

## Kesihatan Satu Amanah, Satu Anugerah

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي خَلَقَ الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ، وَأَمَرَنَا بِالتَّقْوَى  
وَالْخُلُقِ الْكَرِيمِ، وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ،  
وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدَهُ وَرَسُولَهُ، اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى  
سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ.  
أَمَّا بَعْدُ فَيَا عِبَادَ اللَّهِ، اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ، وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا  
وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ

Sidang Jumaat yang dirahmati Allah,

Di bulan Ramadan yang penuh barakah ini, marilah kita terus bersungguh-sungguh mempertingkatkan ketakwaan kita kepada Allah s.w.t. dengan melaksanakan segala perintahNya dengan konsisten dan tekun, serta menjauhi segala laranganNya.

Para jemaah yang saya kasihi,

Bulan Ramadan merupakan peluang keemasan untuk kita memperkukuh kerohanian kita dan mendekatkan lagi diri kita dengan Tuhan Pencipta kita. Bulan di dalamnya terkandung seribu satu kebaikan melalui pelbagai bentuk amal soleh. Oleh itu perbanyakkanlah amalan kita di bulan ini dan Allah s.w.t. menjadi saksi terhadap segala amalan kita. Allah berfirman dalam surah At-Taubah ayat 105:

وَقُلْ أَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ  
 وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عِلْمِ الْغَيْبِ  
 وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿١٥﴾

Yang bermaksud: “Dan katakanlah (wahai Muhammad):  
 Beramalah kamu, maka Allah dan Rasul-Nya serta orang-orang  
 yang beriman akan melihat apa yang kamu kerjakan; dan kamu  
 akan dikembalikan kepada (Allah) Yang Mengetahui  
 perkaraperkara yang ghaib dan yang nyata, kemudian Ia  
 menerangkan kepada kamu apa yang kamu telah kerjakan”.

Saudaraku,

Dalam kita memberikan tumpuan memperkukuh kerohanian dan  
 keimanan kita dalam bulan yang mulia ini, jangan pula kita  
 mengabaikan aspek jasmani dan kesihatan kita. Rasulullah s.a.w.  
 pernah menasihati seorang sahabat yang kuat beramal ibadah  
 untuk memerhatikan juga keperluan jasmani dan keluarganya.

Nabi bersabda:

فَإِنَّ لِحَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَإِنَّ لِرِزْوَجِكَ عَلَيْكَ حَقًّا

Yang bermaksud: “Maka sesungguhnya jasad kamu atas kamu  
 ada haknya, dan mata kamu atas kamu ada haknya, dan isteri  
 kamu atas kamu ada haknya”. [Hadith riwayat Imam Al-Bukhari]

Oleh itu saudara-saudara sekalian, kita juga diajar oleh agama kita untuk menunaikan hak keperluan dan kesihatan jasmani kita. Antara hikmah puasa ialah kesihatan yang dapat diraih melalui amalan berpuasa. Ini telah diakui oleh dapatan saintifik bahawa puasa membantu untuk membuang toksin dari tubuh, dan dapat merehatkan sistem penghadaman kita lantas mempertingkatkan daya tahan dan tahap kesihatan kita.

Namun, kita tidak akan meraih manfaat itu jika kita tidak mengamalkan diet dan cara permakanan yang sihat. Umpamanya, jika kita tidak memastikan permakanan yang seimbang dan memakan terlalu banyak sehingga terlalu kenyang ketika berbuka, ia tentunya tidak membawa kebaikan bagi kita, bahkan kebiasaan ini akan memudharatkan jasad dan kesihatan kita.

Saudaraku, dalam kita memilih juadah untuk berbuka puasa, ingatlah pesanan Rasulullah s.a.w.: *“Tidak ada bejana yang diisi oleh manusia yang lebih buruk dari perutnya; cukuplah baginya memakan beberapa suapan sekadar dapat menegakkan tulang punggungnya (memberikan tenaga), maka jika tidak mahu, maka hendaklah dia memenuhi perutnya dengan sepertiga makanan,*

*sepertiga minuman dan sepertiga lagi untuk bernafas.”* [Hadith riwayat Imam Ahmad dan Ibnu Majah]

Tidak ada salahnya untuk kita memakan makanan yang enak. Namun kita juga harus ingat bahwa permakanan seimbang memainkan peranan yang penting dalam penjagaan kesihatan. Memilih makanan yang berkhasiat merupakan satu tuntutan agama. Firman Allah s.w.t. dalam surah Al-Nahl ayat 114:

فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا  
نِعْمَتَ اللَّهِ إِنَّ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴿١١٤﴾

Yang bermaksud: *“Oleh itu, makanlah dari apa yang telah dikurniakan Allah kepada kamu dari benda-benda yang halal lagi baik, dan bersyukurlah akan nikmat Allah, jika benar kamu hanya menyembah-Nya semata-mata”*.

