



Buletin Kelab

KELUARAN 16/06

<http://iiu.edu.my/kkk>

JUN 2006

AKTIVITI KELAB KEBAJIKAN

Dari Abdullah bin 'Amr r.a., Rasulullah s.a.w.bersabda, "Sampaikanlah pesanku biarpun satu ayat..!"



Kandungan Buletin

Faktor Risiko Kanser Payudara	2
Meehon Berkuah	2
Adab Berhadapan dengan Suami	3
Istimewanya Wanita	5
Kasut tumit tinggi	7
Keikhlasan lambang peribadi Muslim	8
Rahsia Sembahyang	10

Pendaftaran Pelajar Baru di Pusat Matrikulasi UIAM untuk tahun Akademik 2006 / 2007 akan diadakan pada 02 & 03 Julai 2006 (Ahad dan Isnin) bertempat di Marhalla Al Khattab dan Dewan Al Malik Faisal Pusat Matrikulasi UIAM. Sebanyak 12 kursus yang ditawarkan kepada pelajar baru tersebut.

Kejohanan Sukan Kakitangan Antara Universiti di Malaysia telah diadakan pada 27 Jun 2006. Kejohanan tersebut telah diadakan di Universiti Putra Malaysia di Serdang Selangor. Beberapa kakitangan yang juga ahli Kelab telah terpilih mewakili UIAM ke kejohanan tersebut. Kakitangan yang terpilih adalah En. Asnalizam, En. Azham (Bolasepak), En. Wan Ismail, En. Hishamudin, En. Mohd Zahid, En. Rizal Yahya, En Zabidi Hamid, En. Mohd Hidayat, En. Azrul (Karum), Pn. Nor Rohaida (bowling).

Pn. Nor Aziyan Bt. Ami Hussain dari Jabatan Kewangan telah selamat menimang cahayamata yang pertama, pada 28 Mei 2006. Kelab mengucapkan tahniah. Nama anak perempuan beliau bernama **Nur Anisa Sofiya**.

Pn. Martini Marzuki telah selamat melahirkan anak yang keempat pada 12 Jun 2006 Beliau telah mendapat cahaya mata lelaki. Kelab mengucapkan tahniah kepada beliau.

Tuan Haji Mohd Nawawi bin Mahmood. Salah seorang kaiktangan dari Celpad Matrikulasi. Beliau telah dimasukkan ke Hospital Selayang kerana mengidap kanser pankries. Kelab mendoakan agar beliau cepat sembuh.

Berminat untuk berniaga? Sempena hari pendaftaran pelajar baru sesi 2006/2007. Sewa tapak akan dikenakan sebanyak RM150.00 (bukan Ahli)/ RM120.00 (Ahli KKK) berserta deposit sebanyak M50.00. Untuk pendaftaran dan pertanyaan Hubungi En. Khairul 013-6459468. Tarikh tutup sebelum 23hb Jun 2006

MOTIVASI INTENSIF MATEMATIK. Diadakan pada 29-31 Mei 2006 terpaksa dibatalkan kerana kekurangan peserta yang mendaftar untuk menyertai program ini.

KEM "ANAKKU DAH REMAJA" yang diadakan pada 1-2 Jun 2006 (Khamis- Jumat) bertempat di Mahallah Zainab Al Jahsyi. Sasaran utamanya bagi remaja perempuan berumur 11 hingga 15 tahun. Kem ini telah berjalan lancar dan jayanya. Seramai 27 peserta terdiri dari anak-anak kakitangan telah menyertainya.

Kubur Setiap Hari Menyeru Manusia Sebanyak Lima (5) Kali

1. Aku rumah yang terpencil, maka kamu akan senang dengan selalu membaca Al-Quran.
2. Aku rumah yang gelap, maka terangilah aku dengan selalu solat malam.
3. Aku rumah penuh dengan tanah dan debu, bawalah amal soleh yang menjadi hamparan.
4. Aku rumah ular berbisa, maka bawalah amalan Bismillah sebagai penawar.
5. Aku rumah pertanyaan Munkar dan Nakir, maka banyaklah bacaan.

