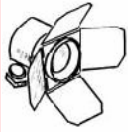




Keluaran 17/06

Julai 2006



Buletin Kelab

KELAB KEBAJIKAN KAKITANGAN PENTADBIRAN PUSAT MATRIKULASI UIAM
KEBAJIKAN TERAS PERPADUAN



SELAMAT DATANG KE PUSAT MATRIKULASI UIAM

Pendaftaran pelajar –pelajar baru 2006 telah diadakan pada 02-03 Julai 2006. Seramai 3 ribu lebih pelajar-pelajar telah mendaftar dan mendapat tempat di Pusat Matrikulasi UIAM. Kelab Kebajikan telah menyediakan gerai-gerai perniagaan bagi memudahkan pelajar-pelajar dan ibubapa mendapatkan keperluan peralatan di asrama dan makanan.



Pn. Norhamizam Abd Hamid telah selamat menimang cahayamata yang kedua, pada tanggal 27 Jun 2006. Beliau telah mendapat anak lelaki. Beliau masih lagi bercuti dan berada di rumah beliau di Kelang.



BUKU TERBARU !!

Sebuah buku terbaru karangan seorang ahli kelab kebajikan Pusat Matrikulasi UIAM telah diterbitkan bertajuk "SEINDAH SENYUMAN". Buku ini mengesahkan kehidupan dan pergaulan-Nabi Muhammad bersama-sama masyarakat persekitarannya. Buku ini adalah hasil tulisan En Abdul Hakim Ahmad. Buku ini berharga RM 17.90. Untuk ahli-ahli kelab harga istimewa berjumlah RM15.00 sebuah. Jangan lepaskan peluang. Ianya boleh didapati daripada En. Mohd Amin atau En. Mokhtar Ahmad.



Mutiara kata

.Keadilan itu syurga orang yang terkena zalim dan neraka bagi yang zalim. (Umar Al-Khatab).

Kandungan Buletin

<i>Asal Api Dunia</i>	3
<i>Petua Beramal</i>	4
<i>Tip Menjimat Minyak Memandu</i>	6
<i>Wuduk Zahir Dan Batin</i>	7
<i>Kawalan Obesiti</i>	8
<i>Peristiwa Zaman Nabi Sulaiman</i>	9
<i>Air Mata Taubat Nabi Adam</i>	10

KENAPA SAYA DI Uji ?

"Apakah manusia itu mengira bahawa mereka dibiarkan saja mengatakan; "Kami telah beriman," sedangkan mereka tidak diuji? Dan sesungguhnya kami telah menguji orang-orang yg sebelum mereka, maka sesungguhnya Allah mengetahui org2 yg benar dan sesungguhnya Dia mengetahui orang-orang yang dusta." -Surah Al-Ankabut ayat 2-3

KENAPA AKU TAK DAPAT APA YG AKU IDAM-IDAMKAN?

Boleh jadi kamu membenci sesuatu padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi pula kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu, Allah mengetahui sedang kamu tidak mengetahu." -Surah Al-Baqarah ayat 216

HATI KITA

Iman adalah Mutiara dalam hati manusia yang meyakini Allah. Manusia hanya dapat menilai keikhlasan seseorang itu daripada suara atau mulut mereka tetapi Allah melihat keikhlasan seseorang itu dari hati mereka.

Dari Abu Hurairah R.A, Rasulullah S.A.W. bersabda: “Manusia, dua matanya itu pemberi petunjuk. Kedua telinganya itu corong. Lidahnya itu juru bahasa. Kedua tangannya itu sayap. Kedua kakinya itu pos dan HATI-nya itu raja. Apabila raja itu baik, nescaya baiklah tenteranya”. (HR Abu Na'im dan Thabrani).

Rasulullah S.A.W. bersabda, “Sesungguhnya Allah tidak memandang kepada tubuh kalian dan tidak pula kepada rupa kalian, tetapi AL-

LAH memandang kepada HATI kalian”.

Rasulullah S.A.W. bersabda, “Dalam diri manusia itu ada segumpal darah, yang apabila baik maka baik seluruhnya, tetapi apabila buruk maka buruk seluruhnya, itulah HATI'. (HR. Bukhari)

Dari Abdullah bin Mas'sud R.A. Rasulullah S.A.W. bersabda: “Tidak akan masuk syurga orang yang didalam HATI-nya terdapat rasa sombong walaupun hanya sebesar zarah”....”Sombong itu menolak kebenaran dan merendahkan sesama manusia”. (Hadits Riwayat Muslim). Janganlah selalu menganggap yang diri kita sentiasa benar, dan orang lain selalu salah, jika ini ada didalam HATI kita, maka berhati-hatilah, kerana kita telah diperbudak-budakkan oleh kesombongan kita.

