

SURAU 'AL-ULUM KD9

Bil. 43 (Syawal, 1429H/Oktober, 2008M)

Untuk Edaran Ahli Kariah Sahaja

Percuma

Barisan Jawatankuasa/Kepimpinan Surau Al-Ulum KD9 mengucapkan Selamat Hari Raya Eidul Fitri Maaf Zahir Batin kepada semua ahli kariah. Semuga kita semua sentiasa dalam keberkatan serta rahmat Illahi. Dikesempatan ini kami juga dengan rendah diri memohon keampunan kehadiran Illahi dan memohon maaf kepada semua atas segala kekurangan dan keterlanjuran.

AIDIL FITRI BUKAN PESTA

Hari Raya Fitrah atau Aidilfitri, disambut setelah umat Islam menjalani ibadah berpuasa selama sebulan pada bulan Ramadan. Puasa merupakan salah satu daripada Rukun Islam. Apabila selesai berpuasa, bermakna, kita menyelesaikan satu rukun. Oleh kerana itu adalah wajar bagi mereka yang berjaya menunaikan rukun itu, berhari raya atau bergembira kerana berjaya menunaikan perintah Allah. Tujuan kegembiraan dipamerkan adalah untuk mensyukuri nikmat Allah selepas ibadah sempurna dilakukan. Hadis yang disabdakan oleh Rasulullah s.a.w (mafhumnya): "Ramadan pada awalnya rahmah, pertengahannya keampunan dan pada akhirnya bebas daripada api neraka." Bagi orang yang mendapat ketiga-tiga itu, apakah dia tidak mahu menyambutnya dengan perasaan gembira sebagai tanda kesyukuran ke hadirat Allah SWT.

Bagi mengisi cara perayaan tersebut, syarak menggariskan beberapa panduan tertentu antaranya:

1. Diharamkan berpuasa pada hari raya - Ertinya kita harus menjamu selera. Sebaik-baiknya persediaan untuk menjamu selera itu mestilah munasabah dan tidak membebankan.
2. Berpakaian bersih, kemas dan menarik, termasuk berpakaian baru.
3. Pada pagi hari menuju ke tempat solat hari raya - sebaik-baiknya di tanah lapang jika keadaan mengizinkan kerana hendak memberi peluang kepada yang uzur, dapat bersama mengikuti khutbah raya.
4. Bertakbir dengan takbir yang disyariatkan - bermula terbenam matahari pada akhir Ramadan, masuk ke bulan Syawal sehingga selesai khutbah Aidilfitri.
5. Mendengar khutbah di samping bersembahyang hari raya.
6. Bermaaf-maafan, ziarah menziarahi, mengukuhkan silaturahim.

Dalam satu hadis Nabi s.a.w bersabda (mafhumnya): "Apabila berlaku Hari Raya Fitrah, malaikat-malaikat turun ke bumi, berbaris di jalan-jalan orang yang hendak pergi ke tempat solat, sambil menyeru mereka dengan suara yang didengari oleh semua makhluk, kecuali jin dan manusia, dengan kata-kata "wahai umat Muhammad, ayuh beramai-ramai kepada keredaan Allah, Tuhan yang Maha Mulia, Tuhan yang memberi anugerah yang amat banyak dan yang mengampun dosa-dosa yang banyak."

Apabila mereka berada di tempat solat dan menunaikan solat serta mendengar khutbah, maka Allah berfirman kepada malaikat-malaikat tadi, "Tahukah kamu apakah balasan Aku kepada semua mereka itu?" Malaikat menjawab, "Allah sahajalah yang Maha Mengetahui dan akan membalas apa sahaja amal-amal ibadah mereka." Allah menjawab lagi, "Aku bersaksikan kamu, bahawa Aku akan membalas amalan puasa mereka, sembahyang malam mereka dan solat mereka pada hari ini, dengan keredaan-Ku dan keampunan-Ku kepada dosa-dosa mereka." (Riwayat Ibnu Abbas r.a)

Dalam Kitab Durratun Nasihin, halaman 80 dibawa suatu hadis Nabi s.a.w bersabda (mafhumnya): "Pada hari raya berbilang-banyakkah bersedekah dan lakukan perkara-perkara yang mendatangkan kebajikan serta pahala, perbanyakkan memuji Allah, mengagungkan Allah dan bersungguh-sungguh

RUMAH TERBUKA HARI RAYA AL-ULUM KD9 TAHUN 1429H

Y.Bhg. Tan Sri/Puan Sri/Dato'/Datin/Tuan/Puan sekalian,
assalamualaikum wbkt / salam hormat

