

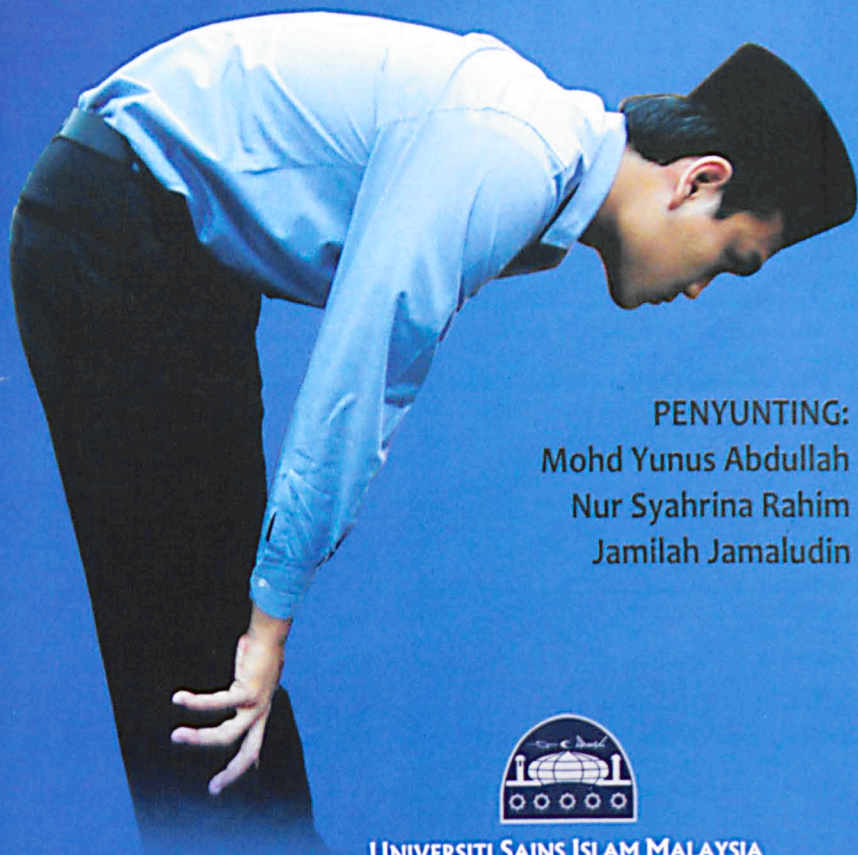
Islam dan Penjagaan Kesihatan

SIRI

1

GAYA HIDUP SIHAT

dan Pencegahan
Penyakit Secara
Am

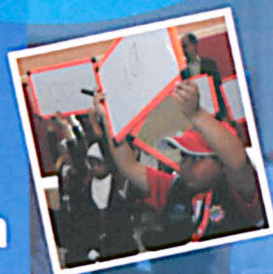


PENYUNTING:

Mohd Yunus Abdullah

Nur Syahrina Rahim

Jamilah Jamaludin



UNIVERSITI SAINS ISLAM MALAYSIA

جامعة العلوم الإسلامية الماليزية
ISLAMIC SCIENCE UNIVERSITY OF MALAYSIA

Islam dan Penjagaan Kesihatan

GAYA HIDUP SIHAT

dan Pencegahan Penyakit Secara Am

PENYUNTING:

Mohd Yunus Abdullah

Nur Syahrina Rahim

Jamilah Jamaludin

Penerbit
Universiti Sains Islam Malaysia
Bandar Baru Nilai
Negeri Sembilan

2012

CETAKAN PERTAMA 2012

© Hak Cipta Universiti Sains Islam Malaysia

Hak cipta terpelihara, tiada mana-mana bahagian daripada buku ini boleh diterbitkan semula, disimpan untuk pengeluaran atau ditukar kepada apa-apa bentuk dengan sebarang cara sekalipun tanpa izin bertulis daripada penerbit.

Diterbitkan di Malaysia oleh:

PENERBIT USIM

Universiti Sains Islam Malaysia
Bandar Baru Nilai, 71800 Nilai
Negeri Sembilan Darul Khusus
Tel:06-798 8226/6081 Faks:06-798 6083
penerbit.usim.edu.my
pej.penerbitan@usim.edu.my

Penerbit USIM adalah anggota
MAJLIS PENERBITAN ILMIAH MALAYSIA

Dicetak di Malaysia oleh:

REKA CETAK SDN. BHD.

