

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# MAGLIS SEMPORNA NEWSLETTER

**SELAWAT KE ATAS  
NABI MUHAMMAD  
SAW**

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ  
وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ  
عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ  
إِنَّكَ حَيِّدٌ مَجِيدٌ ۝ اللَّهُمَّ بَارِكْ  
عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ  
كَمَا بَارَكْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى  
آلِ إِبْرَاهِيمَ إِنَّكَ حَيِّدٌ  
مَجِيدٌ ۝

HADIS

**Tangan diatas  
lebih baik  
dari pada  
Tangan di bawah**

Nabi ﷺ bersabda : Tangan yang di atas lebih baik daripada tangan yang di bawah. Dan mulailah dari orang yang menjadi tanggunganmu. Dan sebaik-sbaik sedekah adalah yang dikeluarkan dari orang yang tidak membutuhkannya. Barangsiapa menjaga kehormatan dirinya maka Allah akan menjaganya dan barangsiapa yang merasa cukup maka Allah akan memberikan kecukupan kepadanya." (HR. Bukhori dan Muslim)

AN - NAHL : 90

نَزَّلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ تِبْيَانًا لِّكُلِّ شَيْءٍ  
"Kami telah menurunkan kitab yang di dalamnya terkandung penjelasan atas segala sesuatu."

Hz. **MASIH MAU'UD AS**

Keyakinan saya adalah bahwa Alquran adalah kitab yang sempurna dalam hal ajarannya dan tidak ada suatu kebenaran yang di luar darinya.

Khotbah Jum'at Hz. Khatibatul Masihi al-Khomsis Abu Tanggal 03 Februari 2023

FIRMAN  
ALLAH  
SWT

Al Baqarah : 273

وَمَا تَنْفِقُوا مِنْ خَيْرٍ فَلَا يُنْفِكُمْ  
وَمَا تَنْفِقُونَ إِلَّا ابْتِغَاءَ وَجْهِ اللَّهِ ۗ وَمَا تَنْفِقُوا  
مِنْ خَيْرٍ يُؤْتِ الْيَتِيمَ وَأَنْتُمْ لَا تظَلُمُونَ ۝

Dan harta apa pun yang kamu infakkan maka *manfaatnya* adalah untuk dirimu, dan tidaklah kamu menginfakkannya melainkan untuk mencari keridaan Allah. Dan harta apa pun yang kamu infakkan niscaya akan dikembalikan kepadamu dengan penuh dan kamu tidak akan dianiaya

ADIK SITI AISYAH BINTI MUKTAR  
MENGHIDAP PENYAKIT KUSTA.

KG. BOHEY LIMA, SEMPORNA. 30 JANUARI  
2023

ADIK SITI AISYAH TELAH MENGHIDAP  
PENYAKIT INI SELAMA BEBERAPA TAHUN  
LALU. TIDAK DAPAT DIRUJUK  
SETERUSNYA UNTUK RAWATAN, KERANA  
MASALAH<sup>2</sup> YANG TIDAK DAPAT DIELAKKAN  
TERUTAMANYA FAKTOR KEWANGAN DAN  
MASALAH DOKUMENTASI.

PADA 30 JANUARI 2023. TERPAKSA  
DIRUJUK SEMULA KEHOSPITAL KERANA  
MENGALAMI GEGALA YANG  
MEMBIMBANGKAN (BENGGAK DIBEBERAPA  
ANGGOTA BADAN). ADIK SITI AISYAH  
TERPAKSA DITAHAN SELAMA BEBERAPA  
HARI UNTUK RAWATAN DAN PEMANTAUAN  
RAPI DARI PIHAK HOSPITAL.

ALHAMDULILLAH, ADIK SITI AISYAH  
TELAH DIKELUARKAN DARI WAD PADA 10  
FEBRUARI 2023 SETELAH PIHAK  
HOSPITAL BERJAYA MENGURANGKAN  
RESIKO TERHADAP PENYAKIT YANG  
DIALAMI.

WALAU BAGAIMANA PUN, ADIK SITI  
AISYAH TELAH DIBERIKAN JADUAL  
BERKALA UNTUK RAWATAN SUSULAN DAN  
PENGAMBILAN UBAT-UBATAN. MOHON  
DOA DARI SEMUA AGAR ADIK INI  
DIBERIKAN KESEMBUHAN YANG  
SEPENUHNYA.

TAJUK: WANITA<sup>2</sup> PENOLONG ALLAH

WAKTU BERLALU BEGITU PANTAS  
MENIPU KITA<sup>2</sup> YANG MASIH TERLENA..  
PEJAM CELIK LAJNAH IMAILLAH..  
SUDAH MENAPAK 100 TAHUN DIBUMI NYATA..