Insa' Allah, Surau Al-Ulum Seksyen 9 Kota Damansara akan mengadakan majlis di atas seperti berikut:

Tarikh : **19 Syawal 1429H / 19 Oktober, 2008 (AHAD)**

Masa : **2.00 petang – 5.00 petang**

Tempat : **Perkarangan Surau Al-Ulum, KD9**

Y.Bhg. Tan Sri/Puan Sri/Dato'/Datin/Tuan/Puan sekalian serta keluarga adalah dijemput hadir bagi meraikan majlis tersebut disamping merapatkan semangat kejiwaan bagi penduduk Seksyen 9 dan sekitarnya.

Pengerusi Surau Al-Ulum KD9

mentaati-Nya kerana pada hari itu Allah akan ampunkan dosa manusiayang berpuasa dan menyambut hari raya dan dibalas dengan syurga Allah."

Kaab bin Munabbih menceritakan, pada hari raya, raja iblis amat murung dan amat dukacita, anak-anak buah dan kuncu-kuncunya berkumpul beramai-ramai dan bertanya kepada raja mereka, siapakah yang menyebabkan dia berdukacita, segeralah beritahu agar mereka bertindak menghapuskannya. Maka jawab raja iblis, "Tidak bukannya orang yang mendukacitakan aku, tetapi Allah, Allah yang memberi keampunan kepada dosa yang telah kita usahakan mereka berdosa."

"Jika begitu apa kita perlu lakukan?" tanya anak-anak iblis. Jawabnya, "Mestilah kamu bertindak memalingkan manusia daripada keredaan Allah, hanyutkan mereka dengan nafsu syahwat, biar mereka menjamu selera sehingga melanggar hukum Allah, hasutkan sehingga mereka melakukan perkara yang diharamkan, ajak mereka berhibur dengan hiburan yang melalaikan, suruh mereka minum dan makan yang ditegah oleh Allah, biar mereka dimurkai semula oleh Allah."

Oleh kerana itu, Rasulullah s.a.w bersabda dalam suatu hadis yang mafhumnya: "Syurga amat merindui kepada empat kategori insan untuk memasukinya. Pertama, yang membaca al-Quran. Kedua, yang menjaga lidah daripada bertutur yang tidak baik. Ketiga, yang memberi makan orang yang lapar (terutamanya untuk berbuka puasa) dan keempat, yang berpuasa sepenuhnya pada bulan Ramadan."

Sehubungan itu umat Islam semuanya hendaklah berteraskan hal-hal daripada garis panduan yang saya nyatakan seperti di atas. Wallahua'lam. *Dato' Dr Haron Din*

REBUTLAH PAHALA DI HARI RAYA

Maksud firman Allah: "Kamu semua wahai orang mu'min diminta menyempurnakan bilangan puasa sebulan dan kamu juga diminta bertakbir kepada Allah (berhari raya) kerana Allah beri kepada kamu hidayat." (al-Baqarah: 185). Setelah kita berpuasa, bertarawih, berqiamullail, bersedekah, berzikir sepanjang Ramadan, Allah menyuruh kita bertakbir dalam berhari raya. Takbir ialah sebutan Allahu Akbar. Allahu Akbar maknanya kita kata dengan lidah sendiri bahawa "Allah yang terbesar". Manakala yang lainnya ialah yang paling kecil yang mesti dipinggirkan bila bertembung dengan kehendak Allah. Betulkah pengakuan Allahu Akbar yang selalu kita sebutkan dalam azan, sembahyang dan laungan tertentu bahawa Allah itu Maha Besar, Maha Agung atau hanya kita sebutkannya dengan lidah sebagai satu tradisi saja?

Hari Raya bukan tradisi ciptaan orang Melayu, bukan juga tradisi ciptaan orang Arab. Ia adalah kehendak agama. Islam minta kita bersukaria, yang kita panggil berhari raya. Anak kecil, orang tua, orang sakit dan juga orang sihat, semuanya berasa seronok bila disebut hari raya. Kita kena faham, berhari raya itu sendiri adalah ibadah dan boleh pahala.

