[illegible] Nabi S.A.W

[illegible]

Dari Abu Hurairah, Rasulullah bersabda, “Tidaklah ada suatu penyakit, melainkan dalam habbatus sauda terdapat kesembuhan baginya, kecuali ***as-saam*** (kematian)” [HR. Muslim, dalam Kitab as-Salaam, bab at-Tadawi bil Habbatis Sauda. Hadits no. 2215]

Menurut penelitian ilmuwan Jerman (1990), habbatus sauda mengandung lebih dari 100 jenis kimia aktif yang berbeda yang ada di lebih 100 jenis penyakit.

Artinya, habbatus sauda bisa menyembuhkan lebih dari 100 jenis penyakit, kendati persentase zat kimia tersebut kecil dan lebih tepat sebagai pembantu zat-zat kimia dari bahan herba lainnya.

Sistem kerjanya adalah **dengan memperbaiki, menjaga dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh manusia terhadap berbagai penyakit** . (Dr. Ahmad Al-Qadhi, 1986 penelitian di Amerika)

Erti Habbatus Sauda

Arab = Habbatus Sauda', Habbatul Baraka, Kamun Aswad, Sinauj
Armenia = Shoushma
Estonia = Mustkoomen
India = Kalounji
Inggris = Nigella, love in a mist. Fennel Flower, Onion Seed.
Italia = Nigella
Jerman = Zwibelsame, Schwarzkummel
Kanada = Korijigi
Norwegia = Svartkave
Perancis = cheveux de venus, Aligelle
Rusia = Chamustika

Spanyol = Niguilla, Pasionara
Tamil = Karun Jiragam
Turki = Corekotu Siyah

Melayu = Jintan Hitam

Habbatus Sauda ialah sejenis tumbuhan yang banyak didapati di kawasan Mediterranean dan di kawasan yang beriklim gurun. Banyak kajian telah dijalankan. Bagaimanapun kebanyakkannya ditulis di dalam Bahasa Arab, oleh itu pendedahan terhadap dunia antarabangsa tidak banyak dibuat.

Habbatus Sauda digunakan secara tradisional untuk beberapa keadaan seperti untuk menghasilkan kulit muka yang cerah, membantu merawat batuk dan asma, kencing manis, selsema, keguguran rambut, tekanan darah tinggi, masalah untuk tidur, sakit-sakit otot dan sendi, rasa loya dan muntah, mengurangkan kolesterol, merawat batu karang dan sebagainya.

Ibnu Sina di dalam bukunya Canon of Medicine menyatakan Habbatus Sauda …… merangsang tenaga dan membantu pemulihan kepenatan dan semangat.

Ibnu Qayyim di dalam bukunya Medicine of the Prophet menyatakan Habbatus Sauda berupaya memulihkan penyakit-penyakit seperti batuk, bronchitits, masalah perut, kecacingan, masalah kulit seperti jerawat, sakit senggugut dan haid yang lain, menambah susu badan, menambah pengaliran air liur dan sebagainya.

Dr Ahmad Elkadi pula membuat kajian dan mendapati Habbatus Sauda mempertingkatkan daya tahan sakit (immune system).

Antara bahan-bahan kandungan Habbatus Sauda ialah Fixed Oil (saturated dan unsaturated), Minyak-minyak Asas (sterol, thymohydroquinone, carvone, limonine, cymene), Alkaloids, Saponin dan Asid Amino.

Dalam kitab Al Tibb An-Nabawi (Pengobatan Cara Nabi) yang ditulis Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, Habbatus Sauda' dikenal juga sebagai Al Habbah Al Barokah. Dalam kitab tersebut disebutkan bahwa Habbatus Sauda' dapat mengubati 50 macam penyakit tanpa efek. Suatu ulasan ilmu kedoktoran menampilkan bahawa kandungan Habbatus Sauda' antara lain:

- Antiinflamasi, mengubati perih/radang tenggorokan.
- Antiarthritis, mengubati reumatik.
- Analgesik, mengubati sakit gigi dan sakit kepala (migrain).
- Aktivitas hormon, mengatur haid dan meningkatkan aliran susu.
- Antiseptik, mengubati bau mulut.
- Antivirus, mengubati demam dan flu.
- Dermatologi, mengubati jerawat dan eksim.
- *Urinary tract*, mengubati saluran kemih dan batu ginjal.
- Sistem kekebalan, meningkatkan daya tahan tubuh untuk menangkal penyakit.
- *Gastrointestinal tract*, mengubati mabuk, diare, kejang konstipasi, dan empedu.
- Sistem sirkulasi, meningkatkan kinerja jantung.
- Nematocidal, mengubati cacing pita.
- *Respiratory tract*, mengubati sesak nafas (asma).

