



Majalah Yatim Mandiri | September 2020 / Muharram - Shafar 1442 H



Menjadi Mukmin Tangguh

BANTU YATIM DHUAFAN MERAHAI CITA-CITA

melalui program **BESTARI** Yatim Mandiri

Lebih dari 20.000
anak yatim Indonesia
mendapat beasiswa
setiap tahunnya

Total beasiswa
30,6 Milyar

Paket Beasiswa:

SD Rp 500.000

SMP Rp 600.000

SMA Rp 700.000

Rekening donasi:

mandiri
syariah

700 1201 454

a.n. Yayasan Yatim Mandiri

Narahubung: **0811 1343 577**

Mari bersama Yatim Mandiri, kita bantu
anak-anak yatim berprestasi di penjuru Negeri!

“

Apapun harta yang kalian infakkan, maka Allah pasti akan menggantikannya, dan Dia adalah sebaik-baik pemberi rizki.”
(QS. Saba’: 39)



BANK	INFAK SHODAQOH	ZAKAT	WAKAF
Mandiri Syariah	700 1201 454	700 1241 782	700 1241 798
CIMB Niaga Syariah	8600 00976 500		8613 00000 300
Muamalat	701 0054 803	701 0054 804	
Permata Syariah	0290 1444 415	0290 1445 144	
BNI Syariah	010 835 1174	021 149 7003	
Mandiri	140 000 311 7703	142 001 031 3327	142 001 031 3350
BCA	0101 358 363	0883 996 647	0883 996 621
BRI		00960 10019 68305	
BNI	2244 900 000		
OCBC NISP Syariah	2758 0000 5959		2758 1003 9600



Majalah Yatim Mandiri

Edisi September 2020

LAZNAS YATIM MANDIRI

S.K. Menteri Agama No. 185/2016

VISI

Menjadi Lembaga Tepercaya dalam Membangun Kemandirian Yatim

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 Pembina **H. Nur Hidayat, S.Pd, M.M**

Prof. Dr. Moh. Nasih, S.E, M.T, Ak

Dewan Pengawas **Ir. H. Bimo Wahyu Wardoyo**

Drs. H. Abdul Rokib, M.H.I

Yusuf Zain, S.Pd, M.M

Dewan Pengawas Syariah **KH. Abdurrahman Navis, Lc., M.H.I**

Drs. Agustianto, M.A

Prof. Dr. H. A. Faishal Haq, M.Ag

Dewan Pengurus **Achmad Zaini Faisol, S.M**

H. Mutrofin, S.E

Bagus Sumbodo, S.T

Direktur Utama **Achmad Zaini Faisol, S.M**

Direktur Fundraising **Andriyas Eko, S.TP**

Direktur Keuangan **Bagus Sumbodo, S.T**

Direktur Operasional **Heni Setiawan, S.H**

Direktur Program **Hendy Nurrohman, S.S**

Sekretaris Eksekutif **H. Imam Fahrudin, S.E**

GM Wakaf **Rudi Mulyono, S.Kom**

GM Regional 1 **H. Mutrofin, S.E**

GM Regional 2 **Agus Budiarto, A.md. Pd**

GM Regional 3 **Sugeng Riyadi, S.E**

Penasehat **Dr. Zaim Uchrowi**

Ir. H. Jamil Azzaini, MM

Dr. Muhammad Nafik

Bekal Hidup **05**

Menjadi Mukmin Tangguh

Oase **08**

Yang Istimewa dari Memanah dan Berkuda

Hikmah **10**

Islam Hapus Praktik Olahraga dengan Kekerasan

Move On **12**

NeuroLeadership: Otak Sehat itu Membuat Hidup Tenang

Solusi Islam **14**

Yoga. Hanya Olahraga?

ZISWAF **16**

Fikih Wakaf

Smart Parenting **18**

Tips Olahraga Ringan untuk Ibu Rumah Tangga

Muslimah **20**

Menjaga Kesehatan dengan Hati yang Tenang

Kuliner **22**

Sensasi Unik Roti Bawang

Doa **24**

Hadis Menuntut Ilmu

Pintu Rezeki **26**

Usaha Makin Lancar Setelah Besedekah

Silaturahmi **28**

Jember, Pasuruan, Ponorogo, Sidoarjo

Jendela **30**

Pandemi Tak Surutkan Semangat untuk Berkurban

Naik Kelas **32**

Niat Menjaga Hafalan Kitab Kuning, Menjadi Kesuksesan Hidupnya

Kemandirian **34**

Kabar Nusantara **36**

Kinerja **38**

GRAHA YATIM MANDIRI Jl. Raya Jambangan 135-137 Surabaya, Telp. (031) 828 3488. **BALIKPAPAN** Jl. Pattimura RT104 No.38 B, Batu Ampar, Balikpapan, Telp. (0542) 860 609, 081 25344932. **BANDUNG** Ruko Cipta Pesona Blok B23. Jl. Cipamokan - Rancacili Telp. (022) 8750 3578, 0822 4229 7252. **BANTEN** Jl. Ayip Usman No.11 Cikepuh Kebaharan Serang Banten, Telp. (0254) 219375, 0812 8744 8444. **BANYUWANGI** Jl. Imam Bonjol No.35 Tukangkayu. Telp. 0821 3200 4007. **BATAM** Griya Kurnia Djaya Alam Jl. Parkit 01, No. 02 Batam Center - Batam, Telp. (0778) 7413 149, 0813 7260 1112. **BEKASI** Jl. Dewi Sartika Blok A No. 6 Margahayu - Bekasi Timur, Telp. (021) 8269 6344, 0812 7115 2094. **BLITAR** Jl. Bali No. 264 Blitar, Telp. (0342) 8171 727, 0823 3113 4732. **BOGOR** Jl. Sempur Kaler No. 02 Bogor Tengah - Kota Bogor, Telp (0251) 840 9054, 0878 8751 8330. **BOJONEGORO** Jl. Panglima Polim Gg. Mangga 2 No 59 Sumbang Bojonegoro, Telp. (0353) 5254809, 0813 3388 3360. **CIREBON** Jl. Cendana Raya No. 61 Cirebon Girang, Kec. Talun Kab. Cirebon Telp. 0896 6030 0292. **DENPASAR** Jl. Gunung cemara 7K Perumnas Monang Maning, Denpasar - Bali, Telp. 0821 3200 4007. **DEPOK** Jl. Mangga Raya No 298, Depok Jaya - Pancoran Mas Telp. (021) 7780 7396, 0856 9704 0947. **GRESIK** Ruko Multi Sarana Plaza Blok B-11 Jl. Gubernur Suryo Gresik, Telp. (031) 399 0727, 0821 3993 9427. **JAKARTA BARAT** Jl. Pos Pengumben Dalam No. 12 Kelapa Dua Kebon Jerok, Telp. (021) 2567 2565, 0896 0185 0149. **JAKARTA SELATAN** Jl. Kavling Keuangan III No. 87 Pamulang - Tangerang Selatan Telp. (021) 2759 1181, 0812 1997 7654. **JAKARTA TIMUR** Jl. Utan Kayu Raya No. 64 Matraman Jakarta Timur, Telp. (021) 2982 1197, 0819 0534 2768. **JEMBER** Pandora Square Jl. Mastrip No. 8 Ruko 8 E, Jember, Telp. 0817 9393 412, 0851 0264 0333. **JOMBANG** Jl. Ir. Juanda No. 80, Ds. Kepanjen, Jombang Telp. (0321) 849 0715, 0822 2776 8010, 0813 3260 5565. **KEDIRI** Perum Candra Kirana Blok T No. 4A Mojoroto - Kediri Telp. (0354) 3782141, 0813 3177 1830. **KEPANJEN** Jl. Diponegoro No. 44, Bangsri - Kepanjen. Telp. (0341) 390 3518, 0813 3290 0639. **KUDUS** Jl. Dewi Sartika No. 5 Singocandi - Kudus, Telp. 0822 4325 3243. **LAMONGAN** Jl. Nangka No.3 Perum Deket Permai, Lamongan, Telp. (0322) 324025, 0813 3509 5929. **LAMPUNG** Jl. Sultan Haji No. 36, Kel. Kota Sepang Kec. Labuhan Ratu, Lampung Telp. (0721) 5613 878, 0853 2112 1988.



11

Penyejuk Hati Pribadi Tangguh



13

Fenomena Ikuti Tren Hidup Sehat dengan Wajar



15

Solusi Sehat Beragam Pilihan Makanan Sehat Setelah Berolahraga



5

Bekal Hidup Menjadi Mukmin Tangguh

REDAKSI MAJALAH YATIM MANDIRI

Dewan Redaksi: Achmad Zaini, Mutrofin, Bagus Sumbodo **Pemimpin Umum:** Ahmad Zaini

Pemimpin Redaksi: Muhammad Arif **Reporter:** Grace Aria **Layout:** Reza

Desain: Meta **Fotografer:** Grace Aria, Sholahudin

Sirkulasi: ARF **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

LUMAJANG JL. Suwandak No. 42, Lumajang, Telp. (0334) 890300, 0812 4914 2453. **MADIUN** Jl. Letkol Suwarno Perum Bumi Mas II No. 2, Telp. (0351) 2811317, 0852 5764 5991. **MAGELANG** Jl. Perintis Kemerdekaan No. 23 Sanden, Kramat Selatan. Telp: (0293) 319 5924, 0896 2606 7500. **MAKASSAR** Jl. Andi Tonro No.11 Kec. Tamalate, Kota Makassar, Telp. (0411) 884050, 0823 8444 4369. **MALANG** Perum Taman Raden Intan No.612, Telp. (0341) 437 4155, 0856 4649 6131. **MAROS** Jl. Bakri No. 5 Kec. Turikale Kab. Maros, Telp. 0823 4343 0681. **MOJOKERTO** Jl. Raden Wijaya. Panggremen Gg.6 No. 12, Kec. Kranggan Mojokerto Telp. (0321) 528 7100, 0857 4525 6435. **MEDAN** Jl. Senam No. 24, Medan, Telp. (061) 7335 9471, 0852 7566 9977 **PALEMBANG** Jl.Rawasari No. 2457 Ruko No. 4. Kel. 20 Ilir, Kec. Kemuning Telp. (0711) 573 0360, 0859 4591 4425. **PASURUAN** Perum Pondok Sejati Indah Blok 4 No. 5 Jl. Panglima Sudirman Pasuruan, Telp. (0343) 4742 017, 0888 0550 8832, 0851 0364 4849. **PEKALONGAN** Jalan Bina Griya Blok B-IV No. 191 Medono, Pekalongan, Telp (0285) 421082, 0813 3253 7501. **PONOROGO** Jl. Ir. Juanda No. 158 Tonatan, Ponorogo Telp (0352) 488223, 0856 4890 6767. **PROBOLINGGO** Jl. Sukarno Hatta No. 162 Probolinggo, Telp. (0335) 589 4623, 0878 5225 6476, 0813 3153 6287. **PURWOKERTO** Jl. Patriot No. 073 RT/RW 03/03 Kel. Karangpucung Kec. Purwokerto Selatan, Telp (0281) 639 042, 0857 8518 1046. **SAMARINDA** Jl. Slamet Riyadi Gang 4. RT 14, Samarinda, Telp. 0813 8146 0866 **SEMARANG** Jl. Karangrejo No. 97 Kel. Karangrejo, Kec. Gajahmungkur Semarang Telp. (024) 7642 0035, 0856 3504 229. **SIDOARJO** Pondok Mutiara Blok A Nomor 15, Telp. (031) 9971 6463, 0857 4567 8974. **SOLO** Jayengan Kidul, RT 03/RW 08, Serengan, Surakarta, Telp. (0271) 2936 205, 0813 2775 7809. **Sragen** Jl. Raya Sukowati No. 514 Sragen Wetan, Sragen, Telp. (0271) 894811, 0851 0275 4279. **TANGERANG** Jl. Cibodas Raya No. 7 Perumnas 1 Karawaci Baru Tangerang, Telp. (021) 2917 0263, 0831 1232 4939. **TUBAN** JL. Walisongo No. 24 Tuban Telp. (0356) 327118, 0856 0488 8125. **TULUNGAGUNG** Pahlawan III No. 5A, Kedungwaru Tulungagung, Telp. (0355) 332 306, 0851 0376 1333. **YOGYAKARTA** Jl. Ireda No. 119 Keparakan, Mergangsan, Kota Yogyakarta, Telp. (0274) 450 896, 0812 5951 5665.