Pada hari raya kita tak dibenarkan berpuasa sekalipun puasa itu sendiri adalah ibadah. Tapi dalam persoalan ibadah, kita tak boleh buat pandai-pandai. Bila Allah Taala minta kita mengerjakan ibadah, maka kita perlu mengerjakannya mengikut rukunnya. Begitu juga dalam kita berhari raya, tak boleh kita buat ikut pandai sendiri. Kita berseronok dalam lingkungan yang dikehendaki Allah. Tak boleh dengan sebab kita berhari raya, maka kita meneguk minuman yang memabukkan kerana berseronok misalnya. Tak boleh berjudi, tak boleh pergi ke tempat yang bercanggah dengan konsep hari raya menurut Islam.

Dalam berhari raya, memang menjadi satu fitrah manusia suka berseronok, tapi mestilah mengikut peraturannya. Sebab itu, dalam jadual hari raya, kita diminta mandi dengan niat mandi sunat hari raya sebelum pergi ke masjid. Kalau kita mandi biasa, tubuh kita saja yang suci. Tapi bila kita niat bahawa mandi itu adalah mandi hari raya, bukan tubuh kita saja yang bersih dan berbau sedap bahkan kita dapat pahala.

Setengah orang tak berapa minat sangat nak cari pahala. Apa yang dia minat ialah nak cari duit, nak cari harta. Kepada orang-orang sebegini, dia kena faham bahawa pahala adalah duit, 'mata wang' yang sangat berguna bila kita masuk ke dalam kubur. Bila kita masuk ke dalam kubur, kita tidak mati seratus peratus, yang mati hanya tubuh. Dalam jisim kita ada roh. "Dialah Tuhan yang telah meniup masuk ke dalam tubuh manusia rohnya". (as-Sajdah: 9) Allah Taala tiupkan masuk ke dalam tubuh manusia roh. Walaupun semua benda lain datang daripada Allah belaka, tapi oleh kerana roh ni benda mulia, maka Allah sandarkan roh kepada Dia sendiri.

Jadi, sebagaimana Allah tak mati-mati, kekal abadi, maka roh juga tak mati. Yang mati hanyalah tubuh. Sebagaimana tubuh atas dunia ni berkehendak kepada makan minum, maka roh juga berkehendak kepada makan minum. Untuk makan minum di dunia ini kita terpaksa guna duit untuk beli beras, petrol, bayar sewa rumah. Tapi duit tidak laku lagi bila saja kita masuk ke dalam kubur. Duit Amerika tak laku. Mas jongsong pun tak laku. Yang lakunya ialah pahala.

Jadi, bila ada orang bercakap mengenai pahala, pahala, pahala, jangan buat main. Satu daripada cara kita mendapat pahala ialah selain daripada puasa, bertarawih, bertarawih ialah kita berhari raya. Di hari raya kita diminta khusus memakai pakaian cantik. Seboleh-bolehnya pakaian yang belum dipakai lagi. Kalau pakaian sudah dipakai pun tak apa asalkan bersih. Kita dapat pahala. Dan kita bawa anak-anak ke masjid, ke surau atau ke musalla. Kalau boleh, di padang yang luas seperti padang bola. Tapi dengan sebab iklim negara ini, kalau tak ada hujan pun ada air embun menyebabkan tak boleh dibuat di padang. Sepatutnya kita mengerjakan sembahyang hari raya di tempat yang luas, lapang. Tapi ada halangan iklim.

Sembahyang raya baik Aidilfitri ada bacaannya sepertimana dibaca Rasulullah s.a.w. Sembahyang Hari Raya Korban pun ada bacaannya. Dalam sembahyang Aidilfitri, Rasulullah membaca surah Qaaf dalam rakaat pertama dan surah al-Qamar dalam rakaat kedua. Kedua-dua surah ini tentang kiamat. Kita dalam keadaan seronok, maka nabi kita baca tentang kiamat. Segala nikmat dunia ini akan disoal dan akan dikenakan pembalasan. Siapa yang hidup di dunia ini kena dengan kehendak al-Quran akan masuk syurga. Tak kena dengan kehendak al-Quran, baik masalah politik, rumah tangga dan sebagainya akan masuk neraka.

Jadi, kedua-dua surah ini akan jadi sebagai brek supaya kita tidak terlajak sangat dengan semangat bersukaria dan gelak ketawa pada Hari Raya kerana di depan kita ada pembalasan. Di kiri kanan kita ada malaikat yang menulis. Allah pula Maha Tahu semua sekali. Begitu juga bacaan sembahyang raya korban juga menceritakan tentang urusan kiamat, kiamat, kiamat. Itu akan menyebabkan manusia hidup penuh berhati-hati. "Kamu diminta bertakbir di hari raya kerana Allah berikan kepada kamu hidayat." Hidayat ialah Quran. Al-Quran adalah hidayat. "Sebagai petunjuk untuk manusia seluruhnya".