No. 4 & 6, Jalan Sri Sarawak 20B
Taman Sri Andalas
41200 Klang, Selangor
tel: 03-33248272 Faks: 03-33244584
reka_cetak@yahoo.com

Perpustakaan Negara Malaysia Data Pengkatalogan-dalam Penerbitan

Islam dan penjagaan kesihatan gaya hidup sihat dan pencegahan penyakit secara am / penyunting: Mohd Yunus Abdullah, Nur Syahrina Rahim, Jamilah Jamaludin.

ISBN 978-967-0393-13-1

1. Health-Religious aspects-Islam. 2. Islamic hygiene. I. Mohd Yunus Abdullah. II. Nur Syahrina Rahim. III. Jamilah Jamaludin.

613

GAYA HIDUP SIHAT

dan Pencegahan Penyakit Secara Am

KANDUNGAN

KATA ALUAN NAIB CANSOLOR USIM	vii
KATA ALUAN DEKAN FPSK	ix
PENGHARGAAN	xi
MUQADDIMAH	xiii
BAB 1: KEBERSIHAN DIRI	17
<i>Mohd Dzulkairi Mohd Rani Mohd Shahrir Mohamed Said Ainoon Othman Mohd Khairul Nizam Zainan Nazri</i>	
Pengenalan	17
Taharah dan Penyucian Najis	20
Wuduk	22
Mandi	24
Memberus Gigi atau Bersugi	26
Memotong Kuku	27
BAB 2: DIET DAN AMALAN PEMAKANAN	31
<i>Nurzarina Abdul Rahman Azlina Mokhtar Mohd Khairul Nizam Zainan Nazri</i>	
Pengenalan	31
Tatacara Diet	32
Hukum-hukum Pemakanan	36
Larangan dalam Pemakanan	38
Adab Makan dan Minum	42
Diet Rasulullah SAW yang Patut Dicontohi	51
BAB 3: SENAMAN DAN KECERGASAN FIZIKAL	61
<i>Wan Noraini Wan Sulaiman Mohd Hairulhisyam Ngatiman Rafidah Hanim Mokhtar Jamilah Jamaludin Norullisza Khosim</i>	
Pengenalan	61
Senaman dan Kecergasan Fizikal dari Perspektif Islam	63
Senaman dan Kecergasan Fizikal	66
Senaman Regangan	69
Senaman Riadah: Perbandingan dengan Solat	79

BAB 4: KESIHATAN MENTAL DAN PENGURUSAN STRES 83*Noor Fadzilah Zulkifli | Asral Wirda Ahmad Asnawi | Hayati Abd Rahman |**Mohd Zaini Zakaria*

Pengenalan	83
Menangani Stres	85
Mengawal Marah	89
Teknik Relaksasi	91
Berfikiran Positif	92
Penyelesaian Masalah	95
Tegas Diri (Asertif)	99
Komunikasi Interpersonal Berkesan	100
Kemahiran Keibubapaan	103

BAB 5: SOSIAL DAN TINGKAH LAKU 107*Natasya Abdullah | Che Ilina Che Isahak | Khairun Nain Nor Aripin |**Amiruddin Mohd Sobali*

Pengenalan	107
Senario Hubungan Sosial Masyarakat Masa Kini	108
Konsep Kesihatan dan Kesejahteraan Sosial Menurut Islam	111
Kepentingan Hubungan Sosial yang Baik	115
Asas Pembentukan Kesihatan Sosial Menurut Islam	118
Cara Mewujudkan Kesihatan Sosial	123

BAB 6: PERSEKITARAN 137*Nur Syahrina Rahim | Zairina Abd Rahman | Mohd Yusuf Ismail*

Pengenalan dan Pengertian Alam Sekitar dalam Islam	137
Kepentingan Alam Sekitar kepada Manusia	138
Pengurusan Alam Sekitar Menurut Perspektif Islam	139
Kesan Pencemaran Alam Sekitar kepada Kesihatan Manusia	140
Persekitaran dan Kebersihan Rumah	146
Haiwan Peliharaan	152
Binaan dan Kelengkapan Rumah	154