Di bawah ini kami sertakan 7 ciri-ciri utama habbatus Sauda:

1. Nilai pemakanan

Habbatus Sauda kaya dengan:

monosaccharide glukosa, xylosa dsb.

polysaccharide

fatty acid yang tidak tepu (unsaturated essential fatty acids, EFA). EFA tidak boleh dihasilkan oleh bada

amino acid yang membentuk protein

karotene iaitu sumber vitamin A

kalsium, zat besi, dsb.

2. Sistem imunisasi

Kajian yang dilakukan di Arab Saudi mendapati, habbatus Sauda berupaya meningkatkan sistem imunisasi anda (daya melawan penyakit). Oleh itu ia mungkin penting dalam pengawalan kanser, AIDS dan penyakit-penyakit berkaitan yang lain.

3. Anti-histamine

Histamine ialah bahan yang dikeluarkan oleh sel-sel mast di dalam badan yang menyebabkan kesan-kesan allergik (alahan). Habbatus Sauda mengandungi bahan yang menghalang protein kinase C, sejenis bahan yang mencetus penghasilan histamine. Oleh kerana penghidap penyakit asma selalunya mengalami masalah alahan, habbatus Sauda mungkin baik diambil secara berterusan oleh pesakit-pesakit ini.

4. Anti-tumor

Kajian in vitro mendapati habbatus Sauda berupaya menghalang pembentukan sel-sel tumor. Oleh itu, ia baik untuk digunakan untuk membantu menghalang penyakit kanser.

5. Anti-bakteria

Penyelidikan ke atas bahan ini mendapati ia mempunyai aktiviti anti-bakteria . Habbatus Sauda didapati berupaya mengawal bakteria seperti E.coli, V.cholera dan spesies Shigella. Ini bermakna habbatus Sauda baik untuk mereka yang menghidapi beberapa jenis penyakit seperti cirit-birit dan masalah-masalah perut yang lain.

6. Anti-radang (anti-inflammation)

Habbatus Sauda didapati boleh mengurangkan radang (bengkak). Oleh itu ia baik untuk pesakit asma (mengurangkan radang dalam paru-paru), eczema (alahan yang menyebabkan gatal, kulit merah dsb.) dan arthritis (bengkak sendi).

7. Menggalakkan pengeluaran susu

Kombinasi lemak dan hormon yang didapati di dalam habbatus Sauda menyebabkan pengeluaran susu ibu yang menyusukan bayi bertambah.

Hasil Kajian

Di Amerika, Nigella Sativa yang merupakan nama latin dari minyak jintan hitam, telah mendapat kejayan luar biasa sebagai makanan suplemen. Di Jerman, minyak habbasSauda telah tersedia dalam bentuk kapsul di farmasi.

Analisis ekstrak mengenai minyak dan kesan-kesannya juga telah dilakukan di Amerika dan hasilnya menunjukkan bahwa minyak kuno itu juga mujarab untuk segala macam penyakit. Para saintis Amerika telah merasa yakin bahwa kesan antibakteri dan antimikotis dari minyak habbasSaudayang merupakan obat Asia Timur dan di Asia berlangsung dalam waktu yang lama. Para dokter di Mesir dan Cina menggunakannya untuk obat segala macam radang serta infeksi jamur. Bahkan, para ilmuwan kanker Amerika secara meyakinkan telah membuktikan bahwa minyak habbasSaudamenurunkan kadar gula. Ekstrak Nigella Sativa membantu merangsang tulang sumsum dan sel-sel kekebalan. Demkian tulisan para ilmuwan kanker Immuno-Biology Laboratory dari Carolina Selatan. Selanjutnya, produksi interferon menghasilkan sel-sel normal terhadap kesan-kesan virus sel-sel yang merusak, menghancurkan sel-sel tumor, dan meningkatkan jumlah antibodi yang menghasilkan sel-sel B.

