

KORONA

Buletin Pergigian Wilayah Persekutuan KL & P
JAN—JUN 2014 (Jid. 18; Bil. 1-2)

MEMASUK DI DALAM

Paparanan TPKN(18)	m/s	1
Suppl.....	m/s	3
Buku Tak Fikam.....	m/s	11
Rancangan Halk.....	m/s	13

ISBN 01-06-2014-Jid18 - Bil-1-2



0 3 2 6 9 4 6 3 3 6 2 1 5



Assalamualaikum dan salam sejahtera
Ucapan Dari TPKN(G)JKWPKL&P

Assalamualaikum dan salam sejahtera kepada semua anggota Bahagian Kesihatan pergigian JKWPKL&P, saya mendoakan semua sentiasa sejahtera dan ceria dalam satu keluarga besar ini. Pertamanya, saya ingin mengucapkan syukur kehadiran Allah SWT kerana berpeluang menulis dalam buletin KORONA ini. Buletin ini sangat istimewa bagi diri saya. Saya berani mengatakan KORONA sangat istimewa malah membanggakan kerana, ia telah terbit terus menerus selama 15 tahun tanpa putus, kerana dari realitinya sangat sukar sesuatu Buletin Jabatan dapat bertahan sebegini lama. Ini adalah satu contoh kegigihan dan komitmen yang perlu kita semua contohi.

InsyaAllah dengan ketekunan kita akan dapat mencapai kecemerlangan yang kita inginkan. Selain itu kita mestilah sanggup dan sentiasa bersedia untuk membaiki kelemahan diri dan meningkatkan kecekapan. Saya percaya keazaman dan kegigihan akan menjadikan kerja yang sukar berjaya dilaksanakan dan ini mendatangkan kepuasan kepada diri dan organisasi kita. Iktulah seperti semut yang tidak kenal penat-lelah apabila melakukan sesuatu tugas seperti membuat sarang ataupun membawa makanan untuk kumpulannya. Biasanya semut-semut ini akan memikul benda-benda yang berpuluh kali lebih berat daripada berat badan mereka. Walaupun demikian kegigihan, kesatuan, kesabaran, kekuatan, hati mereka tidak akan padam sehingga kerja tersebut diselesaikan dengan jayanya. Sekian terima kasih

BICARA PENGARANG



Kita telah pun berada di pertengahan tahun 2014 di mana kita perlu menilai pencapaian kita setakat ini, adakah kita berada di landasan yang betul untuk mencapai sasaran kerja kita pada akhir tahun. Jika tidak pasti, kita perlu berusaha lebih gigih bagi memastikan prestasi kerja dicapai. Semoga pencapaian kita pada tahun ini adalah lebih baik dari sebelumnya

azzida

PERGIGIAN JKWPKL&P

Jawatankuasa KORONA

Penasung

Dr Misliah Ahmad

Pengarang

Dr Assida Abd Aziz

Editor

Pn.Norwati Ariffin
En.Muhamad Adenan Daud

Kolumnis

Sufi
Janggut
Rikhisshi
Cikgu Seari
Dr Ahmad Sarifudin

UNGKAPAN

BESTARI

"Dosa yang melahirkan **sesal**
lebih baik
daripada ibadah yang
melahirkan **bangga**"

Enang



Amalan Puasa Dan Kerja Secara Efektif

Oleh: azzida...

Assalamualaikum dan salam sejahtera
kepada semua warga kerja Pergigian JKWPKL&P

Selamat menjalani ibadah puasa di bulan Ramadhan bagi semua warga kerja Pergigian yang beragama Islam. Kedatangan bulan ini seharusnya meningkatkan semangat kita untuk merebut segala keberkatan tersebut dan tidak menjadikan alasan untuk malas bekerja. Bagi warga kerja bukan beragama Islam tentunya turut merasai suasana di bulan puasa ini.

