



# Buletin Kelab

KELUARAN 4/05

<http://iiu.edu.my/matric/club>

JUN 2005

**Kelab Kebajikan  
Kakitangan Pentadbiran  
Pusat Matrikulasi UIAM**



## Kandungan Buletin

Petua	2
Dunia Tanpa Wayar	2
Sakit Buah Pinggang	2
Yang Pergi	3
Solat Berjemaah	3
Kata Ali b. Abi Talib	3
Bersama Setiausaha	4



## AKTIVITI KELAB KEBAJIKAN

### Pada 14/04/2005 (Khamis)

Bertempat di Dewan Al-Malik Faisal Pusat Matrikulasi UIAM, telah berlangsung upacara **Penutup Sukan Kakitangan Pusat Matrikulasi UIAM (ASUAN 2005)**. Upacara tersebut telah dihadiri oleh semua kakitangan termasuk semua Timbalan Dekan, Timbalan Pengarah dan Dekan Pusat Matrikulasi UIAM, Tuan Haji Abbas Hasan. Dalam upacara tersebut telah diadakan acara penyampaian hadiah kepada pemenang-pemenang. Encik Abbas memuji penganjur kerana berjaya menganjurkan suatu kejohanan yang boleh mengeratkan silaturahim diantara kakitangan disamping mengajak kakitangan bersenam dimana ianya boleh menambahkan kesihatan.



### Pada 16/04/2005 (Sabtu)

Telah berlangsung **pertandingan bolasepak silatulahim 9 sebelah** anjuran Kelab dengan Syarikat Arina Information. Didalam kejohanan tersebut pihak Arina telah memberi sumbangan sebanyak RM 500.00. Di-



dalam kejohanan tersebut pasukan Matric FC yang mewakili Kelab telah mendapat tempat ke Tiga. Manakala Pasukan Arina 1 telah menjadi Johan dan tempat kedua pula disandang oleh Tarmizi FC.

### Pada 22/04/2005 (Jumaat)

Telah diadakan **ceramah sempena sambutan Maulidur Rasul**. Ceramah tersebut bertajuk Rasulullah S.A.W Sebagai Contoh Ikutan Umat. Penceramah jemputan adalah Timbalan Dekan Akademik dan HEP, ISTAC, Prof. Madya Dr. Yusoff Mohamad. Program ini adalah anjuran



Kelab Kebajikan bersama Pihak Pentadbiran Pusat Matrikulasi UIAM.

### Pada 23/04/05 (Sabtu)

Telah berlangsung acara **"Fun English"** minggu ke 3. Program ini adalah anjuran bersama Kelab dengan Pusat Kaunseling Pusat Matrikulasi UIAM. Program ini telah dihadiri oleh anak-anak ahli kelab dan kakitangan Pusat Matrikulasi UIAM.

## HARI KELUARGA KELAB 2005

Pada 27/04/2005 yang lalu, beberapa orang AJK kelab kebajikan telah membuat lawatan ke Lumut Perak. Semasa berada disana mereka telah melawat ke Teluk Batik dan Teluk Rumbia. Hasil lawatan tersebut didapati suatu tempat yang sesuai untuk diadakan program Hari Keluarga Kelab Kebajikan pada tahun ini. Pihak AJK Kelab bersetuju akan mengadakan Hari Keluarga di Teluk Batik Beach Resort yang bertempat di Lu-

mut Perak. Setiap Keluarga dijangkakan membayar sebanyak RM200 untuk penginapan 3 hari 2malam untuk sebuah apartment. Sesiapa yang ingin melihat gambar Teluk Batik Beach Resort tersebut bolehlah melayari laman web Kelab. Pihak AJK telah mula merancang program-program yang akan diadakan semasa hari keluarga tersebut. Borang penyertaan akan diedarkan kemudian.



**ADAP & ETIKA**

**Bila Makan Tutup Mulut**

Walaupun dah banyak adab makan yang kita tahu, rasanya ada satu adab ketika makan yang ditinggalkan oleh sebahagian kita ketika sedang makan, iaitu tutup mulut ketika sedang mengunyah makanan. Ini adalah adab dan etika yang penting kerana beberapa sebab:

- 1 - Menjamin makanan yang sedang dikunyah tidak terkeluar jatuh merata-rata lalu melantun kelantai atau masuk kedalam pinggan orang lain.
- 2 - Tidak mendedahkan gigi yang tidak digosok sejak beberapa hari.
- 3 - Tidak mendedahkan keadaan makanan yang masih dalam bentuk semi hadam di dalam mulut yang bercampur air liur kita.
- 4 - Tidak mengeluarkan bunyi yang pelik-pelik, "nyak-nyak" atau "cak cup" atau macam-macam lagi yang tiada batasnya.

