

# SAMUDERA

**WATIKAH PELANTIKAN  
MAJLIS PERWAKILAN  
PELAJAR  
SESI 2018/2019**

**RAHSIA KEJAYAAN  
PENERIMA ANUGERAH  
PELAJARAN DIRAJA**

**KEKURANGAN BUKAN  
HALANGAN  
(OKU PENGARAH  
PROGRAM)**





# Sidang Redaksi

## SLOGAN UMT

*TEROKAAN SELUAS LAUTAN,  
DEMI KELESTARIAN SEJAGAT*

Hak Cipta Terpelihara © 2019.  
Tidak dibenarkan mengeluarkan  
mana-mana bahagian artikel,  
ilustrasi dan isi kandungan buku  
ini dalam apa juga bentuk dan  
dengan apa cara sekalipun sama ada  
secara elektronik, fotokopi, mekanik,  
rakaman, atau cara lain sebelum mendapat  
izin bertulis daripada Pengarah Penerbit  
UMT, Universiti Malaysia Terengganu,  
21030 Kuala Nerus, Terengganu, Malaysia.

### **PENAUNG**

NAIB CANSOLOR UMT  
YBHG. PROFESOR DATO' DR. NOR AIENI HAJI MOKHTAR

### **PENASIHAT**

TIMBALAN NAIB CANSOLOR HEPA  
YBHG. PROFESOR TS. DR CHE MOHD RUZAIDI GHAZALI

### **EDITOR PENGURUSAN**

PENGARAH PPHKP  
DR. IZAN BINTI DATO' HAJI JAAFAR

### **KETUA PENGARANG**

MPP EXCO PUBLISITI DAN PENERBITAN  
SITI NURKHAIRUNNISA BINTI MOHAMAD SHARIFF

### **TIMBALAN KETUA PENGARANG**

MPP EXCO TEKNOLOGI DAN MULTIMEDIA  
NISA SYAFIQAH BINTI RAMLI

### **PEMBACA PRUF**

MOHAMMAD ASYRAF ADHWA BIN MASIMEN

### **PEREKA**

SITI NURKHAIRUNNISA BINTI MOHAMAD SHARIFF  
DEBRA MADULI  
NUR MIRRAH 'AFINA BINTI ZALID

### **WARTAWAN**

TENGGU NURIAH TENGGU ABDUL RAHMAN  
MUHAMAD ARIF BIN CHE SULAIMAN @ ZAINAL  
WAN IZYAN NATASYA BINTI WAN MOHD NOR  
AKMAL AFIQ BIN OTHMAN  
PAZRILAZRAN BIN PAIJAN  
NOR AQILAH IMAN ZAHARUDIN  
SITI RAHMAH BINTI SAFIHE  
SHARIPAH SHAHIRA BINTI SHAFIE  
NUR NASHRAH  
MOHD SYAKIR ZUFAIRY BIN MOHAMAD  
MUHAMMAD SYAHMI BIN NAZARUDIN  
SITI ZULAIKHA BINTI MOHD SOLIHEEN  
DEBRA MADULI  
NUR MIRRAH 'AFINA BINTI ZALID

# Isi Kandungan

## Fokus Utama

10 Watikah Pelantikan MPP 18/19

11 Rahsia Kejayaan Penerima Anugerah Pelajaran Diraja

## Akademik

13 UMT Language Festival 2018

## Kesukarelawanan

14 Kitchen For You

## Kelab

16 KEMASIS : University Challenge 2.0

17 "The Outdoorlympics Delegation"

18 "Speak And Tell" 2018

19 Kursus Ejen Perkapalan

20 Jualan Bunga Kelab Pemasaran

## Badan Beruniform

21 Perkhemahan Badan Uniform Siri I 18/19

22 Latihan Medan Kor Sispa UMT

## Inspirasi

23 Kekurangan Bukan Halangan

## Pencapaian

24 Alumni UMT "The Great Get Together"

## Sukan

25 UMT Monsoon Beach Challenge

## Kesihatan

26 Kesihatan Menjamin Kejayaan

## Kerohanian

27 Reset Niat Di Awal Tahun Baru



# BICARA TNC HEPA



*Prof. Ts. Dr. Che Mohd Ruzaidi Ghazali*

Assalamualaikum wbt

Bersyukur kehadiran Ilahi kerana majalah Samudera ini berjaya dilaksanakan sepenuhnya oleh pelajar dengan jayanya. Harapan saya pada tahun ini menginginkan majalah Samudera ini dibuat dalam dwibahasa dan tidak terlalu formal dimana pelajar dapat melakar-karya-karya dan menonjolkan bakat mereka seperti pantun, syair, puisi serta seni lukis.