Alasan tiada tenaga kerana lapar dan dahaga sebagai kekangan untuk meningkatkan kualiti dan produktiviti adalah bertentangan dengan ajaran Islam. Seharusnya ibadah puasa perlu dilihat sebagai motivasi untuk lebih berusaha bersama rakan setugas yang lain untuk meningkatkan prestasi kerja. Tambahan pula di pertengahan tahun ini, kita perlu menilai semula pencapaian kita setakat ini samada selari dengan Sasaran Kerja Tahunan yang ditetapkan.

Bagi mendepani bulan puasa yang penuh dengan cabaran ini, kita perlu memahami bagaimana kita dapat mengekalkan prestasi dan stamina. Pemakanan merupakan antara faktor penting bagi meningkatkan tenaga dan prestasi kerja seseorang di mana diet perlu seimbang bergantung kepada bentuk dan ciri pekerjaan seseorang. Semasa bersahur, adalah digalakkan mengambil makanan makanan yang tinggi serat seperti roti tinggi serat atau roti mul penuh serta oat pula dapat mengurangkan rasa lapar. Jangan lupa mengambil buah-buahan dan air yang mencukupi sewaktu bersahur. Minum air dengan banyak sekitar 8 hingga 12 gelas di antara waktu berbuka hingga waktu sahur terutamanya air kosong. Pengambilan minuman berkafein seperti teh atau kopi adalah tidak digalakkan kerana isrya boleh mengakibatkan kehilangan air dalam badan.

Puasa sebenarnya bukan sahaja amalan yang membentuk iktianiah tetapi juga jasmaniah. Banyak faedah kesihatan diperolek apabila berpuasa. Pekerja cemerlang mampu menhadapi cabaran dengan baik dan berkesan.



**Pergerakan Staf Bahagian Kesihatan Pergigian
JKWPKL&P**

Pegawai Yang Bertukar Masuk Ke Bahagian Kesihatan Pergigian JKWPKL & P

Nama	Dari	Penempatan	Tarikh
U41 Lim Sze Kai	Sarawak	KP C. Suria	02.01.2014
U41 hazlin Azrina Harun	Sarawak	KP Tanglin	16.01.2014
U41 Puvaneswari A/P Ramasamy	Melaka	KP Bangsar	16.01.2014
U41 Nusibah mutunazinnah M.Azmi	Pahang	KP Tanglin	27.01.2014
U41 Nor aini Zulkifli	Pahang	KP Jinjang	04.02.2014
U41 Lois Ding Wen Jin	Sarawak	KP Cheras	12.02.2014
U41 Bibiana Yong Hui Ying	Sarawak	KP Tanglin	01.04.2014
U41 Nur Sabrina Abd Isaham	Johor	KP Tanglin	19.05.2014
U41 Nur Hafizah Nur Wira	Sabah	KP Cheras Baru	09.06.2014
U41 Nur Fahira Abdul Rahman	Johor	KP B. T. Razak	16.06.2014
U44 Gayathri Shannuganani	N. Sembilan	KP B. T. Razak	02.01.2014
U44 Annalina Adnan	Pahang	KP Setapak	04.02.2014
U44 Thavanes A/P Rathakrishnan	Pahang	KBM HPJ	04.02.2014
U44 Lee Wen Xin Vivienne	N. Sembilan	KP Batu	19.05.2014
U44 Nur Elina Abdullah	Terengganu	KP Bangsar	19.05.2014
U54 Izrawatie Mardiana Shapeen	Pahang	KP Cheras	04.02.2014
N17 Nor fazlina Abdul hamid	Kedah	Pejabat TPKG	04.02.2014
U17 Muhammad fadzil Mustafa	Pulau Pinang	KP Tanglin	24.02.2014
U17 Sheikh Muhd Khidzirul Azwan Khidzir	Pulau Pinang	KP Sentul	24.02.2014
U17 Musmalalinda Muhammad	Pulau Pinang	KP Pulapol	24.02.2014
U11 Nur amin Mohamad	JKWPKL&P	Putrajaya	14.05.2014
U11 Hairulnizam Jani	HRC	KP Jinjang	28.04.2014
U11 Mohd Shahim Md Jaubari	HKL	KP C. Suria	02.05.2014
U29 Norsilawati Ismail	Sabah	KP Putrajaya	24.02.2014
U32 Norul Huda @ Nozi Shamsudin	Pahang	KP Cheras Baru	27.01.2014

