

Headline	Halalan toyyiban sempurnakan fitrah tubuh		
MediaTitle	Sinar Harian		
Date	30 Mar 2012	Color	Full Color
Section	Nasional	Circulation	60,000
Page No	39	Readership	180,000
Language	Malay	ArticleSize	693 cm ²
Journalist	N/A	AdValue	RM 3,812
Frequency	Daily	PR Value	RM 11,435



Halalan toyyiban sempurnakan fitrah tubuh

HASAN AL-BANNA MOHAMED

Rasulullah SAW menganjurkan makanan dan minuman yang bersih di sisi Islam demi kesejahteraan fizikal dan rohani

Musim cuti sekolah lalu, memberi peluang anak berehat seketika daripada alam persekolahan. Aktiviti kekeluargaan seperti bercuti ke tempat peranginan, balik kampung mahupun mengadakan atau menghadiri majlis perkahwinan dapat mengeratkan hubungan silaturahim antara mereka.

Tidak kira apa jua dilakukan dan di mana jua berada, aspek yang perlu dititik beratkan ibu bapa terhadap anak adalah dari segi pemakanan dan minuman.

Tambahan pula, akhir-akhir ini masyarakat didendangkan dengan pelbagai ujian ALLAH SWT terhadap umat-Nya seperti ancaman kesihatan - demam yang mengakibatkan kematian, kedatangan pelbagai virus, meningitis dan bakteria yang baharu seperti *Influenza A (H1N1)*, *H5N1* dan *Coxsackie* yang menyerang sistem imuniti manusia; gejala sosial dan kes jenayah.

Terbaru ialah virus dikenali sebagai *Rotavirus* atau *Gastroenteritis Akut (AGE)* telah menyerang lebih kurang 2,000 kanak-kanak yang masih kecil sehingga mengakibatkan kematian dalam negara.

Dalam menelusuri sunnah Rasulullah SAW dan ajaran al-Quran tatkala melayari bahtera kehidupan dunia ini, semestinya penekanan terhadap aspek kebersihan dalam segenap segi khususnya pemakanan dan minuman.

Rasulullah SAW bersabda yang bermaksud: "Kebersihan adalah sebahagian daripada iman" (Hadis ke-

23 dari kitab hadis 40 karangan Imam Nawawi yang diriwayatkan oleh Imam Muslim).

Jika hidup individu itu sering dibayangi dengan kekotoran dan kegelapan zahir dan batin, nescaya dia tidak akan ke mana. Kemajuan yang ingin dikecap menjelang 2020 nanti hanya tinggal kehampaan.

Tinggallah segunung harapan tanpa sebenang realiti. Anda mungkin bukan hanya sebagai penonton dan pemerhati, tetapi lebih dahsyat daripada itu lagi. Yang pastinya segala transformasi yang direncanakan dengan begitu teliti pasti akan terkubur begitu sahaja.

Aspek kebersihan

Aspek pemakanan dan minuman adalah perkara yang dititikberatkan ALLAH SWT dalam ayat suci al-Quran serta amalan Nabi Muhammad SAW. Umat yang hebat ialah kelompok insan yang bersih pemakanan dan tingkah lakunya dari aspek zahir serta batin. Golongan ini hanya mengambil makanan dan minumannya berunsurkan bahan halalan toyyiban, terbaik (berkualiti) serta mengamalkan amalan sahih dari aspek kerohaniannya. ALLAH berfirman yang bermaksud: "Sesungguhnya ALLAH mengasihi orang yang banyak bertaubat, dan mengasihi orang yang sentiasa membersihkan (mensucikan) diri". (Surah al-Baqarah : 222)

Apabila aspek pemakanan dan kerohanian dibersihkan daripada kekotoran yang nampak dan tidak nampak, pasti martabat insan mulia sebagai *Ummatan Wasatan* dapat dihasilkan.

