



Keluaran 05/05

Julai 2005

Buletin Kelab

KELAB KEBAJIKAN KAKITANGAN PENTADBIRAN PUSAT MATRIKULASI UIAM
KEBAJIKAN TERAS PERPADUAN



SELAMAT DATANG KE PUSAT MATRIKULASI UIAM

Pendaftaran pelajar baru sesi 2005/2006 di Pusat Matrikulasi UIAM telah diadakan pada 03 Julai 2005. Seramai lebih kurang 3600 pelajar telah di tawarkan belajar di Pusat Matrikulasi ini didalam berbagai jurusan. Pihak universiti sebuk menyediakan kelengkapan bagi pendaftaran pelajar-pelajar tersebut termasuklah minggu Ta'aruf yang di adakan pada 03 Julai 2005 hingga 08 Julai 2005.

Dihari hari pendaftaran tersebut pihak Kelab telah mengadakan gerai-gerai untuk jualan bagi kemudahan para ibu-bapa untuk membeli barang-barang keperluan anak-anak mereka di hari tersebut. Berbagai jualan makanan, pakaian dan peralatan keperluan semasa di asrama ada dijual di gerai-gerai tersebut.

Sambutan terhadap gerai-gerai tersebut amat mengalakkan. Gerai-gerai tersebut telah diserikan lagi dengan kehadiran badut-badut bagi memeriahkan lagi suasana di kawasan gerai tersebut. Beberapa pengunjung gerai berasa terhibur dengan telatah badut-badut tersebut..



Mutiara kata

Hidup biar beradab, bukan hidup untuk biadap.

Semiskin-miskin orang ialah orang yang kekurangan adab.

Kandungan Buletin

Cara menjaga PC	2
Penjagaan Komputer	2
Menghilangkan kelimumur	2
Hukum bermain alat muzik bertali	3
Nasihat untuk wanita.	3
Bersama Timbalan Setiausaha	4
Mengatasi Masalah	5

Renungan

- Jika kejahatan dibalas kejahatan, maka itu adalah dendam.
- Jika kebaikan dibalas kebaikan itu adalah perkara biasa.
- Jika kebaikan dibalas kejahatan, itu adalah zalim.
- Tapi jika kejahatan dibalas kebaikan itu adalah mulia dan terpuji.

Hari Keluarga 2005

Kepada semua ahli yang berminat untuk menyertai Hari Keluarga 2005 pada tahun ini, sila isikan borang penyertaan yang disediakan dan sila hantar borang penyertaan bersama-sama wang pendahuluan sebanyak RM100.00 kepada wakil-wakil yang telah dilantik antaranya:-

1. En. A.Kamal Bahri Abu
2. En. Abu BAKar Dawi
3. Ust. Mohd Sharif Hashim
4. En. Mohd Amin Hj. Ismail

Dimaklumkan bahawa Hari Keluarga 2005 pada tahun ini dijadualkan pada 26-28hb Ogos 2005. Bayaran penyertaan adalah seperti berikut:-

Kategori Bayaran (RM)

1 keluarga mempunyai 3 orang anak dan keatas 200.00
1 keluarga mempunyai 2 orang anak dan ke bawah 150.00
Bujang 100.00
Bayaran penyertaan telah ditetapkan seperti dibawah:-
**Bayaran Pertama selewat-lewatnya pada 30hb Jun 2005.
**Bayaran Kedua selewat-lewatnya pada 30hb Julai 2005.

Borang permohonan boleh didapati dengan melayari laman web kel;ab.

Cara Menjaga PC Dengan Baik

Ramai pengguna tidak sedar bahawa komputer peribadi (PC) mereka perlu diselenggara bagi memastikan ia sentiasa di dalam keadaan baik. Jadi, ruangan pada kali ini menyenaraikan beberapa tugas yang perlu dilaksanakan agar sistem anda mampu beroperasi sehingga ke puncak prestasinya. Pasa masa yang sama tugas tersebut adalah sebagai persediaan bagi mengelakkan sebarang 'kerosakkan' yang mungkin berlaku.

