Swadaya

Media Komunikasi dtpeduli

Peduli Difabel

dtpeduli

Genosida Belum Berakhir

Nyalakan Solidaritas Sampai Tuntas

1 tahun sudah dunia menyaksikan

kekejaman penjajahan zionis dan sekutunya.

Akankah kita berhenti berjuang atau diam saja?
Buktikan cintamu sekarang juga!

Scan Untuk Sedekah:

PEDULI PALESTINA
NMID : ID202107137817 2

Rekening Sedekah :

BSI **2139.427.350** a.n Yayasan Darut Tauhid Peduli

BCA **777.0333.151** a.n. DT Peduli Infaq Khusus

Konfirmasi Sedekah : **0813 1712 1712**

dtpeduli.org/**pedulipalestina**

Swadaya
Edisi No. 266
November 2024

Memberdayakan Difabel

SEBAGIAN orang menganggap difabel tidak mampu berkarya. Mindset ini hendak diubah oleh Daarut Tauhiid (DT) Peduli. Keterbatasan jangan menjadi pembatas. Banyak difabel yang mempunyai bakat dan kemampuan, ketika dikembangkan menjadi luar biasa.

Namun sayang, wadah untuk para difabel mengembangkan diri dan berkreasi masih minim. Kondisi ini berusaha difasilitasi oleh DT Peduli agar para difabel dapat mengembangkan keterampilan atau kemampuan mereka.

Mari kita bersama-sama membuka pikiran dan hati untuk menerima perbedaan. Memberikan ruang bagi difabel untuk menunjukkan bakat dan keahlian mereka. Kita tidak boleh melihat mereka dari keterbatasan fisik, melainkan dari kelebihan dan potensi yang dimiliki.

Difabel bukanlah kekurangan. Dengan memberdayakan difabel, kita juga turut memperkaya kultur dan keberagaman dalam masyarakat. Ayo kita bersatu dalam semangat inklusivitas dan kesetaraan sehingga semua individu dapat berkarya dengan martabat yang sama.

Tak hanya itu, dengan memberikan rasa hormat dan kesempatan yang sama, kita mampu menumbuhkan rasa percaya diri pada penyandang difabel. Hal tersebut akan menghasilkan sikap pertumbuhan yang positif.

Insya Allah, DT Peduli siap menjembatani sahabat untuk memberikan peluang dan kesempatan bagi para difabel agar bisa berkarya sesuai dengan bidang yang mereka minati.

Daftar Isi

hal 3 **Sapa Redaksi** — Memberdayakan Difabel

hal 4 **Kabar DT Peduli** — Difabel Berkarya Selamanya

hal 5 **Fokus** — Pemberdayaan Difabel, Optimalkan Potensi melalui Keterampilan Vokasi

hal 8 **Jejak Program**

hal 16 **Galeri**

hal 22 **Hikmah** — Jalan Pena Toni Al Munawar, Tunadaksa yang Menginspirasi

hal 24 **Hidup Bugar** — Jalan Kaki, Aktivitas Menyehatkan yang Kerap Disepelekan

hal 26 **Hikayat** — Ashabul Kahfi (Bagian 2)

hal 27 **Seputar Islam** — Memakai Jilbab Pendek, Bolehkah?

hal 28 **Motivasi A Deda** — Seni Mendengar

hal 29 **Curhat Keluarga** — Ditakdirkan menjadi Difabel, Sikap Terbaiknya?

hal 30 **Keuangan**

hal 32 **Pena Sahabat** — Rezeki yang Tak Diduga

hal 33 **Keluarga Sali & Seli** — Difabel Berdaya

hal 34 **Tausiah Aa Gym** — Misterinya Kematian

Diterbitkan oleh **Lembaga Amil Zakat Nasional** SK Menteri Agama RI No.257 Tahun 2016 **LAZ Daarut Tauhiid** ISSN 1693-3087 Penasihat **KH. Abdullah Gymnastiar** Pengarah **Dr. Muhammad Iskandar, S.I.P., MM; Cucu Hidayat; Muhammad Ghazi Alghifari, Prof. Dr. KH. Miftah Faridl,** Dewan Redaksi **Jajang Nurjaman, SE, Agus Kurniawan, Harun Masykur, Tita Wartika.** Tim Redaksi **Rangga, Tim Creative Multimedia, Smart Tauhiid.** Koresponden **KP dan KPP DT Peduli** Alamat redaksi **Jalan Gegerkalong Girang Baru No.32 Bandung, Jawa Barat** Telp/Fax. **022-2021 861/2021 862** email **redaksimedia@gmail.com** website **www.dtpeduli.org**

Oleh: **Dr. Muhammad Iskandar, S.I.P., MM**
Direktur Utama DT Peduli

Difabel Berkarya Selamanya

ALLAH SWT menciptakan makhluk-Nya dengan berbagai keunikan dan perbedaan. Ada di antara kita yang lahir dengan kondisi fisik yang sempurna, ada juga yang Allah anugerahkan dengan kondisi difabel.

Difabel bukanlah kekurangan, melainkan perbedaan yang mengajarkan kita tentang kebersamaan, kesetaraan, dan kemanusiaan. Kita adalah satu tubuh dan difabel adalah bagian dari kita. Mereka hadir untuk memperkaya pemahaman kita tentang hikmah hidup, kekuatan dan ketabahan dalam menjalani takdir Allah.

Allah SWT mengingatkan kita untuk senantiasa menolong sesama. "Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan." (QS. Al-Maidah [5]: 2)

Pemberdayaan difabel bukan sekadar tindakan sosial, tetapi merupakan wujud dari perintah Allah untuk saling menolong dan mendukung satu sama lain. Mengabaikan difabel berarti mengabaikan bagian penting dari diri kita sebagai masyarakat.

Keberadaan difabel di tengah-tengah kita adalah salah satu bentuk kasih sayang Allah yang begitu indah. Mereka hadir untuk mengingatkan bahwa, segala sesuatu yang diciptakan Allah SWT pasti memiliki hikmah yang agung.

Sebagaimana firman-Nya, "Kami tidak menciptakan langit dan bumi dan apa yang ada di antara keduanya tanpa hikmah." (QS. Sad [38]: 27)

Mereka adalah inspirasi. Di tengah keterbatasan fisik, mereka menunjukkan ketangguhan dan semangat hidup yang luar biasa. Difabel adalah cermin bagi kita untuk tidak mengeluh atas ujian hidup, tetapi sebaliknya mensyukuri nikmat Allah yang begitu luas.

Daarut Tauhiid (DT) Peduli melihat difabel sebagai bagian dari umat yang memiliki hak dan kemampuan untuk hidup mandiri. Oleh karena itu, kami menghadirkan program pemberdayaan berkelanjutan yang fokus pada tiga pilar utama: edukasi, ekonomi, dan spiritual.

Di bidang ekonomi, kami membuka peluang bagi difabel untuk berkarya dan mandiri melalui berbagai pelatihan keterampilan dan pendampingan usaha. Di sisi spiritual, kami memastikan mereka mendapatkan pembinaan agar semakin dekat dengan Allah SWT dan merasakan ketenangan dalam setiap cobaan yang mereka hadapi.

Kami ucapkan terima kasih kepada seluruh donatur yang telah mendukung program-program DT Peduli. Kebaikan sahabat telah membawa harapan baru bagi saudara-saudara kita yang difabel. Setiap donasi yang sahabat salurkan telah menjadi bagian dari usaha bersama untuk memberdayakan mereka.

Kontribusi yang bisa dilakukan selain donasi di antaranya ikut menjadi relawan, membeli produk hasil karya difabel, memberikan kesempatan kerja, memberikan ruangan kerja yang ramah difabel, serta berbagi ilmu dan keahlian.

Selain itu, bisa juga membantu menyebarkan informasi tentang program-program DT Peduli kepada teman, keluarga, dan jaringan sahabat. Semakin banyak orang yang tahu, semakin besar dukungan yang bisa dikumpulkan. Maka insya Allah difabel akan bisa berkaya selama-lamanya. Aamiin.

Pemberdayaan Difabel, Optimalkan Potensi melalui Keterampilan Vokasi

KENYATAAN di balik hiruk-pikuk kehidupan yang memesona, terdapat sebuah cerita pemberdayaan yang perlu kita perhatikan, yaitu pemberdayaan penyandang difabel. Mengoptimalkan potensi mereka dan meningkatkan kualitas hidup menjadi faktor penting dalam menciptakan masyarakat yang inklusif dan makmur.

Pemberdayaan difabel bukan sekadar slogan, tetapi merupakan tindakan konkret untuk mengatasi berbagai tantangan yang mereka hadapi. Dengan memaksimalkan potensi mereka melalui pelatihan keterampilan vokasi, kita bisa membuka peluang baru dan menciptakan lingkungan yang lebih ramah bagi penyandang difabel.

Namun, perjalanan ini tidaklah mudah. Masih terdapat berbagai rintangan yang harus dihadapi. Seperti infrastruktur yang belum ramah bagi penyandang difabel, keterbatasan akses terhadap pendidikan dan pekerjaan, serta stigma sosial yang masih ada. Meski demikian, upaya pemberdayaan ini sangat krusial untuk menjamin penyandang difabel dapat menjalani hidup yang bermartabat.

Keterampilan Vokasi sebagai Sarana Pemberdayaan

Keterampilan vokasi disusun untuk memberikan penyandang difabel kemampuan yang relevan dengan kebutuhan industri. Dengan menguasai keterampilan seperti menjahit, kuliner, atau perbaikan elektronik, mereka dapat berperan aktif dalam perekonomian.

Selain itu, keterampilan vokasi juga dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri dan rasa keterlibatan. Membuat penyandang difabel merasa dihargai dan diakui oleh masyarakat.

Tentu, pengembangan keterampilan vokasi memerlukan dukungan dari berbagai pihak, termasuk pemerintah, organisasi masyarakat, dan sektor bisnis.

Kerja sama serta kemitraan yang solid penting untuk menjamin akses setara bagi difabel dalam mendapatkan pelatihan dan pengembangan keterampilan.

Dengan memaksimalkan keterampilan vokasi, penyandang difabel tidak lagi hanya menerima bantuan sosial. Mereka bisa berubah menjadi individu yang produktif dan mandiri secara ekonomi, serta membuktikan keterbatasan fisik bukanlah hambatan untuk meraih kesuksesan.

Model Pemberdayaan Difabel

Pemberdayaan difabel adalah langkah penting untuk menciptakan kesetaraan dan aksesibilitas bagi semua warga negara. Pendekatan pemberdayaan menjadi salah satu metode yang efektif karena melibatkan kolaborasi dari berbagai pihak, termasuk pemerintah, organisasi masyarakat sipil, dan masyarakat setempat.