Jadi, kedua-dua surah ini akan jadi sebagai brek supaya kita tidak terlajak sangat dengan semangat bersukaria dan gelak ketawa pada Hari Raya kerana di depan kita ada pembalasan. Di kiri kanan kita ada malaikat yang menulis. Allah pula Maha Tahu semua sekali. Begitu juga bacaan sembahyang raya korban juga menceritakan tentang urusan kiamat, kiamat, kiamat. Itu akan menyebabkan manusia hidup penuh berhati-hati. "Kamu diminta bertakbir di hari raya kerana Allah berikan kepada kamu hidayat." Hidayat ialah Quran. Al-Quran adalah hidayat. "Sebagai petunjuk untuk manusia seluruhnya".

Pesanan seterusnya - Tolong berhati-hati kerana anak-anak kecil suka bermain mercu menyebabkan ada yang putus jari, buta dan melecuk. Ini bukan cara orang Islam menyambut raya. Begitu juga masalah jalan raya. Sekarang zaman orang nak cepat. Naik motokar dan motosikal nak cepat, yang menyebabkan banyak berlaku kemalangan maut. Maka tolonglah jaga supaya hari raya tahun ini benar-benar menenangkan hati dan tidak menimbulkan masalah dalam masyarakat khususnya keluarga kita sendiri. Mudah-mudahan kita dianugerahkan oleh Allah kesejahteraan dunia dan akhirat. Allahu Akbar! Walilaaahil Hamd.

Pesanan Dato' Nik Aziz Nik Mat

Khutbah Khas Aidilfitri Dato' Dr Haron Din

Hikmah daripada berpuasa di bulan Ramadan dengan menahan lapar dan dahaga adalah untuk menimbulkan rasa keinsafan bagi melahirkan insan yang prihatin membantu saudara seagama seperti tidak menjadi di kalangan umat Islam kini, kata Dato' Dr Haron Din. Sehingga kini katanya, umat Islam terus dilanda pelbagai masalah, ditindas dan dijajah tanpa mendapat pembelaan dan bantuan daripada umat Islam yang lain. Menurutinya, krisis yang menimpa umat Islam sejagat sekarang adalah berpunca daripada perpecahan yang berlaku di kalangan ummah itu sendiri.

"Alhamdulillah kita dapat merayakan Aidilfitri dalam suasana aman dengan hidangan juadah yang enak. Tapi jangan lupa ada umat Islam yang menyambut hari raya dengan hidangan peluru, bom, belantan, keganasan dan pembunuhan, darah merah mengalir pada hari raya," katanya menyampaikan khutbah Aidilfitri di Balai Islam MADI dekat sini baru-baru ini.

Katanya lagi, umat Islam rata-rata dilabelkan oleh musuh mereka sebagai penganas atau teroris yang mesti diperangi. "Mereka (kuffar) tidak menyiksa mereka itu (orang Islam) melainkan kerana mereka beriman dengan Allah Tuhan Yang Maha Perkasa lagi Maha Terpuji," ujarinya memetik ayat 8 dari Surah Al-Buruj.

Tambahnya, Ramadan yang juga dikenali dengan nama bulan kesabaran, bulan pengorbanan, bulan jihad, bulan pengampunan dan bulan kemenangan, namun dari Ramadan tahun lalu sehingga yang baru berlalu, banyak peristiwa yang berlaku atas umat Islam yang dapat dilihat.

"Umumnya ternyata Islam masih tertindas di sana-sini, dihukum dengan kejam yang semuanya ini menuntut kita untuk bersabar, tapi sampai bila perlu kita bersabar? Masalah besar yang menimpa umat Islam sekarang ialah Masjidil Aqsa, penjajahan yahudi ke atas Palestin yang merampas bumi umat Islam. Amat malangnya pada masa yang sama berlaku berperangan dan pembunuhan sesama umat Islam disana antara Hamas dan Fatah yang kedua-duanya parti umat Islam. Lebih malang lagi, orang Arab, umat islam dan kita semua tidak berbuat apa-apa untuk membantu mereka. Puasa semacam tidak mendatangkan kesan positif kepada ummah, puasa sudah menjadi satu ritual atau perkara biasa tanpa makna sebenar yang boleh menjadi pendorong untuk memperbaiki diri dan ummah ke arah satu penyatuan yang lebih baik," katanya.

