

NAMA BUKU: PERUBATAN ISLAM DAN BUKTI SAINS MODEN

PENULIS: DR DANIAL ZAINAL ABIDIN

PTS 2003

MS 200

KONSEP PERUBATAN ISLAM

Islam Memelihara Tiga Maslahat

I. Pertama: perkara darurat

- a) merupakan perkara yang asas dalam kehidupan
- b) keperluannya terbahagi kepada lima iaitu:-
 - Agama
 - Nyawa
 - Akal
 - Keturunan
 - Harta Benda

II. Kedua: perkara hajjiyat

- a) ia adalah yang diperlukan oleh manusia untuk menghilangkan kesusahan dan kesempitan hidup, sama ada dalam bidang ibadat, muamalat, adat, hukuman ataupun sebagainya

III. Ketiga: perkara tahsiniyat

- a) ia merupakan aspek penyempurnaan yang diperlukan untuk mencantikkan kehidupan, serta memelihara maruah dan akhlak manusia di dalam semua aspek.

Tertib Perlaksanaan Hukum Syariat

- I. Memahami maslahat-maslahat darurriyat, hajjiyat dan tahsiniyat bermakna, memahami apakah perkara yang utama dan yang kurang utama.

- II. Perkara darurriyat merupakan perkara pokok yang perlu diutamakan
- III. Perkara hajjiyat merupakan perkara yang sekunder
- IV. Perkara tahsiniyat merupakan perkara pelengkap yang kurang diutamakan.

Kepentingan Ilmu Perubatan Dalam Islam

- I. Islam membahagikan ilmu kepada dua bahagian, iaitu fardu Ain dan Fardu Kifayah.
- II. Ilmu Fardu Ain merupakan ilmu yang wajib dilaksanakan oleh semua hamba Allah yang berakal dan baligh.
- III. Ilmu Fardu Kifayah merupakan bidang-bidang yang wajib dipelajari oleh sesetengah umat Islam.
- IV. Ilmu perubatan termasuk dalam ilmu Fardu Kifayah.

Matlamat Perubatan Islam

- I. Melahirkan individu yang bersih jiwa, sihat pemikiran dan mantap tubuh jasadnya, disamping mewujudkan persekitaran yang selamat lagi bersih serta cara hidup yang suci.
- II. Perubatan Islam tidak hanya menekankan pengubatan penyakit-penyakit fizikal semata-mata, sebaliknya mementingkan pengubatan jiwa manusia.

Prinsip-Prinsip Penting Perubatan Islam

- I. Wajib dinaungi oleh landasan Islam.
- II. Amal yang diterima oleh Allah SWT ialah yang mempunyai dua syarat, iaitu, ikhlas serta tepat dengan tuntutan dan petunjuk Rasulullah SAW.
- III. Niccolo mengutarakan konsep 'niat menghalalkan cara' amat jelas bercanggah dengan islam.

Sumber Hukum Yang Sah

- I. Berlandaskan Al-Quran dan As-sunnah yang disokong oleh pendekatan yang diizinkan oleh kedua-dua seperti ijmak, qiyas, dan ijtihad.

- II. Ijmak merupakan kesepakatan hukum di kalangan ulamak berhubung dengan sesuatu masalah.
- III. Qiyas bermaksud perbandingan, dalam konteks pembinaan hukum yang bermaksud mengeluarkan sesuatu hukum dengan membandingkan perkara yang belum pasti hukumnya dengan sesuatu yang terdapat dalam Al-Quran dan As-Sunnah.
- IV. Ijtihad bermaksud kesungguhan untuk menentukan hukum dengan menggunakan kaedah-kaedah yang diambil dari Al-Quran dan As-sunnah.

Berubat Disuruh Oleh Agama

- I. Agama Islam amat menggalakkan umatnya untuk berubat apabila mengidapi sebarang penyakit, walaupun kesemua perkara itu telah ditentukan oleh Allah SWT.
- II. Selain bertawakal, kita seharusnya cuba untuk berubat kerana ianya tidak sesekali bercanggah dengan konsep tawakkal.
- III. Justeru itu, seseorang yang di serang sebarang penyakit disuruh untuk berubat dan tidak hanya menyerah kepada nasib.
- IV. Baginda Rasulullah sendiri yang mana seorang yang bertawakal kepada Allah berubat dengan berbekam.
- V. Kerajaan Islam pada masa dahulu juga telah membina sebuah Hospital untuk merawat pesakit yang menghidap penyakit kusta atau *leprosy*.

Menjauhi Yang Haram Di Dalam Perubatan

- I. Sebarang bahan ubatan yang mempunyai unsur-unsur yang haram dilarang sama sekali penggunaannya kecuali dalam kecemasan.
- II. Hukum memastikan halalnya sesuatu ubatan itu wajib bagi semua umat Islam.
- III. Pengambilan bahan yang haram akan memberi kesan kepada ibadah seseorang.
- IV. Islam mengharamkan pengambilan arak dan menganggapnya bukan sebagai ubat.

Cara Pengobatan Yang selamat Perlu Diutamakan

- I. Islam menyuruh umatnya menjauhi segala perkara yang boleh membawakan kemudharatan, termasuklah dalam aspek pengobatan.
- II. Dalam Misykat Al-Masabih ubat yang 'keji' ditafsirkan sebagai bahan yang mempunyai unsur yang tidak baik seperti najis, arak, kotoran, dan seumpunya yang mendatangkan kemudharatan.

Pencegahan Lebih Baik daripada Pengobatan

- I. Salah satu kaedah fekah yang penting dalam ilmu Islam, 'menghindari kerosakan lebih baik daripada mengambil kemanfaatan'.
- II. Islam menyuruh umatnya berdisiplin dalam hidup arag mampu mencegah daripada penyakit.
- III. Apabila sesuatu wabak menyerang sesebuah kawasan, prosedur pencegahan perlulah dilakukan agar ia tidak merebak ke kawasan lain.

Menggalakkan Penyelidikan dan Pembangunan

- I. Agama mengizinkan para pengamal perubatan dan saintis Muslim mengkaji untuk memastikan prosedur dan ubat-ubatan yang lebih sesuai digunakan.
- II. Mereka juga boleh mempelajari kemahiran yang dimiliki oleh golongan bukan Islam dan memanfatkannya dalam ilmu perubatan.

Melahirkan Pengamal Perubatan Yang Jujur Dan Berkelayakan

- I. Sikap amanah amatlah penting dalam semua perkara .
- II. Sesipa yang mengubati dan ia tidak pernah diketahui sebelum ini sebagai seorang yang mengetahui ilmu perubatan maka dia dipertanggungjawabkan.
- III. Tiga golongan yang boleh dilarang untuk meneruskan tugas mereka, iaitu, mufti yang fasik, peniaga yang muflis, dan pengamal perubatan yang jahil.

Ilmu Agama Yang mantap Dan Melaksanakan Kewajiban Deen

- I. Antara ilmu agama yang penting adalah ilmu yang berkaitan dengan halal dan haram.
- II. Antara ilmu yang perlu dikuasai oleh seseorang ialah, Mengenal Allah, mengenali kebenaran, ikhlas ketika beramal, beramal berpandukan sunnah dan pengambilan makanan yang halal.

Menghayati Akhlak Dan Etika Islam

- I. Beramanah dan bertanggungjawab dalam pengamalan amat dituntut oleh agama.
- II. Batas-batas pergaulan antara lelaki dan perempuan perlu dijaga ketika dalam kecemasan.
- III. Melihat aurat juga dilarang sama sekali kecuali dalam kecemasan.

Bahagian-Bahagian Penyakit

- I. Penyakit terbahagi kepada dua bahagian, iaitu penyakit hati dan penyakit tubuh badan atau fizikal.
- II. Penyakit fizikal terbahagi kepada dua iaitu, penyakit kesamaran dan keraguan serta nafsu syahwat dan kesesatan.
- III. Penyakit nafsu syahwat iaitu, menggalakkan seseorang berkhawat, berdua-duaan, menonton gambar lucah dan akhirnya zina.
- IV. Penyakit yang paling brbahaya ialah penyakit yang sirik, lalai, menghina sesuatu yang disukai dan diredhai Allah tidak berserah, meragui janji, memarahi sesuatu yang ditetapkan, dan hiup bergantung selain dari-Nya.

Hukum-Hukum Kelonggaran

- I. Hukum Azimah ialah hukum yang ditetapkan oleh Allah SWT dan rasul SAW.
- II. Hukum Rukhsah ialah hukum keringanan yang boleh diaplikasikan dalam sesuatu perkara.

III. Selepas dianalisis oleh para ulama, darurat boleh didefinisikan secara amnya sebagai keadaan yang memerlukan hukum-hukum keringanan terutamanya ketika keadaan yang terlampau.

MAKANAN YANG HALAL LAGI BERKHASIAT

- Makan minum merupakan ibadah yang penting di dalam Islam.
- Makanan yang haram menjejaskan hubungan seseorang dengan Allah.
- Allah mengarahkan umat Islam mengambil makanan yang halal dan baik.
- Memastikan kehalalan sesuatu perkara sebelum mengambilnya adalah wajib.
- Sesuatu makanan mestilah dari sumber yang baik & berkhasiat.