Kerja sama tersebut bertujuan memberikan pelatihan keterampilan, akses pekerjaan, dan dukungan berkelanjutan bagi penyandang difabel.

Kehadiran pelatihan keterampilan sangat penting dalam pemberdayaan penyandang difabel. Program pelatihan ini dirancang khusus memenuhi kebutuhan dan kemampuan mereka. Sehingga, mereka dapat mengembangkan keterampilan yang sesuai dengan minat dan bakatnya.

Dengan menguasai keterampilan yang relevan, penyandang difabel dapat meningkatkan rasa percaya diri dan mendapatkan peluang lebih besar untuk berkontribusi secara aktif di dunia kerja.

Keterampilan vokasi memberdayakan penyandang difabel untuk menciptakan pendapatan mereka sendiri. Dengan menguasai keterampilan yang dibutuhkan di pasar kerja, mereka dapat memperoleh pekerjaan dan memberikan kontribusi secara finansial untuk diri mereka dan keluarga.

Oleh karena itu, selain pentingnya memberikan charity sebagai bentuk kepedulian kita terhadap difabel, penting juga untuk menyediakan program pemberdayaan difabel guna meraih manfaat jangka panjang.

Motivasi Pejuang Difabel

Banyak sahabat difabel disebutkan dalam Al-

Awalnya, Rasulullah tidak memberikan perhatian kepada orang tersebut. Namun, Allah kemudian menegur beliau melalui wahyu yang tertuang dalam surah Abasa. Dalam ayat tersebut, disebutkan, “Abasa watawalla” (Dia (Muhammad) berwajah masam dan berpaling) “an jaahul a’ma” (ketika seorang tunanetra yakni Abdullah ibn Ummi Maktum mendatanginya.

Apakah usaha Abdullah ibn Ummi Maktum berhenti di situ? Tentu saja tidak. Pemahaman yang mendalam tentang agama tidak mengurangi tekad dan semangatnya untuk berjuang di jalan Allah. Ia ingin menyertai Rasulullah dalam pertempuran, tetapi keterbatasan fisiknya menghalanginya untuk bergabung dengan rombongan.

Ibn Ummi Maktum tidak putus asa, ia berinisiatif mengenakan pakaian hitam dan menyelinap ke medan perang sambil melemparkan pasir ke arah musuh. Meskipun itu adalah satu-satunya cara ia bisa berperang sebagai penyandang tunanetra, ia memiliki harapan besar untuk menjadi bagian dari junudullah (tentara Allah).

Semoga kita terinspirasi dari kisah Ibn Ummi Maktum dan menjadikannya sebagai bahan renungan untuk kebersamaan dan persaudaraan. Karena sesungguhnya Allah tidak memuliakan hamba-Nya berdasarkan kesempurnaan fisik, melainkan berdasarkan ketakwaan yang ada dalam dirinya. **(Dian Safitri)**

Gerobak UKM Tangguh, Bantu Tunanetra Lebih Berdaya

WALAU tidak mampu melihat keindahan dunia, Agung pelaku usaha tunanetra mampu membuktikan dirinya tak harus berpangku tangan. Alih-alih menyesal bahkan menyalahkan takdir Tuhan, Agung sebaliknya menerima dengan lapang dada setiap takdirnya, termasuk takdir ketiadaan penglihatan.

Ia meyakini Allah selalu mencukupi rezeki para hamba-Nya, tanpa memandang status, gelar, bahkan kondisi fisik. Keyakinan tersebut membulatkan tekadnya untuk menjemput rezeki yang telah Allah janjikan dengan upaya-upaya yang halal.

Agung seorang penjual kerupuk dari Tangerang Selatan yang membuktikan keterbatasan fisik bukan penghalang meraih kesuksesan. Dengan keuletan dan kegigihan, Agung senantiasa optimis mampu bermanfaat bagi keluarga dan orang banyak.

Agung tinggal di Desa Rawa Buntu, Kecamatan Serpong, memulai usaha kerupuknya dari nol. Berbekal keterampilan dan keuletan, ia menjajakan dagangannya di sekitar lingkungan tempat tinggalnya. "Saya ingin membuktikan saya bisa mandiri dan membantu keluarga," ujarnya dengan penuh semangat.

Bantuan dari program Usaha Kecil dan Menengah (UKM) Tangguh yang disalurkan oleh Daarut Tauhiid (DT) Peduli Banten menjadi titik balik bagi Agung. Dengan bantuan modal usaha tersebut, ia mampu memperbesar produksi dan branding gerobaknya sehingga lebih menarik perhatian pelanggan. "Alhamdulillah dengan modal ini, saya bisa menyediakan lebih banyak kerupuk dan meningkatkan pendapatan," katanya.

Dengan penuh rasa syukur, diiringi wajah sumringah dan senyum merekah, Agung menerima

bantuan berupa gerobak. Hal itu semakin menambah semangatnya untuk menjajakan dagangan kepada para pembeli.

Sebelum beralih menjadi pedagang kerupuk, Agung bekerja sebagai tukang pijat tunanetra. Ia menerima panggilan memijat dari rumah ke rumah. Hal tersebut dilakukan sekian waktu lamanya. Meskipun pekerjaan itu memberikan pendapatan, ia merasakan ada potensi yang lebih besar, yakni melalui jalan berwirausaha. "Saya ingin menciptakan sesuatu yang bisa bertahan dan memberi manfaat lebih luas," katanya.

Program UKM Tangguh

Agung bukanlah satu-satunya contoh. Banyak pelaku usaha tunanetra lain yang juga berhasil mengembangkan usaha mereka. Dari usaha pangan hingga kerajinan tangan, mereka menunjukkan kreativitas dan inovasi yang tak kalah saing dengan pelaku usaha lainnya.

Program UKM Tangguh merupakan kolaborasi antara DT Peduli dan PT Paragon. Tidak hanya memberikan bantuan modal, tetapi juga pelatihan dan bimbingan. Hal ini sangat penting untuk memberdayakan pelaku usaha tunanetra sehingga mereka memiliki kemampuan berwirausaha yang baik.

Budi, Manager Program DT Peduli Banten, menekankan pentingnya dukungan untuk para pelaku usaha difabel. "Kami berharap dengan bantuan ini, usaha mereka dapat berkembang, dan mereka bisa mandiri secara finansial," ujarnya.

Kisah Agung dan pelaku usaha tunanetra lainnya menjadi sumber inspirasi bagi banyak orang. Mereka membuktikan bahwa dengan tekad kuat dan dukungan yang tepat, setiap orang dapat mengatasi rintangan untuk meraih kesuksesan.

Berbekal semangat yang tak padam, Agung dan teman-teman pelaku usaha tunanetra lainnya siap menginspirasi dunia. Menunjukkan batasan hanyalah sebuah pandangan, bukan suatu penghalang menuju kesuksesan. **(Aryo/Noviana)**

Bersama KUBE Meraih Sejahtera bagi Difabel

KEPEDULIAN terhadap difabel menggerakkan nurani Daarut Tauhiid (DT) Peduli untuk berupaya menyejahterakan mereka dengan melakukan pendampingan usaha. Upaya tersebut disambut baik oleh difabel, karena dinilai mampu mendukung mereka untuk berkarya dan menciptakan hal-hal hebat.

Salah satu pendampingan usaha yang digagas oleh DT Peduli ialah Kelompok Usaha Bersama (KUBE). KUBE merupakan salah satu program pemberdayaan DT Peduli untuk masyarakat difabel. Melalui program tersebut, DT Peduli menyalurkan bantuan usaha berupa modal bahkan pelatihan.

Salah satu kelompok usaha binaan DT Peduli ialah KUBE Abon Tangguh Roso. Usaha tersebut bergerak di bidang kuliner. Pelaku usaha tersebut ialah para difabel yang terhimpun dalam Yayasan Difabel Tangguh.

Pada Jumat (31/5), DT Peduli Jawa Tengah (Jateng) kembali memberikan pendampingan rutin kepada KUBE Abon Tangguh Roso. Pendampingan berlangsung di Yayasan Difabel Tangguh, Kelurahan Rowosari, Kecamatan Tembalang, Semarang, Jawa Tengah.

Dalam pertemuan itu, DT Peduli Jateng memperkuat tali silaturahim antar anggota dengan menggelar musyawarah dan memberikan pengarahan. Kedatangan DT Peduli Jateng disambut baik oleh para pelaku usaha.

Ketua KUBE, Harsono, menyampaikan terima kasih kepada DT Peduli Jateng yang mendukung dan memfasilitasi perkembangan KUBE dari tahun 2021 hingga saat ini.

"Pada pertemuan ini, saya mengucapkan terima kasih kepada DT Peduli yang telah banyak membantu sahabat-sahabat difabel. Khususnya anggota KUBE Abon Tangguh Roso dari berbagai aspek. Semoga kegiatan ini tetap istiqamah dan memberikan manfaat untuk orang banyak," katanya.

Program serupa juga diluncurkan bagi difabel Kabupaten Cirebon. Pada Rabu (31/7), DT Peduli Cirebon me-launching program KUBE sekaligus mengadakan pelatihan produksi telur asin. Kegiatan bertujuan mengedukasi para difabel agar dapat berkarya dan menghasilkan produk yang bernilai.

Kegiatan launching dihadiri Kepala Kantor Pelaksa-

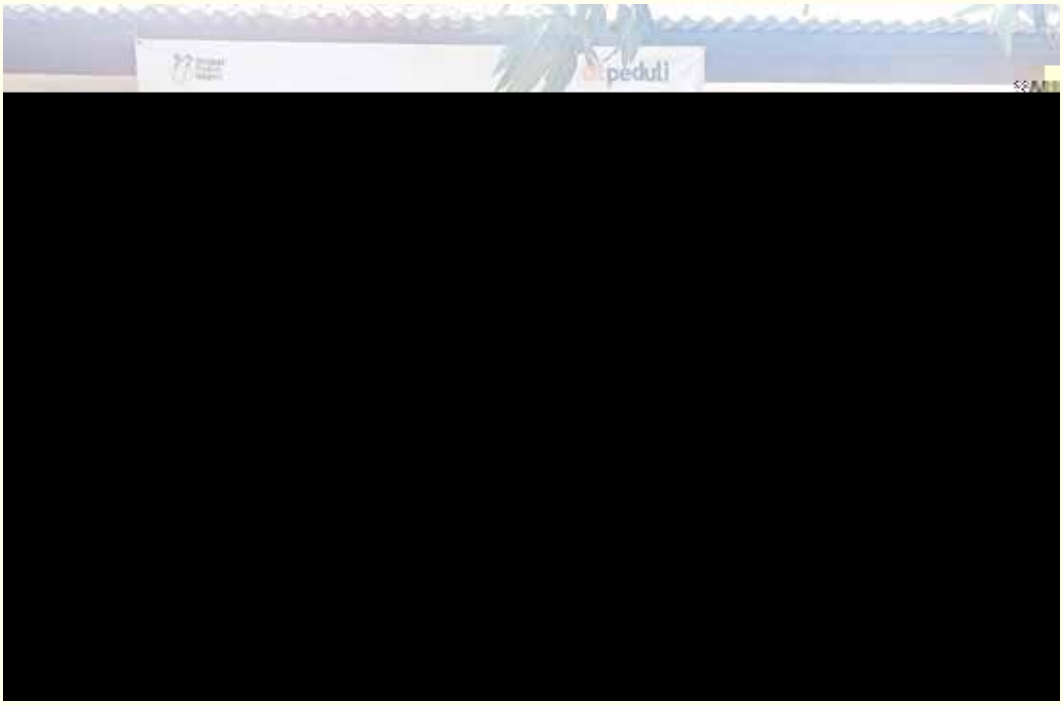
na Program DT Peduli Cirebon Muchamat Zusuf serta PIC Program Pemberdayaan Ainun Mubarok, Kuwu Desa Panunggul Taryono, Babinsa Desa Panunggul Uhaeimin, Lebe dan masyarakat Desa Panunggul.

