

الصَّحَّة

Maharah Qiroah
Kelas X

Bacalah Teks berikut

كَانَتْ عَلَامَةُ الصَّحَّةِ - فِي الْمَاضِي - أَنْ يَكُونَ الْإِنْسَانُ
سَمِينًا، كَثِيرَ اللَّحْمِ وَالشَّحْمِ، فَالْإِنْسَانُ السَّمِينُ هُوَ
الصَّحِيحُ، وَالْإِنْسَانُ النَّحِيفُ هُوَ الْمَرِيضُ. وَكَانَ النَّاسُ
يَأْكُلُونَ كَثِيرًا إِذَا وَجَدُوا الطَّعَامَ. وَكَانَ الرِّجَالُ
يُفَضِّلُونَ الزَّوْاجَ بِالْمَرْأَةِ السَّمِينَةِ، وَلَا يُحِبُّونَ الزَّوْاجَ
بِالْمَرْأَةِ النَّحِيفَةِ.

Bacalah Teks berikut

تَقَدَّمَ الطَّبُّ كَثِيرًا الْآنَ، وَظَهَرَ أَنَّ هُنَاكَ أَمْرًا ضًا تُصِيبُ
الشَّخْصَ السَّمِينِ، وَهِيَ أَمْرًا ضٌ خَطِيرَةٌ، مِثْلُ: أَمْرًا ضِ
الْقَلْبِ، وَالسُّكَّرِيِّ، وَضَغْطِ الدَّمِ. لَقَدْ أَصْبَحَتِ الْبَدَانَةُ -
الْيَوْمَ - عَلَامَةً عَلَى الْمَرَضِ، وَأَخَذَ النَّاسُ يَتَّبِعُونَ
الْحِمِيَّةَ، فَيَتَنَاوَلُونَ طَعَامًا قَلِيلًا، وَيَبْتَعدُونَ عَنِ
السُّكَّرِيَّاتِ وَالذُّهُونِ وَالنَّسَوِيَّاتِ.

Bacalah Teks berikut

وَأَصْبَحَ الْأَطِبَّاءُ يُحَذِّرُونَ النَّاسَ مِنَ الطَّعَامِ الْأَبْيَضِ، وَالْحَلِيبِ
كَامِلِ الدَّسَمِ قَائِلِينَ: أَبْتَعِدْ عَنِ السُّكَّرِ. صَعُ قَلِيلًا مِّنْهُ فِي
الطَّعَامِ. لَا تَأْكُلِ الْخُبْزَ الْأَبْيَضَ، كُلِ الْخُبْزَ الْأَسْمَرَ. لَا تَأْكُلِ
الْأُرْزَ الْأَبْيَضَ، كُلِ الْأُرْزَ الْأَسْمَرَ. وَأَصْبَحَ النَّاسُ يَتَّبِعُونَ
الْحِمِيَّةَ، فَيَأْكُلُونَ قَلِيلًا مِنَ اللَّحْمِ الْأَحْمَرِ، وَالْبَيْضِ،
وَيَتَنَاوَلُونَ كَثِيرًا مِنَ السَّمَكِ وَالِدَّجَاجِ وَالْخَضِرَاوَاتِ،
وَالْفَوَاكِهِ.

Bacalah Teks berikut

نَهَى الْإِسْلَامُ عَنِ الْإِسْرَافِ فِي الطَّعَامِ؛ لِأَنَّ الْأَكْلَ الْكَثِيرَ
يَضُرُّ الْإِنْسَانَ. قَالَ تَعَالَى : (وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا
إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ). وَقَالَ الرَّسُولُ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
وَسَلَّمَ - : "مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وِعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنِهِ، بِحَسْبِ ابْنِ
آدَمَ أَكْلَاتُ يَقْمَنَ صُلْبُهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ، فَتُلْتُ
لِطَعَامِهِ، وَتُلْتُ لِشَرَابِهِ، وَتُلْتُ لِنَفْسِهِ".

Audio Game