Baginya, permasalahan umat Islam terus menjadi lebih parah seperti yang terbaru berlaku perang saudara di Darfur (Sudan), masalah politik tempatan di Mauritania, Somalia, Georgia dan Selatan Thailand. "Krisis berterusan, perang tak henti-henti di Iraq, Afghanistan, Kosovo, Pakistan dan belum nampak tanda-tanda kesudahan. Apabila senario politik terjadi sebegini kita akan menuduh angkara musuh yang tidak berperikemanusiaan didalangi Amerika dan sekutunya. Akan tetapi adalah lebih elok rasanya kita melihat ke dalam diri kita sendiri, diri ummah yang dikatakan "kaum yang lebih tinggi (lebih cangih) walaupun beriman. Apa sebabnya kita mudah diperkotak-katikkan oleh musuh? Jawapannya mudah, sebab kita berpecah-belah dan tidak bersatu," tegasnya.

Katanya lagi, punca umat Islam berpecah adalah kerana mereka tidak berpegang kepada hukum Allah, jauh dari Al-Quran dan meninggalkan Sunnah Rasul s.a.w. "Allah berfirman dalam Sura Al-Anfal ayat 46, Dan taatlah kepada Allah dan RasulNya dan jangan sekali-kali kamu bersengketa (berperang sesama sendiri) kelak kamu akan kecundang, diserang takut dan kakuatanmu. Bersabarlah, sesungguhnya Allah bersama-sama orang yang sabar. Yang nyata kita fahami umat Islam tidak bersatu. Mereka hidup dalam nafsi-nafsi, negeri-negeri sendiri. Kalau musuh menangkap mangsa atau negeri dijajah serta diseksa, yang lain hanya menjadi penonton," ujarinya lagi.

HOW TO LOWER HIGH BLOOD PRESSURE

Every year, millions of Muslims make the journey of their lifetime. They come from all over the world for the sole purpose of fulfilling one of Allaah's greatest commandments to mankind – the Hajj. Abu Hurayrah narrated that "The Prophet was asked, 'Which is the best deed?' He said: *'To believe in Allaah and His Messenger (ﷺ).'*' He was then asked, 'Which is the next (good deed)?' He said: *'To participate in Jihaad in Allaah's cause.'* He was then asked, 'Which is the next?' He said: *'To perform an accepted Hajj.'*" [Al-Bukhaari] For over 1400 years, believers have been making Hajj to the House of Allaah in Makkah. It is an obligation for each and every Muslim to perform Hajj at least once in his/her lifetime if he is physically and financially able.

Pre-Hajj preparations

Due to the importance of Hajj, preparations for it should not be taken lightly. Besides planning the actual logistics of the trip, the Muslim needs to prepare Islamically, physically, mentally, and financially for this great act of worship. Islamically, one of the most important preparations for this journey is acquiring the necessary knowledge for performing the rituals of Hajj and 'Umrah correctly and in accordance to the Sunnah of the Prophet ﷺ. This means studying and learning about Islam, acquiring a high degree of Eemaan (faith) in order to deal with the emotional and physical demands of Hajj, and learning correctly the actual religious rituals and requirements from the beginning to the end of Hajj and 'Umrah. Studying and learning about the Hajj can be accomplished in a variety of fashions, from reading books on the subject or using computer programs which utilize a multimedia format, to actually taking classes offered by Islamic centers on the rituals of Hajj and 'Umrah. Furthermore, many travel groups that specialize in Hajj and 'Umrah trips offer Hajj preparation classes as well as scholars and students of knowledge that help those going for Hajj perform the rituals of Hajj and 'Umrah correctly.

In addition, it is important to mention that spiritually preparing for Hajj and 'Umrah is also a lesson on how to follow the footsteps of the Prophet ﷺ who taught the Companions – a lesson that can be transformed into other acts of worship. Preparing for Hajj is a spiritual experience with a period of self-reflection and a lesson in piety and humility. The pilgrim must focus on his sole intention of performing Hajj. That it is solely for the pleasure of Allaah and in accordance to His Commandment regarding this act of worship. The believer also needs to resolve any conflicts or differences between him and others and seek forgiveness for any acts of transgression. This stage of preparation should take place long before the actual departure for Hajj.

Other preparations that should be planned long before the actual trip are financial in nature. Simply, going to Hajj costs money. Furthermore the pilgrim must pay off any old debts (this includes any type of loans), household bills, and leave enough money to pay any living expenses likely that other members of his family not making Hajj might need. Finally it is important to complete one's will (wasiyyah) before departing on Hajj.