BAB 7: KESIHATAN ROHANI 159*Natasya Abdullah | Nor Aripin Shamaan | Ahmad Sanusi Azmi*

Pengenalan	159
Definisi dan Konsep Kerohanian	162
Kepentingan dan Tujuan Kesihatan Rohani	164
Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesihatan Rohani	169
Cara Memelihara dan Meningkatkan Kesihatan Rohani	171
Amalan untuk Memantapkan Kesihatan Rohani	173

KATA ALUAN

NAIB CANSELOR USIM

*Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh, Salam Sejahtera & Salam
1Malaysia*

Alhamdulillah, syukur kehadiran Ilahi kerana atas limpahan rahmat dan nikmat-Nya, kita dapat bersama-sama meneruskan tradisi penjaan ilmu pengetahuan demi menegakkan syiar Islam yang tercinta ini dengan penghasilan satu lagi karya ilmiah hasil garapan para ilmuwan di Universiti Sains Islam Malaysia (USIM).

Penerbitan buku panduan berteraskan Islam dalam penjagaan kesihatan yang bertajuk “Gaya Hidup Sihat dan Pencegahan Penyakit Secara Am” ini merupakan salah satu inisiatif penulisan Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan USIM dalam penerbitan siri Model Islamik terhadap penjagaan dan pengurusan kesihatan. Penghasilan buku ini bertujuan untuk berkongsi dan mempromosikan gaya hidup sihat secara Islamik untuk diamalkan oleh setiap individu khususnya kepada masyarakat Islam.

Elemen kesihatan dalam kehidupan kini menjadi aset terpenting untuk kita mengharungi arus perdana kehidupan yang serba moden kini. Bagi seorang Muslim, kesihatan fizikal dan rohani yang baik bukan sahaja dapat meningkatkan kesejahteraan individu tersebut daripada gejala atau kesan penyakit, tetapi juga dapat membantu seseorang itu menjalani ibadah seharian dengan sempurna. Justeru, marilah kita bersama-sama menjalani kehidupan yang sejahtera melalui amalan gaya hidup yang sihat.

Akhir kalam, saya ingin merakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada pihak Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan dan Penerbit USIM kerana berjaya merealisasikan penerbitan buku pertama Model Islamik ini. Semoga usaha murni ini dapat diteruskan pada masa akan datang demi kelangsungan penghasilan buku-buku lain di bawah siri ini.

Sekian, Wassalam.

Yang benar,

PROFESOR DATO' DR. MUHAMAD MUDA

Naib Canselor
USIM

KATA ALUAN

DEKAN FAKULTI PERUBATAN DAN SAINS KESIHATAN

Dengan nama Allah SWT Yang Maha Pemurah lagi Maha Mengasihani. Segala puji-pujian hanya bagi Allah SWT, Tuhan sekian alam. Selawat dan salam ke atas jujungan besar Nabi Muhammad SAW, juga kepada ahli keluarga, para sahabat dan keturunan baginda sekalian.

Saya bersyukur ke hadrat Ilahi kerana usaha FPSK untuk menerbitkan buku panduan gaya hidup sihat dan pencegahan penyakit ini akhirnya terlaksana juga. Terdapat banyak maklumat dan panduan gaya hidup berasaskan Islam dibincangkan dalam buku ini secara menyeluruh yang dapat kita gunakan dan amalkan dalam kehidupan seharian pada zaman yang mencabar kini.

Buku ini merupakan siri pertama tentang Islam dan Penjagaan Kesihatan yang telah dirancang oleh FPSK USIM. Dalam buku ini dibahas secara am beberapa prinsip asas kesihatan dan pencegahan penyakit dan langkah-langkah cara hidup sihat tersebut. Perbincangan memberi tumpuan kepada tindakan yang perlu diambil berkaitan kebersihan diri, diet dan pemakanan, senaman dan kecergasan, kesihatan mental dan pengurusan stres, sosial dan tingkah laku, serta persekitaran dan kerohanian yang penting dalam kehidupan kita seharian menurut Islam. Pada siri yang akan datang beberapa tajuk lain pula akan dibincangkan.