SUBAHANALLAH.. ALHAMDULILLAH.. ALLAHUAKBAR..  
DIPANJATKAN SYUKUR DENGAN KEPIMPINAN YANG  
SEGAR..  
SETIAP AMANAH & TANGGUNGJAWAB DAPAT DIGALAS..  
MELALUI SATU BADAN KHAS YANG DIKENALI LAJNAH  
IMAILLAH..

SEMOGA ALLAH MENJADI PENOLONGNYA...  
BANGKITLAH SAUDARA SEROHANIKU..  
SEDARLAH DARI KEASYIKAN DUNIAWI..  
JANGAN TERLENA & JANGAN TERLEKA..  
BERJUANGLAH MENYEBARKAN TARBIYAT DAN  
TABLIGHNYA..  
KESEANTERO PELESUK DUNIA...

KEKASIH ALLAH RASULULLAH SAW BERSABDA...  
AKAN DATANG SUATU MASA..  
DIMANA ORANG<sup>2</sup> MENGAKU ISLAM...  
TETAPI HANYA TINGGAL NAMANYA...  
AL QURAN HANYA TINGGAL TULISANNYA...  
MASJID<sup>2</sup> PENUH DENGAN PENGHUNI...  
TETAPI KOSONG DARIPADA PETUNJUK...

AYUH MARA LAH...  
WAHAI WANITA<sup>2</sup> PENOLONG ALLAH...  
CELIKKAN MATA BUKAKANLAH MINDA..  
TELAH DITITIPKAN AL QURAN & HADIS...  
SEBAGAI PEMIMPIN, CAHAYA, PETUNJUK & RAHMAT..  
SEBAGAI BEKALAN MENYULUH KEGELAPAN MAYA...

ALLAH HUMMA SOLIAALA MUHAMMAD..  
WAALAALI MUHAMMAD..  
KAMA SOLAITAALA IBRAHIM...  
WAALAALI IBRAHIM...  
INNAKAH HAMIDDUM MAJID...

SEJAUH APA PUN KITA MELANGKAH...  
JIKA SERIBU TAHUN SEKALI PUN...  
TIDAK AKAN PERNAH CUKUP...  
BAGI ORANG<sup>2</sup> YANG MASIH TERLENA...

♥ JAZAKUMULLAH ASANAL JAZA ♥

HASIL NUKILAN : PUAN NOOR HAYATI AHMAD

# RAMADHAN KAREEM

## NIAT BERPUASA



اللَّهُمَّ إِنِّي لَكَ صُيْتُ وَبِكَ أَمْنْتُ وَعَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ وَعَلَى رِزْقِكَ أَفْتَرْتُ

"Wahai Allah, aku berpuasa demi engkau. Aku percaya kepada Engkau dan aku berserah kepada-Mu dan aku mengakhiri puasa dengan apa yang telah Engkau rezekikan kepadaku"

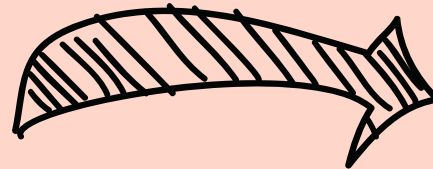
ذَهَبَ الظَّمَأُ وَابْتَدَّتِ الْعُرُوقُ وَثَبَتِ الْأَجْرُ إِن شَاءَ اللَّهُ

"Kehausan telah hilang dan salur-salur darah telah menjadi segar dan ganjaran telah disediakan jika Allah mengizinkannya"



## DOA SELEPAS BERBUKA PUASA

## DOA 10 HARI PERTAMA RAMADHAN (KERAHMATAN)



رَبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَأَنْتَ خَيْرُ الرَّاحِمِينَ

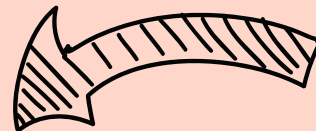
Ya Tuhanku , ampunilah dan kasihanilah , dan Engkau adalah Pemberi rahmat yang sebaik baiknya .  
( Surah Al Mu'minun 119 ).

Ta'limul Qur'an  
Lajnah Malaysia

**Doa sepuluh Ramadhan yang kedua.**  
**"MAGHFIRAH"**

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ رَبِّي مِنْ كُلِّ ذَنْبٍ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ

**Hamba memohon ampunan kepada Allah, berkenaan setiap dosa , dan kepada Nya hamba bertaubat.**



## DOA 10 RAMADHAN YANG KEDUA (MAGHFIRAH)

JADUAL WAKTU IMSAK DAN BERBUKA PUASA TAHUN 1444H / 2023M  
BAGI SELURUH NEGERI SABAH  
Zon III : Bahagian Tawau (Timur) : Tambisan, Sahabat, Tungku, Semporna, Silabukan, Kunak, Dan Lahad Datu

