



YM

Yatim Mandiri

Media Dakwah Yatim Mandiri | September 2024 / Safar - Rabiul Awwal 1446 H



GET HEA LTH

Move On

Merilis Emosi Tanpa Menyakiti

Muslimah

Tetap Fit, Jadikan Olahraga Aman dan Nyaman untuk Muslimah

Hikmah

Islam Hapus Praktik Olahraga dari Kekerasan

Jerakan **Sedekah Subuh**

Untuk Kebutuhan Santri Yatim Dhuafa Penghafal Al-Qur'an

"Tidak ada satu subuh pun yang dialami hamba-hamba Allah kecuali turun kepada mereka dua malaikat. Salah satu di antara keduanya berdoa, Ya Allah, berilah ganti bagi orang yang berinfak".

(HR. Imam Bukhari: 5/270)

Link Donasi :

<https://donasi.yatimmandiri.org/infak/sedekahsubuh>

atau melalui

BSI BANK SYARIAH
INDONESIA **7106 0577 47**

a.n Yayasan Yatim Mandiri



***“Ajarilah anak-anakmu berenang,
memanah dan menunggang kuda”***

(H.R Bukhari Muslim)



Bank	Infak	Zakat	Wakaf
BCA	0101358363	0883996647	0883996621
BRI	004801001879567	009601001968305	009601001969301
MANDIRI	1400003117703	1420010313327	1420010313350
CIMB NIAGA SYARIAH	860000976500		861300000300
PERMATA SYARIAH	02901444415	02901445144	

Semua rekening atas nama Yayasan Yatim Mandiri

Media Dakwah Yatim Mandiri

Edisi September 2024

LAZNAS YATIM MANDIRI

S.K. Menteri Agama No. 185/2016

VISI

Menjadi Lembaga Tepercaya
dalam Membangun Kemandirian Yatim dan
Dhuafa

MISI

1. Membangun Nilai-Nilai Kemandirian Yatim dan Dhuafa
2. Meningkatkan Partisipasi Masyarakat dan Dukungan Sumberdaya untuk Kemandirian Yatim dan Dhuafa
3. Meningkatkan Capacity Building Organisasi

Dewan Pengawas Syariah **KH Ma'ruf Khozin**
Drs. Agustianto, M.A.
Dr. Ali Hamdan, S.Si., M.E.I

Pengurus

Ketua **Tumar, S.Ag.**
Sekretaris **Drs. Agus Setyawanto, M.P.A**
Bendahara **Hj. Aspiyatin, S.Pd.I**
Kepala Staf Pengurus **Muklis, ST., M.M.**

Direksi

Direktur **Salahuddin, S.E.**
Wakil 1 **M. Irfan Fauzi**
Wakil 2 **Imam Fahrudin, S.E.**

Kepala Regional

Kepala Regional 1 **Nur Hasan Mustofa, S.Ag.**
Kepala Regional 2 **Khotib, S.Pd.I.**
Kepala Regional 3 **Gunawan, S.Kom.**
Kepala Regional 4 **Eko Budi Setyoadi**

Penasehat **Dr. Zaim Uchrowi**
Ir. H. Jamil Azzaini, M.M.
Dr. Muhammad Nafik

5

Salam

Manifestasi Diri Jadi Muslim
yang Sehat

9

Kabar ICMBS

MPLS ICMBS Ajak Siswa Baru
Tegaskan Gerakan Anti Perundungan

11

Kabar ITICM

Mahasiswa ITICM Lakukan
Seminar Hasil PKL

15

Rekan

Rekan Goes To School #21 Jember
Membawa Kebahagiaan

GRAHA YATIM MANDIRI Jl. Raya Jambangan 135-137 Surabaya, Telp. (031) 828 3488. **BALIKPAPAN** Jl. Inpres 1 Gang Mawar Kel. Muara Rapak, Balikpapan Utara. Telp. (0542) 8809037, 0852 6065 8850. **BANDUNG** Jl. Sanggar Kencana XXIII No 50 RT 08 RW 02, Kelurahan Jatisari, Kecamatan Buah Batu, Telp. 0896 0380 0002, 0831 5409 467. **BANYUWANGI** Jl. Imam Bonjol No.35 Tukangkayu, Telp. 0822 3257 3277. **BATAM** Ruko Lavinca Blok I No 20 Kec. Nongsa Kel. Batu Besar Batam, Telp. 0853 2112 1988. **BATU** Jl Samadi No.57, Pesanggrahan, Kec. Batu, Telp. 0896 9993 0995. **BEKASI** Perumahan Chandra Baru, Jl. Flamboyan II No. 137, Jatirahayu, Kec. Pondok Melati. Telp. 0819 9049 3004. **BLITAR** Jl. Bali No. 264, Telp. 0813 5817 9366. **BOGOR** Jl. Sempur Kaler No. 02 Bogor Tengah, Telp. 0813 5817 9366. **BOJONEGORO** Jl. Lettu Jupri No. 09 RT 10 / RW 01 Desa Kaliyantar, Kapas, Bojonegoro, Telp. 0353-5254809 / 0812 4908 8082. **CIREBON** Jln, Anggrek Raya No 64 Kabupaten Cirebon, Telp. 821 15343924. **DEPOK** Perumahan griya melati mas blok A3 No.3 Rt.001/008 Desa Jatimulya, Kec.Cilodong, Kota Depok, 16413 Jawa Barat, Indonesia. Telp. 0819 9049 3004. **GRESIK** Jalan Gubernur Suryo, Ruko Multi Sarana Plaza Blok B / 11 Gresik, Telp. 0853 4774 2008. **JAKARTA RAYA** Jl. Utan Kayu Raya No. 64 Matraman Jakarta Timur, Telp. 0819 0534 2768. **JEMBER** Jl. Kahuripan D1, RT. 003, RW. 021 Perumahan Bukit Permai, Jember, Telp. 0851 0264 0333. **JOMBANG** Jl. Ir. Juanda No. 80, Ds. Kepanjen, Telp. 0822 4666 8003. **KEDIRI** Perum Candra Kirana Blok T No. 4A Mojoroto - Kediri, Telp. 0822 4666 8003. **KEPANJEN** Jl Diponegoro No 44 Ardirejo Kepanjen Kab. Malang, Telp. 0812 3461 6900. **KUDUS** Jl. Griya Harapan 5 Gondangmanis Rt06/11 No.11, Bae Kudus, Telp. 0857 1023 5096. **LAMONGAN** Jl. Zamrut Blok B No. 1 Perumahan Dinar Residence, Deket Kulon, Kab. Lamongan, Telp. 0812 3509 5929. **LAMPUNG** Jl. Perwira 2 No. 3. Kel. Way Halim Permai, Kec. Way Halim. Telp. 0812 7430 7992. **LUMAJANG** Jl. Kapten Suwandak No. 42, Telp. (0334) 890300. **MADIUN** Jl. Sambi Jajar No.10A RT.022/RW.007 Kel. Taman, Kec. Taman, Telp. 0857 0498 0409. **MAGELANG** Jl. Kalimas No. 18, Pabelan, pancuranmas, Kec. Secang, Kab. Magelang 56195, Telp (0293) 33199864 / 082237376492. **MAGETAN** Bukit Royal Kencana Blok E No.3, Bulukerto - Magetan, 0822 2842 7140. **MAKASSAR** Jl. Andi Mappaodang No. 16c Kel. Jongaya, Kec. Tamalate Kota Makassar. Telp. 0852 5569 1226.



24 Bekal Hidup Sehatkan Tubuh, Tingkatkan Syukur, dan Bahagia dengan Olahraga

30 Smart Parenting Mengajarkan Anak Tentang Pola Hidup Sehat



32 Move On Merilis Emosi Tanpa Menyakiti



34 Kuliner Bubu Oriental, Kopitiam yang Cocok untuk Sarapan hingga Makan Malam



REDAKSI

Dewan Redaksi: Salahuddin, Irfan fauzi, Imam Fahrudin
Pemimpin Umum: Bimo **Pemimpin Redaksi:** Grace Putri **Reporter:** Nadila, Santoso
Layout: Hilya **Desain:** Hidayat, Meta **Fotografer:** Ikhwanul Irfan
Sirkulasi: Aria **Alamat Redaksi:** Jl. Raya Jambangan 135-137 Surabaya
WA Center: 0811 1343 577 **Telp:** 031 828 3488
Email: media@yatimmandiri.org **Web:** www.yatimmandiri.org

MALANG Grand Candi Mendut Kav. 17 Rt.03 Rw.10 Mojolangu, Kec. Lowokwaru, Telp. (0341) 4374155., **MAROS** Jl. Azalea Kompleks Ruko Hatta C.1 Turikale, Telp. 0822 9073 8992. **MOJOKERTO** Jl. Raden Wijaya, Panggremen Gg.6 No. 12, Kec. Kranggan, Telp. 0822-2776-8010. **MEDAN** Jl. Karya Kasih, Komplek Grand Sweet 2 No. A2, Pangkalan Mansyur-Medan Johor, Telp. 0821 6390 7027. **NGANJUK** Jl. Imam Bonjol li Perum Dermojoyo Permai No. Aa2 Rt. 002/rw. 001 Payaman Nganjuk. Telp. 0851 0274 3043. **NGAWI** JL. KAKAK TUA 1 RT 1/RW 3, DUSUN CUPO - DESA GRUDO NGAWI, 0856 4633 4363 **PALEMBANG** Jl. Rawa Sari No. 2457 Ruko No.4 Rt.38 Rw. 11 Kelurahan 20 Ilir D II Kecamatan Kemuning Kota Palembang Sumatera Selatan Kode Pos 30127, Telp. 0711 5730 360. **PASURUAN** Perumahan Bugul Permai, Jl. Durian Raya No. A2-26 Pasuruan, Telp. (0343) 4742017. **PEKALONGAN** Jl. Progo No. 24, Kelurahan Padukuhan Kraton Kec. Pekalongan Utara, Telp. (0285) 434302. **PONOROGO** Jl. Letjend Soepranto No. 1C, Tonatan, Telp. 0822 6464 2424. **PROBOLINGGO** Jl. Gubernur Suryo Blok D19 Kel. Tisnonegaran, Kec. Kanigaran. Telp. 0882 1770 6646. **PURWOKERTO** Jl. Sunan Ampel 18B, RT 06 RW 02, Tambak Sogra Sumbang, Kab Banyumas, Telp. 0281 651 1267. **SAMARINDA** Jl. Cipto Mangunkusumo, Gg. Manunggal 2, RT.18 No.3, Kel. Harapan Baru, Kec. Lojangan ilir, Kota Samarinda, Telp. 0858 2091 4121. **SEMARANG** Perum Sambiroto Baru Rt. 01 Rw. XI No. 12 Kel. Sambiroto Kec. Tembalang Kota Semarang Provinsi Jawa Tengah. Telp. 0857 8518 1046 **SERANG** Jl. Raya Serang - Pandeglang KM. 04 Link Karundang Samsat / Kejaroran Rt/Rw 04/01 Kel. Tembong Kec. Cipocok Jaya, Kota Serang - Banten 0812 8744 8444. **SIDOARJO** KAMPUS KEMANDIRIAN, JL. RAYA SARIROGO NO.1 SDOARJO 62 878-5246-8457, Telp. 0857 9148 5215. **SLEMAN** Perum Griya Taman Asri Blok D-302 Pendowoharjo, Kec.Sleman, Kab.Sleman,DIY. Telp. +62 838-9332-5550 **SOLO** Jayengan Kidul, RT 03/RW 08, Serengan, Surakarta, Telp. 08953 2000 3010. **SRAGEN** Mojosari RT 02 RW 01 Sragen Kulon, Sragen Telp. 0857 3005 7596. **SURABAYA** Jl. Bendul Merisi Selatan I/2A. Telp. (031) 998 583 59. **TANGERANG** Jl Cibodas Raya No 7, Perumnas 1 , Karawaci Baru, Karawaci Kota Tangerang Kec. Karawaci. Kota Tangerang, Telp.0857 7803 7959. **TUBAN** JL. Masjid Al-Falah Perum D' Ahsana Blok A No. 2. Telp. 0822 6464 8586. **TULUNGAGUNG** JL. Pahlawan III No. 5A, Kedungwaru, Telp. 0896 2606 7500. **YOGYAKARTA** Jl. Prof. Dr. Soepomo. No. 689 A Uh 4, Warungboto, Umbulharjo, Yogyakarta 55164 (Kompleks Masjid Uzflatul Jannah). Telp. 0858 9409 9032

Wakaf Mudah Dari rumah

Meraih Berkah Kebaikan **Jangka Panjang**

Yuk, mulai berwakaf dari
Rp 50.000



SCAN DISINI!

BSI BANK SYARIAH INDONESIA 725 063 6002

mandiri 14200 3334 3350

BRI 371 301 034 230 536

Mulai sekarang, berwakaf jadi simpel dan praktis dari kenyamanan rumah loh!

Cukup satu klik untuk berwakaf tanpa ribet.

Manifestasi Diri Jadi Muslim yang Sehat

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

A Salam Olahraga! Sepertinya pembaca sekalian tidak asing dengan salam tersebut. Ya, salam di depan tadi biasa diucapkan oleh presenter acara olahraga di salah satu stasiun TV Indonesia. Tak jauh dari salam olahraga, Majalah Yatim Mandiri edisi September 2024 membahas berbagai hal mengenai olahraga.

Menurut Media Indonesia, pada Mei 2024, terdapat lebih dari 80 ribu pengguna yang aktif smartwatch Garmin berlari di Indonesia. Jumlah ini meningkat dua kali lipat dibandingkan Mei tahun sebelumnya yang hanya mencapai 35 ribu pelari. Fenomena ini tidak hanya mencerminkan minat yang meningkat terhadap kesehatan dan kebugaran, tetapi juga menunjukkan bagaimana lari telah menjadi bagian penting dari gaya hidup masyarakat urban.