Olah Raga dalam Islam

Ahmad Sujana
Branch Manager Yatim Mandiri Depok

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Segala puji bagi Allah yang telah memberikan nikmat Iman, Islam, sehat jasmani dan rohani serta shalawat dan salam kita haturkan kepada Nabi Muhammad SAW. Semoga kita mendapatkan syafaat di dunia dan akhirat sekaligus berkumpul di surga bersama Rasulullah.

Sejak pertengahan Maret lalu kita semua dikejutkan dengan pandemi COVID 19 yang melanda seluruh dunia. Melumpuhkan sebagian besar sebagian perekonomian dunia dan membuat kita semua terhenyak akan fenomena tersebut. Pandemi yang akhirnya membuat masyarakat tersadar untuk mulai lebih waspada menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh. Kita semua berpikir untuk bagaimana menjaga tubuh dan lingkungan. Banyak faktor yang harus kita perhatikan mulai dari makanan yang sehat, halal, dan juga berolahraga.

Sahabat yatim yang budiman, di 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). Memanah adalah salah satu olahraga yang dianjurkan Rasulullah SAW. Dari hadis tersebut terlihat jelas memanah memiliki kaitan sangat erat dengan peradaban islam. Keahlian memanah memberi sumbangsih besar pada kaum muslimin dalam meraih kemenangan di berbagai medan perang. Selain erat dengan peradaban Islam, memanah ternyata memiliki berbagai manfaat untuk kesehatan baik itu fisik maupun mental. Memanah melatih kita dalam hal meningkatkan fokus, kesabaran, dan kekuatan fisik. Memanah juga membangun kepercayaan diri kita. Selain mendapatkan fisik yang kuat memanah menghidupkan sunnah Rasulullah.

Dan pada akhirnya semoga kita bisa menghidupkan sunnah Rasulullah salah satunya

dengan Memanah dan di sertakan dengan olahraga ringan seperti senam, jalan santai di pagi hari, serta jogging. Untuk mewujudkan badan yang sehat, kuat serta bugar dalam melawan virus Covid-19. Semoga Allah SWT memberikan kita kesehatan, kekuatan dan keberkahan. Aamiin.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.





Olahraga, Membangun Mukmin Tangguh

Saat masih masa sekolah, sejak sekolah dasar sampai tingkat atas, kita selalu mendapat pelajaran olahraga. Memang terlihat sebagai mata pelajaran yang ringan. Karena kita tidak perlu terlalu banyak berfikir. Juga menyenangkan karena sering dilakukan di luar kelas. Ya, memang olahraga adalah salah satu kegiatan yang mengasyikkan. Mulai dari anak-anak sampai dewasa, hampir semua orang menyukai olahraga.

Bentuk kecintaan pada olahraga pun bermacam-macam. Ada yang suka sekadar sebagai penonton. Ada yang suka olahraga hingga menjadi *fun club* atau pemain olahraga. Ada yang menjadikan olahraga sebagai hobi semata. Hingga mereka yang benar-benar mencintai olahraga sampai terjun lebih dalam sampai menjadi atlet.

Islam tak melarang olahraga. Justru menganjurkannya. Untuk menjaga kesehatan tubuh kaum Muslimin. Nabi Muhammad SAW pun banyak mencontohkan berbagai olahraga yang pernah beliau serta para sahabat lakukan. Misalnya Rasulullah SAW yang gemar mengajak Aisyah RA balapan lari.

“Dari Aisyah berkata: Aku pernah menemani Nabi SAW dalam sebuah perjalanan. Saat itu aku

masih muda dan badanku belum gemuk. Nabi SAW berkata kepada para sahabat: Silahkan jalan duluan. Maka para sahabat pun berjalan mendahului Nabi SAW. Lalu Nabi SAW berkata kepadaku: Kemarilah, aku akan mengajakmu balap lari. Maka aku pun memenuhi ajakan tersebut, kemudian aku berhasil mengalahkan Nabi SAW...” (HR. Ahmad)

Tak hanya Aisyah RA yang sering diajak Rasulullah SAW untuk balapan lari. Sahabat lainnya pun memiliki keahlian olahraga. Seperti sahabat Sa'ad bin Abi Waqas yang dikenal sebagai seorang pemanah yang andal. Rasulullah SAW pun menganjurkan olahraga ini. Dalam sabdanya, *“Dan siapkanlah untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi. Ketahuilah bahwa kekuatan itu adalah memanah, ketahuilah bahwa kekuatan itu adalah memanah, ketahuilah bahwa kekuatan itu adalah memanah!”* (HR Muslim).

Ali bin Abi Thalib juga seorang sahabat yang memiliki keahlian olahraga, yaitu menggunakan pedang. Karena ketangkasannya, ia selalu membawa pedangnya yang diberi nama Dzul Fiqar saat turun ke medan perang. Rasulullah SAW pun sampai memujinya.

Selain itu, olahraga berenang dan berkuda

bekalhidup

juga merupakan olahraga yang dianjurkan oleh Rasulullah SAW untuk dipelajari. Dari Jabir bin Abdillah RA bahwa Rasulullah SAW bersabda: *“Segala sesuatu yang di dalamnya tidak mengandung dzikrullah merupakan perbuatan sia-sia, senda gurau, dan permainan, kecuali empat (perkara), yaitu senda gurau suami dengan istrinya, melatih kuda, berlatih memanah, dan mengajarkan renang.”* (HR. An-Nasa’i).

Tujuan Rasulullah SAW memerintahkan kita untuk belajar serta mengajarkan berkuda, memanah, dan berenang adalah untuk menjaga kebugaran tubuh agar tetap sehat. Serta untuk melatih kekuatan fisik untuk siap berjihad di jalan Allah SWT. Pada era permulaan islam, konteks olahraga dikenal dengan istilah *furusiyyah* atau latihan berkuda untuk menjadi kesatria. Yaitu untuk membela, memberikan, serta mengembalikan hak yang dirampas dari pemiliknya.

Pada masa Rasulullah SAW, olahraga tak hanya dijadikan sarana untuk menambah kebugaran tubuh. Namun juga menjadi sarana untuk melatih tubuh dan mempersiapkan tubuh untuk berperang. Untuk mempersiapkan diri agar lebih kuat saat membela agama Allah.

Seperti firman Allah dalam surah al-Andal ayat 60 yang artinya, *“Dan siapkanlah untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi dan dari kuda-kuda yang ditambah untuk berperang (yang dengan persiapan itu) kamu menggetarkan musuh Allah dan musuhmu*

dan orang-orang selain mereka yang kamu tidak mengetahuinya; sedang Allah mengetahuinya.”

Menjadi seorang mukmin yang tangguh dan kuat tentu lebih dicintai oleh Allah SWT dan Rasulullah SAW. Seperti dalam sebuah sabdanya *“Seorang mukmin yang kuat adalah lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada mukmin yang lemah.”* (HR. Muslim). Tidakkah kita terpacu setelah membaca hadits ini agar menjadi mukmin yang lebih sehat dan kuat?

Namun, sangat disayangkan saat ini olahraga menjelma sebagai ajang hiburan yang melenceng dari tujuan awalnya. Bukan sekadar sebagai sarana menambah kesehatan maupun jihad, olahraga disulap sebagai ajang penuh kapitalisme dunia olahraga seakan disulap menjadi industri hiburan untuk meraih popularitas dan materi duniawi semata.

Hal ini tidak bisa kita pungkiri. Betapa banyaknya ajang olahraga digelar, diperlombakan, bahkan dijadikan ajang taruhan. Hal ini membuat Sebagian besar muslim pula tersesatkan. Tanpa disadari, mereka tenggelam dalam sihir ini. Tak hanya penonton atau penggemar saja. Para bintang olahraga pun hidup dalam gemerlap duniawi. Menyihir penggemarnya untuk bisa menjadi seperti dirinya.

Menjadi seorang atlet olahraga memang tak salah. Namun, tetap harus mengindahkan kaidah-kaidah yang islam ajarkan. Seperti tak terjerumus dalam kehidupan duniawi terlalu dalam. Atau



menjadikan popularitas sebagai ajang menebar pengaruh buruk seperti hidup dekat dengan dunia malam.

Begitu pula sebagai seorang penggemar olahraga. Tak ada salahnya untuk menonton pertandingan olahraga. Namun, jangan sampai kegemaran ini menjadi sia-sia. Seperti rela begadang hanya untuk menonton pertandingan bola. Atau menjadi penggemar fanatic dan membuang-buang uang demi koleksi merchandise. Hingga lupa untuk beribadah dan berdzikir pada Allah.

Tapi, siapa sangka, dengan olahraga pula, seorang muslim bisa berdakwah. Mohamed Salah Ghaly misalnya. Pemain sepak bola asal klub Liverpool ini menjadi sorotan sejak ia pindah dari klub AS Roma ke Liverpool, Inggris pada 2017 lalu. Permainannya yang apik membuat banyak penggemar Liverpool salut padanya.

Pemain yang akrab disapa Mo Salah ini menjadi sorotan dalam tiap pertandingan Liverpool. Sebagai seorang Muslim, Mo Salah tak pernah lupa untuk berdoa sebelum bertanding. Bahkan selalu melakukan sujud syukur selepas mencetak gol maupun saat timnya menang. Hal ini membuktikan bahwa dirinya adalah seorang muslim yang bangga dengan agamanya. Dirinya pun tak pernah terlibat dalam berbagai kasus maupun mendapat pemberitaan miring tentang kehidupannya.

Mo Salah yang lahir di Mesir memang besar

dalam keluarga muslim yang taat. Namun, keluarganya tak pernah melarang dirinya untuk mengembangkan minat dan bakat dalam dunia sepak bola. Siapa sangka, sepak bola menjadi jalan dakwahnya. Inggris, sebuah negara yang dikenal kental dengan *islamophobia* (ketakutan pada Islam), menjadi lebih respect pada Islam sejak kehadiran Mo Salah di klub Liverpool.

Menurut survey yang dilakukan oleh Departemen Sains Politik Universitas Stanford, sejak Mo Salah main di Liverpool, tingkat kejahatan pada muslim di Inggris turun sebesar 18,9 persen. William Marble, peneliti dari Departemen Sains Politik Universitas Stanford mengatakan bahwa hal ini terjadi karena dua hal.

Yang pertama karena orang Inggris sudah lebih toleran terhadap muslim. Dan yang kedua adalah karena banyaknya orang yang membicarakan tentang Mo Salah. Mereka melihat bagaimana *figure* Mo Salah. Baik di dalam maupun luar lapangan. Sosoknya menjadi gambaran bahwa muslim tak seburuk yang warga Inggris kira selama ini.

Kita tak tahu, apakah Mo Salah memang berniat untuk menjadikan olahraga sebagai jalan dakwahnya. Namun yang pasti, berkat kehadirannya di dunia olahraga, Islam mendapat citra yang baik di mata dunia. Sedikit demi sedikit, *islamophobia* terkikis. Semoga, semakin banyak atlet yang menggunakan nama besar serta prestasinya sebagai jalan dakwah. *Wallahu a'lam. (grc)*





Yang Istimewa dari Memanah dan Berkuda (Masa Klasik dan Kontekstualisasi Pemahaman di Era Modern)

Oleh: Drs. H. Usman Daud, MA
Konsultan Hukum Islam dan Keluarga

Rasulullah bersabda: *dari Abu Ali Tsumamah bin Syufayy, bahwa ia telah mendengar Uqbah bin Amir berkata, ‘Saya telah mendengar Rasulullah Shallallahu Alaihi wa Sallam bersabda ketika di atas mimbar, ‘Dan persiapkanlah dengan segala kemampuan untuk menghadapi mereka dengan kekuatan yang kamu miliki.’ (QS. Al-Anfaal: 60).*

‘Ketahuilah bahwasanya kekuatan itu adalah memanah, ketahuilah bahwasanya kekuatan itu adalah memanah, ketahuilah bahwasanya kekuatan itu adalah memanah.’

(HR. Muslim, Abu Dawud dan Ibnu Majah)

Memanah dan berkuda dan (dalam riwayat lain yang ditemukan disebut ‘berenang’) adalah model olahraga yang memang disenangi oleh Nabi kita Muhammad Saw sehingga beliau selalu mewanti-wanti kita agar kita juga dapat berlatih dan memiliki skill dari model olahraga itu yang secara sepintas kadang orang mempertanyakan

sisi lain tentang istimewanya olahraga ini sehingga sampai sekarang dapat dikembangkan agak lebih modern daripada masa lalu. pertanyaannya kenapa berenang? Padahal jazirah arab didominasi hamparan padang pasir dan gunung batu yang ada hanya beberapa tempat di sekitar jazirah Arab yang terdapat hamparan lautan.