**Pergerakan Staf Bahagian Kesihatan Pergigian
JKWPKL&P**

Pegawai Yang Bertukar Keluar Bahagian Kesihatan Pergigian JKWPKL & P

Nama	Dari	Ke Tempat	Tarikh
Dr noor syahidah binyazuddin	KP Cheras	Bahagian KK M	16.01.2014
Dr noralina mohd nor	KP Tanglin	HKL	16.01.2014
Dr nurhafidzadevi amirhariffuddin	KP KG Pandan	Negeri Sembilan	16.04.2014
Dr wan salbiah wan abdul razak	KP Cahaya Suria	JSL KKM	16.06.2014
Dr nurul zati amali ibrahim	KP Cahaya Suria	JSL KKM	16.06.2014
Dr wan aini wan yahaya	KP Bangsar	JSL KKM	16.06.2014
Mohd kamal ahraf sukaidan	KP Jujang	Terengganu	24.02.2014
Nor hidayah othman	KP Jujang	Terengganu	24.02.2014
Mohamad nazmi yahaya	KP Jujang	Negeri Sembilan	24.02.2014
Mohd hairolhobby isa	KP Bera	Sabah	24.02.2014
Noor imma suraima maliktar	KP B.T.Razak'	Kelantan	24.02.2014
Nor azlinawati jalin	KP Cahaya Suria	Sabah	24.02.2014
Normanani mohd zain	KP Cahaya Suria	Sabah	24.02.2014
Muhammad amin daud	KP Setapak	Kelantan	24.02.2014
Rozmahwati Muhammad	KP Sental	Kelantan	24.02.2014
Nur ruhada muhammad	KP Sental	Terengganu	24.02.2014
Jennylyn sagan	KP Cahaya Suria	Sabah	24.02.2014
Atikah hanisah hanip	KP KG Pandan	Kelantan	24.02.2014
Safiah masir	KP KG Pandan	Sabah	24.02.2014
Nur ainiyah puzari	KP Pulapol	Pahang	24.02.2014
Rozdi razali	KP Jujang	Selangor	07.04.2014
Muhammad syafiq amuddin	KP Jujang	Selangor	07.04.2014
Ahmad baderisaman ismail	KP Sental	Selangor	07.04.2014
Krishnavanic A/P Ramachandran	KP Sental	Selangor	07.04.2014
Norhasimah zainal abidin	KP Pulapol	Pulau Pinang	07.04.2014
Mohd zaid ulhak	KP Cheras	Pahang	16.04.2014
Khairul naim muhammad	KP Cahaya Suria	Selangor	16.04.2014
Norynna anor	KP Setapak	PDN	04.02.2014
Titik fairuzila mohd ali	KP Cahaya Suria	Pejabat KKM	04.02.2014
Nurul'ian sadon	Pejabat IPEG	Selangor	04.02.2014
Mohd ilham shahrin md yusoff	KP Bangsar	Pejabat KK	04.02.2014
Ira nur indah puteri sulaiman	KP Cahaya Suria	Selangor	04.02.2014
Wan nurul izah wan muhammad	Pejabat IPEG	Johor	04.02.2014
Nurysaida mohd nazri	KP B.T. Razak	Pejabat KKM	04.02.2014
Muhammad ardino haini	KP Cahaya Suria	Seremban	04.02.2014
Norshihan mohd sulhifi	KP Cahaya Suria	Selangor	14.04.2014
Norhayati nordin	KP Bangsar	Selangor	27.01.2014
Florence dekana anak gois	KP Dato' Keramat	Selangor	27.01.2014
Marni ulhak	KP Petaling Bagaja	Selangor	27.01.2014