DISIPLIN MAKAN DAN MINUM

- Menjaga adab-adab sebelum, ketika, & selepas makan.
- Membasuh tangan sebelum makan.
- Duduk dengan betul
- Mulakan dengan Bismillah & doa.
- Berhenti makan sebelum kenyang.
- Bersyukur kepada Allah selepas makan.

BERSEDERHANA DI DALAM PEMAKANAN

- Tidak makan terlalu kenyang.
- Makanan yang berlebihan akan menyebabkan banyak penyakit.
- Jika makan dengan kenyang tetapi sekali sekala, adalah tidak mengapa.

CARA DUDUK YANG MEMBANTU PENGHADAMAN

- Jangan makan sambil bersandar, berbaring atau berdiri.
- Jangan terus tidur selepas makan.
- Berjalan beberapa langkah selepas makan malam.

MENGUNYAH DENGAN SEMPURNA

- Makanan yang keras perlu dikunyah sedikit demi sedikit.
- Jika ditelan tanpa dikunyah dengan sempurna, akan mendatangkan kesan negative kepada system penghadaman.

MEMBASUH TANGAN DAN MENJILAT JARI

- Merupakan sebahagian daripada ajaran Nabi Muhammad.
- Berkait rapat dengan penjagaan kebersihan.
- Mendidik umatnya untuk menghargai makanan.

MENUTUP BEKAS MAKANAN DAN MINUMAN

- Makanan dan minuman perlu ditutup untuk menjaga kebersihannya.
- Islam melarang umatnya membiarkan tangki dan tempat menyimpan air dalam keadaan tidak tertutup.

MAKANAN YANG SEIMBANG

- Makanan yang seimbang mendatangkan kesan positif kepada kesihatan.
- Terdapat 5 kumpulan makanan yang diperlukan manusia iaitu karbohidrat, lemak, protein, susu dan buah-buahan.

KARBOHIDRAT

- Karbohidrat yang baik ialah karbohidrat kompleks.
- Terdapat dalam pasta, bijirin, gandum, nasi dan lain-lain.

PROTEIN

- Protein yang terdapat dalam produk binatang mengandungi asid amino yang penting untuk badan.
- Protein yang baik ialah yang mempunyai kadar lemak yang rendah.

LEMAK

- Lemak diperlukan manusia kerana ia membekalkan asid lemak.
- Merupakan pembekal tenaga dan pembawa vitamin di dalam darah.
- Terdapat dua jenis lemak iaitu lemak tepu dan lemak tak tepu.

SUSU DAN PRODUK TENUSU

- Mengandungi lemak tepu dan perlu dihadkan pengambilannya.
- Namun, ia terdapat kepentingan kerana mengandungi kalsium dan vitamin.

BUAH-BUAHAN DAN SAYUR-SAYURAN

- Perlu dibanyakkan kerana mengandungi banyak khasiat yang tinggi.
- Mempunyai kadar lemak yang rendah.
- Mempunyai serat, vitamin dan zat-zat logam yang dapat menambahkan system imun badan.

CARA MINUM YANG BETUL

- Meminum air dengan dua atau tiga teguk.
- Menyebut Bismillah dan memuji Allah apabila selesai.
- Cara minum sebegini dapat menghilangkan dahaga, menyihatkan dan lebih mudah dihadam.

FUNGSI DAN KEPERLUAN AIR

- Mengawal suhu badan
- Membawa glukosa kepada otot-otot.
- Membuang sisa toksik dari badan melalui air kencing.
- Kita memerlukan lebih kurang 8 gelas air sehari dan meningkat apabila cuaca panas.

BAHAYA ARAK

- Mengurangkan air di dalam badan.
- Jika minum arak sebelum bersenam, seseorang menghadapi risiko kekurangan air.
- Arak juga diharamkan oleh agama Islam.

MAKANAN YANG MEMBERI TENAGA

- Sarapan pagi penting untuk menjamin kesegaran diri di samping kesihatan diri.
- Karbohidrat kompleks – kaya dengan bahan serat, zat logam dan vitamin serta sumber tenaga yang penting.
- Bayam – mempunyai banyak magnesium yang memberi tenaga.
- Sayur jenis kekacang – kaya dengan zat besi yang diperlukan oleh darah.

- Ikan – mempunyai asid amino tyrosine yang diperlukan bahan kimia yang merangsang otak.
- Jus oren asli – kaya dengan vitamin C yang membantu proses penyerapan zat besi oleh badan.
- Oat – kaya dengan karbohidrat dan serat.
- Pisang – kaya dengan gula dan potassium yang diperlukan untuk fungsi otot dan saraf.
- Dadih – kaya dengan kalsium yang dapat membantu mengurangkan kesakitan wanita ketika haid.

KHASIAT MADU LEBAH

- Merupakan penawar yang amat tinggi khasiatnya.
- Mampu mencegah pelbagai penyakit.
- Mengandungi gula asli glukosa dan fruktosa yang mudah dihadam.
- Mengandungi vitamin B1, B2, B3, B5, B6 dan C.
- Berkesan untuk merawat penyakit buasir, penyakit kulit dan sakit puan.

MADU LEBAH MENGAWAL RADIKAL BEBAS

- Madu lebah mempunyai kadar antioxidant yang tinggi yang dapat mengawal radikal bebas yang menyebabkan kanser.
- Antioxidant juga berfungsi untuk memperbaiki sel-sel badan yang rosak.

MADU LEBAH DAN KECANTIKAN KULIT

- Boleh digunakan untuk mengeluarkan alpha hydroxyl acids (AHA) yang berfungsi meningkatkan kadar pertumbuhan sel-sel baru.

MADU LEBAH MENAMBAH TENAGA

- Ujian darah menunjukkan , madu lebah dapat merendahkan kadar hormone cortisol dan meningkatkan lagi daya kekuatan otot.

MADU LEBAH DAN KESAN ANTIBIOTIK

- Madu lebah asli dapat merawat luka-luka yang gagal dirawat menggunakan antibiotic moden.
- pH madu lebah berada di tahap yang menghalang pembiakan bacteria.

MADU LEBAH DAN KULIT TERBAKAR

- Madu lebah dapat menyembuhkan luka kulit terbakar dan pesakit berasa kurang sakit serta kesan parut kurang ketara.

KHASIAT HABBATUS SAUDA

- Kaya dengan asid lemak tak tepu, protein, riboflavin, kalsium dan banyak lagi.
- Mengandungi arginine yang diperlukan untuk pertumbuhan bayi.

HABBATUS SAUDA MENINGKATKAN DAYA KETAHANAN

- Dapat meningkatkan daya ketahanan sel-sel putih.
- Mampu merangsang system pertahanan badan secara positif.

HABBATUS SAUDA DAN ASMA

- Mempunyai kesan antihistamine yang boleh digunakan untuk merawat penyakit asma.

HABBATUS SAUDA DAN KANSER

- Dapat menghalang pertumbuhan sel-sel kanser yang dikenali sebagai ehrlich ascites carcinoma.

HABBATUS SAUDA BERBANDING ANTIBIOTIK

- Mampu bertindak sebagai bahan anti kulat yang berkesan.
- Lebih berkesan terhadap sesetengah jenis kuman seperti vibrio cholera.

HABBATUS SAUDA DAN SISTEM PERTAHANAN

- Bahan lemak tak tepu didalamnya mampu mengeluarkan bahan yang penting untuk system pertahanan badan.
- Minyak habbatus sauda juga boleh digunakan untuk merawat demam selesema dan influenza.

KHASIAT BUAH TAMAR

- Mengandungi 60-70% gula asli dalam bentuk glukosa dan fruktosa.
- Serat yang terdapat dalam tamar baik untuk perut dan usus.
- Ia juga dapat menghalang pembiakan kuman yang berbahaya.
- Dapat mencegah kegemukan dan mengurangkan risiko sakit jantung dan barah.

KHASIAT ANTIKANSER DI DALAM MAKANAN

- Tomato – kaya dengan vitamin C, B, magnesium dan kalsium. Lycopene mampu mencegah kanser prostate dan kanser pancreas.
- Sayur-sayuran hijau – mengandungi banyak bahan anti kanser seperti beta-carotene, lutein dan asid folik.
- Bawang – mampu mencegah kejadian barah perut dan usus.
- Buah-buahan sitrus – mampu merangsang system pertahanan barah untuk melawan sel kanser.
- Sayur-sayuran jenis kobis – mampu mencegah kanser seperti kanser payudara, perut dan usus besar.
- Kacang soya – mampu menghalang pertumbuhan sel-sel kanser di kulit dan di usus besar.
- Sayur-sayur kekacang dan bijirin – mengandungi bahan-bahan antikanser yang mampu mencegah barah pancreas dan perut.
- Daun teh – dapat mencegah daripada kanser esophagus, pancreas, pundi kencing dan payudara.
- Susu tanpa lemak – dapat mencegah daripada kanser mulut, perut, usus besar dan serviks.
- Ikan salmon – mampu mencegah penyakit penyakit jantung, radang sendi dan gatal kulit.