Kubur Setiap Hari Menyeru Manusia Sebanyak Lima (5) Kali ...

1. Aku rumah yang terpercil, maka kamu akan senang dengan selalu membaca Al-Quran.
2. Aku rumah yang gelap, maka teranglah 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 "Laa ilahailallah, Muhammadar Rasulullah", supaya kamu dapat jawapan kepadanya.

Petua

KURUSKAN BADAN DENGAN BUAH PINANG

Buah pinang dihiris tipis dan jemur hingga kering. Tumbuk lumat menjadi serbuk. Rendamkan semalaman setengah sudu teh ke dalam air panas dan minum keesokan harinya dan petang bersama hampasnya. Selama dua minggu badan akan menjadi kurus dan langsing.

KURANGKAN KADAR KOLESTEROL

Perah sedikit lemon dan campurkan dengan secamca the minyak zaitun. Amalkan meminumnya dua atau tiga hari sekali atau setiap kali mengambil makanan berkolesterol tinggi. Kesannya akan dapat dirasai dalam masa seminggu. Ia juga dapat menghilangkan pembentukan selulit.

BADAN RINGAN DAN BERTENAGA

Minum air rebusan serai dan halia (yang dititik), kulit kayu manis dan lada hitam. Jika diamalkan meminum air rebusan ini pagi dan badan akan menjadi ringan dan bertenaga.

PETUA MENGEMPISKAN PERUT

Ambil air limau nipis dan campur dengan kapur sirih. Sebatikan lalu disapu pada perut kemudian ikat perut seperti perempuan yang baru bersalin (bengkung). Jika tidak mahu bengkung, lumutkan atau sapu pada perut sahaja, amalkan setiap malam.

MENGELAK PERUT BUNCIS

Sekiranya anda makan nasi, jangan disulam dengan air. Minum air setelah selesai makan. Sebaik-baiknya minum ½ jam – 3 jam kemudiannya. Petua ini dapat mengelakkan perut buncit.

DELIMA UNTUK MELANGSINGKAN BADAN

Tumbuk 5 biji buah delima yang masih muda hingga lumat. Campurkan bahan itu dengan air sulam dan sedikit garam. Kemudian tapis bancuhan itu hingga mendapat kira-kira 1 gelas. Minumlah campuran ini sekali sehari pada waktu pagi. Lakukan setiap pagi sehingga seminggu. Selang beberapa hari, berat badan anda pasti turun dengan sendirinya. Tubuh anda akan menjadi langsing. Satu peringatan, jangan terlalu banyak minum air ini kerana badan anda akan menjadi terlalu kurus.

Sahabat sejati adalah orang-orang yang dapat berkata-kata benar denganmu, dan bukan orang-orang yang dapat membenarkan kata-katanmu

ASAL API DUNIA

Diriwayatkan bahawa Rasulullah pernah menceritakan betapa asalnya kejadian api di dunia ini. Setelah nabi adam dihantar ke dunia kerana kesalahannya memakan buah larangan maka Allah swt telah memerintahkan Jibril as supaya mengambil api dari neraka untuk dihantar ke dunia utk kegunaan nabi adam as. Maka jibril as pun diperintahkan utk meminta api tersebut daripada malaikat penjaga api neraka iaitu Zabaniah.