HARI	RAMADHAN 1444H		WAKTU IMSAK	WAKTU BERBUKA
	MAC / APRIL 2023M	MILADIAH		
KHAMIS	*1	23 Mac	4:52	6:18
JUMAAT	2	24	4:51	6:18
SABTU	3	25	4:51	6:18
AHAD	4	26	4:50	6:18
ISNIN	5	27	4:50	6:17
SELASA	6	28	4:50	6:17
RABU	7	29	4:49	6:17
KHAMIS	8	30	4:49	6:17
JUMAAT	9	31	4:48	6:17
SABTU	10	1-Apr	4:48	6:17
AHAD	11	2	4:47	6:17
ISNIN	12	3	4:47	6:16
SELASA	13	4	4:46	6:16
RABU	14	5	4:46	6:16
KHAMIS	15	6	4:45	6:16
JUMAAT	16	7	4:45	6:16
SABTU	17	8	4:44	6:16
AHAD	18	9	4:44	6:15
ISNIN	19	10	4:43	6:15
SELASA	20	11	4:43	6:15
RABU	21	12	4:42	6:15
KHAMIS	22	13	4:42	6:15
JUMAAT	23	14	4:41	6:15
SABTU	24	15	4:41	6:15
AHAD	25	16	4:40	6:15
ISNIN	26	17	4:40	6:14
SELASA	27	18	4:40	6:14
RABU	28	19	4:39	6:14
KHAMIS	**29	20	4:39	6:14
JUMAAT	30	21	4:38	6:14

## JADUAL BERBUKA PUASA



**Hadhrat Mirza Masroor Ahmad a.t.b.a.  
(Khalifatul Masih V) bersabda :**

**"Ramadhan akan dimulai nanti, dimana kita harus menaruh perhatian khusus untuk membaca dan memahami Al-Qur'an dan berikanlah waktu untuk berdo'a sebanyak-banyaknya. Semoga Allah Ta'ala memberikan taufik kepada kita untuk melakukannya dan dapat meraih keberkahan Ramadhan sebanyak-banyaknya."**

**(Khutbah Jum'at, 17 Maret 2023)**



**SOLAT  
TERAWIH  
BERJEMAAH**

**BERBUKA  
PUASA  
BERSAMA**



**SOLAT  
AIDILFITRI  
BERJEMAAH**



**JAMUAN  
HARI RAYA**



**MAJLIS  
PERPISAHAN  
BERSAMA PUAN  
FARIDAH NURMIN**



# YAUME KHILAFAT (Hari Khilafat)

Hari ini diperingati setiap tahun pada 27 Mei oleh anggota-anggota Jemaat Muslim Ahmadiyah bagi mengingat kepentingan sistem kepemimpinan rohani dalam jemaat yang dikenali sebagai Khilafat. Sehingga kini institusi Khilafat Jemaat Ahmadiyah telah berdiri selama 115 tahun dan telah dipimpin oleh 5 orang Khalifah yang terpilih.

Khutbah Jumaat 18.02.2022

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Department Tarbiyat Nasional

## Khabar Ghaib Berkenaan Musleh Mau'ud RA

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ.  
أَمَّا بَعْدُ فَأَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ - بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ.  
أَلْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ. الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ. مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ. إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ.  
إِهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ. صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ.  
هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِنْ قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُبِينٍ ۝ وَأَخْرَجْنَا مِنْهُمْ لَمَنَّا يَلْحَقُوا بِهِمْ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ﴿3:4﴾

**Maksudnya:** "Dia-lah yang telah membangkitkan di tengah-tengah (bangsa) yang ummi seorang rasul dari antara mereka, yang membacakan kepada mereka tanda-tanda-Nya dan mensucikan mereka dan mengajarkan kepada mereka kitab dan hikmah, walaupun sebelumnya mereka berada dalam kesesatan yang nyata. Dan (Dia akan membangkitkan juga) kepada kaum yang lain dari antara mereka yang belum bertemu dengan mereka. Dan Dia-lah Yang Maha Perkasa, Maha Bijaksana." [Al-Jumu'ah: 3-4]

**Hazrat Abu Hurairah<sup>RA</sup>** meriwayatkan bahawa suatu ketika kami hadir ke hadapan Rasulullah *sallallahu alaihi wasallam*, pada waktu itu Surah Jumu'ah diturunkan kepada Baginda<sup>SAW</sup> (Wa aakharina minhum lamma yalhaqu bihim). Hazrat Abu Hurairah<sup>RA</sup> berkata bahawa saya pun bertanya, "Ya Rasulullah (saw)! Siapakah mereka itu?" Baginda<sup>SAW</sup> tidak menjawab sehinggalah beliau<sup>RA</sup> bertanya sebanyak tiga kali. Dan di antara kami juga ada Salman Al-Farsi<sup>RA</sup>, Baginda<sup>SAW</sup> meletakkan tangan baginda di atas bahu Hazrat Salman Al-Farsi<sup>RA</sup> dan bersabda, "Jika iman terbang ke bintang suraya, maka beberapa orang atau seorang lelaki dari kalangan mereka akan membawanya semula." (Sahih Bukhari)