Dalam riwayat-riwayat yang kita temukan memang memberikan kepada kita pelajaran sekaligus sebuah inspirasi untuk meningkatkan kemampuan baik secara fisik maupun mental. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi telah menghasilkan gaya hidup manusia. Perkembangan tersebut telah menghapus manfaat penggunaan peralatan yang sifatnya tradisional kepenggunaan peralatan yang serba modern. Seiring dengan itu, perkembangan busur, panah, berkuda, yang semula digunakan untuk mengembangkan ketangkasan dan dipakai sebagai senjata untuk mempertahankan diri dan menyerang berubah menjadi aktivitas olahraga dan rekreasi yang populer dikalangan masyarakat modern. Panahan dan berkuda merupakan simbol kekuatan dan kekuasaan karena hal ini memberikan keberuntungan dan status tertentu dalam lingkungannya.

Perhatikan ucapan Nabi Muhammad berikut ini : *“...dari Khalid bin Zaid dari Uqbah bin Amir, dia mengatakan, Aku telah mendengar Rasulullah Shallallahu Alaihi wa Sallam bersabda, “Sesungguhnya Allah Azza wa Jalla memasukkan 3 orang ke dalam surga karena satu anak panah, yaitu (1) Pengrajin anak panah yang ketika proses pembuatannya hanya mengharapkan kebaikan darinya; (2) pemanahnya (3) dan orang yang mengambil anak panah untuk pemanah. Hendaklah kalian memanah dan berkuda. Jika kalian memanah, maka itu lebih aku sukai daripada kalian berkuda. Tidak ada permainan yang diperbolehkan selain tiga hal, yaitu seorang laki-laki yang melatih kudanya (untuk berjihad di jalan Allah); laki-laki yang bersenda gurau dengan istrinya, dan laki-laki yang memainkan busur dan anak panahnya. Siapa saja yang meninggalkan panahan setelah mengetahuinya karena tidak suka padanya, sungguh ia telah meninggalkan nikmat atau kufur terhadap nikmat.”* (HR. Abu Dawud).

Memanah selain berguna untuk melatih kesabaran, juga dapat melatih fokus pada diri seseorang. Apabila dikombinasikan dengan berkuda, maka akan terasa lebih lengkap, karena selain melatih fisik, dengan menunggangi kuda dapat melatih keseimbangan otak kanan dan otak kiri. Sebagai salah satu cabang olah raga modern, panahan dan berkuda memang tak sepopuler sepak bola, bulu tangkis, atau bola basket. Namun, bagi umat Islam, panahan menempati posisi yang istimewa karena merupakan salah satu olahraga yang dianjurkan oleh Rasulullah SAW. Rasulullah SAW bersabda, *“Ajarilah anak-anak kalian berkuda, berenang, dan memanah.”* (HR Bukhari dan Muslim). Sementara, dalam kesempatan lain, Rasulullah bersabda, *“Lemparkanlah (panah) dan tunggailah (kuda).”* (HR Muslim). Pada masa Rasulullah dan Khulafa ar-Rasyidin, memanah

menjadi sarana penting untuk berperang. Seseorang yang memiliki keahlian memanah pada masa itu, dapat memberi sumbangsih besar kepada kaum Muslimin dalam memetik kemenangan di berbagai medan perang.

Dalam kisah yang lain, kepaiawaian memanah diyakini menjadi kunci kemenangan pasukan yang dipimpin Sultan Muhammad Alfatih saat berjuang merebut Konstantinopel pada abad ke-14. Dalam operasi penaklukan itu, pasukan Sultan Muhammad terlebih dahulu berenang mengarungi Selat Bosphorus, kemudian berkuda sembari melepaskan ribuan anak panah untuk mengobrak-abrik pasukan musuh. Akhirnya, kemenangan pun diperoleh. Demikian juga di masa Nabi ketika terjadinya Hijrah salah satu tokoh penting yang ahli dalam panah adalah, Suhaimi bin Sinan ar-Rumi yang berhijrah sendirian ke Madinah karena tidak ada kaum Quraisy yang berani menghalanginya. Dia berkata: *“Siapa yang ingin agar istrinya menjadi janda dan anaknya menjadi yatim maka tunggulah saya dibalik bukit ini”* kepaiawaian dalam melepaskan anak anak panah (dapat melepaskan tiga sampai lima anak panah sekaligus) menjadikan dia ditempatkan oleh Nabi bersama lima puluh pemanah di Perang Uhud.

Untuk bisa melaksanakan perintah Nabi secara kontekstual, perlu pemahaman terhadap konteks munculnya perintah, atau mengaitkannya dengan hadis lain yang relevan. Karena dari sini akan terlihat maksud dan tujuan di balik perintah tersebut. Hadis lain yang terkait dengan perintah ini adalah sabda Nabi yang diucapkan dari atas mimbar: *“Persiapkanlah semua kekuatan yang kalian miliki. Ketahuilah sesungguhnya kekuatan itu adalah memanah, ketahuilah sesungguhnya kekuatan itu memanah, ketahuilah sesungguhnya kekuatan itu memanah”* (HR. Muslim). Dari sini dapat dilihat bahwa konteks perintah tersebut adalah membangun kekuatan berperang melalui penguasaan teknik dan skill yang tinggi terhadap persenjataan dan peralatan perang. Pada zaman itu panah adalah senjata andalan dalam pertempuran, kuda adalah peralatan perang yang paling utama dan renang adalah skill yang sangat dibutuhkan dalam perang fisik. Sedangkan penguasaan teknik produksi tekstil dibutuhkan dalam perang ekonomi dan kebudayaan. Pendeknya perintah tersebut merupakan antisipasi Nabi atas terjadinya perang fisik maupun ekonomi budaya. Dalam peperangan tersebut diperlukan kekuatan melalui kemampuan menggunakan senjata dan peralatan perang dengan skill tinggi. Baik senjata fisik (panah, berkuda dan berenang) maupun senjata ekonomi dan budaya (alat produksi).

Wallahu a'lam.



Islam Hapus Praktik Olahraga dengan 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. (grc)



Pribadi Tangguh

Oleh: KH. Abdullah Gymnastiar

Saudaraku, seseorang yang hanya memiliki keberanian saja belum cukup untuk membuatnya berhasil meraih kesuksesan sejati. Karena boleh jadi hari ini dia berani mengambil sebuah langkah yang benar, namun keesokan harinya ia goyah dan tumbang sehingga mundur kembali. Maka, selain berani, ia juga haruslah tangguh.

Rasulullah Saw. adalah contoh pribadi tangguh terbaik dalam sejarah peradaban manusia. Jikalau terjadi pertempuran demi menegakkan panji-panji agama Allah, maka beliau tidak hanya membangkitkan semangat pasukan kaum Muslimin untuk maju ke medan jihad, melainkan beliau pun terjun langsung dan selalu di garis terdepan. Karena Rasulullah Saw. yakin bahwa jihad di jalan Allah adalah perjuangan agung yang sangat dicintai oleh Allah Swt. Beliau tiada pernah surut langkahnya meski tantangan dan rintangan yang berat dan pedih selalu ada.

Begitupun bagi kita. Setiap kali datang suatu nasehat untuk berbuat kebaikan, kemudian kita pun termotivasi untuk berani melaksanakannya, maka sesungguhnya itu belumlah selesai. Berani namun rapuh, akan membuat kita mudah berhenti di tengah perjalanan. Akan tetapi jika berani sekaligus tangguh, maka kita akan istiqomah menjalankannya.

Orang yang tangguh adalah orang yang senantiasa menyadari bahwasanya setiap persoalan dan ujian yang datang hakikatnya itu dari Allah Swt., dan sesungguhnya Allah telah mengukur agar ujian tersebut tidak melampaui kesanggupan kita untuk memikulnya. Allah Swt. berfirman, *"Allah tidak*

membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya." (QS. al-Baqarah: 286)

Seseorang yang tangguh akan menjalani kehidupan sesulit apapun dengan penuh sabar dan tawakal. Karena baginya segala sesuatu yang terjadi di dunia ini tiada yang berada di luar kekuasaan dan izin Allah Swt. Sehingga tidak ada alasan baginya untuk berkeluh kesah, kecewa, dan putus asa.

Ketangguhan seorang muslim dalam menjalani kehidupan adalah ciri dari tauhid yang bersih kepada Allah Swt. Kesulitan hidup tak akan membuatnya menyerah, ia akan semakin ulet, tekun, dan yakin bahwa Allah Yang Maha Kuasa dan Maha Kaya. Sebaliknya, kenyamanan hidup tidak akan membuatnya terlena dan terbuai oleh keadaan. Ia akan senantiasa waspada dan mawas diri pada setiap tipu daya syaitan, dan membelanjakan setiap apa yang ia miliki di jalan yang Allah ridhai.

Orang yang tangguh akan semangat mengukir prestasi. Namun, bukan demi penghargaan dan pujian manusia. Melainkan semata-mata karena niat ibadah *lillaahi ta'aala*. Ia yakin bahwa Allah Swt. mencintai hamba-Nya yang bekerja dan berkarya secara *itqon*, profesional dan penuh dedikasi.

Saudaraku, marilah kita melatih diri untuk menjadi pribadi yang tangguh. Pribadi yang pantang mengeluh, pribadi yang istiqomah dalam mengerjakan kebaikan dan kebenaran, berprestasi sebagai ladang amal soleh *lillaahi ta'ala*. Pribadi yang senantiasa menikmati manis pahit kehidupan sebagai keadaan yang sama saja, yaitu sarana mendekatkan diri kepada Allah Swt. *Wallahu a'lam bishowab*.



NeuroLeadership: Otak Sehat itu Membuat Hidup Tenang

Oleh: Jamil Azzaini
Inspirator Sukses Mulia

Saat saya sedang mendalami *neuroleadership*, saya berguru dengan banyak orang. Cara mendidik dan menularkan ilmunya pun beragam. Ada guru yang menjelaskan secara ilmiah. Ada pula guru yang menjelaskan dengan cerita. Ada pula yang meminta saya untuk membaca cerita.

Diantara banyak cerita yang saya baca, ada salah satu cerita yang sangat berkesan bagi saya. Entah siapa penulisnya, entah benar atau tidak cerita. Berikut ceritanya, saya sajikan sesuai aslinya.

Ada seorang petani mempunyai seorang tetangga yang berprofesi sebagai pemburu, dan memiliki anjing-anjing galak. Anjing-anjing itu sering melompati pagar, dan mengejar domba-domba sang petani.

Petani itu meminta tetangganya untuk menjaga anjing-anjingnya, tapi tidak pernah ditanggapi. Suatu hari anjing-anjing itu melompati pagar dan menyerang beberapa domba, sehingga terluka parah.

Petani itu merasa tak sabar, dan memutuskan untuk pergi ke kota guna berkonsultasi pada seorang hakim. Hakim itu mendengarkan cerita petani itu dan berkata: "Saya bisa saja menghukum pemburu itu, dia untuk merantai dan mengurung anjing-anjingnya, tapi Anda akan kehilangan seorang sahabat dan mendapatkan seorang musuh. Mana yang kau inginkan, sahabat atau musuh yang jadi tetanggamu?"

Petani itu menjawab, bahwa ia lebih suka mempunyai seorang sahabat. "Baik, saya akan menawarkan anda sebuah solusi yang mana anda harus menjaga domba-domba anda, supaya tetap aman dan ini akan membuat tetangga anda tetap sebagai teman".

Mendengar solusi pak hakim, petani itu setuju. Ketika sampai di rumah, petani itu segera melaksanakan solusi pak hakim.

Dia mengambil tiga domba terbaiknya dan menghadiahkannya kepada 3 anak tetangganya itu, yang mana mereka menerima dengan sukacita dan mulai bermain dengan domba-domba tersebut.

Untuk menjaga mainan baru anaknya, si pemburu itu mengkerangkeng anjing pemburunya. Sejak saat itu anjing-anjing itu tidak pernah mengganggu domba-domba pak tani. Sebagai rasa terima kasih atas kedermawanan petani kepada anak-anaknya, pemburu itu sering membagi hasil buruannya.

Sebagai balasannya, petani mengirimkan daging domba yang sudah dimasak buatannya. Dalam waktu singkat, tetangga itu menjadi sahabat yang baik.

Begitulah cerita dari guru saya. Ia kemudian berkata, "otak sehat membuat orang cenderung berbuat baik, menambah saudara, dan meningkatkan ketenangan hidup, serta menularkan kebaikan. Otak petani itu, otak yang sehat."

