



NUKILAN INTEGRITI

UNIT INTEGRITI KESEDAR



LEMBAGA KEMAJUAN KELANTAN SELATAN

SIRI 4/2019



TAHUKAH ANDA



“Puasa Ramadan mula diperintahkan pada bulan Syaaban tahun kedua Hijrah”

Rasulullah SAW pernah bersabda yang bermaksud:

“Sesiapa yang berpuasa Ramadan dengan penuh keimanan dan pengharapan akan diampunkan segala dosa-dosanya yang terdahulu.”

HR Bukhari & Muslim



Bekerja adalah ibadah

“Maka apabila telah dilaksanakan shalat, bertebaranlah kam di muka bum; dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya kamu beruntung”.

(Q.S. Al-Jumu'ah (62): 10)

Allah SWT menjadikan ibadah **puasa sebagai satu ibadah yang "sulit"** untuk **menguji keimanan dan integriti Muslim kepada-Nya**. Andainya Muslim itu tidak ada integriti, nescaya dia tidak akan berpuasa atau berpura-pura berpuasa ketika berada dalam kalangan (di depan) orang ramai. Inilah yang kita dapat lihat senario hari ini, mereka membeli makanan pada sebelum waktu tengah hari (tidak logik untuk berbuka puasa) sama ada secara terbuka, mahu pun tertutup.

Hikmah **ujian integriti ini akan mendidik individu tentang keikhlasan mengerjakan ibadah**. Tanpa pengawasan oleh individu yang lain dan tanpa perlu ada orang lain untuk menyempurnakannya, seseorang Muslim akan berpuasa kerana Allah SWT semata-mata. Ini adalah satu didikan rohani membentuk jiwa yang ikhlas dan hati yang telus dengan perkara yang dilakukan. Didikan ini dapat membawa kepada individu Muslim beretika dalam ibadah serta urusan dunia yang lain. Andainya seseorang individu boleh melakukan ibadah puasa tanpa ada sebarang pengawasan, sudah pasti dia juga boleh melakukan tugas lain dalam keadaan yang sama. Maka, jika hal ini dapat dicapai, Insya-Allah (mudah-mudahan) dia akan tergolong dalam kalangan orang-orang yang bertakwa.

Wan Ahmad Wan Junoh KI.VPM



TIPS PEMAKANAN SEMASA BERSAHUR

30 min Waktu bersahur yang paling baik ialah **SETENGAH JAM** sebelum waktu imsak



Pastikan ada sajian daripada **SAYUR-SAYURAN, BUAH-BUAHAN** dan **PROTEIN** (seperti ayam, ikan, daging, kacang)

Minum **AIR KOSONG** secukupnya



Ambil sajian **BIJIRIN YANG TINGGI SERAT** seperti oat, roti gandum penuh mil, barli, bijirin sarapan pagi dan beras perang supaya dapat membekalkan tenaga untuk tempoh yang lebih panjang

Sediakan makanan yang **SEGAR** dan **BARU DIMASAK**

ELAKKAN MAKANAN YANG DIGORENG SEMULA kerana penggunaan minyak akan menyebabkan penambahan kalori



MEMBUDAYAKAN AMALAN INTEGRITI



ORANG BERIMAN ADALAH ORANG YANG MENEPATI MASA

10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
DEMI MASA
"DEMI MASA! SESUNGGUHNYA MANUSIA ITU DALAM KERUGIAN, KECAU! ORANG-ORANG YANG BERIMAN DAN BERAMAL SOLEH DAN MEREKA PULA BERPESAN-PESAN DENGAN KEBENARAN SERTA BERPESAN-PESAN DENGAN KESABARAN!"
Surah Al-Ashr, Ayat 1-3



Diterbitkan oleh: UNIT INTEGRITI KESEDAR
Sumber Rujukan: <https://www.moe.gov.my>
<https://www.sabah.jksm.gov.my>
<https://www.moh.gov.my>