BAHAYA MAKANAN RINGAN

- Mengandungi karbohidrat jenis biasa.
- Mengandungi lemak tepu dan garam dalam kadar yang tinggi.
- Mempunyai atau tiada langsung bahan serat, protein, vitamin dan zat-zat logam.

MAKANAN RINGAN DAN DARAH TINGGI

- Lebihan lemak tepu dalam makanan ringan menyempitkan pembuluh darah dan menjadi penyebab kepada penyakit darah tinggi.

MAKANAN RINGAN DAN ASMA

- Merupakan penyebab utama penyakit alahan dan asma di kalangan kanak-kanak.

MAKANAN RINGAN DAN SAKIT JANTUNG

- Lebihan lemak tepu dan kolesterol meningkatkan risiko remaja menghidap penyakit jantung.

MAKANAN RINGAN DAN KESAN PADA OTAK

- Lebihan lemak merosakkan daya konsentrasi dan ingatan otak.

MAKANAN RINGAN DAN BUTA

- Makanan ringan yang tinggi kadar lemaknya meningkatkan risiko menjadi buta apabila berumur lingkungan 50 tahun.

RAHSIA PENGHARAMAN ARAK

SUMBER ARAK

- Merupakan sejenis alcohol.
- Merupakan sejenis dadah yang bertindak ke atas otak manusia dan menyebabkan ketagihan.

ALKOHOL DAN KESAN KE ATAS OTAK DAN BADAN

- Menyebabkan gangguan penglihatan, hilang ingatan dan seumpamanya.
- Menyebabkan sawan dan halusinasi.
- Menyebabkan sakit jantung, radang paru-paru, batuk kering, barah mulut dan kerongkong, kerosakan dan barah hati serta melemahkan system pertahanan badan.

SENAMAN DAN KESIHATAN FIZIKAL

- Kekenyangan melampau akan menyebabkan hawa nafsu bergelora dan mendatangkan penyakit kepada tubuh badan

CARA MENGUKUR KEGEMUKAN

KLASIFIKASI IOTF	BMI
Underweight	<18.5
Normal Range	18.5-24.9
Class 1 overweight	25.0-29.9
ClassII a Obese	30.0-34.9
ClassII b Obese	35.0-37.9
Class III Obese	>40.0

- Kegemukan bermula apabila BMI seseorang mencecah 30.0 BMI
- Kegemukan melepasi 40.0 dianggap berbahaya dan boleh mengancam nyawa

BERSENAM

- Lakukan senaman secara berterusan
- Bersenam selama 30 minit bagi dewasa dan 60 minit bagi kanak-kanak 3-5 kali seminggu
- Perlu bersenam sehingga berpeluh dan mencapai kelajuan nadi 60-90% daripada kadar maksimum denyutan jantung seminit
- Jangan menghabiskan masa melebihi 2 jam sehari untuk menonton TV

KADAR DENYUTAN JANTUNG KETIKA BERSENAM

UMUR	DENYUTAN RENDAH	DENYUTAN TINGGI
20	100	150
30	95	142
40	90	135
50	85	127
60	80	120
70	75	112

MAKAN SECARA SIHAT

TIMBANGAN MAKANAN	TENAGA KALORI
1 gram lemak	9 kalori
1 gram karbohidrat	3.75 kalori
1 gram protein	4 kalori
1 gram alkohol	7 kalori
Air Kosong	0 kalori
Serat	0 kalori

- Kurangkan makanan yang mempunyai kadar lemak tepu dan berkolestrol tinggi
- Sederhana dalam pengambilan garam serta makanan manis
- Utamakan sayuran dan buah-buahan

Faedah senamam

- Menguatkan jantung –malas serta tidak aktif menyebabkan punca utama jantung menjadi lemah
- Mencegah daripada penyakit darah tinggi – senaman mengukuhkan pembuluh darah dan mengelakkan perjalanan darah di dalam badan
- Penyakit kencing manis – senaman merendahkan paras kolestrol dan lemak dalam darah
- Kesan keatas sendi dan tulang – menguatkan otot abdomen disamping mengurang berat badan
- Kesan sakit belakang – menguatkan otot abdomen yang mencegah penyakit sakit belakang
- Kanser – mencegah daripada kanser usus besar, prostate, payudara
- Hamil – proses bersalin lebih mudah
- Emosi dan psikologi – menambah kekuatan mental, ketajaman fikiran, merangsang kreativiti

RADANG SENDI

- Tidak mengambil daging sekaligus mengurangkan bengkak dan sakit di bahagian sendi

KEROSAKAN GIGI

- Gula-gula akan merosakkan gigi
- Cara terbaik untuk mensegah ialah menggosok gigi setiap kali selepas makan atau berkumur mulut

KEKURANGAN ENZIM GLUCOSE -6-PHOSPHATE DEHYDROGENASSE

- Penyakit keturunan ini dihidapi 400 juta orang di dunia
- Berfungsi menguatkan darah merah dengan menghalang sebatian oksigen tertentu daripada merosakkan sel-sel
- Menyebabkan seorang menghidap penyakit kurang darah

RADANG SENDI GAOT

- Penyakit yang sering menyerang sendi-sendi tangan dan kaki
- Ini menyebabkan sendi-sendi menjadi bengkak dan sakit

KENCING MANIS

- Berkaitan dengan lebih gula dalam darah
- Banyakkan makan sayur, kurang ambil lemak, henti ambil alkohol, senaman dan tidak merokok

PENING MIGRAIN

- Berpunca dari peningkatan sensitivity system saraf
- Menyerang apabila mereka mengambil makanan tertentu seperti alcohol, keju, coklat dan lain-lain

LEMAH SYAHWAT

- Ubat-ubatan mempunyai kesan sampingan yang melemahkan syhwat seks

MENSEIMBANGKAN KARBOHIDRAT DAN PROTEIN

- Makanan tengah hari yang mempunyai karbohidrat yang tinggi dan kadar protein yang rendah boleh menyebabkan keletihan pada waktu petang
- Perlu seimbangkan kadar karbohidrat dan protein dalam makanan

TIDUR BERLEBIHAN

- Cara tidur yang melebihi tempoh tidur harian menyebabkan pusingan biologi terganggu
- Kita perlu berdisiplin dalam aspek tidur untuk mrnjamin kecergasan diri

TEKANAN DARAH YANG TIDAK MENENTU

- Boleh dirawati dengan cara menambah garam didalm makanan di samping mendapat rwatan doctor

KURANG AIR DALAM BADAN

- Akan melemahkan badan dan menyebabkan keletihan
- Perlu minum 8 – 10 gelas sehari

UBAT- UBATAN

- Ubat mempunyai kesan sampingan mengantuk dan lemah badan

MASALAH MATA

- Penglihatan yang kabur boleh menyebabkan keletihan

WARNA PERSEKITARAN

- Warna mempengaruhi minda dan perasaan
- Warna hambar membawa kepada kesugulan dan keletihan
- Warna terang dan cerah boleh mencerikan seseorang

KECANTIKAN YANG MEMPERDAYAKAN

- Kecantikan pada hari ini berasaskan hawa nafsu
- Islam mengutamakan kecantikan hati disamping tidak mengabaikan kecantikan zahir

BAHAYA KOSMETIK

- Bahan-bahan toksik akan menyebabkan barah
- Antara bahan toksik dalam kosmetik ialah *Diethanolamine(DEA), Blue 1, Green 3, Red 33, Yellow 5, Yellow 6* dan lain-lain

ISLAM DAN KECANTIKAN

- Islam tidak melarang umatnya menjaga kecantikan zahir asalkan tidak melanggar batas-batas syariat
- Islam mengharamkan pembedahan kecantikan

MENJAUHI KEMUDARATAN ROKOK

Racun Dalam Rokok

- I. Acetone (bahan penanggal pengilat kuku)
- II. Acetic acid (cuka)
- III. Ammonia (bahan pencuci tandas)
- IV. Arsenic (racun)
- V. Butane (cecair alat pemetik api)
- VI. Cadmium (bateri)
- VII. Carbon Monoxide (asap dari ekzos kereta)
- VIII. DDT / Dieldrin (alat pembunuh pepijat)
- IX. Ethanol (arak)
- X. Formeldehyd (bahan pengawek katak mati)
- XI. Hexamine (alat pemetik api untuk majlis jamuan)
- XII. Hydrogen Cyanide (racun)
- XIII. Naphthalene (ubat gegat)
- XIV. Nicotien (bahan pembunuh serangga)
- XV. Stearic acid (lilin)

XVI. Toluene (bahan pelarut industri)

Kesan Ke Atas Kanak-Kanak

- I. Bayi yang baru lahir rendah berat badan
- II. Mati mengejut
- III. Radang saluran pernafasan
- IV. Asma
- V. Melecur dan kecederaan kesan kebakaran

Bahaya Asap Rokok

- I. Barah paru-paru
- II. Sakit jantung
- III. Asma
- IV. Strok
- V. Kanser
- VI. Radang saluran nafas
- VII. Kesan keatas bayi dalam kandungan

Hukum Merokok

- I. Islam melarang pengambilan sesuatu yang keji yang boleh mendatangkan kemudharatan, dan rokok termasuklah dalam kategori itu.