Jibril : wahai zabaniah, aku diperintah utk mengambil sedikit api Neraka utk dihantar ke dunia bagi kegunaan adam as. Zabaniah : sebanyak mana sedikit itu ? Jibril : sebesar kurma... Zabaniah : kalau sebesar buah kurma api neraka itu engkau bawa nescaya akan cairlah tujuh lapis langit dan tujuh lapis bumi akibat kepanasannya. Jibril : kalau begitu berilah aku sebesar separuh dari buah kurma... Zabaniah : kalau sebesar separuh buah kurma api neraka ini engkau letakkan di dunia nescaya tidak akan turun walaupun setitik hujan dari langit dan tidak ada suatu pun tumbuhan akan tumbuh di bumi nanti.. memandangkan keadaan yang rumit ini maka jibril as pun menghadap Allah untuk mendapatkan saiz yg perlu di hantar ke dunia. Allah swt pun memerintahkan supaya jibril mengambil sebesar ZARAH sahaja dari api neraka untuk di bawa ke dunia. Maka jibril as un mengambil api neraka sebesar zarah dari zabaniah tetapi oleh kerana kepanasan yg keterlaluan api neraka sebesar zarah itu terpaksa di sejukan dgn mencelupnya sebanyak 70 kali kedalam sungai. Di syurga dan sabanyak 70 buah sungai. = 70 x 70. Selepas itu jibril as pun membawa api itu turun ke dunia dan diletakan diatas sebuah bukit yg tinggi. tetapi sejurus setelah diletakan tiba-tiba bukit itu terus meleleh cair maka cepat-cepat jibril mengambil semula api tersebut dan dihantar semula ke neraka. Hanya sisa-sisanya sajalah yang terdapat di dunia ini spt api yg sering kita gunakan utk berbagai keperluan dan juga api yg terdapat di gunung berapi dan lain-lain lagi.

PENGAJARAN : Bayangkanlah kepanasan api neraka yg sebesar zarah yg terpaksa disejukan dlm 70 buah sungai dgn sebanyak 70 celup setiap sungai dan hanya sisanya saja itupun manusia tidak dapat bertahan akan kepanasannya bagaimana dgn api di neraka itu sendiri. SEBESAR ZARAH SAHAJA. MOGA ada manfaat dari riwayat ini. INSAFLAH.....

Lima Jenis Racun dan Lima Penawarnya ...

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

Manusia yang paling lemah ialah orang yang tidak sanggup mencari teman dan paling lemah daripada itu ialah orang yang mensia-siakan teman yang diperolehinnya.

حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ

Maksudnya : "Cukuplah untuk (menolong) kami, dan Ia sebaik-baik pengurus (yang terserah kepadaNya segala urusan kami)".

Petua Beramal

Menurut al-Imam al-Bukhari, Ibn al-Munzir, al-Hakim dan al-Baihaqi dari Ibn Abbas berkata bahawa doa di atas merupakan kalimah yang terakhir diucapkan oleh Nabi Ibrahim as sebelum dicampakkan ke dalam api. Ia juga diucapkan oleh Nabi Muhammad saw golongan kafir menakut-nakutkan Nabi tentang tentera bersekutu yang akan menyerang Nabi s.a.w.¹⁷⁹

Dr A'id Abdullah al-Qarniy menjelaskan doa yang merupakan ayat ke 173 dari surah Ali Imran ini menjadi satu deklarasi menyerahkan urusan kita kepada Allah, bertawakkal kepadaNya, yakin dengan janjiNya, redha dengan ketetapanNya, berbaik sangka dengan kehendakNya dan menantikan bantuanNya. Itulah dia hasil keimanan yang mengakar dalam diri seseorang mukmin. Dia yakin segala yang dikehendaki Allah s.w.t adalah terbaik buat dirinya. Dia bergantung harap sepenuhnya kepada Allah s.w.t untuk mendapat pertolongan, perlindungan dan kasihNya. Apabila Ibrahim a.s dicampakkan ke dalam api, inilah bacaannya lalu Allah menjadikan api itu bertukar menjadi sejuk dan selamat buatnya. Ia juga turut dibacakan oleh Nabi s.a.w dengan para sahabat apabila berhadapan dengan tentera bersekutu. Manusia tidak mampu menghadapi ujian berseorangan diri, kerana dia diciptakan dalam keadaan lemah. Katakanlah ketika anda berhadapan dengan masalah, kekurangan harta, banyak hutang, kurang 'income', kering sumber, ucapkanlah doa di atas.¹⁸⁰

Empat perkara melemahkan badan

1. Banyak berkelamin (bersetubuh)
2. Selalu cemas
3. Banyak minum air ketika makan
4. Banyak makan bahan yang masam

Siapa anda???

Siapakah orang yang sibuk?

Orang yang sibuk adalah orang yang tidak mengambil berat akan waktu Solatnya seolah-olah ia mempunyai kerajaan seperti kerajaan Nabi Sulaiman a.s.

Siapakah orang yang manis senyumannya?

Orang yang mempunyai senyuman yang manis adalah orang yang ditimpa musibah lalu dia kata "Inna lillahi wainna illaihi rajiun." Lalu sambil berkata, "Ya Rabbi Aku redha dengan ketentuanMu ini", sambil mengukir senyuman.

