

Tips Pola Makan Sehat di Bulan Puasa

Category: Seleb

13 April 2023



Prolite – Menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat saat menjalankan ibadah puasa memang sangat penting. Kita perlu memperhatikan pola makan di bulan puasa agar tubuh tetap sehat.

Sebagaimana kata nabi: Dari Abu Hurairah ra, Rasulullah saw bersabda, “Berpuasalah niscaya kalian akan sehat.” (Hadis diriwayatkan Ath Thabrani dalam Mu’jam al Awsath)

Meski tidak mendapatkan asupan makanan dan minuman selama beberapa jam, puasa justru memberi berbagai manfaat untuk kesehatan tubuh. Salah satu manfaat puasa bagi kesehatan tubuh

adalah menurunkan berat badan.

Baca Juga : Amalan untuk Wanita Haid di Lailatul Qadar

Manfaat tersebut sering kali dijadikan sebagai metode diet. Segerakan berbuka dengan yang manis-manis seperti kurma, madu dan lainnya. Makanan manis dapat cepat mengembalikan energi yang hilang sehingga tubuh bisa segera segar.

Bahkan Rasulullah saat buka puasa cuma makan yang manis saja seperti kurma bahkan dengan air minum saja.

Sebagaimana hadis Nabi: Dari Anas Bin Malik ra berkata, “Nabi saw biasa berbuka dengan ruthab (kurma muda) sebelum shalat, jika tidak ada ruthab, maka beliau berbuka dengan kurma, jika tidak ada kurma, beliau minum dengan satu tegukan air.” (HR Ahmad, Abu Dawud, Ibnu Khuzaimah).

Baca Juga : 7 Tips Puasa Agar Tubuh Tetap Fit

Oleh karena itu, marilah kita menjalankan ibadah puasa dengan penuh keimanan, serta dibarengi dengan pola hidup dan pola makan yang seimbang agar puasa dapat meningkatkan imunitas spiritual dan imunitas tubuh. Nabi Bersabda “Kita (kaum muslimin) adalah kaum yang hanya makan bila lapar dan berhenti makan sebelum kenyang”.(Al-Hadis).

Banyak orang berpuasa tapi tidak menjaga pola makanannya sehingga ia tidak mendapatkan kesehatan. bahkan sebagian masyarakat kita menjadikan Ramadan sebagai bulan makan.

Maksudnya dari hadis di atas yaitu kaum muslimin itu hemat dan sederhana. Faidahnya, bahwa seseorang baru makan sebaiknya jika sudah lapar atau sudah membutuhkan. Dan ketika makan, tidak boleh berlebihan sampai kekenyangan sehingga menyulitkannya untuk ibadah, tutupnya. (***/ino**)

Amalan untuk Wanita Haid di Lailatul Qadar

Category: LifeStyle,Seleb

13 April 2023



JAKARTA, Prolite – Malam Lailatul Qadar adalah malam yang ditunggu oleh seluruh umat islam yang menjalankan puasa di bulan Ramadhan ini. Lailatul qadar disebut sebagai malam yang lebih mulia dari seribu bulan.

Bahkan, keistimewaan malam lailatul qadar hanya diberikan kepada umat Nabi Muhammad SAW.

Pada malam yang diprediksi jatuh pada 10 hari terakhir Ramadhan itu, umat islam berbondong-bondong meraih keutamaan dengan mengerjakan berbagai amalan.

Dalam sebuah riwayat dikatakan bahwa para nabi terdahulu ingin kembali hidup meski tidak membawa ajarannya hanya demi menjadi umat Rasulullah SAW dan mendapatkan malam lailatul qadar.