Rokok Melemah Dan Memudaratkan Diri

- I. Ia mempunyai pelbagai penyakit yang mana boleh membahayakan nyawa.
- II. Dianggarkan kematian sebanyak 400,000 orang berlaku di Amerika setiap tahun.
- III. Dianggarkan juga seramai 10 juta kematian di seluruh dunia disebabkan rokok dalam setahun.

Rokok Memudaratkan Orang Lain

- I. Asap rokok mengandungi sebatian radikal bebas yang boleh menyebabkan kesesakan sel-sel dalam badan.
- II. Ia memudahkan proses radang yang boleh menyebabkan pembuluh darah tersumbat, sakit jantung, dan sel-sel kanser merebak.

Rokok Membawa Kepada Pembaziran

- I. Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), rakyat Malaysia menghisap sebanyak 14.5 bilion batang rokok pada tahun 1985 berbanding dengan hanya sembilan bilion dalam tahun 1973.
- II. Perbelanjaan yang dikeluarkan ialah berjumlah lebih kurang 1.5 bilion.

Merokok Menguntungkan Musuh

- I. Merokok boleh melemahkan badan sekaligus melemahkan umat Islam daripada terus berjuang dalam menegakkan agama.
- II. Menjadikan musuh umat Islam kaya raya dan menggunakannya untuk menindas umat Islam.

Rokok Mengandungi Dadah Berbahaya

- I. Terdapat Nicotin yang setanding dengan Heroin dan Kokain.

MENJAUHI KEMUDARATAN PENCEMARAN

- Pencemaran terhasil apabila bahan-bahan yang merosakkan kualiti hidup berlaku.
- Terdapat dua kategori iaitu yang dapat dikawal oleh alam semulajadi dan yang tidak dapat dipecahkan oleh alam semulajadi.

PENCEMARAN UDARA

- Pada akhir zaman, udara akan dicemari dengan dahsyatnya.

PENCEMARAN DAN KESAN RUMAH HIJAU

- Menyebabkan peningkatan suhu alam atau global warming.
- Berpunca daripada peningkatan kadar gas di atmosfera.
- Kesannya ialah akan berlaku perubahan kepada iklim di seluruh dunia, paras air laut meningkat dan tanaman terjejas.

PENCEMARAN DAN OZON

- Merosakkan paras stratosfera langit yang mengandungi ozon.
- Pengeluaran bahan yang mengandungi klorin akan menipiskan lapisan ozon.
- Akibatnya, ia boleh menyebabkan barah kulit, katarak, kerosakan kepada tanaman dan hasil laut.

PENCEMARAN AIR

- Disebabkan oleh pembuangan sisa toksik industri, pembuangan najis manusia dan hasil bahan kimia daripada ladang-ladang.
- Antara kesannya ialah terbunuhnya ikan-ikan dan hidupan akuatik lain.

PENCEMARAN TANAH

- Berlaku apabila bahan-bahan toksik, garam, organisma pembawa penyakit dan bahan-bahan radioaktif merosakkan keseimbangannya.

PENCEMARAN BUNYI

- Disebabkan oleh bunyi atau pun suara yang kuat.
- Boleh menyebabkan tekanan, penyakit pekak, darah tinggi, susah tidur dan penurunan konsentrasi.

BUNYI DAN PEKAK

- Bunyi yang melebihi kadar 85 decibel boleh menjejaskan pendengaran seseorang dan kadang kala tidak dapat di ubati lagi.

BUNYI DAN GANGGUAN TIDUR

- Punca utama yang mengganggu tidur seseorang.

BUNYI DAN SAKIT JANTUNG

- Bunyi yang kuat boleh menyebabkan tekanan darah seseorang meningkat dan memberi kesan negative kepada jantung.

BUNYI GANGGUAN EMOSI

- Seseorang yang tinggal di tempat yang bising kebanyakannya mengalami masalah untuk tidur, berasa tidak tenteram dan berasa tidak sihat.

DIAM IBADAH PENTING DALAM ISLAM

- Ketika seseorang membaca Al-Quran, mereka yang mendengarnya disuruh diam agar isi Al-Quran dapat difahami dengan baik.
- Diam juga merupakan penawar kepada marah.

PENCEMARAN DAN KESAN KE ATAS KESIHATAN

- Mengganggu sistem kesuburan manusia.
- Merosakkan lapisan ozon di langit dan memdedahkan manusia kepada sinaran UV yang berbahaya.
- Sisa-sisa toksik yang berbahaya boleh mendatangkan kecacatan kepada bayi di dalam kandungan, gangguan saraf, kanser dan maut.
- Pencemaran juga membebankan ekonomi negara.

BAGAIMANA MENGATASI PENCEMARAN

BERTOLONG-TOLONGAN KE ARAH KEBAIKAN

- Kesemua pihak perlu bekerjasama demi untuk mencegah pencemaran.

MENJAUHI PERBUATAN YANG MENDATANGKAN KEMUDARATAN

- Islam melarang seseorang melakukan sebarang aktiviti yang ke atas diri sendiri dan orang lain.

MENGASIHI SAUDARA ADALAH LAMBANG IMAN

- Satu antara bukti keimanan adalah tidak melakukan apa yang kita tidak suka orang lain lakukan pada kita.
- Apabila kita tidak suka diracuni, maka jangan masukkan racun dalam minuman orang lain dengan membuang sisa toksik ke dalam sungai atau tasik.

BERSIKAP PROAKTIF

- Apabila setiap individu berusaha dengan bersungguh-sungguh untuk mencegah pencemaran, maka akhirnya semua orang dapat mengecapi kesejahteraan hidup.

BERTANGGUNGJAWAB

- Semua pihak perlu lebih bertanggungjawab dengan pembuangan sisa-sisa toksik.
- Kuasa dan wang yang dimiliki tidak harus digunakan untuk mendapat keuntungan jangka pendek sahaja.

MENDIDIK MASYARAKAT

- Generasi muda perlu dididik tentang bahaya pencemaran dan peranan yang boleh mereka mainkan.
- Ilmu yang disampaikan dengan jelas membawa kepada kesedaran dan akhirnya perubahan.

MENJAUHI KEMUDARATAN TV

- Hampir semua rumah di Malaysia mempunyai TV
- Penting untuk mengetahui isu-isu semasa dan hiburan

BAHAYA TELEVISYEN (TV)

- Seorang kanak-kanak di Malaysia menonton TV selama 2-3 jam sehari manakala pada hari minggu selama 3-4 jam sehari
- Menonton TV boleh mendatangkan kesan-kesan negatif kerana pada tempoh 2 tahun pertama, perkembangan otak bayi berada dalam peringkat paling kritikal.
- Pendidikan yang paling berkesan ketika itu ialah melalui sentuhan

KESAN TV KE ATAS OTAK KANAK-KANAK

- Menonton TV akan membantutkan pemikiran otak

KESAN TV KE ATAS PERTUMBUHAN FIZIKAL DAN EMOSI

- Tv mengganggu pertumbuhan fizikal dan emosi kanak-kanak
- Akan memisahkan seseorang daripada masyarakat

KESAN TV KE ATAS PERTUTURAN

- TV menjejaskan dan melambatkan pertuturan
- Menonton TV terlalu kerap menyebabkan mereka tidak mempunyai banyak masa untuk bertutur secara betul

KESAN TV KE ATAS KREATIVITI

- TV menjejaskan daya kreativiti kanak-kanak
- TV akan membantutkan daya imaginasi dan kreativiti mereka

KESAN TV KE ATAS KONSENTRASI

- TV melemahkan konsentrasi seseorang

KESAN TV KE ATAS PRESTASI AKADEMIK

- TV merendahkan prestasi akademik para pelajar
- Menonton TV menghalang pelajar daripada terlibat dengan aktiviti pembelajaran seperti bermain, membaca, bergaul dan mengkaji

KESAN TV KE ATAS TIDUR

- TV mengganggu tidur seseorang
- Kurang tidur melemahkan badan dan konsentrasi dan akhirnya menjejaskan pembelajaran mereka

KESAN TV KE ATAS JIWA DAN AKHLAK

- TV merosakkan jiwa dan akhlak kanak-kanak serta remaja
- Ramai kanak-kanak serta remaja meniru aksi berbahaya yang dilakukan

HUKUM MELIHAT TV

- Hukum asal ialah harus
- Dapt pahala jika dimanfaatkan, niat dan cara dijaga agar selari dengan landasan syariat
- Menjadi haram bila disalahguna ataupun membawa kepada kemaksiatan dan kemudaratan

MATA ADALAH AMANAH

- Apabila mata yang dimiliki digunakan untuk mengkaji rahsia alam, ia pasti lebih bermanfaat serta menguntungkan akal dan jiwa

MASA ADALAH AMANAH

- Sepatutnya umat Islam menghabiskan banyak masa untuk mencari ilmu, membina kemahiran, bekerja dengan rajin serta berperanan di dalam masyarakat

MANFAATKAN PROGRAM YANG BAIK

- Umat Islam perlu bijak memilih siaran agar ia mendapat kebaikan kepada mereka

JAUHI HIBURAN YANG MELAMPAU

- Penonjolan artis-artis dengan lagu yang melalaikan dengan filem-filem yang mempunyai unsur lucah akan merosakkan jiwa, masyarakat dan akhirnya lahir manusia yang memandang ringan segala kemungkaran ini

TIDUR ADALAH IBADAH

Faedah Tidur

- I. Islam menyuruh umatnya tidur dan berehat agar dengan itu segala ibadah dan aktiviti dapat dilakukan dengan baik.
- II. Islam menganggap tidur suatu ibadah dan menekankan ia adalah hak badan yang perlu ditunaikan.