Siapakah orang yang kaya?

Orang yang kaya adalah orang yang bersyukur dengan apa yang ada dan tidak lupa akan kenikmatan dunia yang sementara ini.

Siapakah orang yang miskin?

Orang yang miskin adalah orang tidak puas dengan nikmat yang ada sentiasa menumpuk-umpukkan harta.

Siapakah orang yang rugi?

Orang yang rugi adalah orang yang sudah sampai usia pertengahan namun masih berat untuk melakukan ibadat dan amal-amal kebaikan.

Siapakah orang yang paling cantik?

Orang yang paling cantik adalah orang yang mempunyai akhlak yang baik.

Siapakah orang yang mempunyai rumah yang paling luas?

Orang yang mempunyai rumah yang paling luas adalah orang yang mati membawa amal-amal kebaikan di mana kuburnya akan di perluaskan saujana mata memandang.

Siapakah orang yang mempunyai rumah yang sempit lagi dihimpit?

Orang yang mempunyai rumah yang sempit adalah orang yang mati tidak membawa amal-amal kebaikan lalu kuburnya menghimpitnya.

Siapakah orang yang mempunyai akal?

Orang yang mempunyai akal adalah orang-orang yang menghuni syurga kelak kerana telah menggunakan akal sewaktu di dunia untuk menghindari seksa neraka.

Bercakap mengenai makanan ni, kenapa orang Islam menolak untuk memakan daging khinzir atau sebarang makanan yang berkaitan dengannya?



Terdapat ayat Al-Quran yang melarang penggunaan daging khinzir ini. Malah Bible sendiri dalam Leviticus, chapter 11, verse 8, menyatakan "Pada daging khinzir itu, janganlah kamu makan, dan bangkainya jangan lah kamu sentuh, ia adalah tidak bersih untuk kamu".

Tahukah juga kamu bahawa seekor khinzir tidak boleh disembelih pada lehernya kerana ia sendiri sebenarnya tidak mempunyai leher. Sekiranya khinzir itu boleh disembelih dan sesuai untuk keperluan manusia, maka Tuhan tentunya akan menjadikan khinzir itu mempunyai leher. Apapun, tanpa melihat pada semua itu, saya yakin bahawa kamu tentu tahu betapa daging khinzir ini, walau dalam apa jua bentuk pun akan memberikan kesan yang merbahaya.

Err.. saya tak ada leher rupanya ye.. isk... isk... isk...



Sains perubatan mendapati bahawa khinzir ini merupakan hos/perumah bagi pelbagai jenis parasit dan berisiko kepada terhadap pelbagai jenis penyakit

Ya, selain itu, mengenai kandungan asid urik dalam darah tadi, didapati khinzir hanya membuang 2% daripada kandungan asid uriknya sebagai bahan kumuhan dan baki 98% lagi akan kekal sebagai sebahagian dari tubuhnya.



Hehe, terima kasih atas penerangan awak Yusuf. Baru saya faham sekarang...

Sama-sama David. Itu memang kewajiban saya...



Eh, jemput datang ke rumah saya. Saya masak special malam ni.

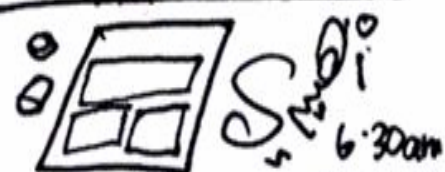
"Pada hari itu manusia keluar dari kuburnya dalam keadaan bermacam-macam, supaya diperlihatkan kepada mereka (balasan) pekerjaan mereka.

Barangsiapa mengerjakan kebaikan sebesar zarah pun, nescaya dia akan melihat balasan)nya pula. Dan barangsiapa yang mengerjakan kejahatan seberat zarah pun, nescaya dia akan melihat balasannya pula." (al Zalzalah:6-8)

Ini adalah penemuan sains, ia hanyalah sebahagian hikmah yang ditemui hasil kajian terhadap ilmu yang Allah nyatakan dalam Al-Quran. Mungkin banyak lagi, hikmah yang belum tersingkap.

Walau bagaimana pun pengharaman babi dan darah, bukanlah kerana faktor2 ini, tapi adalah semata-mata kerana perintah Allah.