Beberapa tip yang disenaraikan di bawah ini adalah ditujukan kepada mereka yang sering menggunakan Windows XP, dan boleh dijadikan rujukan bagi pengguna Windows versi terdahulu. Untuk memudahkan rujukan, setiap tugas tersebut telah dikelaskan kepada beberapa kategori seperti tugas harian, tugas mingguan, tugas bulanan, tugas yang silakukan apabila perlu dan tugas tambahan.

Tugas harian

Lakukan pengimbasan pemacu keras untuk membetulkan ralat logikal.

Jalankan utiliti umum dan perisian anti-virus secara latar (semasa menjalankan aplikasi lain).

Mulakan semula (restart) Windows (jika telah lama dijalankan dan kelihatan tidak stabil).

Tugas Mingguan

Lakukan proses 'defragment' pada pemacu keras.

Lakukan pengimbasan virus pada pemacu keras.

Simpan fail-fail data yang dianggap penting.

Bersihkan ruang 'Cache' pelayar Web.

Padamkan semua fail berformat .tmp.

Padamkan semua fail di dalam folder C:\tem\ dan c:\windows\temp\.

Kosongkan ruang Recycle Bin.

Tugas Bulanan

Lakukan pengimbasan pemacu keras bagi membetulkan ralat permukaan.

Lakukan pembuangan aplikasi yang tidak diperlukan dan tidak digunakan lagi.

Tugas yang dilaksanakan apabila perlu.

Laksanakan penyimpanan (backup) fail sistem.

Kemaskinikan fail-fail data sistem.

Kemaskini utiliti umum dan perisian anti-virus.

Kemaskini aplikasi (sekiranya sumber kemaskini disediakan).

Bersihkan perkakasan (papan kekunci, tetikus, monitor dan sebagainya).

Sebenarnya, kekerapan memasang atau mengeluarkan perisian dan perkakasan akan menentukan betapa kerapnya anda patut melakukan tugas tambahan seperti yang tersenarai, melainkan tugas mengemaskinikan. Di-harapkan panduan ini dapat membantu kita memastikan PC kita dalam keadaan baik.



Penjagaan Komputer amat penting bagi memanjangkan jangka hayatnya

Kata-kata yang diucapkan sembarangan dapat mewujudkan perselisihan.

Kata-kata yang kejam dapat menghancurkan suatu kehidupan.

Kata-kata yang diucapkan pada tempatnya dapat meredakan ketegangan.

Kata-kata yang lembut dan kebaikan dapat menyembuhkan dan penuh keberkatan.

Petua

Kelimumur Dan Selsema

Kelimumur

Basuh kepala dengan santan kelapa. Pastikan santan itu di seluruh kepala. Kemudian cucilah kepala dengan syampoo yang sesuai. Amalkan selalu, anda dapati rambut anda akan berkilau serta kelemumur akan hilang insyaAllah.

Ambil limau nipis kemudian belah dua. Ramas hingga mengeluarkan air. Ianya dilakukan di atas kepala anda. Lakukan sekerap mungkin dan amalkan ia selepas anda bersyampoo. Rambut anda akan sentiasa berbau harum.

Ambil 01 biji belimbing bulu, cincang ha-

santan. Sapukan keatas kepala rata-rata sehingga habis. Balut kepala dengan tuala dan biarkan sejat. Setelah itu bilas dengan air bersih. Amalkan seminggu sekali. Insya Allah, kelemumur akan hilang dan rambut akan kembali berkilau.

Demam Selsema

Ambil beberapa helai daun bunga raya putih atau biasa, dan ramas-ramas di dalam semangkuk air. Baringkan anak anda, lalu sapukan air ramasan tadi membasahi dahi dan ubun-ubunnya. Sapukan hingga anak anda kembali selesa. Insya Allah kesannya kembali memuaskan.