KESIHATAN

Factor Risiko Kanser Payudara

Seperti mana yang telah diketahui ramai, kanser payudara adalah 'pembunuh' utama bagi golongan wanita. Terdapat banyak faktor- faktor yang menambahkan risiko seseorang itu untuk mengidap kanser payudara, yang telah didokumenkan. Bagaimanapun, kajian telah membuktikan bahawa wanita-wanita yang mempunyai faktor-faktor tertentu adalah lebih berkemungkinan mendapat kanser payudara berbanding golongan yang tidak. Antara faktor faktor yang telah didokumentasikan sebagai risiko mengidap kanser payudara adalah:

- * Usia yang meningkat
- * Faktor genetik
- * Mempunyai ahli keluarga yang mengidap kanser payudara
- * Pengambilan pil hormon (oestrogen) setelah putus haid atau pembuangan rahim
- * Telah mendapat kanser pada sebelah payudara
- * Mula datang haid pada usia kurang daripada tahun dan putus haid pada usia melebihi tahun
- * Tidak pernah melahirkan anak atau melahirkan anak pertama pada usia melebihi tahun
- * Dada yang telah diradiasi sebagai terapi untuk

Resepi

Meehon Berkuah Kampuchea (Samla Namya)

Bahan-bahannya;

- 3 batang serai
- 10 ulas bawang merah
- 5 ulas bawang putih - dikisar lumat
- 15 batang cili kering
- 2 cm belacan
- Minyak sawit (Vesawit) secukupnya
- 2 peket kecil serbuk kari (udang, ketam dan ikan)
- Santan pekat dari 2 biji kelapa (semangkuk besar)
- ¼ cawan sos ikan atau lebih sedikit
- 1 cawan kacang tanah digoreng dan ditumbuk kasar-kasar
- 500 gm isi ikan merah dipotong nipis-nipis
- Isi ketam drp 4 ekor ketam yang direbus dahulu
- Air limau (3 biji limau)

Bahan-bahan untuk disajikan bersama;

- 300 gm Meehoon dicelurkan
- 2 batang timun dibuang tengahnya dan dihiris nipis-nipis
- 200 gm kacang panjang mentah dihiris nipis-nipis
- 200 gm taugeh dibuang hujungnya dan disajikan mentah
- 3 ikat daun kesum dicincang halus
- 30 biji telur puyuh rebus dan dikupas
- 6 keping 'fish cake' digoreng dan dihiris nipis-nipis

- pelbagai penyakit
- * Mengambil makanan berlebihan lemak
- * kurang bersenam
- * Menghisap rokok
- * Meminum alkohol setiap hari
- * berlebihan berat badan

Tip sihat dan cantik untuk wanita 30an

Dalam kesibukan menyeimbangkan antara tugas pejabat dan tugas tetap dirumah, wanita selalunya ke-suntukan masa untuk diri sendiri. Penjagaan diri sendiri yang ala kadar ataupunikut sempat sahaja, sering kali menjadi amalan seharian. Dalam kesibukan seharian, perlulah kita mencuri sedikit masa untuk "merawat, menjaga dan memanjakan" diri sendiri. Semoga sedikit tip dibawah dapat membantu kita wanita terutamanya yang berusia 30an mengekalkan kesihatan dan ketrampilan diri.

Kawalan pemakanan

- * Guna pelembap yang sesuai
- * Cuba elakkan dari pancaran cahaya matahari
- * Sentiasa bersenam
- * Minum banyak air
- * Elakkan bermekap tebal
- * Positif, ceria dan selalu bersama yang tersayang



Cara-caranya:-

Panaskan minyak didalam periuk. Gaulkan rempah kari dengan sedikit air supaya sebat. Apabila minyak panas tumiskan bahan-bahan A sampai ianya kuning.

Pada api yang sederhana, masukkan rempah kari tadi dan digoreng sampai ianya wangi. Setelah itu masukkan santan cair dan dididihkan 10 minit lagi.

Setelah itu masukkan santan pekat, dibiarkan mendidih. Sebelum dimasukkan isi ikan merah serta isi ketam dan sos ikan serta sedikit gula dan juga kacang tumbuk. Biarkan mendidih perlahan-lahan 5 minit lagi.

Padamkan api dan masukkan jus limau nipis. (Setelah dirasa barulah ditambahkan garam, gula ataupun air limau lagi jika perlu).

Selamat mencuba..

Kehadiran suami di rumah merupakan satu rahmat kepada setiap isteri. Hanya isteri-isteri yang menderhakai suami sahaja mengangap kepulangnya suatu yang dibenci kerana dibebani dengan berbagai kerja dan tanggungjawab. Amat malang sekali jika ramai lagi isteri-isteri yang masih bersikap sedemikian. Hilanglah matlamat perkahwinan di mana isteri sebagai penenang dan penyeri rumahtangga.

Di bawah ini dinyatakan cara-cara berhadapan dengan suami.