Sila sebarkan kepada sahabat-sahabat yang lain. Semoga ini menjadi jawapan kepada kemusykilan yang timbul. Maha Agung Allah Yang Pengasih dan Penyayang. Jumpa lagi. Assalamualaykum wa rahmatullah



KENDERAAN

Tip menjimatkan minyak semasa memandu

Siapa yang tidak mahu menjimatkan minyak dan meminimumkan perbelanjaan kenderaan? Kita semua mengetahui setiap ringgit yang diijimatkan boleh digunakan untuk perkara lain yang berfaedah. Oleh itu, sama ada anda pemandu harian atau sekali sekala, teknik pemanduan atau kemahiran anda adalah penentu paling penting dalam penjimatan minyak kereta anda. Dengan memerhati garis panduan berikut, anda boleh ikut, anda boleh mencapai 30% hingga 50% pengurangan perbatuan berbanding dengan pemandu lain yang tidak mempunyai kesedaran terhadap penjimatan minyak.

SIKAP PEMANDU

Selalu fikirkan mengenai penjimatan minyak semasa memandu. Elakkan memandu jika anda berasa marah atau kecewa. Gunakan pengangkutan awam apabila ada kesempatan.

MEMANASKAN ENJIN SELAMA 30 SAAT

Matikan semua peralatan yang menggunakan tenaga sebelum menghidupkan enjin meminimumkan penggunaan bateri se masa permulaan berikutnya. Biarkan enjin anda berbunyi semasa menghidupkannya tidak lebih daripada 30 saat. Enjin kereta lebih cepat panas apabila ia bergerak. Membiarkan enjin kereta lebih 30 saat bukan sahaja membazirkan minyak tetapi boleh merosakkan enjin kereta anda, kerana minyak tidak dapat melakukan fungsi pelinciannya dengan baik melainkan apabila ia bergerak. Tekan pemecut hanya sekali sahaja kerana jika menekan banyak ia akan mengepam lebih banyak minyak. Jangan meligatkan enjin sebelum menghentikannya. Ini melonggokkan minyak menyah ke dinding silinder, membuang lapisan minyak pelincir dan meningkatkan kerosakkan enjin ketika menghidupkan enjin selepas itu. Ini juga membazirkan minyak.

ELAKKAN PERMULAAN CIUTAN

Pecutan tersentak-sentak atau permulaan ciutan boleh meningkatkan penggunaan minyak dengan mengurangkan hampir satu kilometer untuk seliter dalam pemanduan di Bandar. Kurangkan kelajuan di jalan berbatu atau licin.

PANDU PADA KELAJUAN SEDERHANA

Biasakan diri menekan minyak secara lembut. Ini dapat menjimatkan penggunaan minyak. Mematuhi tahap kelajuan menjimatkan minyak dan wang. Memandu di bawah had kelajuan yang dibenarkan di lebuh raya lebih menjimatkan minyak.

ELAKKAN GEAR RENDAH, CEPATKAN KELAJUAN

Kekalkan kelajuan kereta anda melebihi 35 kmsj jika boleh. Lompatlah gear (pergi dari gear satu ke tiga atau empat) jika anda berada di jalan rata atau semasa menuruni bukit. Masuk ke semua gear dengan cepat dan cermat semasa menaiki bukit. Dengan transmisi automatik, gerakkan kereta, kemudian kurangkan tekanan pada pedal minyak, sambil mendaki bukit dengan cepat. Jika anda mempunyai transmisi pacu dengan lima kelajuan, jangan fikir gear lima hanya digunakan di lebuh raya. Jika enjin bergerak dengan lancar dalam gear lima pada kelajuan rendah, gunakan gear tersebut. Ia menjimatkan minyak anda.

PENYELENGGARAAN SECARA KESELURUHAN

Untuk membuatkan bateri kereta tahan lama, periksalah paras asid setiap sel dalam bateri itu dan tambah cecairnya Apabila perlu. Air suling adalah yang terbaik digunakan tetapi air paip juga boleh digunakan. Pastikan bateri sentiasa berada di tempatnya dan tidak bergerak ke sana ke mari. Gegaran dan kejutan boleh merosakannya. Untuk mendapatkan tabiat pemanduan yang menjimatkan minyak, anda juga perlu menjaga enjin kereta anda supaya ditalakan dengan betul. Apa yang penting, pastikan kereta anda dalam keadaan baik dengan sentiasa menyelenggaranya. Carilah mekanik yang boleh dipercayai.