Salam SuksesMulia



Ikuti Tren Hidup Sehat dengan Wajar

Pandemi Covid-19 yang melanda dunia sejak awal tahun lalu memang memberi dampak buruk bagi berbagai sektor. Termasuk ekonomi dan pendidikan. Namun, Allah SWT selalu memberi hikmah lain dari ujian yang diberikan. Cukup banyak pegawai yang harus *work from home* atau bekerja dari rumah. Juga anak sekolah yang terpaksa *study from home* atau belajar dari rumah. Sehingga, waktu yang biasanya habis di satu tempat, menjadi lebih longgar.

Tak heran jika waktu yang lebih longgar ini membuat banyak orang memanfaatkannya untuk berolahraga. Selain sebagai pengisi waktu, olahraga ini juga diharapkan bisa menangkal virus untuk masuk dalam tubuh. Karena jelas tubuh yang sehat akan lebih kuat untuk menangkal penyakit.

Olahraga ringan seperti *jogging*, lari pagi, hingga bersepeda makin ngetren akhir-akhir ini. Terutama bersepeda. Biasanya, warga kota enggan menggunakan sepeda karena lebih cepat menggunakan mobil atau sepeda motor. Namun, karena kembali trennya gaya hidup sehat, mulailah warga kota besar berbondong-bondong kembali bersepeda. Mulai dari anak-anak sampai orang dewasa, semuanya mau bersepeda.

Tak heran jika akhir-akhir ini pemandangan jalan raya penuh dengan pesepeda. Sayangnya, hobi baru yang sebenarnya bagus ini sering

dijadikan alasan untuk konsumtif. Bagaimana tidak, ajang bersepeda ini juga jadi ajang pameran sepeda. Makin keren dan ternama merknya, makin bagus anggapannya.

Mereka yang sudah punya satu sepeda, terkadang tak puas. Membeli jenis lainnya untuk koleksi semata. Allah SWT telah memperingatkan kita dalam surat al-Isra ayat 26 sampai 27 agar tidak berlebihan. *“Dan janganlah kamu menghambur-hamburkan (hartamu) secara boros. Sesungguhnya pemboros-pemboros itu adalah saudara-saudara syaitan.”*

Serta jangan sampai hobi ini membahayakan diri sendiri serta orang lain. Seperti tetap memperhatikan kemampuan diri sendiri. Beberapa waktu lalu, dua orang meninggal setelah bersepeda. Kejadian ini terjadi di Semarang dan Bekasi. Salah satu korban di Bekasi meninggal dunia karena ternyata memiliki riwayat penyakit jantung.

Bagi Sebagian orang memang ada yang mampu bersepeda sampai puluhan kilometer. Jangan sampai hal ini menjadi patokan diri kita. Karena setiap orang memiliki kemampuan yang berbeda-beda. Bersepedalah semampunya dan sewajarnya. Selain itu, tetap perhatikan keselamatan orang lain. Hindari bersepeda bergerombol dan di tengah jalan raya. Apalagi di jalan yang penuh dengan kendaraan beban berat dan besar. **(grc)**



Yoga. Hanya Olahraga?

Oleh: Ust. Heru Kusumahadi, Lc. M.Pd.I.

Pembina Komunitas @surabayahijrah

Berbicara ketenangan fisik di dunia urban ini, menjadi sesuatu yang dicari. Sebab aktivitas duniawi yang menyisakan sisa waktu untuk olahraga hanya sedikit. Walhasil muncullah jasa pusat kebugaran tubuh yang menjadi alternatifnya, dimana varian olahraganya, tidak hanya berbicara tentang sisi olahraga; kesehatan saja. Pun juga menyediakan olah sisi ketenangan diri. Diantaranya adalah senam yoga. Sebuah olahraga yang mengharmoniskan antara olah tubuh dan olah pikiran dengan konsep gerakan dan meditasi. Dan yoga tidak hanya asyik bagi penikmatnya, namun juga asyik untuk membahas pertanyaan, bolehkah yoga?

Sesaat hendak membicarakan sesuatu, menjadi keniscayaan kita harus mengetahui apa yang kita obrolkan. Kan naif sekali, jika mengomentari, “teh manis”, atau “teh tawar”, sedangkan kita tidak mengetahui definisi teh itu sendiri. Nah inilah definisi yoga *based on* kitab Ensiklopedi Filsafat secara bahasa adalah “*al Ittihad*; penyatuan”. Secara istilah, “*Al Ittihadul insan ma’a ar-ruh*; menyatukan sisi fisik dan metafisik”. Jadi, secara definisinya yoga tidak hanya berbicara satu topik (raga), tapi ada topik lain (ruh).

Menariknya, diinformasikan Dr. Faris ‘Ulwan ada diantaranya konsep yoga bernama *suryanamasakar*, yaitu sujud kepada matahari dengan delapan anggota badan. Dan juga terkait waktu dianjurkan pada pagi dan sore, diidentikkan pada munculnya matahari dan tenggelamnya matahari. Dan tentunya menjadi kesepakatan yoga merupakan konsep senam tubuh “impor” dari kalangan paganisme.

Hal diatas memang sekelumit informasi yang bersifat teori dan praktek, maka menjawab kalimat

tanya bolehkah yoga? Tentunya terjadi perbedaan pendapat, ada yang mengharamkan mutlak; mendasar pada faktor berasal dari paganisme sehingga berkaitan dengan sisi ritual agama lain. Ada juga yang membolehkan secara mutlak; menghukumi hanya sebagai senam tubuh. Dan ada juga yang membagi antara bagian yang menyalahi syariat, untuk dilarang. Dan yang selaras dengan syariat untuk boleh dilakukan.

Maka yang disampaikan MUI pas secara konteks Indonesia, dimana MUI mengambil sikap memutuskan dengan mendasar relevansi antara konsep *istishab*; menetapkan hukum yang telah berlaku sebelumnya. *Istiqra*; observasi, *al akhdzu bi al-akhwath*; mengambil keputusan yang lebih hati-hati, *Istishlah*; menitik beratkan pada kemaslahatan, serta memadukan konsep *sadz adz-dzara*’i; memprioritaskan tindakan preventif. Dan statement keputusannya bersyarat. Statemennya berbunyi, “Yoga terhukumi haram” Ucap KH. Ali Mustafa Ya’qub, “apabila dalam prakteknya adanya ritual dan meditasi agama lain”. Lalu bagi muslim penikmat yoga bagaimana bersikap? Tentunya mereka sudah “menikmati” muara dari senam yoga. Namun perlu dipahami kembali tentang teknik gerakan, konsep, dan filosofinya yoga, adakah yang masih terkait dengan unsur pagan? Jika terpastikan tidak ada, maka “syarat dan ketentuannya” pun berlaku.

Shalihin dan shalihah, saat munculnya kenikmatan dan kemudaratn bergabung pada satu hal, sebuah kaidah indah, -“menghindari keburukan lebih diprioritaskan daripada mendapatkan keuntungan”- memberikan alternatif kebijakan untuk memutuskan. *Bitaufiqillah. (Allahu A’lam)*



Beragam Pilihan Makanan Sehat Setelah Berolahraga

diolah dari alodokter.com

Tidak hanya sebelum olahraga, mengonsumsi makanan yang tepat setelah olahraga bisa memaksimalkan kesehatan tubuh dan pembakaran kalori lho. Yuk, pilih dan persiapkan makanan kamu setelah berolahraga dengan tepat.

Orang lebih sering memikirkan makanan apa yang akan dikonsumsi sebelum berolahraga. Padahal sebenarnya pilihan makanan setelah olahraga tidak kalah penting.

Membantu Proses Pemulihan Tubuh

Saat kamu berolahraga, otot menggunakan cadangan glikogen sebagai bahan bakar sehingga sebagian protein dalam otot juga akan rusak. Kemudian tubuh akan membangun kembali cadangan glikogen dan memperbaiki protein otot setelah berolahraga. Mengonsumsi karbohidrat dan protein setelah olahraga dapat membantu mempercepat proses ini.

Konsumsi makanan yang tepat sangat penting, terutama setelah berolahraga berat. Makanan ini terutama berperan membantu mempercepat pemulihan dan mengembalikan cadangan energi. Selain itu juga dapat membantu pembentukan jaringan otot baru serta mengembalikan keseimbangan elektrolit dan cairan tubuh.

Nasi, kentang, telur dan daging ayam. Kamu bisa mengonsumsi pilihan protein dan karbohidrat sehat, terutama setelah melakukan olahraga yang membutuhkan ketahanan fisik seperti berlari dan berenang. Kamu bisa pilih oat, kentang rebus, nasi merah atau putih, dengan telur atau sayur

capcay dan dada ayam tanpa kulit. Pastikan porsiya tidak berlebihan ya!

Minuman. Air mineral mungkin cukup jika kamu berolahraga kurang dari 1 jam. Tetapi minuman elektrolit mungkin dibutuhkan jika kamu berolahraga lebih lama. Selain itu susu coklat rendah lemak ataupun smoothie berisi perpaduan yoghurt, susu almond, dan kedelai juga bisa menjadi pilihan.

Energy bar. Untuk Anda yang sangat sibuk, dan ingin pilihan makanan yang lebih praktis, energy bar dapat menjadi pilihan tepat. Pilih energy bar yang mengandung 5 gram protein, dengan karbohidrat dan sedikit lemak. Meski terlihat kecil, makanan ini mengandung nutrisi yang dibutuhkan setelah berolahraga.

Makanan ringan. Roti gandum dengan tuna atau selai kacang bisa jadi pilihan makanan ringan kaya lemak sehat, serat dan protein. Selain itu kamu juga bisa memilih yoghurt tanpa lemak dengan setengah cangkir buah potong atau pisang, atau pisang dengan 1 sendok makan selai kacang atau almond. Sebagai selingan, bisa juga sediakan quinoa, buah potong, oatmeal, pasta, sayuran berdaun hijau, kacang-kacangan, buah kering.

Hal terpenting, kamu perlu ingat bahwa tubuh setiap orang berbeda. Penting untuk mengenali kebutuhan tubuhmu sendiri sehingga bisa menemukan makanan yang tidak hanya sehat, tapi juga bisa dinikmati. Untuk itu, kamu juga dianjurkan untuk menghitung kebutuhan kalori per hari sesuai indeks massa tubuh.



Fikih Wakaf

Oleh: Prof. Dr. H. A. Faishal Haq, M.Ag
Guru Besar Ilmu Fiqih UIN Sunan Ampel Surabaya

Ketika turun ayat 92 surah Ali Imran (3) yang artinya: *“Kamu sekali-kali tidak sampai kepada kebaikan yang sempurna sebelum kamu menafkahkan sebagian harta yang kamu cintai. Dan apa saja yang kamu nafkahkan, maka sesungguhnya Allah mengetahuinya”*.

Kemudian Umar bin Khottob berdialog dengan Nabi, kata Umar: *“Saya mempunyai sebidang tanah yang sangat saya senangi, apa arahan Nabi padaku, Nabi menjawab: “Jika kamu mau, tahan asli barangnya, kemudian kamu shodaqohkan hasilnya”* (HR al-Bukhari dari Ibnu Umar).

Dari dialog inilah, para *Fuqaha'* membuat definisi wakaf. Menurut Hanafiyah wakaf adalah menahan benda yang statusnya masih tetap milik Waqif (orang yang mewakafkan hartanya),

sedangkan yang dishadakahkan adalah manfaatnya.

Menurut Malikiyah, wakaf adalah menjadikan manfaat benda yang dimiliki, baik berupa sewa atau hasilnya untuk diserahkan kepada yang berhak, dengan penyerahan berjangka waktu sesuai dengan kehendak Waqif.

Menurut Syafi'iyah, wakaf adalah menahan harta yang dapat diambil manfaatnya disertai dengan kekekalan benda, dan harta itu lepas dari penguasaan waqif, serta dimanfaatkan pada sesuatu yang diperbolehkan oleh agama.

Sedangkan menurut Hanabilah, wakaf adalah menahan kebebasan pemilik harta dalam membelanjakan hartanya yang bermanfaat disertai dengan kekekalan benda serta memutus

semua hak wewenang atas benda itu, sedangkan manfaatnya dipergunakan dalam hal kebajikan untuk mendekatkan diri kepada Allah.

Syarat Dan Rukun Wakaf, Jumhur ulama menyatakan bahwa rukun wakaf ada 4: *Waqif* (Orang yang mewakafkan hartanya). *Mauquf* (Harta yang diwakafkan). *Mauquf 'alaih* (Tujuan wakaf/orang yang diserahi untuk mengelola harta wakaf, yang disebut Nadzir). *Sighat* (Pernyataan waqif untuk mewakafkan hartanya).