Seluruh fungsi ini menyebabkan minyak habbasSaudasebagai calon (alternatif) yang ideal untuk pencegahan dan pengobatan kanker. Para ilmuwan Amerika telah memplubikasikan bukunya yang pertama mengenai temuan *“Study Of Black Cumin Oil On Human”.* Para

ilmuwan di Jerman kini juga sibuk menemukan kesan-kesan minyak Mesir yang berkaitan dengan tubuh manusia. Dr. Med. Peter Schleicher, ahli immunolog di Munich yang pada 1986 telah dinominasikan sebagai anggota termuda
World Academy Scientists
, menguji minyak habbasSaudadi lembaganya untuk menemukan terapi baru bagi penyakit kronis dan kesan-kesannya. Temuan-temuannya indentik dengan para koleganya di Amerika.

Schleicher menyatakan bahwa dengan menggunakan minyak habbasSaudayang memiliki asam lemak tak jenuh, misalnya unoleat dan asam gammalinolen masuk ke organisme. Dengan demikian, kemungkinan mencapai sintesa kekebalan yang penting dan mengatur zat-zat yang diambil seperti dari prostaglandin E. Minyak linoleat menstabilkan membran-membran sel dan prostaglandin memiliki kesan mencegah radang. Dengan demikian, reaksi kekebalan berhenti yang menimbulkan penyakit dan bahkan merupakan awal dari penyakit kronis seperti jerawat dan demam hingga kanker.

Di samping fungsi sel yang berlebihan pada orang yang menderita alergi distabilkan, melalui zat minyak habbasSauda antibodi juga ditekan. Sistem kekebalan yang berlebihan pada kajian (ilmuwan) Amerika juga menguji bahwa sistem kekebalan yang salah dapat diatur kembali dengan kesan yang kuat dari minyak ini. Sementara itu, Scheleicher telah menguji kesan minyak ini terhadap 600 pesakit. Sebagai hasilnya, dia meyakinkan pengobatan untuk alergi sekitar 70% dari pesakitnya. Di antara mereka adalah alergi terhadap serbuk dan debu serta jerawat dan penyakit neuro-dermatologis. Pesakit asma dan lainnya pada umumnya memiliki ketahanan yang lemah dan mudah terkena infeksi. Dari alasan itu Dr. Schleicher di Munich akan memasukkan minyak itu ke dalam pengobatan preventifnya terhadap pilek dan influenza.

Di Timur Tengah, minyak ini telah digunakan selama ribuan tahun sebagai obat untuk segala macam penyakit alergi, radang, gangguan menstruasi, tekanan moral, dan depresi, tetapi terutama terhadap bronkhitis, asma, dan neurodermatitis serta pencernaan yang buruk, bahkan impotensi.

Madu Lebah

Firman Allah dalam surah an-Nahl:

(Surah An-NAhl: 69).

Tafsirnya: *"Kemudian makanlah daripada setiap macam buah-buahan dan tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan. Daripada perut lebah itu keluar minuman madu yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat ubat menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda kebesaran Tuhan bagi orang yang memikirkan."*

Rasulullah Sallallahu 'Alaihi Wasallam juga ada berpesan agar seseorang itu berubat dengan madu dan al-Qur'an, Baginda bersabda:

Maksudnya: *"Ambillah / pergunakanlah olehmu sekalian akan dua ubat penyembuh iaitu madu dan al-Qur'an."*

(Hadis riwayat Ibnu Majah)

Daripada hadis tersebut ternyata madu mempunyai keistimewaan yang tersendiri dengan nilai-nilai utama dalam ilmu kesihatan, yang mempunyai zat-zat besi dan vitamin yang kuat. Di samping itu madu juga dianggap penting kerana memenuhi keperluan tubuh dan cepat memberi tenaga.

Mereka yang mengetahui akan khasiat madu akan menggunakannya secara rutin, hal ini bukan hanya teori tetapi telah dibuktikan daripada beberapa kajian yang telah dilakukan di mana jika ianya diamalkan setiap hari akan mencegah daripada pelbagai penyakit dan memberi tenaga yang cukup.