RENUNGAN

Wuduk zahir & batin

Seorang ahli ibadah bernama Isam Bin Yusuf, sangat warak dan khusyuk solatnya. Namun, dia selalu khawatir kalau-kalau ibadahnya kurang khusyuk dan selalu bertanya kepada orang yang dianggapnya lebih ibadahnya, demi untuk memperbaiki dirinya yang selalu dirasainya kurang khusyuk.

Pada suatu hari, Isam menghadiri majlis seorang abid bernama Hatim Al-Assam dan bertanya, "Wahai Aba Abdurrahman, bagaimanakah caranya tuan solat?" Hatim berkata, "Apabila masuk waktu solat, aku berwuduk zahir dan batin." Isam bertanya, "Bagaimana wuduk zahir dan batin itu? "

Hatim berkata, "Wuduk zahir sebagaimana biasa iaitu membasuh semua anggota wuduk dengan air". Sementara wuduk batin ialah membasuh anggota dengan tujuh perkara :-

Bertaubat
Menyesali dosa yang telah dilakukan
Tidak tergila-gilakan dunia
Tidak mencari/mengharap pujian orang (riya')
Tinggalkan sifat berbangga
Tinggalkan sifat khianat dan menipu
Meninggalkan sifat dengki."

Seterusnya Hatim berkata, "Kemudian aku pergi ke masjid, aku kemaskan semua anggotaku dan menghadap kiblat. Aku berdiri dengan penuh kewaspadaan dan aku rasakan:

Aku sedang berhadapan dengan Allah,
Syurga di sebelah kananku,
Neraka di sebelah kiriku,
Malaikat Maut berada di belakangku, dan
Aku bayangkan pula aku seolah-olah berdiri di atas titian 'Siratal mustaqim' dan menganggap bahawa solatku kali ini adalah solat terakhir bagiku, kemudian aku berniat dan bertakbir dengan baik."

"Setiap bacaan dan doa didalam solat, aku faham! maknanya kemudian aku rukuk dan sujud dengan tawadhuk, aku bertasyahud dengan penuh pengharapan dan aku memberi salam dengan ikhlas. Beginilah aku bersolat selama 30 tahun."

Apabila Isam mendengar, menangislah dia kerana membayangkan ibadahnya yang kurang baik bila dibandingkan dengan Hatim.

Nabi Muhammad S.A.W bersabda:

"Ada 4 di pandang sebagai ibu ", iaitu :

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

Sebahagian besar masalah obesiti berpunca faktor luaran:

1. Pemakanan yang berlebihan terutama makanan yang mengandungi kalori (tenaga) tinggi. Ini termasuklah makanan yang mempunyai kandungan lemak dan gula yang tinggi.
2. Kurang melakukan senaman.
3. Kesibukan bekerja, menonton televisyen dan banyak menghabiskan masa di depan komputer.
4. Penyakit-penyakit metabolisme, endokrin seperti kekurangan atau terlebih hormon pertumbuhan kortisol. Jika kekurangan hormon thyroxsin atau kekurangan hormon lelaki (testosteron) seseorang boleh mengalami masalah berat badan berlebihan. Adakalanya ketumbuhan pada hipotalamus boleh menyebabkan individu mempunyai berat badan berlebihan kerana selera makan yang tinggi.
5. Ubatan-ubatan. Amalan memakan sesetengah ubat-ubatan seperti steroid atau ubat tradisional Cina boleh mengakibatkan berat badan bertambah. Steroid yang berlebihan boleh menyebabkan penyakit diabetes dan hipertensi.
6. Masalah genetic. Terdapat beberapa gen dalam tubuh yang menyebabkan berat badan berlebihan. Sindrom-sindrom seperti Prader Willi, Laurence Moon Bied dan sebagainya boleh menyebabkan obesiti.
7. Sindrom metabolic. Sindrom metabolic iaitu sejenis penyakit keturunan menyebabkan seseorang itu mempunyai berat badan yang berlebihan, diabetes, hipertensi, tahap kolesterol yang tinggi, gout dan sebagainya.

Implikasi obesity

Risiko menghidap pelbagai penyakit seperti:

Penyakit hipertensi

Penyakit jantung koronari

Diabetes Mellitus

Kanser khususnya kanser buah dada, usus.

Gout dan sakit sendi

Masalah pernafasan

Masalah batu dalam pundi hempedu

Wanita biasanya menghidap masalah sakit puan seperti kitaran haid yang tidak menentu, ketidaksuburan.