**Rasulullah *sallallahu alaihi wasallam* bersabda:**

يُنَزَّلُ عَيْسَى ابْنُ مَرْيَمَ إِلَى الْأَرْضِ فَيَتَزَوَّجُ وَيُلْدُهُ

"Hazrat Isa akan datang ke bumi, dia akan berkahwin dan akan dikurniakan anak."  
(Misykat, Kitab-ul-Fitan bab Nuzul Isa)

**Dalam menjelaskan hadis di atas, Hazrat Masih Mau'ud *alahissalam* bersabda:**

Khabar ghaib ini, bahawa Isa yang dijanjikan akan mempunyai anak mengisyaratkan kepada hal berikut bahawa Tuhan akan menjadikan salah seorang dari zuriatnya sebagai penerus bagi dirinya dan akan menolong agama Islam sepertimana khabar ini telah dinyatakan di dalam sebahagian khabar ghaib saya. (Rohani Khazain, jilid 22 hlm.325)

Manifestasi Kedua adalah untuk Meneruskan Tugas kenabian iaitu di dalam kebangkitan Islam. Hadhrat Masih Mau'ud (as) berkata menurut ketetapan Tuhan, umat pilihan-Nya sentiasa menang. Oleh itu, Allah menanamkan ikatan dan kasih sayang yang istimewa di dalam hati manusia kepada Khilafah. Malah, ikatan dan kasih sayang ini tertanam dalam hati para Ahmadi baru. Ini semua hanya dapat dilakukan dengan izin Allah.

Tujuan menyambut hari ini adalah untuk menyedarkan anggota Jemaat akan nikmat, status dan kepentingan Khilafat Ahmadiyah, dan juga untuk menunjukkan rasa syukur kepada Allah Yang Maha Kuasa atas nikmat yang besar ini. Manifestasi (kudrat) kedua dan sistem Khilafah ini akan kekal sehingga ke akhir zaman.

Hadhrat Mirza Ghulam Ahmad (as) meninggal dunia pada 26 Mei 1908, dan selepas itu Allah Yang Maha Kuasa mengiriskan manifestasi (kudrat) kedua dalam bentuk Khilafat Ahmadiyah. Pada 27 Mei 1908, Hadhrat Hakim Maulana Nuruddin (ra) telah dipilih sebagai Khalifatul Masih I. Kali pertama Hari Khilafat disambut oleh Jemaat Muslim Ahmadiyah sedunia adalah pada 27 Mei 1957. Ini adalah selaras dengan arahan Hadhrat Mirza Bashiruddin Mahmud Ahmad (ra), Khalifatul Masih II, yang beliau berikan pada Ijtema Majlis Khuddam-ul-Ahmadiyah di Rabwah pada Oktober 1956.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puan/Cik,  
dijemput ke acara,

Ijtima Zilla Sabah Timur  
Lajnah Imaillah & Nasiratul Ahmadiyah

Pada ketetapan berikut :-

Tarikh : 7 & 8 Julai 2023  
Hari : Jumaat & Sabtu  
Tempat : Baitul Jamil, Semporna

جَزَاؤُهُمُ اللَّهُ أَحْسَنَ الْجَزَاءِ

PROGRAM  
IJTIMA

BAHAGIAN  
HADIAH



DEKORASI  
DAN SUSUN  
ATUR

NASIRAT  
MAJLIS  
SANDAKAN  
MENDAPAT  
TEMPAT  
PERTAMA



BAHAGIAN  
PENDAFTARAN

PROGRAM  
JALSA  
SALANA  
WILAYAH  
SABAH



ACARA  
PEMBUKAAN

HARI  
KHILAFAT  
KE-115







**Khutbah Jumaat Hazrat Khalifatul Masih V | 28/07/2023**  
 Khutbah Jumaat Imam Jamaat Muslim Ah...  
[www.youtube.com](http://www.youtube.com)

Terjemahan Bahasa Malaysia

**Khutbah Jumaat Hazrat Khalifatul Masih Al-Khamis ATBA - 28/07/2023**

**Waktu: 8.00 Malam**

*Dibawakan secara langsung oleh MTA Malaysia*

**Badr Gahé Zeeshan-e Khairul Anam, Shafi ul Wara Mar, jae kaa so aam**  
 Di singgasona pemilik keagungan bertakhta seorang insan kamil pemberi syifaat

**Basade Ijzo Minnat Basad Ihtaram, Ye kartaa hey arrza-pe khalik(e) ghulam**  
 Dengan kerendahan hati dan dengan segala penghormatan dari seorang hamba