Di samping itu madu juga seringkali digunakan untuk sampingan sarapan pagi agar tenaga segera siap digunakan dalam menjalankan kerja harian. Madu juga memiliki aroma enak yang meningkatkan selera, sepertimana Rasulullah Sallallahu 'Alaihi Wasallam juga mengamalkannya. Diperkuatkan dengan hadis baginda yang berbunyi:

Maksudnya: *"Dari Abu Hurairah, dia berkata:* Rasulullah Sallallahu 'Alaihi Wasallam bersabda:
"Barangsiapa yang menjilat madu sebanyak tiga kali pagi pada setiap bulan, maka dia tidak akan terkena cubaan yang besar."

Di samping itu dengan memakan madu juga boleh menyembuhkan batuk-batuk yang menganggu dan boleh mencegah daripada kekejangan pada otot tubuh khususnya pada bahagian kaki. Dalam perubatan tradisional, madu telah dimanfaatkan untuk menahan luka-luka terbakar pada kulit. Jika diusapkan madu akan dapat mengurangi rasa sakit yang menyengat dan mencegah pembentukan lepuh (melecur) dan cepat sekali menyembuhkan kawasan yang terbakar. Di samping itu banyak lagi penyakit yang boleh sembuh misalnya hidung tersumbat, anak yang kencing malam dan sesuai untuk kanak-kanak damit yang baru lahir.

Dalam al-Qur'an, hadis-hadis yang disebutkan dan amalan perubatan tradisional, madu mempunyai keistimewaannya yang tersendiri. Adalah menjadi suatu amalan yang baik menjadikan madu sebagai ubat dan penjagaan kesihatan.

Perbezaan madu lebah asli dan madu lebah tiruan

- Madu lebah campuran mengandungi kandungan gula sukrosa yang rendah
- Madu lebah sintetik mengandungi kandungan HMF melebihi 80 miligram perkilogram
- Sukar untuk membezakan antara madu lebah asli dan madu lebah tiruan melainkan menerusi ujian makmal
- Bagi mereka yang biasa makan madu lebah asli, dengan sendirinya dapat membezakan rasa madu lebah tiruan

Kandungan dalam madu lebah

Madu lebah mengandungi pelbagai unsur-unsur penting dengan jumlahnya yang ideal deng

- Kalsium (Ca)
- Phosphor (P)
- Natrium (Na)
- Thiamin
- Niacin

- Riboflavin
- Potassium
- Iron
- Zink

Di samping itu, **madu lebah tiruan** [illegible]

Ciri-ciri kimia madu lebah adalah madu lebah mengandungi asid amino (0.05-0.1%) dan as

Khasiat madu lebah

Sejak dari dulu lagi, madu lebah telah dijadikan sebagai bahan minuman untuk kesihatan. C

- Asma	- Haid	- Resdung
- Alahan	- Jerawat	- Rambut gugur
- Barah	- Letih	- Sakit kepala
- Buasir	- Lendir kahak	- Sakit pinggang
- Batuk kering	- Lemah jantung	- Sakit sendi
- Batuk	- Mata	- Sukar tidur
- Darah Tinggi	- Pening	
- Gastrik	- Penyeri muka	

Selain penyakit di atas, masih banyak lagi khasiat madu lebah yang perlu kita ketahui. Khas

- Madu lebah dapat menambahkan stamina dan membekalkan tenaga
- Madu lebah boleh dijadikan sebagai sumber tenaga
- Madu lebah dapat meningkatkan metabolisme tubuh
- Madu lebah mengandungi agen antioksidan yang boleh mengurangkan aktiviti yang memusnah
- Madu lebah dapat melancarkan peredaran darah
- Madu lebah dapat melancarkan sistem pencernaan

- Madu lebah dapat meningkatkan semangat seksual atau tenaga batin
- Madu lebah juga digunakan sebagai mengubati luka-luka
- Madu lebah sesuai untuk kecantikan dan menjadikan kulit lebih licin dan halus

Madu lebah menurut Islam

Firman Allah dalam ayat 68 hingga 69 surah An-Nahl yang bermaksud;