Dalam pelatihan itu, Pipin selaku mentor menyampaikan edukasi pembuatan telur asin dan dilanjut dengan praktik pembuatan telur asin bersama peserta difabel. "Pertama tadi kita mengedukasi untuk pemilihan bahan baku telur yang berkualitas, tahapan-tahapan pembuatan telur asin dan latihan produksi," terang Pipin.

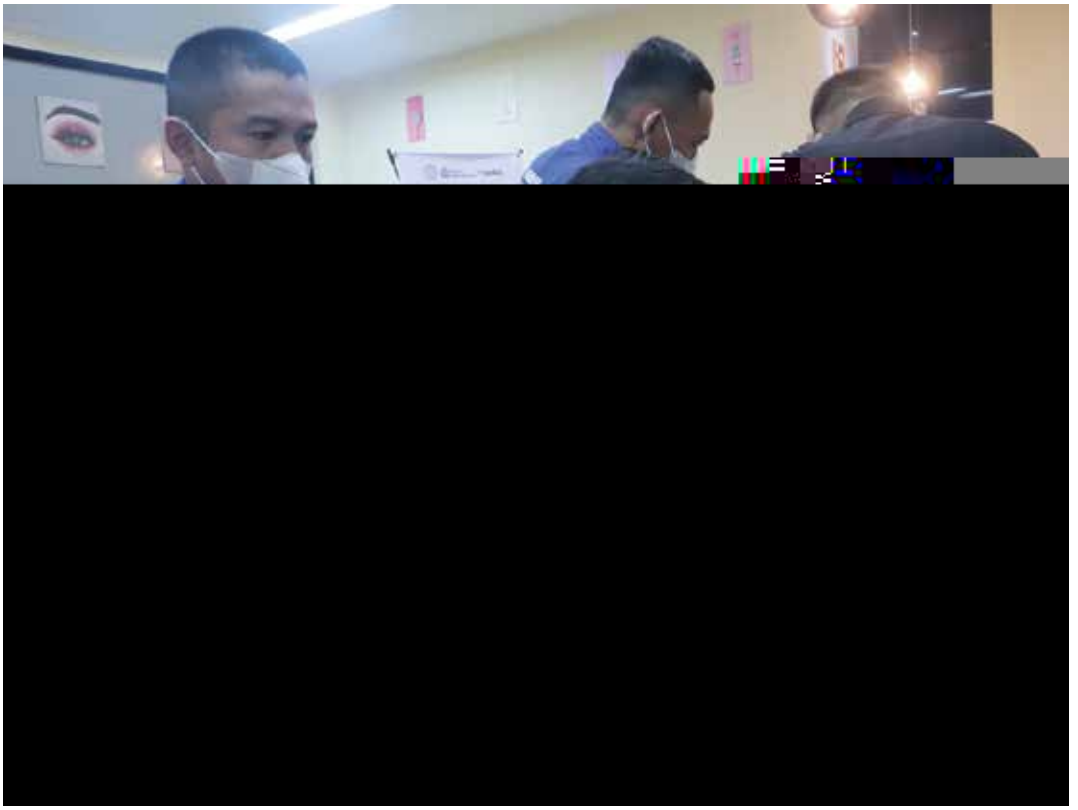
Taryono, Kepala Desa Panunggul menyambut baik program ini. Ia merasa program tersebut bermanfaat terutama bagi masyarakatnya yang difabel. Taryono berterima kasih kepada DT Peduli Cirebon atas program yang telah diluncurkan. Ia berharap, program ini dapat menjadi jalan terbuka luasnya peluang ekonomi dan menambah kesejahteraan masyarakat di desa yang dipimpinnya.

"Saya ucapkan terima kasih kepada DT Peduli Cirebon atas nama kepala desa dan masyarakat. Harapannya semoga pelatihan ini menjadi jalan naiknya kesejahteraan ekonomi masyarakat khususnya difabel, mengangkat harkat dan kesetaraan dalam berkarya. Semua peserta harus semangat, jangan hanya ikut pelatihan saja tapi harus benar-benar menghasilkan," ucap Taryono.

Difabel bukanlah suatu keterbatasan yang menghambat kesuksesan. Setiap orang dengan berbagai keadaan berhak meraup rezeki yang telah Allah berikan. Maka dari itu, menjadi jalan menciptakan kesejahteraan bagi difabel ialah salah satu anugerah yang tak terkira bagi DT Peduli dan para donatur. **(kontributor/Noviana)**



Program Pelatihan, Secercah Cahaya Dukung Difabel Berdaya



UPAYA melayani para difabel serta mendorong semangat mereka untuk berdaya, Daarut Tauhiid (DT) Peduli Kalimantan Selatan (Kalsel) bersama Bea Cukai menggelar pelatihan Menjahit untuk Difabel, Kamis (5/1).

Peserta pelatihan merupakan penyandang tunadaksa dari Persatuan Difabel Indonesia (PPDI). Salah satunya, Ernawati (47) yang menerima manfaat program tersebut. Dalam keterbatasannya, sedikit pun tak menyurutkan semangat Ernawati untuk berkarya dan bermanfaat bagi banyak orang.

Ia menuturkan, ketertarikan untuk menjahit berawal dari keingintahuan tentang mesin jahit. Namun, saat dapat mengoperasikannya, ia terkendala biaya untuk mengikuti pelatihan. Bersyukur, melalui perantara PPDI, akhirnya Ernawati mengenal DT Peduli.

"Alhamdulillah, terima kasih kepada Bea Cukai dan DT Peduli yang selalu mendampingi pelatihan menjahit. Semoga menjadi wasilah saya membuka orderan menjahit dan insya Allah semoga dilimpahkan segala keberkahan untuk semuanya, aamiin," tuturnya.

Sesi demi sesi pelatihan Ernawati ikuti dengan penuh semangat dan kesungguhan. Usai mengikuti 15 kali pertemuan, ia sudah dapat membuat pola, menjahit rok, celana kulot, dan blus. Sebuah pencapaian yang luar biasa. Bukti jika hasil tak pernah mengkhianati usaha.

Pendamping Difabel DT Peduli Kalsel, Kamal, menyampaikan bahwa pelatihan ini dapat menumbuhkan semangat baru untuk sahabat difabel. "Dengan pelatihan ini, sahabat difabel dapat memiliki keterampilan. Semoga dapat menghasilkan dan dapat membantu perekonomian keluarga," ujarnya.

Pelatihan Cukur Rambut

Selain pelatihan menjahit, DT Peduli juga menyelenggarakan pelatihan mencukur rambut bagi para difabel. Melalui beragam program tersebut, menjadi ikhtiar DT Peduli untuk menjembatani mimpi-mimpi mereka.

DT Peduli Bandung bekerja sama dengan Lembaga Pendidikan dan Pelatihan (LPP) Ariyanti menggelar program Pelatihan Barbershop untuk Difabel. Kegiatan tersebut berlangsung di LPP Ariyanti, Jalan Pasir Kaliki, Bandung, pelatihan ini digelar selama sepekan dari Kamis (14/7) sampai Kamis (21/7).

Pelatihan ini merupakan program pemberdayaan untuk membantu para difabel dalam mengembangkan keterampilan mereka. Tampak para difabel sangat antusias mengikuti pelatihan. Semangat mereka tunjukkan ketika sesi demi sesi pematerian maupun praktik.

Pembimbing Pelatihan LPP Ariyanti, Syukron, mengarahkan para difabel untuk memahami dasar dan teknik dalam mencukur. Ia mengatakan, setelah lima hari mengikuti pelatihan, para difabel sudah bisa memangkas rambut dua orang dalam sehari.

"Lima hari pelatihan yang dilalui oleh teman-teman difabel, alhamdulillah mereka bisa memangkas rambut sendiri. Mudah-mudahan dengan pelatihan ini, bisa membantu teman-teman difabel agar mempunyai keterampilan mencukur dan bisa membuka usaha di bidang pangkas rambut," kata Syukron.

Setelah menerima pelatihan barbershop, seorang difabel, Sony Jaenudin sangat bersyukur mendapatkan kesempatan untuk mengembangkan diri. Tampak raut wajah bahagia ketika ia mampu menguasai teknik dalam mencukur rambut yang baik. Ia berharap, dirinya dan teman-teman difabel lain dapat berdaya dengan utuh, serta dapat menjadikan keterbatasan sebagai peluang untuk meraih kesuksesan.

"Selama enam hari mengikuti pelatihan mencukur dari LPP Ariyanti, saya bersyukur bisa mendapatkan kesempatan dilatih dan dibimbing untuk mengembangkan diri. Semoga pelatihan ini bisa berkelanjutan. Saya berharap, sahabat difabel bisa berdaya secara keseluruhan," tutur Sony.

Pelatihan-pelatihan tersebut merupakan ikhtiar DT Peduli untuk berkhidmat kepada umat dengan sebaik-baiknya, terkhusus kepada para difabel. Melalui program pelatihan yang diselenggarakan, diharapkan dapat mencetak para difabel berdaya serta memiliki karya hebat yang bermanfaat dan menginspirasi banyak orang. **(kontributor/Noviana)**

Charity: Menebar Senyum kepada Penyandang Keterbatasan

MENYAKSIKAN buah hati terlahir dan tumbuh menjadi difabel, tentu membuat hati Saeti pilu. Saeti seorang ibu yang dikaruniai tiga orang anak. Salah satu anaknya mengidap keterbatasan fisik sejak lahir sehingga memerlukan perhatian lebih dalam merawatnya.