Pegawai Lantikan Baru

Nama	Gred	Penempatan	Tarikh
Inran Farid Zainal	U41	KP Present 18	21.04.2014
Manal Ismail	U41	KP Kg Pandan	21.01.2014
Mohamad Fadzil Mustapa	U17	KP Tanglin	24.02.2014
Muhammad Husaini Othman	U17	KP Tanglin	24.02.2014
Manissa S.Maniset	U17	KP Sentul	24.02.2014
Heilynychia Kumsi	U17	KP Sentul	24.02.2014
Sazineh Kadir	U17	KP Cahaya Suria	24.02.2014
Junaine Mustapha	U17	KP Cahaya Suria	24.02.2014
Mohd Rus Afendi Adam	U17	KP Cahaya Suria	24.02.2014
Jessica Cannie Watson	U17	KP Cahaya Suria	24.02.2014
Josysi Sinor	U17	KP Setapak	24.02.2014
Haslinda Ali	U17	KP Jinjang	24.02.2014
Hezlenyan Jeniu	U17	KP Jinjang	24.02.2014
Malianah Rebid	U17	KP Jinjang	24.02.2014
Lainnie Siwil	U17	KP Kg Pandan	24.02.2014
Imanati Mainin	U17	KP Kg Pandan	24.02.2014
Khanarul Inan Azan Syah Ahmad	U17	KP Batu	24.02.2014
Mohd Redza Aminorashid Hatta	H11	KP Batu	11.03.2014
Khairiyani Nursal	H11	KP Batu	28.04.2014
Nor Hamizah Abdul Manan	H11	KP Jinjang	28.04.2014
Noraznykin Abdul Aziz	H11	KP Jinjang	28.04.2014
Lalimah Tiwati Ab.Nordin	H11	KP Present 18	28.04.2014
Intan Nor Zulima Mahat	H11	KP Bangsar	28.04.2014
Nurnadiyah Mustafa	H11	KP Kg Pandan	28.04.2014
Siti Nadiyah Abdul Rahim	H11	KP Pulapol	28.04.2014
Nurrosliana Hanapiyah	H11	KP Cahaya Suria	28.04.2014
Mardiah Mohd Pouzi	H11	KP Sentul	29.04.2014
Azizan Mohd Mohlas	N11	KP Cahaya Suria	28.04.2014
Nurhazwani Amira Jalaludin	N11	Pejabat TPKG	19.05.2014
Zalina Sulong	N17	KP Cheras Baru	19.05.2014
Sabariah Mohd Azaha	N17	Pejabat TPKG	19.05.2014
Noorhidayu Dzulifli	N17	KP Bandar Tun Razak	19.05.2014
Aziana Zain	N17	KP Cahaya Suria	26.05.2014
Mohd Shafiq Samsudin	H11	KP Cheras	28.05.2014
Mohd Fazli Husin	H11	KP Prsent 18	28.05.2014

PERISTIWA

Rikishi

Himpunan pagi bagi bulan Januari telah diadakan pada 10.01.2014 bersamaan dengan 08 Rabiul Awal 1435H (Jumaat).

Taklimat Kesedaran Penyakit TIBI Di Kalangan Anggota Pergigian telah diadakan di Bilik Seminar JKWPKL&P pada 23.01.2014 melibatkan seramai 50 orang peserta.

Perhimpunan bulanan bagi bulan Februari diadakan pada 07.02.2014 (Jumaat) bersamaan 07 Rabiul Awal 1435H

Kursus Pemantapan Occupational Safety & Health In Dental Practice telah diadakan pada 25 dan 26.02. 2014 bertempat di Bilik seminar JKWPKL&P melibatkan seramai 60 orang peserta. Dr Fiesol selaku penyelaras bagi kursus ini.

Bengkel Data Analysis Made Simple With MS Excell 2010 Pivot Table telah diadakan di Bilik Mesyuarat Utama Blok C JKWPKL. Dr Vijaymanohar selaku penyelaras bagi bengkel ini yang disertai seramai 30 orang peserta. Bengkel ini di adakan pada 17.03.2014 (Selasa).