Syarat Waqif (Orang yang mewakafkan hartanya). Karena wakaf merupakan perbuatan hukum dari suatu ibadah, maka pelakunya harus orang yang *ahliyah al-tabarru'*, yaitu orang yang cakap bertindak atas namanya sendiri, tanpa ada paksaan dan tidak berada di bawah pengampuan (*al-mahjur 'alaih*). *Al-Mahjur 'alaih* adalah: *as-Shobiy* (anak kecil); *al-Majnun* (orang gila); *al-Ma'tuh* (ediot); *as-Safih* (boros).

Syarat Mauquf (Harta yang diwakafkan). Harta yang diwakafkan dipandang sah, bila harta tersebut memenuhi lima syarat, yaitu: Harta itu bernilai, Harta itu berupa benda tidak bergerak (*'uqar*)/benda bergerak (*manqul*), Harta itu diketahui kadar dan batasannya, Harta itu milik wakif, Harta itu terpisah dari harta perkongsian atau milik bersama

Dalam Undang-Undang Nomor 41 Tahun 2004 Tentang Wakaf pasal 1 ayat (5) dijelaskan bahwa harta benda wakaf adalah harta benda

yang memiliki daya tahan lama dan/atau manfaat jangka panjang serta mempunyai nilai ekonomis menurut syari'ah yang diwakafkan wakif.

Syarat Mauquf 'Alaih (Tujuan/pengelola wakaf). Bila yang dimaksud dengan *mauquf 'alaih* adalah tujuan wakaf, maka tujuan wakaf itu harus mengarah pada pendekatan diri kepada Allah, yaitu untuk kepentingan peribadatan atau keperluan umum lainnya sesuai dengan ajaran agama Islam. Sedangkan bila yang dimaksud dengan *mauquf 'alaih* adalah *Nadzir* (pengelola harta wakaf), maka *Nadzir* adalah pihak yang menerima harta benda wakaf dari wakif untuk dikelola dan dikembangkan sesuai dengan peruntukannya.

Syarat Sighat (Pernyataan Wakaf)

Pernyataan wakaf (*sighat*) sangat menentukan sah/batalnya suatu perwakafan. Oleh karena itu, pernyataan wakaf harus tegas, jelas kepada siapa ditujukan dan untuk keperluan apa.

Dari definisi-definisi wakaf sebagaimana tersebut di atas, dapat diambil pengertian bahwa *sighat* harus:

1. Jelas tujuannya.
2. Tidak dibatasi dengan waktu tertentu.
3. Tidak tergantung pada suatu syarat, kecuali syarat mati.
4. Tidak mengandung suatu pengertian untuk mencabut kembali wakaf yang sudah dilakukan.





Tips Olahraga Ringan untuk Ibu Rumah Tangga

Oleh: Ifrah Fasil Bamajbur
Tim Admin momilenial.id

Sebagai ibu rumah tangga dengan kesibukan mengurus rumah, mengurus suami, anak, memasak dan lain-lain membuat kita sulit meluangkan waktu berolahraga. Padahal olahraga sangat banyak manfaat untuk rumah tangga di tengah kesibukan dengan rutinitas yang itu itu saja setiap harinya.

Manfaat olahraga untuk ibu rumah tangga

1. Memperlancar peredaran darah
2. Memperbaiki metabolisme tubuh
3. Menurunkan stress, karena olahraga akan membuat pikiran rileks
4. Sarana *me time* yang berefek akan mengembalikan *good mood*
5. Sebagai sarana mencintai diri, olahraga adalah kebutuhan tubuh
6. Membuat lebih bersemangat
7. Memberikan contoh kepada si kecil
8. Memperkuat bonding dengan si kecil bila

dilakukan bersama dengannya

9. Memperkuat *bonding* keluarga, bila dilakukan oleh semua anggota keluarga secara bersama

Banyak manfaat yang kita bisa rasakan ketika meniatkan dan meluangkan waktu untuk berolahraga yang telah disebutkan di atas ya moms. Sebagai ibu rumah tangga, seringkali kita berpikir hampir tidak punya waktu untuk olahraga, untuk makan aja masih curi curi waktu ya moms, hihi.

Nah, kali ini momilenial.id berbagi beberapa tips yang mungkin bisa mommies lakukan di rumah agar badan tetap sehat dan bugar walaupun pekerjaan rumah terus ada dan rasanya tidak putus putus

Jalan kaki. Olahraga satu ini bisa dilakukan dengan si kecil yang duduk manis di atas *stroller*. *Mommies* bisa berolahraga dan si kecil pun

senang diajak jalan-jalan, bisa juga dengan berjalan kaki ke pasar, atau sengaja memutar satu blok perumahan untuk mencari kang sayur, walaupun kang sayur sebenarnya bisa ada di depan rumah. Apalagi jalan kaki mengitari mall dengan tujuan cuci mata, pasti mommie semangat sekali, jangan lupa ajak suami agar pulang bisa membawa beberapa barang kesukaan *mommies* yak.

Zumba atau senam. Nah untuk yang satu ini bisa di lakukan di dalam rumah. *Mommies* bisa mencari gerakan di youtube. Olahraga ini bisa dilakukan ketika anak-anak lagi tidur siang. Ssstttt musik nya jangan keras-keras ya *mommies*.

Menyapu dan mengepel sambil bergoyang. Berapa kali *mommies* menyapu dan mengepel rumah dalam sehari? Apalagi kalau si kecil dalam masa eksplorasi, pasti dua kegiatan ini akan sering *mommies* lakukan dalam sehari. Nyalakan musik yang moms sukai, lalu mulailah bergoyang sambil mengepel atau menyapu.

Lakukan gerakan olahraga yang bisa melibatkan si kecil. Banyak sekali gerakan olahraga yang bisa dilakukan dengan melibatkan si kecil. Seperti *SQUAT*, *BRIDGE*, *CRUNCH*, *PUSH UP* dan *PLANK*. Gerakan ini membuat kita tidak perlu meninggalkan si kecil.

Memindahkan bayi. Duduk dengan bayi di pangkuan, menghadap Bunda. Kemudian, tekuk lutut ke arah dada dan letakkan telapak kaki di lantai. Sedikit condongkan badan ke belakang sehingga tubuh membentuk menyerupai huruf V. Perlahan pindahkan bayi ke sisi kanan pinggang. Tahan beberapa saat, kemudian pindahkan ke sisi kiri badan.

Berenang bersama. Kegiatan ini bisa dilakukan bersama dengan seluruh anggota keluarga, luangkan waktu ketika weekend alih alih pergi ke mall, memilih ke kolam renang bisa jadi sarana rekreasi dan berolahraga bersama keluarga.



Menjaga Kesehatan dengan Hati yang Tenang

Menjaga kesehatan tubuh adalah salah satu bentuk syukur kita pada Allah SWT. Dengan menjaga tubuh agar tetap sehat, kita bisa banyak melakukan aktifitas positif. Islam juga telah mengatur segala bentuk kegiatan manusia. Mulai dari bangun hingga tidur. Begitu pula yang berkaitan dengan olahraga. Baik muslim maupun muslimah, boleh bahkan wajib melakukan olahraga agar tubuh tetap sehat.

Seperti firman Allah dalam surah an-Nisa ayat 29 yang artinya, *“Dan janganlah kamu membunuh dirimu. Sungguh Allah Maha Penyayang kepadamu.”* Maksud dari janganlah membunuh dirimu adalah, seorang muslim wajib menjaga tubuhnya. Menjaga dari penyakit yang bisa dihindari misalnya. Dengan berolahraga dan memakan makanan yang bergizi.

Namun, bagi seorang Muslimah, rasanya lebih dilema saat harus melakukan aktifitas fisik

yang satu ini. Banyak sekali jenis olahraga yang bisa dilakukan, namun berisiko. Risikonya pun bermacam-macam. Mulai dari terlihatnya aurat, dipandang oleh lawan jenis, hingga jika terlalu berat bisa menimbulkan cedera.

Untuk menghindari risiko-risiko tersebut, muslimah bisa melakukan olahraga dengan melakukan beberapa tips berikut ini. Yang pertama, muslimah niatkan melakukan olahraga ini juga karena Allah SWT. Agar tubuh kita diberkahi oleh Allah kesehatan dan kekuatan. Jangan lupa menyebut nama Allah sebelum melakukan semua hal baik. Agar memberi manfaat yang baik pula. Serta jangan ada niat pamer, misal Muslimah pandai berenang, lalu berolahraga untuk pamer hal itu pada teman.

Hal lain yang terkadang membuat muslimah bingung saat hendak berolahraga adalah masalah pakaian. Beberapa tahun lalu memang masih sulit ditemukan pakaian olahraga khusus



untuk muslimah. Namun, sekarang sudah cukup banyak *brand* besar bahkan *brand* khusus olahraga yang mengeluarkan produk untuk muslimah. Seperti pakaian renang yang menutup aurat, kerudung khusus untuk lari, hingga jaket yang menutup sampai bagian bawah tubuh.

Pakaian olahraga khusus muslimah ini tentu sudah dirancang untuk menutup aurat. Namun tak mengurangi ruang gerak muslimah saat berolahraga. Bahan yang digunakan pun tidak tipis namun tetap menyerap keringat. Sehingga masih nyaman digunakan meski muslimah berkeringat saat berolahraga.

Tips yang ketiga adalah muslimah bisa memilih tempat olahraga yang terpisah dari lawan jenis. Misalnya di kolam renang khusus perempuan, sanggar senam khusus perempuan, maupun melakukan olahraga ringan di rumah. Namun jangan sampai meski sudah di tempat olahraga khusus, muslimah jadi abai dalam menjaga aurat. Karena kita tidak tahu bila tiba-tiba ada lawan jenis yang tak sengaja melihat.

Selanjutnya, muslimah juga harus mengukur kemampuan diri. Karena saat berolahraga, tubuh akan dipaksa untuk bekerja lebih keras

dari biasanya. Seperti jantung yang akan memompa darah lebih kencang, otot-otot yang lebih meregang, serta sistem pernafasan yang akan bekerja lebih cepat. Muslimah harus memahami kondisi tubuh ini.

Misal muslimah yang memiliki berat badan berlebih, tak harus memaksakan diri dengan olahraga lari puluhan kilometer. Karena berat badan yang berlebih bisa membuat kondisi tulang lebih rapuh saat diajak berlari. Muslimah bisa menggantinya dengan olahraga bersepeda atau berenang yang lebih ringan.

Begitu pula dengan Muslimah yang memiliki riwayat darah rendah atau jantung lemah, jangan a paksakan diri untuk mengikuti kelas senam *aerobic* atau *zumba*. Sebaiknya konsultasikan semuanya terlebih dahulu pada dokter atau ahlinya.

Dalam berolahraga, muslimah juga tak harus memaksakan untuk bisa melakukan semua olahraga. Sesuaikan saja dengan minat. Karena semakin ikhlas kita melakukan sesuatu yang kita senangi, akan semakin banyak manfaat yang didapatkan. Jangan sampai muslimah tidak ikhlas dalam melakukan olahraga. Sehingga setengah-setengah dan malah menimbulkan cedera. (grc)



Sensasi Unik Roti Bawang

Bagi kebanyakan orang, roti identik dengan rasa yang manis. Terutama di Indonesia. Roti biasa dijual dengan berbagai rasa yang manis. Seperti cokelat, srikaya, kelapa, atau pisang. Sangat jarang roti disajikan dengan rasa asin. Beberapa rasa roti asin yang umum adalah keju dan juga abon. Tapi, bagaimana jika roti disajikan dengan *topping* dengan rasa bawang yang kuat? Seperti *garlic bread* atau roti bawang.

Garlic bread berawal dari Italia. Kudapan yang satu ini berasal dari Italia. Namun, *garlic bread* yang satu ini memiliki tekstur yang lebih keras karena terbuat dari roti *baguette*. Rasa bawang didapat dari olesan minyak zaitun yang dicampur dengan bawang dan parsley. Namun, akhir-akhir ini *korean garlic cheese bread* juga sedang menjadi tren.

Berbeda dengan *garlic bread* ala Italia yang bertekstur lebih keras dan renyah, *korean garlic bread* ini memiliki tekstur yang lembut. Roti yang digunakan mirip dengan *basic* roti basah pada umumnya. Dengan bahan tepung terigu, ragi, telur, dan susu. Cita rasa bawang yang kuat di dapat dari celupan atau siraman kuah bawang. Air campuran bawang ini terbuat dari butter, bawang, parsley, serta garam.