"Tuhanmu yang menjadikan [illegible] **Dari perut lebah itu, keluar [illegible]**

Diriwayatkan oleh Abu Sa'id al-Khudri r.a: "Seorang lelaki datang kepada Nabi Muhammad

Hubungan kesihatan (rawatan) dan madu lebah

Antimicrobial : Madu lebah berupaya bertindak sebagai bahan pengawet. Penyelidikan il

Antioxidants : Madu lebah mengandungi pelbagai fitokimia [illegible] (phytochemicals) seperti asid [illegible]

Enzymes : Enzim memainkan peranan penting dalam madu lebah yang menjadikanny

Pro-Biotic : Campuran madu lebah bersama yogurt dan produk tenusu lain akan menin

Kaedah ujian keaslian madu lebah

Selama ini banyak petua atau kaedah tradisional yang digunakan untuk menguji keaslian m

Semut : Ini kerana madu lebah asli (dihasilkan oleh lebah) turut dihurungi semut keran

Peti Sejuk : Madu lebah asli yang mengandungi kandungan air pada kadar 18-22%. Maka,

Pembentukan mendakan kristal : Madu lebah asli juga mengalami pengkristalan/mendakan nuclei sekiranya dis

Telur : Madu tiruan juga dapat menghasilkan kuning telur setengah masak. Si penipu

Maka, kami menasihati pengguna dan pembeli madu lebah supaya berhati-hati terhadap ma **MADU LEBAH** **RACUN** yang sangat berbahaya.

K ami sangat berhati-hati dalam memperkatakan tentang madu lebah asli sehing

Bagaimana untuk menguji keaslian madu lebah?

Kami mencadangkan kepada anda kaedah untuk menguji keaslian madu lebah samada ma

-

Mengenali latar belakang penjual atau pembekal madu lebah.

-

Menjadi seorang yang terbiasa dengan madu lebah asli, akan lebih mudah untuk mengetahui ianya

-

Melalui ujian makmal. Pengguna harus memastikan bahawa madu lebah yang akan dibeli telah me

-

Ada gelang propolis/pollen di bahgian paling atas aras madu jika dibiarkan lama madu di dalam ke

-

Menggunakan api: ½ sudu besar madu lebah dibakar di atas api lilin, apabila buihnya kecil-kecil se

Minyak Zaitun

Minyak zaitun yang dihasilkan dari pohon zaitun merupakan produk asli hasiltani di benua Asia Kecil dan taburannya bermula dari Iran, Syria dan palestin sehingga keseluruhan Mediterranean semenjak 6,000 tahun yang lalu.

Pohon zaitun yang berkat ada disebut dalam Al-Quran, dalam surah An-Nur. Semenjak 1400 tahun yang lalu, Nabi Muhammad SAW telah menasihatkan umat Islam agar menggunakan minyak zaitun untuk kesihatan dan penjagaan badan, di mana Baginda SAW sendiri menggunakannya sebagai minyak rambut.

Antara kandungan minyak zaitun adalah fenol, sterol, pigmendan squelen yang memainkan peranan penting dalam kesihatan manusia.

KEGUNAAN DAN KELEBIHAN MINYAK ZAITUN

- Mengurangkan pengambilan lemak dalam diet harian
- Menghindari penyakit kardiovaskular dan arteriosclerosis
- Mengelakkan pembentukan batu hempedu (gallstone)
- Membantu penghadaman dan mengurangkan ulser perut
- Antioksidan dan antikanser
- Membantu keseimbangan metablisme tubuh, pertumbuhan tulang dan tubuh yang baik (khasnya bagi kanak-kanak)
- Membekal vitamin E
- Kecantikan (kulit dan rambut)
- Kestabilan asid lemak
- Membekal pelbagai vitamin untuk antipenuaan
- Kegunaan masajterapi

Penggunaan:

- Gunakan dalam masakan menggantikan minyak masak kelapa sawit.

- Mengambil secara terus sekurang-kurangnya 2 sudu makan setiap hari.

Mahkota Dewa

Pohon **Mahkota Dewa** (*Phaleria macrocarpa*) dikenal sebagai salah satu tanaman obat di Indonesia. Asalnya dari Papua/Irian Jaya.