Perancangan tahun ini adalah untuk menjalankan program-program besar yang akan diselaraskan oleh MPP. Bagi memenuhi hasrat YBM untuk merealisasikan hasratnya mengadakan Student Union yang dinaungi oleh MPP. Semua kelab hendaklah bersama dan bersatu menjadikn ia satu program yang besar untuk menjimatkan kos, masa dan memudahkan untuk memanggil perasmis. Antara program yang akan berlangsung adalah Minggu Kesenian Islam dan Minggu Anak Malaysia. Program ini merangkumi semua aspek seperti kesenian dan kebudayaan serta kesukanan yang menggalakkan penyertaan semua mahasisiwa/i UMT.

Perkembangan softskill merangkumi penampilan, kebolehpasaran, kebolehan komunikasi. Speaker Corner merupakan salah satu aktiviti yang akan dijadikan secara berkala dimana mahasiswa/i akan bercakap menggunakan dwibahasa mengenai tajuk yang diberikan. Pada tahun ini Speaker Corner akan melancarkan tayangan wayang pacak menggunakan media sosial yang berunsur kemanusiaan semasa aktiviti dijalankan bagi menarik minat mahasiswa/i.



# BICARA PENGARAH PPHKP



*Dr. Izzan Binti Dato' Haji Jaafar*

Assalamualaikum wbt

Setiap tahun merupakan harapan yang baru bagi semua untuk mencapai target dalam kehidupan. Harapan kepada kelab adalah melaksanakan segala aktiviti yang dirancang sepertimana taqvim aktiviti dan program kelab dengan jayanya. Lebih digalakkan agar kelab-kelab memperbanyakkan program kerjasama dengan kelab-kelab atau diluar UMT dan bersama MPP, MKS dan MLPK yang dapat memberi munafaat kepada seluruh pelajar. Diharapkan lebih banyak aktiviti yang berimpak tinggi yang dapat menaikkan nama UMT, di peringkat negeri dan kebangsaan malahan di peringkat antarabangsa.

Selain itu, softskill para pelajar dapat diperkasakan melalui penglibatan aktif dalam aktiviti di dalam dan di luar kelas. Mahasiswa perlu sedar bahawa kemahiran insaniah amat diperlukan bila bergraduati kelak dalam situasi persaingan dan kebanjiran mahasiswa bergraduati dalam mendapatkan pekerjaan. Kecemerlangan akademik semata-mata tanpa didokong dengan kemahiran interpersonal yang tinggi akan membuatkan seorang mahasiswa tidak dapat menghayati pekerjaan yang didapati kelak dan lambat laun akan menimbulkan masalah kurang keberanian dan keyakinan kerana tidak mampu melaksanakan tanggungjawab yang diamanahkan dengan sebaik mungkin.

Diharapkan penerbitan majalah Samudera menjadi salah satu sumber utama informasi di UMT terutamanya berkaitan aktiviti-aktiviti pelajar. Penghasilan majalah Samudera bukan hanya dapat menyebarkan dan menyalurkan berita dan informasi, malahan yang dapat memberi motivasi dan inspirasi serta cetusan idea kepada yang lain dalam menjalankan program-program yang berimpak tinggi bukan hanya di peringkat UMT, malahan di peringkat negeri, kebangsaan dan melonjak hingga ke peringkat antarabangsa. Teruslah menjadi saluran rujukan dan menyahut seruan Kementerian Pendidikan Malaysia untuk memperkasakan aktiviti pembacaan di universiti.

# BICARA KETUA PENGARANG



*Siti Nurkhairunnisa Binti*

*Mohamad Shariff*

Assalamualaikum dan Salam UMT Cita Warisan

Alhamdulillah, bersyukur ke hadrat Ilahi kerana dapat juga majalah Samudera edisi ke- 69 berjaya disiapkan untuk tatapan warga Universiti Malaysia Terengganu.

Pertama sekali, saya sebagai ketua pengarang mewakili ahli sidang redaksi 2019 amat berbesar hati kerana diberi peluang untuk membuat catatan yang boleh diselitkan dalam helaian majalah Samudera ini. Di kesempatan ini saya ingin merakamkan setinggi-tinggi penghargaan dan terima kasih kepada pihak pentadbiran kerana memberi sepenuh kepercayaan kepada saya bagi mengalas jawatan ini. Saya juga ingin berterima kasih kepada semua yang berkerjasama bagi merealisasikan penghasilan majalah ini.