Pekerja Syif Malam Dan Kesannya

- I. Mempunyai risiko yang lebih tinggi untuk menghidap sakit jantung.
- II. Hormon *cortisol* yang berfungsi untuk melajukan jantung dan pernafasan di waktu siang tidak begitu berperanan pada waktu malam yang mana menyebabkan berlakunya komplikasi jantung dan konsentrasi seseorang itu juga lemah.

Tidur Dan Metabolisme Karbohidrat

- I. Tidur adalah penting untuk kelancaran metabolisme karbohidrat dalam badan.

- II. Ia juga berkemampuan badan mereka untuk memproses gula dalam darah menurun sebanyak 30%.
- III. Tidur yang berkurangan juga boleh menjejaskan ingatan dan boleh menghadapi penyakit darah tinggi.

Tidur Dan Kecergasan Minda

- I. Otak manusia berfungsi terutamanya yang melibatkan bahagian membuat keputusan, perancangan, dan konsentrasi akan terjejas jika seseorang itu tidak tidur dengan cukup dan otak menganbil masa yang lama untuk pulih.
- II. Ianya boleh menyebabkan berlakunya kemalangan kecil di dalam bilik kecemasan, tempat kerja, jalan raya, dan ketika menjalankan operasi.

Tidur Dan Pemulihan Badan

- I. Penggemar minuman berkabonat dan berkafein akan menyebabkan proses tidurnya terganggu dan akan memberi kesan keatas badan keesokan harinya.

Tidur Dan Penyimpanan Maklumat

- I. Penyimpanan maklumat yang berkesan juga berlaku dalam otak ketika seseorang itu tidur.
- II. Perlakuan sesetengah pelajar yang sering tidur lewat malam akan menyebabkan proses maklumat yang lemah dan akan menyebabkan keletihan yang tidak menentu pada keesokan harinya.

Tidur Dan Jantung

- I. Boleh menyebabkan jantung berfungsi dengan sempurna.
- II. Tidur yang kurang akan menyebabkan berlakunya peningkatan dalam badan seseorang menghadapi penyakit seperti kencing manis, jantung, dan stork.

Tidur Dan Sistem Pertahanan Badan

- I. Tidur yang kurang 3-4 jam seperti biasa akan mengalami stress dan melemahkan sistem pertahanan badan. Dan mudah untuk dijangkiti kuman.

Tidur Tengah Hari Dan Produktiviti

- I. Amalan tidur waktu tengah hari merupakan sunnah yang dapat menyegarkan badan.
- II. Ia juga berfungsi untuk meningkatkan tenaga, tumpuan, dan produktiviti kerja.
- III. Seseorang yang berkesempatan untuk tidur seketika di waktu begini mempunyai daya kretiviti yang lebih berbanding dengan rakan yang lain.
- IV. Ia juga dianggap suatu kebaikan asalkan seseorang itu tidak tidur dengan berlebihan.

Masalah Susah Tidur

- I. Menjauhi arak dan bahan perangsang
- II. Bersenam di siang hari dan jauhi senaman berat sebelum tidur
- III. Menyegarkan badan
- IV. Menjauhi kerungsingan
- V. Bangun tidur pada waktu yang sama setiap hari

SEKS YANG HALAL IALAH IBADAH

- Seks di zaman moden ini tidak lagi dilihat sebagai suatu nikmat yang suci yang dipelihara agama malah menjadi satu peluang untuk memuaskan nafsu dan mengaut keuntungan.
- Aktiviti merupakan salah satu sumber ekonomi bagi banyak negara termasuk Asia Tenggara.

WANG, WANITA DAN SEKS

- Industri seks tidak hanya melibatkan mereka yang dewasa malah kanak-kanak turut terheret ke dalamnya.
- Suatu kajian yang dilakukan mendapati lebih kurang 400,000 remaja bawah umur di Amerika bekerja sebagai pelacur dan seumpamanya.

SEKS DAN TEKNOLOGI MODEN

- Teknologi moden digunakan untuk mengembangkan industri ini.
- Antara teknologi moden yang digunakan ialah internet dan telefon.
- Situasi ini membawa padah dengan mendedahkan masyarakat kepada pelbagai masalah termasuk masalah kesihatan seperti AIDS.

ISLAM DAN SEKS BEBAS

- Islam mengutuk segala bentuk perzinaan dan segala perkara yang boleh membawa ke arahinya dan diharamkan oleh Islam.
- Islam juga mengharamkan perbuatan homoseks atau perhubungan sejenis.

SEKS DAN KESIHATAN

- Manusia mempunyai nafsu serta kehendak dan Islam datang untuk menyalurkan nafsu dan kehendak ke arah kebaikan iaitu perkahwinan.
- Melalui perkahwinan, jimak atau seks menjadi halal dan melakukannya adalah satu ibadah.

SEKS SEBAGAI IBADAH

- Antara manfaat jimak ialah dapat memelihara penglihatan daripada melihat sesuatu yang haram, memelihara nafsu, menjauhkan daripada perbuatan haram dan memberi manfaat kepada diri, dunia dan akhiratnya.
- Seks yang mendatangkan kepuasan maksima ialah yang berasaskan kasih sayang dan kemesraan.
- Komunikasi dua hala yang baik adalah penting untuk menghasilkan seks yang bermanfaat.

CARA PERLAKUAN SEKS YANG DIHALALKAN

- Islam mengizinkan umatnya melakukan persetubuhan mengikut cara atau kedudukan yang digemarinya kecuali melalui saluran dubur.
- Sebelum melakukan persetubuhan, suami isteri digalakkan bergurau senda terlebih dahulu.
- Suami isteri hendaklah saling bantu membantu dengan penuh kasih sayang dan kemesraan sehingga nafsu masing-masing memuncak sebelum diakhiri dengan persetubuhan.

SEKS DAN KEDAMAIAN HATI

- Kajian menunjukkan ketika syahwat memuncak, badan seseorang mengeluarkan bahan kimia yang berfungsi mencegah kesakitan dan mendatangkan ketenangan.
- Sentuhan antara suami isteri merangsang pengeluaran bahan oxytocin yang menghasilkan rasa tenang.
- Sentuhan juga meningkatkan daya tahan penyakit dan mencegah seseorang dijangkiti penyakit.

SEKS DAN AWET MUDA

- Seks boleh menyebabkan seseorang kelihatan muda.
- Mereka yang mengadakan hubungan seks lebih kurang tiga kali seminggu akan kelihatan 10 tahun lebih muda.
- Namun, ia tidak berlaku kepada mereka yang suka bertukar-tukar pasangan.

SEKS DAN KESIHATAN JANTUNG

- Seks juga baik untuk jantung.
- Ketidakpuasan di dalam hubungan seks sering menakibatkan serangan sakit jantung di samping penyakit lain.

KEPUASAN SEKS YANG SEBENARNYA

- Kepuasan seks berhubung rapat dengan keintiman hati, kepercayaan, kemesraan, keterbukaan dan memori-memori indah yang dihasilkan.
- Seks ialah hubungan spiritual dan fizikal yang terjalin di antara pasangan suami isteri yang berkahwin secara halal, dinaungi oleh landasan syariat demi mencari keredaan Ilahi.

BAHAYA SEKS KETIKA HAID

- Islam mengharamkan seks ketika haid kerana haid merupakan satu kotoran.

SEKS WAKTU HAID DAN AIDS

- Risiko jangkitan kuman HIV meningkat di kalangan wanita yang mengadakan hubungan seks ketika haid ialah sebanyak 6 kali ganda.

SEKS WAKTU HAID DAN PENDARAHAN

- Boleh mengakibatkan pendarahan yang teruk kepada wanita.

SEKS WAKTU HAID DAN SERANGAN BAKTERIA

- Tiub fallopian dan ovari kaum wanita boleh diserangi kuman bacteria sehingga menyebabkan keputihan, sakit dan demam yang kuat jika melakukan seks ketika haid.

SENDA GURAU KETIKA HAID

- Islam tidak melarang suami isteri bersenda gurau dan bergaul mesra ketika haid asalkan tidak membawa kepada persetubuhan.
- Berciuman, berpelukan dan bersentuhan di bahagian atas daripada pusat dan bawah daripada lutut wanita ketika haid adalah halal.