Dalam hadist Rasulullah disebutkan

bahwa “Mukmin yang kuat lebih baik dan dicintai Allah daripada mukmin yang lemah; dan pada keduanya ada kebaikan” (HR Muslim). Artinya kecintaan Allah kepada mukmin yang berbadan sehat jauh lebih besar dibanding mukmin yang lemah. Karenanya kita berusaha untuk memiliki badan yang sehat. Sehingga mukmin yang kuat bisa lebih banyak melakukan kebaikan dan amal soleh.

Dalam hadis disebutkan “Ajarilah anak-anak kalian berkuda, berenang, dan memanah,” (HR Bukhari, Muslim).

Tak lupa dalam edisi kali ini, banyak hal terkait olahraga dan Islam yang dibahas dari berbagai sudut pandang. Semoga dengan adanya edisi ini, kita lebih semangat untuk berolahraga sehingga bisa menjadi muslim yang sehat.

وَالسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Grace Putri Aria, Pemimpin Redaksi Majalah Yatim Mandiri

Yatim Mandiri Raih 4 Penghargaan Sekaligus dalam Zakat Award 2024



Padang, YM News - Pada ajang Zakat Award 2024, Lembaga Amil Zakat Nasional (Laznas) Yatim Mandiri berhasil meraih penghargaan. Tidak hanya satu melainkan empat penghargaan sekaligus dalam beberapa kategori. Prestasi ini merupakan komitmen Laznas Yatim Mandiri dalam mengembangkan program dan metode unggulan yang berkontribusi signifikan dalam bidang zakat di Indonesia. Adapun keempat penghargaan tersebut diantaranya:

Kategori Program Unggulan Organisasi Pengelola Zakat (OPZ) Nasional:

- LKP Mandiri Entrepreneur Center (MEC) – (Silver)
-

Kategori Metode Unggulan:

- Participatory Rural Appraisal (PRA) – (Silver)
- Muzzaki Care – (Silver)
- Workload Analyst (WLA) – (Silver)

Penghargaan ini diraih melalui proses penilaian yang ketat. Mulai dari asesmen, presentasi, hingga pertimbangan mendalam oleh dewan juri yang merupakan para ahli di bidangnya. Penilaian dilakukan berdasarkan konsep dan portofolio program serta metode unggulan yang telah dijalankan dengan baik oleh Laznas Yatim Mandiri.

Wakil Direktur 1 Laznas Yatim Mandiri, Bapak Irfan Fauzi, yang hadir pada penganugerahan Zakat Award 2024 ini menyatakan rasa syukurnya atas apresiasi yang diterima ini. Penghargaan ini menjadi motivasi bagi Yatim Mandiri untuk terus berinovasi

dan memberikan yang terbaik dalam pengelolaan zakat. "Alhamdulillah, kami bersyukur atas penghargaan ini, semoga ini menjadi langkah berkelanjutan untuk Laznas Yatim Mandiri meluaskan manfaat bagi umat." ungkapnya.

Namun dengan adanya penghargaan ini, tidak membuat Laznas Yatim Mandiri menjadi terlena. Penghargaan tersebut justru menjadi motivasi baru bagi Yatim Mandiri untuk semakin meningkatkan kualitas lembaga, menambah kebermanfaatannya, dan terus menumbuhkan harapan untuk para penerima manfaat. "Dengan adanya penghargaan tersebut, membuat Yatim Mandiri semakin memiliki tanggung jawab yang lebih terutama untuk menjaga amanah dari para donatur," ungkap Irfan dengan penuh keyakinan.

Zakat Awards 2024 merupakan ajang penghargaan bagi program dan inovasi terbaik yang diterapkan oleh Organisasi Pengelola Zakat (OPZ) untuk menjawab tantangan menuju Indonesia Emas 2045. Zakat Award 2024 ini merupakan rangkaian agenda dalam kegiatan Musyawarah Nasional (MUNAS) Forum Zakat yang ke-10, yang diselenggarakan pada 17-19 Juli 2024 di Padang, Sumatera Barat. MUNAS Forum Zakat (FOZ) adalah perhelatan besar yang diadakan setiap tiga tahun sekali untuk menentukan arah Gerakan Zakat Indonesia, laporan pertanggungjawaban satu periode, serta pemilihan Ketua Umum baru Forum Zakat.

MUNAS FOZ menjadi acara penting bagi seluruh elemen penggerak zakat di Indonesia. Mulai dari sektor sosial lembaga zakat, pemerintah, sektor swasta, sektor akademisi, hingga masyarakat sipil yang ikut berkontribusi. Gerakan Zakat di Indonesia memang menjadi usaha bersama dalam mewujudkannya.

Irfan berharap Yatim Mandiri dapat selalu menebar kebaikan. Selain itu, ia juga mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung lembaga hingga saat ini. Diantaranya seperti amil, muzakki, donatur, dan para mitra. Yatim Mandiri terus akan berkomitmen untuk selalu amanah dan meningkatkan kebermanfaatannya untuk masyarakat terutama Yatim dan Dhuafa.

"Sekali lagi, terima kasih kepada segenap tim amil, muzakki, donatur, dan seluruh mitra yang telah membersamai Laznas Yatim Mandiri dalam memandirikan yatim dan dhuafa melalui program-program yang dijalankan. Mohon doa dan dukungan selalu untuk Yatim Mandiri," tutup Irfan dengan penuh kebahagiaan.

Akbar, Siswa SMA ICMBS Berhasil Raih Juara 2 Lomba Baca Puisi



Tak henti-hentinya siswa Insan Cendekia Mandiri Boarding School (ICMBS) membuat bangga institusi. Kali ini salah satu siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) ICMBS Sidoarjo berhasil mengharumkan nama sekolah. Ia adalah Akbar Azzam Dzhulfikar yang berhasil meraih Juara 2 dalam Lomba Baca Puisi Tingkat SMA/SMK/MA Sederajat. Perlombaan tersebut digelar di Wisma Jerman Surabaya sebagai bagian dari Pekan Buku Sruntul Vol.3.

Keberhasilan Akbar dalam lomba ini menambah prestasi ICMBS. Akbar berhasil membawa nama ICMBS untuk bersaing dengan sekolah-sekolah lainnya. Hal ini merupakan sebuah pencapaian besar yang patut untuk diapresiasi.

Akbar tidak hanya menunjukkan bakatnya dalam membaca puisi, tetapi juga mencerminkan dedikasi dan kerja kerasnya dalam mengasah keterampilannya. Lomba ini merupakan kesempatan emas bagi para siswa untuk mengekspresikan kreativitas mereka dalam bidang sastra.

Akbar mengatakan bahwa dalam persiapannya ia harus berlatih dengan rajin dan sungguh-sungguh. Ia percaya bahwa dengan usaha yang keras maka akan menghasilkan hasil yang memuaskan pula. Hal ini terbukti, Akbar berhasil meraih juara 2 dalam kompetisi baca puisi Tingkat SMA/SMK/MA Sederajat. "Alhamdulillah,

dengan semangat untuk terus berlatih saya berhasil meraih gelar juara," ungkapnya.

Akbar melanjutkan, dengan prestasi yang ia dapat ini harapannya dapat memotivasi teman-teman lainnya untuk terus berprestasi, tidak hanya di bidang akademik tetapi juga non-akademik. Akbar juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung dan memberi semangat. "Saya mengucapkan banyak terima kasih kepada guru-guru ICMBS, teman-teman, dan semua pihak yang telah mendukung saya, pencapaian saya salah satunya juga berkat dukungan mereka," tuturnya.

Pekan Buku Sruntul Vol.3, yang menampilkan berbagai kegiatan literasi dan seni, menjadi panggung yang sempurna untuk menampilkan prestasi para peserta. Dengan pencapaian ini, Akbar Azzam Dzhulfikar memberikan contoh inspiratif bagi teman-temannya di SMA ICMBS dan menunjukkan bahwa dengan semangat dan usaha, prestasi yang gemilang dapat diraih.

Moch. Imam Sudibyo, S.Pd., Gr. selaku kepala sekolah ICMBS mengucapkan selamat kepada Akbar Azzam Dzhulfikar atas prestasi yang membanggakan ini. Semoga pencapaian ini menjadi langkah awal menuju kesuksesan yang lebih besar di masa depan. "Semoga lebih banyak prestasi-prestasi yang bisa ditorehkan oleh para siswa ICMBS," pungkasnya memberi harapan.

Terus Bertambah, Sanggar Genius untuk Yatim dan Dhuafa Nganjuk

Nganjuk, **YM News** - Yatim Mandiri Nganjuk terus berupaya merangkul daerah di Kabupaten Nganjuk dengan membuka sanggar belajar genius terbaru di Kecamatan Rejoso, tepatnya di Desa Sidokare. Sanggar Genius Sidokare resmi dibuka melalui kerjasama dengan koordinator, para wali santri dan pemerintah desa setempat pada Jumat (19/7/2024) lalu.

Rania Ayu, Staf Program Yatim Mandiri Nganjuk mengatakan, Sanggar Genius Sidokare ini dibuka dengan tujuan untuk memberikan tempat belajar yang nyaman. Selain itu juga untuk mendukung pendidikan bagi anak-anak yatim dan dhuafa di wilayah tersebut. "Sanggar ini tidak hanya sebagai tempat belajar, tetapi juga sebagai wadah untuk membentuk karakter dan moral anak-anak agar mereka tumbuh menjadi generasi yang cerdas dan berakhlak mulia," tuturnya.

Rania menambahkan bahwa dengan fasilitas yang memadai dan tenaga pengajar yang berkompeten, sanggar ini diharapkan bisa



membantu anak-anak dalam meraih prestasi akademik yang lebih baik. Selain itu, adanya sanggar ini menjadi bukti nyata kasih sayang para donatur dapat semakin meluas, terutama dalam bidang pendidikan bagi anak-anak yatim dan dhuafa. "Kami sangat bersyukur atas pembukaan sanggar ini. Semoga bisa memberikan dampak positif bagi pendidikan anak-anak yang membutuhkan," ungkapnya.

Rania mewakili Yatim Mandiri Nganjuk mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah terlibat. Diantaranya adalah para donatur, karyawan Yatim Mandiri, relawan, koordinator, dan seluruh mitra. "Terima kasih kami ucapkan kepada seluruh donatur dan semua pihak yang telah mendukung. Semoga segala kebaikan yang diberikan dapat menjadi amal ibadah dan mendapatkan keberkahan dari Allah SWT," pungkask Rania.

Yatim Mandiri Pasuruan Gelar Pembinaan Guru Sanggar



Pasuruan, **YM News** - Yatim Mandiri Pasuruan kembali menggelar acara pembinaan untuk guru-guru Sanggar Genius, Sanggar Al-Qur'an, dan Duta Guru, pada Senin lalu (22/7/2024). Kegiatan ini dihadiri oleh para guru sanggar dan bertempat di kediaman Bapak Fitroh, salah satu guru Sanggar Genius dan Staf Program Yatim Mandiri Surabaya.

Pembinaan kali ini berfokus pada berbagai aspek penting yang mendukung perkembangan anak binaan Yatim Mandiri. Beberapa materi yang dibahas dalam

acara ini meliputi pemaparan rencana pembelajaran dan program-program edukatif yang akan dilaksanakan selama periode Juli hingga September, laporan progres sanggar, dan gathering sanggar.

Selain materi pembinaan, acara ini juga membahas strategi untuk meningkatkan produktivitas sanggar belajar bagi anak yatim dan dhuafa. Beberapa strategi yang dibahas antara lain penggunaan metode pembelajaran aktif untuk menggunakan metode pembelajaran yang lebih interaktif dan menyenangkan bagi anak-anak. Selain itu, bagaimana cara mengajak orang tua untuk lebih aktif terlibat dalam proses belajar anak-anak dan bagaimana cara memanfaatkan teknologi dan alat bantu belajar digital untuk mendukung proses pembelajaran.

Bapak Fitroh menyampaikan pentingnya acara ini sebagai wadah untuk berbagi pengalaman dan strategi dalam mengajar. Kegiatan pembinaan ini diharapkan dapat terus berlanjut dan semakin meningkatkan kualitas pengajaran serta perkembangan anak-anak binaan Yatim Mandiri Pasuruan. "Kegiatan seperti ini sangat penting dan diharapkan dapat meningkatkan kualitas pengajaran dan memberikan motivasi kepada para guru," tandasnya.

MPLS ICMBS Ajak Siswa Baru Tegaskan Gerakan Anti Perundungan



Sekolah Menengah Pertama (SMP) Insan Cendekia Mandiri Boarding School (ICMBS) Sidoarjo menandatangani petisi deklarasi Gerakan Anti Perundungan pada Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah (MPLS) tahun ajaran 2024/2025 di sekolah. Penandatanganan deklarasi tersebut sebagai komitmen bersama untuk mewujudkan sekolah anti-perundungan. Hal tersebut dilakukan untuk mencegah tindak kekerasan di kalangan pelajar khususnya di lingkungan ICMBS.

Dalam deklarasi ini, seluruh siswa ajaran baru kelas VII menandatangani Gerakan Anti Perundungan tersebut di banner yang sudah disediakan. Para siswa sepakat bahwa Gerakan Anti Perundungan dilakukan dan diterapkan selama masa pembelajaran di sekolah. Dengan begitu, mereka turut mendukung adanya pencegahan perundungan yang biasanya terjadi di sekolah-sekolah.

Ketua MPLS SMP ICMBS, Moch. Ferdy Ardiansyah mengatakan, momen MPLS di sekolah diisi dengan penandatanganan deklarasi anti perundungan yang sangat bermanfaat. Menurutnya, hal ini menjadi penting dikarenakan perundungan merupakan fenomena yang kerap terjadi di lingkungan sekolah. Disisi lain, korban perundungan biasanya akan mengalami trauma, mengalami masalah kesehatan mental, cemas, dan depresi. "Banyak dari korban tersebut yang tidak memiliki keberanian untuk membela diri," ungkapnya.

Menurut Ferdy, adanya aksi anti-perundungan tersebut dinilai sangat baik. Dengan adanya hal

tersebut, berharap tidak ada siswa yang melakukan perundungan di sekolah. "Kami tidak ingin ada korban perundungan di sekolah, dengan adanya gerakan tersebut, kami berharap tindakan perundungan tidak akan pernah terjadi di sekolah ini," ujarnya.