Tazkirah

RAHSIA MEMOTONG KUKU

RASULULLAH S.A.W BERSABDA: YANG ERTINYA: Barang siapa yang mengerat kukunya pada :

* **Hari Sabtu** : Nescaya keluar dari dalam tubuhnya ubat dan masuk kepadanya penyakit

* **Hari Ahad** : Nescaya keluar daripadanya kekayaan dan masuk kemiskinan

* **Hari Isnin** : Nescaya keluar daripadanya gila dan masuk sihat

* **Hari Selasa** : Nescaya keluar daripadanya sihat dan masuk penyakit

* **Hari Rabu** : Nescaya keluar daripadanya was-was dan masuk kepadanya kepaapan.

* **Hari Khamis** : Nescaya keluar daripadanya gila dan masuk kepadanya sembuh dari penyakit.

* **Hari Jumaat** : Nescaya keluar dosa-dosanya seperti pada hari dilahirkan oleh ibunya dan masuk kepadanya



Tahniah

En. Ahmad Hidayat Bin Ahmad Sabi dari Jabatan Sains program telah selamat menimang cahaya-mata yang pertama, pada bulan Mei 2005
Nama anak : **Ahmad Harraz b. ahmad Hidayat.**

Soal Jawab Agama

Apakah hukumnya seseorang Islam bermain benda bertali seperti gitar?**Jawapan:**

Bermain alat muzik bertali seperti gitar dan lain-lain adalah haram. Ini merupakan pendapat yang telah disepakati oleh madhhab empat. Sesiapa yang berterusan bermain dengan alat-alat muzik tersebut, dianggap fasik dan tidak boleh diterima penaksiannya di Mahkamah. Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh imam Al-Bukhari menjelaskan akan timbul satu golongan dari umat Muhammad yang akan menghalalkan arak, khinzir, sutera dan alat-alat muzik.

Dalam Surah Luqman ayat 6 Allah SWT berfirman yang bermaksud: "*Dan di antara manusia ada yang suka menggunakan hartanya untuk membeli "LAHWA AL-HADIS" untuk menyedapkan orang ramai dari agama Allah*". Lahwa Al-Hadis yang disebutkan di dalam ayat ini ialah alat-alat muzik dan hiburan yang melalaikan. Inilah yang dinyatakan oleh Mujahid, Hassan, dan Ibn Umar. Alat muzik yang bertali seperti gitar dan lain-lain samada fesyen lama mahupun yang baru adalah haram bermain dengannya dalam apa jua keadaannya.

1. Samaada alat muzik itu mengeluarkan alunan yang rancak atau berirama perlahan.
2. Samada dari barat atau timur.
3. Samada pendengarnya lelaki mahupun perempuan.
4. Samada di majlis keramaian seperti perkahwinan, hari raya, waktu perang dan lain-lain.
5. Samada disertai dengan lagu atau tidak.
6. Samada mendengar secara langsung atau melalui pita rakaman.

Selain itu haram berjual beli alat muzik dan mengadakan kilang-kilang bagi memprosesnya, meminjam, mempelajari dan mengambil upah dari mengajar bermain muzik, membuka sekolah muzik dan membuat buku-buku panduan bermain muzik. Kerana kesemuanya adalah jalan kearah penggunaan muzik.

Apakah hukumnya bersembahyang dengan berpakaian yang bergambar manusia ataupun binatang?**Jawapan:**

Berhubung bersolat dengan memakai pakaian yang bergambar ulamak menghukumkannya sebagai makruh kerana Rasulullah SAW melarang berbuat demikian. Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Al-Bukhari dan Muslim menjelaskan Rasulullah SAW pernah menyuruh pakaian yang baru sahaja digunakannya untuk bersolat

Duhai Wanita

**Dirimu ibarat perhiasan duniawi
Menjadi penyeri kehidupan insani
Juga sebagai penguat hati
Buat pejuang ibu pertiwi**

**Diciptakan Hawa peneman Adam
Dijadikan Zulaikha jodoh si Yusuf
Dipertemukan Balqis permaisuri Sulaiman
Dipilih Khadijah penenang Muhammad**

**Begitulah fitrah putaran dunia
Pasangan pelengkap hidup manusia
Begitu juga pepohon melata Hatta sehingga makhluk di rimba
Penyempurna kehidupan di alam maya**

Nasihat Untuk Kaum Wanita

1. Pertama urusan yang ditanyakan pada hari akhirat nanti ialah mengenai solat dan mengenai urusan suaminya (apakah ia menjalankan kewajibannya atau tidak).