Untuk memenuhi kebutuhan rumah tangga, Saeti harus banting tulang bekerja sebagai asisten rumah tangga. Kenyataan ini mengundang nurani Daarut Tauhiid (DT) Peduli untuk turut meringankan beban yang dipikul oleh Saeti.

Pada Selasa (2/1), DT Peduli Serang mengunjungi kediamannya di Kampung Bubur Sabrang, Kecamatan Rangkasbitung. Kehadiran DT Peduli Serang disambut bahagia oleh Saeti dan keluarga.

Saeti menuturkan, anak pertamanya yang bernama Nuraeni mengalami keterbatasan fisik dari lahir. Hal ini menyebabkan Nuraeni tak bisa leluasa beraktivitas. Sedangkan anak kedua dan ketiga dirawat oleh ibunya.

Prihatin dengan kondisi Saeti, DT Peduli Serang kemudian memberikan bantuan sembako untuk meringankan kebutuhannya. Terlebih, Saeti mengaku dirinya tidak mendapatkan bantuan dari pemerintah.

Seraya menggenggam bantuan yang disertai wajah sumringah, Saeti menuturkan ucapan terima kasih kepada DT Peduli dan para donatur yang bersedia membantu keluarganya.

"Alhamdulillah, saya ucapkan terima kasih banyak kepada DT Peduli atas bingkisan sembako yang diberikan, sangat bermanfaat bagi saya dan keluarga. Semoga DT Peduli semakin sukses dan banyak orang yang dibantu melalui wasilah-nya DT Peduli, aamiin," ujar Saeti.

Bantuan untuk Ayat

Tak hanya Saeti, anugerah yang sama turut dirasakan oleh Ayat, seorang penyandang tunanetra

asal Garut. Ayat tak dapat melihat indahnya dunia, namun ia menerima takdir terbaik yang telah Allah tentukan untuknya.

Meski tak dianugerahi penglihatan, begitu banyak karunia yang Allah beri untuknya. Pada usia yang menginjak 47 tahun, Ayat telah memiliki seorang istri dan empat anak. Sebuah anugerah indah yang mungkin saja belum dirasakan sebagian orang.

Untuk menghidupi keluarganya, Ayat dan istri bekerja menyapu jalanan hingga menjadi juru parkir. Meski hasil yang didapat tak seberapa, namun Ayat dan keluarga bersyukur karena jalan rezekinya datang dari mana saja, termasuk dari para tetangga yang berbaik hati menolongnya. "Alhamdulillah, sehari kadang ada yang ngasih, kadang juga tidak," ungkap Ayat.

Menanggapi hal tersebut, DT Peduli Garut dengan tanggap mengirimkan bantuan berupa paket sembako yang berisikan beras, minyak, mie instan dan lainnya untuk membantu mencukupi kebutuhan hidup sehari-hari Ayat dan keluarga, pada Kamis (1/8). Bantuan diantarkan langsung ke kediaman Ayat dan keluarga di Kampung Terus Gunung, Kecamatan Banjarwangi, Garut.

Kedatangan DT Peduli Garut disambut baik oleh Ayat dan keluarga. Tampak wajah sumringah Ayat beserta istri dan juga empat anaknya sesaat setelah menerima paket bantuan sembako tersebut.

Dalam kesempatan itu, Adi Heryadi selaku Penanggung Jawab (PJ) Distribusi DT Peduli Garut menyampaikan harapannya agar DT Peduli dapat istiqamah mendistribusikan bantuan kepada pihak yang berhak.

"Kami berharap agar nantinya bisa memberikan bantuan berupa program pemberdayaan. Mudah-mudahan ada yang bersedia untuk menjadi donatur bagi Ayat dan keluarganya," katanya.

Menjadi jalan bahagia bagi banyak orang termasuk difabel adalah anugerah yang luar biasa bagi DT Peduli. Keberkahan dari tiap senyuman, bahkan doa-doa tulus penerima manfaat, menjadi salah satu semangat DT Peduli untuk terus menebar manfaat. **(kontributor/Noviana)**

DT Peduli Jakarta

Kamis (12/9), kolaborasi kebaikan untuk Palestina bersama One Day One Juz.

DT Peduli Jakarta

Rabu (18/9), event Teknik Hypnoselling yang dihadiri beberapa perwakilan LAZNAS.

DT Peduli Jambi

Sabtu (21/9), organisasi FIM (Forum Indonesia Muda) melaksanakan agenda PHBS di Rumah Peduli Jambi.

DT Peduli Batam

Peresmian sumur bor (waterwell) Bani Umar bin Usman di Pulau Penurun, Kelurahan Subangmas, Kecamatan Galang, Kamis (5/9).

DT Peduli Batam

Selasa (10/9), safari dakwah dan gowes bersama KH. Abdullah Gymnastiar, bertepatan dengan milad ke-34 Pesantren Daarut Tauhiid.

DT Peduli Depok

Salurkan bantuan sosial kemanusiaan untuk Untung di Cinere, Jumat (27/9).

DT Peduli Depok

Selasa (8/10), bantuan pengantaran almarhumah Sumarni dari Pitara, Depok ke Pamijahan, Bogor.

DT Peduli Sumatra Utara

Bersama Sekolah Islam Darul Huda menggelar kegiatan Maulid Nabi dengan menghadirkan pengkisah sirah nasional Kak Andi Alang, Rabu (25/9).

DT Peduli Jawa Tengah

Salurkan bantuan modal usaha untuk Nur Kasih (60), janda delapan anak, Senin (30/9).

DT Peduli Jawa Tengah

Ahad (8/9), kajian parenting bersama Ustaz Azam El-Haq.

DT Peduli Sukabumi

Santunan sahabat yatim dari Belajar Qur'an Indonesia pada Sabtu (28/9) di Baitul Qur'an DT Peduli Sukabumi.

DT Peduli Sukabumi

Rabu (25/9), pemandirian Peternak Unggul periode 2020-2024 di Gegerbitung, Kabupaten Sukabumi.

DT Peduli Kalimantan Selatan

Diklatsar untuk penerima Beasiswa Pelajar SMA dan mahasiswa di sekitar Kantor DT Peduli Kalsel selama dua hari satu malam, Sabtu-Ahad (7-8/9).

DT Peduli Kalimantan Selatan

Pendistribusian 35 Al-Qur'an dan Sabiq beserta empat paket ibadah kepada pengajar di TPQ Miftahul Jannah, Desa Sungai Riam, Pelaihari, Rabu (25/9).

DT Peduli Banten

Sinergi dengan Paragon Corp, pemberian bantuan program Ekonomi UKM Unggul, Jumat (27/9).

DT Peduli Banten

Pemberian bantuan program UKM Unggul Peduli Difable, Kamis (26/9).

DT Peduli Solo

Penandatanganan SPK calon penerima manfaat program Peternak Unggul, Rabu (2/10).

DT Peduli Solo

Penyaluran bantuan gerobak dan modal usaha, Senin (23/9).

DT Peduli Bekasi

Rabu (11/9), launching program Beasiswa Tahfidz Unggul di Baitul Qur'an DT Peduli Al-Hijrah, Lenggahsari, Cabangbungin, Bekasi.

DT Peduli Bekasi

Senin (7/10), bersama komunitas Khodijah melaksanakan event kajian muslimah bersama Ustazah Syifa Nur Fadillah.

DT Peduli Riau

Bersama Kemenag Riau dan FOZ Riau me-launching program Kampung Zakat di Desa Boncah Mahang, Kabupaten Bengkalis, Kamis (19/9).

DT Peduli Riau

Jumat (27/9), penyaluran bantuan operasional rumah tahfidz untuk MDTA Istiqamah di Desa Kualu, Kabupaten Kampar, sinergi dengan karyawan RS Awal Bros Sudirman.

DT Peduli Sumatra Barat

Pembinaan Beasiswa Mahasiswa yang dilaksanakan setiap satu pekan sekali, Ahad (8/9).

DT Peduli Sumatra Barat

Pendistribusian Jumat Berkah bersama Hisana di PSBN (Panti Sosial Bina Netra), Ahad (8/9).

DT Peduli Garut

Bantuan Gempa Bumi Bandung-Garut bersama Bazma BDI Pertamina Geotermal Energi, Bazma BDI PGE Area Kamojang, dan PT PGE Tbk Area Kamojang, Kamis (3/10).

DT Peduli Garut

Penyaluran puluhan paket wakaf Al-Qur'an di Kecamatan Cihurip, Jumat (13/9).

DT Peduli Lampung

Selasa (17/9), Kajian Tauhiid rutin bulanan di Masjid DT Pesantren Daarut Tauhiid Indonesia Lampung, Tegineneng, Kabupaten Pesawaran.

DT Peduli Lampung

Sinergi program kebaikan bersama Sekolah Alam Al-Karim, Lampung, pada Sabtu (21/9).

DT Peduli Jawa Timur

Pembinaan rutin Al-Qur'an kepada 11 santri tahfiz junior setiap sore di Perum Perhutani, Sambikerep, Surabaya, Kamis (19/9).

DT Peduli Jawa Timur

Edukasi mitigasi bencana bersama PT Pertamina Gas kepada 50 siswa SDN Ganggang Panjang, Tanggulangin, Sidoarjo, Ahad (29/9).

DT Peduli Cianjur

Kamis (3/10), launching dan peresmian program UKM Unggul KUBE Sarimanah hasil sinergi dengan Kopmu-DT di Kampung Awilarangan, Kecamatan Cugenang, Cianjur.

DT Peduli Cianjur

Rabu (2/10), diskusi kerja sama dalam pelaksanaan program Pelatihan Manajemen Masjid dan Rumah Ibadah Ramah Bencana bersama DMI (Dewan Masjid Indonesia) Cianjur.

DT Peduli Malang

Senin (30/9), melalui program UMKM Unggul menyalurkan satu unit Gerobak Bakso dan modal usaha untuk Onny.

DT Peduli Malang

Rabu (2/10), program renovasi Musala Nurul Huda di Desa Kedawung, Pasuruan.

DT Peduli Kuningan

Bersama lintas komunitas peringati Maulid Nabi Muhammad di pelosok Kampung Mualaf Pugag, Desa Kutawaringin, Selajambe, Kuningan, Ahad (22/9).

DT Peduli Kuningan

Lomba mewarnai dan galang donasi Peduli Palestina di Car Free Day (CFD) Jalan Siliwangi Kuningan, Ahad (29/9).

DT Peduli Lubuklinggau

Pembinaan perdana Karakter Baku bagi Santri SQDT, Rabu (25/9).