Ferdy menambahkan bahwa Gerakan Anti Perundungan ini dapat berjalan sukses tidak hanya dari para siswa saja. Perlu banyak dukungan untuk membantu gerakan tersebut. Salah satunya adalah peran guru yang sangat berpengaruh untuk dapat mendampingi anak-anak agar tidak melakukan perundungan. "Semoga semua pihak dapat berperan dan mendukung adanya Gerakan Anti Perundungan ini," imbuhnya.

Sementara itu, salah satu siswa baru SMP Insan Cendekia Mandiri, Rais Alim mengatakan, adanya kegiatan deklarasi ini sangat bermanfaat, terutama untuk siswa baru. Rais mengaku menjadi lebih aman dan nyaman dalam belajar ketika mendengar ada gerakan tersebut. Ia tidak perlu khawatir dan cemas akan adanya perundungan di sekolah. "MPLS di SMP Insan Cendekia Mandiri ini sangat bagus, karena ada deklarasi anti perundungan. Setelah semua siswa menandatangani ini, saya jadi merasa lebih aman," ujar Rais.

Rais menambahkan agar semua siswa dapat menepati komitmennya untuk tidak melakukan perundungan di sekolah. Ia berharap sekolah akan menjadi tempat yang nyaman bagi siswa untuk menuntut ilmu. "Semoga dengan adanya Gerakan Anti Perundungan ini kegiatan belajar mengajar menjadi lebih aman dan nyaman," pungkasnya memberi harapan.

Presiden Mahasiswa STAINIM Hadiri Temu BEM Nusantara ke XIV



Presiden Mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Islam An-najah Indonesia Mandiri (STAINIM) M. Azmi Rahman bersama Lutfi Khunaefi selaku Wakil Presiden Mahasiswa berpartisipasi dalam Temu BEM Nusantara ke XIV yang berlangsung di UIN Raden Fatah Palembang (29/7/2024) lalu. Acara yang berlangsung hingga (1/8/2024) lalu ini mengangkat tema "Peran Strategis Generasi Muda Dalam Menghadapi Tantangan menuju Indonesia Emas 2045". Mewakili STAINIM dengan bangga keduanya menghadiri acara bergengsi tersebut.

M. Azmi Rahman mengaku bangga dan senang dapat berpartisipasi dalam gelaran tersebut. Hal ini merupakan pengalaman pertama baginya. Meski baru dilantik kurang dari satu bulan, tapi Azmi sudah mendapat kesempatan yang sangat luar biasa untuk mewakili STAINIM di acara tersebut. "Alhamdulillah, saya merasa bangga dan bahagia karena ini adalah pengalaman pertama yang sangat berharga bagi saya," ujarnya.

Partisipasi STAINIM dalam acara tersebut tentu saja tidak lepas dari upaya presiden-presiden mahasiswa STAINIM sebelumnya. Mereka telah berkomitmen untuk mengembangkan dan memperluas jaringan antar mahasiswa. Hal ini kemudian yang dilanjutkan oleh Azmi dan Lutfi. Keduanya memanfaatkan kesempatan ini untuk menambah koneksi dengan mahasiswa nusantara lainnya dan mendapatkan ilmu baru untuk

disebarkan kepada teman-teman STAINIM lainnya. "Kami memperluas jaringan dengan mahasiswa se-Nusantara dan mendapatkan berbagai gagasan baru yang bisa kami formulasi untuk mengembangkan STAINIM," imbuh Azmi.

Tidak hanya itu, melalui gelaran ini Azmi dan Lutfi mendapat kesempatan untuk bertemu dengan tokoh-tokoh penting di Indonesia. Diantaranya adalah Jenderal TNI (Purn) Prof. Dr. H. Dudung Abdurachman, S.E., M.M., Mantan Kepala Staf TNI Angkatan Darat periode 2021-2023; Jenderal Polisi Drs. Listyo Sigit Prabowo, M.Si., Kepala Kepolisian Republik Indonesia; dan Dr. H. Marzuki Alie, S.E., M.M., mantan Ketua DPR RI periode 2014-2019. Mereka hadir untuk menjadi pembicara utama dalam gelaran tersebut.

Dengan berpartisipasi Azmi dan Lutfi dalam acara Temu BEM Nusantara ke XIV ini diharapkan dapat memperoleh banyak manfaat. Salah satunya adalah membawa wawasan dan ide-ide baru yang akan memperkaya kontribusi mereka untuk kemajuan organisasi dan bangsa. Tidak hanya itu, wawasan dan ide tersebut diharapkan dapat mereka sebarluaskan kepada teman-teman di STAINIM lainnya. "Terima kasih kepada semua pihak yang telah mempercayakan kami untuk bisa turut hadir dalam gelaran Temu BEM Nusantara ke XIV, semoga ilmu yang kami peroleh dapat bermanfaat untuk banyak orang khususnya kemajuan organisasi kami," tutup Azmi memberi harapan.

Mahasiswa ITICM Lakukan Seminar Hasil PKL



Mahasiswa Institut Teknologi Insan Cendekia Mandiri (ITICM) Sidoarjo baru saja menyelesaikan rangkaian Sidang Laporan Praktek Kerja Lapangan (PKL) yang diadakan selama seminggu penuh. Sidang ini diikuti oleh mahasiswa dari berbagai program studi yang telah menyelesaikan periode PKL mereka di berbagai perusahaan dan institusi ternama pada Kamis (11/07/2024) lalu.

Sidang PKL merupakan bagian penting dalam kurikulum ITICM. Dalam hal ini, mahasiswa diberikan kesempatan untuk mempresentasikan hasil kerja lapangan mereka di depan dosen pembimbing dan penguji. Kegiatan ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana mahasiswa mampu mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh selama perkuliahan ke dalam dunia kerja nyata.

Proses persiapan sidang dimulai sejak awal semester genap. Para mahasiswa diharuskan mencari tempat PKL yang sesuai dengan bidang studi masing-masing. Selama masa PKL, mahasiswa dibimbing oleh dosen pembimbing dari ITICM dan supervisor dari tempat kerja untuk memastikan tugas-tugas yang diberikan dapat diselesaikan dengan baik.

Pada sidang yang berlangsung, mahasiswa

mempresentasikan laporan yang mencakup berbagai aspek, seperti latar belakang perusahaan, tugas dan tanggung jawab selama PKL, analisis permasalahan yang dihadapi, serta solusi yang telah diterapkan. Setelah presentasi, sesi tanya jawab dilakukan untuk menguji pemahaman dan kemampuan mahasiswa dalam menjelaskan laporan mereka.

Banyak mahasiswa yang mengungkapkan rasa syukur dan bangga setelah menyelesaikan sidang PKL. Salah satu mahasiswa, Maula dari program studi Teknik Informatika mengatakan bahwa PKL memberikan pengalaman berharga bagi dirinya. "Saya bisa merasakan langsung bagaimana bekerja di industri teknologi dan belajar banyak dari para profesional di sana, melalui sidang PKL ini juga melatih saya untuk lebih percaya diri dalam mempresentasikan hasil kerja saya," ujarnya.

Dengan adanya sidang PKL diharapkan para mahasiswa mampu mempertanggungjawabkan hasil pekerjaan mereka yang telah dilakukan di institusinya masing-masing. Tidak hanya itu, sidang PKL ini juga melatih keberanian dan public speaking mahasiswa untuk melakukan presentasi. Hal tersebut tentu saja dapat berguna dan bermanfaat untuk mejadi bekal mahasiswa dalam dunia kerja nanti.



MEC Gelar Masa Orientasi Peserta Didik Angkatan 19

Mandiri Entrepreneur Center (MEC) menggelar acara pembukaan kegiatan Masa Orientasi Peserta Didik (MOPD) Angkatan 19 gelombang pertama yang dihadiri oleh kurang lebih 43 peserta didik pada Selasa (2/07/2024) lalu. Acara ini dihadiri oleh Direktur Laznas Yatim Mandiri dan Kepala LKP MEC beserta jajaran manajemen.

Dalam sambutannya, Direktur Laznas Yatim Mandiri menyampaikan harapannya agar para peserta didik dapat memanfaatkan kesempatan ini sebaik-baiknya untuk belajar dan mengembangkan diri. "Kami berharap MEC dapat menjadi wadah bagi para generasi muda untuk mengembangkan potensi dan mewujudkan mimpinya menjadi wirausahawan yang sukses," ujar beliau.

Sementara itu, Kepala MEC dalam sambutannya menyampaikan pentingnya pendidikan karakter dan wirausaha dalam era globalisasi saat ini. Di era digital seperti sekarang ini, dibutuhkan wirausahawan muda yang kreatif, inovatif, dan memiliki jiwa kewirausahaan yang kuat. "MEC siap membekali para peserta didik dengan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan untuk menjadi wirausahawan yang sukses," jelas beliau.

Pembukaan MOPD ini menjadi momen penting bagi para peserta didik. Mereka resmi menjadi bagian dari MEC ditandai dengan penyematan tanda peserta kepada perwakilan dari peserta didik ikhwan dan akhwat. Semua peserta didik terlihat antusias dan penuh semangat mengikuti kegiatan ini.

Setelah pembukaan resmi, acara dilanjutkan dengan pengenalan kantor Yatim Mandiri yang dipimpin oleh Ibu Sri Adam Dewi Setyaningrat selaku Kesekretariatan Laznas Yatim Mandiri. Beliau memberikan penjelasan singkat kepada peserta didik baru mengenai sejarah berdirinya Yatim Mandiri serta informasi lain yang relevan.

Acara pembukaan MOPD ini tidak hanya sebagai pembukaan formal, tetapi juga sebagai momentum bagi peserta didik untuk lebih mengenal lingkungan belajar baru mereka dengan semangat dan keberanian. Para peserta didik tampak antusias mengikuti seluruh rangkaian acara MOPD. Mereka berharap dapat segera memulai pembelajaran di MEC dan mewujudkan mimpinya menjadi wirausahawan.

MOPD Angkatan 19 menandai dimulainya babak baru bagi para peserta didik di MEC. Diharapkan dengan semangat dan tekad yang kuat, mereka dapat menjadi wirausahawan muda yang sukses dan memberikan kontribusi bagi bangsa dan negara.



Siap Mengemban Amanah, MEC Lantik Pengurus OPMEC

Mandiri Entrepreneur Center (MEC) Surabaya resmi melantik kepengurusan Organisasi Pelajar Mandiri Entrepreneur Center (OPMEC) baru untuk Semester 1 pada (26/07/2024) lalu. Acara pelantikan yang berlangsung di MEC Surabaya ini dihadiri oleh seluruh peserta didik MEC beserta tim asrama & Kepala Program MEC Surabaya.

Ustadz Hepni selaku kepala program MEC Surabaya, mengungkapkan rasa bangganya atas terbentuknya kepengurusan OPMEC semester 1. Ia berharap agar peserta didik yang terpilih selalu berpegang teguh dengan amanah yang diberikan. "Semoga dapat melaksanakan program-program yang sudah direncanakan demi kemajuan MEC kedepan," ujarnya.

Setelah prosesi pelantikan, Ma'un sebagai Ketua OPMEC Ikhwan yang baru memberikan sambutan perdananya. Dalam pidatonya, Ma'un menegaskan komitmennya untuk membawa OPMEC menjadi organisasi yang lebih progresif dan inklusif. Ia juga mengajak seluruh anggota OPMEC untuk bekerja sama dan berkontribusi aktif dalam setiap kegiatan yang akan datang. "Kami berkomitmen untuk terus mengembangkan potensi anggota dan menciptakan program-program yang bermanfaat bagi semua,"

ungkapnya.

Para peserta tampak antusias mengikuti setiap sesi pada acara tersebut. Mereka hadir untuk mendukung penuh rekan-rekannya dalam memimpin OPMEC ini. Harapannya adalah para pengurus OPMEC dapat bertanggung jawab dan amanah dalam menjalankan tugasnya.

Acara pelantikan ditutup dengan penyerahan sertifikat sekaligus jas almamater kepada pengurus baru dan dilanjutkan dengan foto bersama. Dengan pelantikan kepengurusan baru ini, OPMEC siap melangkah dengan semangat dan inovasi baru, menjawab tantangan zaman, dan mencetak generasi entrepreneur yang mandiri dan berdaya saing tinggi. Semoga kepengurusan baru ini mampu membawa OPMEC menuju masa depan yang lebih gemilang.

Berikut merupakan nama-nama pengurus OPMEC

Ketua Ikhwan : Ma'un
Ketua Akhwat : Iva Dwi Putri Romli
Sekretaris Ikhwan : Andika Bagus Sajiwo
Sekretaris Akhwat : Fiorentina Marlyoni Pratama
Bendahara Ikhwan : Ilham Sani
Bendahara Akhwat : Umi Nafi'ah
Koordinator Lapangan : Sneha Naafi' Amrulloh

Pembinaan Bunda BISA Blitar dengan Produk Olahan

Blitar, *YM News* - Pada Ahad lalu (21/7/2024), Yatim Mandiri Blitar melaksanakan program pembinaan Bunda BISA di Desa Soso, Kecamatan Gandusari, Kabupaten Blitar. Acara ini dimulai dengan istighosah bersama untuk memohon kebaikan. Setelah istighosah, acara dilanjutkan dengan pelatihan pembuatan keripik pepaya dan roti kacang.

Pelatihan ini bertujuan untuk memberikan keterampilan baru kepada para bunda yatim, sehingga mereka bisa memulai usaha kecil-kecilan di rumah. "Alhamdulillah, bunda-bunda jadi memahami cara pembuatan keripik pepaya dan roti kacang dari awal hingga akhir. Ini adalah ilmu yang sangat bermanfaat untuk membuka usaha di rumah," ujar Ibu Dewi, salah satu peserta pelatihan.