Dimalam lailatul qadar Allah SWT memerintahkan para malaikat-Nya untuk turun ke Bumi dan menuliskan segala urusan seperti takdir, rezeki dan ajal yang ada pada tahun tersebut. Hal ini didasarkan dalam surat Al-Qadr ayat 4 yang berbunyi:

تَنَزَّلُ الْمَلَائِكَةُ وَالرُّوحُ فِيهَا بِإِذْنِ رَبِّهِمْ
مِّنْ كُلِّ مَوْزِعٍ

Artinya: “Pada malam itu turun malaikat-malaikat dan malaikat Jibril dengan izin Tuhannya untuk mengatur segala urusan,”

Baca Juga : 7 Doa Pembuka Pintu Rezeki

Namun, bagaimana dengan wanita haid? Seperti yang kita ketahui, wanita yang sedang haid atau nifas tidak diperbolehkan untuk mengerjakan ibadah salat ataupun membaca Al-Qur'an.

Amalan bagi Wanita Haid untuk Meraih Malam Lailatul Qadar

Muhammad Adam Hussain SPd MQHi dalam bukunya yang bertajuk Sukses Berburu Lailatul Qadar menjelaskan bahwa ada sejumlah amalan yang bisa dikerjakan oleh wanita haid untuk meraih malam lailatul qadar.

Salah satunya membaca Al-Qur'an tanpa menyentuh mushaf, ini sesuai dengan pendapat dalam at Tamhid (17/397), Ibnu Abdil Barr berkata:

"Para pakar fiqh dari berbagai kota baik Madinah, Irak, dan Syam tidak berselisih pendapat bahwa mushaf tidaklah boleh disentuh melainkan oleh orang yang suci dalam artian berwudhu. inilah pendapat Imam Malik, Syafi'i, Abu Hanifah, Sufyan ats Tsauri, al Auzai, Ahmad bin Hanbal, Ishaq bin Rahuyah, Abu Tsaur dan Abu Ubaid. Merekalah para pakar fiqh dan hadits di masanya,"

Baca Juga : Doa agar Hati Tenang, Sabar, dan Diberi Kemudahan

Selain membaca Al-Qur'an tanpa menyentuh mushaf, ada juga amalan lainnya yang dapat dikerjakan. Antara lain sebagai berikut:

- Berzikir dengan memperbanyak bacaan tasbih (subhanallah), tahlil (laa ilaha illallah), tahmid (alhamdulillah) dan zikir lainnya
- Memperbanyak istighfar
- Memperbanyak doa
- Menurut buku Ibadah Penuh Berkah Ketika Haid dan Nifas karya Himatu Mardiah Rosana, wanita dalam kondisi haid bisa mengerjakan amalan-amalan tersebut karena tergolong

ibadah mahdhah yang tidak mensyaratkan kesucian dalam melakukan istighfar, zikir, dan doa. Ada juga yang menyarankan untuk perbanyak doa yang dilafalkan oleh Aisyah RA sesuai hadits yang diriwayatkan oleh Ibnu Majah. (*/*ino)

Selama Ramadhan PMKS Ditertibkan

Category: Daerah, News, Pemerintahan
13 April 2023



KOTA BEKASI, Prolite – Di Bulan suci ramadhan, Pemerintah Kota Bekasi melalui Satuan Polisi Pamong Praja (Satpol PP) mulai gencar menertibkan Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PMKS) pada Kamis, (6/4/2023).

Razia yang menjadi kegiatan rutin setiap tahun tersebut menyasar sejumlah lokasi di seluruh wilayah Kota Bekasi.

“Adapun kegiatan PMKS yang kita laksanakan pada sore hari ini

adalah kegiatan rutin yang dilaksanakan setiap bulan ramadhan. Pada bulan ramadhan ini, rencananya kita akan melaksanakan dua kali, dan ini adalah yang pertama kali dibulan Ramadhan ini.” Ujar Kabid Ketertiban Umum dan Ketentraman Masyarakat Satpol PP Kota Bekasi, Saut Hutajulu.

Sejumlah PMKS berhasil diamankan dari beberapa lokasi. Selanjutnya, PMKS yang terjaring razia dibawa ke Rumah Singgah milik Dinas Sosial Kota Bekasi. Disanalah mereka akan dibina kemudian didata untuk dikembalikan ketempat asalnya.

Baca Juga : Gerakan Disiplin Nasional, Satpol PP Sidak Mall

“Pada sore hari ini nanti mereka akan kami bawa ke rumah singgah, dan dari Dinas Sosial akan melaksanakan pembinaan di rumah singgah.” terang Saut.