Semoga pembaca sekalian dapat mempelajari dan memahami konsep kesihatan, pencegahan penyakit, pemakanan, tingkah laku dan cara hidup sihat mengikut kaca mata Islam yang dibincangkan. Seterusnya, dapat mengamalkannya dalam kehidupan seharian sebagai cara hidup Islam yang sihat lagi sejahtera pada zaman moden kini.

Akhir kata, saya berdoa semoga Allah SWT menurunkan rahmat-Nya kepada semua pembaca buku ini dan semoga pensyarah-pensyarah dan mereka yang terlibat dikurniakan keberkatan di dunia dan di akhirat atas usaha-usaha murni dalam penerbitan buku ini.

PROF. DATO' DR. NIK MOHD NASRI NIK ISMAIL

Dekan

Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan

Universiti Sains Islam Malaysia

September 2011

PENGHARGAAN

Ucapan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Y. Bhg. Prof. Dato' Dr. Muhammad Muda, Naib Canselor USIM, yang telah mengilhamkan penerbitan buku ini dan juga kepada Y. Bhg. Prof. Dr. Musa Ahmad, Timbalan Naib Canselor (Akademik dan Antarabangsa).

Tidak lupa juga diucapkan terima kasih kepada Y. Bhg. Prof. Dato' Dr. Nik Mohd Nasri Nik Ismail, Dekan Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan yang banyak memberikan ulasan demi meningkatkan lagi kualiti buku ini.

Terima kasih juga diucapkan kepada Y. Bhg. Prof. Madya Dr. Adnan Mohamed Yusoff, Dekan Fakulti Pengajian Quran dan Sunah, serta para pensyarahnya yang terlibat sebagai pengarang bersama, juga kepada En. Sanizan Sardzi, Pustakawan Kanan di Perpustakaan cawangan Pandan Indah, yang banyak membantu mendapatkan sumber rujukan.

Penghargaan khusus kepada semua pegawai dan Penerbit USIM yang terlibat dalam penyusunan dan penyuntingan manuskrip sehingga kepada penerbitan buku ini.

Akhir bicara, sekali lagi terima kasih kepada semua yang terlibat sama ada secara langsung ataupun tidak dalam memberi bantuan dan sumbangan semasa penulis-penulis menyiapkan buku ini.

MUQADDIMAH

GAYA HIDUP SIHAT DAN PENCEGAHAN PENYAKIT SECARA AM KONSEP KESIHATAN DALAM ISLAM

OBJEKTIF

Pembaca buku ini akan dapat;

- Mempelajari dan memahami konsep kesihatan, pencegahan penyakit, pemakanan, tingkah laku dan cara hidup sihat mengikut kaca mata Islam.
- Memanfaatkan bagaimana untuk mengamalkan konsep kesihatan dalam kehidupan seharian sebagai cara hidup Islam yang sihat sejahtera pada zaman moden kini.

PENGENALAN

Maha Suci Allah SWT Yang Sifat-Nya Maha Pemurah dan Maha Penyayang telah mengurniakan pelbagai rahmat yang sangat besar kepada manusia yang tidak termampu kita menghitung kurniaan-Nya. Kurniaan Allah SWT kepada manusia boleh merupakan sesuatu yang jelas ataupun yang tersembunyi. Rahmat yang paling besar ialah rahmat keimanan atau Islam itu sendiri kerana ia menjadi tujuan hidup manusia di dunia dan di akhirat.

Islam itu merupakan suatu cara hidup. Al-Quran dan Sunah nabi harus dijadikan panduan hidup setiap hari sepanjang hayat. Matlamat kehidupan dalam Islam ialah berusaha ke arah mencapai keredhaan Allah SWT dan mencapai kehidupan yang selamat di dunia dan juga di akhirat. Allah SWT menciptakan manusia agar mereka sentiasa mengabdikan diri dan menyembah-Nya. Peraturan yang telah digariskan dalam al-Quran dan panduan dari sunah nabi memandu manusia ke arah pencapaian matlamat tersebut. Tanpanya, manusia akan hanyut dan menyimpang dari matlamat kehidupan di dunia ini, dan tidak akan memberi sebarang makna atau kebaikan pada kehidupan di akhirat nanti.

