

SURAU 'AL-ULUM KD9

KELEBIHAN BULAN ZULKAEDAH

Zulkaedah adalah bulan kesebelas dalam taqvim Hijrah. Zulkaedah ertinya tempat duduk. Peristiwa-peristiwa bersejarah yang berhubungkait dengan ibadat haji dan umrah berlaku dalam bulan ini, iaitu pada tahun ke 7 Hijriah, Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam telah memimpin umat Islam menuju ke Mekah untuk mengerjakan umrah yang pertama. Amalan-amalan sunat di bulan Zulkaedah adalah sama seperti amalan-amalan sunat di bulan-bulan lain. Tiada amalan-amalan istimewa yang khas untuk bulan Zulkaedah yang menjadi amalan Rasulullah sallallahu 'alaihi wasallam ataupun para sahabat mahupun salafus-soleh.

Kita dianjurkan untuk meningkatkan amalan-amalan baik dari hari ke hari tanpa mengira apa jua bulan dalam taqvim. Tingkatkan mutu amalan-amalan fardhu dan tambah amalan-amalan sunat pada setiap masa seperti yang disarankan oleh Islam tidak kira di dalam bulan mana sekalipun. Bulan Zulkaedah adalah satu dari empat bulan haram. Bulan haram adalah bulan yang amat dimuliakan. Bulan haram adalah bulan persaudaraan, perdamaian dan kemaafan.

Masyarakat kafir Quraisy menanggukkan permusuhan dan peperangan di bulan haram maka kita sebagai umat Islam hendaklah lebih menghormati bulan-bulan haram ini. Eratkan silaturrahim, yang bermusuh, damaikanlah, yang berdendam, berlapanglah dan yang renggang, rapatkanlah, InsyaAllah hidup penuh berkat dan harmoni.

Tiada ibadah khusus dalam bulan Zulkaedah. Bulan Zulkaedah adalah bulan permulaan musim haji. Namun begitu sebahagian besar ulamak mengatakan bahawa umrah adalah lebih afdhal di bulan Zulkaedah berdasarkan Rasulullah SAW mengerjakan umrah-umrah beliau di bulan Zulkaedah dan haji tamattu' juga dimulakan di bulan Zulkaedah.

Daripada Abu Bakrah(1), sesungguhnya Rasulullah SAW telah bersabda, maksudnya: Sesungguhnya zaman itu berputar sejak awal waktu Allah menjadikan langit-langit dan bumi. Satu tahun mengandungi dua belas bulan ini, darinya empat bulan haram, tiga dari empat bulan ini berturut-turut iaitu Zulkaedah, Zulhijjah dan Muharram dan satu bulan berasingan ialah Rejab di antara J

**Jadual Aktiviti / Pengajian (Nov '09)
Di Surau Al-Ulum KD9, Kota Damansara**

Tari	Hari	Pengajar	Taijuk
01/11	Ahad	Ust. Abdul Karim	Akidah
02/11	Isnin	Ust. Hamzah	Tauhid
03/11	Selas	Ust. Hamim Semaon	Hadis
04/11	a	Ust. Hanafiah Abdul Razak	Umum
05/11	Rabu	Ust. Muhadir Joll	Yaasin/Tahlil
06/11	Khamis	Ust. Mohd Amin Al-Buntari	Tasauf
07/11	is	Ust. Ramadhan	Tasauf
08/11	Jumaat	Ust. Muhadir Joll	Tauhid
09/11	Sabtu	Ust. Hamzah	Hadis
10/11	Ahad	Ust. Mazlan Khamis	Umum
11/11	Isnin	Ust. Hj Sahrom	Hadis
12/11	Selas	Ust. Prof. Dr Abd Hayei Abd Shukur	Munakahat
13/11	Rabu	Ust. Mansor	Umum
14/11	Khamis	Ust. Mohd Nizam Abdul Kadir	Tasauf
15/11	is	Ust. Muhadir Joll	Hadis
16/11	at	Ust. Hariyanto Rizal Rokman	Tafsir
17/11	Sabtu	Ust. Hamim Semaon	Tasauf
18/11	Ahad	Ust. Kamal Mahadi	Tafsir
19/11	Isnin	Ust. Ahmad Lutfi Abd Wahab	Tasauf
20/11	Selas	Ust. Mohd Amin Al-Buntari	Umum
21/11	Rabu	Ust. Ahmad Al-Khauthari	Hadis
22/11	Khamis	Ust. Muhadir Joll	Umum
23/11	is	Ust. Kasfun Nazir	Umum
24/11	at	Kuliah Khas HELWAN Ust. Mazlan Khamis	Umum
25/11	Sabtu	Ust. Hasrizal	Tafsir
26/11	Ahad	Ust. Ahmad Us Abd Wahab	Sirah
27/11	Isnin	Ust. Ahmad Hafid Abd Wahab	Rasul
28/11	Selas	Ust. Fauza Mohd Ali	Umum
29/11	Rabu	Ust. Mitnanuddin	Kisah
30/11	Khamis	TBA	Quran
01/12	is	TBA	Umum
02/12	at	TBA	Umum
03/12	Sabtu	Ust. Azizi Mat Daud	Umum
04/12	Ahad	Ust. Mohd Nizam Abdul Kadir	Feqah
05/12	Isnin	Ust. Kamaruddin	Umum
06/12	Selas	Ust. Ibrahim Zakaria	Umum
07/12	Rabu	TBA	Umum