PENYAKIT JANGKITAN SEKSUAL

JENIS-JENIS PENYAKIT JANGKITAN SEKSUAL DAN PUNCANYA

- Lebih kurang 20 jenis penyakit daripada kumpulan ini di kenal pasti dan yang paling bahaya ialah AIDS.
- Antara puncanya ialah ramai remaja terlibat dengan hubungan seks tanpa perkahwinan dan berleluasanya seks bebas di kalangan masyarakat.

FORMULA PERKAHWINAN ISLAM MENGANDUNGI PENAWAR DI DALAMNYA

- Islam mengharamkan seks rambang dan zina dan menggalakkan perkahwinan.

- Perkahwinan dapat mengawal sebarang masalah yang berkaitan dengan penyakit kelamin.
- Islam mengarahkan setiap individu berhati-hati memilih pasangan dan menjadikan takwa sebagai asas pemilihan.

KONSEP KEBERSIHAN DIRI DI DALAM ISLAM MENGANDUNGI PENAWAR DI DALAMNYA

- Kebersihan diri amat dipentingkan oleh Islam termasuk anggota sulit manusia.
- Salah satu daripada fitrah agama ialah memotong bulu kemaluan.
- Umat Islam diwajibkan mandi selepas mengadakan hubungan seks dan jika hendak ditangguhkan, anggota kelamin hendaklah dibasuh terlebih dahulu.

HUKUM ONANI

- Onani adalah perbuatan mengeluarkan air mani dengan menggunakan tangan, alat tertentu dan sebagainya.
- Tidak ada sebarang nas yang jelas yang mengharamkan onani namun kebanyakan ulama mengharamkannya.
- Imam Ahmad Bin Hanbal menyatakan, ia termasuk dalam aspek mengeluarkan sesuatu yang berlebihan, justeru itu ia diharuskan dan tidak diharamkan.

KEBAIKAN KHATAN MENGIKUT ISLAM DAN SAINS

- Khatan adalah antara ibadah yang dituntut dalam Islam dan termasuk dalam lima fitrah Islam.

KHATAN DAN POPULARITINYA

- Khatan ialah amalan membuang kulit yang menutupi kepala zakar dan hukumnya adalah wajib.
- Faktor utama khatan ialah kesihatan dan kebersihan.
- Khatan dapat mencegah lelaki daripada menghidap kanser zakar.

KHATAN DAN BARAH PANGKAL RAHIM DI KALANGAN WANITA

- Risiko seorang wanita menghidap barah pangkal rahim adalah tinggi apabila pasangannya tidak berkhatan.

KHATAN DAN AIDS

- Lelaki yang tidak berkhatan mempunyai risiko mendapat infeksi kuman HIV 4 kali ganda lebih tinggi daripada mereka yang berkhatan.

KHATAN DAN PENYAKIT JANGKITAN SEKSUAL

- Lelaki yang tidak berkhatan lebih mudah untuk dijangkiti kuman yang menyebabkan penyakit jangkitan seksual.

KHATAN DAN JANGKITAN PADA ZAKAR

- Tanpa khatan, bahagian bawah kulit yang menutupi kepala zakar menjadi tempat takungan pelbagai jenis kuman dan menyebabkan risiko mendapat infeksi selain mengeluarkan bau busuk yang tidak menyenangkan.
- Phimosi – menyebabkan saluran kencing tertutup dan menghalang aliran kencing.
- Paraphimosi – boleh mendatangkan kesakitan yang amat sangat.
- Balanitis – menyebabkan sakit dan kebengkakan

KHATAN DAN SALURAN KENCING

- Kes radang saluran kencing yang menjangkiti bayi banyak berlaku ke atas mereka yang tidak berkhatan.
- Kesan yang sama juga boleh berlaku ke atas lelaki dewasa yang tidak berkhatan.

KHATAN DAN BARAH ZAKAR

- Penghidap barah zakar hampir kesemuanya adalah daripada mereka yang tidak berkhatan dan hampir tidak berlaku ke atas mereka yang berkhatan.

KHATAN WANITA – PERLUKAH DILAKUKAN?

- Ulama Islam berbeza pendapat mengenai amalan ini, ada yang menggalakkannya dan ada yang menentangnya.
- Dr Yusuf Qardawi berpendapat, semuanya bergantung kepada ibu bapa kepada kanak-kanak.
- Beliau menasihatkan dikhatankan sedikit sahaja daripada kulit.

AIR MANI WANITA?

- Menurut sabda Nabi Muhammad SAW, air mani wanita adalah kekuningan lagi cair.

AIR MANI ATAUPUN PENYAKIT?

- Sejak tahun 1920an, tokoh-tokoh perubatan menolak fenomena ini dan menganggapnya sebagai air kencing.

- Justeru, pakar perubatan menganggapnya sebagai penyakit dan dirawat melalui senaman-senaman dan pembedahan.

HUKUM MERANCANG KELUARGA

- Islam mempunyai konsep merancang keluarganya yang tersendiri dan antara konsep yang ditekankan oleh Islam adalah berkahwin untuk meramaikan zuriat, rezeki anak dijamin oleh Allah dan kualiti di samping kuantiti.
- Berkahwin untuk meramaikan zuriat – Islam menggalakkan umatnya berkahwin dan meramaikan zuriat kerana ini akan meramaikan umat Nabi Muhammad.
- Rezeki anak dijamin oleh Allah – ekonomi manusia secara dasarnya ditentukan oleh Allah dan setiap bayi yang dilahirkan ditetapkan rezekinya oleh Allah.
- Kualiti di samping kuantiti – merancang kehidupan agar keluarga kita sentiasa mematuhi syariat dan hukum-hakam Allah amat dituntut oleh agama.

TEKNIK PENCEGAHAN KEHAMILAN YANG DIIZINKAN ISLAM

- Pencegahan kehamilan atau azal boleh dilakukan dengan sebab-sebab tertentu.
- Imam Al-Ghazali berpendapat, pencegahan kehamilan boleh dilakukan jika seseorang itu khuatir ibadahnya akan terganggu atau terjebak melakukan dosa.
- Majority ulama mengharuskan azal dengan syarat persetujuan isteri diperoleh terlebih dahulu.
- Ulama memakruhkan azal sekiranya ia dilakukan kerana takutkan kemiskinan dan kekurangan nafkah.

BEBERAPA FATWA BERHUBUNG MENCEGAH KEHAMILAN

- Penggunaan alat yang menghalang air mani bercampur dengan benih wanita adalah diizinkan.
- Pengambilan ubat hormone perancang keluarga oleh isteri bertujuan untuk mencegah proses ovulasi adalah dibenarkan.
- Memasukkan krim ataupun gel atau spermicidal agents ke dalam faraj bertujuan untuk mencegah proses ovulasi juga adalah dibenarkan.
- Pembedahan yang dilakukan untuk mencegah kehamilan kerana alasan kesihatan yang sah, ia diizinkan.

HUKUM MENGGUGURKAN ANAK

- Pengguguran yang dilakukan selepas mengandung 120 hari adalah haram namun pengecualian diberikan apabila ia melibatkan nyawa ibu.
- Pengguguran yang dilakukan sebelum 120 hari adalah diharuskan.

MENANGANI STRESS

- Pada hari ini kita bukan sahaja berdepan dengan waktu yang terhad tetapi juga dengan tekanan dari sudut mental, fizikal dan emosi

STRESS DAN PUNCANYA

- Didefinisikan sebagai reaksi badan yang tidak menentu atau tidak spesifik terhadap suatu keadaan yang dihadapi
- Peperiksaan menyebabkan stress tapi ia menyebabkan orang membuat persiapan rapi
- sakit menyebabkan stress tapi ia melahirkan keinsafan dan kesedaran
- Tekanan yang berbahaya ialah tidak dapat dikawal sehingga membuat seseorang mengalami kesugulan, putus harapan, keinginan untuk membunuh diri

- Tekanan yang memudaratkan mempunyai 4 kategori iaitu tekanan jangkaan, tekanan semasa, tekanan kronik, tekanan melampau
- Stess juga disebabkan persepsi yang salah atau pemikiran yang negatif

10 Punca utama yang menyebabkan tekanan yang memudaratkan ialah:

MASALAH KEWANGAN

- Takutkan kemiskinan boleh menyebabkan tekanan
- Islam menyuruh umatnya bersyukur dengan apa yang ada dan bersederhana di dalam perbelanjaan
- Kita perlu berwaspada dengan media massa pada hari ini yang begitu ghairah berkempen untuk melahirkan masyarakat yang berhutang melalui kad kredit, system pinjaman mudah dan pinjaman tanpa cengkeram

MASALAH KERJAYA

- Beramanah di dalam kerjaya adalah penting
- Dengannya prestasi seseorang akan meningkat dan kepercayaan diperoleh
- Mereka yang tidak jujur akan diserangi kerisauan dan ketakutan
- Tekanan di tempat kerja juga boleh timbul kerana pergeseran dan salah faham dengan rakan-rakan sepejabat

MEMIKUL TERLALU BANYAK TANGGUNGJAWAB

- Jangan biasakan diri meminta jawatan kerana sikap itu akan mendatangkan beban dan tekanan kepada diri sendiri
- Banyakkanlah berdoa dan bermunajat kepada Allah SWT agar kita dibantu dalam semua urusan
- Doa akan memberi ketenangan dan kekuatan
- Berikan kepercayaan kepada orang lain dan delegasikan kerja kepada mereka

- Uruskan masa dengan baik agar janji dapat ditunaikan dan amanah dapat disempurnakan.