DT Peduli Bengkulu

Sabtu-Ahad (5-6/10), perkemahan Samil Baitul Qur'an bersama PKBM Bunda Bengkulu.

DT Peduli Lubuklinggau

Safari Berkisah untuk Palestina bersama Ustaz Agus, Selasa-Kamis (24-26/9).

DT Peduli Bandung

Rabu (25/9), pendistribusian paket sembako sebanyak 40 warga yang terdampak gempa bumi di Kertasari.

DT Peduli Bandung

Penyelenggaraan sanlat dan psikososial untuk anak-anak terdampak gempa di Kertasari, Ahad (29/9).

DT Peduli Serang

Sinergi dengan Pegadaian Syariah, berbagi kepada anak-anak yatim yang dilaksanakan dalam 2 tahap, yaitu pada Sabtu (28/9) dan Rabu (2/10).

DT Peduli Serang

Jumat (27/9), distribusi 25 paket sembako untuk anak yatim di pelosok Pandeglang, Cibaliung, dan Cibitung, hasil kerja sama dengan Bank Indonesia Provinsi Banten.

DT Peduli Aceh

Serah terima donasi untuk Palestina dari Mahasiswa UIN Ar Raniry Banda Aceh pada acara ACEF V (Ar Raniry Chemistry Education Fair V), Rabu (2/10).

DT Peduli Aceh

Silaturahim DT Peduli Aceh dengan Haji Ilmiza Saaduddin Jamal, anggota DPRA Provinsi Aceh sekaligus donatur DT Peduli, Senin (7/10).

DT Peduli Cirebon

Sabtu (21/9), lima difabel di Gegesik, Kabupaten Cirebon menerima bantuan bahan pokok dan alat kebersihan.

DT Peduli Cirebon

Sinergi kebaikan melalui dana zakat Ayam Penyet Surabaya Cirebon, Rabu (25/9).

DT Peduli Yogyakarta

Senin (30/9), sinergi dengan PT Telkom Indonesia pada program Sumur Bor di Dusun Pancuran, Terong, Dlingo, Bantul.

DT Peduli Yogyakarta

Ahad (29/9), pemberian pendampingan kepada penerima manfaat Beasiswa Pelajar Unggul di Yogyakarta.

DT Peduli Metro

Event Maulid Nabi di SMPN 2 Purbolinggo, Lampung Timur, Selasa (17/9).

DT Peduli Metro

Jumat (27/9), perayaan Maulid Nabi di SDN 6 Metro Timur.

DT Peduli Sumatra Selatan

Bersama Yayasan Sharing Disability Indonesia Palembang menandatangani kerja sama program pemberdayaan difabel di Kota Palembang, Selasa (3/9).

DT Peduli Sumatra Selatan

Bersama Hisana Fried Chicken menyalurkan paket nasi Jumat Berkah, Jumat (27/9).

Jalan Pena Toni Al Munawar, Tunadaksa yang Menginspirasi

TERLAHIR sebagai difabel tak membuat Toni Al Munawar kecewa terhadap takdir Allah. Alih-alih protes, ia malah bersyukur atas nikmat yang telah Allah berikan. Baginya, keterbatasan fisik adalah anugerah yang selayaknya disyukuri.

"Ya, kalau menurut sudut pandang saya sih difabel itu suatu anugerah, di mana Allah kasih kelebihan," ujar Toni saat dikunjungi tim Majalah Swadaya di kediamannya, Depok, Jawa Barat, pada Senin (14/10).

Toni merupakan seorang lelaki tunadaksa yang lahir pada 21 November 1993 di Bogor. Saat ini, Toni tinggal bersama kedua orang tuanya. Ia berhasil menempuh pendidikan formal tingkat SD hingga MA (Madrasah Aliyyah) dengan tuntas meski fisiknya terbatas.

Tubuhnya lemah bahkan kesulitan menopang diri sendiri. Untuk berdiri, ia memerlukan bantuan orang lain. Sehingga, banyak waktu yang dihabiskan untuk duduk dan berdiam diri.

Saat ini, meski tubuhnya tak mampu bergerak seperti manusia pada umumnya, Toni dapat mencetak karya hebat di atas kursinya. Ia mematahkan argumen kebanyakan orang bahwa difabel bukanlah penghambat untuk sukses berkarya.

Titik Awal Berkarya

Kecintaan terhadap buku membuat Toni senang membaca. Hampir seluruh genre buku ia gemari. Hal ini lantas mengundang bakatnya untuk menulis. Seperti kata orang bijak, "Penulis yang hebat ialah pembaca yang hebat pula." Ungkapan tersebut sangat related dengan kepribadian seorang Toni.

"Kebetulan saya hobi baca, ya emang hobi nulis sih. Emang sudah satu paket ya, alhamdulillah," kata anak pertama dari tiga bersaudara itu.

Hobi menulis mendorong Toni mencetak karya-karya yang bermanfaat. Meski harus menulis dengan satu jari, tak sedikit pun menyurutkan semangat Toni untuk berkarya. Pagi, siang, hingga malam, hampir setiap hari ia sibukkan dengan menulis. Berharap tulisan-tulisannya dapat menghasilkan karya hebat dan bermanfaat.

"Proses menulisnya lama karena ngetiknya itu cuma

pakai satu jari. Saya nulis tiap hari, dari bangun tidur setelah sarapan saya fokus menulis sampai menjelang Dzuhur, setelah itu baru istirahat. Hampir full seminggu lima hari, libur dua hari. Kecuali dapat job dadakan, baru aktif seminggu full bisa sih," ujar toni dengan nada sedikit terbata-bata.

Sayang, karyanya harus mengalami penolakan berkali-kali. Tetapi, proses itu ia nikmati. Toni sangat yakin bahwa kegagalan ialah proses yang harus dilewati untuk menuju tangga kesuksesan.

"Perjalanan berkesan sih waktu saya awal-awal nulis di media cetak, ya itu penolakannya luar biasa. Saya kirim berkali-kali ditolak terus, gak ada satu pun yang nerima. Sampai suatu hari saya merasa apa saya gak bakat menulis ya. Setelah itu saya coba berpikir lagi, saya berusaha lagi alhamdulillah akhirnya tulisan saya dimuat. Dari situ saya dapat ilmunya bahwa kalau gagal sekali belum tentu gagal dua kali," kenangnya.

Penulis dengan Satu Jari

Meski menulis dengan satu jari, tak membenamkan mimpi Toni untuk menjadi penulis. Hari demi hari ia sibukkan dengan menulis. Adapun genre yang ditekuni sejak dulu hingga kini ialah bidang digital marketing. Dari hasil tulisannya, Toni berhasil memancing brand-brand ternama baik lokal maupun mancanegara untuk bermitra dengannya.

"Saya menulis sejak 2013 dan alhamdulillah buku pertama saya terbit pada tahun 2017. Semenjak itu saya terus menulis, namun saat ini saya fokus pada e-book bukan buku cetak, karena buku cetak membutuhkan waktu lama," ujarnya.

Sebanyak 16 buku (1 buku cetak dan 15 buku digital) berhasil diterbitkan oleh Toni. Hal ini membuktikan bahwa kekurangan yang melekat pada dirinya, tak sedikit pun menghambat Toni untuk berkarya.

"Selain menulis buku, alhamdulillah sudah ada beberapa brand lokal maupun mancanegara yang menggunakan jasa tulisan saya. Karena mereka butuh untuk promosi produk-produk mereka. Kadang mereka butuh bloger untuk menyebarkan informasi," kata Toni.

Tekad kuat yang dimiliki Toni membuktikan bahwa terlahir difabel adalah anugerah yang patut disyukuri. Salah satu konsep dalam bersyukur ialah menggunakan nikmat Allah untuk beribadah dan bermanfaat bagi umat.

Pesan untuk Difabel Lainnya

"Jangan memandang keterbatasan itu sebagai kekurangan. Harus bisa berkarya karena Allah menjanjikan rezeki kepada setiap hambanya," pesan Toni kepada para penyandang difabel lainnya.

Memiliki keterbatasan membuatnya paham bagaimana menjalani hidup yang tak sama seperti manusia lainnya. Jangankan untuk berjalan, berdiri saja ia membutuhkan bantuan. Hal yang tak mudah untuk diterima oleh sebagian penyandang difabel. Tetapi Toni percaya bahwa takdir Allah pasti yang terbaik dan Ia telah menakar rezeki bagi setiap hamba-Nya.

Dengan membumikan ikhtiar dan melangitkan tawakal, insya Allah hidup akan bahagia dan rezeki tercukupi sesuai dengan janji-Nya. Karena Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang tak pernah pilih kasih. Tak pernah sekali pun memandang fisik maupun harta para hamba-Nya, melainkan Allah memandang setiap hati yang selalu terpaut kepada-Nya. **(Noviana Rohma Susilowati)**

Oleh: **Dr. Tauhid Nur Azhar, M.Kes**
Akademisi, Peneliti, Penulis Buku, Trainer Konsultan dan Pendiri Fakultas Kedokteran UNISBA

Jalan Kaki, Aktivitas Menyehatkan yang Kerap Disepelekan

DARI Ibnu Abbas, Rasulullah saw bersabda, "Sebaik-baik aktivitas untuk mengobati diri adalah mengobati diri melalui hidung, mulut, bekam, dan al-masy." Sa'ud bin Abdullah Al-Rauqi menjelaskan al-masy yang dimaksud adalah berjalan kaki.

Jalan kaki sebagai salah satu bentuk aktivitas fisik yang paling mendasar, telah menarik minat para peneliti kesehatan selama bertahun-tahun. Walau tampak sederhana, jalan kaki memiliki potensi besar meningkatkan kualitas hidup dan mencegah berbagai penyakit kronis.

Secara teknis, tentu jalan kaki yang memberikan dampak konstruktif pada kualitas kesehatan memiliki syarat dan prasyarat tertentu.

Durasi dan jarak jalan kaki yang tepat tergantung pada tujuan yang ingin dicapai, seperti menurunkan berat badan, meningkatkan kesehatan kardiovaskular, atau mengurangi sakit sendi.

Program Penurunan Berat Badan

Berjalan kaki selama 45-60 menit dapat membantu menurunkan berat badan. Untuk mendapatkan hasil yang lebih baik, kita bisa berjalan kaki dengan kecepatan yang meningkatkan detak jantung dan pernapasan.

Untuk meningkatkan kesehatan kardiovaskular (sistem tubuh yang terdiri dari jantung, pembuluh darah, dan darah), kita dapat melakukan proses berjalan kaki selama 30 menit setiap hari. Kegiatan itu dapat membantu meningkatkan kebugaran kardiovaskular.