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.

TAZKIRAH: TIDAK MENJAGA PANDANGAN....

Hati yang sakit, atau bahkan mati, disebabkan oleh titik-titik dosa yang bertambah dari waktu ke waktu kerana amal perbuatan yang kurang terpelihara, sehingga menjadikan hati tersebut hitam legam dan berkarat. Akan tetapi walau bagaimana bagaimana keadaan hati kita saat ini, tidak tertutup terus peluang untuk sembuh, sehingga dapat kembali menjadi hati yang sihat sekiranya kita berjuang sekuat-kuatnya untuk mengubatinya.

Salah satunya perkara yang membuat hati ini semakin gelap, kotor dan keras membatu adalah tidak pandai menahan pandangan. Barang siapa yang ketika di dunia ini tidak mahir menahan pandangan, gemar melihat hal-hal yang diharamkan Allah, maka jangan terlalu berharap dapat memiliki hati yang bersih.

Umar bin Khattab pernah berkata, "Lebih baik saya berjalan di belakang singa daripada berjalan di belakang wanita." Orang-orang yang sengaja mengarah pandangannya terhadap hal-hal yang tidak hak bagi dirinya, maka tidak hairanlah kalau hatinya lambat laun akan semakin keras membatu dan nikmat iman pun akan semakin hilang manisnya.

Sebenarnya hal ini bukan sahaja termasuk pandangan terhadap lawan jenisnya, bahkan juga pandangan mata hatinya terhadap kehidupan dunia ini. Contohnya melihat sesuatu yang tidak ia miliki, rumah orang lain yang lebih mewah, kenderaan orang lain yang lebih bagus, atau harta orang lain yang lebih banyak. Apa yang ada jarang disyukuri dan apa yang tiada dimiliki sering ia risaukan. Hatinya lebih bergelojak memikirkan hal-hal yang tidak dimilikinya daripada menikmati apa-apa yang dimilikinya..

Kunci bagi orang yang memiliki hati yang bersih adalah menundukkan pandangan! Jika melihat lawan jenis yang bukan muhrim, cepat-cepatlah tundukkan pandangan. Kalau melihat dunia pula jangan sekali-kali melihat ke atas. Sekiranya tidak, akan penat dan letih kita akhirnya, kerana rezeki yang telah menjadi hak kita tidak kita syukuri dan tidak dimanfaatkan sepenuhnya kerana asyik melihat orang yang lebih daripada kita.

Adalah lebih baik melihat ke bawah. Lihatlah orang yang lebih fakir dan lebih menderita daripada kita. Lihatlah orang yang jauh lebih sederhana hidupnya. Semakin sering kita melihat ke bawah, semakin hati ini akan semakin dipenuhi oleh rasa syukur dibandingkan dengan orang yang suka mengadahkan pandangan ke atas. Walaupun kita melihat ke atas, tetapkan pandangan kita kepada Yang Maha Atas, iaitu kepada Zat Penguasa alam semesta. Lihatlah kekuasaan-Nya, Allah Maha Kaya dan tidak pernah berkurang kekayaan-Nya sedikitpun walau kita selalu meminta kepadaNya sampai akhir hayat.

Orang yang hanya melihat ke atas dalam urusan dunia, hatinya akan cepat kotor dan hancur. Sebaliknya, kalau tunduk dalam melihat dunia dan mengadahkan pandangan dalam melihat keagungan serta kebesaran Allah, maka kita akan menjadi orang yang memiliki hati bersih yang selamat.