Keempat-empat perkara di atas adalah sesuatu yang sangat perlu dipelihara sebagai adab baik ketika sedang makan. Bayangkan bila sedang makan ada pula makanan yang terkeluar, pulak dah masuk dalam pinggan orang lain. Apa lagi kalau makan bersama tetamu yang kita tidak biasa. Mungkin orang akan kata kita tidak tahu adab.

Atau yang paling teruk bagi saya ialah bunyi yang bermacam-macam, sungguh tidak menyenangkan orang disekeliling kita.

.....Kalau tak percaya cuba ambil pita rakaman dan rakam ketika sedang makan. Kemudian playback...wadus pasti terkejut kerana selama ini tak pernah perasan ada bunyi semacam itu! Ramai antara kita yang tak sedar.

sekadar pandangan.

**Dalam kerendahan hati ada ketinggian budi.  
Dalam kemiskinan harta ada kekayaan jiwa.  
Dalam kesempatan hidup ada kekuasaan ilmu.**

**Mahir IT**

**Dunia Tanpa Wayar**

Rangkaian tanpa wayar akan memudahkan pengendalian dan peningkatan nod untuk rangkaian. Penyambung tanpa wayar adalah sesuai untuk memulakan sebuah pejabat di rumah. Walaupun berasaskan kepada suis 10/100Base T stesyen utama tanpa wayar menawarkan ciri-ciri seperti NAT, DHCP and penapisan MAC.

Perbezaan diantara rangkaian berwayar dan tanpa wayar ialah rangkaian berwayar memerlukan anda membentangkan kabel yang berjela-jela daripada komputer kepada penyambung. Manakala tanpa wayar anda hanya perlu meletakkan kad atau beradapter pada komputer dan secara langsung komputer itu akan bersambung kepada rangkaian. Penyambung tanpa wayar membolehkan pengguna mendapat kan perkhidmatan seperti capaian internet, pencetak di samping rangkaian seperti Dynamic Host Cfiguration Protokol dan Network Address Translation(NAT).

Kelemahan rangkaian tanpa wayar ialah frekuensinya mudah disebarkan dalam ruang yang lebih besar tanpa sekatan. Dengan itu cara yang mudah untuk mencapai frekuensi ini ialah menggunakan kad tanpa wayar pada komputer bimbit anda dan pergi berdekatan bangunan pejabat pengguna rangkaian tanpa wayar. Sistem berwayar lebih selamat berbanding dengan rangkaian tanpa wayar. Dengan penggunaan LAN tanpa wayar, hacker boleh berada 100 meter sahaja daripada luar bangunan dan mencapai rangkaian. Namun begitu teknologi tanpa wayar terkini mempunyai kaedah untuk menyekat sebarang pencerobohan. Enkripsi adalah proses mengkod bentuk maklumat supaya orang lain tidak dapat membacanya tanpa sebarang kekunci khas. Walaupun data itu dapat dipintas oleh pengodam tetapi data didalamnya telah dienkrip dan tidak boleh dibaca. Jika ingin membacanya mereka perlu mengnyahenkrip terlebih dahulu data tersebut.



**Peralatan Rangkaian Tanpa Wayar**

akan terkejut dan perut akan menjadi kembung serta akan membuang air besar. insyaAllah ianya akan sembuh.

Cara-cara mengatasinya:

1. Memakan makanan yang banyak mengandungi Fiber iaitu sayur-sayuran dan buah-buahan.
2. Hendaklah sentiasa bersenam. Seelok-eloknya bersenam selepas makan pagi.
3. Biasakan membuang air besar tepat pada waktunya di setiap hari.
4. Jangan sama sekali menangguhkan masa membuang air besar terutama apabila sudah terasa.

**PETUA**

**Ubat Penyakit Buah Pinggang**

Ambil daun pohon misai kucing, rebuslah dan minumlah airnya 2 kali sehari. Lakukan selama 1 minggu.

Atau

Ambil daun pegaga berserta akarnya, tumbuk dan perah airnya. Campurkan airnya dengan telur putih dari telur itik, minumlah sekali sehari, buatlah seminggu berturut-turut.

