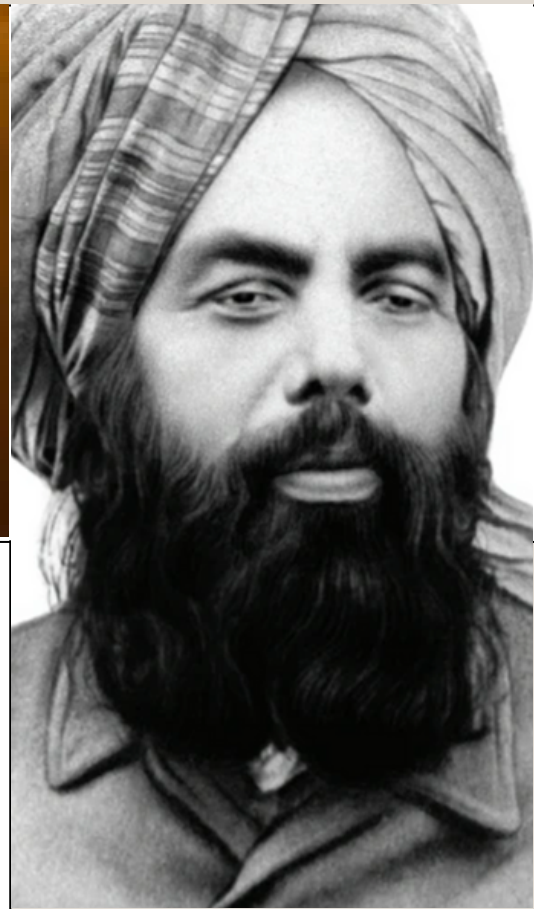


BAITUL AWAL, KOTA MARUDU NEWSLETTER



**Dua tanda alam unik (gerhana bulan dan matahari di bulan ramadhan) yang mendukung kedatangan Imam Al-Mahdi & Al-Masih Mau'ud as terjadi pada tahun 1894M & 1895M**

Sayyidina Muhammad Rasulullah

SAW bersabda:

إن لمهديننا أيتين لم تكونا منذ خلق السموات والارض تنكسف القمر لاول ليلة من رمضان وتكسف الشمس في النصف منه ولم تكونا منذ خلق الله السموات والارض

"Sesungguhnya, untuk Mahdi kita ada dua tanda yang belum pernah terjadi di dunia sejak langit dan bumi diciptakan. Gerhana bulan akan terjadi pada malam pertama di bulan Ramadhan, dan gerhana matahari akan terjadi pada pertengahannya. Dan, belum pernah terjadi di dunia sejak Allah menciptakan langit dan bumi." (HR Sunan Ad-Darruquthni, Bab Shifat-us-Shalat Khusuf wa Khusuf wa Khalatiha, Jilid V, hal.11 no.1815/6 & Biharul Anwar, jilid 13, hal. 85, dari Muhammad Al-Baqir as)

Hadits ini dianggap dhoif oleh ulama Sunni, karena perawinya Muhammad Al-Baqir as (Imam Syi'ah yang ke-5) as yang hidup tidak satu zaman dengan Rasulullah ﷺ.

Tetapi, matan Hadits ini terdapat dalam 10 kitab Hadits Sunni dan Syi'ah lainnya, yang didukung/diperkuat oleh:

1. HR Shahih Muslim tentang salah-satu tanda dari 10 Tanda Kiamat, yaitu "Turunnya 'Isa Ibnu Maryam" di akhir zaman.

2. Ayat Al-Qur'an tentang Tanda Kiamat, Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

يَسْئَلُ أَيَّانَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَإِذَا بَرِقَ الْبَصُرُ وَخَسَفَ الْقَمَرُ وَجُمِعَ الشَّمْسُ وَالْقَمَرُ

Ia bertanya, "Kapankah Hari Kiamat itu? " Maka apabila penghilatan silau. Dan mengalami gerhana, Dan, matahari serta bulan dikumpulkan. (QS. Al-Qiyamah 75:7-9)