Bagi pengetahuan semua majalah Samudera ini dikendalikan sepenuhnya oleh pelajar dimana kami seramai empat orang bersatu dan menggabungkan idea bagi menghasilkan majalah ini . Majalah ini merupakan salah satu platform bagi pelajar memperkenalkan kelab mereka dengan mencoretkan aktiviti- aktiviti kelab yang dijalankan di UMT. Selain itu, pelajar juga dapat mengembangkan bakat mereka dalam penulisan.

Saya berharap agar kerjasama yang berterusan daripada mahasiswa/i secara khususnya dan bimbingan dari pihak penerbit yang tidak jemu memberi sokongan padu selama ini dapat menggembeling usaha bersama bagi menjadikan majalah ini dikenali oleh semua warga UMT.



**MAJLIS PERWAKILAN PELAJAR UNIVERSITI MALAYSIA TERENGGANU SESI 2018/2019**

*"Perpaduan Menyantuni Mahasiswa Gemilang"*

ZULHAFIZUDDIN | BAKTHIAR | LUQMAN | ANIQ | IMRAN | HASIMI | DANIEL | ASHRAF | FAHMI | SYAKIR | ZULKARNAIN  
 ANGE | AAIN | ANIS | KASMAWATI | NISA | AZILLA | AINAA' | SITI | SHAHQQA | KHAIRUNNISA | SHAHIRA | MUNIRAH | 'ARIEFAH

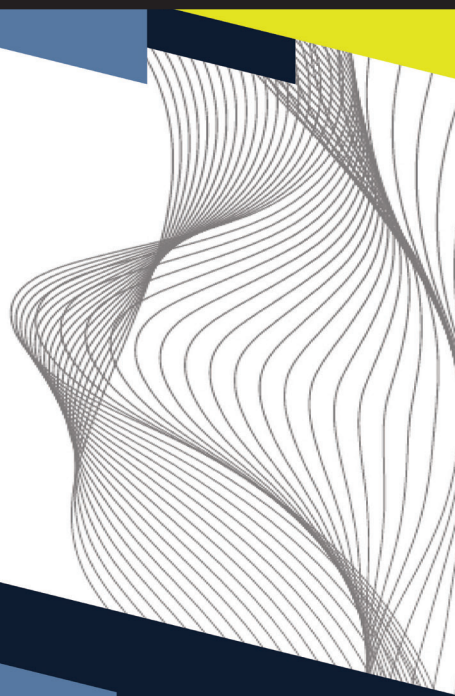
**UMT** Universiti Malaysia Terengganu

**MPP UMT** MAJLIS PERWAKILAN PELAJAR UMT





# MAJLIS KOLEJ SISWA UNIVERSITI MALAYSIA TERENGGANU SESI 2018/2019



SYARIFAH - FAIZZAINON - WAN - FATHIAH  
SHIRLY - SYAHRATULNIZA - SHAMIYRAH - AINA - HANIS - ZULAIKHA - HAMIZAH  
IBRAHIM - IZZAT - FARID - FAIZ - GUKA

**MKS CAKNA, PEMANGKIN INSPIRASI MAHASISWA**

Majlis Kolej Siswa UMT  
@majliskolejsiswaumt  
majliskolejsiswaumt@gmail.com







# BARISAN KEPIMPINAN MPLK SESI 18/19



IZZAT HAKIMI | AZHARI | IKRAM | NABEEL

SYAZWANA | ROZAIDA | ASMIDA | FARAH | YASMIN | AMALINA | SYAHIRAH

ATHIRAH | AIMAN | AFIQ | SUHADAH

MPLK Perihatin, Kebajikan Terjamin

@MPLK.UMT





# WATIKAH PELANGIKAN MAJLIS PERWAKILAN PELAJAR SESI 2018/19







**B**ersempena Majlis Konvokesyen Universiti Malaysia Terengganu yang ke-16 yang berlangsung pada 11-13 November yang lalu, sidang redaksi Samudera mengambil kesempatan untuk menemu bual pemenang Anugerah Pelajaran Diraja (Bumiputera), Mohammad Asyraf Adhwa bin Masimen. Alumni Sarjana Muda Sains (Sains Biologi) dari Pusat Pengajian Sains Asas ini telah berkongsi tips belajar dan kejayaannya sepanjang tiga tahun pengajian di UMT melalui sesi temu bual ini. Beliau dilahirkan pada 8 Oktober 1996 di Hospital Tampin, Negeri Sembilan dan beliau merupakan anak sulung daripada dua beradik kepada pasangan, Encik Masimen dan Puan Nurzainun. Beliau telah dibesarkan dalam suasana yang sederhana namun penuh dengan kasih sayang di Batu Pahat, Johor. Sebelum saya melanjutkan pelajaran di Universiti Malaysia Terengganu, beliau merupakan lepasan Asasi Sains Hayat di Pusat Asasi Sains Universiti Malaya. Sebelum itu juga, beliau telah bersekolah di sekolah menengah harian, SMK Munshi Sulaiman, Batu Pahat.