Perhimpunan pagi bagi bulan Mac telah diadakan pada 07.03.2014 bersamaan 05 Jamadil Awal 1435H (Jumaat)

Kursus Motivasi anggota Pergigian WPKL&P melibatkan semua ketegori telah dianjurkan oleh Dr Balkis Ghazali bertempat di Bilik seminar 1&2 Klinik Kesihatan Cheras pada Khamis bersamaan 16.04.2014.

Perhimpunan pagi bagi bulan April telah diadakan pada 09.04.2014 (Rabu) bersamaan dengan 09 Jamadil Akhir 1435H

Perhimpunan bagi bulan Mei telah diadakan pada 16.05.2013 (jumaat) bersamaan dengan 16 Rejab 1435H

Dr Azura Abdullah selaku penyelaras bagi Seminar Pemantapan Kesihatan Pergigian PRA-Sekolah Untuk Juruwat Pergigian yang telah diadakan pada 07.05.2014 (Khamis) bertempat di Klinik Pergigian cahaya Suria melibatkan jururawat pergigian dari semua klinik pergigian seramai 40 orang peserta.

Perhimpunan bagi bulan Jun telah diadakan pada 06.06.2013 (Jumaat) bersamaan 08 Sya'ban 1435H.

Seminar Kenalpasti Lesi Pra Kanser/Kanser Mulut telah diadakan pada 11.06.2014 bertempat di Bilik Mesyuarat KP Cahaya Suria melibatkan 25 orang peserta terdiri daripada pegawai pergigian dari semua klinik pergigian.

Pegawai Yang Bertukar Dalam Bahagian

Nama	Dari	Pencampatan	Tarikh
Mohamad izhar abdul rahman	KP Percut 18	KP Cahaya Suria	28.04.2014
Mohd shahidi ariffin	KP Tanglin	KP Bandar Tun Razak	03.03.2014
Fiona aneeka ngalai	KP Sentul	UTC Sentul	03.03.2014
Dr zahara ravindran A/P K.Ravindran	KP Tanglin	KP Batu	16.04.2014
Dr rosliha ahmad fauzi	KP Cheras Baru	KP Bandar Tun Razak	16.04.2014
Dr syirahazira mohd salih	KP Bandar Tun Razak	KP Cheras Baru	16.04.2014
Dr hajar hidayah rosdan	KP Bangsar	KP Cahaya Suria	16.04.2014
Dr munfirah munia	KP Dato' Keramat	Pejabat TPKG	01.04.2014
Marni mohd nor	KP Bangsar	KP Setepak	12.05.2014
Siti nor atiqah ahmad rozi	KP Cayala suria	KP Jinjang	08.05.2014
Nomuala abdullah	KP Bandar Tun Razak	KP Cheras	21.05.2014
Saadiah saad	KP Cheras baru	KP Dato'keramat	24.02.2014

Pegawai Yang Letak Jawatan / Bersara Wajib

Nama	Dari	Tarikh
Dr ong chian na winnie	KP Setepak	15.01.2014
Dr saw woon simn	KP Setepak	20.01.2014
Dr manimalar A/P arunasalam	KBM HPJ	15.02.2014
Dr stephanie chong mei har	KP Cheras	01.03.2014
Dr kelvinder kaur A/P bhag Sing	KP Tanglin	01.03.2014
Dr siti marini nor hishan	KP Tanglin	04.03.2014
Dr lao yii ping	KP Batu	16.04.2014
Dr ahbirani A/P Supramaniam	KP Cheras Baru	01.05.2014
Dr aiza hani mohd hussain	KP BTR	01.05.2014
Dr Hazira m.yusof	KP Batu	01.06.2014
Dr nur aynan abdul hayei	KP Bangsar	13.06.2014
Mohamas syafiq abduallah	KP Putrajaya	01.05.2014
Mohd faizal zakaria	KP Jinjang	01.03.2014
Vinnala A/P Dialan	KP Jinjang	25.02.2014
Nurdiana md zain	Pejabat TPKG	15.02.2014

