

PROGRAM LANDASAN

MEMBINA LANDASAN ILMU LUAS & BERNAS

ILMU, AMALAN JADI LANDASAN

oleh Mansor Sukaimi (Konsultan Nury), nurysingapore@pacific.net.sg

PERIKSA PENDENGARAN ANAKMU



Biasanya, anak dilahirkan dengan kemampuan mendengar yang sempurna. Tandanya, ia mudah tersentak atau terkejut.

Namun, ada yang menghadapi masalah susah mendengar. Umpamanya, anak yang mengalami banyak masalah semasa di dalam rahim ibunya, atau kerumitan semasa dilahirkan, atau uzur oleh sebab "jaundice", biasanya akan mempunyai masalah susah atau kurang mendengar.

Eloklah kita periksa kemampuan anak mendengar dengan jelas. Caranya: dengarkan anak bunyi nyaring sehingga ia tersentak. Ini boleh dilakukan dengan menepuk tangan kita secara kuat agar anak dengar dan tersentak.

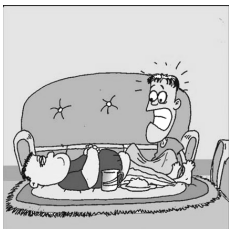
Jika ia tersentak, ini menunjukkan bahawa saluran pendengarannya sempurna. Yang paling baik adalah bila anak tersentak, terpegun ('freeze'), dan terus menangis. Ini memberi tanda bahawa ia berkemampuan untuk mentafsirkan "bunyi kuat" itu sebagai sesuatu yang "menakutkan" atau "bahaya". Bila anak itu menangis ia memberi respon kepada telah "faham" bunyi kuat itu sebagai hal yang "menakutkan" atau "bahaya".

Sebaliknya, jika anak itu tersentak sedikit tetapi tidak rasa terpegun, dan tidak menangis, ia hanya dengar tetapi tidak mampu membuat apa-apa tafsiran. Jika ini berterusan, indra pendengarannya tidak mudah mencapai tahap "mampu faham". Masalah ini akan menjejaskan kemampuan anak membina bahasa yang sempurna.

Jika anak itu TIDAK tersentak (pasti juga tidak boleh terpegun dan menangis), ini bererti ia tidak boleh dengar "bunyi kuat" itu. Anak itu ada masalah pendengaran.

Moga-moga anak-anak kita tidak dilandai masalah ini. Jika ada, eloklah kita bawa ia ke doktor untuk diperiksa. Lebih awal masalah ini dipulihkan, lebih baik.

SUAMI SAYA SELALU LETIH



Biasanya, suami sering merasa letih bila pulang ke rumah selepas kerja. Mungkin kerja-kerja mereka berat.

Namun demikian, hal ini tidak seharusnya menjadi satu-satu perkara yang mesti berlaku kerana, jika suami itu sihat, dan pandai menjaga dirinya semasa bekerja, ia masih boleh pulang dalam keadaan yang segar. Jika segar, ayah berpeluang menambahkan keceriaan kepada anak-anak dan isteri dengan berbagai cara.

Bagi mereka yang benar-benar mudah letih, pasti ada sebab-sebabnya berbentuk umum atau peribadi. Di antaranya adalah perkara-perkara berikut:

- Mereka yang merokok mudah letih kerana asap rokok mengandungi terlalu banyak bahan-bahan racun yang merosakkan kesihatan. *Carbon monoxide* adalah yang paling bahaya kerana ia memecahkan sel-sel darah. Merokok juga mengurangkan bekalan vitamin C yang diperlukan untuk kesihatan. Satu puntung rokok merosakkan 25gm vitamin C yang ada dalam badan. Dengan menghisap 10 potong rokok, bekalan vitamin C berjumlah seperti yang didapati dari 2-3 biji oren akan dihilangkan.

- Suami yang terus-menerus kurang tidur tidak akan dapat mengumpul cukup bahan *glutathione* yang diperlukan. Bahan ini diperlukan untuk memulihkan kecederaan-kecederaan yang sentiasa berlaku dalam badan, terutama organ-organ seperti jantung, limpa, hati, mata, usus dan otot-otot. Jika kecederaan-kecederaan seperti ini tidak dapat dipulih, suami yang sering kurang itu pasti akan mudah rasa sakit-sakit, letih dan tidak bermaya.

- Suami yang sering tidak rasa senang dalam kerja atau bersama rakan-rakan mudah letih. Bila seseorang cepat geram, tidak sabar, mudah runsing, senang bergaduh, terlalu banyak tenaga akan digunakan. Dua jenis hormon (*adrenaline* dan *cortisol*) akan tercurah ke dalam saluran darah. Hormon-hormon ini akan menghabiskan bekalan-bekalan tenaga, zat makanan, vitamin dan enzim-enzim lain, dan keadaan ini akan membuat orang itu mudah rebah dengan keletihan.

- Mereka yang sering duduk lama dan kurang bergerak akan melemahkan aliran sistem yang dipanggil *lymphatic system*. Sistem ini, lain dari aliran darah yang bergerak dengan denyutan jantung, tidak ada tenaga seperti jantung yang membuat ia bergerak dan mengalir. Hanya jika kita berjalan atau bergerak barulah sistem lymphatic ini boleh mengalir. Ia mesti mengalir kerana peranannya adalah untuk mencari, mengumpul dan mengeluarkan hampas-hampas yang berlaku dalam badan. Jika hampas-hampas ini tidak dibuang, tubuh badan pasti mudah letih.

Maka eloklah jika kaum suami hentikan amalan merokok, cukup tidur, bersabar serta sering tenang, dan aktifkan diri mereka atau bersenam bila-bila ada peluang.¹

DOA KETIKA MEMBUKA PAKAIAN

بِسْمِ اللَّهِ

“Dengan nama Allah (aku meletakkan baju).”

HR. At-Tirmidzi 2/505 dan Imam yang lain. Lihat *Irwa'ul Ghalil*, 49 dan *Shahihul Jami'* 3/203



¹ Mereka yang berminat untuk mendapatkan artikel tentang vitamin, dsb. yang boleh membantu, sila hubungi kami.