

# Buah tamar paling afdal

BERBUKA DENGAN MAKANAN SUNNAH BANYAK KEBAIKANNYA

NUR HUDA KAMARULZAMAN  
(Penuntut Universiti Sains Islam Malaysia (Usim), Nilai)

**RAMADAN** adalah bulan yang dinanti seluruh umat Islam. Bulan yang mempunyai banyaknya barakah ini sering dikaitkan dengan makanan pembuka puasa yang paling afdal iaitu kurma.

Nabi Muhammad SAW menggalakkan kita supaya terbuka puasa dengan buah kurma sebagaimana sabdanya. Daripada Hazrat bin Anas RA berkata: "Rasulullah SAW terbuka puasa dengan beberapa biji tamar sebelum solat. Sekiranya tidak terdapat kurma, maka Baginda SAW terbuka dengan beberapa biji anggur. Sekiranya tiada anggur, maka Baginda meminum beberapa teguk air. (Riwayat Ahmad)

## KHASIAT TAMAR

Tahukah anda, bahawa kurma ini mempunyai khasiat dan rahsia tersendiri. Kurma atau tamar adalah sejenis tumbuhan (palma) atau dikenali dalam bahasa saintifiknya sebagai *Phoenix dactylifera* yang berbuah dan boleh dimakan, sama ada yang masak atau yang mentah serta mempunyai pelbagai jenis dan kebanyakannya berada di negara Arab.

Rasulullah SAW memandang tinggi kurma kerana mempunyai nilai kandungan makanan yang tinggi. Kandungan protein dalam kurma lebih kurang 1.8 hingga 2.0 peratus, serat 2.0 hingga 4.0 peratus manakala kandungan gulanya 50 hingga 57 peratus glukosa. Ini menunjukkan kandungan gula dalamnya ditukar secara semula jadi.

Ini bermakna apabila kita memakan kurma, tenaga yang diserap adalah serta-merta. Gula dalam kebanyakan buah-buahan dikenali sebagai fruktosa dan gula tebu atau gula pasir yang biasa mengandungi sukrosa tidak boleh menyerap terus dalam tubuh kerana terpaksa dipecahkan dahulu oleh enzim sebelum bertukar menjadi glukosa lalu diserap tubuh sebagai tenaga.

## SUNAT DENGAN TAMAR

Disunatkan terbuka puasa dengan kurma kerana mereka yang berpuasa tidak makan selama 12 jam. Kurma menyumbang tenaga serta-merta kepada pemakan dan ini memudahkan seseorang itu untuk beribadat dan menunaikan solat Maghrib atau tarawih.

Elakkan daripada terlalu banyak makan, kebanyakan makanan yang diambil kebiasaannya mengandungi terlalu banyak karbohidrat dan membuatkan kita mudah letih serta mengantuk untuk meneruskan amalan seterusnya.

Makan kurma tanpa buang kulitnya yang mengandungi serat dan amat baik untuk mencegah barah usus besar kerana ia melawaskan.

Khasiat kurma yang mempunyai kalori tinggi dan mudah dicerna oleh tubuh badan memang sesuai jika digunakan saat terbuka puasa.

Berdasarkan kajian daripada Dr Mahmud Nazim Al-Nasimy dalam buku bertajuk *Tempoh Mengandung dari segi Perubatan, Fiqhiyah dan Perundangan*, hasil kajiannya menunjukkan jus kurma dapat menolong

mencengkam rahim sewaktu proses kelahiran, memperkukuhkan lagi urat-urat rahim pada bulan terakhir kehamilan dan membantu memudahkan proses kelahiran bayi.

Unsur zat besi dan kalsium yang terdapat dalam buah kurma adalah unsur paling tinggi bagi membentuk susu ibu.

Kajian pensyarah Sains Makanan, Fakulti Sains Makanan dan Bioteknologi, Universiti Putra Malaysia (UPM), Prof Madya Asiah Zain, menyatakan daripada segi perubatan, amalan memakan kurma setiap hari dapat mengurangkan risiko seseorang itu diserang penyakit kronik seperti jantung dan kencing manis kerana mempunyai zat galian seperti potasium, kalsium dan zat besi yang boleh menyihatkan sel darah merah.

Menurut Prof Madya Asiah lagi, kurma dapat memberi kecerdasan pada minda dan sangat membantu bagi proses tumbesaran.

Justeru, kanak-kanak sangat digalakkan memakan lebih banyak buah kurma kerana ia memberi khasiat dari segi proses pembesaran, sekali gus membentuk minda kanak-kanak yang sihat.

Tambahan juga, kurma dapat memberi tenaga segera pada mereka yang mengamalkannya.

Maka dengan itu ALLAH SWT menyuruh Maryam memakan buah kurma agar beliau mendapat bekalan tenaga untuk melahirkan Nabi Isa AS, akibat kehilangan banyak tenaga dan darah.

## BUAH TERHEBAT

Tamar adalah yang paling hebat antara keluarga besar buah-buahan, kerana mempunyai zat gizi penting bagi tubuh manusia dan terutamanya jantung dan pembuluh darah, iaitu kalium.