Risiko psikososial: Individu yang terlalu gemuk akan menghadapi masalah kurang keyakinan diri kerana mereka menjadi bahan bualan. Dari aspek sosial, ada yang memandang rendah sehingga tidak ramai yang ingin bergaul dengan mereka walaupun ia tidak sepatutnya berlaku begitu. Kajian menunjukkan individu obesiti kurang mendapat peluang kenaikan pangkat dalam pekerjaan kerana ia sering dikaitkan dengan tabiat malas.

Peristiwa Di zaman Nabi Sulaiman

Di zaman Nabi Allah Sulaiman berlaku satu peristiwa, apabila Nabi Allah Sulaiman nampak seekor semut melata di atas batu; lantas Nabi Allah Sulaiman merasa hairan bagaimana semut ini hendak hidup di atas batu yang kering di tengah-tengah padang pasir yang tandus. Nabi Allah Sulaiman pun bertanya kepada semut: " Wahai semut apakah engkau yakin ada makanan cukup untuk kamu".

Semut pun menjawab: "Rezeki di tangan ALLAH, aku percaya rezeki di tangan ALLAH, aku yakin di atas batu kering di padang pasir ini ada rezeki untuk ku". Lantas Nabi Allah Sulaiman pun bertanya: " Wahai semut, berapa banyakkah engkau makan? Apakah yang engkau gemar makan? Dan banyak mana engkau makan dalam sebulan?"

Jawab semut: "Aku makan hanya sekadar sebiji gandum sebulan".

Nabi Allah Sulaiman pun mencadangkan: "Kalau kamu makan hanya sebiji gandum sebulan tak payah kamu melata di atas batu, aku boleh tolong".

Nabi Allah Sulaiman pun mengambil satu bekas, dia angkat semut itu dan dimasukkan ke dalam bekas; kemudian Nabi ambil gandum sebiji, dibubuh dalam bekas dan tutup bekas itu. Kemudian Nabi tinggal semut didalam bekas dengan sebiji gandum selama satu bulan.

Bila cukup satu bulan Nabi Allah Sulaiman lihat gandum sebiji tadi Hanya dimakan setengah sahaja oleh semut, lantas Nabi Allah Sulaiman Menemplak semut: "Kamu rupanya berbohong pada aku!. Bulan lalu kamu kata kamu makan sebiji gandum sebulan, ini sudah sebulan tapi kamu makan setengah".

Jawab semut: "Aku tidak berbohong, aku tidak berbohong, kalau aku ada di atas batu aku pasti makan apapun sehingga banyaknya sama seperti sebiji gandum sebulan, kerana makanan itu aku cari sendiri dan rezeki itu datangnya daripada Allah dan Allah tidak pernah lupa padaku. Tetapi bila kamu masukkan aku dalam bekas yang tertutup, rezeki aku bergantung pada kamu dan aku tak percaya kepada kamu, sebab itulah aku makan setengah sahaja supaya tahan dua bulan. Aku takut kamu lupa".
Itulah Iman Semut!!

IMAN MANUSIA??

Di zaman Imam Suffian, ada seorang hamba Allah yang kerjanya mengorek kubur orang mati. Kerja korek kubur orang mati bukan kerja orang ganjil. Bila ada orang mati, mayat terpaksa ditanam, oleh itu kubur perlu digali dulu. Tetapi yang ganjil mengenai hamba Allah ini ialah dia tidak gali kubur untuk tanam mayat. Sebaliknya apabila orang mati sudah ditanam, waris sudah lama balik kerumah dan Munkar Nakir sudah menyoal, barulah penggali ini datang ke kubur untuk korek balik.

Dia nak tengok macam mana rupa mayat setelah di INTERVIEW oleh Munkar Nakir. Dia korek 1 kubur, 2 kubur, 3 kubur, 10 kubur, 50 kubur sampai 100 kubur. Lepas itu, penggali pergi kepada Imam Suffian dan bertanya kepadanya: "Ya Imam, kenapakah daripada 100kubur orang Islam yang aku gali, dua sahaja yang mana mayat di dalamnya masih berhadap kiblat. Yang 98 lagi sudah beralih ke belakang?". Jawab Imam Suffian:" Diakhir zaman hanya 2 dari 100 umat Islam yang percaya rezeki itu di tangan Allah. 98 orang lagi tidak percaya bahawa rezeki di tangan Tuhan". Itulah sebabnya apabila umat Islam tertekan dengan SOGOKAN duit yang banyak, biasanya, iman dia akan beralih. Nyatalah iman semut lebih kuat dari iman.