**Sembelit/ Kembang Perut**

Ambil 7 helai daun jarak yang masih muda, lumurkan ketujuh-tujuh daun itu dengan minyak kelapa lalu ikatkan kepada perut pesakit itu,

## RENUNGAN

## Kata Amirul Mukminin Ali b. Abi Talib

**“Ambillah daripadaku lima perkara:”**

**Pertama:** Jangan engkau mengharapkan seseorang selain dari Tuhan engkau sendiri.

**Kedua:** Jangan engkau takut sesuatu pun, selain dari kemurkaan Ilahi.

**Ketiga:** Jangan engkau segan mempelajari yang belum diketahui, walaupun dari sesiapa sahaja.

**Keempat:** Hendaklah engkau berani mengatakan; belum mengetahui apa yang sebenarnya engkau belum mengetahuinya.

**Kelima:** Hendaklah engkau sentiasa berlaku sabar, kerana sabar itu kepala iman.

**Ada 4 perkara yang baik tetapi 4 perkara yang lain lebih baik:**

·Malu bagi lelaki itu baik tetapi malu bagi wanita itu lebih baik,

·Adil bagi setiap orang itu baik tetapi adil bagi pemimpin itu lebih baik,

·Taubat bagi orang tua itu baik tetapi taubat dari orang muda itu lebih baik,

·Pemurah bagi orang kaya itu baik tetapi pemurah dari orang miskin itu lebih baik

**Yang Mendapat Cahaya Mata Dan Yang Pergi**

**Puan Suzila Alias** dari Jabatan Aktiviti Pelajar telah selamat melahirkan anak lelaki **Mohd 'Akif Sofyan Bin Azli** pada 07/04/2005 Jam 4.00 petang .

**Puan Norhanizam** dari Jabatan Penginapan dan Disiplin telah selamat melahirkan anak lelaki **Muhamad Uwis Al-Qurni Bin Mohd Azrizan** pada 20/04/2005

Di bulan Mei 2005 ini , kita akan kehilangan dua ahli kelab yang telah berhenti dari UIAM. Mereka adalah **En. Mohd Khairi Bin Hassan dan En. Amran Yusri bin Ahmad Shah**. En. Mereka telah berhenti pada 31 Mei 2005 yang lalu. En Mohd Khairi adalah salah seorang yang telah membangunkan laman web kelab. Beliau telah bekerja sebagai Pembantu Makmal Komputer di Jabatan Sains Pusat Matrikulasi UIAM. Beliau telah mendapat tawaran bekerja di

Universiti Teknologi Malaysia, Johor Bharu. Manakala En. Amran yang bekerja di Jabatan Kepimpinan dan Latihan sebagai Pegawai Executive yang juga pernah menjadi setiausaha kelab telah berpindah kerja ke Muzium Negeri Kedah. Sama-samalah kita mendoakan akan kejayaan mereka semasa berada disana. Segala budi dan jasa yang mereka taburkan kepada kelab kebajikan dan Pusat Matrikulasi UIAM tetap akan kita kenang sampai bila-bila.

*Manusia yang paling bahagia ialah orang yang berilmu, sabar dan memadai apa yang ada (qanaah).*

## TAZKIRAH

## Solat Berjemaah Latih Khusyuk

BERSOLAT di belakang imam, iaitu secara berjemaah antara cara untuk kita melatih diri supaya khusyuk dalam mengerjakan ibadat paling utama itu.

Melalui cara berjemaah, ia dapat menimbulkan rasa khusyuk pada setiap rukun. Khusyuk dalam solat adalah antara perkara yang pertama diangkat daripada umat Nabi Muhammad.

Kita hendaklah merebut peluang waktu dan solat lain, selain solat fardhu iaitu dengan mengerjakan segala solat sunat dan nawafil.

Menunaikan solat sunat dan nawafil adalah kesempatan berharga dan peluang yang sentiasa terbuka bagi melatih diri bagaimana untuk khusyuk ketika bersolat.

Dalam mendirikan solat sunat dan nawafil, hendaklah kita melatih diri dengan mengerjakannya disertai amalan memanjangkan bacaan dan berdiri dengan

lebih lama.

Ia dilakukan selain pada waktu yang diriwayatkan mengenai ketidakharusan memperpanjangkan bacaan seumpama bacaan dalam solat fajar.

Rasulullah bersabda bermaksud: "Solat yang paling afdal adalah dengan qunut yang lama." Diriwayatkan oleh Muslim dan selainnya makna qunut yang lama adalah berdiri dengan lama.