Secara realiti, masyarakat yang tinggal di bandar kosmopolitan yang sibuk 24 jam mungkin ada yang terlupa pemakanan dan minuman sihat sebagaimana dianjurkan Rasulullah SAW. Cuba lihat anak ke sekolah, adakah membawa bekalan makanan dan minuman dari rumah dijadikan satu budaya atau pupus seumpama dinosaur T-Rex dan bangsa Thamud?

Kebanyakan anak menjawab, "Malulah nak bawa bekal. Nanti kawan ejek, *Tak rock le Bro!*" Sedangkan bekalan makanan yang diejek itu lebih berkhasiat. Berapa ramaikah yang pernah bertanya kepada penjual makanan, "Encik, telur ayam tu dah basuh ke belum bagi membuat makanan tu?".

Bagi penulis, seumur hidup ini hanya sekali berjumpa dengan pengusaha sebuah restoran yang melabelkan dengan perkataan: "Telur

ini sudah dibasuh". Sanggupkah anda bertanya kepada penjual makanan dan minuman bagi pihak anak soalan seumpama: "Encik, dah solat Jumaat ke?" "Kenapa makanan ni tidak ditutup? Habis masuk debu..." "Restoran ini ada sijil Halal ke tidak? Kenapa tak tampal?"

Ada juga segelintir daripada masyarakat yang diangkat sebagai penguasa, namun kurang mengendahkan anak dalam membelanjakan wang saku di kantin sekolah. Lebih teruk lagi apabila peniaga luar yang ingin mengaut keuntungan datang berniaga di tepi pagar sekolah menjual pelbagai makanan ringan yang diragui aspek kebersihan dan status halalnya.

Sihat jangka panjang

Pengambilan makanan yang kurang berkhasiat tanpa kawalan boleh memberi kesan negatif kepada kesihatan anak seperti buah pinggang dan kencing manis. Apa akan jadi kepada mereka yang setiap hari membawa buku seberat lima hingga enam kilogram, tiba-tiba dewasa menjadi pewaris segala macam penyakit?

Dengan ini, kos perubatan bagi mengubati penyakit itu akan terus meningkat. Malah apabila ditemu duga untuk menjadi pejuang negara sebagai polis atau tentera, ramai anak remaja tidak lulus daripada aspek fizikal disebabkan kesihatan mereka terjejas sejak kecil.

Hal ini seharusnya perlu difikirkan bersama demi memastikan

Headline	Halalan toyyiban sempurnakan fitrah tubuh		
MediaTitle	Sinar Harian		
Date	30 Mar 2012	Color	Full Color
Section	Nasional	Circulation	60,000
Page No	39	Readership	180,000
Language	Malay	ArticleSize	693 cm ²
Journalist	N/A	AdValue	RM 3,812
Frequency	Daily	PR Value	RM 11,435

generasi masa hadapan mampu dilahirkan bukan sahaja sihat fizikal dan spiritualnya, malah berupaya bersaing dan berperanan di persada antarabangsa.

Sirah Nabawiyah Muhammad SAW dalam sepanjang kehidupan Baginda yang hanya mengalami jatuh sakit sebanyak dua kali sahaja. Nah! Bagaimana dengan anda? Pada tahun ini sahaja sudah berapa surat MC yang diperolehi?

Sesungguhnya hal kesihatan Baginda SAW dinukilkan sarjana Islam Mesir, Muhammad Husain Haekal (dalam bukunya, Sejarah Hidup Muhammad @ Hayat Muhammad, 1935) bahawa penyakit yang pernah ditimpa Baginda tidak lebih daripada kehilangan nafsu makan pada tahun ke-6 Hijriah tatkala tersiarinya berita fitnah mengenai Baginda disihir orang Yahudi.

Manakala penyakit kedua yang dialaminya sehingga menyebabkan Rasulullah SAW terpaksa berbekam

ialah apabila orang Yahudi meletakkan racun dalam daging kambing yang dihidangkan kepada Baginda SAW.

