħa fiżika tajba. L-intellettwali sejsu xi prinċipji biex wieħed iħossu b'saħħtu. **L-indafa, il-prevenzjoni, il-moderazzjoni, l-eżerċizzju, id-dixxiplina u l-attenzjoni kollha jistgħu jtejbu s-saħħa umana.**

Ejjew nibdew kampanja rivoluzzjonarja fuq skala nazzjonali biex nippromwovu l-fatt li ngħixu ħajja b'saħħitha u li nieħdu ħsieb saħħitna. Kollha missna nagħmlu sforz biex inħeġġu lil xulxin ħalli nieklu, naħsbu u ngħixu sew!

ID-DAWL
April 2019 – Numru 16 – Pubblikazzjoni ta'
AHMADIYYA MUSLIM JAMAAT MALTA
Tel: 27 342 401| **Mob:** 79 320 139
Email: amjmalta@gmail.com
www.ahmadiyya.mt

Aqra **"ID-DAWL"** onlajn fuq: **www.ahmadiyya.mt/id-dawl**
Il-Qoxra: Serg64 | Shutterstock

KIF SE NIBQGĦU B'SAĦĦITNA?

Il-Qaddis Profeta Muħammad, is-sliem għalih, kien stqarr li hemm żewġ barkiet mingħand Alla li l-bniedem ma tantx jagħti kashom. L-ewwel hija s-saħħa u t-tieni hija l-ħin ħieles. Huwa qal:

> **"Ħafna nies jitfgħu fuqhom it-telfien ta' żewġ għotjiet divini: is-saħħa sana u l-ħin ħieles."** *(Bukhari)*

Dan il-kliem għaqli jiġbdilna l-attenzjoni li rridu nkunu konxji mis-saħħa u l-ħin tagħna. Il-għaliex, minħabba li għandna ġisem wieħed u ħajja waħda, aktar għandna nieħdu ħsiebhom sewwa u ngħożżuhom daqs l-aqwa ħwejjeġ favoriti tagħna. Wieħed mill-aktar fatturi importanti huwa li nibqgħu b'saħħitna li dan jiddependi ħafna minn dak kollu li nieklu, l-istil ta' ħajja tagħna u li nkunu attivi.

Fid-dinja għandna epidemija allarmanti ta' obeżità mhux biss fl-adulti iżda wkoll fit-tfal. L-obeżità saret kawża ta' tħassib kbir madwar id-dinja kollha, għaliex din twassal minnha nfisha għal rati ogħla ta' Dijabete Tip II fil-ġenerazzjoni żagħżugħa. Id-dijabete teqred is-saħħa u, jekk ma tiġix ikkontrollata jew jilqgħulha minn qabel, tħalli effetti fit-tul u tikkawża d-danni lill-ħajja umana. Biex insemmu xi ftit, din toħloq problemi fl-għajnejn, tagħmel ħsara lill-vini u l-arterji u l-kliewi, u ġġib problemi fil-qalb.

Għalhekk, huwa ħafna importanti li wieħed jibqa' attiv u jgħix ħajja aktar sana. F'Malta, aħna mberkin b'temp li ħafna drabi jkun sabiħ. Għaldaqstant irridu nkunu grati lejn Alla għal din il-barka meraviljuża, u nagħmlu l-aħjar użu minnha għall-ġid ta' saħħitna.

Biex inkunu b'saħħitna, huwa rrakkomandat li kuljum isiru mill-anqas 30 sa 45 minuta attivitajiet fiżiċi. Biex joktru l-benefiċċji għas-saħħa dan il-ħin jista' jiżdied. Barra minn hekk, huwa importanti wkoll li wieħed inaqqas il-ħin li joqgħod bilqiegħda għax dan huwa fattur kruċjali biex wieħed jibqa' f'saħħtu.

IS-SAFA TAL-MOĦĦ
U L-INDAFA TAL-ĠISEM

Titwila fil-ħajja tal-Qaddis Profeta Muħammad[sa]

Jingħad li t-taħdit tal-Qaddis Profeta Muħammad[sa] kien dejjem virtuż u li huwa (mhux bħan-nies ta' żmienu) ma kienx juża dagħa f'diskorsu (*Tirmiżi*). Din kienet xi ħaġa eċċezzjonali għal wieħed Għarbi. Ma rridux ninsinwaw li l-Għarab fi żmien il-Qaddis Profeta[sa] kienu jieħdu pjaċir jużaw il-lingwaġġ oxxen, iżda bla dubju ta' xejn kellhom id-drawwa li jimlew id-diskors tagħhom b'għadd mhux ħażin ta' dagħa, drawwa li għadha tippersisti fosthom sal-ġurnata tal-lum. Il-Qaddis Profeta[sa], madanakollu, tant kien iqim l-isem t'Alla li qatt ma kien ilissnu mingħajr ġustifikazzjoni sħiħa.