Mengetahui khasiat tumbuhan satu ini, mungkin Anda segera berminat menanamnya. Betapa tidak. Tanaman ini ternyata punya khasiat luar biasa. Ia bisa menyembuhkan gangguan kesehatan dari yang rungan hingga yang berat. Mulai dari pegal-pegal *(kalau ini, aku dah sering),* Flu bahkan sampai Diabetes. (*Temenku yang sering sakit kepala dalam beberapa hari minum teh Mahkota Dewa, keluhan sudah agak menurun)*

Bagaimana dengan kanker? Berdasarkan pengalaman beberapa orang, tanaman ini mampu melawannya, termasuk yang merasa sembuh dari penyakit pada organ hati atau jantung, hipertensi, rematik, serta asam urat.

Buah mahkota dewa mengandung beberapa zat aktif seperti:

- Alkoid, bersifat detokfikasi yang dapat menetralisir racun di dalam tubuh
- Saponin, yang bermanfaat sebagai:
- sumber anti bakteri dan anti virus
- meningkatkan sistem kekebalan tubuh
- meningkatkan vitalitas
- mengurangi kadar gula dalam darah
- mengurangi penggumpalan darah

- Flavanoid
- melancarkan peredaran darah ke seluruh tubuh dan mencegah terjadinya penyumbatan pada pembuluh darah
- mengurangi kandungan kolesterol serta mengurangi penumbunan lemak pada dinding pembuluh darah
- mengurangi kadar resiko penyakit jantung koroner
- mengandung antiinflamasi (antiradang)
- berfungsi sebagai anti-oksidan
- membantu mengurangi rasa sakit jika terjadi pendarahan atau pembengkakan

- Polifenol
- berfungsi sebagai anti histamin (antialergi)

Tanaman atau pohon mahkota dewa seringkali ditanam sebagai tanaman peneduh. Ukurannya tidak terlalu besar dengan tinggi mencapai 3 meter, mempunyai buah yang berwarna merah menyala yang tumbuh dari batang utama hingga ke ranting.
Untuk mengolahnya jadi obat pun sangat gampang. Cuma dengan menyeduh teh racik terbuat dari kulit dan daging buah, cangkang buah, atau daunnya, bahan obat alami ini pun siap dipakai.

Khasiat Kurma

Buah kurma atau dalam bahasa Arab, tamar adalah dari jenis palm seperti kelapa sawit sementara buahnya bertangkai seperti buah pinang. Kurma mengandungi khasiat pemakanan yang tinggi seperti kismis dan aprikot kering. Antaranya kurma kaya dengan protein, serat, gula, vitamin A dan C serta zat galian seperti besi, kalsium, sodium dan potasium.

Kandungan protein didalam kurma lebih kurang 2 %, serat hampir 4 % manakala kandungan gulanya 50 hingga 57 % glukosa. Ini menunjukkan kandungan gula didalamnya telah ditukar secara semulajadi. Bermakna apabila kita memakan kurma, tenaga yang diserap badan adalah serta merta. Gula didalam kebanyakan buah-buahan dikenali sebagai fraktosa dan gula tebu atau gula pasir yang biasa mengandungi sukrosa tidak boleh menyerap terus dalam badan. Ia terpaksa dipecahkan dahulu oleh enzim sebelum bertukar menjadi glukosa lalu diserap badan sebagai tenaga.

Kulit kurma yang mengandungi serat, amat baik untuk mencegah barah usus besar kerana ia melawaskan. Sementara kandungan vitamin A dan C amat tinggi dan banyak mengandungi potasium yang diperlukan oleh badan untuk sistem saraf. Memang dalam susu, yogurt dan makanan laut juga mengandungi potasium tetapi jumlahnya sedikit.

Pengambilan potasium yang berlebihan tidak mengumpul toksik didalam badan dan tidak memudaratkan. Sebaliknya ia merangsang selera makan bagi yang berpenyakit serta bagus untuk golongan yang mengalami sembelit, lemah otot, sengal-sengal badan, letih, lesu, mengalami tekanan serta menguatkan daya ingatan. Ramai beranggapan hanya kismis yang baik untuk menguatkan ingatan, sebenarnya kurma juga adalah setanding. Mungkin atas alasan pihak-pihak tertentu atau negara pengeluar anggur telah menjalankan kempen makan kismis dan mempopularkan khasiatnya.

