

Sarkina Bt Mat Saad @ Shaari

From: Unit Komunikasi Korporat
Sent: Tuesday, May 15, 2018 3:08 PM
To: UUM - All Staff; UUM - All Students
Subject: Imam Muda Arrazi Berkongsi Tips Sihat Dari Al-Quran



Unit Komunikasi Korporat
CORPORATE COMMUNICATION UNIT
Universiti Utara Malaysia

15 MEI 2018 / 29 SYAABAN 1439H
=====

"UUM : UNIVERSITI PENGURUSAN TERKEMUKA"
(THE EMINENT MANAGEMENT UNIVERSITY)

Oleh: Siti Fatimah Abdullah
Gambar oleh: PSB

IMAM MUDA ARRAZI BERKONGSI TIPS SIHAT DARI AL-QURAN



UUM ONLINE: “Ada yang makan banyak, tak jaga makan, merokok, tidak bersenam nampak sihat saja tiba-tiba rebah, demam tak kebah-kebah terbaring di atas katil baru nak *check* malangnya sudah berada di tahap kritikal sehinggga terpaksa tebuk paru-paru, keluar nanah, jantung lemah, dah parah teruk.

“Jadi, jangan berasa bangga dengan badan yang tidak ada apa-apa kerana pada ketika itu tubuh sudah tidak boleh beritahu (signal) apa yang dialaminya bermakna tubuh dah teruk sangat akibat tidak menjaga pemakanan dan kesihatan dengan baik.

Demikian kata Imam Muda Arrazi yang berkongsi kesihatan dari al-Quran pada Ceramah Pemakanan Sihat Dan Persediaan Ramadan Oleh Imam Muda Arrazi di Perpustakaan Sultanah Bahiyah, baru-baru ini.

Jelasnya, sakit berpunca daripada pengambilan gula kerana yang menarik picu untuk semua penyakit adalah gula selain lemak yang berlebihan yang mengundang obesiti seterusnya jatuh sakit.

“Penyakit merupakan signal dari tubuh tubuh. Terdapat dua jenis tubuh iaitu tubuh yang memberi signal dan tubuh yang gagal memberi *signal*.”

“Kalau sakit biasanya tubuh badan bagi signal yang manusia itu sakit misalnya jika tidak cukup tidur tubuh beri signal dalam bentuk sakit kepala dan demam, jadi fahami bahasa badan untuk kesihatan yang berpanjangan,” ujarnya dalam program anjuran Perpustakaan Sultanah Bahiyah, UUM.

Ujarnya, al-Quran datang dalam bentuk tersurat dan tersirat, dengan mendalami bidang tafsir untuk menghuraikan maksud al-Quran yang mengandungi 6,236 ayat termasuk ayat-ayat tentang kesihatan dan sains.

“90% penyakit berpunca daripada makanan sebab itu Rasulullah berpesan supaya umatnya berpuasa pasti akan sihat yang mana semuanya menyentuh tentang makanan.

“Al-Quran dari Allah yang menjadi perlembagaan hidup umat Islam jadi bila terima al-Quran bukan sahaja untuk dibaca tetapi keluarkan sains yang ada kerana al-Quran mendahului sains.

“Allah yang menciptakan manusia jadi Allah lebih tahu keadaan diri kita dan apa yang terbaik untuk kita termasuk soal kesihatan,” kongsiannya.

Ujarnya, 3 peringkat pemakanan sihat yang diceritakan dalam al-Quran, pada peringkat pertama kita mesti cermat dan teliti memilih makanan seperti firman Allah:

Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya

Surah A'basa: 24

Kedua, bentuk pemakanan yang kita nak ambil mestilah *halalan toyyiban* (halal lagi baik) iaitu makanan yang tidak beri mudarat (penyakit) dan membawa manfaat sihat sebagaimana firman Allah:

Wahai sekalian manusia! Makanlah dari apa yang ada di bumi yang halal lagi baik, dan janganlah kamu ikut jejak langkah Syaitan; kerana sesungguhnya Syaitan itu ialah musuh yang terang nyata bagi kamu.