Satu lagi rahmat Allah SWT yang sangat besar tetapi sering diambil mudah oleh manusia ialah kesihatan. Rahmat dan nikmat kesihatan akan sangat dihargai apabila ia telah tiada atau telah ditarik balik. Nilai kesihatan itu akan amat dirasai apabila seseorang itu telah sakit atau lemah ataupun telah beransur tua. Kita seharusnya bersyukur kepada

Allah SWT dengan nikmat sihat, dan wajib sentiasa memeliharanya. Allah SWT telah mengamanahkan kepada manusia, seluruh jasad untuk tempoh tertentu yang telah ditakdirkan dan kita juga dipertanggungjawabkan terhadapnya. Kita akan dipersoalkan oleh Allah SWT di akhirat kelak bagaimana kita menjaga tubuh badan, jiwa dan kerohanian kita dan seterusnya memelihara dan memanfaatkan kesihatan.

Dua hadis yang diriwayatkan oleh sunan al-Tirmizi dari Muaz Ibn Rifa'ah dari bapanya telah memberikan gambaran kepentingan dan kebertanggungjawaban (akauntabiliti) kita terhadap rahmat dan nikmat kesihatan:

Diriwayatkan bahawa satu hari Abu Bakar telah naik di atas mimbar menangis, katanya bahawa Nabi Akhir Zaman, Muhammad SAW telah naik ke atas mimbar, kemudian dengan menitikkan air mata dan berkata, "Mohonlah kepada Allah SWT keampunan dan kesihatan. Sesiapa yang telah menerima ketetapan itu, sesungguhnya ia telah diberikan kurniaan yang tiada lebih baik daripada kesihatan itu."

(Sunan al-Tirmizi, no. Hadis 3588)

Diriwayatkan daripada Ibnu Ma'sud "Tiada seseorang pun yang dibenarkan bergerak daripada kedudukannya pada Hari Pembalasan sehingga dia ditanya bagaimana dia memanfaatkan kehidupannya, bagaimana dia menggunakan pengetahuannya, bagaimana dia memperoleh dan membelanjakan wang atau pendapatannya dan kepada apa telah digunakan kesihatannya."

(Sunan al-Tirmizi, no. Hadis 2416)

Merasa tidak sihat atau sakit adalah fitrah dalam kehidupan. Mengalami sakit atau menghidap sesuatu penyakit merupakan sesuatu yang lumrah dan biasa semasa hidup. Kebanyakan orang memahami kepentingan kesihatan dan bertindak sesuai terhadap keadaan atau masalah yang dihadapi. Walau bagaimanapun, jika ditanya apakah maknanya kesihatan dan sesuatu penyakit itu, sudah tentu jawapan dan pengertian yang diberikan berbeza-beza. Hal ini banyak dipengaruhi oleh berbagai-bagai faktor sosiobudaya dalam kehidupan termasuk taraf pendidikan, pengalaman dan pelbagai faktor lain dalam kehidupan seseorang.

Konsep dan pengertian kesihatan menjadi sangat kompleks bergantung kepada sudut atau perspektif kesihatan dan penyakit itu dilihat. Pakar perubatan atau pakar kesihatan akan melihat dari sudut tertentu terutama yang berkaitan dengan penyakit dan rawatannya, tetapi seorang pakar sains sosial pula melihatnya dari sudut pengertian, tindakan dan tingkah laku kesihatan itu menurut kaca mata individu tersebut atau anggota sesebuah masyarakat.

Definisi kesihatan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) merupakan antara definisi yang popular dan diterima luas iaitu melihat kesihatan dari sudut ketidakwujudan suatu penyakit atau masalah kesihatan. Menurut WHO (1948);

“Kesihatan ialah satu tahap atau keadaan di mana seseorang individu itu mempunyai kesejahteraan yang sempurna dari segi fizikal, mental dan sosial dan bukan semata-mata bebas dari penyakit atau tidak berdaya.”