Another important step in preparing for Hajj is the need to prepare physically for the event. Not only is Hajj a spiritual event, it also requires a lot of physical stamina from the participant. Hajj is not a picnic! Completing the rites of Hajj includes a lot of walking, mixing with many people, living in high temperatures (during summer), and exerting a great deal of effort. Another important step in preparing physically for Hajj is to make sure you are medically fit for the trip. Individuals with chronic health issues need to see their primary care physician in order to discuss any medical risks that need to be addressed prior to their Hajj experience.

Another recommendation is that these individuals also travel with a healthy caretaker in case any problems might arise during the actual Hajj. In addition, pilgrims must have the necessary vaccinations required by the Saudi Government for cholera and meningococcal meningitis. Because of these issues, it is also important to emphasize that one should complete Hajj and 'Umrah as soon as one is able to both physically and financially. Some people wait until they are old to go for Hajj. This is wrong and makes Hajj more difficult than necessary for the participant and in many cases for his traveling companions. Performing Hajj as soon as possible corresponds to the Hadeeth narrated by Abdullaah Ibn Abbaas who said: "The Prophet ﷺ said: *'He who intended to perform Hajj should hasten to do so.'*" [Abu Daawood]

The last pre-logistic preparation centers on preparing mentally for Hajj. This includes learning and accepting that the Hajj experience includes frustration, intense desert heat (during summer), and various differences in culture and food. The pilgrim can expect to stand in long lines, be shoved and pushed by others while completing the necessary rituals, and be in an uncomfortable close proximity to members of the opposite sex.

One purpose of Hajj is for the individual to be tested. The individual will be tested on physical, emotional, and spiritual levels.

Prevention

You can take steps to prevent high blood pressure by adopting a healthy lifestyle. These steps include maintaining a healthy weight; being physically active; following a healthy eating plan, that emphasizes fruits, vegetables, and lowfat dairy foods; choosing and preparing foods with less salt and sodium; and, if you drink alcoholic beverages, drinking in moderation. In this section you will learn more about healthy lifestyle habits for preventing and controlling high blood pressure.

Healthy Eating

Research has shown that following a healthy eating plan can both reduce the risk of developing high blood pressure and lower an already elevated blood pressure.

For an overall eating plan, consider the DASH eating plan.

"DASH" stands for "Dietary Approaches to Stop Hypertension," a clinical study that tested the effects of nutrients in food on blood pressure. Study results indicated that elevated blood pressures were reduced by an eating plan that emphasizes fruits, vegetables, and lowfat dairy foods and is low in saturated fat, total fat, and cholesterol. The DASH eating plan includes whole grains, poultry, fish, and nuts and has reduced amounts of fats, red meats, sweets, and sugared beverages.

A second clinical study, called "DASH-Sodium," looked at the effect of a reduced dietary sodium intake on blood pressure as people followed either the DASH eating plan or a typical American diet. Results showed that reducing dietary sodium lowered blood pressure for both the DASH eating plan and the typical American diet. The biggest blood pressure-lowering benefits were for those eating the DASH eating plan at the lowest sodium level (1,500 milligrams per day).

The DASH-Sodium study shows the importance of lowering sodium intake whatever your diet. But for a true winning combination, follow the DASH eating plan and lower your intake of salt and sodium.

Maintaining a Healthy Weight

Being overweight increases your risk of developing high blood pressure. In fact, blood pressure rises as body weight increases. Losing even 10 pounds can lower blood pressure — and it has the greatest effect for those who are overweight and already have hypertension.

Being overweight or obese are also risk factors for heart disease. They increase your chance for developing high blood cholesterol and diabetes — two more major risk factors for heart disease.

Physical Activity

Being physically active is one of the most important steps you can take to prevent or control high blood pressure. It also helps reduce your risk of heart disease. It doesn't take a lot of effort to become physically active.

Quitting Smoking

Smoking injures blood vessel walls and speeds up the process of hardening of the arteries. This applies even to filtered cigarettes. So even though it does not cause high blood pressure, smoking is bad for anyone, especially those with high blood pressure. If you smoke, quit. If you don't smoke, don't start. Once you quit, your risk of having a heart attack is reduced after the first year. So you have a lot to gain by quitting.