1. Semasa suami bercakap hendaklah isteri diam mendengarnya dan jangan suka menyampuk atau memotong cakapnya.

2. Bila suami marah hendaklah isteri mendinginkan diri, jangan suka sikap suka menjawab, bertekak dan menegakkan kebenaran sendiri akan menambahkan lagi kemarahan suami. Jangan terkejut jika suami angkat kaki meninggalkan rumah sehari-hari atau tidak mahu bertegur sapa dengan anda sebagai denda diatas kedegilan anda sebagai isteri. Sebaliknya, kalau suami kembali ke rumah jangan disambung atau diulang-ulangi cerita lama. Sambutlah suami dengan senyuman kasih sayang dan bersegeralah meminta maaf. Jangan kita tunggu suami meminta maaf dengan isteri, jatuhlah martabat keegoannya selaku seorang lelaki.

3. Kadang-kadang si suami sengaja suka mengusik isterinya. Bila dia menyakiti hati isteri hendaklah banyak bersabar, jangan cepat merajuk. Merajuk adalah sifat orang yang tidak matang dan seperti perangai keanak-anakan. Cuba kita perhatikan perangai kanak-kanak, mereka akan cepat menjerit bila ada sesuatu yang tidak kena tambahan pula kalau yang menegurnya itu ibunya sendiri. Sengaja dihentak-hentakkan kaki meraung sekuat hati meminta simpati dari ibunya.

4. Bila kuku, misai dan janggutnya panjang hendaklah segera dipotongkan (jika panjang janggutnya lebih dari segenggam). Pilihlah hari-hari yang terbaik iaitu hari isnin, Khamis dan Jumaat.

5. Jika dia berhajat sesuatu hendaklah isteri cepat bertindak. Bangun segera bila disuruh. Jangan melengah-lengahkan kemahuannya supaya tidak mencetuskan kemarahan atau rasa tersinggung dihatinya. Jangan isteri buat acuh tak acuh, hatinya akan kecewa dan menandakan isteri sudah tidak taat padanya.

6. Hendaklah memasak mengikut kesukaan suami bukannya ikut selera isteri. Kalau suami suka makan gulai kari atau masak lemak cili api, janganlah kita masak lauk asam pedas atau ikan

goreng. Suami akan gembira bila selernya ditepati. Janganlah pula ikan yang menjadi mangsa, diketuk lengkung-lengkung hingga hancur kerana meradangkan sikap suami yang mahu lauk tersebut dimasak mengikut selernya sedangkan isteri tidak menggemarinya.

7. Apabila pakaian suami koyak atau tercabut butangnya hendaklah segera dijahit. Jahitlah dengan secantik yang boleh supaya pakaian itu kelihatan cantik. Jangan dibuat sambil lewa kerana jahitan tersebut akan melambangkan peribadi isteri samada ikhlas atau terpaksa. Semua suami akan berasa bangga jika pakaiannya dijahit sendiri oleh jari-jemari halus isterinya, sekurang-kurangnya dapat menampung ekonomi rumahtangga.

8. Sentiasa sediakan barang-barang keperluan di dalam poket baju dan seluar suami iaitu sikat, celak, cermin kecil, minyak wangi dan kayu sugi. Tidak menjadi kesalahan seandainya si suami menolak segala persediaan tersebut tetapi sekurang-kurangnya sediakanlah minyak wangi dan kayu sugi.

9. Bila bertembung kehendak suami dan anak-anak, dahulukanlah kehendak suami, begitu juga dengan kehendak ibu ayah. Sekiranya suami ingin dilayan hendaklah ditaati meskipun isteri berada di dalam keadaan letih. Melayani suami merupakan satu pahala besar keatas setiap isteri kecualilah jika uami kita meredhainya.

10. Apabila menggunakan harta suami ataupun duit yang hendak kita hadiahkan kepada ibu bapa maka mintalah izin darinya terlebih dahulu. Jangan beri dahulu kemudian baharu diberitahu kepadanya. Siapa tahu mungkin wang itu amat diperlukan sedangkan isteri sewenang-wenangnya telah menghadiahkan kepada orang lain, suami dapat pahala sedangkan isteri tidak dapat apa-apa. Sebenarnya meminta izin itu ialah sebelum melakukan sesuatu tindakan bukannya setelah perkara itu berlaku diberitahu. Ini silap sebenarnya tapi kes-kes seperti inilah yang sering berlaku di kalangan para isteri.

11. Sentiasa berada di dalam keadaan bersih dan kemas ketika suami berada di rumah. Isteri hendaklah berada di dalam keadaan berwangian supaya hatinya senang untuk berenda gurau dengan isterinya. Ketahuilah bahawa bersenda gurau antara suami isteri juga merupakan salah satu ibadah yang diredhai oleh Allah swt.