(The preamble to the Constitution of WHO stated in 1948)

Definisi kesihatan oleh WHO ini telah dikritik sebagai sangat luas dan sihat itu sebagai suatu keadaan yang sangat ideal dan sempurna sehingga tidak mungkin tercapai oleh semua orang sepanjang masa. Sekiranya kita menerima definisi ini, kita semua akan sentiasa berada dalam keadaan sakit!

Walau bagaimanapun, definisi WHO ini memberi implikasi yang positif dari sudut komponen atau dimensi kesihatan iaitu merangkumi kesihatan fizikal, mental dan sosial. Definisi ini memberi arah dan pengukuran kepada strategi yang hendak dicapai dan usaha-usaha pemeliharaan, penjagaan dan promosi kesihatan.

Sesetengah pihak pula berpendapat, kesihatan itu harus dilihat sebagai suatu yang dinamik atau proses perubahan dan keperluan melakukan pengubahsuaian dalam kehidupan. Kira-kira 60 tahun kemudian definisi kesihatan WHO ini telah dikemas kini seperti berikut:

“Kesihatan ialah satu keadaan dinamik di mana seseorang individu itu mempunyai kesejahteraan yang sempurna dari segi fizikal, mental, spiritual dan sosial dan bukan semata-mata bebas dari penyakit atau tidak berdaya.”

(WHO; Jakarta Declaration on Health Promotion)

Definisi ini juga memasukkan komponen spiritual yang dilihat sebagai suatu yang penting dalam penambahbaikan taraf kesihatan. Berdasarkan definisi di atas, kita perlu sentiasa berusaha untuk melakukan penambahbaikan terhadap taraf kesihatan untuk mencapai nilai kehidupan yang lebih bermakna.

Pengertian dan penjagaan kesihatan menurut kaca mata Islam telah dilihat secara holistik semenjak zaman kegemilangan tamadun Islam dahulu lagi. Sarjana perubatan tersohor zaman tersebut seperti Ibnu Rushd (520- 595 M), Al Zahrawi (936-1013 M), Ibn Sina (980-1037 M), Ibn Zuhr (1091-1161 M) dan lain-lain telah menjelaskan pengertian tersebut dan mengamalkannya dalam perkhidmatan kesihatan kepada masyarakat ketika itu. Sarjana-sarjana perubatan tersebut telah menekankan bahawa kesihatan merangkumi dimensi kesihatan jasad atau fizikal, mental, moral

dan kerohanian atau spiritual. Kesihatan individu atau keseluruhan masyarakat akan dipengaruhi oleh pelbagai faktor biologi dan genetik, persekitaran, fizikal, sosial serta tingkah laku anggota masyarakatnya. Mengurus sesuatu masalah kesihatan adalah suatu kewajipan bagi seluruh anggota masyarakat. Ini memerlukan usaha-usaha merawat, memelihara, melindungi, mencegah dan mempromosi kesihatan termasuklah aspek kebajikan dan pendidikan dalam masyarakat.

Pengertian kesihatan dilihat sebagai kesihatan yang positif, setiap potensi dan sumber dalam sesebuah masyarakat harus digerak dan dimanfaatkan untuk kepentingan semua. Usaha-usaha dan tindakan penjagaan kesihatan dalam masyarakat tersebut merupakan suatu fardhu kifayah dan harus berperanan sebagai suatu fungsi sosial dan kesepaduan dalam sesebuah masyarakat.

Dalam Siri 1 *Islam dan Penjagaan Kesihatan* ini, akan diterangkan secara am beberapa prinsip asas kesihatan dan pencegahan penyakit serta langkah-langkah cara hidup sihat tersebut. Pelbagai aspek bidang perubatan akan disentuh dan ia merupakan usaha gabungan penulis pensyarah-pensyarah di Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan (FPSK). Penekanan khusus mengenai penjagaan kesihatan secara Islamik berasaskan nas-nas yang dijelaskan dalam al-Quran dan hadis Rasullullah SAW yang dipilih dan diselaraskan oleh pensyarah-pensyarah di Fakulti Pengajian Quran dan Sunah. Perbincangan secara terperinci terutama tentang tindakan yang perlu diambil telah disusun mengikut tajuk-tajuk berikut:

1. Kebersihan Diri
2. Diet dan Pemakanan
3. Senaman dan Kecergasan
4. Kesihatan Mental dan Pengurusan Stres
5. Sosial dan Tingkah Laku
6. Persekitaran
7. Kerohanian

Semoga pembaca sekalian dapat mempelajari dan memahami konsep kesihatan, pencegahan penyakit, pemakanan, tingkah laku dan cara hidup sihat mengikut kaca mata Islam yang dibincangkan. Seterusnya, diharapkan pembaca dapat mengamalkannya dalam kehidupan seharian sebagai cara hidup Islam yang sihat lagi sejahtera pada zaman moden kini.