Petikan Al-Quran/Hadith

"Sesungguhnya Allah menyuruh kamu menyampaikan amanat kepada yang berhak menerimanya, dan (menyuruh kamu) apabila menetapkan hukum diantara manusia supaya kamu menetapkan dengan adil. Sesungguhnya Allah memberi pengajaran yang sebaik-baiknya kepadamu. Sesungguhnya Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui." An Nisaa' : Ayat 58.



BERITA RINGKAS SINAR AL-ULUM KD9



MAJLIS RUMAH TERBUKA SURAU AL-ULUM akan diadakan di Perkarangan Surau pada **Ahad, 19 Oktober, 2008** dari jam 2.00 hingga 5.00 petang. Sajian berkonsepkan gerai akan disediakan untuk para jemaah dan jemputan. Majlis dijangka akan turut dihadiri Ustaz yang mengajar di surau kita dan tetamu khas dari Selama, Perak. Tujuan utama majlis adalah untuk merapatkan hubungan silaturrahim dan persahabatan dikalangan ahli jemaah, keluarga dan jiran tetangga di sekitar perijiran KD9.

PROGRAM ZIARAH RUMAH KE RUMAH SEMPENA HARI RAYA – sebagaimana tahun-tahun yang lalu program khas ini diteruskan lagi pada tahun ini. Sedikit kelainan pada tahun ini dimana program ini dipimpin oleh golongan remaja sebagai pengiktirafan terhadap komitmen mereka untuk berganding bahu dengan golongan dewasa dalam usaha pengimarah surau kita. Program telah dimulakan di rumah Pengerusi Al-Ulum pada 9 Syawal 1429H yang lalu hinggalah akhir bulan. Dikesempatan ini pihak surau juga ingin merakamkan penghargaan kepada semua ahli kariah yang telah sudi menerima kunjungan para jemaah.

MAJLIS MERAIKAN BAKAL-BAKAL HAJI AL-ULUM dijangka akan diadakan pada **Khamis, 6 November, 2008**. Seramai 5 pasang suami-isteri dari keluarga Al-Ulum KD9 dijangka akan menunaikan haji pada tahun ini. Penceramah jemputan pada malam tersebut adalah Ust Mohd Nizam Kamaruzaman dari Kuang, Selangor. Semua ahli kariah juga dijemput untuk bersama-sama dimajlis tersebut dan sebarang bentuk sumbangan dari jemaah amatlah dialu-alukan.

MAJLIS HATAM AL-QURAN AL-ULUM KD9 telah diadakan di surau kita pada Khamis, 25 Ramadan, 1429H bersamaan 25 September, 2008 yang lalu. Majlis ini adalah gabungan antara Lelaki Dewasa, Wanita Dewasa dan Remaja Al-Ulum. Majlis telah diadakan secara sederhana tetapi meriah dimulai dengan perarakan para peserta, majlis khatam, tahlil ringkas dan penyampaian cenderamata. Seterusnya, para peserta dan jemaah telah berbuka puasa bersama dengan juadah yang disediakan secara pot-luck.

RAYUAN KEPADA JEMAAH SURAU AL-ULUM KD9. Sekali lagi pihak jawatankuasa mengharapkan kerjasama semua jemaah agar mengembalikan bahan-bahan bacaan/kitab secepat mungkin sebaik saja selesai menggunakannya bagi manfaat jemaah yang lain dan para penyumbang.

[PERINGATAN] BADAN KHAIRAT KEMATIAN AS-SAHABAH (BKAS) sedang dalam proses mengemaskinikan data/maklumat keahlian disamping menjalankan kajian bagi penyertaan dalam Takaful. Kepada semua ahli kariah Al-Ulum KD9 yang menjadi ahli BKAS diminta memberikan kerjasama dalam eksersais ini disamping sekali lagi diingatkan agar menjelaskan yuran tahunan RM20 kepada badan tersebut. Sila hubungi **Sdr Amir Abd Rahman** (wakil BKAS di Al-Ulum KD9) ditalian **013-3452020**. Sila dapatkan borang kemaskini dan maklumbalas yang disediakan di Surau Al-Ulum KD9.