12. Air minum suami hendaklah sentiasa disediakan jangan sampai dia minta biarpun

Dari Abdullah bin 'Amr r.a.,
Rasulullah s.a.w. bersabda,
"Sampaikanlah pesanku biarpun satu
ayat..!"



**Biro Perhubungan dan
Penerbitan
Kelab Kebajikan Kakitangan
Pentadbiran Pusat**

Phone: 03-77803216
Fax: 03-79571006
Email: amin@iiu.edu.my

Hubungi kami sekiranya
perlu berkenaan Kelab
Kebajikan kakitangan
Pusat Matrikulasi UIAM.

Nabi Muhammad S.A.W bersabda:

1. Dunia itu racun, zuhud itu obatnya.
2. Harta itu racun, zakat itu obatnya.
3. Perkataan yang sia-sia itu racun, zikir itu obatnya.
4. Seluruh umur itu racun, taat itu obatnya.
5. Seluruh tahun itu racun, Ramadhan itu obatnya.

Nabi Muhammad S.A.W bersabda:

Ada 4 di pandang sebagai ibu ", iaitu :

1. Ibu dari segala OBAT adalah SEDIKIT MAKAN .
2. 2. Ibu dari segala ADAB adalah SEDIKIT BERBICARA.
3. 3. Ibu dari segala IBADAT adalah TAKUT BUAT DOSA.
4. 4. Ibu dari segala CITA CITA adalah SABAR.

Orang Yang Tidak Melakukan Solat:

Subuh : Dijauhkan cahaya muka yang bersinar.

Zuhor : Tidak diberikan berkah dalam rezekinya.

Asar : Dijauhkan dari kesihatan/kekuatan.

Maghrib : Tidak diberi santunan oleh anak-anaknya.

Isyak : Dijauhkan kedamaian dalam tidurnya.

sekadar air masak sejuk. Sebaik-baiknya sediakanlah minuman panas seperti kopi, teh atau susu. Air panas elok disimpan di dalam termos supaya mudah dan menjimatkan masa kita. Kalaupun sediakan kuih-kuih ringan seperti karipap, cucur, bubur, apam ataupun biskut kering. Hal ini juga dapat mengelak anak-anak dari membeli makanan ringan di kedai yang tidak mengandungi zat di samping tidak terjamin kebersihannya.

Akhir kata hendaklah isteri sentiasa menghormati dan memuliakan keluarga suami. Bersikap ramah-tamahlah dengan keluarganya dan bersabarlah di atas segala tindakan

mereka jika ada yang bertentangan dengan syariat. Di sinilah peranan isteri untuk berdakwah kepada mereka tetapi biarlah berhikmah dan kena caranya agar setiap tindak-tanduk kita dikasihi dan dihargai oleh mereka seterusnya menjadi menantu atau ipar yang dicontohi akhlak, peribadi dan ibadahnya. Renungkanlah bersama-sama agar kebahagiaan dan diberkati Allah.

Wassalam..



ISTIMEWANYA WANITA

Beruntunglah anda kaum wanita !!! Sekadar renungan buat insan yang bergelar wanita. Ketahuilah betapa istimewanya menjadi wanita. Betapa bertuahnya menjadi wanita. Bersyukurlah kerana menjadi wanita.

