

MENARIK EDISI INI

- Majlis Berbuka Puasa
- Mesyuarat Agung
- Ucapan Tahniah
- Tazkirah Ramadan
- Tips Kesihatan

SIDANG REDAKSI

Ketua Editor:

En. Azizul bin Azman

Jurugambar:

En. Hadafi Fitri bin Mohd Latiff
En. Nor Mohd Afif bin Osman

Wartawan:

Dr. Rabia Bakhteri
Pn. Siti Aishah binti Abdul Hamid
Pn. Nurul Na'immah binti Hamdan
Pn. A. Rafidah binti A. Mohd Yunus
En. Mohd Fadthul Ikmal bin Misnal

Pereka Grafik:

En. Mohammed bin Mohd Hasni
Dr. Nor Fasiha binti Mohd Yusof
Dr. Noorfa Haszlina bte Mustaffa

Tugas-tugas Khas:

Cik Siti Marsilawati binti Mohamed
Esivan

FAKTA NOMBOR

KEHADIRAN MESYUARAT AGUNG 2015

61/103

Orang

PENCAPAIAN AKTIVITI IPF 2014

34/59

Program

Majlis Berbuka Puasa IPF MERIAH!



Pada **25 Jun 2015**, IPF telah berjaya mengadakan **Majlis Berbuka Puasa IPF** bagi tahun 2015 bertempat di Dewan Banquet, Bangunan Canseleri Sultan Ibrahim. Majlis berbuka puasa ini telah diketuai oleh **En. Shahrel Ahmad bin Shuhel Ahmad** yang merupakan **Ketua Biro Kerohanian IPF** dan juga felo di Kolej Dato' Onn Jaafar. Seramai lebih 160 orang ahli bersama keluarga telah hadir ke majlis berbuka puasa pada kali ini. Majlis ini bermula pada jam 6.30 petang dan telah dimulakan dengan **tazkirah ringkas** oleh **Ustaz Mohamad Firdaus Bin Pazim @ Padzim** dari **Pusat Islam UTM**. Majlis diteruskan dengan jamuan berbuka puasa oleh warga IPF dan keluarga. Makanan utama pada malam tersebut ialah Nasi Tomato. Kolej-kolej juga membawa makanan seperti sate, buah-buahan, pencuci mulut, kuih-kuih, tamar, bubur dengan berkonsepkan 'pot luck'. Program berakhir pada jam 8.00 malam.



TAHNIAH!!!

Dr. Mohd Murtadha bin Mohamad
Pengurus IT di CICT UTM



En. Azri bin Hohad
Naiknaik Pangkat ke Gred N52

TIPS KESIHATAN KETIKA BERPUASA

#1. Kenalpasti Metabolisme

Bagi mereka yang mempunyai kadar metabolisma yang tinggi, kalori akan mudah terbakar. Namun, mereka yang mempunyai kadar metabolisma yang rendah, perlu lebih berhati-hati memilih makanan berbuka

#2. Awasi gula, lemak dan minyak

#3. Lewatkan sahur

#4. Hadkan pengambilan air manis

kita sangat disyorkan mengambil lebih banyak air kosong atau jus buah-buahan segar tanpa gula tambahan. Selain itu, boleh juga mengambil susu rendah lemak.

#5. Beri perhatian saiz hidangan

Pastikan sentiasa makan dengan saiz hidangan yang kecil atau sederhana walaupun mengambil makanan yang rendah kalori

#6. Berbuka dengan tenang

makan dengan tenang serta mengunyah dengan perlahan

#7. Pilih nutrisi makanan seimbang

Pastikan memilih makanan yang seimbang sewaktu berbuka dan bersahur

#8. Minum air secukupnya

#9. Lakukan senaman ringan

Lakukan senaman ringan atau aktiviti fizikal seperti berjalan, mengemas rumah, berkebun, berbasikal, bermain dengan anak-anak atau memasak