Lalu, rasa *creamy korean garlic bread* ini didapat dari isian krim keju. Rasanya pun jadi lebih lumer. Roti ini juga bisa diberi berbagai variasi isian ataupun *topping*. Jika ingin mendapat *experience* keju molor, ganti *cream* keju dengan keju mozzarella. Atau jika ingin lebih banyak protein, selipkan potongan daging sapi asap. Rasa yang lebih eksperimental bisa didapat dengan memasukkan *dark chocolate* di dalamnya. Selamat mencoba. (grc)







Rasulullah shallallahu `alaihi wa sallam bersabda,

“Menuntut ilmu itu wajib atas setiap muslim.”

(HR. Ibnu Majah No. 224, dari sahabat Anas bin Malik radhiyallahu `anhu, dishahihkan Al Albani dalam Shahih al-Jaami'ish Shaghiir No. 3913)

Karyaku



M. GAVIN RAMADHAN
SD Kelas 4
Kota Malang



Mau Karyamu dimuat di sini ??

Yuk kirimkan karyamu ke redaksi majalah di
Graha Yatim Mandiri Jl. Raya Jambangan No. 135-137 Surabaya
atau melalui email media@yatimmandiri.org

Usaha Makin Lancar Setelah Besedekah

Rindu Cell Plaza Jambu Dua, Bogor

Ujian dalam hidup selalu ada. Baik ujian dalam keluarga maupun dalam usaha. Itulah yang sempat dialami oleh Een Herdiana. Pria yang akrab disapa Een ini adalah pemilik Rindu Cell Plaza Jambu Dua, Bogor. Pria yang akrab disapa Een ini sudah akrab dengan dunia servis *handphone* serta jual beli *handphone* baru dan bekas sejak 2005. Saat itu, dirinya masih bekerja sebagai karyawan salah satu konter *handphone* di Plaza Jambu Dua.

Sebelumnya, Een bekerja disebuah wartel. Lalu saat pindah ke konter *handphone* ini lah Een banyak mendapat ilmu tentang jual beli *handphone*. “Selama tiga tahun, saya dipercaya untuk mengelola toko ini. Mulai dari operasional, memeriksa barang, lihat harga dipasaran, belajar servis *handphone* sampai administrasinya,” papar pria berusia 34 tahun ini. Meski saat itu Een sudah merasa sangat nyaman, selalu ada keinginan untuk membuka usaha sendiri.

Selama beberapa waktu, keinginan itu tertunda. Sampai akhirnya, terjadi kesalahpahaman yang membuat Een *resign* mendadak. “Saat ada salah paham itu, saya memutuskan untuk *resign* hari itu juga. Saya nekat karena kalau sudah salah paham begitu kerja tidak akan enak,” kenangnya. Tahun 2008 menjadi titik balik Een. Dirinya yang nekat *resign* hanya punya uang sisa sebanyak Rp4.000.000,-.

“Kalau saya kerja ikut orang lagi sudah tidak mungkin bagi saya punya atasan sebaik atasan saya dulu meski ada salah paham. Saya menganggur dua minggu sampai akhirnya tahu ada stan di Plaza Jambu Dua juga yang disewakan,” papar pria asli Ciamis ini. Tanpa pikir panjang, Een lalu menyewa stan dengan harga Rp 1.500.000,- tersebut. Modal sisanya dia gunakan untuk mengisi toko dan membeli beberapa *handphone* bekas untuk dijual. “Modal pertama beli *handphone* bekas dengan harga Rp 200.000 sampai Rp 500.000,- lalu



saya perbaiki dan jual lagi,” paparnya.

Dengan modal minim tersebut, Een tetap optimis menjalankan bisnisnya karena baginya kompor dapur harus tetap menyala. Meski banyak konter *handphone* lain, tapi pelanggan lamanya banyak yang mempercayakan servis dan jual beli *handphonenya* di Rindu Cell. “Pelanggan lama saya banyak yang masih menghubungi saya. Jadi beralih ke konter saya. Alhamdulillah, saya jadi punya banyak pelanggan baru dan ramai. Belum lama saya bisa merekrut dua pegawai,” jelas Een.

Namun, ujian selalu datang. Ditengah puncak kesuksesannya saat itu, Een banyak tergoda oleh tawaran rekannya yang ingin tanam modal. “Ada yang minta keuntungan 5% sampai 10%. Tapi ternyata saya rugi karena saya yang kerja keras,” ungkapnya. Een juga mengakui sempat terlilit hutang dengan bank konvensional sehingga usahanya makin susah. “Ujian dari Allah itu datang mungkin karena saya makan uang yang ada ribanya. Dan saya belum bersedekah,” kenangnya.

Hutang yang menumpuk dan usaha yang bangkrut membuat Een dan sang istri *drop* saat itu. Namun, ditengah kesusahannya, Een tetap yakin bisa bangkit dan mendapat

pertolongan Allah SWT. Perlahan, istrinya yang sakit usus buntu bisa sembuh dengan bantuan pengobatan alternatif. Een juga sembuh dari sakit typhus. “Setelah sembuh dan bangkit perlahan membuka konter lagi, saya lihat ada selebaran Yatim Mandiri. Saya merasa terketuk untuk sedekah. Tidak pakai lama, saya SMS nomor yang tercantum disana,” kenang Een.

Een mengatakan bahwa sejak pertama dirinya sudah terkesan dengan Yatim Mandiri. “Lembaganya profesional. Sedekah Rp 50.000,- saja bisa dijemput donasi. Majalahnya ilmu semua isinya. Saya jadi banyak belajar juga dari situ,” jelasnya. Een pun merasa banyak manfaat sedekah. Hartanya seakan dibersihkan. Meski hutang-hutang belum sepenuhnya lunas, hatinya tetap merasa tenang. Karena Een yakin Allah SWT akan menolong hambanya.

Perlahan usahanya bangkit lagi. Een pun berusaha menjauhi riba dan hutang piutang. “Allah selalu lipat gandakan rezeki kita setelah kita bersedekah,” ujarnya. Saat ini, usaha Een terus berkembang. Namun, kali ini dirinya langsung turun sendiri menangani segala bentuk pelayanan termasuk servis *handphone* bersama sang istri. (grc)





Sedekah adalah Keikhlasan

Kantor Imigrasi Jember

Lebih dari sepuluh tahun sudah Khiki Rimawati Widodo mengenal Yatim Mandiri. Tepatnya pada 2010 lalu saat ia bekerja di salah satu bank BUMN di Jember. Dirinya merasa penasaran saat ada salah seorang teman yang menjadi donatur Yatim Mandiri. “Saat itu saya bertanya dia ikut program apa, dan alhamdulillah karena jawabannya, sampai saat ini saya menjadi donatur Yatim Mandiri,” kenangnya.

Meski saat ini Khiki sudah tidak lagi bekerja di bank BUMN tersebut, Khiki masih terus setia menjadi donatur. Dirinya saat ini bekerja di Kantor Imigrasi Jember. Tak lupa, dirinya juga mengajak rekan-rekan kerja di tempat barunya ini untuk bersedekah. “Alhamdulillah sejak 2012 saya di Kantor Imigrasi, banyak yang turut serta. Salah satunya karena melihat majalah Yatim Mandiri. Di dalamnya lengkap semua laporan program,” jelas perempuan yang bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil ini.

Khiki menambahkan bahwa dirinya tidak pernah mengajak rekan-rekannya secara langsung. Karena sedekah adalah tentang keikhlasan diri. “Jadi saya hanya taruh majalah di meja kantor. Biasanya dibaca sama teman-teman dan mereka pun tertarik. Alhamdulillah semua tanggapannya baik. Mungkin juga karena tidak ada paksaan dan semua ikhlas,” paparnya.

Selain itu, Khiki dan rekan-rekannya tidak repot untuk menyalurkan donasinya karena dijemput oleh petugas tiap bulannya. Khiki mengatakan bahwa dirinya tidak begitu menyadari tentang manfaat sedekah. Yang jelas dirinya percaya bahwa segala sesuatu yang baik yang datang pada dirinya adalah karena sedekah yang disalurkan. “Membantu siapa saja, dimana pun, kalau ikhlas insyaAllah akan dibalas oleh Allah SWT,” tutupnya. (*)



Bahagia dengan Menjadi Orang Tua Asuh

PT MIS Purwosari, Pasuruan

Banyak cara untuk meraih kebahagiaan. Tak selamanya dengan menghamburkan uang, namun juga bisa dengan berbagi. Seperti yang dialami oleh Herman Susanto. Pria yang akrab disapa Herman ini mengaku sudah sangat lama bergabung sebagai donatur rutin Yatim Mandiri. “Sampai lupa tahun berapa saya mulai kenal. Yang jelas dulu pertama kali saya ikut itu karena Yatim Mandiri punya program orang tua asuh,” kenangnya.

Menurut Herman, program orang tua asuh ini sangat menarik dan belum ada di Lembaga lain. Sehingga dirinya yang saat itu belum berkeluarga, bisa merasakan bagaimana bahagiannya saat sang anak asuh mendapat nilai rapor bagus. “Senang sekali bisa melihat rapor mereka. Dulu saya ikut program ini untuk anak SD, SMP, dan SMA. Yang SD dua anak kalau tidak salah,” paparnya.

Karena itu, Herman tak ragu untuk mengajak rekan-rekan kerjanya untuk turut mendukung program Yatim Mandiri. Sampai saat ini ada sekitar 12 orang donatur dari tempat Herman bekerja. “Saya mengajaknya tidak memaksa. Saya kasih majalah Yatim Mandiri dan teman-teman pun tertarik. Katanya karena ingin berbagi pada sesama,” jelas Kabag Produksi ini.

Tiap bulannya, Herman mengumpulkan donasi dari rekan-rekannya. Lalu dijemput donasi oleh petugas dari Yatim Mandiri. “Setiap bulan saya tidak lupa untuk mengingatkan teman-teman untuk menyisihkan sebagian rezekinya. Alhamdulillah sampai saat ini konsisten semua,” tambahna. Kebahagiaan, serta kelapangan rezeki yang ia rasakan hanyalah bonus dari Allah SWT atas kebaikannya. “Tetap senang berbagi walau jumlahnya tidak banyak,” tutupnya. (*)



Sedekah, Kunci Pembuka Pintu Rezeki

RSUD dr. Harjono S. Ponorogo

Sekitar delapan tahun lalu, saat Wiyono S.Kep.Ns mengenal Yatim Mandiri. Tepatnya pada pertengahan 2012 saat dirinya dipindahkan tugas dari Bogor ke Ponorogo. Pria yang akrab disapa Pak Wi ini mengatakan bahwa dirinya mengenal Yatim Mandiri dari ketidak sengajaan. "Saat disela aktifitas, saya membaca majalah Yatim Mandiri yang ada di ruangan. Lalu saya bertanya pada teman yang ternyata sudah lebih dulu menjadi donatur," kenangannya.

Dirinya menambahkan bahwa banyak hal yang membuatnya tertarik untuk menjadi donatur. "Salah satunya karena program-program yang dijalankan oleh Yatim Mandiri jelas dan terstruktur. Juga laporannya sangat transparan sehingga terbukti bahwa Yatim Mandiri adalah Lembaga yang terpercaya," papar pria yang bekerja sebagai perawat ini.

Wiyono tak mau sendirian dalam berbuat kebaikan. Dirinya juga mengajak rekan-rekan perawat lainnya. Terutama jika ada perawat baru yang dipindahkan ke ruangnya. "Alhamdulillah cukup banyak yang mau. Meski belum semuanya jadi donatur rutin. Menjadi donatur insidental juga pasti membantu," jelasnya. Dirinya tak repot untuk mengumpulkan donasi dari teman-temannya. Karena setiap tengah bulan nominal donasi sudah dipotong dari jasa pelayanan. Lalu dijemput donasi oleh petugas.

Banyak manfaat dari sedekah yang ia rasakan. Salah satunya pengalaman tak terlupa saat bisa menjadi petugas haji di bidang kesehatan. Wiyono bercerita saat itu peluangnya sangat kecil. Namun dirinya tidak berputus asa. Serta rutin bersedekah. Alhamdulillah, doanya terkabul sehingga bisa menjadi petugas haji tersebut. (*)



Selalu Antusias Memandirikan Yatim

SD Negeri Waru 2 Sidoarjo

Sebagai seorang muslim, kita memang harus selalu berlomba dalam melakukan kebaikan. Seperti menolong sesama atau berbagi pada mereka yang membutuhkan. Seperti yang dirasakan oleh Rupingah, guru dari SD Negeri Waru 2 Sidoarjo. Perempuan yang akrab disapa Bu Pin ini menceritakan bahwa dirinya sudah sangat lama mengenal Yatim Mandiri. Tepatnya sejak 2008 lalu. "Sudah lebih dari 12 tahun saya kenal Yatim Mandiri dari salah seorang teman mengajar. Tepatnya setelah saya membaca majalah Yatim Mandiri," kenangannya.