2. Apabila lari wanita dari rumah suaminya tidak diterima solatnya sehingga kembali ia dan menghulurkan tangannya kepada suaminya (meminta ampun).

3. Mana-mana perempuan yang memakai bau-bauan kemudian ia keluar melintasi kaum lelaki ajnabi agar mereka tercium bau harumnya maka dia adalah perempuan zina dan tiap-tiap mata yang memandang itu adalah zina.

4. Sebaik-baik wanita ialah tinggal di rumah, tidak keluar kecuali atas urusan yang mustahak. Wanita yang keluar rumah akan dipesonakan oleh iblis. Sabna Nabi s. a. w. : Perempuan itu aurat, maka apabila ia keluar mendongak syaitan memandang akan dia.

5. Haram bagi wanita melihat lelaki sebagaimana lelaki haram melihat wanita yang halal nikah kecuali dalam urusan menuntut ilmu dan berjual beli).

6. Diriwayatkan bahawa pada suatu hari ketika Rasulullah s. a. w. bersama isteri-isterinya (Ummu Salamah r. ha. dan Maimunah r. ha.), datang seorang sahabat yang buta matanya (Ibnu Maktum) Rasulullah s. a. w. menyuruh isteri-isterinya masuk ke dalam. Bertanya Ummu Salamah, "Bukankah orang itu tidak dapat melihat kami, Ya Rasulullah?" Rasulullah s. a. w. menjawab, "Bukankah kamu dapat melihatnya."

7. Perempuan yang melabuhkan pakaian dalam keadaan berhias (bukan untuk suami dan mahramnya) adalah seumpama gelap-gelita pada hari Qiamat tiada Nur baginya.

8. Mana-mana wanita yang bersama muka menyebabkan tersinggung suaminya, maka wanita itu dimurkai Allah sehingga ia bermanis muka dan tersenyum mesra pada suaminya.

9. Tidak boleh seorang isteri mengerjakan puasa sunat kalau suaminya ada dirumah serta tidak seizinnya dan tidak boleh memasukkan seseorang lelaki ke rumahnya dengan tidak seizin suaminya.

Bersambung di keluaran akan datang

**LEBIH BAIK MEMJADI
PENDENGAR YANG
BIJAK DARIPADA
MENJADI PEMERHATI
YANG KAKU DAN TIDAK
TAHU APA-APA.**



Hidup mestilah mempunyai hala tuju yang jelas dan betul.



**Biro Perhubungan dan
Penerbitan
Kelab Kebajikan Kakitangan**

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

[HTTP://IIU.EDU.MY/MATRIC/CLUB](http://iiu.edu.my/matric/club)

**ORANG YANG PALING
BERKUASA ADALAH
ORANG YANG DAPAT
MENGUASAI DIRINYA
SENDIRI**



Ukur lilit pinggang

	Lelaki	Wanita
Normal	69-94 sm	60-80 sm
Berat Badan berlebihan	94-103 sm	80-88 sm
Obes	lebih 102sm	lebih 88sm

Kadar kehilangan berat badan dlm 18 bulan

Tempoh bersenam (kg) (min/hari)	Hilang berat
30 minit	13.1
20 minit	8
Kurang 20 minit	3.5

BERSAMA TIMBALAN SETIAUSAHA

Nama: ASMA AZZIANI ABDUL GHANI

No staff : 3824

Jawatan di UIA: PEMBANTU TADBIR
(KESETIAUSAHAAN)

Jawatan di Kelab: PENOLONG SETIAUSAHA

Alamat : KOTA DAMANSARA, PETALING JAYA

Berapa lama jadi ahli kelab: 3TAHUN

Tarikh Lahir : 30hb NOVEMBER 1978

Tempat lahir : BUKIT MERTAJAM, PULAU PINANG.