PROFESOR DR MOHD YUNUS ABDULLAH
DR NUR SYAHRINA RAHIM
PROFESOR MADYA DR JAMILAH JAMALUDIN

Penyunting
 September 2011

PENULIS-PENULIS ARTIKEL

FAKULTI PERUBATAN DAN SAINS KESIHATAN

Mohd Yunus Abdullah

Professor Perubatan (Kesihatan Awam)

Nor Aripin Shamaan

Professor Sains Perubatan (Biokimia)

Che Ilina Che Isahak

Professor Perubatan (Mikrobiologi)

Ainoon Othman

Professor Perubatan (Patologi)

Hayati Abd Rahman

Professor Perubatan (Patologi)

Jamilah Jamaludin

Professor Madya Perubatan (Fisiologi)

Mohd Shahrir Mohamed Said

Professor Madya Perubatan (Perubatan Dalaman dan Rheumatologi)

Rafidah Hanim Mokhtar

Professor Madya Perubatan (Fisiologi)

Noor Fadzilah Zulkifli

Pensyarah Kanan Perubatan (Patologi)

Zairina A. Rahman

Pensyarah Kanan Perubatan (Kesihatan Awam)

Azlina Mokhtar

Pensyarah Kanan Perubatan (Oftalmologi)

Khairun Nain Nor Aripin

Pensyarah Kanan Perubatan (Farmakologi)

Mohd Dzulkhairi Mohd Rani

Pensyarah Kanan Perubatan (Kesihatan Awam)

Mohd Hairulhisyam Ngatiman

Pensyarah Kanan Perubatan (Anatomi)

Natasya Abdullah

Pensyarah Kanan Perubatan (Farmakologi)

Asral Wirda Ahmad Asnawi

Pensyarah Perubatan (Patologi)

Nur Syahrina Rahim

Pensyarah Perubatan (Patologi)

Nurzarina Abdul Rahman

Pensyarah Perubatan (Anatomi)

Wan Noraini Wan Sulaiman

Pensyarah Perubatan (Biokimia)

FAKULTI PENGAJIAN QURAN DAN SUNAH

Ahmad Sanusi Azmi

Pensyarah Kanan (Pengajian Hadith)

Mohd Khairul Nizam Zainan Nazri

Pensyarah Kanan (Pengajian Hadith)

Amiruddin Mohd Sobali

Pensyarah (Pengajian Hadith)

Mohd Yusuf Ismail

Pensyarah (Pengajian Hadith)

Mohd Zaini Zakaria

Pensyarah (Pengajian Quran)

Norullisza Khosim

Pensyarah (Pengajian Quran)



GAYA HIDUP SIHAT

dan Pencegahan Penyakit Secara Am

Buku Siri 1 Islam dan Penjagaan Kesihatan ini, menerangkan secara am beberapa prinsip asas kesihatan dan pencegahan penyakit serta langkah-langkah cara hidup sihat tersebut. Perbincangan secara terperinci terutama tentang tindakan yang perlu diambil telah disusun mengikut tajuk-tajuk seperti kebersihan diri, diet dan pemakanan, senaman dan kecergasan, kesihatan mental dan pengurusan stres, sosial dan tingkah laku, persekitaran dan kerohanian.

Semoga pembaca sekalian dapat mempelajari dan memahami konsep kesihatan, pencegahan penyakit, pemakanan, tingkah laku dan cara hidup sihat mengikut kaca mata Islam yang dibincangkan. Seterusnya, diharapkan gaya hidup ini dapat diamalkan dalam kehidupan seharian sebagai cara hidup Islam yang sihat lagi sejahtera pada zaman moden kini.