1. Doa wanita lebih makbul daripada lelaki kerana sifat penyayang yang lebih kuat daripada lelaki. Ketika ditanya kepada Rasulullah S.A.W. akan hal tersebut, jawab baginda : "Ibu lebih penyayang daripada bapak dan doa orang yang penyayang tidak akan sia-sia."
2. Wanita yang solehah (baik) itu lebih baik daripada 70 orang lelaki yang soleh.
3. Barang siapa yang menggembirakan anak perempuannya, darjatnya seumpama orang yang senantiasa menangis kerana takutkan Allah S.W.T. dan orang yang takutkan Allah S.W.T. akan diharamkan api neraka ke atas tubuhnya.
4. Barang siapa yang membawa hadiah (barang makanan dari pasar ke rumah) lalu diberikan kepada keluarganya, maka pahalanya seperti bersedekah. Hendaklah mendahulukan anak perempuan daripada anak lelaki. Maka barang siapa yang menyukakan anak perempuan seolah-olah dia memerdekakan anak Nabi Ismail A.S.
5. Wanita yang tinggal bersama anak-anaknya akan tinggal bersama aku (Rasulullah S.A.W.) di dalam syurga.
6. Barang siapa mempunyai tiga anak perempuan atau tiga saudara perempuan atau dua anak perempuan atau dua saudara perempuan, lalu dia bersikap ihsan dalam pergaulan dengan mereka dan mendidik mereka dengan penuh rasa takwa serta bertanggungjawab, maka baginya adalah syurga.
7. Daripada Aisyah r.a. "Barang siapa yang diuji dengan sesuatu daripada anak-anak perempuannya, lalu dia berbuat baik kepada mereka, maka mereka akan menjadi penghalang baginya daripada api neraka.
8. Syurga itu di bawah telapak kaki ibu.
9. Apabila memanggil akan engkau dua orang ibu bapamu, maka jawablah panggilan ibumu dahulu.
10. Wanita yang taat berkhidmat kepada suaminya akan tertutup pintu-pintu neraka dan terbuka pintu-pintu syurga. Masuklah dari mana-mana pintu yang dia kehendaki dengan tidak dihisab.
11. Wanita yang taat akan suaminya, semua ikan-ikan di laut, burung di udara, malaikat di langit, matahari dan bulan, semuanya beristighfar baginya selama mana dia taat kepada suaminya dan direkannya (serta menjaga sembahyang dan puasanya).
12. Aisyah r.a. berkata "Aku bertanya kepada Rasulullah S.A.W., siapakah yang lebih besar haknya terhadap wanita ? Jawab baginda, "Suaminya." "Siapa pula berhak terhadap lelaki ?" Jawab Rasulullah S.A.W. "Ibunya."
13. Perempuan apabila sembahyang lima waktu, puasa bulan Ramadan, memelihara kehormatannya serta taat akan suaminya, masuklah dia dari pintu syurga mana saja yang dia kehendaki.
14. Tiap perempuan yang menolong suaminya dalam urusan agama, maka Allah S.W.T. memasukkan dia ke dalam syurga lebih dahulu daripada suaminya (10,000 tahun).
15. Apabila seseorang perempuan mengandung janin dalam rahimnya, maka beristighfarlah para malaikat untuknya. Allah S.W.T. mencatatkan baginya setiap hari dengan 1,000 kebaikan dan menghapuskan darinya 1,000 kejahatan.
16. Apabila seseorang perempuan mulai sakit hendak bersalin, maka Allah S.W.T. mencatatkan baginya pahala orang yang berjihad pada jalan Allah S.W.T.



17. Apabila seseorang perempuan melahirkan anak, keluarlah dia daripada dosa-dosa seperti keadaan ibunya melahirkannya.
18. Apabila telah lahir (anak) lalu disusui, maka bagi ibu itu setiap satu tegukan daripada susunya diberi satu kebajikan.
19. Apabila semalaman (ibu) tidak tidur dan memelihara anaknya yang sakit, maka Allah S.W.T. memberinya pahala seperti memerdekakan 70 orang hamba dengan ikhlas untuk membela agama Allah S.W.T.
20. Seorang wanita solehah adalah lebih baik daripada 70 orang wali.
21. Seorang wanita yang jahat adalah lebih buruk daripada 1,000 lelaki yang jahat.
22. 2 rakaat solat dari wanita yang hamil adalah lebih baik daripada 80 rakaat solat wanita yang tidak hamil.
23. Wanita yang memberi minum susu kepada anaknya daripada badannya (ASI) akan dapat satu pahala dari pada tiap-tiap tetes susu yang diberikannya.
24. Wanita yang melayani dengan baik suami yang pulang ke rumah di dalam keadaan letih akan mendapat pahala jihad.
25. Wanita yang melihat suaminya dengan kasih sayang dan suami yang melihat isterinya dengan kasih sayang akan dipandang Allah dengan penuh rahmat.
26. Wanita yang menyebabkan suaminya keluar dan berjuang ke jalan Allah dan kemudian menjaga adab rumah tangganya akan masuk syurga 500 tahun lebih awal daripada suaminya, akan menjadi ketua 70,000 malaikat dan bidadari dan wanita itu akan dimandikan di dalam syurga, dan menunggu suaminya dengan menunggang kuda yang dibuat daripada yakut.
27. Wanita yang tidak cukup tidur pada malam hari kerana menjaga anak yang sakit akan diampunkan oleh Allah akan seluruh dosanya dan bila dia hiburan hati anaknya Allah memberi 12 tahun pahala ibadat.
28. Wanita yang pemerah susu binatang dengan "bismillah" akan didoakan oleh binatang itu dengan doa keberkatan.
29. Wanita yang menguli tepung gandum dengan "bismillah", Allah akan berkatkan rezekinya.
30. Wanita yang menyapu lantai dengan berzikir akan mendapat pahala seperti menyapu lantai di baitullah.
31. Wanita yang hamil akan dapat pahala berpuasa pada siang hari dan malam hari.
32. Wanita yang bersalin akan mendapat pahala 70 tahun solat dan puasa dan setiap kesakitan pada satu uratny Allah mengurniakan satu pahala haji.
33. Sekiranya wanita mati dalam masa 40 hari selepas bersalin, dia akan dikira sebagai mati syahid.
35. Jika wanita melayani suami tanpa khianat akan mendapat pahala 12 tahun solat.
36. Jika wanita menyusui anaknya sampai cukup tempo (2 thn), maka malaikat-malaikat di langit akan khabarkan berita bahwa syurga wajib baginya.
37. Jika wanita memberi susu badannya kepada anaknya yang menangis, Allah akan memberi pahala satu tahun solat dan puasa.