Email : ziyanne@hotmail.com

Berapa cahaya mata : Belum ada.

Harapan terhadap kelab: SEMOGA TERUS KUKUH MENJADI TERAS KEBAJIKAN KAKITANGAN DI PUSAT MATRIKULASI UIAM.

Kenangan manis bersama kelab : DIBERI KEPERCAYAAN UNTUK MENJADI SALAH SEORANG AHLI JAWATANKUASA KELAB.

Kenangan pahit bersama kelab: Tiada.

Cadangan kepada Kelab: LEBIH PRO-AKTIF TERHADAP KEBAJIKAN AHLI KELAB DAN PEKA DENGAN PERKEMBANGAN AHLI.



BIJAK PILIH DIET KHASIAT

Tiada jalan mudah dan singkat untuk kurus, selain mengamalkan gaya hidup sihat, mengambil makanan seimbang dan selalu bersenam. Kalau dulu Indeks Jisim Badan (BMI) dijadikan landasan pengukur berat badan seimbang tetapi kini pakar berpendapat ukuran pinggang lebih penting kerana ia berkait rapat dengan taburan lemak dalam badan dan menjadi penunjuk sensitif kepada penyakit jantung.

Cara mengatasi masalah berat badan berlebihan ialah mengubah gaya hidup dengan menukar tabiat pemakanan, bersenam dan pendidikan. Buangkan kegemaran menikmati hidangan yang banyak lemak, bergoreng dan kurangkan pengambilan karbohidrat sebaliknya lebihkan sayur-sayuran, buah-buahan dan ikan. Diet bukan bermakna tidak makan tetapi perlu bijak memilih jenis makanan.

Kaedah kedua mengurangkan berat badan ialah dengan bantuan ubat hanya perlu dicuba selepas cara pertama tidak berjaya. Kaedah ini hanya disarankan pada mereka yang mempunyai ukuran BMI melebihi 30kg/m² dan tiada masalah kesihatan atau BMI lebih 27kg/m² dan mempunyai masalah diabetes, tekanan darah tinggi atau dislipidemia. Namun sebelum mencuba sebaik-baiknya berbincang dengan doktor.

Tiga golongan dilarang mengamalkan kaedah iaitu individu yang mahu kurus dalam masa yang singkat, tidak mengalami masalah kegemukan tetapi berasa badan tidak cantik dan alah dengan ubat. Phentermine, amphetamine, sibutramine, fenfluramine adalah bahan yang terdapat dalam ubat mengurangkan berat badan. Kesan sampingan seperti phentermine boleh menyebabkan kemurungan, psikosis dan halusinasi, risiko tekanan darah tinggi, sakit jantung dan sakit kepala. Diethylpropion dan mazindol boleh mengurangkan selera dan tidak boleh diambil melebihi tiga bulan, manakala sibutramine dan phenyl-propanolamine selamat dimakan selama dua tahun.

Kaedah terakhir ialah pembedahan yang dilakukan bagi individu yang mempunyai berat badan melebihi 100—120 kilogram dan mengalami masalah jantung, tekanan darah tinggi atau diabetes. Bagaimanapun kaedah ini jarang dilakukan.

Cara yang paling selamat ialah mengubah gaya hidup dan kerap bersenam. Lambat tetapi selamat. Memang ada cara mudah tetapi perlu ingat, 'berat' yang mudah pergi, mudah juga akan kembali.

Masalah Dan Cara Mengatasinya Dengan Bijaksana

SEMUA orang dilanda masalah. Bukan anda seorang sahaja. Cuma, beza anda dengan orang lain ialah bagaimana anda menangani masalah tersebut.