Surah al-Baqarah: 168

“Maksudnya makanlah apa sahaja tetapi pilih yang halal lagi baik kerana ada makanan halal tetapi tidak sihat, kotor dan membawa penyakit,” ujarnya.

Peringkat ketiga, makanan tertentu yang dikhususkan oleh Allah seperti buah tin, zaitun, kurma, pisang, labu dengan memperbanyakkan makanan dari tumbuhan

Malah, sains juga mengakui pendekatan yang dibawa oleh al-Quran misalnya memperbanyakkan tumbuhan pada makanan seperti buah pisang, labu, oat, tin, anggur dan bila makan mesti dahulukan buah-buahan.

“Misalnya orang Turki makan salad terlebih dulu, tidak minum yang manis, malah zaitun dan cuka sentiasa di atas meja.

“Dua cara untuk kekal sihat iaitu menjaga pemakanan dan senaman selain tujuh nutrisi keperluan tubuh seperti air yang perlu diminum 3 botol sehari, karbohidrat, serat fiber, mineral, protein, vitamin dan lipid,” kongsiinya.

Menurutnya, tokoh kesihatan perubatan terbaik di dunia ialah Nabi Muhammad SAW yang bersabda *mencegah lebih baik daripada merawat* bermakna sebaik-baik penjagaan kesihatan ialah melalui pencegahan.

Baginda menggalakkan tidur mengiring sebelah kanan yang baik untuk jantung, menjilat jari selepas makan, keburukan meniup air ketika minum, menggemari kambing kerana dagingnya rendah kalori.

“Makanlah makanan sebagai ubat kamu, sebelum ubat menjadi makanan kamu, ubat hanya mengawal penyakit kaedah terbaik ialah mencegah penyakit melalui nutrisi dan antioksidan.

“Zaitun raja segala buah dan tumbuhan kerana kita perlukan antioksidan dalam tubuh badan kita, nabi berpesan madu lebah, minyak zaitun, cuka, buah tin boleh mencegah pelbagai penyakit seperti sakit usus dan kanser.

Tambahnya, pokok zaitun merupakan pokok yang paling tua di dunia, khasiatnya turut diakui barat sehingga mengkaji kebaikan tumbuhan kepada tubuh badan manusia misalnya pakar nutrisi dunia mencadangkan minum dua sudu minyak zaitun sehari bersamaan dengan empat biji *supplement*.

Selain itu katanya, Ramadan melatih diri kita menjadi berdisiplin dan Allah beri puasa untuk kesihatan.

“Rahmat Ramadan Allah nak sihatkan kita begitu juga dalam perubatan moden kaedah kesihatan ialah puasa seperti yang dipraktikkan di Jepun, Switzerland dan Ireland.

“Hari ini famous dengan detox sebenarnya detox cara Islam ialah puasa dan cuka untuk membersihkan dalaman perut yang kotor,

“Ada yang menghidap penyakit bermacam-macam, teringin nak sihat tapi tidak berpuasa maknanya dia belum betul-betul berhajat untuk sihat kerana sabda nabi, *puasalah pasti kamu akan sihat*,” katanya lagi.

DARIPADA:
UNIT KOMUNIKASI KORPORAT
UNIVERSITI UTARA MALAYSIA
☎ 04-928 3048/3049/3052/3061
☎ 04-928 3053
✉ ukkuum@uum.edu.my
f Universiti Utara Malaysia (Official FB)



AACSB
ACCREDITED



ASSOCIATION
OF MBAs
ACCREDITED



IQA
International
Quality
Accreditation



Universiti Utara Malaysia Official Website <http://www.uum.edu.my>

Disclaimer: This e-mail (including any attachments) may contain confidential information. If you are not the intended recipient, you are hereby notified that any review, distribution, printing, copying or use of this e-mail is strictly prohibited. If you have received this e-mail in error, please notify the sender or Universiti Utara Malaysia (UUM) immediately and delete the original message. Opinions, conclusions and other information in this e-mail that do not relate to the official business of UUM and/or its group of companies shall be understood as neither given nor endorsed by UUM and UUM accepts no responsibility for the same. All liability arising from or in connection with computer viruses and/or corrupted e-mails is excluded to the fullest extent permitted by law.