38. Jika wanita memicit/mijat suami tanpa disuruh akan mendapat pahala 7 tola emas dan jika wanita memicit suami bila disuruh akan mendapat pahala 7 tola perak.

39. Wanita yang meninggal dunia dengan keredhaan suaminya akan memasuki syurga.

40. Jika suami mengajarkan isterinya satu masalah akan mendapat pahala 80 tahun ibadat.

41. Semua orang akan dipanggil untuk melihat wajah Allah di akhirat, tetapi Allah akan datang sendiri kepada wanita yang menutupi auratnya di dunia ini dengan istiqamah.

Sekian.. moga bermanfaat bagi kita semua dan mengoptimalkan ibadah kita karena Allah... amiiin...

Kasut tumit tinggi jejas kesuburan wanita

Berdiri tidak seimbang boleh beri kesan kepada organ dalaman

LONDON: Tindakan memakai kasut bertumit tinggi membolehkan seseorang wanita nampak bergaya tetapi ia juga menjejaskan peluang si pemakai untuk menimang anak, mengikut kajian yang disiarkan kelmarin. Pakar kesihatan dan kecergasan, Dax Moy berkata, gaya berdiri yang tidak seimbang setiap kali memakai kasut bertumit setinggi 12.7 sentimeter memberi kesan kepada organ dalaman dan kesuburan wanita. "Jika wanita menghargai kesihatan mereka, elakkan dari memakai kasut bertumit tinggi dengan apa cara - ia tidak berbaloi dengan risiko." Penjualan kasut bertumit tinggi dan tirus mencatat peningkatan mendadak sejak selebriti termasuk Victoria Beckham, Madonna, Kelly Brooke dan Scarlett Johansson, mula memakainya.

Berikutan Minggu Fesyen London yang bermula Selasa ini, model Agensi Miu Miu dan Mourets dijangka menguasai pentas peragaan dengan mengenakan kasut bertumit tinggi. Namun, Moy sebaliknya memberi amaran, reka bentuk terbaru itu juga boleh membuatkan rambut gugur. "Kedudukan pinggul cuba ditolak ke depan oleh pemakai membolehkan isi perut bergerak ke depan, menimbulkan keadaan yang ramai wanita menyangka ia adalah 'perut buncit.

"Oleh itu, mereka memampatkan organ dalaman dalam keadaan yang dikenali sebagai visceroptosis. Ia tidak berhenti di situ - leher, belakang, sakit bahu, sakit kepala malah keguguran rambut ialah hasil tidak mempedulikan cara tubuh anda dicipta untuk bekerja," katanya. Visceroptosis ialah keadaan pernah dideritai wanita memakai korset atau barut dan kini ia tidak lagi menyakitkan pinggang sebaliknya menjadikan kaki sebagai mangsa. Moy menambah: "Paling penting ialah masalah besar yang berpunca dari pemakaian kasut bertumit tinggi berkaitan dengan kesuburan, kitaran haid dan fungsi bahagian atas tubuh.

FAKTA: Risiko kasut tumit tinggi

1. Jejaskan peluang untuk dapat anak.
3. Kasut tumit berukuran 12.7 sentimeter boleh jejas organ dalaman dan kesuburan wanita.
5. Sebabkan leher, lutut, sendi, tulang belakang, bahu menjadi sakit.
6. Boleh sebabkan pening kepala, gangguan haid.

Keikhlasan lambang peribadi Muslim

SIFAT ikhlas perlu dijadikan hiasan peribadi Muslim. Keikhlasan menjadi penentu nilai kehidupan seseorang dalam melaksanakan tugas sebagai khalifah.

Keikhlasan bukan sekadar cakap-cakap pada bibir. Apa yang dilakukan hendaklah mengikut garis panduan ditetapkan. Usah menipu diri sendiri dengan mengatakan apa yang dilakukan adalah ikhlas, sedangkan tidak menepati ciri ikhlas. Tanda seseorang ikhlas dalam apa yang dilakukan dapat dinilai berdasarkan beberapa perkara.