Kien ħafna konxju, kważi puntiljuż, rigward l-indafa fiżika. Kien jaħsel snienu għadd ta' drabi matul il-jum u tant kien iffissat fuq din il-ħaġa li kien jgħid li kieku dan ir-rit ma kienx ikun ta' piż żejjed, kien jobbliga lil kull Musulman biex jaħsel snienu qabel kull waħda mill-Ħames Talbiet ta' kuljum. Dejjem kien jaħsel idejh qabel u wara kull ikla u, wara li jkun kiel xi ħaġa msajra, dejjem kien ilaħlaħ ħalqu u kien isostni li kull min jiekol xi ħaġa msajra kellu jlaħlaħ ħalqu speċjalment qabel it-talb (*Bukhari*).

Fl-istruttura tal-Iżlam il-moskea hija l-unika post fejn jistgħu jinġemgħu l-Musulmani. Għaldaqstant, il-Qaddis Profeta[sa] għamel enfasi kbira dwar l-indafa tal-moskej, speċjalment f'dawk l-okkażjonijiet fejn kienu se jinġabru ħafna nies fihom. Huwa ta struzzjonijiet biex f'dawn l-okkażjonijiet jinħaraq l-inċens fil-moskej ħalli tissaffa l-arja (*Abu Dawud*). Huwa ta wkoll direzzjoni biex ħadd ma jmur il-moskea meta kien se jkun hemm il-miġemgħa wara li jkun kiel xi ħaġa li tista' tħalli rwejjaħ jintnu (*Bukhari*).

Insista wkoll li t-toroq għandhom jinżammu ndaf u mhux ingumbrati bi zkuk, ġebel, u b'affarijiet jew materjal ieħor li setgħu jfixklu jew joħolqu inkonvenjent. Kull meta huwa stess kien isib xi ħaġa mitfugħa f'nofs ta' triq kien ineħħiha, u kien jgħid li **persuna li kienet tgħin biex iżżomm it-toroq nodfa kienet tiggwadanja mertu spiritwali quddiem Alla.**

Jingħad li huwa ordna wkoll li l-mogħdijiet pubbliċi m'għandhomx jintużaw biex joħolqu tfixkil u li l-ebda oġġett maħmuġ jew diżgustanti m'għandu jintrema fi triq pubblika, għaliex dan l-għemil mhuwiex aċċettat minn Alla. Huwa insista ħafna li l-provvisti kollha tal-ilma miżmuma għall-użu tal-bniedem għandhom dejjem jinżammu nodfa u safja. Pereżempju, huwa pprojbixxa t-tfigħ tal-affarijiet f'ilma li mbagħad seta' jiddardar jew li kull depożitu tal-ilma jintuża b'mod li mbagħad isir maħmuġ (*Bukhari* u *Muslim, Kitab al-Birr Wassila*).

(Ħażrat Mirża Bashiruddin Maħmud Aħmad[ra], Khalifatul-Masih II, *Life of Muhammad*[sa], p. 196-197)

L-IŻLAM U S-SAĦĦA SANA

Salma S. Khan (Esperta tan-Nutrizzjoni)

Għal kull ħaġa li għandha x'taqsam mal-ħajja umana, l-Iżlam jipprovdi gwida għal ħajja sana u b'saħħitha. L-Iżlam jippromwovi t-teħid ta' ikel li huwa tajjeb għas-saħħa u li wieħed jiekol bil-moderazzjoni. Rigward l-ikel li huwa tajjeb għas-saħħa, Alla jiddikjara fil-Koran:

> **"Intom li temmnu! Kulu mill-affarijiet tajba li Aħna pprovdejnielkom, u għidu grazzi lil Alla, jekk (tassew) lilu tqimu. Huwa pprojbixxa lilkom (il-laħam) ta' annimali mejta, id-demm, laħam il-ħanżir, u kulma kien offrut (lill-idoli) minflok lil Alla."** (2:173-174)

Hawnhekk, l-ewwel tliet kategoriji huma pprojbiti għax huma ta' dannu għall-ġisem, u dak li hu ta' dannu għall-ġisem huwa wkoll ta' dannu għar-ruħ. Id-demm u l-laħam ta' annimal mejjet bħala ikel jikkawżaw ħsara lis-saħħa u dan il-fatt ġie rikonoxxut minn ħafna awtoritajiet fuq il-mediċina. Barra minn hekk, skont l-Iżlam, l-ikel għandu jkun *Ħalal* u wkoll *Tayyeb*, għalhekk tajjeb għas-saħħa u pjaċevoli.