Fungsi mineral ini membuat denyutan jantung makin teratur, mengaktifkan kontraksi otot, serta membantu mengatur tekanan darah.

Beberapa penelitian membuktikan makanan tinggi kalium ini dapat menurunkan risiko serangan strok. Ia cukup dengan mengamalkan makan kurma lima biji sehari.

Oleh itu, jadikanlah amalan memakan buah kurma bukan sekadar dalam bulan Ramadan sahaja tetapi mengharapkan mudah-mudahan dengan amalan memakan kurma yang berterusan ini kita terhindar daripada berbagai kemungkinan dan dapat meneruskan tugas harian dengan beribadat kepada ALLAH SWT.



Berbukalah dengan tamar sebagai makanan sunnah.

# Perangkap yang merosakkan puasa

IBRAHIM ABDULLAH

**MENJELANG** hadirnya Ramadan yang mulia, pelbagai pihak merosak pahala ibadah yang ketiga itu bahkan mungkin merosakkan keseluruhan puasa mereka. Mereka bersiap sejak lama dengan aneka perangkap dan program sehingga memasuki Ramadan. Terdapat pelbagai tawaran istimewa kononnya untuk umat Islam bagi menikmati juadah contohnya bufet Muslim.

## HIASAN DOSA, MAKSIAT

Bulan mulia Ramadan dihiasi dengan pelbagai perkara yang sia-sia bahkan mengandungi dosa dan maksiat. Mata kita diseret untuk menonton tayangan yang berhiaskan nafsu dan syahwat serta syubhah. Tontonan syahwat akan menyeret manusia kepada nafsu berahi, sedangkan tayangan yang mengandungi syubhah adalah menjajikan kebatilan tetapi dikemas kini seolah-olah berupa kebenaran.

Secara fizik dan jiwa naluriah, perangkap yang menyeret syahwat umat Islam ini dipersiapkan dengan sempurna kerana dibiayai besar-besaran dan digarap dengan saksama oleh pihak tertentu. Sehingga tidak berasa, Ramadan adalah bulan di mana umat Islam lebih mendekati diri kepada ALLAH SWT. Betapa ruginya kita ketika waktu yang bernilai ini diisi dengan ibadah dan aneka tayangan yang boleh menjejaskan puasa.

Syeikh Saleh Al-Munajid dalam tulisannya mengenai keistimewaan Ramadan menyebut:

1. ALLAH menurunkan al-Quran.
2. ALLAH menetapkan Lailatul Qadar pada bulan tersebut, iaitu malam yang lebih baik daripada seribu bulan (83 tahun 4 bulan). ALLAH mengistimewakan Ramadan dengan adanya Lailatul Qadar.
- Bagi menjelaskan utamanya malam yang barakah itu, ALLAH turunkan *Surah Al-Qadar*, dan banyak hadis yang menjelaskannya, antaranya hadis Abu Hurairah RA.
- Umat Islam telah sepakat (ijmak) akan sunatnya menunaikan qiyam waktu malam Ramadan. Imam Nawawi menyebutkan maksud daripada qiyam di bulan Ramadan adalah solat tarawih. Ertinya, dia mendapat nilai qiyam dengan menunaikan solat tarawih.
3. ALLAH menjadikan puasa dan solat yang dikerjakan dengan keimanan dan mengharap (pahala) sebagai sebab diampunnya dosa.
4. ALLAH (membuka) pintu syurga, menutup pintu neraka dan membelenggu syaitan.

Demikian istimewanya Ramadan, namun ketika kita terseret bahkan menjadi mangsa perangkap yang memusnahkan kebaikan berpuasa, Nabi Muhammad SAW memperingatkan: "Siapa yang terhalang mendapatkan kebajikannya (malam Lailatul Qadar yang lebih baik daripada seribu bulan), maka sungguh dia terhalang (mendapatkan kebaikan yang banyak)." (Riwayat Nasaa'i, Ahmad dan disahihkan oleh Al-Albani dalam *At-Targhib*)

Ibnu Qayyim al-Jauziyah dalam kitab *Al-Waabilus Shayyib* menjelaskan: "Orang yang berpuasa adalah orang yang menahan organ tubuhnya daripada perbuatan dosa, lidahnya daripada berbohong, ucapan keji, dan palsu, perutnya daripada makan dan minum serta kemaluannya daripada perbuatan tidak senonoh. Jika berbicara, dia tidak berbicara dengan pembicaraan yang dapat menodai puasanya. Jika berbuat, dia tidak berbuat sesuatu yang dapat merosak puasanya. Maka yang keluar daripada lisannya hanyalah perkataan yang baik dan bermanfaat. Demikian pula amal perbuatannya. Semua amal perbuatannya bagaikan bau harumnya minyak kasturi yang dihirup oleh setiap orang yang duduk bersamanya. Dengan demikian, orang yang berpuasa memberi manfaat kepada siapa pun yang bergaul dengannya, kerana dia boleh memberikan rasa aman di hati orang yang bergaul dengannya daripada kepalsuan, kebohongan, kejahatan dan kezaliman."

Inilah puasa yang disyariatkan dalam Islam, bukan sekadar hanya menahan diri daripada makan dan minum (Al-Waabilus Shayyib 1, hal. 43)