Niat.

Setiap perbuatan bergantung kepada niatnya. Semua amalan dilakukan mesti dimulakan dengan niat atau keyakinan diri apa yang dilakukan untuk melaksanakan perintah Allah. Setiap perbuatan bergantung kepada niatnya. Semua amalan dilakukan mesti dimulakan dengan niat atau keyakinan diri apa yang dilakukan untuk melaksanakan perintah Allah. Rasulullah SAW bersabda bermaksud: "Sesungguhnya setiap amalan itu bermula dengan niat dan perhitungan ke atas amalan seseorang itu berdasarkan kepada niatnya." (Hadis riwayat Bukhari dan Muslim). Ulama menjelaskan bahawa niat di dalam hati adalah roh bagi segala amalan yang ingin dilakukan manusia. Tidak mungkin badan dapat bergerak tanpa roh. Begitu juga tidak wujud keikhlasan tanpa niat ikhlas. Tanpa niat, bermakna perbuatan itu berlaku secara spontan. Apa yang dilakukan tidak dikira satu kebaikan jika pun apa yang dilakukan itu satu kebaikan. Dalam kaedah fikah, amalan tanpa niat adalah batal atau tidak sah. Sebab itu, semua ibadat meletakkan niat sebagai rukun.

Hanya kerana Allah.

Setiap apa yang dilakukan mesti diniatkan hanya kerana Allah. Apa yang dilakukan sebagai tanda beribadat dan mengabdikan diri kepada Allah. Firman Allah bermaksud: "Tidak akan ciptakan jin dan manusia, melainkan hanya untuk beribadat kepada-Ku." (Surah adz-Dzariyat, ayat 56). Niat dalam hati mesti sama dengan apa yang ingin dilakukan. Manusia tidak mampu menipu Allah apa yang tersimpan di dalam hati. Firman Allah bermaksud: "Sesungguhnya Kami ciptakan manusia dan Kami mengetahui apa yang dibisikkan oleh hatinya. Kami lebih hampir kepadanya daripada urat lehernya." (Surah Qaaf, ayat 16). Jika ada niat lain tersimpan di dalam hati, maka tidak adalah keikhlasan yang sebenar. Hanya orang yang melakukan dengan ikhlas diterima ibadatnya. Amalan tanpa disertakan keikhlasan tidak menjadi sebahagian daripada ibadat.

Mengharapkan rahmat dan belas kasihan Allah.

Sesungguhnya setiap apa yang berlaku sepenuhnya di bawah kekuasaan Allah. Gantungkan harapan agar apa yang dilakukan mendapat rahmat dan belas kasihan Allah agar tercapai seperti apa yang diinginkan. Sesiapa mengharapkan rahmat Allah tidak akan mempersia-siakan peluang melakukan ibadat. Setiap apa yang dilakukan dikira ibadat jika ikhlas mengharapkan rahmat Allah.

Dengan kerelaan sendiri.

Keikhlasan hanya wujud jika amalan dilakukan dengan kerelaan diri sendiri. Sesiapa melakukan dengan sebab terpaksa hanya mendapat 'balasan' daripada orang yang menyebabkan dia terpaksa melakukan amalan itu. Seharusnya, setiap urusan hidup dan ibadah adalah kerelaan diri mencari keredaan-Nya. Kerja yang dilakukan dengan terpaksa tidak akan mengha-



silkan kejayaan. Apa yang dilakukan sekadar siap atau melepasi tahap minimum yang ditetapkan. Perkara ini banyak berlaku dalam pekerjaan yang bergaji tetap. Banyak atau sedikit produktiviti yang dihasilkan, mereka tetap mendapat gaji yang sama. Bahkan, mereka lebih suka jika tidak perlu melakukan kerja, tetapi masih dibayar gaji.

Untuk kebaikan.

Tidak termasuk perbuatan ikhlas jika tidak untuk tujuan kebaikan. Islam menegah sebarang perbuatan mendatangkan keburukan. Tidak ada perbuatan yang bertujuan mendatangkan keburukan yang boleh dinilai sebagai ikhlas. Seseorang yang melakukan perbuatan buruk disebabkan terpaksa atau darurat hendaklah dengan niat untuk kebaikan. Perbuatan itu dilakukan bukan kerelaan atau sekadar suka-suka. Keikhlasan mendorong seseorang sentiasa mempunyai semangat untuk melakukan kebaikan. Setiap apa yang dilakukan pada hari ini diharapkan lebih baik daripada hari sebelumnya. Sementara, esoknya akan lebih baik daripada hari ini.