MASALAH KESIHATAN

- Sakit dan demam merupakan ujian yang sering dihadapi oleh manusia
- Umat Islam dididik untuk tidak mudah berpurus asa sebaliknya mereka digalakkan untuk berikhtiar dan meyakini bagi setiap penyakit mempunyai penawarnya

MASALAH ANAK-ANAK

- Ibu bapa yang terlibat secara langsung dengan permasalahan ini pasti mengalami tekanan yang tidak terhingga
- Islam mewajibkan setiap ibu bapa mendidik anak-anak mereka berasaskan agama sejak dari awal-awal.
- Pendidikan ini kemudian perlu disusuli dengan contoh yang baik oleh ibu bapa
- Kelembutan perlu menjadi asas di dalam pendidikan. Selagi boleh kekerasan perlu dijauhi
- Ibu bapa tidak boleh bersikap berat sebelah ketika bersama anak-anak
- Ini akan menyemaikan perasaan dendam dalam diri anak-anak

KESUNYIAN

- Berlaku kerana budaya pentingkan diri sendiri dan tidak kisah orang lain
- Islam mengistituisikan aktiviti kemasyarakatannya di dalam bentuk ibadah yang dituntut
- Solat Jumaat diwajibkan ke atas orang lelaki. Umat Islam tak akan sunyi kerana kesempatan ini digunakan untuk berkenalan antara satu sama lain
- Zakat diwajibkan ke atas individu islam untuk diagihkan kepada orang miskin. Dalam ibadah ini golongan fakir miskin tidak tersisih dalam masyarakat
- Ibadah haji memberi peluang untuk berkenalan dengan umat islam di serata dunia

- Melibatkan diri dengan kerja-kerja amal merupakan cara yang terbaik untuk menghilangkan kesunyian

MASALAH SEKS

- Melakukan seks mempunyai risiko yang tinggi untuk mendapat jangkitan penyakit seksual antaranya HIV.
- Antara komplikasi yang timbul daripada penyakit ini ialah mengandung anak luar rahim, barah, kemandulan, sakit jantung, infeksi, sakit puan
- Bagi bayi, mereka boleh menghidap penyakit radang paru-paru terencat akal, gangguan sistem saraf dan sakit mata
- Ketidakpuasan dalam melakukan hubungan seks juga menyebabkan stress
- Islam mengharamkan zina dan seks rambang dan menggalakkan perkahwinan

MASALAH SAUDARA MARA

- Kerenah mereka boleh mendatangkan tekanan
- Perebutan harta pusaka, pengabaian tanggungjawab keatas ibu bapa dan perkelahian adalah antara perkara yang berlaku di kalangan anak-anak
- Punca perseketaan ini ialah kerana kejahilan tentang agama
- Tidak mengenali saudara mara yang lain

MASALAH JIRAN

- Jiran yang selalu menimbulkan masalah akan memeningkan kepala kita dan meningkatkan tekanan ke atas kita
- Perkara asas yang perlu kita lakukan ialah memulakan kebaikan terhadap mereka
- Memulakan senyuman
- Mulakan sikap bertimbang rasa
- Islam mengajar umatnya memuliakan jiran tetangga
- Menjaga hak jiran tetangga juga merupakan sebahagian daripada iman

KESAN TEKANAN KE ATAS KESIHATAN

Tekanan sering kali memberi kesan fizikal dan kesihatan. Antara manifestasinya ialah:

TEKANAN DAN KENAIKAN KADAR KOLESTEROL

- Tekanan jangka masa panjang menyebabkan paras lemak meningkat dalam darah
- Lebihan lemak ini akan menyempitkan pembuluh darah dan serangan jantung akan berlaku

TEKANAN DAN DAKIT JANTUNG

- Serangan jantung kerap berlaku apabila bebanan kerja bertambah dan ini akan meningkatkan tekanan sekaligus risiko menghidap sakit jantung

TEKANAN DAN SISTEM PERTAHANAN BADAN

- Tekanan melemahkan system pertahanan badan dan meningkatkan risiko mendapat infeksi

TEKANAN DAN KUMAN HIV

- Kuman HIV lebih cepat membiak bagi pesakit yang mengalami tekanan yang berlebihan berbanding mereka yang kurang tekanannya

TEKANAN DAN KESUGULAN

- Tekanan yang kronik boleh menyebabkan kesugulan ini

TEKANAN DAN SAKIT MULUT

- Tekanan yang berlebihan mempunyai risiko yang tinggi menghidap jangkitan gusi dalam mulut

- Jangkitan ini berpunca daripada sistem pertahanan badan yang lemah ketika mengalami tekanan

TEKANAN DAN MEMORI

- Tekanan melemahkan konsentrasi dan daya ingatan individu
- Ini meningkatkan risiko kemalangan di tempat kerja dan rumah

TEKANAN DAN SEKS

- Tekanan melemahkan konsentrasi dan daya ingatan individu dan boleh menyebabkan kemandulan

TEKANAN DAN KECACATAN BAYI

- Tekanan yang kronik boleh menyebabkan kecacatan anak dalam rahim ibu terutama di bahagian mulut dan jantung

KAEDAH UMUM MENGAWAL TEKANAN

KESUCIAN HATI ADALAH PENENTU

- Hati yang menentukan baik buruk sesuatu perkara
- Kesihatan hati perlu diutamakan daripada kesihatan jasad
- Hati perlu digilap dengan amalan yang sesuai
- Hati yang mutmainnah amat yakin dengan janji-janji Allah

ZIKIR DAN IBADAH YANG KHUSYUK MENDATANGKAN KETENANGAN

- Ibadah yang khusyuk mendatangkan kedamaian kepada jiwa
- Ibadah menjadi penawar yang mampu meredakan sebarang tekanan yang melanda hati
- Solat yang khusyuk juga boleh mendamaikan jiwa

- Untuk mendapat ketenangan, bawalah diri ke tempat orang yang membaca Al-Quran, majlis-majlis pengajian, melakukan ibadat di tempat yang sunyi pada waktu malam, mengambil wuduk

BERSYUKUR DAN MENJAUHI KETAMAKAN MENDAMAIKAN HATI

- Reda dan bersyukur dengan pemberian Allah SWT mampu menghilangkan tekanan di hati
- Mereka yang tamak akan tidak puas dengan apa yang ada sehingga menjadi tertekan
- Bersikap zuhud
- Melihat kepada mereka yang lebih susah daripada diri sendiri

PEMIKIRAN POSITIF DAN TIDAK MUDAH BERPUTUS ASA ADALAH PENAWAR

- Memperbaiki diri daripada semasa ke semasa tanpa mengenal putus asa
- Menjadikan kegagalan pada hari ini rangsangan untuk kejayaan hari esok

HIDUP YANG SEIMBANG ADALAH PENAWAR

- Islam menentang sebarang sikap melampau di dalam hidup
- Berlebihan dalam sesuatu perkara membawa kepada kebinasaan

PUASA ADALAH PENAWAR

- Puasa memberi kesan yang baik kepada metabolisme lemak dan pengawalan berat badan seseorang
- Puasa meredakan tekanan kepada jiwa seseorang
- Amalan ini menguatkan dan mendamaikan hati

MEMBANTU ORANG LAIN AKAN MENDAMAIKAN JIWA

- Mereka yang terlibat dengan aktiviti-aktiviti kebajikan sering mengecapi perasaan damai dan tenang setelah membantu orang lain

PASANGAN HIDUP DAN RAKAN-RAKAN YANG BAIK ADALAH PENAWAR

- Pasangan hidup kita adalah sumber kekuatan dan ketenangan bagi diri kita.
- Rakan-rakan yang baik juga merupakan sumber kekuatan bagi kita
- Mereka yang mempunyai hubungan yang baik dengan keluarga dan masyarakat jarang mendapat penyakit

HUBUNGAN YANG TIDAK MELAMPAU ADALAH PENAWAR

- Hubungan yang tidak melampau mengikut batas-batas yang diizinkan syariat boleh membantu meredakan tekanan selain mendatangkan pahala
- Hiburan yang tidak melampau dibenarkan dalam Islam selama ia tidak dicampuri dengan perkara haram dan perkataan yang sia-sia yang boleh membawa kepada haram

SENAMAN DAN REKREASI MEREDAKAN TEKANAN

- Islam menggalakkan umatnya aktif beriadah dan membenci mereka yang malas dan tak aktif
- Senaman menambah kekuatan mental ketajaman pemikiran
- Merangsang kreativiti dan imaginasi seseorang
- Senaman dapat mengurangkan kemurungan
- Berekreasi mampu mendatangkan kerehatan dan kedamaian kepada hati