Nama	Dari	Tarikh
U36 Kamariah abdul majid	KP Jinjang	03.03.2014
U54 DR. Maynimegalay A/P Jeyaraman	KP Cahaya Suria	02.05.2014
U54 DR. Rohani Che Awang	Pejabat TPKG	05.05.2014
U54 DR. Vijaymanohara A/L Kanagalingam	KP Bangsar	31.05.2014
U12 Radziah Talrin	KP Bandar Tun Razak	26.05.2014
U24 Patanah Mohamad	KP Dato'keramat	16.02.2014

(6) Tunjukilah kami jalan yang lurus.

Ini sambungan doa' kita semasa membaca al Fatihah dalam solat kita sehari-hari. Ya Allah jalan Engkau yang lurus, yang betul, yang haq.

Ya Allah, jalan yang membawa kami kepada kejayaan di dunia dan akhirat. Jalan yang Engkau ridhai.

Ya Allah, biarlah kami hidup di atas jalan yang lurus ini, dan mati dalam keadaan berada di atas jalan yang lurus ini.

Al Fatihah ini kita baca 17 kali sehari dalam solat fadhu 5 waktu, tak masuk sembahyang sunat lagi, ditambah dengan hati yang ikhlas mencera keridhaan Allah sahaja solat yang kita lakukan itu, saya yakin Allah akan makbulkan permintaan kita. Kita minta dijauhkan dari menjadi dikalangan mereka yang tidak mendapat manfaat dari solat mereka seperti firman Allah ini:

"*Katakanlah (wahai Muhammad): Mahukah Kami khabarkan kepada kamu akan orang-orang yang paling rugi amal-amal perbuatannya? (Iaitu) orang-orang yang telah sia-sia amal usahanya dalam kehidupan dunia ini, sedang mereka menyangka bahawa mereka sentiasa betul dan baik pada apa sahaja yang mereka lakukan.*" (surah al Kahfi: 102-104).

Berdoalah kita untuk dimasukkan ke dalam golongan ini:

"*Bacalah serta ikutlah (wahai Muhammad) akan apa yang diwahyukan kepadamu dari Al-Quran dan dirikanlah sembahyang (dengan tekun); sesungguhnya sembahyang itu mencegah dari perbuatan yang keji dan mungkar dan sesungguhnya mengingati Allah adalah lebih besar (faedahnya dan kesannya) dan (ingatlah) Allah mengetahui akan apa yang kamu kerjakan.*"

Semoga solat kita mencegah kita dari melakukan perbuatan keji dan kemungkaran.

(7) Iaitu jalan orang-orang yang Engkau telah kurniakan nikmat kepada mereka, bukan (jalan) orang-orang yang Engkau telah murkai dan bukan pula (jalan) orang-orang yang sesat.

Ya Allah, jalan yang kami minta adalah jalan orang yang Engkau beri nikmat. Siapa tu ya Allah?

Dalam ayat yang lain, Allah berfirman "*Dan sesiapa yang taat kepada Allah dan RasulNya, maka mereka akan (ditempatkan di Syurga) bersama-sama orang-orang yang telah dikurniakan nikmat oleh Allah kepada mereka, iaitu Nabi-nabi dan orang-orang Siddiqiin dan orang-orang yang Syahid, serta orang-orang yang soleh dan amatlah eloknyanya mereka itu menjadi teman rakan (kepada orang-orang yang taat).*" An Nisaa: 69

Jalan orang-orang yang: para Nabi, para siddiqiin, para syuhada', para orang soleh. Alangkah baiknya perjalanan hidup kita dan pengakhiran hidup kita dan kesudahan hidup kita di akhirat nanti. Awesome!!!! bukan?

Dan bukan jalan orang yang dimurkai Allah dan orang yang sesat. Ada tafsir menyatakan orang yang dimurkai Allah adalah orang Yahudi, dan orang yang sesat adalah orang Nasrani, secara umumnya. Yang penting, ikutlah jalan yang lurus yang dibenkan kepada orang yang diberi nikmat oleh Allah. Ya Allah, masukkanlah kami dalam golongan ini.