Para peserta tampak antusias dan semangat dalam mengikuti setiap tahapan pembuatan produk olahan ini. Mereka berharap keterampilan yang didapatkan bisa membantu meningkatkan perekonomian keluarga. Program pembinaan ini



tidak akan terlaksana tanpa dukungan dari para donatur yang telah mensupport program-program Yatim Mandiri Blitar.

Ahmad Dzakwan, Staf Program Yatim Mandiri Blitar, mengucapkan terima kasih kepada para donatur. Melalui program ini, Yatim Mandiri Blitar berkomitmen untuk terus memberikan pembinaan dan pelatihan yang bermanfaat bagi bunda yatim, sehingga mereka bisa mandiri secara ekonomi dan berdaya. "Terima kasih kepada para donatur yang telah mensupport program-program kami. Semoga semakin berkah dan bisa menebar manfaat lebih banyak lagi, Aamiin," tuturnya.

Belajar Pemasaran Digital, Bunda BISA Kunjungi PLUT Batu

Batu, *YM News* - Kelompok Bunda BISA Pesanggrahan berkunjung ke rumah kemas milik Pusat Layanan Usaha Terpadu (PLUT) Batu yang terletak di Jl Abdul Gani Atas No 1, Ngaglik, Kota Batu pada Jumat lalu (19/7/2024). Kunjungan kali ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan para bunda dalam pembuatan kemasan produk olahan yang menarik dan pemasaran digital.

Dalam pelatihan ini, para bunda BISA Pesanggrahan mendapatkan ilmu dasar tentang pembuatan kemasan dari Bapak Zainal Arifin, seorang konsultan produk halal. Kemasan yang menarik tidak hanya berfungsi melindungi produk, tetapi juga menjadi daya tarik bagi konsumen. "Oleh karena itu, penting bagi kita untuk memahami cara membuat kemasan yang baik," ujar Bapak Zainal dalam sesi pelatihan.

Selain pelatihan pembuatan kemasan, Bapak Zainal Arifin juga memberikan tips dan trik untuk mengoptimalkan media sosial sebagai sarana pemasaran produk. Hal tersebut dikarenakan media sosial merupakan platform yang sangat efektif untuk mempromosikan sebuah produk. "Dengan strategi media



sosial yang tepat, kita bisa menjangkau lebih banyak konsumen dan meningkatkan penjualan," tambahnya.

Para peserta tampak antusias mengikuti setiap sesi pelatihan. Ibu Ana Fitri, salah satu anggota Bunda BISA Pesanggrahan, menyatakan bahwa ilmu yang didapatkan sangat bermanfaat terutama dalam hal pengemasan produk dan pemasaran melalui media sosial. "Saya sangat berterima kasih atas pelatihan ini. Semoga ilmu ini bisa saya terapkan untuk meningkatkan usaha saya." ujarnya.

Rekan Goes To School #21 Jember Membawa Kebahagiaan

Jember, YM News - Yatim Mandiri dan Relawan Kemandirian Jember melaksanakan program ReKAN Goes To School (RGTS) #21 di SDN Curahtakir 03, Kabupaten Jember pada Sabtu lalu (27/7/2024). Acara ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan motivasi kepada para siswa tentang pentingnya menjaga kedisiplinan di sekolah.

Kegiatan RGTS tersebut diikuti dengan sangat antusias oleh para siswa SDN Curahtakir 03. Acara dimulai dengan pembukaan yang penuh semangat, diikuti dengan penyampaian materi oleh Kak Uswatun Hasanah, Duta GenRe Jember. Mengangkat tema "Pentingnya Menjaga Kedisiplinan di Sekolah," Kak Uswatun memberikan cerita yang menginspirasi dan edukatif kepada para siswa.

Dalam pelaksanaannya, acara dimeriahkan pula dengan sesi nonton bersama dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab yang interaktif. Kebahagiaan para siswa ditambah ketika momen



pembagian hadiah berlangsung. Mereka tampak bersemangat dan senang menerima berbagai hadiah yang disediakan oleh Yatim Mandiri dan Relawan Kemandirian Jember. Acara kemudian diakhiri dengan doa serta sesi foto bersama yang penuh keceriaan.

Program RGTS yang ke-21 ini diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi para siswa SDN Curahtakir 03. Dengan adanya edukasi mengenai pentingnya kedisiplinan, diharapkan para siswa dapat mengaplikasikan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari, baik di sekolah maupun di luar sekolah. "Kami berharap setelah kegiatan ini, adik-adik dapat menerapkan tentang pentingnya menjaga kedisiplinan di sekolah," pungkas Kak Uswatun Hasanah.

Peringati Hari Sungai Nasional, Rekan Malang Ikut Aksi Bersih Sungai

Batu, YM News - Dalam rangka memperingati Hari Sungai Nasional yang jatuh pada 14 Juli 2024, Relawan Kemandirian Malang Raya bersama sejumlah pihak menggelar aksi bersih sungai di kawasan Desa Sidomulyo, Kota Batu. Kegiatan aksi bersih sungai ini berjalan dengan lancar dan melibatkan banyak pihak, termasuk Pemkot Batu, TNI AD, BPBD, Pemdes Sidomulyo, serta berbagai komunitas relawan sosial lainnya.

Kegiatan bersih sungai ini diinisiasi oleh Tim Sabers Pungli dan mendapatkan dukungan penuh dari berbagai pihak. Aksi ini bertujuan untuk menjaga kebersihan dan kelestarian sungai serta meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga lingkungan. Dalam kegiatan tersebut, Relawan Kemandirian Malang Raya dan masyarakat setempat bahu-membahu membersihkan sampah yang ada di sepanjang aliran sungai.

Mereka mengumpulkan berbagai jenis sampah, mulai dari plastik, kertas, hingga sampah organik yang sudah menumpuk dan mencemari sungai. Selain itu, mereka juga melakukan pengecekan kualitas air sungai untuk memastikan bahwa air yang mengalir tetap bersih dan aman. Selain aksi bersih sungai, kegiatan ini juga diisi dengan sosialisasi mengenai pentingnya menjaga kebersihan sungai dan lingkungan kepada masyarakat



setempat.

Rohman salah satu relawan Kemandirian Batu mengungkapkan bahwa ia senang bisa terlibat dalam kegiatan ini. Menurutnya, selain membantu menjaga kebersihan lingkungan, kegiatan ini juga menjadi ajang untuk mempererat tali silaturahmi antar sesama relawan dan masyarakat. "Saya sangat senang bisa ikut serta dalam aksi bersih sungai ini," tandasnya dengan semangat.

Yatim Mandiri Surabaya Bersama BKPSDM Salurkan Bantuan Sosial

Surabaya, YM News – Yatim Mandiri Surabaya bekerjasama dengan Badan Kepegawaian dan Pengembangan Sumber Daya Manusia (BKPSDM) Kota Surabaya, telah menyalurkan Bantuan Langsung Mustahik untuk Ananda Erlangga. Bantuan Langsung Mustahik ini ditujukan untuk meringankan beban keluarga Erlangga yang berada dalam kondisi ekonomi dan support moril kepada bersangkutan.

Ananda Erlangga, yang saat ini seharusnya duduk di bangku kelas 2 SMA, masih menempuh pendidikan di kelas 6 SD akibat keterbelakangan mental yang dialaminya. Keluarga Erlangga termasuk dalam kategori dhuafa, dengan jumlah anggota keluarga sebanyak enam orang. Dengan kondisi ayah dan ibu yang sudah cukup tua, mereka merasa kewalahan memenuhi kebutuhan keluarga.

Melalui program Bantuan Langsung Mustahik



ini, Yatim Mandiri bersama BKPSDM Surabaya berharap dapat memberikan sedikit keringanan bagi keluarga Erlangga. Bantuan ini diharapkan dapat membantu kebutuhan pendidikan Erlangga di Sekolah Luar Biasa (SLB) serta mendukung kebutuhan dasar keluarga.

Bu Betik, ibu Ananda Erlangga, dengan suara yang sedikit bergetar mengungkapkan, dengan adanya bantuan ini sangat berarti bagi keluarganya, terutama untuk Erlangga yang masih harus melanjutkan pendidikannya. Disisi lain, Hangger Staf Program Yatim Mandiri Surabaya mengucapkan, terima kasih kepada semua donatur Yatim Mandiri yang telah berpartisipasi dalam program ini. "Semoga bantuan ini dapat menjadi berkah dan membantu meringankan beban keluarga Erlangga," tandas Hangger.

Salurkan Kacamata Gratis untuk Yatim Hafidzah Magetan

Magetan, YM News – Yatim Mandiri Magetan bekerjasama dengan Optik Cocok meluaskan program kebaikan dengan memberikan kacamata gratis kepada anak yatim penghafal Al-Qur'an. Program pemberian kacamata gratis ini ditujukan untuk mendukung kegiatan belajar serta menghafal Al-Qur'an di pondok pesantren.

Salah satu penerima manfaat dari program ini adalah adik Aisyah yang merupakan anak kelima dari sembilan bersaudara. Saat ini, ia menempuh pendidikan di Pondok Pesantren Al-Muslimun yang terletak di Desa Durenan, Kecamatan Sidorejo, Kabupaten Magetan. Dengan adanya kacamata yang sesuai, diharapkan Aisyah dan anak-anak lain yang memiliki keterbatasan penglihatan dapat lebih fokus dan nyaman dalam belajar.

Aisyah, yang kini duduk di kelas 8, dikenal sebagai siswi berprestasi dengan peringkat pertama di sekolahnya dan telah menghafal 12 Juz Al-Qur'an. Dalam kesempatan tersebut, Aisyah mengungkapkan rasa syukur dan terima kasihnya. Dengan kacamata baru ini, Aisyah dapat belajar dan menghafal Al-Qur'an dengan lebih baik. "Terima kasih kepada Yatim Mandiri dan Optik Cocok atas bantuan ini," ujar Aisyah.

Adelita Putri, Staf Program Yatim Mandiri Magetan, menjelaskan pentingnya program kacamata gratis ini.



Oleh karena itu, Kolaborasi antara Yatim Mandiri Magetan dan Optik Cocok diharapkan dapat terus berlanjut, tidak hanya dalam program ini, tetapi juga dalam berbagai kegiatan sosial lainnya. "Kami berharap program ini bisa membantu adik-adik yatim untuk terus semangat dalam menuntut ilmu dan menghafal Al-Qur'an," jelasnya.

Tebar Kebaikan 1000 Paket Alat Sholat untuk Warga Majalengka

Majalengka, *YM News* – Yatim Mandiri Bandung melaksanakan tebar kebaikan 1000 alat sholat sebagai bagian dari bakti sosial yang diselenggarakan di Kabupaten Majalengka. Program ini merupakan hasil kolaborasi antara Yatim Mandiri Bandung dan Himpunan Mahasiswa Majalengka, bertujuan untuk membantu masyarakat setempat dengan memberikan mukena, sarung, dan Al-Quran.

Dian Permana, Staf Program Yatim Mandiri Bandung, menyampaikan bahwa kegiatan ini adalah bagian dari upaya menebar manfaat dan meringankan beban sesama. "Kami berharap bantuan ini dapat membantu mustahik untuk lebih taat dalam menjalankan ibadahnya dan menjadi fasilitator yang memudahkan mereka dalam beribadah," ujarnya.

Dalam acara ini, sebanyak 1000 paket alat sholat nantinya akan disalurkan kepada warga Majalengka yang membutuhkan. Bantuan ini diharapkan dapat menjangkau lebih banyak mustahik dan memberikan dampak positif bagi



kehidupan spiritual mereka. "Dengan adanya bantuan ini, kami berharap masyarakat Majalengka dapat semakin rajin beribadah dan mendapatkan kemudahan dalam menjalankan kewajibannya," tambah Dian Permana.

Program Tebar 1000 Alat Sholat ini tidak akan terlaksana tanpa dukungan dari para donatur. Dian menuturkan, Yatim Mandiri menyampaikan amanah para donatur dengan penuh tanggung jawab. "Kami berharap program ini dapat terus berlanjut dan menjangkau lebih banyak masyarakat yang membutuhkan," tandasnya.

Safari Berkisah Meriahkan Pagi TK Alamanda Bandung

Bandung, *Jawa Barat* – Yatim Mandiri Bandung mengadakan acara Safari Berkisah sebagai bagian dari Gerakan Bandung Lautan Kebaikan pada Kamis lalu (18/7/2024) bertempat di TK Alamanda, Ujung Berung, Kota Bandung. Inisiatif ini bertujuan untuk menginspirasi dan mendukung pendidikan anak-anak.

Sebanyak 52 murid Taman Kanak-kanak Alamanda dengan penuh antusias mengikuti kegiatan safari berkisah yang dibawakan oleh Umma Ita. Mereka diberikan kesempatan untuk mendengarkan cerita yang bermakna dan menghibur dari para relawan Yatim Mandiri. "Anak-anak sangat senang mendengarkan cerita-cerita yang menginspirasi. Semoga ini dapat menumbuhkan semangat belajar mereka," ujar Umma Ita dengan penuh semangat.

Tidak hanya anak-anak yang antusias, para orangtua murid TK Alamanda juga turut berpartisipasi dalam kegiatan ini. Mereka dengan sukarela menyumbangkan donasi untuk program "Alat Sekolah Ceria". Donasi ini akan membantu adik-adik binaan Yatim Mandiri untuk mendapatkan perlengkapan sekolah yang mereka butuhkan. "Kami sangat berterima kasih, semoga bantuan ini dapat meringankan beban adik-adik binaan kami," ungkap kak Taha, Branch Manager Yatim Mandiri



Bandung.

Acara ini ditutup dengan ucapan terima kasih yang tulus dari kak Taha kepada seluruh ayah dan bunda TK Alamanda yang telah berpartisipasi. Dengan berakhirnya kegiatan hari ini, Yatim Mandiri mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh ayah dan bunda TK Alamanda yang telah berpartisipasi. "Semoga kebaikan ini menjadi ladang amal yang terus berkah bagi kita semua," pungkaskan kak Taha.