**Kie shaahi ko neen, Ali maqqaam. (2 kali)**  
 Dia berseru "wahai penguasa dunia, pemilik kedudukan tertinggi,

**Alaikas Salato Alaikas Salam (3 kali)**  
 shalawat dan salam atas Engkau

**Haseenan e Aalam, Huay ShurMageen, Jo Dekha wo Huse nur-, wo nuree Jabeen**  
 Keindahan dunia ini merasa malu setelah melihat kejuliaan-Nya yang sempurna lagi bercahaya

**Phir use par wo Akhlaq-e Akmal Tareem, Keh Dushman bi Keheney, lasey Aafreen**  
 Padanyalah terdapat akhlak yang sempurna, sehingga musuhpun memujinya

**Zahe Khulq e Kaamil, Zahe Husne Taam (2 kali)**  
 Alangkah sempurna akhlak dan kebaikannya,

**Alaikas Salato Alaikas Salam (3 kali)**  
 shalawat dan salam atas Engkau

**Khalaq(e) key dil thee, yaqeen se taheen, Butoney ki haq(e) ki, jagay gherlil**  
 Hati manusia kosong dari keyakinan, dan menggantikan Tuhan yang hakiki dengan berhala-berhala

**Zalaalate ki dunya, pey wo chara hi-, Ki tauhide dhoonday, sey mil tinatil**  
 Kegetolan pekat telah menyelimuti bumi, hingga mustahil untuk menemukan ketauhidan ilahi

**Huwa aspe key dam, sey iseka qayyam (2 kali)**  
 Ia diasaskan oleh engkau

**Alaikas Salato Alaikas Salam (3 kali)**  
 shalawat dan salam atas Engkau

**Muhabbate se Qhaayel, kiya aspe ney, Dalayel se Qayel kiya aap ney,**  
 Dengan kasih sayangnya Dia memikat, dengan dalil-dalilnya dia meyakinkan

**Jahalate ko Zaayel, kiya aspe ney-, Shariate ko Kaamil, kiya aspe ney**  
 Dia telah Menghapuskan Kejahilan, Dia telah Menyempurnakan Syariat

**Bayan kar diyee sub, Halal o Haram (2 kali)**  
 Dia telah menerangkan hal-hal yang halal dan haram,

**Alaikas Salato Alaikas Salam (3 kali)**  
 shalawat dan salam atas Engkau

# BAHAN BAZAARAN AKTIVITI MINGGUAN



## KUIZ CENTENARY LAJNAH

**SIRI 3:**  
 SEJARAH ISLAM & AHMADIYAH

**SABTU (20 MEI 2023)**

Google Form



LAJNAH IMAILLAH MALAYSIA



## KELAS AL QUR'AN DAN TERJEMAH



<https://us06web.zoom.us/j/86322829537?pwd=QWJQeEVscXhMOEZ4WVvk3TWdET0J3dz09>

Meeting ID : 863 22829537  
 Pascode : 111  
 Hari : Isnin dan Selasa  
 Masa : Jam 8 malam  
 ( Jam 7 Waktu Indonesia )

Dijemput semua hadir .  
 Jazakumullah Ahsanal Jazaa



7:52 pm

## Kelas Fikah (Melayu,

Tarikh: 15 Mac 2023 (Rabu)  
 Masa: 8.00 pm  
 Tajuk: Solat  
 Platform: Google Meet  
 Link: <https://meet.google.com/fbi-iyv-kva>

Jazakumullah ahsanal jaza.