Prof. Hamka pernah berkata, "Mengapa manusia bersikap bodoh? Tidakkah engkau menatap langit yang biru dengan awan yang berarak seputih kapas? Atau engkau turuni ke lembah sehingga akan kau dapatkan air yang bening. Atau engkau bangun di malam hari, kau saksikan bintang-bintang bertaburan di langit biru dan rembulan yang tidak pernah bosan orang menatapnya. Atau engkau dengarkan suara cengkerik dan katak saling bersahutan. Sekiranya seseorang amat gemar memandangkan keindahan, amat senang mendengar keindahan, niscaya hatinya akan terbebas dari perbuatan keji. Kerana sesungguhnya keji itu buruk, sedangkan yang buruk itu tidak akan pernah bersatu dengan keindahan."

Berbahagiaalah orang yang senang melihat kebaikan orang lain. Tatkala dia mendapat seseorang tidak baik kelakuannya, ia segera sedar bahwa manusia itu bukanlah malaikat. Di sebalik segala kekurangan yang dimilikinya pasti ada kebajikannya. Perhatikanlah kebajikannya itu sehingga akan tumbuh rasa kasih sayang di hatinya. Apabila mendengar seseorang selalu berbicara buruk dan menyakitkan, dia segera sedar. Siapa tahu sekarang dia berbicara buruk, namun esok lusa dia mungkin berbicara yang baik.

Jalaluddin Rumi pernah berkata, "Orang yang begitu senang dan nikmat melihat dan menyebut-nyebut kebaikan orang lain bagaikan hidup di sebuah taman yang indah. Ke sini anggerik, ke sana melati. Ke mana saja mata memandangkan yang kelihatan adalah bung-bunga yang indah dan harum mewangi. Di mana-mana sahaja yang kelihatan hanyalah keindahan. Sebaliknya, orang yang gemar melihat aib dan kekurangan orang lain, fikirannya hanya diselimuti dengan aneka keburukan sementara hatinya hanya dikepung dengan prasangka-prasangka buruk. Ke mana pun matanya melihat, yang kelihatan adalah ular, kala jengking, duri, dan sebagainya. Di mana saja ia berada senantiasa tidak akan pernah dapat menikmati indahnya hidup ini."

Sungguh berbahagiaalah orang yang pandai memelihara pandangannya kerana dia akan sentiasa merasakan nikmatnya kebenaran hati. Allah Azza wa Jalla adalah Zat Maha Pembolak-balik hati hamba-Nya. Sama sekali tidak sulit dan masalah baginya untuk menolong siapapun yang merindukan hati yang bersih dan bening sekiranya



Green Tea: An Antioxidant Power House

For centuries in China, Japan, Malaysia, and Indonesia, green tea has been a popular drink. In the past few years green tea has become popular in the United States and continues to grow around the world. Part of this ever growing popularity is because of the scientific data supporting the health benefits of green tea. Many Americans ask the question, what makes green tea better than black tea; they both come from the same plant? Green tea leaves are harvested fresh and steamed. Black tea is harvested in the same way but the leaves are left to age and oxidize, this oxidation creates chemical compounds that are good for cholesterol among other health benefits, but does not exhibit the cancer fighting benefits of green tea.

Green tea unlike black tea is high in polyphenols, which have powerful cancer fighting antioxidant properties. These beneficial compounds will vary from season to season along with the climate the plant is located in so not all green tea supplements are the same. Also, harvesting processes will determine how much healing polyphenols are left in the herb at time of encapsulation. Many studies have come out on the benefits of green tea and a few on black teas, with all this research, scientists still believe green tea is better than black tea as an antioxidant and cancer prevention herb.

Ninety percent of all the research done on green tea has been done on its ability to fight cancer. Green tea has a greater Oxygen Radical Absorbance Capacity (ORAC) than both vitamin C and vitamin E, this means green tea can fight free radical damage better than either vitamin. Green tea not only has a great ORAC value, it also helps improve the body's natural antioxidant activity as well. Studies have shown that green tea inhibits the creation of nitrosamines and carcinogens that cause cancer in the body, as well as helps detoxify other cancer causing agents. Green tea has shown to be effective against breast, colon, lung, pancreas, stomach, and small intestine cancers. Another recent study suggested that green tea can protect the skin from the damaging effects of the sun. Green tea, when ingested or rubbed on the skin externally in both tea or extract form, showed skin protection from the sun. Green tea is good for sensitive skin and can help soothe irritations offering relief to those individuals with sensitive skin. Many cosmetic companies are adding green tea as their main ingredient to help reduce fine lines.