Bahkan setelah pindah tempat tugas mengajar, Bu Pin tetap semangat mengajak rekan kerja barunya untuk menjadi donatur Yatim Mandiri. "Setelah ditempatkan di SDN Waru 2, saya juga ajak teman-teman. Saya hanya bilang ayo kita niatkan untuk sedekah. Bismillah," papar guru kelas 5A ini.

Tak ia sangka, sebanyak 15 orang rekannya menjadi donatur. Mereka ikut tanpa ada paksaan sama sekali. "Bahkan ada teman non muslim yang ingin membantu anak-anak yatim," tambahnya. Tiap bulannya, Bu Pin selalu mengkoordinasi donasi dari rekan-rekannya. "Agar tidak repot biasanya saya cover dulu," ujarnya.

Tak hanya rutin bersedekah. Bu Pin dan rekan-rekannya juga mengikuti berbagai program dari Yatim Mandiri lainnya. Seperti qurban, wakaf tanah, serta wakaf al Quran. "Alhamdulillah programnya sangat memudahkan kami untuk selalu berbuat kebaikan," pungkas Bu Pin. (*)

Pandemi Tak Surutkan Semangat untuk Berkurban

Alhamdulillah, kita telah merayakan Hari Raya Idul Adha 1441 H pada 31 Juli 2020 lalu. Semarak hari raya ini sudah bisa dirasakan jauh sebelum waktu berkurban tiba. Tak disangka, meski pandemi virus Covid-19 sedang melanda dunia, termasuk Indonesia, hal ini tak menyurutkan semangat para shohibul qurban untuk berkurban. Salah satunya melalui program Super Gizi Qurban Yatim Mandiri.

Seperti tahun-tahun sebelumnya, Super Gizi Qurban atau yang akrab dengan singkatan SGQ ini mengolah daging sapi kurban menjadi olahan kalengan. Seperti sosis serta kare. Sehingga daging kurban bisa disalurkan kapan saja dan lebih menjangkau lebih banyak daerah. Serta, prosesnya yang higienis membuat daging kurban SGQ lebih sehat dan aman.

Mengingat pandemi yang membuat semua orang wajib melakukan social distancing, SGQ menjadi program kurban yang solutif. Para pekurban tak perlu repot mencari hewan kurban. Pembayaran pun bisa dilakukan secara cashless via transfer. Serta tak perlu langsung memotong

sendiri hewan kurban ini. Sehingga lebih aman untuk kesehatan pekurban dan penerima manfaat.

Alhamdulillah, tahun ini Yatim Mandiri telah menyembelih sebanyak 297 ekor sapi untuk program SGQ. Jumlah ini melampaui target tahun lalu. Sehingga insyaAllah akan lebih banyak anak yatim dan dhuafa yang mendapat manfaatnya. Juga ada 112 ekor kambing yang diterima dan disembelih oleh Yatim Mandiri.

Sebanyak 11 kambing diantaranya adalah hasil dari Kerjasama program kurban antara Mandiri Bersama, KitaBisa, dan komunitas Surabaya Berbagi. Sebanyak 11 kambing ini disembelih dan disalurkan di tiga kota. Yaitu Surabaya, Sidoarjo, dan Malang. Penyaluran fokus pada keluarga dhuafa. Meski tidak dalam bentuk olahan seperti SGQ, proses penyembelihan dan penyaluran tetap mematuhi protocol kesehatan. Serta menggunakan kemasan ramah lingkungan.

Semoga kurban para donatur tahun ini diterima oleh Allah SWT, serta mendatangkan banyak manfaat untuk penerimanya. Aamiin. (grc)





Niat Menjaga Hafalan Kitab Kuning, Menjadi Kesuksesan Hidupnya

Muhammad Jazuli Sayudi, S.Pd.I, M.Pd.I

Alumni MEC Angkatan IV

Siswa SMP Insan Cendekia Mandiri Boarding School duduk berajar di serambi masjid Ulul Albab untuk menunggu giliran setoran hafalan Al-Quran. Di jajaran yang paling depan, sosok dengan teliti menyimak hafalan. Sesekali berucap untuk membenarkan hafalan yang salah dari siswa-siswa ICMBS. Ia adalah Muhammad Jazuli S. Kepala Asrama SMP dan SMA ICMBS.

Nama itu sudah tak asing lagi bagi siswa di ICMBS. Karena bagi para siswa, ustadz Jazuli adalah orang yang sangat menyenangkan. Memang jika dilihat, Jazuli memiliki wibawa. Jelas terlihat tegas, dan pembimbing yang baik. Genap 7 tahun sudah pemuda kelahiran Sumenep ini mengabdikan di sekolah ICMBS. Di tahun 2011 Jazuli menjadi mentor untuk anak-anak SMP ICMBS.

Bagi pemuda yang akrab disapa Jazuli, menjadi mentor anak-anak yatim adalah doa yang dikabulkan oleh Allah. Dalam doanya, ia meminta agar bisa menjaga hafalan kitab kuning yang telah dipelajarinya, serta akan mengajarkan kepada orang lain. "Awalnya diminta untuk jadi mentor di ICMBS oleh ustadz Mim Saiful Hadi sekaligus untuk mengajar diniyah bahasa Arab dan kitab kuning," katanya.

Tugas sebagai mentor tidak sekedar mengawasi dan mengurus siswa di asrama. Jazuli harus bisa membimbing siswa dibidang agama, misalnya hafalan Al-Qur'an, mengajar diniyah, dan mengajarkan keistiqomahan dalam ibadah-ibadah sunnah lainnya. "Berada di ICMBS mengajarkan saya untuk istiqomah," jelasnya.



Berkat kegigihannya dalam membimbing selama 4 tahun menjadi mentor, pada tahun 2015, Jazuli diamanahi untuk menjadi Kepala Asrama SMP ICMBS. Amanah yang semakin besar harus diemban olehnya. Awalnya, ada keraguan, apakah dirinya bisa mengemban amanah baru nya ini dengan baik. Apalagi saat itu separuh kehidupan Jazuli adalah seorang mahasiswa di Unmuh Sidoarjo. “Sempat bingung awalnya, soalnya saya kalau pagi hingga siang aktivitasnya kuliah. Malamnya baru saya jadi mentor. Akhirnya dengan bismillah, saya ambil amanah tersebut. Saya yakin Allah memberikan ini kepada saya untuk kebaikan saya juga,” ulasnya.

Prasangka Jazuli tersebut ternyata benar. Pada kuliahnya, Jazuli menjalani dengan mudah. Ia rasakan saat mengerjakan skripsi, sidang akhir hingga diwisuda. Mendapati pengalaman yang begitu mengesankan, ia semakin bersemangat dan akan melakukan yang terbaik dalam menjadi Kepala Asrama SMP ICMBS.

Selain itu, yang menguatkan dirinya adalah dia berbaur dengan anak-anak yatim. Jazuli adalah seorang yatim. Tekadnya adalah ingin memandirikan anak-anak yatim. Usahanya, adalah mengabdikan dirinya di ICMBS sekolah untuk anak-anak yatim besutan Yatim Mandiri.

Jazuli adalah anak yatim binaan Yatim Mandiri. Ia adalah alumni Mandiri Entrepreneur Center (MEC) angkatan ke 4. Berkat informasi dari kerabatnya dan memberikan saran untuk merantau keluar dari Sumenep untuk kuliah di MEC. Akhirnya karena dukungan oleh sang ibu ia mendaftar di MEC untuk mendapat ilmu dan pengalaman baru. “Meski hanya setara dengan D1, InsyaAllah bisa menjadi batu loncatan pertama saya dalam meraih impian,” jelasnya.

Benar saja MEC adalah titik balik kehidupan Jazuli. Dari MEC inilah dirinya mengenal pengurus lembaga pendidikan di Yatim Mandiri yang merintis sekolah ICMBS. Menjadi mentor, Kepala Asrama, kuliah S1 dan bisa mengambil pendidikan Bahasa Arab pascasarjana di UIN Malang, dan telah mendapat gelar M.Pd.I pada tahun 2017 kemarin.

Jazuli bersyukur atas nikmat yang diberikan Allah kepada dirinya. Baginya menjadi Kepala Asrama dan terlibat di Sekolah ICMBS adalah cara untuk berterima kasih kepada Yatim Mandiri. Dengan mengajarkan ilmu-ilmu bermanfaat yang telah ia pelajari kepada anak-anak yatim. “Bersama mereka, InsyaAllah

akan banyak keberkahan yang saya dapatkan di dunia maupun di akhirat kelak. Aamiin,” paparnya mengakhiri. **(irs)**





Pembekalan PPL MPI 2020

Sekolah Tinggi Agama Islam An-Najah Indonesia Mandiri

Pada hari Rabu 08 Juli 2020, Program Studi Manajemen Pendidikan Islam STAI An Najah Indonesia Mandiri (STAINIM) Sidoarjo mengadakan Pembekalan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL). Pembekalan ini untuk mahasiswa semester VI tahun akademik 2019/2020 yang dilakukan secara daring. Pembekalan ini disampaikan oleh Kaprodi dan Sekprodi Manajemen Pendidikan Islam yang diikuti oleh 23 mahasiswa.

Pembekalan ini ditujukan untuk memberikan bekal dan arahan kepada peserta PPL. Supaya dapat melaksanakan kegiatan PPL baik sesuai standar yang ditetapkan oleh program studi Manajemen Pendidikan Islam. Dalam pembekalan ini disampaikan waktu pelaksanaan PPL dimulai 31 Juli sampai 21 Agustus 2020. Minggu I mahasiswa melaksanakan surat perizinan, observasi, wawancara terkait penggalan data. Orientasi, konsolidasi dan penentuan program kerja serta produk karya yang akan diusulkan secara online.

Minggu II dan III mahasiswa mendesain dan konsultasi secara online atas pekerjaannya kepada DPL dan guru pamong dan pengerjaan produk karya PPL. Minggu IV, mahasiswa diberi

bimbingan untuk merumuskan masalah dan menyusun laporan di kampus. Setelah laporan itu selesai selanjutnya diuji oleh tim penguji. Draft produk karya diserahkan untuk selanjutnya diujikan

Sedangkan Produk PPL yang akan dihasilkan peserta PPL bisa berupa sistem administrasi sekolah berbasis digital, penyiapan peralatan untuk pendidikan dan pengajaran, Video edukasi, Buku-buku pembelajaran bagi siswa/ user, Video profil dan potensi sekolah, dan Proyek inovasi untuk sekolah/ lembaga (d disesuaikan dengan potensi dan kebutuhan masing-masing sekolah dan kondisi mahasiswa/prodi pelaksana). (*)



Peringatan Hari Raya Idul Adha

Insan Cendekia Mandiri Boarding School



Berepatan dengan datangnya Hari Raya Idul Adha 1441 H maka segenap keluarga besar Sekolah ICMBBS pun tak ketinggalan merayakan hari raya umat Islam tersebut. Hari Raya Idul Adha yang identik dengan penyembelihan hewan kurban atau juga disebut Hari Raya Kurban. bermakna sebagai upaya mendekatkan diri kepada Allah SWT. Hari Raya Idul Adha dirayakan di sekolah ICMBBS dengan beberapa rangkaian acara, yakni pada 31 Juli sampai 1 Agustus 2020. Rangkaian acara idul adha diantaranya lomba antar kelas, gema takbir, gebyar penampilan kelas, makan rujak bersama, penyembelihan hewan kurban, dan bakar sate bersama. Penyembelihan hewan kurban pada

tahun ini, yakni 3 ekor sapi dan 26 ekor kambing.

