



Baca @Ramadan

Pada setiap tahun umat Islam akan berasa tidak sabar dan teruja untuk menyambut bulan Ramadan kerana berpuasa dalam bulan Islam ini merupakan ibadah wajib yang dinanti-nantikan setiap orang Islam di seluruh dunia.

Allah SWT berfirman di dalam surah Al-Baqarah (ayat 183) yang bermaksud: "Hai orang-orang yang beriman diwajibkan bagimu ibadah puasa, sebagaimana diwajibkan bagi orang-orang sebelum kalian, agar kalian menjadi orang-orang yang bertaqwa."



Suasana menjalankan amalan berpuasa merupakan perkara yang menyeronokkan kerana kita sama-sama tidak makan dan minum dalam tempoh tertentu serta saling memberikan sokongan antara satu sama lain untuk menambah amal ibadat sampingan yang memberi manfaat di dunia dan akhirat terutamanya menuju kepada ketaqwaan kepada Allah SWT.



Pelbagai manfaat yang menyeronokkan apabila amalan berpuasa dilakukan dengan cara dan adab yang betul. Keseronokan paling utama ialah kita mencabar diri dalam mengurus dan merancang perjalanan seharian berpuasa. Bermula dari bersahur sehingga berbuka puasa seterusnya kepada amalan-amalan sunat sebelum tidur.

Bermulanya amalan berpuasa dengan amalan bersahur iaitu salah satu amalan penting di bulan Ramadan. Hadis Rasulullah SAW yang bermaksud, "Bersahurlah kamu kerana pada sahur itu ada keberkatan." Malah dalam hadis yang lain Rasulullah SAW bersabda (mafhumnya) "Sesungguhnya perbezaan antara puasa kita dengan ahli kitab ialah makan sahur." Hadis ini menunjukkan agar kita berpuasa dengan cara yang betul iaitu perlu bersahur dan melewati waktu bersahur.

Rasulullah SAW telah memberi penekanan agar sahur dilewatkan dan tidak diabaikan. Ini menunjukkan, cara yang betul sebelum berpuasa ialah bukan bersahur di tengah malam tetapi melewati waktu sahur (sebelum masuk waktu Subuh) kerana waktu lewat tersebut merupakan waktu seperti bersarapan pagi. Bersarapan pagi adalah amat penting untuk memelihara kesihatan seseorang berbanding mengambil makanan pada waktu yang lain. Kajian saintifik mendapati, mereka yang tidak bersarapan pagi berisiko tinggi menjadi gemuk, mendapat sakit jantung dan menghidap penyakit kencing manis.

Kajian yang sama juga menunjukkan, mereka yang sentiasa bersarapan pagi menanggung risiko 50% lebih



rendah diserang masalah kesihatan yang berkaitan dengan lebihan kadar gula dalam darah berbanding dengan mereka yang jarang bersarapan pagi. Alangkah seronoknya suasana bersahur bersama keluarga atau rakan-rakan dengan makan dan minum sambil berjaga-jaga agar tidak terlajak waktu. Kemudian, kita akan bersama-sama menunaikan solat Subuh berjemaah kemudian membaca Al-Quran dan berzikir sebelum meneruskan aktiviti seharian dengan keadaan menahan diri dari segala perkara yang membatalkan puasa.

Sepanjang berpuasa, perut tidak akan menerima sebarang makanan atau minuman sehingga masuk waktu berbuka. Organ-organ dapat berehat dan kerehatan ini membantu badan membuang segala kotoran serta toksin di samping menyegarkan sel-sel. Setelah setiap hari dan setiap bulan tubuh badan menerima pelbagai makanan dan minuman tidak mengira waktu, kini dengan amalan berpuasa di bulan Ramadan tubuh badan akan sihat melalui proses detoksifikasi (mencuci dan membersihkan badan daripada racun atau toksin).

Pelbagai kajian saintifik membuktikan bahawa berpuasa mempunyai kesan yang baik terhadap kesihatan tubuh badan. Antaranya ialah berpuasa boleh menurunkan paras gula di dalam darah ke tahap yang rendah tanpa mendatangkan sebarang kemudaratan, menurunkan paras lemak di dalam darah secara umumnya serta memberi kesan yang baik kepada metabolisme badan sekali gus mencegah serangan pelbagai penyakit terutamanya yang berkaitan dengan lebihan gula dan lemak.



Seronoknya kita apabila mengetahui pelbagai kajian yang dibuat oleh pakar-pakar sains mengesahkan puasa di musim Ramadan tidak mendatangkan sebarang kemudaratan malah sebaliknya ia mampu mencegah serta menyembuhkan pelbagai jenis penyakit yang dihidapi manusia. Ini memberikan satu semangat kepada kita untuk menjalani ibadah puasa kerana memperoleh nilai tubuh badan yang sihat.



Kebiasaannya di bulan Ramadan, waktu makan tengahari akan digantikan dengan waktu tidur. Kajian saintifik mendapati tidur adalah lebih nyenyak di bulan Ramadan berbanding di bulan-bulan lain. Ini menunjukkan bahawa berpuasa bukan sahaja memperoleh tubuh badan (fizikal) yang sihat, bahkan

akal fikiran melalui otak kita juga mendapat banyak manfaat melalui puasa. Melalui solat, tafakur dan berzikir sambil menahan lapar dan nafsu, ia bukan sahaja menambah semangat spiritual bahkan akan merangsang pengeluaran hormon endorphen dan hal ini boleh memberikan ketenangan minda justeru boleh meningkatkan kesihatan mental dan mencegah daripada serangan penyakit mental. Seterusnya ia akan membentuk dan membina akhlak kita untuk sentiasa bersabar dalam apa jua ujian kehidupan, pengawalan panca indera serta ketabahan memikul tanggung jawab seharian.

Pepatah Inggeris ada menyatakan *"You are what you eat."* Apabila memikirkan menu untuk berbuka puasa, merancang makanan dan minuman untuk berbuka puasa akan mencabar diri sama ada boleh mengawal nafsu daripada membazir atau pun tidak. Ketika menahan lapar daripada makan dan minum ia akan mengingatkan kepada insan-insan yang tiada makanan ketika berbuka dan menahan lapar sepanjang hari. Ini akan menambah semangat dan keazaman untuk makan secara sederhana dan tidak berlebih-lebihan dan memberi makanan kepada mereka yang memerlukan.

Baca @Ramadan

Kemudian, sementara menunggu waktu berbuka puasa, kita akan meningkatkan amalan dan ilmu pengetahuan dengan membaca Al-Quran serta tafsirnya, membaca kisah-kisah sejarah Islam, menambah zikir harian dan lain-lain perbuatan yang bermanfaat. Apabila masuk waktu berbuka, indahnya suasana kita menikmati makanan dan minuman (rezeki) yang diberikan oleh Allah SWT. Lalu, selepas itu melaksanakan solat Maghrib dan Solat Isyak diakhiri dengan solat Tarawih dan Witr.

Kitaran waktu sepanjang hari di bulan Ramadan membantu diri melatih diri dengan akhlak dan nilai murni seterusnya memberi fokus dan konsentrasi menjadikan hidup lebih produktif. Perubahan-perubahan positif ini tidak syak lagi seronoknya berpuasa kerana ia memberi manfaat berbentuk menyeluruh lagi holistik dalam kehidupan seharian.



Ustazah Maryam Md Zin
Pegawai Hal Ehwal Islam