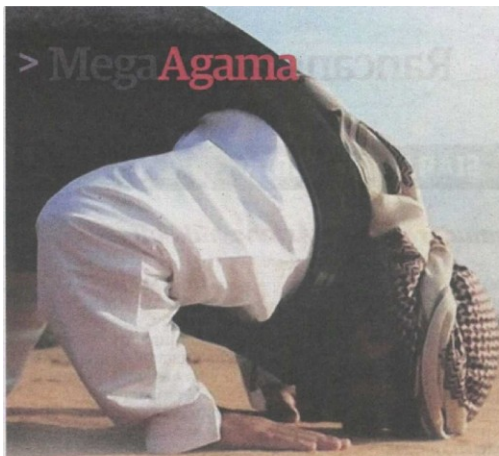


Headline	Kekal sihat dengan beribadat		
MediaTitle	Utusan Malaysia		
Date	23 Apr 2013	Color	Full Color
Section	Supplement	Circulation	197,952
Page No	18,19	Readership	833,287
Language	Malay	ArticleSize	1118 cm ²
Journalist	N/A	AdValue	RM 22,299
Frequency	Daily	PR Value	RM 66,897



> Mega Agama

Kekal sihat dengan beribadat

Tidak perlu berbelanja mahal dan meluangkan lebih masa, dengan melakukan ibadat kita mampu kekal sihat

Kelebihan solat menurut sains

- **Berdiri**
Otot atas belakang badan dan otot kedua tangan berada dalam keadaan rehat.
- **Rukuk**
Melembutkan ruas tulang belakang untuk mengurangkan kesakitan waktu bersalin.
- **Sujud**
Melancarkan aliran darah dan aliran limfa. Melancarkan aliran darah ke otak. Memulihkan kedudukan rahim.
- **Duduk antara dua sujud**
Membantu proses pengepaman jantung dan mengelakkan (pengerasan salur darah). Menguatkan otot-otot dada. Memulihkan kedudukan rahim.
- **Duduk tahiyat akhir**
Posisi kaki seumpama rawatan 'acupuncture' mengurut telapak kaki yang mewakili organ-organ dalam badan. Merawat penyakit berkaitan alat kelamin lelaki.

Oleh MOHD. SHAH CHE AHMAD

TIDAK salah sesekali berbelanja dan mengeluarkan sejumlah wang untuk mengekalkan kesihatan selain meluangkan masa bagi melakukan aktiviti senaman.

Malah ia dituntut dan dititikberatkan menurut Islam kerana memelihara tubuh agar sentiasa dalam keadaan baik merupakan anugerah Allah SWT kepada hambanya.

la sebagaimana sabda Rasulullah SAW bermaksud: *Sesungguhnya kamu mempunyai tanggungjawab untuk menunaikan hak terhadap tubuh badan kamu.* (riwayat Bukhari)

Namun, tidak ramai menyedari, tidak perlu keterlaluan dalam berbelanja dan memperuntukan masa yang lama untuk kekal sihat. Tetapi dengan hanya melakukan ibadat berupaya mengekalkan kesihatan malah lebih lagi daripada yang diingini.

Ini kerana, di samping memperoleh ganjaran di akhirat, di sebalik setiap amalan ibadah yang disyariatkan oleh Allah SWT kepada umat Islam mempunyai kelebihan tersendiri.

Bukan sahaja digambarkan melalui al-Quran dan hadis, malah ia turut diakui menurut kajian sains moden yang membuktikan fadilat melaksanakan ibadah.

Pensyarah Kanan Fakulti Perubatan, Universiti Sains Malaysia, **Dr. Irfan Mohamad** berkata, tidak akan habis dan mampu dikaji untuk menghuraikan segala kelebihan amalan yang Allah SWT perintahkan.

Beliau yang banyak membuat pemerhatian melalui penyelidikan dan rujukan pakar mengenai kelebihan melaksanakan ibadah mengakui segala perintah Allah SWT adalah tidak sia-sia dan mempunyai pelbagai manfaat yang tidak kita ketahui.

Kelebihan wuduk

Dr. Irfan berkata, mengambil air sembahyang mampu mengelakkan tubuh daripada pelbagai penyakit yang mudah merebak ke dalam anggota tubuh.

Setiap basuhan seperti berkumur, membasuh tangan dan mencuci hidung mampu mencegah pelbagai wabak. "Tangan yang tidak bersih boleh



BERWUDUK mampu mencegah daripada pelbagai penyakit, apatah lagi, air itu adalah medium penawar. - Gambar hiasan

➤ Dengan berpuasa juga dapat mengurangkan kesan negatif ke atas pesakit yang mengalami kecederaan sederhana di bahagian otak. Malah fungsi buah pinggang menjadi stabil serta merendahkan risiko penyakit jantung



BERPUASA itu amat digalakkan bukan sahaja manfaat pahalanya tetapi pada masa sama, ia memberi kerehatan kepada perut. - Gambar hiasan

Headline	Kekal sihat dengan beribadat		
MediaTitle	Utusan Malaysia		
Date	23 Apr 2013	Color	Full Color
Section	Supplement	Circulation	197,952
Page No	18,19	Readership	833,287
Language	Malay	ArticleSize	1118 cm ²
Journalist	N/A	AdValue	RM 22,299
Frequency	Daily	PR Value	RM 66,897

menjadi punca merebaknya wabak terutamanya penyakit bawaan bakteria yang merebak secara laluan fekal-oral. Penyakit-penyakit seperti gastroenteritis, hepatitis A, tifoid, kolera dan banyak lagi merupakan contoh penyakit yang boleh dicegah atau dikurangkan jika aspek kebersihan tangan diambil berat.