Untuk mengurangi nyeri sendi, Arthritis Foundation menyarankan untuk berjalan kaki secara moderat selama 30 menit per hari untuk mengurangi sakit, kekakuan, dan peradangan pada sendi.

Jarak yang ditempuh saat berjalan kaki tergantung pada kecepatan langkah dan kondisi fisik. Misalnya, berjalan kaki selama 30 menit dapat menempuh jarak sekitar 2-3 kilometer.

Sebagai pemula, kita bisa mulai dengan berjalan-jalan di sekitar lingkungan tempat tinggal dengan jarak 1-2 km dan langkah 2.000-4.000. Jika tidak terbiasa berolah raga, kita bisa memulai dengan waktu yang lebih singkat dan menambahnya secara bertahap.

Beberapa dampak konstruktif dalam berjalan kaki, dapat disimak pada penjelasan berikut, mulai dari sistem kardiovaskuler, kesehatan mental, fungsi kognisi, sampai aspek endokrinologi metabolik.

Kesehatan Sistem Kardiovaskular

Jalan kaki secara teratur dapat menurunkan risiko penyakit jantung, membantu menurunkan tekanan darah, kadar LDL dan kolesterol total, serta risiko terjadinya aterosklerosis. Jalan kaki pun dapat meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh, termasuk jantung dan otak.

Optimalisasi Metabolisme Tubuh

Jalan kaki adalah cara efektif membakar kalori dan membantu menjaga berat badan ideal. Jalan kaki membantu meningkatkan sensitivitas tubuh terhadap insulin yang penting untuk mengontrol kadar gula darah.

Menjaga Kesehatan Mental

Aktivitas jalan kaki dapat mengurangi stres dan kecemasan. Mengapa? Karena, aktivitas fisik semacam ini akan merangsang produksi endorfin, hormon yang memberikan efek relaksasi dan meningkatkan suasana hati.

Jalan kaki teratur dapat membantu memperbaiki kualitas tidur dan mengatasi insomnia. Penelitian lain menyebutkan bahwa 90 menit berjalan dalam keheningan akan mereduksi tingkat stres dan memulihkan berbagai fungsi imunologi.

Mengoptimalkan Fungsi Kognitif Otak

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa jalan kaki dapat meningkatkan aliran darah ke otak dan merangsang pertumbuhan sel-sel otak baru yang dapat memperbaiki fungsi kognitif dan mengurangi risiko demensia.

Apa Rahasia di Balik Mekanisme Jalan Kaki?

Mekanisme di balik manfaat jalan kaki sangat kompleks dan melibatkan berbagai sistem dalam tubuh. Beberapa mekanisme yang mungkin berperan antara lain adalah:

- Meningkatkan fungsi sirkulasi darah. Jalan kaki meningkatkan aliran darah ke otot dan organ-organ vital, memberikan oksigen dan nutrisi yang dibutuhkan.
- Produksi endorfin. Aktivitas fisik merangsang produksi endorfin, hormon yang memiliki efek analgesik dan meningkatkan suasana hati.
- Mengurangi dampak radang kronis. Jalan kaki membantu mengurangi insidensi peradangan kronis yang merupakan faktor risiko berbagai penyakit.

Bukti-bukti ilmiah yang kuat menunjukkan jalan kaki memiliki manfaat signifikan bagi kesehatan fisik dan mental. Jalan kaki merupakan aktivitas yang mudah, murah, dan dapat dilakukan oleh siapa saja, terlepas dari usia atau tingkat kebugaran. Maka, sangat dianjurkan untuk memasukkan jalan kaki sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

Oleh:
Ust. Edu
Penulis, Trainer dan Konsultan
Kontak Interaktif: SMS/WA 0812-2245-1734

Ashabul Kahfi (Bagian 2):

Ilmu Islam Teruji Kebenaran dan Akurasinya

"(Ingatlah) tatkala pemuda-pemuda itu mencari tempat berlindung ke dalam gua lalu mereka berdoa: 'Wahai Tuhan kami berikanlah rahmat kepada kami dari sisi-Mu dan sempurnakanlah bagi kami petunjuk yang lurus dalam urusan kami (ini)'." (QS. Al-Kah [18]: 10)

SETELAH mendengar penjelasan Ali bin Abi Thalib, salah seorang pendeta mengajukan pertanyaan terakhir. Mengenai kisah sejumlah pemuda pada zaman dahulu yang sudah mati selama 309 tahun (namun oleh Allah SWT dihidupkan kembali).

Siapa sajakah nama-nama mereka, nama ayah-ayah mereka, nama kota mereka, nama raja mereka, nama anjing mereka, nama gunung serta gua mereka, dan semua kisah mereka dari awal sampai akhir. Ali bin Abi Thalib tersenyum dan menyatakan siap menjawab pertanyaan itu.

Pertanyaan pendeta Yahudi begitu sentimentil. Mereka menginginkan data yang sangat detail. Apakah Ali bin Abi Thalib mampu memenuhi keinginan dan menjawab semua pertanyaannya?

Ali bin Abi Thalib menyampaikan Allah SWT adalah Dzat Yang Maha Mengetahui dan senantiasa mengajarkan ilmu kepada yang dikehendaki-Nya. Kisah Ashabul Kahfi telah Allah sampaikan kepada Rasulullah saw, dan akan terus diestafetkan informasinya agar menjadi pelajaran serta menjawab tantangan zaman yang akan terjadi pada masa depan. Termasuk, pertanyaan para pendeta (yang saat ini sedang ada di hadapan) adalah perjalanan hidup yang telah Allah tetapkan sebelumnya.

Ketiga pendeta masih belum percaya sepenuhnya sebelum menyaksikan dengan mata, kepala, atau telinganya sendiri. Mereka selanjutnya bersiap menyimak untaian cerita yang akan disampaikan Ali bin Abi Thalib, Sang "Pintu Ilmu" Nabi.

Ali bin Abi Thalib kemudian bercerita, Nabi Muhammad telah menyampaikan kepadanya mengenai kisah para pemuda Ashabul Kahfi. Mereka adalah penduduk negeri Romawi yang tinggal di Kota Aphesus (atau Ephese, dan masuk ke dalam wilayah Turki sekarang ini).

Saat itu, Romawi sedang dikuasai seorang raja yang baik. Namun setelah raja yang baik itu meninggal, raja Persia zalim bernama Diqyanius melakukan penyerbuan dan berhasil menguasainya. Kota Aphesus pun dijadikan ibu kota kerajaan dan mendirikan istana di dalamnya.

Baru saja penjelasan sampai sana, seorang pendeta Yahudi memotong pembicaraan dan bertanya mengenai kedetailan arsitektur istana. Bagaimanakah bentuk, serambi, dan ruangan-ruangan yang ada di dalamnya?

Ali bin Abi Thalib tersenyum dan melanjutkan uraiannya. Istana dibangun dengan sangat megah terbuat dari batu marmer dengan panjang dan lebarnya masing-masing satu farsakh (kurang lebih 8 km). Pilar-pilarnya berjumlah seribu buah dan terbuat dari emas. Lampu-lampunya juga berjumlah seribu buah dan semuanya terbuat dari emas. Semuanya menggantung di rantai-rantai yang terbuat dari perak. Tiap malam lampu-lampu tersebut dinyalakan dengan sejenis minyak yang harum baunya. Di sebelah timur dan barat serambi dibuat lubang-lubang cahaya masing-masing sebanyak seratus buah, agar sinar matahari senantiasa bisa menyinarinya sejak terbit sampai terbenam.

Raja memiliki singgasana terbuat dari emas dengan panjang 80 hasta dan lebar 40 hasta. Di sebelah kanannya tersedia 80 buah kursi yang juga terbuat dari emas. Di sanalah para pembesar kerajaan duduk. Di sebelah kiri juga disediakan 80 buah kursi terbuat dari emas untuk duduk para fatih dan pembesar lainnya. Raja duduk di atas singgasana dengan mengenakan mahkota di atas kepala. Wallahu a'lam.

Oleh: **Prof. Dr. KH. Miftah Faridl**
Dewan Syariah DT Peduli dan Ketua Umum MUI Kota Bandung

Memakai Jilbab Pendek, Bolehkah?

Mendirikan salat tahajud tapi belum tidur, sahkah?

Jawaban:

Tahajud dilakukan pada akhir malam setelah tidur. Namun karena sesuatu hal boleh dilakukan pada akhir malam walaupun belum tidur.

Pak Kiai, bolehkah ayah tiri menjadi wali nikah?

Jawaban:

Ayah tiri tidak ada hak menjadi wali nikah untuk anak tirinya. Bisa terjadi ayah tiri menjadi wali kalau yang bersangkutan dalam posisi sebagai wali hakim/ tahkim.

Apa hukum percikan najis dari genangan air hujan di jalanan?

Jawaban:

Kalau air itu ada najisnya, tentu pakaian yang terkena najis tidak boleh dipakai salat. Kecuali najis tersebut sudah hilang baik karena dibersihkan atau bersih sendiri (hilang rupa, jenis, dan baunya).

Apakah diperbolehkan berkumur ketika sedang berpuasa?

Jawaban:

Ketika sedang puasa boleh berkumur kalau memang diperlukan dan dijamin tidak ada air atau yang lainnya tertelan.

Pak Kiai, bagaimana hukumnya memakai jilbab pendek?

Jawaban:

Menurut Al-Qur'an penutup aurat perempuan itu jilbab yang menutup rambut kepala dan badan bagian dada. Tentu bagian badan lain sudah tertutup semua kecuali muka dan telapak tangan.

Apa hukum memakai *make up* bagi perempuan maupun laki-laki?

Jawaban :

Memakai make up boleh sepanjang tidak berlebih-lebihan, tidak menyerupai perempuan (bagi laki-laki) dan tidak menyerupai laki-laki (bagi perempuan). Make up yang dipakai tidak najis, tidak membahayakan pemakai, tidak menghalangi air wudu, serta niatnya yang baik.