3. Injil Matius 24:29-30 Tentang kedatangan Anak Manusia / Yesus Kristus yang kedua: "Segera sesudah siksaan pada masa itu, matahari akan menjadi gelap dan bulan tidak bercahaya dan bintang-bintang akan berjatuhan dari langit dan kuasa-kuasa langit akan goncang. 24:30 Pada waktu itu akan tampak tanda Anak Manusia di langit dan semua bangsa di bumi akan meratap dan mereka akan melihat Anak Manusia itu datang di atas awan-awan di langit dengan segala kekuasaan dan kemuliaan-Nya."

Ternyata, Tanda Alam ini telah terjadi dua kali, yaitu pada tahun 1894M di Qadian, Hindustan dan pada tahun 1895M di Mekah, Arab Saudi setelah Hazrat Mirza Ghulam Ahmad as mendakwakan diri sebagai Imam Al-Mahdi & perumpamaan 'Isa Ibnu Maryam (Al-Masih Mau'ud) pada tahun 1889M & 1891M.

**Hazrat Mirza Ghulam Ahmad**

*Masih Mau'ud dan Imam Mahdi yang dijanjikan*

*Pengasas Jemaat Ahmadiyah*

*Lahir pada 13 Februari 1835*

*Wafat pada 26 Mei 1908*

# INFO SIHAT



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

## MAKAN SECARA SIHAT TANPA 'FOOD COMA'

### APA ITU 'FOOD COMA'?

Rasa letih dan mengantuk selepas makan



### CARA ELAK 'FOOD COMA'

1. Ambil makanan secara sederhana
2. Kekal hidrat
3. Dapatkan tidur yang cukup
4. Hadkan pengambilan makanan dan minuman manis
5. Elakkan pengambilan makanan yang tinggi kalori



UKK  
KKM

MALAYSIA  
MADANI



Minum banyak air suam atau air mineral untuk membantu membuang toksin dalam badan, menjaga kesihatan kulit dan juga membantu membakar kalori dalam badan



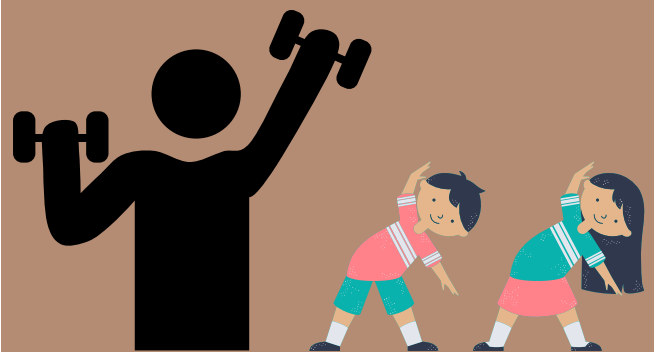
### DIET YANG SIHAT.

Makan yang cukup tetapi bukan berlebihan. Cara terbaik, makan ketika lapar, berhenti sebelum kenyang.



### FAEDAH SENAMAN BERJALAN/ BRISKWALK

1. Mengurangkan berat badan.
2. Meningkatkan kesihatan jantung.
3. Menguatkan tulang dan otot.
4. Menggalakkan perasaan positif.
5. Mengurangkan risiko penyakit diabetis.



Bersenam baik untuk kesihatan dan rohani. Lakukan walau hanya 10 minit sehari.



13 AUGUST 2022

**PROGRAM HI TEA, KUDAT GOLF & MARINA RESORT**

Majlis Kota Marudu bersama-sama Persatuan Kebajikan Kemanusiaan Sabah & WP Labuan berjaya mengadakan Hi-Tea/Minum Petang bersama beberapa badan keagamaan tempatan antaranya, Persatuan Buddha Kudat, Sidang Injil Borneo Kudat, etc. denagan bertemakan, Pembangunan Sosial; Interaksi Inter-Agama Kearah Perpaduan, Keharmonian Dan Kesejahteraan.