Ameen.

30 Orang Pertama Dalam Islam

Orang Yang Pertama Menulis Bismillah : Nabi Sulaiman As
Orang Yang Pertama Minum Air Zam Zam : Nabi Ismail As
Orang Yang Pertama Berkhotbah : Nabi Ibrahim As
Orang Yang Pertama Diberikan Paksi pada Hari Khatam : Nabi Ibrahim As
Orang Yang Pertama Dipanggil Oleh Allah Pada Hati Qidmat Nabi Adam As
Orang Yang Pertama Mengerjakan Saie Antara Safa Dan Marwah : Sayyidatina Hajar
Orang Yang Pertama Menjadi Kahlifah Islam : Abu Bakar As Siddiq Ra
Orang Yang Pertama Menggunakan Tarikh Hijrah : Umar Bin Al Khattab
Orang Yang Pertama Meletakkan Jawatan Kahlifah Dalam Islam : Al Hasan Bin Ali Ra
Orang Yang Pertama Menyusukan Nabi Muhammad SAW : Thuyaybah Ra
Orang Yang Pertama Syahid Dalam Islam Dari Kalangan Lelaki : Al Harith Bin Abi Halah
Orang Yang Pertama Syahid Dari Kalangan Wanita : Sumayyah Binti Khabbat
Orang Yang Pertama Menulis Hadis Di Dalam Kitab / Lembaran : Abdullah Bin Amru Al Ash
Orang Yang Pertama Memarah Dalam Perjuangan Fisabilillah : Saad Bin Abi Waqqas
Orang Yang Pertama Menjadi Muzazin Dan Melancarkan Azan : Bilal Bin Rabah
Orang Yang Pertama Sembahyang Dengan Rasulullah SAW : Ali Bin Abi Tholib
Orang Yang Pertama Membuat Membar Masjid Nabi SAW : Tamim Ad Dary
Orang Yang Pertama Menghunus Pedang Dalam Perjuangan Fisabilillah : Az-Zubair Bin Al Awwam
Orang Yang Pertama Menulis Sirah Nabi SAW : Ibban Bin Othman Bin Affan
Orang Yang Pertama Beriman Dengan Nabi SAW : Khadijah Binti Khuwailid
Orang Yang Pertama Mengasaskan Usul Fiqh : Imam Syafei RH
Orang Yang Pertama Membina Penjara Dalam Islam : Ali Bin Abi Tholib
Orang Yang Pertama Menjadi Raja Dalam Islam : Muawiyah Bin Abi Sufyan
Orang Yang Pertama Membuat Perpustakaan Awam : Husun Ar Rosyid
Orang Yang Pertama Mengadakan Baitulmal : Umar Al Khattab
Orang Yang Pertama Menghafal Al Quran Selepas Rasulullah SAW : Ali Bin Tholib
Orang Yang Pertama Membina Menara Di Masjidil Haram Mekah : Kahlifah Abu Ja'far Al Mansur
Orang Yang Pertama Di Gelar Al Mary : Mus'ab Bin Umar
Orang Yang Pertama Masuk Ke Dalam Syurga : Nabi Muhammad SAW

Kita Mampu Berjaya
sekalipun Tidak Ada Orang
Yakin Pada Kebolehan Kita
Tetapi Kita Tidak Akan
Pernah Berjaya Jika
Tidak Yakin Pada Diri Sendiri



KELAWA ITU SIHAT



Seorang pesakit mental cuba membunuh dirinya dengan terjun ke dalam sebuah sungai tetapi berjaya diselamatkan oleh seorang pesakit mental yang lain pula. Tidak lama kemudian pesakit yang menyelamatkan temannya itu dipanggil oleh doktor yang merawat mereka.

Doktor: "Hari ini saya ada dua berita baik utk awak. Satu berita baik, dan 1 lagi berita buruk."

Pesakit mental: "Apa dia doktor?"