Oleh: **Abdurrahman Yuri**
Dewan Pembina Yayasan Daarut Tauhiid

Seni Mendengar

MENDENGAR dengan baik dan penuh perhatian merupakan salah satu sikap terpuji yang dianjurkan dalam kehidupan sehari-hari. Berikut beberapa anjuran dan pentingnya mendengar dalam Islam:

1. Mendengar sebagai bentuk ketundukan kepada Allah.

"Dan orang-orang yang mendengarkan perkataan lalu mengikuti apa yang paling baik di antaranya. Mereka itulah orang-orang yang telah diberi petunjuk oleh Allah, dan mereka itulah orang-orang yang mempunyai akal." (QS. Az-Zumar [39]: 18)

2. Mendengarkan nasihat dan ilmu.

"Barang siapa yang Allah kehendaki kebaikan baginya, maka Allah akan memberikan kepahaman dalam agama." (HR. Bukhari dan Muslim)

3. Mendengar dengan sabar dan tidak tergesa-gesa.

"... Mereka itu seperti binatang ternak, bahkan lebih sesat lagi. Mereka itulah orang-orang yang lalai." (QS. Al-A'raf [7]: 179)

4. Mendengarkan sebagai akhlak terpuji.

"Jika salah seorang dari kamu berjumpa saudaranya, hendaklah ia mengucapkan salam. Jika kamu diajak berbicara, dengarkanlah dia dengan seksama." (HR. Tirmidzi)

5. Mendengarkan untuk menghindari fitnah dan kesalahpahaman.

"Hai orang-orang yang beriman, jika datang kepadamu orang fasik membawa suatu berita maka periksalah dengan teliti, agar kamu tidak menimpakan suatu musibah kepada suatu kaum tanpa mengetahui keadaannya yang menyebabkan kamu menyesal atas perbuatanmu itu." (QS. Al-Hujurat [49]: 6)

6. Mendengar sebagai kunci kebijaksanaan.

"Dan apabila mereka mendengar perkataan yang tidak bermanfaat, mereka berpaling darinya dan berkata, 'Bagi kami amal-amal kami dan bagimu amal-amalmu, kesejahteraan atas kamu, kami tidak menginginkan orang-orang yang jahil'." (QS. Al-Qashash [28]: 55)

Akibat Bila Tidak Didengar

1. Frustrasi dan Stres.
2. Menurunnya kepercayaan diri.
3. Hubungan yang memburuk.
4. Sikap defensif dan ketidakpercayaan.
5. Kesalahpahaman.
6. Menurunnya produktivitas.
7. Kurangnya empati dan koneksi emosional.

Tips Menjadi Pendengar yang Baik

1) Niatkan untuk habluminallah juga habluminannas.
2) Berikan perhatian penuh (hindari gangguan seperti ponsel, televisi, atau pekerjaan lain).
3) Jangan memotong pembicaraan.
4) Tunjukkan ketertarikan (seperti anggukan kepala atau tersenyum).
5) Ajukan pertanyaan yang relevan.
6) Jangan langsung menghakimi (saat mendengar sesuatu yang tidak setuju, tahan diri untuk tidak langsung mengkritik atau memberikan pendapat. Beri waktu untuk benar-benar mendengar pandangan mereka sebelum merespon).
7) Perhatikan bahasa tubuh (perhatikan bahasa tubuh, ekspresi wajah, dan nada suara pembicara untuk memahami emosi).
8) Berempati (seandainya kita sendiri yang berbicara).
9) Ucapkan terima kasih karena sudah mendapatkan informasi.

Oleh:
Betty Y. Sundari
Penulis dan Mompreneur

Ditakdirkan menjadi Difabel, Sikap Terbaiknya?

Ada dua orang yang saling mencintai namun mereka adalah saudara sepupu, secara Islam memang boleh kan ya Teh? Tapi masalahnya keluarga tidak merestui dengan alasan tidak menambah keluarga baru. Kalau menurut Teteh bagaimana?

Jawaban:

Diterangkan Farid Nu'man Hasan dalam Fiqih Perempuan Kontemporer (hal. 208), sepupu bukanlah mahram dan termasuk sebagai orang yang boleh dinikahi. Dengan kata lain, hukum menikahi sepupu sendiri dalam Islam diperbolehkan.

Komunikasikan dengan bijak kepada orang tua, jelaskan alasannya. Bila perlu melalui orang ketiga. Namun ada hal lain yang harus diperhatikan, yaitu kedekatan hubungan darah.

Secara medis bila menikah dengan orang yang masih dekat hubungan kekerabatannya, dikhawatirkan muncul faktor genetik lemah yang memicu timbulnya generasi lemah. Jadi beristikharahlah, minta petunjuk Allah untuk diberikan keputusan yang terbaik menurut-Nya.

"Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu, Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui." (QS. Al-Baqarah [2]: 216)

Sudah bertahun-tahun menikah tapi belum dikasih keturunan sama Allah. Lalu, suami mulai sering marah-marah karena hal tersebut. Apa yang seharusnya saya lakukan Teh untuk meredakan kemarahan suami saya? Karena saya juga ingin mempunyai anak dan selama ini sudah berusaha.

Jawaban:

Bertobatlah, tetap berhusnuzan kepada Allah. Mengimani kepada segala ketetapan Allah, baik yang buruk atau sebaliknya. Untuk itu perlu terus mengkaji ilmu agar diberi keyakinan tersebut.

Selain ikhtiar secara lahiriah yakni dengan sama-sama memeriksakan diri kepada dokter ahli gynecolog agar dicari kemungkinan penghambat dan cara untuk mendapat keturunan. Juga banyaklah berdoa agar Allah memberi yang terbaik. Beberapa tips yang bisa dilakukan:

- Ikhlas menerima kenyataan.
- Saling terbuka dengan pasangan mengenai tekanan sosial yang dihadapi, kesamaan harapan.
- Melihat sisi positifnya, jadi lebih banyak waktu dengan pasangan.
- Merancang rencana baru dan mengejar keinginan yang belum tercapai selain berharap keturunan.
- Mencari media lain untuk menyalurkan kasih sayang, contoh sering mengunjungi anak-anak yatim, dan lain-lain.
- Mencari dukungan dari lingkungan yang sama-sama belum memiliki momongan untuk saling menguatkan.

Tiga bulan yang lalu mengalami kecelakaan sehingga menyebabkan saya menjadi difabel. Jujur berat sekali rasanya. Bagaimana ya Teh agar saya tidak merasa *insecure* dan tetap semangat dalam menjalani hidup serta berkarya sehingga saya masih bisa bermanfaat bagi orang lain?

Jawaban:

Subhanallah, semua kejadian tidak ada yang luput dari izin dan pengetahuan Allah, termasuk dengan kejadian yang menimpa seseorang. Allah SWT telah menetapkan takdir setiap manusia dan makhluk-Nya yang diciptakan di muka bumi ini.

Allah SWT pun menyimpannya dalam Ummul Kitab atau Lauh Mahfudz, sebagaimana firman-Nya: "Allah menghapus dan menetapkan apa yang Dia kehendaki. Dan di sisi-Nya terdapat Ummul-Kitab (Lauh Mahfuzh)." (QS. Ar-Ra'd [13]: 39)

Yakini, yang sudah terjadi adalah bagian dari takdir-Nya yang harus diterima. Menguatkan keimanan kita pada rukun iman yang keenam, iman kepada qadha dan qadar Allah. Kemudian bangkit dan ambil hikmahnya, insya Allah semua takdir-Nya adalah baik.

DAARUT TAUHIID PEDULI
LAPORAN SUMBER DAN PENGGUNAAN DANA GABUNGAN
BULAN SEPTEMBER 2024 (UN AUDITED)

SUMBER DANA		
Penerimaan dana Zakat	Rp	1.866.769.792,91
Penerimaan dana Infaq Shadaqah	Rp	1.211.515.226,02
Penerimaan dana Infaq Shadaqah Terikat	Rp	4.938.344.012,13
Penerimaan dana Wakaf	Rp	126.654.068,44
Penerimaan dana Pengelola	Rp	1.384.778.382,17
Penerimaan dana YDS	Rp	2.584.684,78
Jumlah Penerimaan Dana	**Rp**	**9.530.646.166,45**
PENGGUNAAN DANA		
Dana Zakat		
Penyaluran untuk Fakir Miskin	Rp	875.196.456,00
Penyaluran Zakat untuk Fisabilillah	Rp	1.030.650.885,00
Penyaluran Zakat untuk Ibnu Sabil	Rp	410.000,00
Jumlah Dana Zakat	**Rp**	**1.906.257.341,00**
Dana Infaq Shadaqah		
Program Pendidikan	Rp	17.699.399,00
Program Kesehatan	Rp	13.346.600,00
Program Ekonomi	Rp	5.958.700,00
Program Dakwah Sosial	Rp	1.188.394.512,00
Program Kemanusiaan	Rp	33.758.580,00
Penyaluran lain-lain	Rp	38.353.575,51
Jumlah Dana Infaq Shodaqoh	**Rp**	**1.297.511.366,51**
Dana Infaq Shodaqoh Terikat		
Program Dakwah Sosial	Rp	1.224.356.619,00
Program Fidyah	Rp	992.200,00
Program Pendidikan	Rp	154.906.787,00
Program pemberdayaan ekonomi	Rp	26.601.987,00
Program Kemanusiaan/ Bencana	Rp	773.194.664,00
Program Pasosman	Rp	166.940.333,00
Penyaluran non Cash dan Lainnya	Rp	5.000.000,00
Penyaluran Infrastruktur	Rp	725.689.243,20
Jumlah Dana Infaq Shodaqoh Terikat	**Rp**	**3.077.681.833,20**
Dana Wakaf		
Penyaluran Wakaf	Rp	1.548.403.209,42
Jumlah Dana Wakaf	**Rp**	**1.548.403.209,42**
Dana Pengelola		
Operasional Kantor	Rp	1.621.979.362,61
Jumlah Dana Pengelola	**Rp**	**1.621.979.362,61**
Jumlah Penggunaan Dana	**Rp**	**9.451.833.112,74**
Surplus / Defisit	**Rp**	**78.813.053,71**
Saldo Awal per 1 September 2024	**Rp**	**37.812.830.043,58**
Saldo Akhir per 30 September 2024	**Rp**	**37.891.643.097,29**

* Saldo dana yang tersedia merupakan saldo konsolidasi kantor pusat, kantor perwakilan DT Peduli (Sumatra Utara, Riau, Kepulauan Riau, Sumatra Barat, Jambi, Sumatra Selatan, Bengkulu, Lampung, Jakarta, Banten, Jawa Barat, Jawa Tengah, Yogyakarta, Jawa Timur, Sulawesi Selatan, Kalimantan Selatan) dan digunakan untuk membiayai program-program bulan berikutnya.