Mengapa ramai orang tewas dan tersungkur dengan pelbagai masalah yang datang dalam kehidupan mereka? Salah satu sebab utama adalah kerana mereka mengaitkan masalah tersebut dengan perkara-perkara lain.

Ini akan mencetuskan pelbagai lagi masalah yang tidak ada kena mengena dengan masalah yang asal terjadi. Sebagai contoh, kenapa perlu mengaitkan kehilangan teman istimewa dengan peluang untuk belajar?

Kenapa pula anda perlu memukul sahabat anda sedangkan masalah anda sebenarnya dengan guru disiplin anda?

Cara anda menyelesaikan masalah melambangkan sikap dan keperibadian anda.

Kegagalan dalam perhubungan sesama manusia sepatutnya ditebus dengan mencuba untuk mendapatkan keputusan peperiksaan yang lebih baik.

Untuk menguji sikap anda apabila berhadapan dengan masalah, cuba anda jawab senarai semak berikut dengan sejujur-jujurnya.

Bersedia menghadapi masalah merupakan sebahagian daripada sikap positif yang perlu ditunjukkan oleh pelajar.

Walaupun bagaimanapun, sebelum tu, kita perlulah mengenal pasti apakah masalah-malah yang dihadapi oleh pelajar. Adakah ia benar-benar masalah, atau sekadar mainan perasaan atau emosi sahaja.

Antara masalah yang sering melanda pelajar adalah seperti berikut:

1. Masalah keluarga
2. Masalah kewangan
3. Gagal dalam percintaan
4. Tidak suka guru tertentu
5. Tidak bersefahaman dengan rakan sebilik, bagi yang tinggal di asrama
6. Menghadapi kesukaran dalam mata pelajaran Matematik, Bahasa Inggeris, Fizik dan Kimia.

Masalah yang disenaraikan di atas dianggap berat oleh yang menanggungnya. Seorang pelajar perempuan akan hilang minat untuk belajar kerana ditinggalkan oleh teman lelakinya, sedangkan pelajar perempuan itu bukanlah pelajar yang lemah. Malah keputusan sebelum kejadian tersebut menunjukkan keputusan peperiksaan yang cemerlang.

Adakah anda mempunyai kebiasaan berikut:

1. Tidak membuat jangkaan
2. Terlalu memikirkan kesilapan
3. Memaksa diri secara keterlaluan
4. Tidak percaya pemikiran sendiri
5. mendiamkan diri apabila tidak faham.
6. Asyik mencari jawapan yang betul.
7. Tidak mempunyai sistem mengingati idea
8. Menanti nasihat daripada orang yang dikenali.

Tanamkan di dalam minda anda bahawa kadang kala kebiasaan perlu diubah untuk mendapatkan kejayaan yang lebih cemerlang.

Pada kelazimannya, kebanyakan masalah pelajar berpusat kepada sikap dan perilaku pelajar itu sendiri.

Masalah yang kelihatannya sungguh sukar, sebenarnya boleh diselesaikan atau dipecahkan sendiri oleh pelajar.

Walau bagaimanapun, sebagai pelajar, anda boleh mengambil beberapa langkah tertentu bagi mengatasi masalah yang mungkin timbul. Umpamanya:

1. Berdoa untuk mendapatkan kekuatan
2. Bersiap sedia untuk menghadapi kemungkinan yang paling teruk. Penentuan kemungkinan ini amat penting bagi mencari alternatif yang lebih baik.
3. Cuba melihat sesuatu permasalahan dari sudut yang berbeza (pemikiran positif).
4. Mengambil iktibar daripada pengalaman lepas.
5. Cuba menilai semula segala kejadian yang menyebabkan permasalahan tersebut (pemikiran positif).
6. Mengambil iktibar daripada pengalaman lepas.
7. Cuba menilai semula segala kejadian yang menyebabkan permasalahan tersebut.
8. Berjanji kepada diri sendiri untuk tidak mengulangi perkara yang sama.
9. Menerima masalah tersebut dengan hati terbuka.