5:20 pm ✓

<https://us02web.zoom.us/j/81805973103?pwd=YW9ua0k3VVFweEtFRmd6TWRXWWdmdz09>

**Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh**

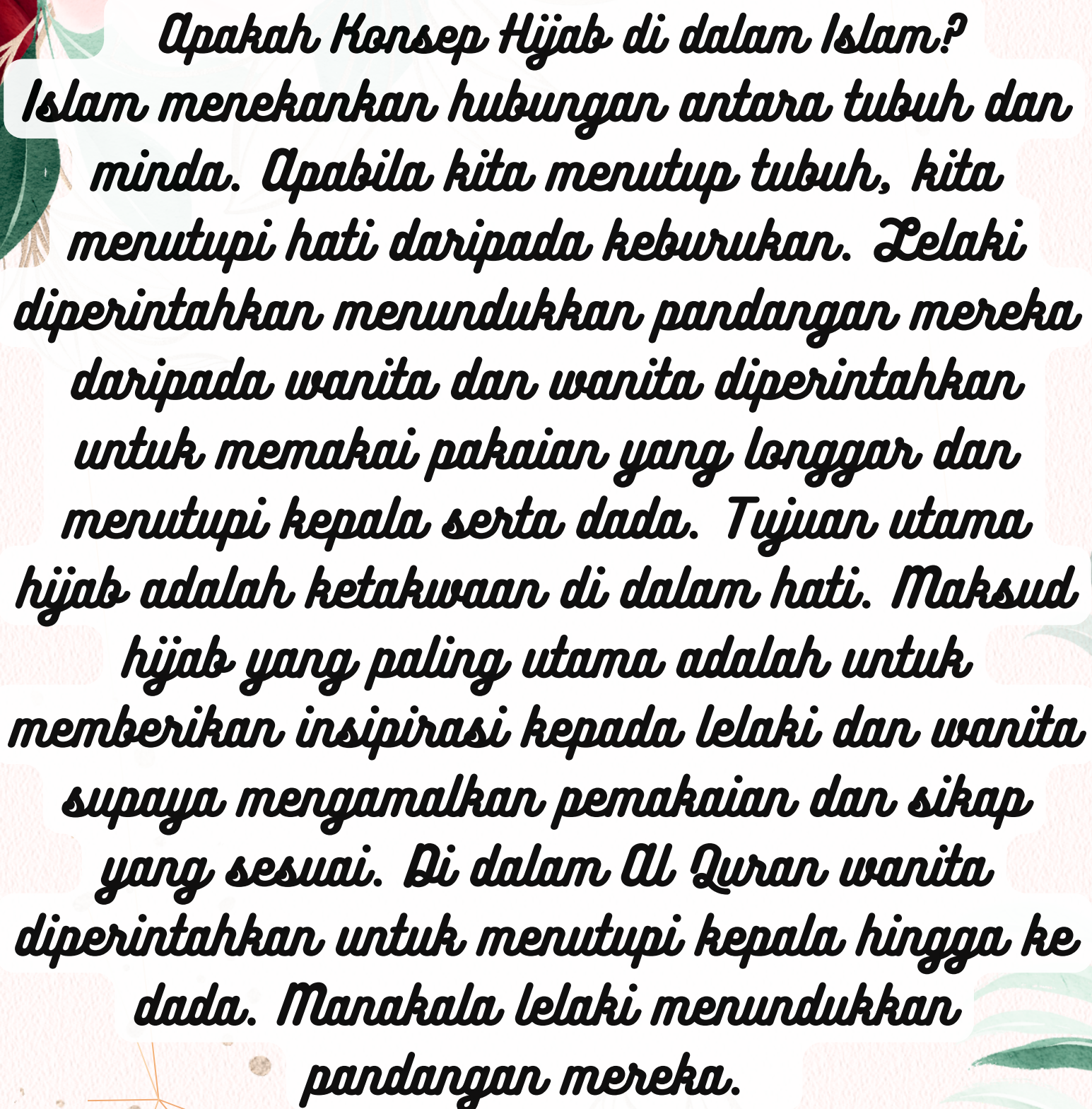
Kelas Terjemah Al Qur'an  
 Diadakan setiap :  
**Hari : Kamis**  
**Jam : 8 pm waktu Malaysia**  
**Guru : Tn Maulana Hj Masroor Ahmad**



**ID meeting : 81805973103**  
**Pascode : MC13**



6:30 pm



*Apakah Konsep Hijab di dalam Islam?  
Islam menekankan hubungan antara tubuh dan  
minda. Apabila kita menutup tubuh, kita  
menutupi hati daripada keburukan. Lelaki  
diperintahkan menundukkan pandangan mereka  
daripada wanita dan wanita diperintahkan  
untuk memakai pakaian yang longgar dan  
menutupi kepala serta dada. Tujuan utama  
hijab adalah ketakwaan di dalam hati. Maksud  
hijab yang paling utama adalah untuk  
memberikan inspirasi kepada lelaki dan wanita  
supaya mengamalkan pemakaian dan sikap  
yang sesuai. Di dalam Al Quran wanita  
diperintahkan untuk menutupi kepala hingga ke  
dada. Manakala lelaki menundukkan  
pandangan mereka.*



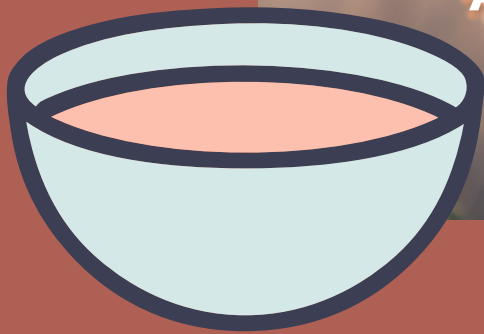
- Petua kecantikan (cara hilangkan parut)

kebiasaannya selepas sahaja jerawat kecut mesti akan meninggalkan parut, jom kita cuba cara orang dulu-dulu merawat muka mereka.

pertama sekali ambil daun lidah buaya dan cuci sehingga bersih. Kemudian keluarkan isi yang seperti gel atau lendir itu ke dalam mangkuk. Hancurkan isinya dan campur dengan baby oil.