Kata Saidina Ali kepada Kamil: " ILMU ITU LEBIH BAIK DARIPADA HARTA, ILMU MENJAGA ENKKAU DAN ENKKAU MENJAGA HARTA, ILMU MENJADI HAKIM, HARTA DIHAKIMKAN, HARTA BERKURANGAN APABILA DIBELANJAKAN DAN ILMU BERTAMBAH APABILA DIBELANJAKAN".



Air Mata taubat Nabi Adam as

Tahukah saudara semenjak Nabi Adam terkeluar dari syurga akibat tipu daya iblis, beliau menangis selama 300 tahun. Nabi Adam tidak mengangkat kepalanya ke langit kerana terlampau malu kepada Allah swt. Beliau sujud di atas gunung selama seratus tahun. Kemudian menangis lagi sehingga air matanya mengalir di jurang Serantip. Dari air mata Nabi Adam itu Allah tumbuhkan pohon kayu manis dan pokok cengkik. Beberapa ekor burung telah meminum air mata beliau. Burung itu berkata, "Sedap sungguh air ini." Nabi Adam terdengar kata-kata burung tersebut. Beliau menyangka burung itu sengaja mengejeknya kerana perbuatan derhakanya kepada Allah. Ini membuatkan Nabi Adam semakin hebat menangis. Akhirnya Allah telah menyampaikan wahyu yang bermaksud, "Hai Adam, sesungguhnya aku belum pernah menciptakan air minum yang lebih lazat dan hebat dari air mata taubatmu itu." Apa Yang Akan Ditanya: Dalam sehari ada 24 jam.? Dalam sejam manusia bernafas sebanyak 4320 kali. Dalam setiap kali bernafas Allah akan tanya dua perkara semasa nafas keluar dan masuk. Pertanyaan itu ialah, "Apa perbuatan yang kita lakukan semasa nafas itu keluar dan masuk ? Tiga Cahaya Di Hari Kiamat

Di hari kiamat ada tiga cahaya yang berlainan :

- * Cahaya yang pertama seperti bintang-bintang.
- * Cahaya yang kedua seperti cahaya bulan.
- * Cahaya yang ketiga seperti cahaya matahari.

Apabila ditanya cahaya apakah ini ? Lalu dijawab :

"Cahaya yang pertama ialah cahaya wajah-wajah manusia yang ketika di dunia, mereka akan meninggalkan pekerjaan dan terus bersuci dan mengambil air sembahyang apabila terdengar azan.

Kedua ialah cahaya wajah mereka yang mengambil air sembahyang sebelum azan.

Ketiga ialah cahaya mereka seperti matahari. Mereka di dunia sudah bersiap sedia di dalam masjid sebelum azan lagi." Kala Jengking Neraka

Di hari kiamat akan keluar seekor binatang dari neraka jahanam yang bernama "Huraisy" berasal dari anak kala jengking. Besarnya Huraisy ini dari timur hingga ke barat. Panjangnya pula seperti jarak langit dan bumi. Malaikat Jibril bertanya : "Hai Huraisy! Engkau hendak ke mana dan siapa yang kau cari?"

Huraisy pun menjawab, "Aku mahu mencari lima orang.

Pertama, orang yang meninggalkan sembahyang.

Kedua, orang yang tidak mahu mengeluarkan zakat.

Ketiga, orang yang derhaka kepada ibubapanya.

Keempat, orang yang bercakap tentang dunia di dalam masjid. Kelima, orang yang suka minum arak."

resepi

SALAD SALMON MANGGA & AVOKADO

Bahan-bahan :

10 gm garam & 5 gm gula ,100 gm mayonis, 1 biji air limau nipis ,120 gm avokado dipotong dadu ,

160 gm mangga dipotong dadu, 20 gm bawang besar dipotong dadu

80 gm tomato dibuang biji dan dipotong dadu , 5 gm daun parsley dicincang halus

400 gm isi ikan salmon dipotong dadu dan celur

Cara membuat

- Masukkan isi ikan salmon ke dalam mangkuk dan masukkan avokado, mangga, tomato, bawang dan air limau.
- Gaul hingga rata dan masukkan mayonis dan kacau hingga sebati.
- Masukkan garam dan gula.
- Masukkan ke dalam acuan bulat dan letak di tengah pinggan hidangan.