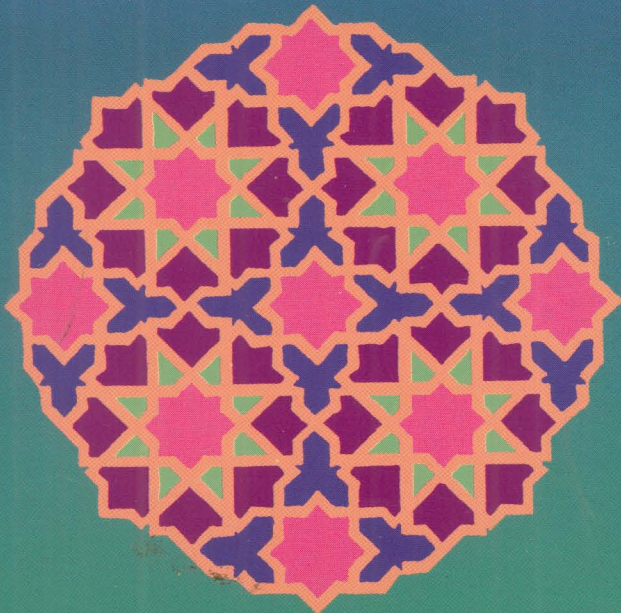


# PUASA DAN KESIHATAN

NAJIB AL-KAYLANIY



Penterjemah

M. Syukur Tarigan  
Chairul Halim

297.53  
KAY

ANGKATAN BELIA ISLAM MALAYSIA



# PUASA DAN KESIHATAN

NAJIB AL-KAYLANIY

Penterjemah  
**M. Syukur Tarigan**  
**Chairul Halim**

**BUDAYA ILMU SDN. BHD.**  
**1993**

PUSTAKA PERDANA



1009048

# KANDUNGAN

|   |     |
|---|-----|
| Prakata Cetakan Kedua   | v   |
| Kata Pengantar  | vi  |
| Mukadimah   | vii |
| Sejarah Ringkas Puasa: Sebelum dan Sesudah Islam              | 1   |
| Pengaruh Puasa terhadap Manusia                               | 5   |
| Memilih Makanan untuk Sahur dan Berbuka                       | 12  |
| Keringanan untuk Tidak Berpuasa                               | 18  |
| Puasa dan Wanita Hamil  | 24  |
| Pendidikan Puasa untuk Kanak-kanak                            | 26  |
| Puasa dan Pengaruhnya terhadap Penyakit Kulit                 | 28  |
| Puasa dan Pendidikan Akhlak                                   | 30  |
| Puasa dan Penyakit Jantung                                    | 33  |
| Nasihat untuk Orang-orang yang Berpuasa                       | 37  |
| Puasa dan Ketenangan Jiwa                                     | 39  |
| Beberapa Panduan tentang Makanan yang Baik                    | 41  |
| Puasa dan Pengaruhnya terhadap Kebiasaan-kebiasaan yang Buruk | 48  |
| Penutup   | 55  |

# PRAKATA CETAKAN KEDUA

Alhamdulillah syukur ke hadrat Allah s.w.t. kerana buku *Puasa dan Kesihatan* ini telah mendapat sambutan yang menggalakkan daripada pembaca sehingga perlu dicetak sekali lagi. Terima kasih kami ucapkan kepada para pembaca atas sambutan yang baik itu.

Pada cetakan kedua ini, beberapa perubahan dari segi teknik dan pembetulan telah dibuat. Semoga dengan demikian buku ini akan lebih menarik dan mantap lagi. Terima kasih kami ucapkan atas teguran membina daripada pembaca sehingga kelemahan yang terdapat pada cetakan pertama dahulu dapat kami perbaiki.

Semoga Allah s.w.t. memberikan tawfiq dan hidayah-Nya kepada kita di dalam melaksanakan amalan baik ini.

Ahmad Azam Abdul Rahman  
Pengarah Urusan DPI

Rejab 1413  
Januari 1993