## PROGRAM DOA ROHANI

- Membaca istighfar 33 kali setiap hari seperti dibawah ini:

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ رَبِّي مِنْ كُلِّ ذَنْبٍ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ

“Aku memohon ampun kepada Allah Tuhan-ku dari segala dosa-dosaku dan aku bertobat kepada-Nya.”

(Khutbah Hazrat Khalifatul Masih V<sup>a.t.b.a.</sup>, Tanggal 27 Mei 2005, anjuran kepada semua anggauta Jema'at Ahmadiyah di seluruh dunia untuk mengamalkan Ruhani Program.)

### HADIS

Bersyukur Kepada Allah

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنْ لَا يَشْكُرُ النَّاسَ لَا يَشْكُرُ اللَّهَ

Daripada Abu Hurairah ia berkata; Rasulullah SAW bersabda: “Siapa yang tidak pandai bersyukur (berterima kasih) kepada manusia, berarti ia belum bersyukur kepada Allah.” (Hadis Riwayat Tirmizi)



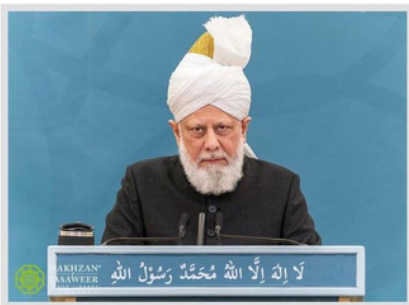
| Hadhrat Mirza Bashir uddin Mehmood Ahmad ra |

*When you maintain regularity in Prayer and when you spend day and night occupied in service to faith, then know that you stand upon such a station from which you cannot go astray.*

| (Book - Beacon for the youth Vol. 1, P. 52) |

[www.alislam.org](http://www.alislam.org)

### QUOTES

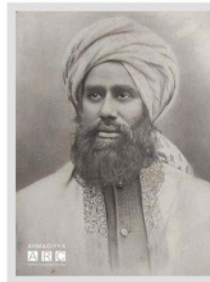


| Hazrat Mirza Masroor Ahmad (aba) |

*There should always be the realisation that we are nothing without prayers and worship.*

| Jamia Ahmadiyya UK Convocation 13 May 2023 |

[www.alislam.org](http://www.alislam.org)



| Hadhrat Maulana Nooruddin (ra) |

*The Holy Quran is a form of nutrition for me. If I feel weak, I recite the Holy Quran; it nourishes me and provides me with strength!*

| (Al Hakam 1911, Page no:15) |

[www.alislam.org](http://www.alislam.org)



| Hadhrat Mirza Ghulam Ahmad A.S |

*If you keep a distance from God, then in turn He will also keep a distance from you.*

| (Malfuzat, Vol.4, pp. 70-71, UK, 1985) |

[www.alislam.org](http://www.alislam.org)



### Usia Yang Sesuai Memakai Selendang/Tudung

Semasa program Gulshan-e-Waqf -e-Nau, yang dirakam pada 12 Oktober 2013 di Australia, seorang anak gadis bertanya kepada Huzoor atba mengenai usia gadis yang harus mulai memakai selendang/tudung. Menjawab soalan ini, Huzoor atba berkata:

"Ketika anda mencapai usia lima tahun, anda tidak boleh keluar tanpa memakai seluar di bawah baju panjang (dress/skirt) anda. Kaki anda harus ditutup sehingga anda dapat merasakan bahawa pakaian anda secara beransur-ansur akan menjadi sopan. Anda tidak boleh memakai baju tanpa lengan.

"Kemudian, ketika anda berusia enam atau tujuh tahun, anda harus lebih berhati-hati dalam hal legging anda. Dan ketika berusia 10 tahun, anda harus berusaha menjadikan kebiasaan memakai selendang/tudung.

"Apabila anda berusia 11 tahun, anda harus memakai selendang dengan betul. Tidak seharusnya ada masalah dengan memakai selendang.