Nah, perhatikan bagaimana Allah s.w.t. memerintah kita untuk bukan hanya memakan makanan yang halal, tetapi ianya juga hendaklah yang baik dan berkhasiat.

Saudaraku,

Menjaga kesihatan dan mengamalkan gaya hidup sihat adalah perkara yang amat penting yang sering diambil ringan oleh ramai

daripada kalangan masyarakat kita. Lebih-lebih lagi dalam konteks kehidupan bandar dan moden seperti di Singapura ini, amalan permakanan yang tidak seimbang dan gaya hidup yang tidak mementingkan kesihatan jasmani seringkali mendedahkan seseorang kepada pelbagai jenis penyakit seperti kencing manis dan tekanan darah tinggi yang boleh mengakibatkan komplikasi lain seperti sakit buah pinggang, lemah jantung dan angin ahmar.

Perangkaan rasmi Yayasan Buah Pinggang Negara (NKF) menunjukkan bahawa pada setiap hari, terdapat sekitar 4 kes baru penyakit buah pinggang. Jumlah ini dijangkakan akan bertambah di masa hadapan memandangkan jumlah mereka yang menghadapi penyakit kencing manis dan tekanan darah tinggi juga semakin meningkat.

Kajian juga menunjukkan bahawa masyarakat kita merupakan golongan yang kedua tertinggi menghadapi penyakit kencing manis dan yang tertinggi menghadapi masalah penyakit jantung. Kedua-dua ini didapati berpunca dari pemakanan yang tidak sihat dan tidak seimbang, di samping kurangnya aktiviti senaman.

Saudaraku,

Kesihatan kita merupakan satu amanah yang Allah kurniakan kepada kita. Ramai yang tidak begitu mengambil berat tentang amanah ini. Namun tanpa kesihatan, bagaimanakah kita akan dapat menjalankan ibadah dengan baik? Bagaimanakah kita dapat menyumbangkan tenaga kita untuk kebaikan ummah? Bagaimanakah kita akan dapat menjalankan tanggungjawab kita dalam kehidupan seharian kita sebagai suami, sebagai seorang bapa dan anak dengan baik? Ingatlah Nabi s.a.w. pernah bersabda: *“Mukmin yang kuat lebih baik dan dicintai oleh Allah s.w.t. dari pada Mukmin yang lemah”*. [Hadith riwayat Imam Muslim]

Oleh itu saudaraku,

Marilah sama-sama kita menjadi mukmin yang lebih bertanggungjawab di atas nikmat yang telah Allah berikan kepada kita ini. Amalkan gaya hidup yang sihat. Mungkin di waktu kita berpuasa ini, kita terpaksa kurangkan aktiviti bersenam, tetapi kita boleh memastikan amalan diet dan permakanan yang seimbang.

Selepas Ramadan nanti bolehlah kita teruskan gaya hidup sihat kita melalui senaman bagi yang telah biasa melakukannya. Bagi yang tidak pernah mengamalkannya pula, eloklah memulakan tekad untuk melakukannya. Sekurang-kurangnya ia boleh

memulakan dengan senaman yang lebih ringan yang dilakukan sebagai aktiviti bersama keluarga.

Ia juga boleh memanfaatkan sekitarnya untuk memulakan aktiviti tersebut, umpamanya jika rumah atau pejabat kita di lantai yang rendah, maka cubalah jangan menggunakan lif, tetapi menaiki tangga.

Lakukanlah juga pemeriksaan kesihatan secara rutin kerana penyakit yang dapat dikesan awal lebih mudah untuk diubati. Kemudian pilihlah makanan yang berkhasiat, lagi-lagi semasa berbuka. Kurangkan makanan yang berminyak dan berlemak.

Sidang jemaah yang dirahmati Allah,

Dengan tahap kesihatan yang lebih baik, kita akan dapat melaksanakan segala tanggungjawab ibadah dan tanggungjawab terhadap keluarga serta menyumbangkan tenaga untuk kerjakerja amal dan kebajikan dengan lebih baik. Semoga Allah memberkati dan mempermudah segala usaha murni kita.

Amin Ya Rabbal Alamin.

بَارَكَ اللهُ لِي وَلَكُمْ فِي الْقُرْآنِ الْعَظِيمِ ، وَنَفَعَنِي وَإِيَّاكُمْ بِمَا فِيهِ مِنَ  
الآيَاتِ وَالذِّكْرِ الْحَكِيمِ ، وَتَقَبَّلَ مِنِّي وَمِنْكُمْ تِلَاوَتَهُ إِنَّهُ هُوَ  
السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ، أَقُولُ قَوْلِي هَذَا وَأَسْتَغْفِرُ اللهَ الْعَظِيمَ لِي وَلَكُمْ ،  
وَلِسَائِرِ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ ، وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ ،  
فَاسْتَغْفِرُوهُ يَا فَوْزَ الْمُسْتَغْفِرِينَ يَا نَجَاةَ التَّائِبِينَ .