Kurma diakui sebagai buah berkhasiat dan sebagaimana Firma Allah s.w.t. dalam surat **al_Muk minah ayat 19,**
“Kemudian Kami tumbuhkan kerananya kebun kurma dan anggur untuk kamu. Disana kamu peroleh buah-buahan yang banyak dan sebahagiannya kamu makan”.

Umat Islam digalakkan berbuka dengan kurma bersandarkan sabda Rasulullah s.a.w. yang mana maksudnya “**Rumah yang tiada kurma seperti rumah yang tidak mempunyai makanan”** . Kurma diangkat tinggi oleh Rasulullah kerana mempunyai nilai kandungan makanan yang tinggi.

Dalam bidang perubatan dengan ketiadaan kolestrol, lemak dan gula di dalam kurma, ia amat baik untuk meredakan tekanan darah tinggi. Dalam perubatan homeopathy, biji kurma dikisar halus atau dijadikan serbuk seperti teh, direndam dan diminum bagi menyembuhkan pelbagi jenis penyakit. Melalui petua tertentu, kurma dimakan bersama badam dan madu untuk menyembuhkan penyakit. Kurma dikatakan menambah tenaga batin.

Jus buah kurma mungkin baru dinegara ini. Dinegara pengeluar selain dimakan segar, kering atau salai, kurma dibuang biji dan diganti dengan kacang tanah, badam atau gajus bagi menambahkan keenakannya. Kurma juga dibuat jem, sirap atau bahan tambahan dalam aiskrim.

Kita seharusnya memakan buah kurma bukan hanya dalam bulan puasa sahaja. Kurma baik

dijadikan pengganti makanan ringan yang hanya mengandungi karbohidrat, garam, lemak dan gula berlebihan yang boleh membawa pelbagai jenis penyakit.

Ketibaan bulan Ramadan tidak meriah tanpa dapat menikmati buah tamar sebagai juadahberbuka puasa. Seperti menjadi satu kewajipan bagi setiap rumah untuk membelinya tidak kira dari jenis, gred yang paling rendah atau yang paling mahal seperti tamar ajwah (or agwah??) ‘pure’ Madinah yang berharga RM120.00 sekilo pada hari biasa manakala pada bulan ramadan harganya menjadi lebih mahal.

Tamar juga menurut kajian sains merupakan buah yang khasiat dan kandungan gulanya cepat meresap ke dalam tubuh. Kita selalu mendengar kisah2 Rasulullah s.a.w. dengan pohon tamar. Nyata pohon tamar punya sejarah yang cukup unik dan masih ramai tidak mengetahuinya.

Syukur dengan berkat mengunjungi Makkah dan Madinah untuk mengerjakan umrah semasa pengambaran Drama Cinta Madinah yang bakal disiarkan ceritanya pada saluran RTM bulan ini, saya dan semua krew dan artis memperolehi satu lagi cerita istimewa asal-usul kejadian pokok tamar dari Tuan Haji Isa Darus atau Pak Long (Kisah Pak Long Isa pernah tersiar dalam Anis julai lalu).

Menurut cerita Pak Long , asal-usul kejadian pokok tamar adalah dari lebihan tanah yang Allah s.w.t. ciptakan Nabi Adam a.s. Pokok tamar betina tumbuh pada zaman Siti Maryam. Selepas Maryam melahirkan anaknya Nabi Isa a.s., Siti Maryam telah diminta oleh Allah s.w.t untuk menggoncangkan pohon tamar yang terdapat di tempat dia melahirkan anaknya lalu gugurlah buah tamar masak dan di makan oleh Siti Maryam.

Itulah sejarah yang pertama tamar menjadi ubat berkhasiat kepada manusia. Siti Maryam dapat mengalas perut untuk mengumpul tenaga selepas selamat bersalin hanya dengan makan tamar, tanpa tumbuhan herba yang lain. Ditakdirkan Allah s.w.t. dengan kelahiran Nabi Isa a.s. itu juga, Allah s.w.t. telah tumbuhkan pokok tamar jantan di sebelah pokok tamar betina. Dan untuk tujuan mendapat hasil buah tamar yang elok ia juga harus dilakukan menerusi kaedah

‘kahwin bunga’ (melakukan proses pendebungaan betina dengan debu bunga jantan).