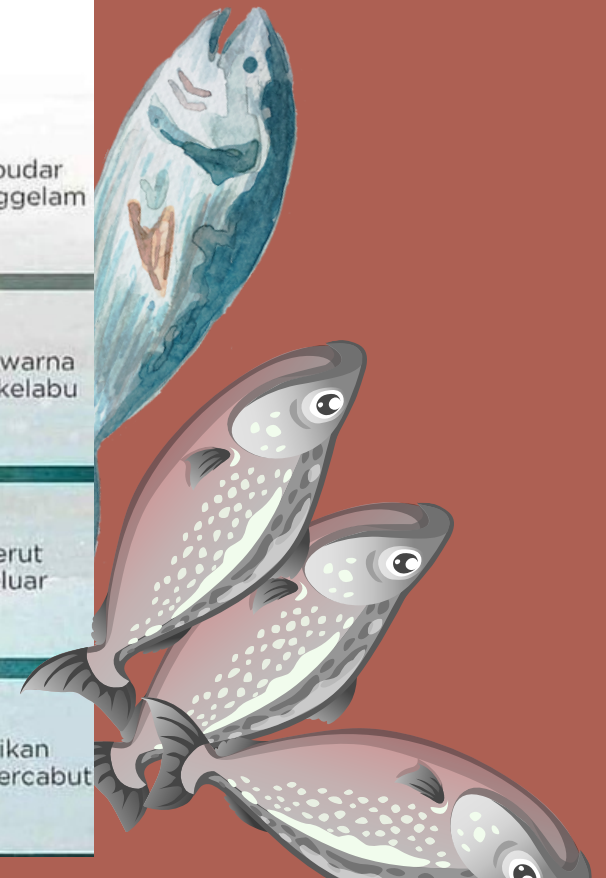
Akhir sekali, sapu setiap hari ke bahagian parut tersebut. Insha-Allah berkesan.

Semoga bermanfaat.



- Petua memilih ikan segar

SEGAR	TIDAK SEGAR
 Mata cerah dan menonjol	 Mata pudar dan tenggelam
 Insang merah	 Insang warna coklat/kelabu
 Dinding perut masih tegang	 Isi perut terkeluar
 Sisik ikan masih kuat	 Sisik ikan mudah tercabut



# RESEPI



- KUIH BINGKA

3 biji telur, 2 cawan tepung gandum, 2 cawan santan, 1 cawan air, 3/4 gula, 1 1/2 sudu kecil garam, 1 sudu kecil esen vanila, 2 sudu mentega, 2 cawan labu yang telah direbus dan dilenzek, bijan, sedikit pewarna kuning

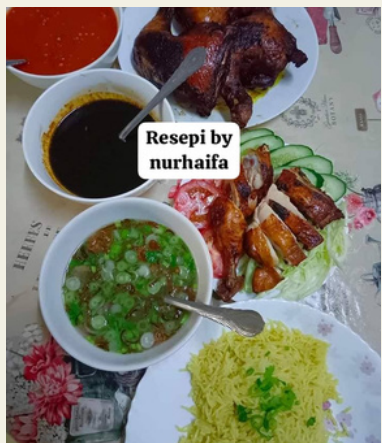
- AGAR-AGAR MILO

10-12 gram agar-agar, 3 1/2 cawan air, 3 helai daun pandan, 1 biji telur, 1 cawan santan pekat, 1 cawan santan cair, 1 ketul gula melaka, 1 sudu besar gula merah, 1 sudu besar gula pasir, 1/2 sudu kecil garam

- NASI AYAM

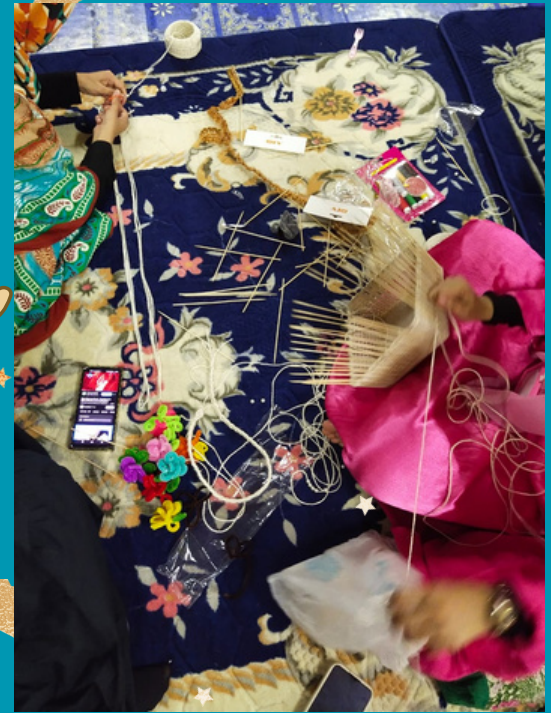
Nasi ayam yang disediakan oleh cik Nurhaifa Muktar