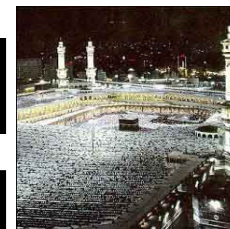
Green tea can safely be used with facial steaming and herbal baths to help soothe the skin. Green tea does contain small amounts of caffeine, but the caffeine does not exhibit the same stimulating effects as other caffeinated beverages. To date, there have not been any significant side effects reported so daily consumption is safe for most individuals. Some individuals need to stay away from all caffeinated products; supplement manufacturers now offer caffeine free green tea as well. For centuries third world countries have been benefiting from the consumption of green tea, don't you think its time we start to as well? Green tea in regular or decaf can be found at your local or internet health food store.



Doa:

Wahai Tuhanku, ilhamkanlah daku supaya tetap bersyukur akan nikmatMu yang Engkau kurniakan kepadaku dan kepada ibu bapakku dan supaya aku tetap mengerjakan amal soleh yang Engkau redai; dan jadikanlah sifat-sifat kebaikan meresap masuk ke dalam jiwa zuriat keturunanku. Sesungguhnya aku bertaubat kepadaMu dan sesungguhnya aku dari orang-orang Islam (yang tunduk patuh kepadaMu).

(Al -Ahqaf [46] : 15)



MUHASABAH DIRI:

Petua Mencuci Hati oleh Datuk Dr Haji Fadzilah Kamsah

- 1) **Dirikan solat dan banyakkkan berdo'a**
- 2) **Selawat keatas Nabi Muhammad s.a.w paling minima 100 X sebelum tidur.**
- 3) **Solat taubat** - Selain daripada memohon keampunan, dapat mencuci hati dan menenangkan minda.
- 4) **Membaca Al-Quran** - Selain dapat mencuci hati juga menenangkan jiwa, penyembuh, penenang, terapi. Sekurang-kurangnya bacalah "Qulhu-allah" sebanyak 3X.
- 5) **Berma'af-ma'afan sesama kawan setiap hari**
- 6) **Bisikan kepada diri perkara yang positif** - Jangan sesekali mengkritik, kutuk diri sendiri, merendah-rendahkan kebolehan diri sendiri.
- 7) **Program minda/cuci minda** - Paling baik pada waktu malam sebelum tidur, senyum, pejam mata, katakan di dalam hati "Ya, Allah cuci otak aku, cuci hatiku, esok aku nak jadi baik, berjaya, ceria, bersemangat, aktif, positif".
- 8) **Berpuasa** - Sekiranya dalam berpuasa terhindar dari melakukan perkara-perkara kejahatan.
- 9) **Cuba ingat tentang mati**
- 10) **Kekalkan wuduk**
- 11) **Bersedekah**
- 12) **Belanja orang makan.**
- 13) **Jaga makanan** - jangan makan makanan yang subhat
- 14) **Berkawan dengan ulama**
- 15) **Berkawan dengan orang miskin (menginsafi)**
- 16) **Pesan pada orang, jadi baik**
- 17) **Menjaga pacaindera (mata, telinga, mulut...dsb), jangan dengar orang mengumpat.**

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

Petua Imam Syafie – 4 perkara untuk sihat

Empat perkara menguatkan badan

1. makan daging
2. memakai haruman
3. kerap mandi
4. berpakaian dari kapas

Empat perkara melemahkan badan

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

Empat perkara menajamkan mata

1. duduk mengadap kiblat
2. bercelak sebelum tidur
3. memandang yang hijau
4. berpakaian bersih

Empat perkara merosakkan mata

1. memandang najis
2. melihat orang dibunuh
3. melihat kemaluan
4. membeltakangi kiblat

Empat perkara menajamkan fikiran

1. tidak banyak berbual kosong
2. rajin bersugi (gosok gigi)
3. bercakap dengan orang soleh
4. bergaul dengan para ulama



Berita ringkas SINAR AL-ULUM KD9



- Di antara ahli Qariah Al-Ulum yang akan pergi menunaikan Fardhu Haji bagi tahun 2009 ini ialah
1. Julpadya b. Sooma dan Noor Hayati bt Embong
 2. Saliman b. Zainal dan Faizah bt. Ahmad
 3. Wan Mohd Marzuki b. Wan Hussin dan Sabariyah Nurdin
 4. Abdul Rahim b. Awang dan Hazlini bt. Lokman
 5. Zainal Abdul Razak dan Dr. Zanariah bt. Alias