Doktor: "Pertama sekali,tahniah kerana awak dah menunjukkan tanda-tanda hampir sembuh daripada penyakit awak kerana awak telah menyelamatkan seorang pesakit yang cuba membunuh diri semalam. Berita buruk pula, pesakit yang awak selamatkan itu didapati telah menggantung dirinya selepas awak selamatkan semalam. Malang sungguh."

Pesakit mental: "Oh! begitu rupanya. Sebenarnya saya yang menggantungnya supaya dia kering dengan cepat..hee.."

Doktor: "?????"

kasogi

5 Quick tips to keep your eyes healthy

"The eye is the mirror to your soul" goes the popular saying. Eyes are an essential part of your life, giving sight and yet we tend to ignore it very often. This can lead to a lot of problems and eyesight can deteriorate fast with neglect and age.

Here are things you can do to keep them healthy and make sure you are seeing your best.

1. Wear sunglasses for good vision

Sunglasses are a must for healthy eyes especially during summers. It is proven that UV rays can seriously damage your eyes, but good sunglasses can prevent this damage. The right kind will help protect your eyes from the sun's ultraviolet (UV) rays.

When buying sunglasses, make sure that they are UVA and UVB rays proof. Finally, remember that you would need sunglasses even if your contact lenses offer UV protection.

2. Look away from the computer for good eye health

Staring at a computer all day can lead to dry eyes, eye strain, blurry vision, headaches, neck, back and shoulder pain. Position your computer in a way so that your eyes are at level with the top of the monitor. Try to avoid glare on your computer from windows and lights. Use an anti-glare screen if needed.

3. Eat well for good vision

Eating a well-balanced diet is a must for healthy eyes. Include a lot of green, leafy vegetables as well as fish like salmon and tuna to keep many eye related diseases at bay.

4. Care for the lenses

Contacts lenses are great but one must take care of them properly. Wearing your contacts when your eyes are irritated can turn a simple problem into a significant one like a corneal ulcer. To avoid the risk of infection one must always make sure that lense solution is not expired. Always keep your contacts clean. Clean your hands and contact lenses before putting them on or removing to avert the risk of infection.

5. Give your eyes rest.

If you spend a lot of time at the computer or focusing on any one thing, you sometimes forget to blink and your eyes can get fatigued. Try the 20-20-20 rule: Every 20 minutes, look away about 20 feet in front of you for 20 seconds. This trick helps the eyes to relax and helps maintain a healthy level of moisture and reduces eye strain.

Clips Art!

Luahan Hati

**Orang yang paling bahagia
adalah orang yang
melupakan
keburukan orang lain
terhadap dirinya...
dan melupakan
kebaikan dirinya terhadap
orang lain...**

**Kelat sekali buah peria
Kelatnya kurang buah dibelah
Taatkan laki beroleh surga
Taat mutlak semata kepada Allah**

PAN TUN

**Cari lebah bersarang besar
Jangan tersengat racun berbisa
Janji Allah adalah benar
Jangan tertipu kehidupan dunia**

RENUNGAN

Ilmu sedikit yang sentiasa di amalkan lebih baik dari ilmu banyak tetapi tidak pernah diamalkan...

Kalau kita rasa susah, fikir-fikirkanlah bahwa ada lagi orang yang lebih susah dari kita dan jika kita senang, ada lagi orang yang lebih senang dari kita...

Kalau kita sentiasa seronok dalam membuat kenajikan, berbagai-jumlah kita sebab itulah tandanya ALLAH telah menerima amalan kebajikan kite ...



PETUA

Petua Mengetahui Kualiti Telur:

Rendamkan telur ke dalam air seperti dalam gambarajah tersebut.

- 1) Telur terbaring di dasar bekas bererti telur itu berat dan masih BARU.
- 2) Telur sedikit miring di dasar bekas bererti telur sudah 1 minggu.
- 3) Telur berdiri di dasar bekas bererti telur sudah 1 minggu.
- 4) Telur terapung bererti telur sudah lama dan berkemungkinan busuk.