MESYUARAT AGUNG IPF 2015



Institusi Pembangunan Felo UTM telah mengadakan Mesyuarat Agung bagi Tahun 2015 pada 24 Jun 2015 bertempat di Dewan Senat, UTM. Mesyuarat ini bermula pada jam 10.00 malam dan dimulakan dengan jamuan makan. Mesyuarat Agung ini diteruskan dengan Aluan Pengerusi IPF, **Dr. Ahmad Johari bin Sihes**, Perbentangan aktiviti IPF oleh Setiausaha IPF, **En. Azri bin Hohad** dan Perbentangan Kewangan IPF oleh Bendahari IPF, **En. Md. Yani bin Kasiren**. Antara usul yang dibincangkan dalam Mesyuarat Agung 2015 ini ialah cadangan pembaharuan kontrak felo dari 1 tahun ke 2 tahun, penambahbaikan internet di rumah felo, felo sebagai penggalak inovasi & pengkomersilan produk UTM, penambahbaikan prosedur penyambungan felo yang telah tamat kontrak dan pemansuhan penalti terhadap peserta yang tidak hadir ke Konvensyen felo 2011 dan 2013. Mesyuarat agung ini diakhiri dengan **cabutan nombor telefon bertuah**. Hadiah yang diberikan merupakan hadiah sumbangan dari kolej-kolej kediaman. Mesyuarat ini berakhir pada jam 12.30 dengan nyanyian lagu UTM, Keunggulan Terbilang.

RAHSIA KHUSYUK DALAM SOLAT

Seorang ahli ibadah bernama **Isam bin Yusuf**, dia sangat warak dan sangat khusyuk solatnya. Namun dia selalu khuatir kalau-kalau ibadahnya kurang khusyuk dan selalu bertanya kepada orang yang dianggapnya lebih ibadahnya, demi untuk memperbaiki dirinya yang selalu dirasakan kurang khusyuk. Pada suatu hari, Isam menghadiri majlis seorang abid bernama Hatim Al-Isam dan bertanya : "Wahai Aba Abdurrahman, bagaimanakah caranya tuan solat?" Hatim berkata : "**Apabila masuk waktu solat aku berwudhu' zahir dan batin.**"

Isam bertanya, "Bagaimana wudhu' zahir dan batin itu?" Hatim berkata, "**Wudhu' zahir** sebagaimana biasa, iaitu **membasuh semua anggota wudhu' dengan air**. Sementara **wudhu' batin** ialah **membasuh anggota dengan tujuh perkara** :-

1. Bertaubat
2. Menyesali dosa yang dilakukan
3. Tidak tergilang-gilang dunia
4. Tidak mencari / mengharap pujian orang (riya')
5. Tinggalkan sifat berbangga
6. Tinggalkan sifat khianat dan menipu
7. Meninggalkan sifat dengki



Seterusnya Hatim berkata, "Kemudian aku pergi ke masjid, aku kemaskan semua anggotaku dan menghadap kiblat. Aku berdiri dengan penuh kewaspadaan dan aku bayangkan Allah s.w.t. ada di hadapanku, syurga di sebelah kananku, neraka di sebelah kiriku, malaikat maut berada di belakangku, dan aku bayangkan pula bahawa aku seolah-olah berdiri di atas titian 'Sirratul Mustaqim' dan aku menganggap bahawa solatku kali ini adalah solat terakhirku, kemudian aku berniat dan bertakbir dengan baik. Setiap bacaan dan doa dalam solat kufaham maknanya, kemudian aku ruku' dan sujud dengan tawadhu', aku bertasyahhud dengan penuh pengharapan dan aku memberi salam dengan ikhlas. Beginilah aku bersolat selama 30 tahun." Apabila Isam mendengar, menangislah dia kerana membayangkan ibadahnya yang kurang baik bila dibandingkan dengan Hatim.

Sumber: <http://iluvislamz.blogspot.com/>