Hal ini sememangnya jarang sekali diceritakan kepada generasi muda betapa hebatnya Rasulullah SAW yang mempunyai tugas besar sebagai pesuruh ALLAH SWT. Namun, dengan pengurusan kehidupan duniawi dan ukhrawi yang bersistematik berpandukan wahyu ilahi, Baginda mampu menunjukkan contoh terbaik kepada umat manusia seluruhnya.

Rasulullah SAW sebagai pemimpin ulung yang diceritakan isterinya, Saidatina Aisyah RA bahawa pada

setiap hari dilaluinya dengan perut yang lapar, sehinggakan Baginda tidak pernah seumur hidupnya menjadi kenyang dalam tempoh dua hari berturut-turut.

Manakala dikatakan menu rutin Baginda SAW hanyalah makanan ruji di Tanah Arab pada waktu itu iaitu roti yang diperbuat daripada gandum keras. Keadaan itu berbeza dengan masyarakat di negara ini yang mengalami gejala obesiti!

Sihat rohani, jasmani

Adapun aspek kerohanian Rasulullah SAW yang sangat tinggi nilainya telah

menjadi pelengkap bagi memastikan seseorang insan itu menjadi sihat sejahtera di dunia dan akhirat. Contoh amalan yang dipaparkan Baginda SAW melalui solat berjemaah, berpuasa sunat, solat Dhuha dan Tahajjud, menjadi diari kehidupannya.

Malah banyak kajian dijalankan sarjana Barat turut mengesahkan bahawa terdapat hubungan yang signifikan antara aspek rohani atau keagamaan dengan aspek kesihatan tubuh badan manusia. Antaranya kajian tersebut dilaporkan oleh Matthews (2000); Doster (2002); El-Nimr, Green dan Salib (2004); Torosian (2005); Hill (2006); Bormann (2009) dan Harrigan (2011) dalam *International Journal of Psychiatry in Medicine (IJPM)*.

Menurut laporan berkenaan bahawa seseorang yang mempunyai pegangan agamanya yang tidak kuat akan lebih dihindangi dengan penyakit serta mempunyai jangka hayat yang lebih pendek berbanding dengan seorang yang warak dan alim (kuat beragama).

Ternyata seseorang manusia yang beriman kepada ALLAH SWT dan melaksanakan sunnah Rasulullah SAW dengan penuh istiqamah (komitmen tinggi), pasti sentiasa berdoa dan mengharapkan keredhaan-Nya agar beliau lebih sihat secara jasmani dan rohani serta seiring sejalan dengan fitrah (semula jadi) penciptaan manusia itu sendiri sejak azali lagi.

Ketahuilah bahawa ramai dalam masyarakat amat menyayangi sesuatu perkara yang baru dibelinya seperti kereta, motosikal dan telefon bimbit, berbanding dengan menjadikan rutin seharian untuk sentiasa menjaga dan merawat kesihatan sendiri.

Oleh itu, janganlah disia-siakan segala nikmat yang dianugerahkan ALLAH SWT kepada kita dengan melakukan perkara yang menyalahi syariat ilahi dan Sunnah Rasulullah SAW.

Sedarilah dan hayatilah sabda Baginda SAW yang bermaksud: "Jagalah kebersihan dengan segala cara yang dapat kamu lakukan kerana ALLAH SWT sudah mendirikan Islam ini atas paksi kebersihan, dan tidaklah masuk syurga melainkan orang yang menjaga kebersihan." (Riwayat at-Tabarani).

- Penulis ialah Pensyarah Kanan, Jabatan Pengurusan Sumber Manusia Pertahanan, Fakulti Pengajian dan Pengurusan Pertahanan (FPPP), Universiti Pertahanan Nasional Malaysia (UPNM), Kem Sungai Besi.

Headline	Halalan toyyiban sempurnakan fitrah tubuh		
MediaTitle	Sinar Harian		
Date	30 Mar 2012	Color	Full Color
Section	Nasional	Circulation	60,000
Page No	39	Readership	180,000
Language	Malay	ArticleSize	693 cm ²
Journalist	N/A	AdValue	RM 3,812
Frequency	Daily	PR Value	RM 11,435