Yatim Mandiri Surabaya, Gelar Lomba Mewarnai di Kebun Binatang

Surabaya, *YM News* - Dalam rangka memperingati bulan Muharram, Yatim Mandiri Surabaya menggelar acara "Muharram Ceria: Tumbuhkan Asa, Warnai Harapan" dengan kegiatan utama Lomba Mewarnai yang diadakan di Kebun Binatang Surabaya, pada Ahad ini (28/7/2024). Lomba mewarnai ini bertujuan untuk memberikan edukasi positif kepada anak, serta merayakan bulan Muharram dengan penuh semangat kebersamaan dan kreativitas.

Muharram tahun ini bertepatan dengan kembalinya anak-anak ke sekolah setelah libur panjang akhir tahun ajaran. Melihat situasi ini, Yatim Mandiri merasa perlu untuk mengadakan program yang tidak hanya memberikan santunan, tetapi juga mendukung pendidikan dan kemandirian penerima manfaat. Program Alat Sekolah Ceria (ASA) menjadi salah satu fokus dalam kegiatan Muharram Ceria 1446 H ini.

Acara ini diikuti oleh 200 lebih peserta umum dari berbagai wilayah di Surabaya dan sekitarnya.



Mereka dengan antusias mengikuti lomba mewarnai yang berlangsung di area terbuka Kebun Binatang Surabaya. Acara dimeriahkan dengan berbagai hiburan salah satunya adalah safari dongeng berkisah dari Kak Ade. Tidak hanya itu, acara juga dilengkapi dengan games menarik dan pembagian hadiah.

Miftah Marta Diansyah ketua pelaksana kegiatan tersebut, menjelaskan tujuan diadakannya acara ini adalah untuk merayakan bulan Muharram, peringatan hari anak nasional, dan menyambut tahun ajaran baru sekolah. Selain itu, Yatim Mandiri juga mengajak anak-anak dan orang tua untuk mengembangkan kreativitas melalui lomba mewarnai. "Yatim Mandiri berharap kegiatan seperti ini bisa memberikan dampak positif bagi tumbuh kembang anak dan berupaya membangun generasi yang mandiri dan berkarakter di masa yang akan datang," tandasnya.

Sukses Adakan Festival Akbar Muharram 1446 H di Jombang

Jombang, *YM News* – Bulan Muharram adalah bulan yang penuh dengan keistimewaan dan kebaikan. Hal ini menjadi dasar bagi Yatim Mandiri Jombang untuk menggelar Festival Akbar Muharram 1446 H di Auditorium Universitas Wahid Hasyim, Jl. Garuda, Tambakrejo, Jombang pada Ahad lalu (28/7/2024). Acara ini diikuti oleh 237 peserta lomba mewarnai tingkat SD/MI dan TK/PAUD, 200 wali peserta seminar parenting, dan 100 anak binaan dalam doa bersama.

Kepala Cabang Yatim Mandiri Jombang, Zuhri, menyampaikan bahwa Bulan Muharram adalah bulan yang sangat baik dengan banyak keistimewaan. Oleh karena itu, Yatim Mandiri Jombang mengadakan Festival Akbar Muharram untuk menunjukkan komitmennya dalam mendukung dan memandirikan anak-anak yatim dan dhuafa di Kabupaten Jombang. "Acara ini merupakan sebuah kegiatan rutin yang insyaallah akan diadakan setiap tahunnya," ungkapnya.

Dalam gelarannya, acara ini mempersembahkan piala bergilir dinas pendidikan dan kebudayaan Jombang untuk juara umum. Selain itu, acara tersebut dimeriahkan oleh beberapa hiburan. Salah satunya dari beberapa pelawak lokal seperti Mas Nano, Dika, dan Cak silo. Para



peserta terlihat sangat terhibur dengan adanya hiburan tersebut. Mereka juga sangat bersemangat mengikuti setiap rangkaian kegiatan dalam acara ini.

Zuhri mengatakan ucapan terima kasihnya kepada seluruh pihak yang terlibat. Ia mengucapkan terima kasih kepada seluruh donatur, sponsorship, dan seluruh mitra yang sudah berpartisipasi dan menyukseskan event ini. "Semoga menjadi amal kebaikan kita diterima oleh Allah SWT," pungkasnya.

Peringati Muharram dengan Lomba Melukis Kain di Bandung

Bandung, YM News – Yatim Mandiri Bandung bersama Relawan Kemandirian sukses menggelar acara Muharram Ceria 1446 H di Taman Lalu Lintas Bandung, Jl. Belitung No.1, Merdeka, Kec. Sumur Bandung, Kota Bandung pada Ahad lalu (28/7/2024). Acara muharram ceria ini diisi lomba melukis kain panjang, dongeng ceria, serta pemberian santunan dan paket alat sekolah kepada binaan.

Perlombaan melukis di kain panjang sepanjang 42 meter menjadi puncak acara yang sangat dinanti-nantikan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kreativitas dan bakat anak-anak dalam melukis, sekaligus memberikan mereka cara yang unik dan menyenangkan untuk merayakan bulan Muharram. "Alhamdulillah acara memberikan kesan yang positif untuk anak-anak dan gurunya," ujar Ibu Ira Puspitasari, pendamping anak-anak Sanggar Cicalengka.

Selain lomba melukis, acara ini juga dimeriahkan dengan dongeng ceria oleh Kak



Ahmad, yang mengajak anak-anak berimajinasi melalui cerita-cerita menarik. Selain itu, juga terdapat pemberian paket alat sekolah ceria, yang diharapkan dapat membantu binaan dalam mengejar pendidikan dengan lebih semangat dan gembira.

Ucapan terima kasih dan apresiasi tak terhingga juga disampaikan kepada seluruh donatur yang telah mendukung acara ini, di antaranya adalah Bank BJB KCP Jatinangor, Quranbest, JNE, d'Besto, Maudyka, Mandiri, Mayen Organizer, OASIS, Sahabat Until Jannah, Taman Lalu Lintas Bandung, dan banyak lagi. "Semoga semakin banyak kebaikan yang tersebar luas untuk kemaslahatan bersama," harap Dian Permana, Staf Program Yatim Mandiri Bandung.

Semarak Muharram Ceria dengan Lomba Mewarnai di Semarang

Semarang, YM News – Yatim Mandiri Semarang sukses melaksanakan event Muharram Ceria 1446 H dengan mengadakan lomba mewarnai yang penuh keceriaan di Aula Polrestabes Kota Semarang, pada Ahad lalu (28/7/2024). Acara ini dihadiri oleh beberapa tokoh penting dan tamu undangan, di antaranya adalah Plt. Kepala Bagian Kesbangpol, Sekretaris Dinas Pendidikan, Perwakilan Dinas Sosial, Sekretaris I DPW Kemenag Kota Semarang, dan Binmas Polrestabes Kota Semarang.

Acara tersebut bertujuan untuk membangkitkan semangat belajar anak-anak. Dalam gelarannya, acara ini juga turut dilengkapi dengan penyaluran Alat Sekolah Ceria (ASA) secara simbolis kepada 23 anak binaan. ASA merupakan program unggulan Yatim Mandiri yang bertujuan mendukung pendidikan anak-anak yatim dhuafa dengan menyediakan alat sekolah baru.

Joko Hartono, Plt. Kepala Bagian Kesbangpol mengatakan bahawa dengan adanya program ASA, diharapkan anak-anak semakin semangat dalam kegiatan belajar. Dengan begitu, ASA menjadi salah satu upaya untuk membantu mempersiapkan generasi emas di masa depan. "Semoga alat sekolah ini bisa memantik semangat menuntut ilmu," ujarnya.

Acara terakhir diisi dengan pemaparan materi



kesehatan oleh sosial volunteer dari Fakultas Kesehatan Universitas Diponegoro yang memberikan edukasi tentang tata hidup sehat. Kegiatan ini sangat penting untuk meningkatkan kesadaran anak-anak akan pentingnya menjaga kesehatan. Yatim Mandiri Semarang mengucapkan terima kasih kepada seluruh donatur dan sponsor yang telah mendukung acara ini, termasuk Polrestabes Kota Semarang, PDAM Kota Semarang, dan Percetakan Al-Qur'an Toha Putra.

Bersama Kemenag Banyuwangi, Luncurkan Pemberdayaan Ekonomi Umat



Banyuwangi, *YM News* – Yatim Mandiri sebagai salah satu Lembaga Amil Zakat Nasional (Laznas) senantiasa terus menubar kebaikan. Kali ini, Yatim Mandiri Banyuwangi melaksanakan launching Program Pemberdayaan Ekonomi Umat, pada Selasa lalu (16/7/2024). Acara tersebut diadakan di Desa Badean, Kecamatan Blimbingsari, Banyuwangi.

Dalam pelaksanaannya, acara launching tersebut dihadiri oleh berbagai tokoh penting. Diantaranya adalah Bapak Andi Mikayanto, Ketua Ikatan Penyuluh Agama Republik Indonesia (IPARI) Kabupaten Banyuwangi, pihak pemerintah desa setempat, serta perwakilan Yatim Mandiri Banyuwangi. Mereka terlihat antusias menghadiri acara launching tersebut.

Dalam sambutannya, Bapak Andi Mikayanto menyampaikan bahwa adanya program pemberdayaan ekonomi ini dapat menjadi solusi untuk mengatasi permasalahan ekonomi umat. Khususnya untuk warga Desa Badean, Kecamatan Blimbingsari, Banyuwangi. Dengan adanya program tersebut juga menjadi salah satu upaya bagi pemerintah bersama Yatim Mandiri untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat. "Program ini sangat baik dan bermanfaat untuk masyarakat sekitar," ujarnya.

Menambahkan hal tersebut, Akhmad Dany Ardavie sebagai salah satu perwakilan dari Yatim Mandiri juga mengungkapkan bahwa visi program pemberdayaan ekonomi umat ini salah satunya

adalah bisa memberikan dampak positif dan memandirikan para bunda yatim. "Dalam perkembangan ekonomi masyarakat serta menjalin silaturahmi dan kolaborasi untuk kemaslahatan umat, terlebih bagi penerima manfaat tentunya," jelasnya.

Program pemberdayaan ekonomi umat ini dirancang untuk memberikan pelatihan dan dukungan kepada masyarakat, khususnya bunda yatim. Hal ini ditujukan agar para bunda yatim di wilayah tersebut dapat mengembangkan usaha mereka dan meningkatkan taraf hidup. "Semoga tujuan dari adanya program ini dapat tercapai," imbuh Davie.

Dengan adanya acara ini juga menjadi salah satu sarana bagi Yatim Mandiri untuk mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung terlaksananya program ini. Mulai dari donatur, karyawan Yatim Mandiri, mitra, hingga pimpinan dan masyarakat desa setempat. "Terima kasih kepada seluruh pihak yang terlibat. Semoga Allah memudahkan dan membuat kita istiqomah dalam kebaikan," tutup Neni, Staf Yatim Mandiri Banyuwangi memberi harapan.

bermanfaat untuk adik yatim dan dhuafa. Semoga Laznas Yatim Mandiri tetap menjadi salah satu penggerak utama untuk masyarakat yg ingin beramal atau melakukan kebaikan melalui kegiatan-kegiatan positif.

PT Cisarua Mountain Dairy Tebar Kebermanfaatan bersama Yatim Mandiri

PT Cisarua Mountain Dairy merupakan salah satu perusahaan produk susu dan makanan konsumen premium terkemuka di Indonesia. Perusahaan ini kerap dikenali oleh masyarakat dengan nama Cimory. Perusahaan tersebut memiliki kantor yang berpusat di Bogor. Adapun perusahaan tersebut memiliki pabrik pengolahan susu di Bogor, Semarang, dan Pasuruan, serta pabrik makanan di Tangerang dan Semarang.

Dalam sejarahnya, perusahaan ini didirikan pada tahun 1993 di Cisarua, Jawa Barat. PT Cisarua Mountain Dairy memproduksi produk susu dan daging olahan, terutama yoghurt dan sosis premium. Perusahaan memproduksi produk daging olahan premium dengan merk Kanzler, antara lain Kanzler Sosis, Kanzler Nugget, serta Kanzler Single Sausage dan Single Bakso. Di bagian produk olahan susu, perusahaan ini terkenal dengan produk susu dan yogurt dengan merk Cimory.

Cimory mulai mengenal Lembaga Amil Zakat Nasional (Laznas) Yatim Mandiri melalui promosi iklan di sosial media. Cimory menilai bahwa Yatim Mandiri merupakan sebuah lembaga amil zakat yang memiliki banyak kegiatan positif dan menarik, terutama untuk membahagiakan adik yatim dan dhuafa. Cimory berharap agar amanah tersebut dapat selalu dijaga oleh Laznas Yatim Mandiri.

Sebagai upaya Cimory turut melakukan kegiatan berbagi khususnya untuk anak yatim dan dhuafa, maka Cimory kerap kali ikut serta mensukseskan beberapa event yang diadakan oleh Yatim Mandiri. Cimory sering menjadi sponsor dalam event-event yang dilakukan Yatim Mandiri. Contohnya seperti event Runmadhan 2024,



Education Expo 2024, dan Muharram Ceria 1446 H.

Cimory berharap dengan keikutsertaannya dalam event ini dapat menjadi salah satu upaya Cimory dalam beramal. Cimory merasa senang saat dapat ikut membahagiakan adik-adik yatim dan dhuafa. Cimory yakin kebaikan yang ditularkan akan selalu kembali kepada kita.

Cimory mengajak seluruh masyarakat untuk selalu mendukung kegiatan yang bersifat positif. Terutama kegiatan berbagi untuk adik yatim dan dhuafa. Segala kegiatan positif yang dilakukan pasti akan mendapatkan manfaat dan kebaikan. Janganlah ragu dalam berbuat kebaikan dan berbagi.

Cimory berharap bahwa Laznas Yatim Mandiri akan selalu menjadi lembaga yang amanah. Tidak hanya itu, Cimory juga senantiasa berharap agar Laznas Yatim Mandiri semakin banyak membuat kegiatan yang dapat bermanfaat untuk adik yatim dan dhuafa. Semoga Laznas Yatim Mandiri tetap menjadi salah satu penggagas utama untuk masyarakat yg ingin beramal atau melakukan kebaikan melalui kegiatan-kegiatan positif.