JENAKA, SENYUM DAN KETAWA MEREDAKAN TEKANAN

- Senyuman membantu meredakan tekanan di hati dan orang lain

KEPENTINGAN MENJAUHI ROKOK DAN ARAK

- Perokok mengatakan rokok meredakan tekanan ke atas diri mereka
- Menurut pakar, nikotin yang terdapat dalam rokok mengganggu sistem saraf dan otak

TIDUR YANG MENCUKUPI ADALAH PENAWAR

- Tidur yang mencukupi merehatkan badan dan otak
- Orang yang tidak mendapat tidur yang cukup mempunyai sistem pertahanan badan yang lemah dan ini menjadikan mereka mudah dijangkiti kuman

BERDOA DENGAN KUSYUK ADALAH PENAWAR

- Berdoa adalah ibu ibadah
- Doa menjadi sebab bala dijauhkan dan rahmat diturunkan
- Disunatkan bagi kita mengulangi doa untuk mendapatkan kesungguhan

WARNA PERSEKITARAN YANG SESUAI MEREDAKAN TEKANAN

- Warna hijau adalah warna semula jadi yang membawa ketenangan dan kerehatan
- Hijau juga merupakan warna kesegaran dan kehidupan
- Warna biru muda mewujudkan suasana damai dan mampu memberi ketenangan

PENEMUAN SAINTIFIK TENTANG BAHAYA BABI

Penyakit Dan Jangkitan Daripada Babi

- I. Anthrax*
- II. Ascaris Suum*
- III. Influenza*
- IV. Rabies*
- V. Pigbel*
- VI. Scabies*
- VII. Taenia Solium*
- VIII. Salmonellosis*
- IX. Sarcosporidiosis*
- X. Leptospirosis*

Virus-Virus Baru Keluaran Babi

- I. Jangkitan *influenza* pada tahun 1918 telah membunuh lebih 20 juta manusia di seluruh dunia.
- II. Wabak pada 1957 yang di namakan *Asian Flu* dan wabak yang telah menyerang Hong Kong pada tahun 1968 berkemungkinan berpunca daripada babi.
- III. Pada Mac 1997, saintis Britain menemui sejenis kuman yang berbahaya daripada babi iaitu, *retrovirus PERVS*
- IV. Pada Ogos 1997, saintis Australia menemui sejenis virus *menangle* dari kumpulan paramyxovirus.

Babi Dan Pandangan Tokoh-Tokoh Perubatan Cina

- I. Pada zaman Dinasti Tang, seorang tabib bernama Sun See Mao telah mengarang sebuah buku kesihatan yang bertajuk *Sheh Shen Lu* (catatan-catatan kesihatan) yang mengatakan merangsang penyakit-penyakit lama, kemandulan, asma, dan sakit tulang.
- II. Pada zaman Dinasti Ming, seorang tabib yang bernama Lee Shih Ch'en telah mengarang 50 jilid buku perubatan atau *Materia Medica* yang mengatakan daging babi boleh mendatangkan bahaya.

Babi Mengubah Virus Ke Tahap Yang Berbahaya

- I. Saintis berpendapat bahawa babi merupakan tempat pelbagai kuman untuk diubah ke tahap yang berbahaya.
- II. Jangkitan babi yang bermula serangan *Spanish flu* pada tahun 1918, *Asian Flu* pada tahun 1957, *Hong Kong Flu* pada tahun 1968, dan *Russian Flu* pada tahun 1977.
- III. Virus HIV juga berpunca daripada babi yang mana tidak boleh di pisahkan.

Babi Dengan Masalah Yang Berterusan

- I. Pada tahun 50-an, penyakit cacing *trichiana* daripada babi yang menyebabkan penyakit *trichinosis*.

- II. Satu amaran terpaksa di keluarkan oleh Dr. Glen Shepard di *Washington Post* bertarikh 31 Mei 1952 tentang bahayanya babi.

PENEMUAN EMBRIOLOGI

- Merupakan ilmu yang membincangkan proses kejadian embrio dalam rahim

ASAS DALAM ILMU EMBROLOGI

- Tanpa alat yang canggih, manusia dapat mengetahui proses perkembangan bayi di dalam rahim ibu
- Bayi melalui fasa-fasa pertumbuhan yang seni sebelum sampai ke tahap kejadian yang lengkap dan proses ini dikenali sebagai *embryogeny*
- Kejadian manusia bermula daripada percantuman benih-benih
- Ketika berumur 7-14 hari ia berkeadaan seperti darah beku ataupun 'alaqah'
- Daripada 'alaqah' embrio bertukar menjadi 'mudgah' yang bermaksud 'daging yang dikunyah'
- Sel-sel yang dikenali sebagai *somites* akhirnya bertukar menjadi tulang belakang
- Selepas 'mudgah' embrio bertukar kepada bentuk yang sempurna
- Kemudian embrio akan ditutupi tulang dan daging
- Ilmu embrologi juga mengesahkan kejadian tulang atau cartilage
- Dengan kejadian tulang diliputi daging jadilah bayi itu dalam bentuk manusia
- Perubahan ini berlaku ketika ia berumur 8 minggu dan ketika itu bayi mempunyai sel asas untuk membentuk organ.
- Di peringkat ini embrio berubah menjadi janin kemudiannya rohnyanya ditiupkan
- Kemudian deria khas mula terbentuk dengan bermula kejadian telinga, mata dan akhirnya otak
- Gambaran pertama tentang kedudukan bayi dalam rahim pernah dibuat oleh Leonardo da Vinci

- Selepas mikroskop dicipta kajian lebih mendalam tentang proses kejadian bayi dapat dilakukan

PENEMUAN SAINTIFIK RAHSIA LALAT

LALAT JENIS YANG MANA?

- Pada tahun 1964, saintis mengenal pasti 80,000 jenis lalat di seluruh dunia.
- Lalat rumah dikenali sebagai *Musca domestica* dan mudah ditemui di mana-mana.
- Lalat ini juga banyak terdapat di kawasan Timur Tengah dan besar kemungkinan Nabi Muhammad membicarakan tentang lalat ini dalam hadis baginda.

LALAT DAN AIR

- Lalat memerlukan air secara berterusan kerana ia mengeluarkan najis berbentuk cecair dan apabila air yang keluar ini tidak digantikan dengan segera, lalat akan mati.

LALAT PEMBAWA PENYAKIT

- Sabda Nabi Muhammad menunjukkan bahawa lalat merupakan agen pembawa penyakit kepada manusia dan memberi petanda bahawa lalat membawa banyak kuman-kuman pembawa penyakit.
- Lalat dikenal pasti sebagai serangga pembawa penyakit demam kepialu, taun, cirit birit, sakit mata dan banyak lagi.

LALAT MEMPUNYAI PENAWAR

- Shope(1927) dan Glaser(1938) mendapati ada kuman-kuman tertentu di dalam badan lalat yang berfungsi membunuh bacteria.
- Kajian ke atas lalat rumah mendapati ia mempunyai kuman yang mampu membunuh kuman-kuman yang menyebabkan penyakit cirit birit dan demam kepialu.
- Lalat juga mampu mengubah kuman penyakit taun kepada bentuk yang lain yang tidak berbahaya.

KEMANFAATAN PADA SAYAP LALAT

- Digunakan untuk mengenali struktur DNA di dalam badan manusia.
- Digunakan untuk mengukur kadar suhu yang dikeluarkan oleh bintang-bintang yang boleh memberi kesan kepada manusia di Bumi.

LALAT PENTING UNTUK PENAWAR JANGKA PANJANG

- Penawar bermakna sesuatu yang boleh mendatangkan manfaat jangka panjang dan pendek kepada manusia.
- Sains moden hari ini telah menjadikan lalat sebagai bahan kajian untuk melahirkan penawar masa depan.kajian ke atas lalat drosophila telah membongkar cara merawat penyakit kerosakan mata dan otak, termasuk penyakit Alzheimer.

LALAT DAN KESEMBUHAN YANG MENAKJUBKAN

- Pada tahun 1932, lalat digunakan untuk merawat luka-luka yang bernanah pada abad ke-16.

- Pakar bedah pada zaman Napoleon mendapati kesembuhan luka-luka cepat berlaku apabila lalat berbentuk larva di'celupkan' ke dalam luka-luka.
- Di samping itu, lendir yang dikeluarkan oleh larva mampu membunuh kuman-kuman bahaya, meredakan kebengkakan dan mampu mencegah kematian sel-sel.
- Larva lalat juga didapati mengeluarkan allantoin iaitu suatu bahan protein yang membantu pertumbuhan sel-sel.

RUMUSAN DARIPADA HADIS

- Hadis ini memperkenalkan konsep vector di dalam penyebaran penyakit.
- Hadis lalat ini juga menampakkan keunikan dan kemanfaatan lalat dalam menyembuhkan pelbagai penyakit.
- Selain itu, tidak ada sebarang riwayat daripada Nabi Muhammad SAW yang menyuruh kita meminum air yang dimasuki lalat.
- Hadis ini hanya tertumpu kepada penyakit dan penawar yang ada pada lalat sahaja.