Daftar Kantor Cabang DT Peduli Seluruh Indonesia dan Mancanegara

Kantor Pusat
Telp. (022) 202 1861/
Call Center: 0813 1712 1712

Bandung
Kantor Perwakilan Jawa Barat
Call Center: 0812 1388 8282

Palembang
Kantor Perwakilan Sumatera Selatan
Telp. 0811 787 9009

Bogor
Kantor Pelaksana Program Bogor
Telp. 0823 1900 0200

Semarang
Kantor Perwakilan Jawa Tengah
Telp. 0851 0050 0074

Yogyakarta
Kantor Perwakilan DIY
Telp. 0851 0056 0006

Serang
Kantor Pelaksana Program Serang
Telp. 0813 9816 4565

Jakarta
Kantor Perwakilan DKI Jakarta
Call Center: 0806 9000 0001

Garut
Kantor Pelaksana Program KPP Garut
Telp. 0822 1718 0001

Solo
Kantor Pelaksana Program Solo
Telp. 085102400074

Lubuk Linggau
Kantor Pelaksana Program Linggau
Telp. 0853 7795 9991/0821 5440 5800

Batam
Kantor Perwakilan Kepulauan Riau
Telp. 0811 7071 075

Jambi
Kantor Perwakilan Jambi
Telp. 0741-306101/0853 4855 5504

Cianjur
Kantor Pelaksana Program Cianjur
Telp. 0821 1616 6556

Bekasi
Kantor Pelaksana Program Bekasi
Telp. 021 82698237

Makassar
Kantor Perwakilan Sulawesi Selatan
Telp. 081 354 770 103

Bengkulu
Kantor Perwakilan Bengkulu
Telp. 0853 2241 5934

Kuningan
Kantor Pelaksana Program Kuningan
Telp. (0232) 8902560/62853 5324 5353

Sukabumi
Kantor Pelaksana Program Sukabumi
Telp. (0266) 248388/0857 7164 6464

Banjarmasin
Kantor Perwakilan Kalimantan Selatan
Telp. 0811 501 9933/ +62 878 1420 2233

Banten
Kantor Perwakilan Banten
Telp. 0812 9177 6977

Malang
Kantor Pelaksana Program Malang
Telp. 0815-5661-1100

Aceh
Kantor Perwakilan Aceh
Telp. 0822 4700 7001

Depok
Kantor Pelaksana Program Depok
Telp. 0812 8051 3336

Surabaya
Kantor Perwakilan Jawa Timur
Telp. (031)8253138/0812 1676 1818

Padang
Kantor Perwakilan Sumatera Barat
Telp. 0813 6760 3009

Pekanbaru
Kantor Perwakilan Riau
Telp. 0811 7669 300

Cirebon
Kantor Pelaksana Program Cirebon
Telp. 0853 1442 6132

Medan
Kantor Perwakilan Sumatera Utara
Telp. 061 42564229

Tasikmalaya
Kantor Pelaksana Program KPP Tasikmalaya
Telp. 0822 1112 6789

Bandar Lampung
Kantor Perwakilan Lampung
Telp. 081179999793

Metro
Kantor Pelaksana Program Metro
Telp. 0857 6900 0103

Palu
Kantor Pelaksana Program Palu
Telp. 0822 9323 8206

Mataram
Kantor Perwakilan NTB
Telp. 0877 5558 4047

Australia
Kantor Perwakilan Australia
Telp. +61 466 891 976

Transaksi Mudah, Raih Banyak Berkah!

Saat ini tunaikan **zakat, infaq, sedekah** dan **wakaf** semakin mudah loh!!
Sahabat, bisa transaksi dengan mudah melalui **rekening-rekening berikut**.
Jangan lupa di save ya!

Rekening Zakat
BSI 9255 371 800
a.n. DT Peduli

Rekening Sedekah
BSI 9255 372 900
a.n. DT Peduli

Rekening Wakaf Eco Pe

Wisuda

Pasangan **Adly Ibrahim, S.Pd., M.Pd** dan **Nur Afifah, S.Pd., M.Pd**, relawan DT Peduli Aceh, lulus dari UIN Ar-Raniry Banda Aceh, Pascasarjana program Magister, Kamis (3/10).

Prestasi

Faisal Firansyah (penerima Beasiswa Mahasiswa DT Peduli Yogyakarta) meraih juara 1 Community Service Project pada Creative Research National And International Competition Creation 1.0 Universitas Malikussaleh, Lhokseumawe, Kamis-Jumat (19-20/9).

Karier

Muhammad Yunus Al Ikram, S.Hum, relawan DT Peduli Aceh yang lulus dan diterima sebagai salah seorang Tenaga Kerja Indonesia di Masjidil Haram Makkah melalui jalur resmi Disnaker Aceh, Selasa (8/10).

Pena Sahabat

Rezeki yang Tak Diduga

Oleh: Hamba Allah

SAYA ingin berbagi pengalaman tentang rezeki yang bisa datang dari mana saja. Siang itu, saya menatap bangunan kosong di samping masjid. Tampak tak berpenghuni dan amat cocok bila bangunan ini dibongkar dan digabungkan dengan masjid di sampingnya. Masjid ini masih kecil dan sempit, hanya muat beberapa orang.

Saat sedang melihat-lihat, tiba-tiba ada salah seorang jemaah lewat. "Pak Ustaz sedang apa?" tanyanya.

"Oh ini, melihat bangunan kosong dan masjid," jawab saya santai.

Jemaah itu kemudian melanjutkan pertanyaannya. "Apakah pak Ustaz berniat membangun masjid ini?"

"Iya betul. Bila dimudahkan rezekinya, insya Allah saya dan masyarakat di sini akan memperbaiki masjid ini," saya kembali menjawab.

"Kalau begitu, mari Ustaz ikut saya," ajak jemaah itu.

Saya bengong dengan ucapannya, namun tetap mengikuti ajakannya. Saya diajak masuk ke dalam mobil yang ia parkir di seberang jalan. Ternyata, di sana ada seorang bapak yang berusia senja. Dia menanyakan kembali maksud dan niat saya dalam membangun masjid.

Saya lalu menjelaskan, karena memiliki madrasah di rumah, tentu masjid adalah salah satu sarana ibadah penting bagi santri dan juga masyarakat di sekitarnya. Setelah penjelasan tersebut, bapak itu mengangguk. Ia lalu mengambil sesuatu di dalam tasnya. Segepok uang dalam wadah berupa plastik transparan.

"Ini silakan gunakan untuk pembangunan masjid. Silakan hitung biaya bangunan, tukang, makan dan lainnya. Laporkan saja tiap prosesnya, bila kurang kabari lagi saya," ujarnya.

Ibarat mendapatkan hadiah dari langit, saya menerima segepok uang itu. Saya lalu membawanya. Sesampai di rumah, saya meminta istri untuk menghitungnya.

Setelah dihitung, Allahu Akbar! Uang sebanyak tujuh puluh lima juta! Masya Allah, Maha Besar Allah dengan segala kuasanya. Saya pun semakin percaya, jika kita memiliki keyakinan, maka Allah akan mudahkan jalannya. Apalagi yang berhubungan dengan kebaikan umat.

Keluarga Sali & Seli

DIFABEL BERDAYA

cerita dan gambar: Ayyub Nurmana

Oleh:
KH. Abdullah Gymnastiar
Pimpinan Pesantren Daarut Tauhiid

Misterinya Kematian

ORANG cerdas tidak bisa dilihat dan dinilai dari sebuah angka. Bukan juga dilihat dari hebat dan cepatnya berpikir. Orang cerdas ialah orang yang mempersiapkan kematian. Mengapa orang yang mempersiapkan kematian dianggap orang cerdas?

Karena orang tersebut memahami hidup ini akan berakhir. Bagi orang beriman, kematian itu bukanlah akhir dari kehidupan. Akan tetapi awal dari kehidupan. Kita akan merasakan buah atau hasil dari hidup di dunia.

Ada tiga misteri pada kematian itu. Pertama, misteri waktunya. Kita tidak tahu kapan kita meninggal. Apakah besok, minggu depan, tahun depan, atau boleh jadi beberapa menit ke depan.

Kedua, cara kita meninggal. Kita juga tidak tahu bagaimana cara meninggal. Apakah tertabrak, sakit, dan cara-cara lainnya.

Ketiga. Tempat kita meninggal. Kita tidak tahu di mana kita meninggal. Kalau tempat meninggalkan kita di Tanah Suci, pasti dengan cara apa pun Allah akan antarkan ke sana. Kalau kita meninggal bukan di pesawat yang jatuh, dengan cara apa pun Allah pasti menyelamatkan kita.

Allah Ta'ala merahasiakan kematian untuk kebaikan. Karena tidak ada satu apa pun yang Allah atur, ciptakan, dan diperbuat melainkan untuk kebaikan seorang hambanya.

Setiap kita sudah diberi jatah umur hidup di dunia ini dan semua umur ada batasnya. Allah Ta'ala berfirman: "Tiap-tiap umat mempunyai batas waktu; maka apabila telah datang waktunya mereka tidak dapat mengundurkannya barang sesaat pun dan tidak dapat (pula) memajukannya." (QS. Al-A'raf [7]: 34)

Setiap orang sudah ditentukan kapan waktunya. Jadi, orang yang mati itu karena sudah waktunya memang meninggal. Kalau ada yang karena sakit, tertabrak, kecelakaan, dan jatuh lalu meninggal, sesungguhnya itu hanya syariat dan caranya saja.

Oleh karenanya, penting menggunakan waktu sebaik mungkin. Hal ini sebagaimana Allah Ta'ala ingatkan dalam surah Ashr [103]: 1-3, "Demi masa, sungguh manusia berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran."

MQ TRAVEL

Semua Bisa Haji dan Umroh

"Haji yang mabrur adalah pribadi yang mengangkat kita menghindari kesia-siaan dunia, menuju cahaya kebenaran yang Allah berkahi."

"Menjalankan umroh (adalah) bagian tamu Allah SWT. Undangan umroh menjadi suatu kehormatan luar biasa karena adanya pengabulan doa di sana."

Umroh Bersama Aa Gym

Bulan Februari 2025,
Mulai dari
30jt/org

Program Mesantren di Tanah Suci Hotel Bintang 4

Tanpa Transit Landing Madinah

@umrohmqtravel

Informasi Lebih Lanjut:
0812 900 900 11

Manajemen Qolbu - MQ Travel
www.mqtravel.co.id

dtpeduli

Ayo Rame-Rame AKSI untuk Sahabat Difabel

Wirausaha Difabel

Memberdayakan Sahabat Difabel
melalui pelatihan kewirausahaan dan akses ke modal usaha.

Berbagi Bingkisan

Memberikan kebahagiaan dan dukungan kepada Sahabat Difabel
melalui pemberian bingkisan yang berisi kebutuhan sehari-hari, alat bantu,
serta barang-barang yang dapat meningkatkan kualitas hidup mereka.

Infak Al-Qur'an Braille

Menyediakan Al-Qur'an dalam format Braille
untuk Sahabat Difabel tuna netra.
Program ini bertujuan untuk memfasilitasi
sahabat muslim difabel
tanpa memandang kemampuan fisik,
memiliki akses yang sama
untuk membaca dan memahami Al-Qur'an.

dtpeduli.org/pedulidifabel

Whatsapp Center : 0813 1712 1712