Dunia Edukatif Bahagiakan Adik Yatim bersama Yatim Mandiri



Dunia edukatif merupakan sebuah perusahaan yang menjual mainan anak. Perusahaan ini didirikan sejak tahun 2009. Pada awal berdirinya, Dunia Edukatif hanya tersedia di online shop via Facebook saja. Namun, dua tahun kemudian Dunia Edukatif mencoba untuk keluar dari zona nyaman. Mereka membuka tenant di salah satu pusat perbelanjaan. Akan tetapi, disaat pandemi Covid-19 melanda mereka memutuskan untuk tutup permanen. Dan kini, Dunia Edukatif hanya membuka tenant di berbagai acara sekolah dan event lomba anak-anak.

Dunia Edukatif, menjual berbagai mainan anak-anak. Tidak hanya sekedar mainan untuk kebahagiaan anak tetapi juga mainan yang dapat berfungsi untuk meningkatkan kecerdasan otak dan menstimulasi perkembangan anak. Dunia Edukatif hadir sebagai jawaban bagi orang tua yang ingin membelikan mainan untuk anak-anak.

Tidak hanya jenis mainannya saja yang beragam tetapi harga yang ditawarkan pun relatif terjangkau. Mainan dibandrol dengan harga mulai dari 5000 rupiah. Dengan harga yang murah ini, membuat ayah dan bunda tidak perlu ragu lagi untuk mengeluarkan uang guna membelikan mainan untuk si kecil.

Dunia Edukatif selalu berusaha untuk memberi kebahagiaan bagi anak-anak. Menurut Dunia

Edukatif kebahagiaan anak menjadi salah satu faktor penting untuk masa depan mereka. Kebahagiaan seorang anak membuat anak tumbuh jadi orang yang penuh percaya diri, lebih mudah bergaul dan bersosialisasi dengan orang lain. Oleh karena itu, Dunia Edukatif juga turut memperhatikan kebahagiaan adik-adik yatim dan dhuafa.

Melalui Yatim Mandiri, Dunia Edukatif ingin ikut serta memberi kebahagiaan adik yatim dan dhuafa. Dunia Edukatif merasa bahwa sebagai makhluk sosial maka sudah seharusnya kita berbagi kepada sesama makhluk Tuhan. Dunia Edukatif menilai bahwa dengan berbagi melalui yayasan atau sebuah lembaga maka akan lebih tepat sasaran dan semakin banyak penerima manfaat yang dapat mereka bantu.

Dunia Edukatif pertama kali mengenal Lembaga Amil Zakat Nasional (Laznas) Yatim Mandiri melalui event Muharram Ceria 1446 H yang mereka dapatkan dari media sosial. Melihat event yang menarik tersebut, Dunia Edukatif memutuskan untuk mendukung kesuksesan acara tersebut.

Dunia Edukatif berpesan untuk semua masyarakat agar senantiasa dapat bermanfaat untuk sesama. Tidak hanya itu, Dunia Edukatif juga berharap agar bisa bersama-sama bergandengan tangan menciptakan masa depan anak bangsa yang lebih baik tanpa memandang perbedaan. Karena masa depan bangsa ada ditangan anak-anak.

Big Stationery, Ukir Senyum Anak bersama Yatim Mandiri



PT Mandiri Anugerah Bersama atau banyak masyarakat mengenalnya dengan produk bernama BIG Stationery merupakan sebuah perusahaan alat tulis. Big Stationery berdiri sejak tahun 2016 di Surabaya, Jawa Timur, Indonesia. Hingga kini Big Stationery terus berusaha menjadi perusahaan alat tulis yang terus berkembang. Perusahaan tersebut menyediakan berbagai macam kebutuhan alat tulis sekolah dan alat tulis kantor dengan desain yang inovatif dan harga terjangkau.

Mampu bersaing dengan beberapa perusahaan alat tulis lainnya, Big Stationery memiliki sertifikat standar OMR dan terverifikasi kualitas tinggi. Big Stationery selalu tetap eksis hingga kini dan menjadi jawaban dari para anak sekolah maupun pekerja kantoran yang sedang membutuhkan alat tulis. Big Stationery mempunyai visi untuk menjadi pemimpin brand stationery yang sehat dan berkembang di Indonesia.

Guna mencapai visi tersebut, Big Stationery menyediakan produk-produk alat tulis dengan kualitas dan QC yang terbaik. Tidak hanya itu, Big Stationery menawarkan produk dengan harga yang menguntungkan, terjangkau, dan masuk akal. Selain

itu, perusahaan ini juga membuat produk-produk inovatif dengan desain yang efektif, up to date, dan modern.

Guna menjaga kepercayaan pembeli, Big Stationery selalu mengedepankan kualitas dari produk yang ditawarkan. Sementara itu, dalam menjalin kerjasama bisnis, perusahaan ini menerapkan relasi bisnis yang sehat dan beretika dengan dasar hukum dan kepercayaan demi relasi yang berkelanjutan.

Sebagai perusahaan yang menjual alat tulis, tentu saja perusahaan ini erat hubungannya dengan anak-anak. Big Stationery ingin menjadi salah satu perusahaan yang turut serta dalam mengukir lebih banyak senyuman untuk generasi masa depan. Oleh karena itu, mereka selalu berupaya untuk berkontribusi dalam mengembangkan kehidupan masa depan anak negeri.

Salah satu upaya Big Stationery adalah dengan ikut serta menjadi bagian dari event Muharram Ceria 1446 H yang diadakan oleh Yatim Mandiri. Big Stationery melihat acara ini merupakan sebuah kegiatan yang positif untuk melatih kecerdasan anak. Selain itu, dalam acara tersebut juga sekaligus mengajarkan anak-anak dalam berbagi kepada sesama yang lebih membutuhkan.

Big Stationery juga ingin turut serta dalam mengukir senyuman adik-adik yatim dan dhuafa. Oleh karena itu, melalui Yatim Mandiri dan event Muharram Ceria 1446 H, Big Stationery dapat menjadi bagian dari kebahagiaan mereka. Big Stationery berharap bentuk dukungan yang diberikan dalam event tersebut dapat bermanfaat untuk adik-adik yang menerima. Tidak hanya itu, Big Stationery juga berharap dapat berkolaborasi dengan Yatim Mandiri di lain kesempatan.



Sehatkan Tubuh, Tingkatkan Syukur, dan Bahagia dengan Olahraga

Kata Mereka tentang Olahraga



Eva Nila (Captain Komunitas Lari IsoMlayu)

Eva Nila mengungkapkan bahwa pada mulanya ia merupakan tim rebahan yang malas untuk berolahraga. Tapi seiring bertambahnya usia, ia ingin untuk memulai hidup sehat. Hampir semua olahraga pernah ia coba. Namun pada akhirnya ia jatuh cinta dengan olahraga lari. Menurutnya, lari merupakan olahraga yang paling mudah untuk dilakukan. Guna menambah semangat dalam berolahraga, Eva memutuskan untuk bergabung dengan komunitas.

"Tidak ada kata sibuk untuk olahraga, sempatkan waktu minimal 30 menit setiap harinya untuk olahraga. Pilihlah baju yang nyaman dan sopan untuk olahraga karena bagaimanapun kita membawa identitas kita sebagai seorang muslim"



Muhammad Yunus (Marbot Masjid Ar-Rahmah Perak)

Muhammad Yunus mengatakan, usia bukan menjadi halangan bagi seseorang untuk melakukan olahraga. Olahraga merupakan salah satu bentuk ibadah kita kepada Allah SWT. Dari kecil, ia sudah aktif dalam kegiatan olahraga. Kala itu, ia fokus pada bidang olahraga bela diri taekwondo. Namun kini ia memutuskan untuk lebih menekuni olahraga lari. Lantaran menurutnya, lari merupakan olahraga yang mudah dan murah.

"Dengan kita olahraga sama dengan melakukan ibadah sunnah. Allah SWT tidak menyukai orang-orang yang suka bermalas-malasan, Allah SWT menyukai muslim yang kuat secara fisik dan mental"

Kata Karyawan Yatim Mandiri tentang Olahraga

Scan barcode



Atau klik link dibawah:
<https://s.id/YMOlahraga>

Fenomena FOMO dalam Olahraga

Kini gaya hidup sehat dengan berolahraga mulai digandrungi oleh masyarakat. Olahraga kini mulai menciptakan sebuah fenomena sosial yang menarik perhatian yaitu dengan memunculkan Fear of Missing Out (FOMO) dikalangan masyarakat. Fenomena FOMO ini telah memotivasi banyak orang untuk mulai kegiatan olahraga dan menjaganya tetap konsisten.

Dikutip dari laman health.okezone.com menyebutkan bahwa dokter Tirta pada akun instagramnya yang diunggah pada Sabtu (1/6/2024) mengatakan fomo olahraga merupakan hal yang baik, namun terdapat beberapa hal yang harus dipahami dan dikritisi. "Kalau fisikmu tidak pernah dilatih selama belasan tahun, dan tiba-tiba kamu olahraga berat, itu justru akan rentan meningkatkan risiko penyakit jantung, serangan jantung, dan cedera berat," ujar dokter Tirta.

Berdasarkan hal tersebut, maka FOMO olahraga sebenarnya baik untuk

kesehatan tubuh, namun tetap saja ada beberapa hal yang perlu diperhatikan. Ketika seseorang terlalu fokus mengikuti setiap kegiatan olahraga yang ada, mereka cenderung mengabaikan tanda-tanda peringatan dari dalam tubuh yang mengindikasikan bahwa tubuh lelah dan lain sebagainya. Oleh karena itu, kita tetap harus memperhatikan batasan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik.

Olahraga Menurut Islam

Kesehatan adalah anugerah yang sangat berharga dari Allah SWT. Olahraga merupakan salah satu cara kita untuk menjaga kesehatan tubuh. Menjaga kesehatan tubuh merupakan salah satu bentuk syukur kita kepada Allah SWT. Rasulullah SAW pernah bersabda, "Dua nikmat yang sering dilupakan oleh manusia adalah kesehatan dan waktu luang." (HR. Bukhari). Oleh karena itu, olahraga merupakan salah satu cara untuk mensyukuri nikmat kesehatan yang telah diberikan oleh Allah SWT.

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang sangat dianjurkan oleh Islam. Olahraga dalam konteks tersebut bermaksud luar yaitu adanya aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kesehatan tubuh. Rasulullah SAW bersabda, "Ajarkanlah anak-anakmu berenang, memanah, dan berkuda." (HR. Thabrani). Dalam hal ini menunjukkan bahwa

olahraga merupakan kegiatan yang dianjurkan oleh beliau. Olahraga dapat melatih kekuatan fisik, kesehatan mental, dan sebagai bentuk pertahanan diri.

Dalam melakukan aktivitas olahraga tentu saja terdapat beberapa hal yang harus kita perhatikan sebagai seorang muslim. Diantaranya seperti tetap menjaga aurat saat berolahraga, menghindari aktivitas yang membahayakan diri sendiri atau orang lain, dan menjauhi sikap sombong atau takabur. Selain itu, janganlah waktu olahraga mu mengganggu waktu ibadahmu atau kewajiban lain sebagai seorang muslim.

Memaknai Hari Olahraga: Waktunya Memulai Gaya Hidup Lebih Sehat dan Aktif

9 September diperingati sebagai hari olahraga nasional. Hal ini menjadi momentum bagi kita untuk mengingat kembali akan pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari-hari baik untuk kesehatan fisik dan mental. Dengan rutin berolahraga, tubuh menjadi lebih sehat dan bugar, selain itu pikiran juga menjadi lebih jernih dan terhindar dari stres. Dengan berolahraga kita dapat menciptakan kebahagiaan untuk diri kita sendiri.





Islam Hapus Praktik Olahraga dari Kekerasan

Olahraga, kita mengenal kegiatan fisik yang satu ini sebagai kegiatan yang menyenangkan. Sering diadakan di area terbuka, serta dilakukan bersama-sama, membuat olahraga menjadi moodbooster bagi siapa pun. Bahkan dianjurkan untuk dilakukan rutin demi menjaga kesehatan tubuh. Tak hanya oleh para ahli kesehatan, tapi juga dianjurkan oleh agama kita, Islam, dalam al Quran juga hadits-hadits Rasulullah

SAW.

Tapi, siapa sangka, jauh sebelum Rasulullah SAW diutus oleh Allah, serta saat Islam belum membumi seperti saat ini, olahraga dilakukan dengan cara yang ekstrim. Beberapa diantaranya adalah gladiator, pankration, naumachia, fisherman jousting, dan skin pulling. Gladiator adalah nama yang tak asing kita dengar. Beberapa kali, dunia barat mengangkatnya dalam bentuk film.

Sekilas, gladiator merupakan ajang pertarungan yang "keren". Para ksatria bertarung dengan berbekal pedang dan alat perang lainnya. Namun, siapa sangka, image "keren" yang digambarkan oleh dunia barat itu sangat bertentangan dengan islam. Gladiator adalah salah satu olahraga ekstrim di era Romawi Kuno. Sosok yang "ksatria" itu tak lain adalah para budak atau tahanan yang diadu di arena perang. Salah satu yang terkenal dan menjadi peninggalan sejarah saat ini adalah Colosseum. Olahraga ini, mengharuskan mereka yang bertarung harus membunuh satu sama lain. Siapa yang berhasil bertahan hingga akhir, ialah pemenangnya.

Kemudian, Rasulullah datang sebagai pembawa risalah, menghapus praktik-praktik ritual dan perilaku yang tidak berprikemanusiaan. Mengajarkan olahraga yang jauh lebih baik dan bermanfaat untuk diterapkan oleh seluruh umat.

Diantaranya adalah berkuda yang mampu melatih keseimbangan dan kelenturan tubuh. Memanah melatih emosi untuk fokus pada target sasaran. Berenang melatih anggota tubuh untuk membuat satu gerakan terkoordinasi.