Salat Idul Adha dilaksanakan Jumat, 31 Juli 2020 di Masjid Ulul Albab ICMBBS dan diikuti oleh seluruh keluarga Kampus Kemandirian. Acara penyembelihan dimulai keesokan harinya yaitu sekitar pukul 08.00 WIB, diikuti oleh segenap keluarga kampus kemandirian dan seluruh siswa ICMBBS. OSIS SMA dan beberapa siswa turut membantu dalam proses penyembelihan hewan kurban. Setelah dilakukan penyembelihan, dilanjutkan pemotongan dan pemisahan antara tulang dan daging. Kemudian, didistribusikan ke masing-masing kelas dan warga sekitar. (*)

Pemberitahuan

Per tanggal 01 September 2020,
Kantor Layanan Yatim Mandiri Surabaya
pindah ke: Jl. Jambangan 70, Surabaya
Telp: 0812 3042 6962

SCAN QRIS



www.yatimmandiri.org





Peduli Bencana Banjir Bandang Sungai Masamba

Pada hari Senin tanggal 13 Juli 2020 sekitar pukul 20.15 WITA, banjir bandang melanda Kecamatan Masamba, Kabupaten Luwu Utara, Sulawesi Selatan. Banjir bandang ini disebabkan oleh hujan yang turun amat deras sejak 12 Juli. Khususnya di daerah pegunungan. Setelah sehari semalam terus hujan, rumah warga yang berada di dekat sungai mulai kemasukan sampah. Air pun naik dengan ketinggian hampir 4 meter.

Aliran deras air itu membawa banyak material kayu dan lumpur. Sehingga warga yang tinggal di bantaran sungai terjebak di dalam rumahnya. Sampai pukul 01.05 WITA keesokan harinya, air mulai berangsur surut.

Dampak dari banjir ini mengakibatkan 16 orang meninggal dunia, 23 orang hilang dan dalam pencarian, 10 orang luka-luka dan dirawat, 15.994 jiwa terdampak, dan diantaranya sebanyak 2.402 jiwa mengungsi. Hampir 5.000 rumah terendam, jembatan

antar desa putus, dan jalan lintas provinsi tertimbun lumpur setebal satu sampai 4 meter.

Yatim Mandiri Makassar pun dengan tanggap menurunkan tim Sigap Bencana untuk memberi bantuan. Mulai dari paket sosis dan kare Super Gizi Qurban, air mineral, sembako, dan suplemen gizi. Sebanyak lima orang tim diturunkan untuk membantu warga terdampak.

Tak hanya itu, pada 7 Agustus 2020 lalu, PT ASKRIDA bersilaturahmi sekaligus membawa paket sembako dan hygiene kit untuk masyarakat yang terdampak banjir bandang. Pendistribusian akan segera dilaksanakan.

Dalam pertemuan ini kami juga edukasi Qurban untuk lebih mudah dan multi manfaat. Menurut Pak Hendra program ini sangat baik dalam kondisi seperti ini dan bisa lebih praktis. insha allah PT. Askrida siap Qurban tahun depan melalui Yatim Mandiri.



Pindai Untuk
Melihat Berita
Lainnya

Mobil Sehat dari Bank BJB

Bandung. Bersilaturahmi merupakan salah satu pintu rezeki yang bisa datang tak disangka-sangka. Seperti yang baru saja dirasakan oleh Kantor Layanan Yatim Mandiri Bandung. Pada 29 Juli 2020, Yatim Mandiri Bandung mendapat rezeki sebuah mobil dari Bank BJB. Penyerahan ini dilakukan langsung oleh Pimpinan CSR Bank BJB, Widi Hartoto.

Beliau mengamanahkan mobil senilai Rp 288.260.000,- langsung kepada kepala Kantor Layanan Yatim Mandiri Bandung. Mobil ini nantinya akan dimanfaatkan untuk mobil sehat. Mobil sehat adalah sarana yang digunakan untuk mendukung program Kesehatan Keliling yang membantu memberi layanan kesehatan gratis untuk anak yatim dan dhuafa. (*)



Modal Usaha untuk Lansia di Tengah Pandemi

Surabaya. Kali ini, Yatim Mandiri Surabaya memberikan bantuan modal usaha berupa pengadaan kompresor untuk Mbah Mahfud (70 Tahun). Seorang lansia dhuafa yang mencoba bertahan di tengah pandemi yang melanda. Mbah Mahfud merupakan salah satu warga desa Bambe, Driyorejo, Kabupaten Gresik. Ia bekerja di Surabaya sebagai tukang becak motor dan sudah lama merantau di Surabaya.

Sebelum pandemi, ia masih mendapatkan 2 hingga 3 penumpang per harinya. Yang mana masih bisa untuk menghidupi kebutuhannya selama di kota metropolitan ini. Akan tetapi, setelah adanya pandemi tak satupun orderan yang masuk. (*)



Dukung Percepatan Penanganan Covid-19 Provinsi Jawa Timur

Pada 29 Juli lalu, Yatim Mandiri mengikuti pelatihan relawan pencegahan covid-19 dan peresmian pos gabungan pencegahan Covid-19 yang dilaksanakan oleh BNPB. Lokasi Pos Gabungan Pencegahan Covid-19 berada di GOR Hayam Wuruk Kodam V Brawijaya Surabaya.

Yatim Mandiri beserta 26 Komunitas lainnya menjadi anggota aktif dalam Upaya Pencegahan Covid-19 di Jawa Timur. Total jumlah relawan yang terdaftar dalam kegiatan tersebut sebanyak 3000 relawan. Acara ini juga dihadiri oleh Emil Elistianto Dardak (Wakil Gubernur Jatim), Wakapolda Jatim, Panglima Kodam V Brawijaya, dan segenap Jajaran Pejabat Provinsi Jawa timur. (*)



Penerimaan dan Penyaluran Bulan Juni 2020

Penerimaan

Penerimaan Dana Zakat	976.210.824
Penerimaan Dana Infak/Shadaqah	7.133.220.089
Penerimaan Dana Terikat	407.956.126
Penerimaan Dana Wakaf	307.311.258
Total Penerimaan	8.824.698.297
Saldo Bulan Lalu	4.184.394.048
Dana Tersedia	13.009.092.345

Juni 2020

Penyaluran Berdasarkan Program

Program Pendidikan	7.381.983.126
Program Kesehatan & Gizi	616.442.519
Program Kemanusiaan	348.958.817
Program Ekonomi	139.500.765
Program Dakwah	3.271.037.013
Jumlah Penyaluran	11.757.922.240
Sisa Saldo	1.251.170.105

Penyaluran Berdasarkan Mustahiq

Mustahiq Fakir	348.958.817
Mustahiq Miskin	7.998.425.645
Mustahiq Fisabilillah	1.426.040.314
Mustahiq Amil	1.984.497.464
Jumlah Penyaluran	11.757.922.240
Sisa Saldo	1.251.170.105

AQIQOH MANDIRI & Catering



Surabaya 0822 4555 8718 Mojokerto 0812 7556 1441
Gresik 0822 4493 2223 Kediri 0812 5298 8980
Malang 0851 0046 2230 Jakarta 0812 9844 4180

DAFTAR PAKET NASI KOTAK

Paket 1	Paket 2	Paket 3
Rp. 12.000	Rp. 18.000	Rp. 22.000
- Nasi Putih - Oseng buncis wortel - Acar - Sambal - Kerupuk	- Nasi Putih - Sambal Goreng (Kentang Aji) - Acar - Sambal - Kerupuk Udang - Buah	- Nasi Putih - Tl. Bali - Sambal Goreng (Kentang Aji) - Acar - Sambal - Kerupuk Udang - Buah

PAKET AQIQOH KOMPLIT

Komplit A	Komplit B	Komplit C
Rp. 2.300.000	Rp. 3.600.000	Rp. 4.875.000
- 50 Box Naskot (Paket 2) - Sate 4 Tusuk - Gulai 50 Porsi	- 100 Box Naskot (Paket 2) - Sate 3 Tusuk - Gulai 100 Porsi	- 150 Box Naskot (Paket 2) - Sate 3 Tusuk - Gulai 150 Porsi

*Tiap paket aqiqoh komplit sudah termasuk satu ekor kambing.



GRATIS

Ongkos kirim, Penyaluran ke panti asuhan, Biaya potong kambing, Acar, kecap, sambal, bawang goreng, Risalah Aqiqoh & Sertifikat

Kami juga melayani aqiqoh dengan menu non sate - gule,

Menu pilihan selain sate dan gule dapat dikonsultasikan langsung pada petugas.

Kantor Layanan :

Jl. Masjid Al Akbar Utara No. 3, Surabaya
Jl. Raya Pagesangan No. 167, Surabaya
Telp. 031 8283184, 8283185

www.aqiqohmandiri.com

whatsapp & sms center :

0856 0856 444 1

Pemanfaatan Program Bulan Juni 2020

PROGRAM PENDIDIKAN



333 Anak



156 Mahasiswa



2.172 Anak



46 Anak



15 Anak



3.333 Anak



4 Anak

PROGRAM PEMBERDAYAAN EKONOMI



422 Bunda



106 Anak

PROGRAM KESEHATAN



5.572 Kaleng

PROGRAM KEMANUSIAAN



45 Mustahik



98 Anak



939 Orang



94 Orang

PROGRAM DAKWAH



784 Donatur



112.707 Eksemplar

NEW UMROH 6 GRATIS 1

Hanya Rp. 26,5 Juta*

**Insyallah Keberangkatan
Mulai Oktober 2020**

**Harga All In kecuali paspor, vaksin & biaya yang timbul akibat dari kebijakan baru Arab Saudi maupun RI*

Hotline :
0822 3135 3711
0853 3688 3005

📍 Jl. Masjid Al Akbar Utara No. 3 Surabaya Telp. 031 - 8275426

☎ 0853 3688 3005

📱 Nur Dhuha

📷 @nurdhuhawisata

🌐 www.nurdhuhawisata.com

**AQIQOH
MANDIRI**
& Catering



Surabaya 0822 4555 8718
Gresik 0822 4493 2223
Malang 0851 0046 2230

Mojokerto 0812 7556 1441
Kediri 0812 5298 8980
Jakarta 0812 9844 4180

www.aqiqohmandiri.com

HARGA PAKET AQIQOH MANDIRI

Paket Aqiqoh	Harga (masak)	Sate (tusuk)	Gulai (porsi)
Salamah	Rp. 1.475.000	250	60
Rohmah	Rp. 1.675.000	300	80
Barokah	Rp. 1.925.000	350	100
Fadilah	Rp. 2.125.000	450	150
Istimewa	Rp. 2.575.000	550	180

Paket aqiqoh dengan kambing betina, bisa diganti kambing jantan dan bisa memilih langsung di kandang

Pembelian Paket Aqiqoh & Catering Aqiqoh Mandiri LEBIH MUDAH via :



tokopedia



Shopee



bukalapak

Kami juga melayani aqiqoh dengan menu non sate - gule, Menu pilihan lain / selain sate dan gule dapat dikonsultasikan langsung pada petugas pelayanan Aqiqoh Mandiri.

Kantor Layanan :

Jl. Masjid Al Akbar Utara No. 3, Surabaya
Jl. Raya Pagesangan No. 167, Surabaya
Telp. 031 8283184, 8283185



GRATIS

Ongkos kirim, Penyaluran ke panti asuhan, Biaya potong kambing, Acar, kecap, sambal, bawang goreng, Risalah Aqiqoh & Sertifikat

PESAN DISINI, whatsapp & sms center :

0856 0856 444 1

Terima Kasih

Kepada para Sponsor dan Donatur atas kepercayaan yang telah diberikan dalam program Super Gizi Qurban Yatim Mandiri 2020

Semoga Allah SWT memberikan pahala dan keberkahan kepada kita semua



www.yatimmandiri.org

Sahabat belum mampu untuk berQurban tahun ini?

Yuk, ambil kesempatan untuk mempersiapkan Qurban tahun depan!

Tabungan
Qurban
Mandiri

Yatimmandiri



GRATIS T-SHIRT
dengan mulai menabung
Rp 250.000
khusus di bulan
Agustus-Oktober

PERIODE
AGS 2020
S/D
JUL 2021



Informasi dan Partisipasi:

 **0811 1343 577**

atau hubungi kantor layanan
Yatim Mandiri di Kota Anda

Patungan Wakaf

Untuk Pembangunan Pesantren Tahfidz al-Qur'an
Kedawung, Kec. Mondokan, Kab. Sragen, Jawa Tengah

/Meter	Harga Wakaf
1 Meter	Rp3.000.000
3/4 Meter	Rp2.250.000
1/2 Meter	Rp1.500.000
1/4 Meter	Rp750.000

Wakaf bisa mulai dari **Rp50.000**
Minimal 1 Juta rupiah dapatkan sertifikat wakaf

Total Anggaran yang dibutuhkan
Rp 2 Milyar

Salurkan Wakaf Anda Melalui:

mandiri syariah **700.1241.798**
BCA **0883.996.621**
a.n. Yayasan Yatim Mandiri

Atau scan barcode di bawah ini

SCAN QRIS



Wakaf Center:
0811 3155 001

www.wakafmandiri.org