“Manakala, kepentingan menjaga kebersihan mulut merupakan suatu perkara yang tidak perlu diperdebatkan lagi. Sebab itulah muncul pelbagai jenis ubat kumur serta bentuk berus dan ubat gigi. Walaupun tidak disyariatkan dalam amalan berwuduk, tetapi digalakkan sebagaimana di dalam hadis.

“Begitu juga amalan memasukkan air ke dalam hidung. Kajian dalam bidang rinologi (perubatan hidung) menunjukkan bahawa amalan memasukkan air ke hidung (*nasal wash*) adalah berkesan untuk mengurangkan tanda-tanda penyakit alahan, sinusitis.

“Selain itu, amalan membersihkan hidung turut didapati dapat mengurangkan selesema dan membersihkan kaviti sinus, mengurangkan hidung tersumbat, melembapkan rongga hidung, mengurangkan batuk dan ‘post nasal drip’, membersihkan laluan hidung, mengembalikan fungsi silia dalam hidung, memperbaiki saliran sekresi, memperbaiki fungsi suara dan pernafasan, meningkatkan deria bau dan rasa serta mengurangkan alahan hidung sewaktu mengandung,” kata Dr. Irfan.

Kelebihan solat

Sementara itu, Pensyarah Jabatan Kejuruteraan Bioperubatan, Fakulti Kejuruteraan, Universiti Malaya, **Profesor Dr. Fatimah Ibrahim** dalam kajian yang dilakukan mendapati setiap pergerakan

yang dilakukan dalam solat merupakan satu kaedah senaman yang bermanfaat kepada kesihatan manusia.

Antara hasil kajian tersebut adalah kesan pergerakan solat terhadap komposisi badan yang didapati mampu merawat denyutan jantung, terapi mati pucuk dan diet seimbang untuk menguruskan tubuh manusia.

Kajian kesan pergerakan solat terhadap komposisi badan yang dilakukan kepada 120 peserta mendapati keputusan yang berbeza. Ia diukur mengikut lima kaedah tabiat lazim solat sebagaimana yang dilakukan oleh Nabi Muhammad SAW.

Kaedah tersebut adalah kekerapan bersolat, tahap memahami bacaan dalam solat, solat berjemaah, posisi ketika rukuk dan ketika sujud serta duduk tahiyat.

Kelima-lima kaedah tersebut katanya jika dilakukan dengan sempurna mampu memberi kesan positif kepada tubuh seperti menenangkan fikiran, menyihatkan badan, menambah tenaga dan mengurangkan kolestrol dalam tubuh.

Kelebihan puasa

Dalam pada itu, Dr. Irfan berkata, kajian menunjukkan proses metabolisme melibatkan karbohidrat menurun ketika berpuasa dan aktiviti pembakaran lemak meningkat (El Ati J, Beji C, Danguir J).

“Kajian yang berbeza menunjukkan penurunan berat badan sebanyak 1.7 kg, 1.8 kg, 2.0 kg dan 3.8 kg berlaku ke atas mereka yang berpuasa Ramadan sebulan penuh.

“Dengan berpuasa juga dapat mengurangkan kesan negatif ke atas pesakit yang mengalami kecederaan sederhana di bahagian otak. Malah fungsi buah pinggang menjadi stabil serta merendahkan risiko penyakit jantung.

“Beberapa hari selepas ibadah puasa, paras hormon endorphins, meningkat di dalam darah menjadikan seseorang lebih

fokus dan tenang, menurunkan berat badan, mengawal penyakit kencing manis serta darah tinggi,” jelasnya.

Kelebihan berkhatan

Dr. Irfan menjelaskan, manakala kulit yang dibuang pada kemaluan manusia merupakan perangkap kepada kekotoran dan najis terutama sisa-sisa pembuangan air kecil. Jika tidak dibersihkan dengan begitu berhati-hati dan sempurna, maka kekotoran tersebut akan terperangkap di kemaluan.

Beliau berkata, kesannya, tubuh sentiasa membawa najis dan ini boleh mengakibatkan jangkitan kuman.

“Bakteria amat suka kepada suasana sebegini kerana ia menjadi medium yang amat sesuai untuk pertumbuhan koloni bakteria.

“Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO, 2007) dan Pusat Kawalan & Pencegahan Penyakit Berjangkit (CDC, 2008) telah menyatakan bahawa amalan berkhatan mampu membantu mencegah risiko jangkitan HIV.

“Phimosis adalah keadaan di mana kulit di hujung kemaluan lelaki tidak dapat ditarik atau tertarik ke belakang sewaktu ereksi. Keadaan ini memberikan kesakitan kepada mangsa yang mengalaminya selain potensi gangguan kepada perjalanan air kencing, fungsi seksual dan sebagainya.

“Ada juga kajian yang menunjukkan phimosis ialah faktor risiko untuk mendapat kanser (Willcourt, 2000). Walaupun terdapat beberapa kaedah lain untuk merawatnya, namun berkhatan ialah salah satu cara yang paling awal dilaksanakan, dan ia berkesan,” ujar Dr. Irfan.



DR. IRFAN MOHAMAD