- Beberapa menu yang dibawa anggota lajnah masing-masing semasa hari khilafat





*pertandingan  
kraf tangan  
program  
ijtima*



*ORIGAMI  
BUNGA BY  
CIK  
MERHANA  
MUKTAR*



*CROCHET BY  
PUAN  
ROHANA  
MUKTAR*



**BERMAIN BOLA TAMPAR**

**BERMAIN BADMINTON**



**BERJOGING DAN BERJALAN KAKI**



## Tips kekal sihat di MUSIM PANAS

- 1 Pakai topi / payung untuk melindungi diri
- 2 Banyakkan minum air kosong tanpa
- 3 Pakai pakaian yang ringan, berwarna terang dan longgar
- 4 Guna kipas / pendingin hawa untuk menyejukkan badan
- 5 Tidak duduk di dalam kenderaan yang bertutup tanpa pendingin hawa
- 6 Lebihkan masa berada di dalam rumah dan hadkan aktiviti luar
- 7 Kurangkan minum minuman berkafein, alkohol dan bergula

## APA ITU DEMAM DENGGI

Penyakit yang disebarkan melalui gigitan nyamuk Aedes

### Gejala demam DENGGI

- DEMAM TINGGI YANG BERLARUTAN
- LOYA DAN MUNTAH
- RUAM MERAH DI KULIT
- PENDARAHAN DI BAWAH KULIT, HIDUNG DAN GUSI
- SAKIT OTOT, SENDI BADAN DAN DI BELAKANG MATA

## CADANGAN SARAPAN Yang Lebih Sihat!

 <p><b>NASI LEMAK</b> Gunakan susu segar</p>	 <p><b>ROTI CANAI</b> Kurangkan minyak</p>	 <p><b>MI GORENG</b> Gunakan mi berasaskan sayur</p>
 <p><b>BIHUN GORENG</b> Kurangkan garam dan kicap</p>	 <p><b>TEH TARIK</b> Minum yang kurang manis</p>	 <p><b>BIJIRIN</b> Pilih yang rendah karbohidrat</p>
 <p><b>LEMPENG</b> Gunakan tepung bijirin penuh</p>	 <p><b>ROTI BAKAR</b> Gunakan roti bijirin penuh</p>	 <p><b>SANDWIC</b> Tambahkan tomato dan salad</p>

## AMALKAN KEBERSIHAN DIRI

### KERAP CUCI TANGAN DENGAN BETUL

- 1 BASAHKAN TANGAN, LETAK SABUN DAN RATAKAN
- 2 GOSOK TAPAK TANGAN
- 3 GOSOK SETIAP JARI DAN CELAH JARI
- 4 GOSOK KUKU DI TAPAK TANGAN
- 5 GOSOK BELAKANG TANGAN
- 6 BILAS DENGAN AIR BESI
- 7 KERINGKAN DENGAN TUALA ATAU TISU BERSIH

RTM - Radio Televisyen Malaysia | rtm\_malaysia | RTM.malaysia | www.rtm.gov.my



## AWAS CUACA PANAS

### PENYAKIT BERKAITAN CUACA PANAS

- Ruam panas**: Kulit menjadi merah dan muka berasa pedih
- Kekejangan haba (heat cramp)**: Otot menjadi kejang akibat pendedahan kepada cuaca panas
- Keletihan haba**: Berlaku akibat pendedahan berterusan kepada cuaca panas
- Strok haba**: Suhu badan melebihi 40 darjah Celsius. Boleh menyebabkan kematian jika tidak dirawat dengan cepat

### LANGKAH MELINDUNGI DIRI DARI KESAN CUACA PANAS

- Kurangkan aktiviti luar yang melibatkan pendedahan kepada cuaca panas
- Menyejukkan suasana rumah dengan memasang penyaman udara atau kipas
- Kurangkan makanan yang boleh memanaskan badan seperti cili dan lada
- Elakkan/ kurangkan minuman yang manis, mengandungi kafein dan minuman berkarbonat
- Kerap minum air
- Digalakkan minum minuman sejuk berbanding minuman panas
- Elakkan ziarah saudara-mara pada waktu panas seperti waktu tengahari
- Elakkan memakai pakaian ketat dan berwarna gelap seperti hitam
- Pakai topi atau payung dan krim pelindung matahari (sun screen) untuk melindungi kulit daripada pancaran cahaya matahari

UKK KKM | MALAYSIA MADANI

1170 KESIHATAN