

# Jadikan Ramadan syukuri nikmat kesihatan

Sebilangan besar kita tahu antara hikmah berpuasa ialah menjadikan tubuh badan sihat. Namun, ada kala kita juga terlupa kegagalan mengawal pemakanan sewaktu berbuka puasa boleh membawa mudarat.

Keterujaan melihat pelbagai juadah yang dijual di bazar Ramadan, tarikan bufet berbuka puasa di restoran dan hotel serta keseronokan setiap ahli keluarga menjamah hidangan secara berjemaah sewaktu berbuka menyebabkan isteri dan ibu terlupa hakikat berpada-pada.

Seorang teman pernah mengatakan di negara ini, kemeriahan Ramadan ialah pada juadah berbuka manakala rumah ibadah pula sepi dan kurang penghuni. Waktu sahur pula tiada apa yang istimewa, melainkan bunyi periuk dan kualiti di dapur rumah silih berdenting.

Tidak menafikan hakikat itu, namun diyakini masih ada 'jiwa' Ramadan sebenar yang hidup dalam masyarakat negara ini jika dibandingkan dengan bulan lain. Ramadan tetap dinanti setiap umat Islam walaupun yang tidak berpuasa.

Golongan bukan Islam juga teruja kerana mereka berpeluang menikmati

pelbagai juadah yang tidak ada pada bulan lain.

Bagaimanapun, jika kita tahu puasa adalah salah satu cara atau latihan untuk mengamalkan hidup sihat, sudah tentu kita tidak akan merosakkan diri dengan tabiat pemakanan yang melampau sewaktu berbuka.

Sebaliknya, kita jadikan Ramadan bulan untuk mensyukuri nikmat kesihatan dengan cara lebih berhati-hati memilih makanan yang halal dan berkhasiat dalam kuantiti sederhana serta tidak membahayakan tubuh badan.

Ibadah seharian yang kita lakukan sewaktu berpuasa menjanjikan ganjaran pahala bukan sedikit, justeru, jangan pula kita kurangkannya hanya kerana sikap tamak yang sekali gus memudaratkan diri sendiri.

Firman Allah SWT: *"Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan*

*janganlah kamu sengaja mencampakkan diri kamu ke dalam bahaya kebinasaan dan berbuat baiklah kerana sesungguhnya Allah mengasihi orang yang berusaha memperbaiki amalannya."* (Surah al-Baqarah, ayat 195)



*Apabila seseorang antara kamu berbuka, hendaklah ia makan kurma.*

*Jika tidak ada kurma, hendaklah ia berbuka dengan air kerana air itu adalah pembersih"*

Untuk menjaga kesihatan fizikal, banyak saranan diberikan pakar sama ada melalui pemakanan berkhasiat, senaman dan mengamalkan gaya hidup sihat.

Selain memastikan makanan diambil mengandungi nutrien yang cukup untuk keperluan tubuh badan, kita juga hendaklah memastikan makanan diambil adalah daripada sumber halal. Ia bukan saja menyelamatkan tubuh

badan tetapi juga akal dan jiwa. Nikmat kesihatan yang tidak ternilai harganya harus disyukuri dengan bersederhana dalam pemakanan dan minuman. Mengambil buah kurma sebagai pembuka hidangan sewaktu berbuka

bukan saja menyihatkan tetapi juga mengikut Sunnah Rasulullah SAW.

Nabi Muhammad SAW bersabda: "Apabila seseorang antara kamu berbuka, hendaklah ia makan kurma. Jika tidak ada kurma, hendaklah ia berbuka dengan air kerana air itu adalah pembersih." (Riwayat Abu Daud dan Tirmizi)

Bagi umat Islam, gaya hidup cemerlang bukan pada pemakanan saja tetapi jiwa dan akal fikiran yang selamat. Riadah ringan melalui solat sunat tarawih boleh membantu memanjangkan jangka hayat dan menjadikan kita lebih cecal meneruskan komitmen mendekati diri kepada Allah SWT.

Sepanjang Ramadan ini hendaklah mensyukuri nikmat kesihatan fizikal dan jiwa yang Allah kurniakan. Tiada apa yang lebih sempurna buat kita untuk mengamalkan ibadah khusus dan umum di dunia sebagai seorang individu Muslim melainkan nikmat kesihatan.

Hikmah berpuasa iaitu untuk menjadikan seseorang Muslim sebagai mukmin bertakwa dan oleh itu mari bersama berikhtiar menjadi seorang yang bertakwa.



**NIK SALIDA SUHAILA**

Pensyarah Kanan  
Fakulti Syariah dan  
Undang-Undang  
Universiti Sains  
Islam Malaysia