Jadual Aktiviti / Pengajian (Oktober '08) Di Surau Al-Ulum KD9, Kota Damansara

Tarikh	Pengajar	Tajuk
01 – 10/10	Rehat	
11/10 (Sabtu)	Ust. Kamaruddin	Umum
12/10 (Ahad)	Ust. Muhadir Joll (UIA)	Tasauf
13/10 (Isnin)	Ust. Mohd Fadzil Ismail	Feqah
14/10 (Selasa)	Ust. Mazlan Khamis (Kelang)	Hadis Qudsi
15/10 (Rabu)	Ust. Osman	Kisah al-Quran
16/10 (Khamis)	Ust. Ahmad Lutfi Abd Wahab	Yaasin/Tafsir
17/10 (Jumaat)	Ust. Azizi Mat Daud	Feqah
18/10 (Sabtu)	Ust. Ahmad Al-Khauthari	Tafsir
19/10 (Ahad)	Ust. Muhamad Sufian Yaakob	Motivasi
20/10 (Isnin)	Ust. Haryanto Rizal Rokaman	Umum
21/10 (Selasa)	Ust. Hamim Semaon	Umum
22/10 (Rabu)	Ust. Kamal Mahadi (Kem. Pelajaran)	Tafsir
23/10 (Khamis)	Ust. Ahmad Lutfi Abd Wahab	YAAASIN/Tafsir
24/10 (Jumaat)	Ust. Khairuzaman	Tauhid
25/10 (Sabtu)	Ust. Mohd Fauza Mohd Ali	Umum
26/10 (Ahad)	Ust. Muhadir Joll (UIA)	Tasauf
27/10 (Isnin)	Ust. Hamzah	Tauhid
28/10 (Selasa)	Ust. Mazlan Khamis	Hadith
29/10 (Rabu)	Ust. Mohd Nizam Abd Kadir	Umum
30/10 (Khamis)	Ust. Abdullah Osman Iraqi	Hadith
31/10 (Jumaat)	Ust. Mistahuddin	Umum

Kuliah Khas HELWA

Selasa 11.30 pagi	Ust. Azzahari	Harfiah
Rabu 8.30 pagi	Ust. Ahmad Lutfi Abd Wahab	Tafsir
Jumaat 8.30 pagi	Ust. Ahmad Lutfi Abd Wahab	Sirah Rasul saw

Kuliah Suboh

11/10 (Sabtu)	Ust. Ahmad Lutfi Abd Wahab	Umum
12/10 (Ahad)	Ust. Kamaruddin	Umum
18/10 (Sabtu)	Ust. Mohamad Nizam	Umum
19/10 (Ahad)	Ust. Mohd Amin Al-Buntari	Al-Jauhar
25/10 (Sabtu)	Ust. Ibrahim Zakaria	Umum
26/10 (Ahad)	Ust. Irwan Fateha	Feqah

PERHATIAN : Jadual di atas tertakluk kepada perubahan, sila semak di Papan Notis surau untuk jadual terkini. Bersama-samalah kita hadir di dalam majlis ilmu yang telah diaturkan.

sambungan dari muka 2 – Khutbah Hari Raya

Menurut beliau, untuk melihat perpecahan umat Islam kita tidak perlu tengok jauh ke Timur Tengah atau Afrika sebaliknya melihat di negara kita sendiri. "Orang Islam di Malaysia inipun tidak bersatu. Kita sebenarnya sudah berpecah sekurang-kurangnya selama 57 tahun apabila wujudnya dua buah parti politik besar Melayu. Mungkin kerana perpecahan ini suatu yang tidak baik dan kerajaan yang tidak kukuh, jelas musuh-musuh Islam sudah mulai lantang meyuarkan perkara-perkara seperti laungan azan, kebebasan beragama sebagai contohnya murtad yang diminta diberi kebebasan atas nama hak-hak kemanusiaan dan berlakunya ketengangan antara kaum khasnya atas hal-hal yang berkaitan agama. Kita sekan-akan menunggu berlakunya sesuatu yang lebih kompleks, masalah yang lebih gawat yang akan menjerumuskan kepada ketengangan yang membawa kepada berlakunya huru-hara," jelasnya lagi.

Justeru beliau menyeru sidang hadirin untuk sama-sama komited dalam perjuangan Islam. "Tegakkan negara Islam itu di dalam diri kamu terdahulu, Insha Allah akan tertegaklah negara Islam di dalam negeri kamu. Sebab itulah kita sentiasa perlu mematuhi segala perintah Allah dan hukum-hukum Allah mestilah diletakkan di hadapan," serunya.

PESANAN

Kami dengan rendah diri memohon kerjasama sdr/sdri. sekalian agar menyimpan Buletin ini ditempat yang sesuai demi menjaga kesucian Agama Islam dan keberkatan ilmu yang disampaikan – Biro Penerbitan & Penerangan