Untuk mengenali perbezaan di antara tamar jantan dengan tamar betina, tamar jantan lebih tinggi pohonnya, berdaun keras menjulang ke langit.Pokok tamar betina rendah sedikit dan daunnya dmelintuk ke bawah. Pada bulan februari pohon tamar jantan berbunga setahun sekali sama dengan tamar betina . Bezanya bunga jantan ia mengeluarkan debu-debu halus. Pada bulan ini ketika tamar betinamengeluarkan bunga, petugas (terdiri dari mereka yang berbangsa Arab) akan memanjat pokok tamar betina dan dijalankan proses kahwin bunga, ditepuk-tepuk,disapu dua tiga ranting bunga jantan kepada setandan bunga betina yang terkembang dari tandannya.

Ternyata untuk menghasilkan buah tamar yang elok berkualiti, ia mesti ‘disenyawakan’ oleh tangan manusia, tidak boleh melalui binatang atau diterbangkan oleh angin. Pokok tamar tidak akan berbuah dengan sempurna jika tidak dicantum oleh tangan manusia. Buah tamar tidak akan masak jika suhu kurang dari 55 darjah Celcius.

Bulan Julai adalah musim tamar masak ranum manakala bulan ogos adalah musim menuai. Menurut Pak Long Haji Isa, bagi sebuah kebun memadai ada beberapa batang sahaja pokok tamar jantan berbanding dengan ratusan pokok tamar betina, kerana debunga pada satu dahan pohon tamar jantan boleh digunakan untuk proses pendebungaan dengan ratusan tandan pada pokok tamar betina. Debu yang perlu digunakan pada setiap pokok terlalu sedikit. Bunga jantan ini juga boleh disimpan di tempat yang kering untuk kegunaan berulang-ulang kali selagi debunganya masih ada.

“Allah s.w.t. jadikan buah tamar cukup istimewa. Cuba perhatikan sepanjang ia berada di atas pokok tidak ada seekor binatang atau burung yang mematuk atau merosakkannya. Ini kerana buah tidak berbau. Allah s.w.t pelihara dan memuliakannya. Ia mesti disenyawakan oleh tangan manusia. Di Madinah hanya bangsa Arab sahaja yang sanggup panjat dan turun naik ke atas pokok tamar untuk lakukan kerja pencantuman ini. Bangsa lain tak mampu, tenaga tak sekuat bangsa ni.” Jelas Pak Long.

Pokok Tamar ‘ayah saudara’ kita….Mula-mula kami juga bingung kenapa keunikan ini berlaku pada buah yang istimewa ini, lalu Mak Long Normah Morad, isteri Hj Isa Darus beri kami sentuh debu jantan, “Gosok pada tangan dan cium,” katanya. “Masya-Allah bau air mani,” kata kami tergamam.

“Ya, memang bau air mani, bau ini bukan semua makhluk suka. Pokok tamar kalau mahukan buahnya elok, ia mesti disenyawakaan oleh tangan manusia, sebab pokok ini Allah s.w.t. jadikan dari lebihan tanah kejadian Nabi Adam a.s.”

“Ringkasnya, dia umpama pak menakan(ayah saudara) kita. Sebab itu kita tak boleh pandang remeh padanya. Rasulullah s.a.w. dan Nabi-Nabi lain sangat sayang padanya. Sebab itu dikatakan sebaik-baik buah yang serasi dengan badan kita adalah buah tamar kerana ia sebahagian dari kita. Jadi setiap kali menjamah tamar ingat-ingatlah asal kejadiannya. Buah ini tidak berbau kerana Allah s.w.t. nak pelihara kesuciannya di samping mudah untuk kita menguruskannya
dengan kelebihan cuaca yang panas kering. Penjual tak risau lalat atau semut kerana bumi barakah ini.”Ujar Pak Long dengan senyum lebar.

Za,faran