Barra minn hekk, l-ikel ma jaffettwax biss il-qagħda spiritwali u fiżika tal-bniedem, imma jaffettwa wkoll l-istat mentali tiegħu. L-ikel jilgħab irwol importanti fil-formazzjoni tal-karattru tal-bniedem, għalhekk, il-Koran Imqaddes jiddiriġina biex nikkonsmaw ikel tajjeb u leġittimu. Huwa jistqarr:

> **"Intom il-bnedmin! Kulu minn dak li hu leġittimu u tajjeb fuq din l-art; u ssegwux il-passi tax-Xitan; tabilħaqq, huwa għalikom għadu ta' vera."** (2:169)

F'dan il-vers, eżattament wara l-ordni li għandha x'taqsam mal-ikel, tissemma l-projbizzjoni biex ma nsegwux lix-Xitan. Din tirreferi għall-

influwenza li l-azzjonijiet fiżiċi bħall-iffangar tal-ikel għandhom fuq il-kondizzjonijiet morali u spiritwali tal-bniedem. L-ikel li mhux leġittimu u mhux tajjeb għas-saħħa għandu tendenza li jgħarraq il-fakultajiet morali tal-bniedem u jfixkel l-iżvilupp spiritwali tiegħu.

Aktar minn hekk, tirreferi għall-ikel eċċessiv li jikkawża ħsara kbira lis-sistemi tal-ġisem. Ħafna mard fil-fatt huwa relatat ma' drawwiet ta' konsum ta' ikel bla ebda kontroll bħad-dijabete, il-puplesija, il-mard tal-qalb u ċerti kankri. Alla jgħid fil-Koran:

> **"Kulu u ixorbu iżda taqbżux il-limiti; tassew, Huwa ma jiħux gost b'dawk li jaqbżu l-limiti."** (7:32)

L-Iżlam iħeġġeġ il-moderazzjoni. Il-frażi ***'taqbżux il-limiti'*** tenfasizza l-importanza biex wieħed ma jikolx iżżejjed, anzi, tfakkar biex wieħed ma jikkonsmax dejjem l-istess tip ta' ikel, imma għandu jvarja minn żmien għal żmien. U l-laħam, il-ħaxix, il-frott, eċċ., għandhom jiġu kkunsmati fi proporzjonijiet ġusti.

Interessanti li l-esperti tan-nutrizzjoni jirrikonoxxu l-fatt li meta wieħed iżomm dieta varjata bi proporzjonijiet ġusti, dan ikun essenzjali għal saħħa sana. Meta wieħed jiekol l-istess ikel kostantement ikun qed ikabbar ir-riskju li jiżviluppawlu għadd ta' allerġiji.

Barra minn hekk, taħt il-gwida ta' nutritionists ikkwalifikati u esperti oħra mediċi, ħafna gvernijiet fid-dinja, inkluż Malta, nedew kampanji biex wieħed jiekol sewwa. Dawn il-kampanji jippromwovu u jinkoraġġixxu ikliet li huma bilanċjati sew u għalhekk huma magħmula mill-gruppi ewlenin kollha tal-ikel, fosthom il-karboidrati, ix-xaħam, il-proteini u l-fajber. Bl-obeżità li qiegħda ssir problema fid-dinja kollha, studji ġodda li joħorġu kuljum jenfasizzaw kemm hu importanti li wieħed jiekol dieta sewwa, varjata u bbilanċjata bi proporzjonijiet korretti b'attentat ħalli wieħed inaqqas il-mard li huwa assoċjat mal-konsum ta' ikel eċċessiv u li mhuwiex tajjeb għas-saħħa.

IS-SINĊERITÀ U S-SABAR

"Dawk in-nies li huma bla sabar jaħfinhom ix-Xitan. Persuna twajba trid tissielet man-nuqqas ta' paċenzja wkoll. F'*Bustan* [isem ktieb] jissemma wieħed fidil. Kull meta dan l-individwu kien iqum biex jitlob, kien jisma' leħen anġlu mid-dlam jgħidlu: **'Inti ġejt imwarrab u abbandunat.'** F'okkażjoni partikolari, wieħed mid-dixxipli sema' dan il-leħen mid-dlam u qal: 'Issa l-verdett inqata'. X'inhu l-użu mela ta' aġir bla fejda?'

Ir-raġel beka bla heda u qal: 'Jekk se nwarrab 'l Alla, fejn se naqbad immur? Jekk jien misħut, m'hemmx x'tagħmel. Almenu jien fortunat biżżejjed li nista' nissejjaħ misħut.'

Dawn id-diskussjonijiet kienu għadhom għaddejjin mad-dixxiplu tiegħu, meta nstema' leħen jgħid: **'Inti ġejt milqugħ.'**

Għaldaqstant dan kien riżultat ta' sinċerità u sabar, li għandu jkun kundizzjoni għal min hu twajjeb."

(Ħażrat Mirża Ghulam Aħmad[as], *Malfużat* Vol. 1, p. 23)

"Fidil b'saħħtu huwa aħjar minn fidil dgħajjef (fiżikament)."

Il-Qaddis Profeta Muħammad[sa]

"ID-DAWL" (The Light) is a Maltese magazine published by the Ahmadiyya Muslim Jamaat Malta.

amjmalta@gmail.com
www.ahmadiyya.mt