Dilakukan bersungguh-sungguh.

Semua amalan, sama ada berkaitan urusan duniawi atau ukhrawi hendaklah dilakukan bersungguh-sungguh untuk mendapat kebaikan. Allah mencintai hamba-Nya yang melakukan sesuatu pekerjaan dengan bersungguh-sungguh. Kejayaan dan kesempurnaan bergantung kepada kesungguhan dan mengikut aturannya. Ketekunan melakukan kerja dilakukan pada setiap masa biarpun tanpa pemerhatian atau pengawasan pegawai atasan. Dia melakukan seperti sentiasa ada orang memerhati dan menilai kerja itu.

Rasa tanggungjawab.

Keikhlasan bukan boleh dipaksa-paksa. Keikhlasan turut diikuti dengan rasa bertanggungjawab atas setiap apa yang dilakukan. Keikhlasan tidak lahir jika tiada perasaan tanggungjawab terhadap sesuatu perkara yang dilakukan. Ramai orang bersikap lepas tangan atau tidak mahu bertanggungjawab atas amanah yang perlu dilakukan. Mereka hanya mengaku itu kerja atau tanggungjawabnya jika perkara baik berlaku. Sebaliknya, pihak lain dipersalahkan jika berdepan dengan kegagalan.

FAKTA

7 tanda keikhlasan

Niat Niat

Hanya kerana Allah

Mengharapkan rahmat dan belas kasihan Allah

Dengan kerelaan sendiri

Untuk kebaikan

Dilakukan dengan bersungguh-sungguh



RAHSIA SEMBAHYANG

Kita sembahyang lima waktu sehari semalam tahukah kita setiap perbuatan yang kita lakukan semasa sembahyang sebenarnya ada rahsia dibaliknya.

Antara rahsianya:

- 1] Niat sembahyang:- Sebenarnya memelihara taubat kita dari dunia dan akhirat
- 2] Berdiri Betul :- Fadilatnya ketika mati dapat meluaskan tempat kita di dalam kubur
- 3] Takbiratul Ihram :- Fadilatnya sebagai pelita yang menerangi kita didalam kubur
- 4] Fatihah :- Sebagai pakaian yang indah-indah didalam kubur.
- 5] Rukuk :- Sebagai tikar kita didalam kubur
- 6] Iktidal :- Akan memberi minuman air dari telaga al-kautsar ketika didalam kubur
- 7] Sujud :- Memagar kita ketika menyeberangi titian siratulmustaqim
- 8] Duduk Antara Dua Sujud :- Akan menaung panji-panji nabi kita didalam kubur.
- 9] Duduk Antara Dua Sujud (akhir):- menjadi kenderaan ketika kita dipadang masyar di dalam kubur.
- 10] Tahiyat Akhir :- sebagai penjawab bagi setiap soalan yang dikemukakan oleh mungkar dan nangkir di dalam kubur.
- 11] Selawat Nabi :- Sebagai pendinding api neraka didalam kubur
- 12] Salam :- Memelihara kita didalam kubur
- 13] Tertib:- Akan pertemuan kita dengan Allah

Maka pelihara solat anda wasallam

BALASAN SELAWAT ATAS NABI

Abu Hurairah berkata: Nabi SAW bersabda:

Apabila seorang mukmin membaca selawat untukku, maka selawat itu diambil oleh malaikat juru pati dengan izin Allah disampaikan ke kuburku. Maka malaikat itu berkata, 'Hai Muhammad! Polan bin Polan, umatmu telah membaca selawat untuk engkau'. Kata Nabi SAW, 'Sampaikan kepadanya dariku sepuluh selawat dan katakan kepadanya, 'telah seharusnya bagimu mendapat syafaat dari beliau (Nabi SAW)'. Maka malaikat tadi terus naik ke atas sehingga sampai ke Arasy dan berkata, 'Wahai Tuhanku, sesungguhnya Polan bin Polan telah membaca selawat sekali untuk kekasihMu. Maka Allah berfirman, 'Sampaikan kepadanya dari Aku sepuluh selawat'. Kemudian Allah SWT menciptakan dari tiap-tiap huruf pada selawat itu akan satu malaikat yang mempunyai 360 kepala, tiap-tiap kepala mempunyai 360 wajah / muka, dan tiap-tiap wajah terdapat 360 mulut dan tiap-tiap mulut terdapat 360 lidah guna erbicara dan memuji Allah dengan 360 macam, dan pahala kesemuanya itu dicatat untuk orang yang membaca selawat kepada Nabi SAW sampai hari kiamat'.