“Hal itu sudah diatur dalam Perda. Dimana mereka disana bisa 7 hari, ditampung dirumah singgah melaksanakan pembinaan selama 7 hari. Harapannya supaya mereka tidak kembali ke jalan, untuk melakukan aktivitas yang sama seperti pada hari ini.” sambungnya.

Saut tak menampik, momentum kebaikan Ramadhan kerap dimanfaatkan oleh para PMKS dengan cara meminta-meminta.

“Oleh karena itu, kami akan melakukan penertiban supaya mereka tidak ada di jalan dan tentunya para pengguna jalan dapat melaksanakan aktivitasnya dengan lancar dan tidak terganggu oleh mereka.” tegas Saut.

Baca Juga : Satpol PP Kota Bandung Giatkan Patroli

Saut memastikan, kegiatan para PMKS ini melanggar Peraturan Daerah (Perda) tahun 2011, tentang Ketertiban, Kebersihan dan Keindahan (K3).

“Yang menjadi dasar kita adalah perda Nomor 10 Tahun 2011 tentang K3 dimana mereka tidak diperkenankan meminta-meminta dijalan.” jelas Saut.

Disamping menciptakan keamanan, ketertiban dan keindahan di Kota Bekasi, harapannya tidak ada lagi PMKS di Kota Bekasi.

“Total yang terjaring pada hari ini ada 19 PMKS diantaranya 17 Dewasa dan 2 anak-anak, Harapannya adalah kota Bekasi bisa terbebas dari para PMKS serta harus selalu diingat mereka ini bukan musuh kita tapi saudara2 kita yang memiliki kebutuhan khusus. Oleh karena itu, pemkot menertibkan mereka bukan untuk menghukum tetapi untuk membina mereka supaya mereka diberikan pelatihan keterampilan supaya mereka tidak ada lagi di jalan untuk meminta-meminta.” tutup Saut.(rls/red)

Bansos untuk Ramadan dan Lebaran 2023

Category: Nasional, News
13 April 2023



JAKARTA, Prolite – Pemerintah memberikan bantuan sosial (bansos) berupa beras, telur dan daging selama 3 bulan dimulai

bulan Maret, April dan Mei 2023.

Pemerintah mengeluarkan jurus untuk mengantisipasi kenaikan harga pangan selama bulan Ramadan dan Lebaran 2023. Dimana seperti sudah tradisi yang terjadi di negara kita, jika mendekati hari raya semua harga bahan pokok akan mengalami kenaikan.

Menteri Koordinator Bidang Perekonomian Airlangga Hartanto mengungkapkan, pemerintah akan memberikan bantuan sosial (bansos) untuk membantu masyarakat mengantisipasi kenaikan harga pangan dan bahan pokok.

“Pemerintah telah memutuskan bahwa Pemerintah akan memberikan bantuan beras selama 3 bulan. Demikian pula untuk bantuan telur dan ayam ini sedang diatur regulasinya,” kata Airlangga dalam Kick Off Gerakan Nasional Pengendalian Inflasi Pangan (GNPIP) Tahun 2023, Minggu (5/3).

Saat ini regulasi sedang disusun oleh pemerintah termasuk kelompok masyarakat mana saja yang akan mendapatkan bansos.

Rencananya bansos akan diberikan kepada masyarakat yang mendapatkan bantuan Program Keluarga Harapan (PKH) dan bantuan pangan non tunai.

Selain itu pemerintah juga mengantisipasi inflasi dengan memantau harga kebutuhan pokok lainnya, seperti beras, cabai, minyak goreng, bawang dan lain-lain.

Bukan hanya bahan pokok yang mengalami kenaikan pada musim Ramadan dan Lebaran 2023 ini, namun kenaikan harga transportasi untuk mudik juga mengalami kenaikan.

Maka dari itu pemerintah mempunyai PR untuk mengantisipasi kelonjakan harga tiket mudik Lebaran dengan mencari langkah antisipasi kelonjakan tersebut. (*/ino)