"Beberapa gadis kelihatan sangat muda walaupun mereka telah mencapai usia 10 tahun. Ada pula yang kelihatan seperti gadis berusia 12 tahun, walaupun mereka masih berusia 10 tahun. Mereka mungkin kelihatan lebih dewasa kerana ketinggian. Jadi, setiap gadis harus melihat bahawa jika dia kelihatan lebih dewasa, maka dia harus memakai selendang.



Bagi gadis-gadis yang lebih dewasa, perlu bagi mereka memahami bahawa hakikat dan tujuan utama [purdah] adalah kesopanan.

Dan [ingatlah] wanita-wanita yang memperlihatkan diri mereka, sebenarnya memalukan diri mereka sendiri. Oleh itu, martabat seorang gadis Ahmadi dan seorang wanita Ahmadi terletak pada menegakkan kesopanan, kerana intinya adalah kesopanan. Kesopanan inilah yang dapat menghentikan orang lain daripada memandangi anda dengan niat yang jahat."

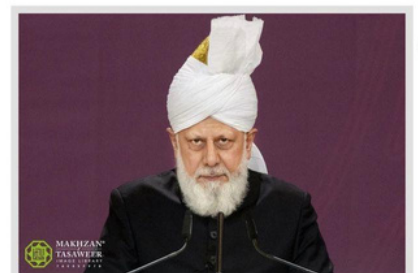
## Banyakkan Selawat

Rasulullah ﷺ sendiri mendidik kita agar memperbanyakkan selawat pada hari Jumaat. Sabda Rasulullah ﷺ:

إِنَّ مِنْ أَفْضَلِ أَيَّامِكُمْ يَوْمَ الْجُمُعَةِ  
فَاكْثِرُوا عَلَيَّ مِنَ الصَّلَاةِ فِيهِ فَإِنَّ صَلَاتَكُمْ مَعْرُوضَةٌ عَلَيَّ

**" Sesungguhnya antara hari yang paling baik adalah Hari Jumaat. Maka perbanyakkanlah selawat ke atasku. Sesungguhnya selawat kamu akan dibentangkan kepadaku. "**

(Hadis Riwayat Abu Daud)



[ Hazrat Mirza Masroor Ahmad (aba) ]

*One should stay away from the delights of the world and prefer faith over it.*

[ Friday Sermon 1st September 2023 ]

www.alislam.org



## GUAVA WATERMELON SMOOTHIE

**Ingredients**

- > 2 cups watermelon
- > 1 cup guava
- > 1/2 banana peeled
- > 1 tsp grated ginger
- > 1/2 tsp salt
- > 1 cup water

**Direction**

- > Place all ingredients in a blender
- > Process until smooth
- > Enjoy

Guavas are extremely good source of vitamin-A and acts as a booster for vision health



## AVOCADO BANANA LEMON SMOOTHIE

**Ingredients**

- 1 cup avocado sliced
- 1/4 cup parsley
- 2 tbsps grated ginger
- 1/2 cup lime juice
- 1/2 cup banana sliced
- 2-3 ice cubes

**Directions**

- Blend all the ingredients in blender
- Process until smooth
- Garnish with parsley leaves. Serve chill!

Rich in potassium, contains healthy fats to help stabilize the blood sugar and improves sleep



## -Brighten Up with- Carrot Apple juice

**Ingredients**

- 4 carrots chopped
- 1/2 apple
- 1 tsp Honey
- Ginger to taste

**Directions**

- Blend all ingredients in blender
- Process until smooth
- Enjoy!

≠ Purifies blood & gives your skin a beautiful glow



## APPLE KIWI Juice

**Ingredients**

- 3 ripe Kiwi, peeled and sliced
- 2 Apples, peeled and sliced
- 1 tsp honey
- 1½ teaspoons grated fresh ginger
- 2 tsp. lime juice
- Pinch of salt
- 2-3 ice cubes

**Directions**

- Blend the ingredients in a blender
- Strain the juice
- Garnish with kiwi slice

Cleanses the body, gives energy and enriches the blood with protective phytochemicals and vitamin C.