Islam adalah agama yang rahmatan lil alamin. Islam mengajarkan sikap lemah lembut, penyabar, dan mencintai sesama makhluk hidup. Bahkan dalam perang sungguhan pun Rasulullah SAW mengajarkan untuk tidak saling membunuh. Kecuali ia adalah orang kafir, itu pun tidak boleh melampaui batas. Seperti dalam surah al-Baqarah ayat 190 yang artinya, "...dan perangilah di jalan Allah orang-orang yang memerangi kamu, (tetapi) janganlah kamu melampaui batas, karena sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas.". Wallahu'alam





Tetap Fit, Jadikan Olahraga Aman dan Nyaman untuk Muslimah

Sebagai seorang muslimah, terkadang kita sering dihadapkan dengan permasalahan malas berolahraga, terutama bagi muslimah di Indonesia. Hal ini terjadi karena terdapat beberapa alasan yang awalnya menghambat aktivitas olahraga bagi seorang perempuan muslim. Misalnya seperti kurangnya waktu, kendala pakaian, kurangnya fasilitas yang memadai, dan masih banyak lagi. Adanya hambatan tersebut membuat timbulnya rasa malas dalam berolahraga. Sebenarnya pasti terdapat solusi untuk hambatan tersebut sehingga seorang muslimah tetap dapat melakukan aktivitas olahraga dengan aman dan nyaman.

1. Stop Berpikir, Tidak Ada Waktu untuk Olahraga

Para muslimah seringkali merasa tidak ada waktu untuk berolahraga. Banyak dari perempuan

merasa waktunya telah ia habiskan untuk bekerja di luar rumah dan ada pula yang mengaku waktunya sudah habis untuk menyelesaikan pekerjaan rumah tangga serta mengurus anak. Mereka merasa lelah dengan aktivitas harian tersebut. Alhasil mereka merasa sulit untuk menemukan waktu berolahraga yang tepat.

Sebenarnya hal ini bukanlah sebuah alasan untuk kita menjadi malas dalam berolahraga. Kita dapat menentukan waktu khusus setiap hari atau beberapa kali seminggu untuk berolahraga, meskipun hanya 15-30 menit. Apabila kita tidak punya waktu untuk olahraga di luar, maka kita dapat melakukan olahraga di rumah. Misalnya seperti dengan olahraga stretching, yoga, ataupun senam yang dapat kita tonton dan contoh melalui Youtube. Selain itu, jika memang tidak suka olahraga di rumah, maka cobalah dengan

melakukan jalan kaki di pusat perbelanjaan. Tanpa disadari hal ini secara tidak langsung sudah membuat kita olahraga dengan senang dan nyaman.

2. Pilihlah Tempat Olahraga yang Nyaman dan Aman

Tak jarang seorang muslimah merasa tidak nyaman berolahraga di tempat umum atau di lingkungan yang tidak memisahkan laki-laki dan perempuan. Terkadang hal ini memang memunculkan rasa ketidaknyaman dalam melakukan aktivitas olahraga. Sehingga akhirnya para perempuan memutuskan untuk mengurungkan niatnya dalam berolahraga.

Hal tersebut dapat diatasi oleh diri kita pribadi. Tanamkan niat untuk olahraga dan pilihlah pusat kebugaran atau kelas olahraga yang menawarkan sesi khusus untuk perempuan. Selain itu, olahraga dirumah dengan menonton video latihan atau aplikasi kebugaran merupakan sebuah solusi lain yang dapat dicoba.

3. Gunakan Pakaian yang Menutup Aurat, Sopan, dan Nyaman

Masalah lain yang sering dihadapkan oleh seorang muslimah ketika ingin memulai olahraga adalah kesulitan dalam memilih pakaian olahraga yang sesuai dengan prinsip berpakaian Islami.

Namun kini sepertinya hal tersebut bukanlah lagi sebuah alasan. Saat ini, banyak merek pakaian olahraga yang mulai menawarkan pakaian olahraga yang dirancang khusus untuk Muslimah, seperti hijab olahraga dan pakaian lainnya yang lebih longgar dan nyaman. Jika memang masih ragu, olahraga di rumah kembali menjadi solusi untuk tetap bergerak dan melakukan aktivitas fisik.

4. Pilihlah Lingkungan yang Positif untuk Mendukung Semangat Olahraga

Lingkungan menjadi salah satu faktor penting yang membuat kita lebih bersemangat dalam olahraga. Seringkali kita dihadapkan dengan kurangnya dukungan dari keluarga atau teman untuk melakukan olahraga. Hal ini kemudian menimbulkan kurangnya motivasi bagi diri sendiri untuk berolahraga secara rutin.

Jika hal tersebut terjadi, maka seharusnya kita justru dapat mengajak keluarga dan teman-teman untuk melakukan aktivitas olahraga bersama. Mengajak teman atau keluarga untuk berolahraga bersama akan terasa lebih menyenangkan terutama saat keduanya saling mendukung dan memberi semangat. Selain itu, cari dan gabunglah dengan sebuah komunitas yang dapat mendukung, mengapresiasi, dan memotivasi. Motivasi untuk olahraga juga dapat ditumbuhkan dari aplikasi kebugaran yang dapat membantu melacak kemajuan dan memberikan motivasi melalui penghargaan virtual.

5. Pelajari Manfaat Olahraga

Tak dapat dipungkiri bahwa masih banyak perempuan yang belum menyadari pentingnya olahraga bagi kesehatan jangka panjang. Manfaat olahraga ini dapat kita temukan dan pelajari melalui internet. Sudah banyak sekali artikel maupun influencer yang menyebutkan tentang banyaknya manfaat dalam olahraga. Hal ini seharusnya menjadi motivasi bagi kita untuk memulai olahraga walaupun hanya sebentar.

Dengan mengatasi hambatan-hambatan ini, para perempuan bisa lebih termotivasi untuk menjadikan olahraga sebagai bagian dari rutinitas mereka, yang akan meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup secara keseluruhan. Jika memang tidak bisa setiap hari, maka seminggu sekali pun tetap baik untuk dilakukan. Jika tidak bisa keluar rumah, maka olahraga dirumah bisa menjadi jawabannya. Jika tidak bisa olahraga berat, olahraga ringan seperti berjalan kaki juga masih tetap bisa dilakukan.

Sebenarnya memang tidak ada alasan bagi kita untuk bermalas-malasan dalam olahraga. Tanamkan niat maka motivasi dan semangat akan muncul dengan sendirinya. Tentukan dan pilihlah olahraga sesuai dengan kesenangan kita. Jadikanlah olahraga sebagai aktivitas yang aman dan menyenangkan.





Angga Setyawan.
Praktisi Parenting
Founder @anakjugamanusia

Mengajarkan Anak Tentang Pola Hidup Sehat

Mengajarkan anak tentang pola hidup sehat adalah salah satu tugas penting orang tua yang akan memberikan dampak jangka panjang pada kesejahteraan anak. Pola hidup sehat mencakup banyak aspek, termasuk kebiasaan makan yang baik, aktivitas fisik, tidur yang cukup, dan menjaga kesehatan mental. Dengan menerapkan pola hidup sehat sejak dini, anak-anak akan memiliki dasar yang kuat untuk menjalani kehidupan yang lebih baik dan lebih produktif di masa depan.

1. Menjadi Teladan yang Baik

Anak-anak belajar dari apa yang mereka lihat. Sehingga, langkah pertama dalam mengajarkan pola hidup sehat adalah dengan menjadi teladan yang baik. Orang tua yang menerapkan kebiasaan sehat dalam kehidupan sehari-hari akan lebih mudah menginspirasi anak-anak mereka untuk melakukan hal yang sama. Seperti makan makanan sehat dengan gizi yang seimbang, buah-buahan, sayuran, biji-bijian, protein tanpa lemak. Hindari makan makanan

cepat saji dan camilan yang tidak sehat.

Lalu, jadikan olahraga sebagai bagian kehidupan sehari-hari, seperti berjalan kaki, bersepeda, atau aktivitas sederhana seperti bermain bola bersama anak. Dan menjaga kebersihan, ajarkan pentingnya mencuci tangan, mandi secara teratur, menjaga kebersihan diri untuk mencegah penyakit.

2. Edukasi Tentang Makanan Sehat

Mengajarkan anak pentingnya makanan sehat dapat menciptakan pola hidup sehat. Edukasi ini bisa dimulai dari mengenalkan berbagai jenis makanan dan manfaatnya bagi tubuh. Libatkan anak dalam memasak, ajak anak-anak berpartisipasi dalam menyiapkan makanan, ini dapat membantu mereka memahami dari mana makanan berasal dan bagaimana makanan tersebut disiapkan.

Kenalkan konsep porsi yang sehat, anak-anak perlu belajar pentingnya makan dalam porsi yang sesuai, ajarkan mereka untuk mengenali rasa kenyang dan tidak makan berlebihan. Batasi

asupan gula dan garam, banyak makanan olahan yang tinggi gula dan garam dapat berdampak buruk pada kesehatan jika dikonsumsi berlebihan. Lalu, ajarkan anak untuk membaca label makanan dan memilih makanan yang rendah gula dan garam.

3. Pentingnya Aktivitas Fisik

Orang tua perlu mendorong anak-anak untuk aktif secara fisik setiap hari. Jadikan olahraga menyenangkan, olahraga tidak harus selalu dalam bentuk latihan yang serius, bermain di luar, bersepeda, dan aktivitas fisik lainnya selama aman bisa menjadi cara menyenangkan bagi anak untuk tetap aktif. Kurangi waktu layar, batasi waktu anak dalam menggunakan gadget, sebagai gantinya, dorong mereka untuk bermain di luar atau terlibat dalam kegiatan fisik lainnya. Buat rutinitas keluarga yang aktif, rencanakan aktivitas keluarga yang melibatkan olahraga, seperti jalan, berenang, bersepeda. ini tidak hanya meningkatkan aktivitas fisik, tetapi juga memperkuat ikatan keluarga.

4. Pentingnya Tidur yang Cukup

Kurangnya tidur berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental anak, serta kemampuan mereka untuk berkonsentrasi dan belajar di sekolah. Pastikan anak-anak memiliki waktu tidur yang konsisten setiap malam, rutinitas sebelum tidur yang menenangkan, seperti membaca buku atau mendengarkan musik lembut dapat membantu anak-anak tidur lebih nyenyak. Hindari aktivitas yang dapat mengganggu tidur anak, seperti bermain gadget, setidaknya satu jam sebelum tidur.

5. Mengelola Stres dan Kesehatan Mental

Mengajarkan anak untuk mengenali dan mengelola stres adalah bagian penting dari membangun kesejahteraan yang holistik. Bantu anak mengungkapkan perasaan mereka, ajarkan anak berbicara tentang perasaan mereka, ini bisa membantu mereka mengelola emosi dan mengurangi stres. Kenalkan teknik relaksasi, seperti pernapasan dalam, meditasi, atau yoga dapat membantu anak-anak mengatasi stres dan kecemasan. Ciptakan lingkungan yang mendukung, yang penuh kasih sayang, komunikasi terbuka dan dukungan emosional dapat membantu anak merasa aman.

6. Membangun Kebiasaan Sehat Sejak Dini

Kebiasaan ini mencakup hal-hal sederhana seperti: Ajarkan anak-anak untuk mengatur waktu mereka dengan baik, termasuk waktu belajar, bermain, beristirahat. Dorong anak untuk mandiri, memberikan tanggung jawab kecil kepada anak-anak, seperti menyiapkan sarapan mereka sendiri atau merapikan tempat tidur,

dapat membantu mereka merasa lebih mandiri dan percaya diri. Tetapkan batasan yang jelas, anak-anak perlu memahami batasan dan aturan dalam keluarga, seperti waktu makan bersama tanpa gangguan gadget atau batasan mengonsumsi makanan manis.

7. Berkomunikasi Secara Terbuka

Anak-anak perlu merasa nyaman berbicara dengan orang tua tentang apa yang mereka alami dan bagaimana perasaan mereka. Dengarkan anak, beri perhatian penuh saat anak berbicara, tunjukkan bahwa Anda peduli dengan apa yang mereka katakan, ini akan mendorong mereka untuk lebih terbuka dalam berbagi pikiran dan perasaan. Berikan penjelasan yang sesuai dengan usia anak tentang mengapa pola hidup sehat itu penting, seperti menjelaskan bagaimana makanan sehat membantu mereka tumbuh kuat dan cerdas, atau bagaimana tidur cukup membuat mereka merasa segar dan siap belajar.

8. Menghadapi Tantangan dan Konsistensi

Mengajarkan anak pola hidup sehat tidak selalu mudah. Ada berbagai tantangan seperti penolakan anak terhadap makanan sehat atau tentang rutinitas tidur yang konsisten. Orang tua perlu konsisten dan tidak mudah menyerah. Anda mungkin perlu melakukan penyesuaian di sepanjang jalan, tetapi tetapkan tegas pada prinsip-prinsip dasar pola hidup sehat. Setiap kali anak Anda menunjukkan kemajuan dalam mengadopsi kebiasaan sehat, berikan apresiasi, ini menjadi motivasi bagi anak untuk terus berusaha.

9. Mengajarkan Tanggung Jawab Sosial

Mengajarkan anak pentingnya tanggung jawab sosial juga merupakan bagian dari pola hidup sehat. Ini bisa mencakup hal-hal seperti: Ajarkan anak untuk peduli terhadap lingkungan dengan mengurangi penggunaan plastik, mendaur ulang barang-barang, menjaga kebersihan lingkungan. Ajak anak terlibat kegiatan sosial, seperti membersihkan taman atau mengikuti kegiatan amal, ini mengajarkan mereka pentingnya memberikan kembali kepada masyarakat.

Kesimpulan, mengajarkan anak tentang pola hidup sehat adalah investasi jangka panjang yang akan memberikan manfaat seumur hidup. Menjadi teladan yang baik, memberikan edukasi yang tepat, membangun kebiasaan sehat sejak dini, orang tua dapat membantu anak-anak tumbuh menjadi individu yang sehat, bahagia, seimbang. Pola hidup sehat bukan hanya menjaga tubuh tetap bugar, tetapi juga tentang menciptakan keseimbangan antara kesehatan fisik, mental, emosional. Orang tua memegang peran penting dalam membimbing anak-anak menuju pola hidup yang sehat dan berkelanjutan.