Bersegeralah dan memanjangkan rukuk dan sujud serta perbanyakkan doa dalam sujud.

Rasulullah memohon perlindungan dengan Allah daripada ketidakwujudan khusyuk dalam solat di mana Baginda bersabda bermaksud:

"Wahai Allah, Sesungguhnya aku berlindung dengan-Mu dari hati yang tidak khusyuk." (Hadis riwayat At-Tirmidzi dan An Nisaa'i).

Kelab Kebajikan Kakitangan  
Pentadbiran Pusat Matrikulasi UIAM



Biro Perhubungan dan Penerbitan  
Kelab Kebajikan Kakitangan  
Pentadbiran Pusat Matrikulasi  
UIAM

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

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

Kepada sesiapa yang ingin  
melihat gambar aktiviti kelab  
bolehlah melayari laman web  
kelab di bahagian galeri

## Bersama Setiausaha Agung

Nama: Mohd. Sharif bin Hashim

No staff: 4030

Jawatan di UIA: Penolong Pegawai Agama

Jawatan di Kelab: Setiausaha Agung

Alamat: Lot 3391-L Jalan PKNS Kg Melayu Subang 40000 Shah Alam Selangor

Berapa lama jadi ahli kelab: 2 tahun

Tarikh Lahir : 15 Mac 1978

Tempat lahir : Segamat Johor

Email : hmsharif@iiu.edu.my

Berapa cahaya mata: 1

**Harapan terhadap kelab:** Semoga usaha dan program yang dilaksanakan oleh kelab dapat memberi output yang berfaedah kepada kakitangan Pusat Matrikulasi UIAM.

**Kenangan manis bersama kelab :** Dapat mengikuti semua aktiviti yang dilaksanakan oleh Kelab yang mana berlandaskan Syariah Islamiah.

**Kenangan pahit bersama kelab:** Tiada. Semuanya indah-indah belaka.

**Cadangan kepada Kelab:** Semoga Ahli Jawatankuasa kelab dapat bersatu hati dan bekerjasama dalam usaha untuk memartabatkan kegemilangan kelab.



## PELBAGAIKAN MAKANAN

“Siapa kata nasi lemak dan roti canai tidak baik untuk kesihatan?Tiada makanan boleh dikategorikan sebagai buruk atau baik. Boleh makan nasi lemak dan roti canai tetapi bukan setiap hari.

Sebungkus nasi lemak tradisional iaitu secawan nasi, sedikit sambal ikan bilis, kacang goreng, telur rebus yang dibelah dua atau empat dan kangkung celur mengandungi 235 kalori dikategorikan sihat. Bandingkan pula dengan nasi lemak moden iaitu pelbagai lauk seperti ayam goreng, sambal udang dan kerang, rendang ayam, kerang atau daging mengandungi 1000 kalori.

Roti canai juga sama iaitu secara tradisional roti canai kering dimakan dengan kari atau dal. Roti moden mengandungi banyak minyak dan dimakan bersama dengan kari ayan atau daging. Semua makanan boleh diambil tetapi perlu diingat dua perkara iaitu bersederhana (saiz hidangan) dan seimbangkan dengan makanan lain.

Bersenam sekurang-kurangnya berjalan 30 minit tiga kali seminggu dapat mengurangkan limpahan tenaga daripada makanan ‘mewah’ supaya tidak memudaratkan kesihatan.

### Kurang Riadah Dorong Obesiti

Fakta penting mengenai obes:

- \* Bagaimana obesiti berlaku?
  - a) Gaya hidup pasif dan tidak banyak bergerak.
  - b) gejala hiperplasia iaitu berlebihan sel lemak dalam badan. Biasa berlaku pada individu yang bertambah berat badan secara mendadak selepas mengurangkan berat badan.
  - c) Gaya pemakanan tidak sihat termasuk melangkau waktu makan, makan mengikut mood, makan banyak makanan bertenaga tinggi dan kaya lemak.
- \* Walaupun kebanyakn orang Asia bertubuh kecil dan kurus, mereka sebenarnya mempunyai peratusan lemak lebih tinggi berbanding orang Barat.
- \* Pengambilan lemak di kalangan rakyat Malaysia meningkat dengan pembangunan negara.
- \* Obesiti adalah langkah pertama penyakit kronik. Individu obes berisiko tinggi mengalami masalah kegagalan jantung.
- \* Berlebihan berat badan dan obes di kalangan orang dewasa disebabkan kurang aktiviti riadah merangsangkan kematian muda