Merilis Emosi Tanpa Menyakiti

Oleh: Jamil Azzaini (Inspirator Sukses Mulia)

Tahukah Anda bahwa dalam diri manusia ada satu bagian yang paling sensitif dan mudah berubah-ubah? Jawabannya adalah hati. Menjaga kondisi hati agar selalu bersih sama saja menjaga agar mental kita selalu sehat. Emosi negatif yang ditumpuk terlalu banyak tanpa dikeluarkan dapat berpengaruh pada kesehatan mental kita.

Ada banyak penelitian yang menjelaskan tentang terapi untuk merilis emosi negatif yang menumpuk dalam diri kita. Salah satunya dengan teknik expressive writing. Teknik ini dipopulerkan oleh James W. Pennebaker, seorang psikolog sosial dan profesor di University of Texas. Teknik ini sudah terbukti diujicobakan pada berbagai penelitian. Hanya butuh 6 langkah untuk kita melakukan teknik expressive writing untuk healing ini.

Langkah pertama, identifikasi satu masalah yang kurang menyenangkan atau paling menyakitkan bagi kita. Boleh kejadian yang baru terjadi atau kejadian lama yang sangat mengganggu hidup kita.

Langkah kedua hingga langkah kelima, kita menggunakan formula EBIT. Huruf E dalam EBIT mewakili kata Emotion. Segala bentuk emosi dapat kita tuangkan dalam tulisan tersebut. Mulai dari marah, sedih, bahagia, kecewa ataupun emosi apapun kita bisa tuliskan sesuai dengan perasaan kita.

Langkah ketiga, B yang berarti Body. Setelah

kita menuliskan bagaimana perasaan kita, lanjutkan dengan mengingat-ingat bagaimana reaksi tubuh kita pada saat kejadian itu berlangsung. Apakah tubuh kita bergetar, menggigil, berkeringat, detak jantung semakin cepat atau apapun yang menggambarkan kondisi fisik yang terjadi dalam diri kita.

Langkah keempat, Imagination. Sambil menulis tentang kejadian itu, bayangkan apa saja kemungkinan-kemungkinan yang ada di benak kita jika kejadian itu terjadi dan tidak terjadi.

Langkah kelima Thinking. Sambil menuliskan dan mengingat kejadian itu, kita dapat pula menuangkan pemikiran rasional yang muncul pada saat kejadian tersebut, untuk mengevaluasi dan menentukan solusi dari masalah yang kita alami.

Langkah keenam, selanjutnya kita bisa mengingat hal-hal baik apa saja yang muncul dari kejadian tersebut? Bisa berupa hikmah, pelajaran, sudut pandang baru yang itu membuat kita sampai pada titik saat ini.

Keenam teknik ini terlihat sederhana namun cukup powerful untuk kita praktikkan dalam keseharian kita saat merasa emosi. Melalui langkah ini, perlahan-lahan luka batin dan emosi negatif yang kita miliki akan hilang dan kita akan terhindar dari stress dan rasa cemas. Mau? Segera praktikkan 6 langkah di atas.

Olahraga Ringan, Solusi Sehat di Tengah Kesibukan



Padatnnya aktivitas harian akibat tuntutan pekerjaan, dan berbagai aktivitas lainnya membuat banyak orang merasa kesulitan untuk menyisihkan waktunya khusus untuk berolahraga. Padahal olahraga mempunyai banyak manfaat bagi kesehatan jangka panjang. Diantaranya seperti meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mencegah penyakit jantung, menjaga berat badan ideal, meningkatkan mood, mengurangi stres, meningkatkan kualitas tidur, dan masih banyak lagi.

Meskipun manfaatnya yang banyak ini, seringkali kesibukan akibat rutinitas harian menjadi alasan untuk tidak berolahraga. Padahal olahraga tidak harus dilakukan setiap hari dan tidak selalu harus olahraga berat yang membutuhkan waktu berjam-jam. Melakukan olahraga ringan secara konsisten juga bisa memberikan manfaat yang signifikan.

Berikut merupakan beberapa pilihan olahraga ringan yang dapat dilakukan dengan mudah ditengah kesibukan harian.

Jalan Kaki dan Berlari

Jalan kaki menjadi olahraga yang sangat ringan dan mudah dilakukan oleh semua orang. Olahraga ini dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja sesuai dengan keinginan kita. Kita bisa memulai berjalan kaki saat pergi ke tempat kerja, berjalan kaki di taman favorit, berjalan kaki di pusat perbelanjaan, atau pun jalan kaki menggunakan alat treadmill yang dapat kita gunakan di dalam rumah. Berjalan kaki selama minimal 30 menit sehari dapat memberi banyak manfaat untuk menjaga kebugaran tubuh kita. Jika dirasa berlari kurang menantang, maka cobalah untuk melakukan olahraga lari. Lari juga merupakan salah satu olahraga yang mudah.

Peregangan, Yoga, dan Senam Ringan

Melakukan peregangan dapat membantu melancarkan peredaran darah, meningkatkan fleksibilitas, dan mengurangi ketegangan otot dan pegal-pegal akibat duduk terlalu lama saat bekerja. Peregangan dapat dilakukan dimana saja baik di rumah bahkan di kantor sekalipun. Selain peregangan, yoga juga menjadi olahraga yang dapat membantu tubuh menjadi lebih rileks. Dengan melakukan yoga kita di pagi hari atau sebelum tidur bisa membantu menenangkan pikiran, mengurangi stress, dan meningkatkan fokus dalam bekerja. Adapula, senam ringan yang dapat dilakukan dimana saja dengan menonton video di Youtube.

Bersepeda

Bersepeda menjadi salah satu olahraga ringan dan mudah yang dapat dicoba. Bersepeda sembari melihat pemandangan. Dengan begitu tidak hanya dapat membuat fisik menjadi jauh lebih sehat tetapi juga pikiran yang lebih tenang.

Olahraga-olahraga ringan tersebut menjadi salah satu solusi sehat bagi kita untuk diterapkan di tengah kesibukan sehari-hari. Dengan melakukan aktivitas fisik yang sederhana namun konsisten, Anda dapat menjaga kesehatan tubuh dan pikiran, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Menjaga kesehatan merupakan salah satu investasi jangka panjang yang paling berharga. Oleh karena itu, marilah memulai kehidupan sehat dengan melakukan olahraga.



Ragam Dessert Cantik dan Menarik Penggugah Hati

Penat kerja, pusing kuliah, dan merasa stress, makanan manis adalah jawabannya. Dessert merupakan salah satu makanan yang dapat menambah mood dan meningkatkan kebahagiaan bagi para penikmatnya. Dessert biasanya dapat dinikmati sebagai hidangan penutup setelah makan-makanan berat.

Dessert sebagai salah satu makanan yang tidak hanya dinikmati karena rasanya saja, tetapi juga karena keindahannya. Dalam dunia kuliner, semakin menarik bentuk sebuah dessert maka semakin banyak peminat untuk mencobanya. Oleh karena itu, tidak jarang banyak chef atau pembuat kue berlomba-lomba untuk membuat dessert dengan bentuk yang bervariasi.

Dalam dunia dessert, rasa buah-buahan masih sering kali digunakan. Misalnya seperti leci, strawberry, apel, jeruk, markisa, dan beberapa buah lainnya. Hal tersebut dikarenakan buah-



buahen masih sangat cocok dengan lidah Indonesia. Akan tetapi, akhir-akhir ini rasa matcha, taro, dan red velvet mulai menguasai rasa per-dessert-an.

Dessert yang cantik dan menarik adalah bentuk seni kuliner yang memadukan rasa dan visual secara harmonis. Bentuk-bentuk seperti

bunga, kelinci, hati, dan bentuk lucu lainnya biasanya sering digunakan untuk dessert. Selain bentuknya yang menarik, pemilihan warna juga menjadi daya tarik penikmat. Dengan pilihan dessert yang bervariasi dan penuh warna, setiap hidangan penutup bisa menjadi momen istimewa yang tak terlupakan.



Karyaku

Assalamualaikum Ayah Bunda. Berikut adalah hasil karya dari pemenang Lomba Mewarnai Muharram Ceria 1446 H yang diadakan di Kebun Binatang Surabaya

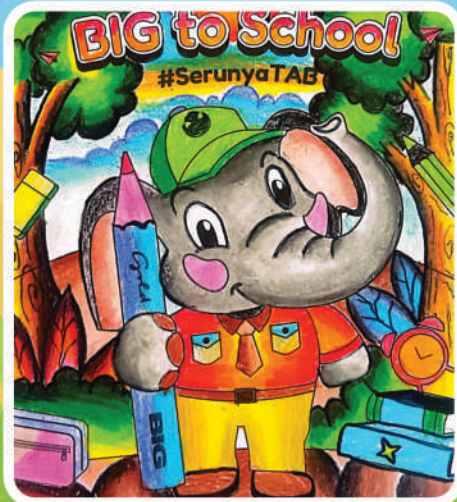
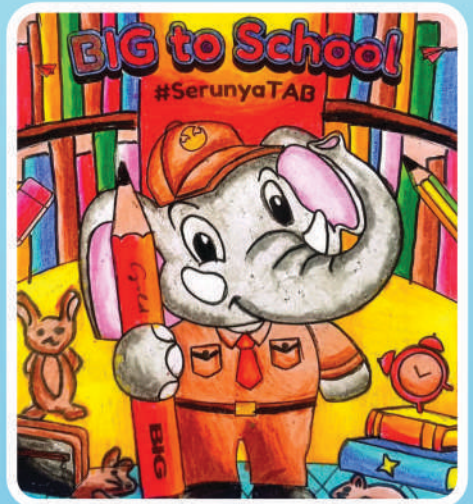


JUARA 1

Kategori A:
Belva Adzkiya

JUARA 2

Kategori A:
Arsyila Hamidah



JUARA 3

Kategori A:
Daisha Hazna R



JUARA 1

Kategori B:
Yusra

JUARA 2

Kategori B:
Hafiza



JUARA 3

Kategori B:
Khalif



Penerimaan dan Penyaluran Bulan Juli 2024 (Dalam Rupiah)

Penerimaan

Penerimaan Dana Zakat	837.171.312
Penerimaan Dana Infak/Shadaqah	5.606.776.954
Penerimaan Dana DKSL	32.671.646
Total Penerimaan	6.476.619.912
Saldo Bulan Lalu	1.195.556.806
Dana tersedia	7.672.176.718

Penyaluran

Program Pendidikan	3.420.495.994
Program Kesehatan & Gizi	477.618.059
Program Dakwah	1.923.632.200
Program Kemanusiaan	371.532.084
Program Ekonomi	109.636.117
Program DKSL	187.468.650
Jumlah Penyaluran	6.490.383.104
Sisa Saldo	1.181.793.614

Pemanfaatan Program Bulan Juni 2024

PROGRAM EKONOMI

 **654**
Penerima Manfaat

PROGRAM DAKWAH

69.093 
Penerima Manfaat


PROGRAM KESEHATAN

70.166 
Penerima Manfaat

PROGRAM LPICM

707 
Penerima Manfaat


PROGRAM KEMANUSIAAN

2.429 
Penerima Manfaat

PROGRAM PENDIDIKAN

10.220 
Penerima Manfaat

PROGRAM QURBAN & RAMADHAN

- 
Penerima Manfaat

Persiapkan Qurban tahun depan dengan

Angsuran Qurban

Memudahkan dan meringankan

PERIODE
AGS 2024
s/d
JUL 2025



SCAN UNTUK INFORMASI
DAN PENDAFTARAN



Atau klik link:
<https://s.id/KantorLayanan>

Program Angsuran Qurban hanya untuk Qurban SGQ (Super Gizi Qurban)



PESAN AQIQOH
SEKARANG JUGA!

0812 3383 6151



3251884666

atas nama
Koperasi Konsumen
Yakin Mandiri Bersama

YM
Yatim Mandiri

AQIQOH

SUPER HEMAT

MULAI
DARI

Rp 1,9 JT

Selamat MENIKMATI

"Aqiqah dilaksanakan karena kelahiran bayi, maka sembelihlah hewan dan hilangkanlah semua gangguan darinya."

HR. Bukhari



Informasi dan Pemesanan:

0812 3383 6151

Sedekah Pangan UNTUK YATIM PENGHAFAL AL-QUR'AN

Kebaikan kita untuk mereka di dunia,
jadi jalan kita raih surga-Nya




Tunaikan kebaikanmu, sekarang!

Klik s.id/YMSedekahPanganYatimDhuafa

atau scan barcode di samping



BANGUN SUMUR BOR UNTUK WARGA DI PULAU TEREWENG



Bayangkan betapa sulitnya jadi warga Tereweng, Pantar Timur, Alor NTT. Andalkan air laut dan air hujan untuk bertahan hidup. Rela tempuh jarak 2-3 kilometer, untuk ambil air laut.

"Wahai sahabatku, barangsiapa diantara kalian yang menyumbangkan hartanya untuk dapat membebaskan sumur itu, lalu menyumbangkannya untuk umat, maka akan mendapatkan surgaNya Allah Ta'ala." (HR. Muslim)

**Tunaikan Kebaikan,
Alirkan Pahala Jariyah!**

Klik s.id/SumurBoruntukTerewengAlorNTT
atau scan barcode di samping





OPEN REGISTRASI

CHARITY RUN 2024

Yatim Mandiri

#MariBerlariBeriktribusi



Kediri Town Square

Minggu

15 September
2024

05.30

s.d 09.30
WIB

5K

RUN



Price: 123K

Medali | Jersey | Refreshment |
Medical Checkup | Doorprize



Scan Barcode atau klik
Link Pendaftaran:
bit.ly/CharityRunYM2024

CP: +62851-8463-4132 (Diana)



KEDIRI TOWN SQUARE