**P**ada tahun pertama, beliau telah dilantik sebagai ketua jurusan Sains Biologi dan beliau juga telah menyandang jawatan Timbalan Ketua Exco Akademik dan Kerjaya, Kelab Gabungan Mahasiswa Biologi (BIOSIS). Pada tahun kedua pula, beliau mengambil keputusan untuk menjadi Majlis Perwakilan Pelajar UMT kerana beliau ingin mencabar diri dan ingin membuang stigma pelajar bahawa menjadi MPP, pelajaran akan merosot.

Sepanjang beliau menjadi MPP, beliau telah diberi kepercayaan untuk mengetuai beberapa program seperti Semusim Di Barzakh dan Iftar Perdana. Selain itu, beliau serta ahli pasukan telah berjaya menjuarai Pitch for Progress 1.0 dengan mengalahkan 37 universiti yang lain. Pada tahun pengajian yang sama juga saya telah menerima Anugerah Permata Biosis (Kepimpinan).

Pada tahun akhir pula, beliau mengambil keputusan untuk kembali berbakti kepada BIOSIS dengan menjadi Timbalan Presiden 1. Pelbagai aktiviti yang telah diselia oleh beliau sepanjang menyandang jawatan tersebut. Antaranya ialah Science Convention, Familypic PPSA dan Annual Grand Dinner BIOSIS. Beliau juga aktif dalam pertandingan inovasi yang dibantu oleh penyelia projek ilmiah tahun akhir saya, Prof. Madya Dr. Wan Iryani sehingga kami berjaya merangkul pingat gangsa dalam Seoul International Invention Fair (SIFF) 2017 dan pingat gangsa dalam pertandingan Minggu Penyelidikan Inovasi (MPI) 2018.

Di samping itu, beliau juga merupakan finalis untuk pertandingan pembentang oral bagi Intervarsity Biochemistry Seminar 2018. Saya beserta ahli kumpulan juga mewakili PPSA dalam pertandingan Universiti Challenge 1.0 sehingga mereka merangkul johan. Pada tahun yang sama juga, beliau telah menerima Anugerah Permata BIOSIS (Akademik) dan yang paling berharga, penerima Anugerah Pelajaran Diraja (Bumiputera).



Perkara yang paling penting ialah beliau mahu membalas jasa ibu, ayah dan keluarga yang telah bersusah payah membesarkannya. Baginya, biarlah beliau bersusah payah menggapai kejayaan dalam bidang akademik untuk membalas jasa mereka. Selain itu, beliau juga ingin melunaskan janjinya kepada Arwah neneknya untuk berjaya dalam bidang akademik. Seperti yang dikatakan sebelum ini, Asyraf ingin membuktikan bahawa menjadi MPP juga mampu berjaya dalam bidang akademik serta ingin membuktikan bahawa pelajar dari sekolah harian biasa juga, mampu berjaya dalam bidang akademik kerana pada asalnya, saya bukan pelajar yang cemerlang.

Jujur dikatakan, beliau tiada yang tersendiri untuk berjaya. Cara beliau belajar juga bergantung kepada keselesaan. Kadang kala, beliau akan buat nota

ringkas, melukis, menonton video dan menjawab soalan tutorial untuk memahami perkara yang telah diajarkan. Selain itu, benda yang wajib yang akan dilakukan sebelum menduduki peperiksaan ialah beliau akan meminta restu dan doa ibu bapa dan keluarga agar urusan saya dipermudahkan. Dalam kelas juga, beliau akan sentiasa fokus dengan sesi pembelajaran dan pengajaran dan akan bawa nota kuliah yang telah dicetak untuk menulis info tambahan yang diberikan oleh pensyarah ketika kuliah. Beliau juga akan memastikan segala tugas disiapkan di awal waktu dan paling penting, hubungan dengan Ilahi, jangan diabaikan serta hormat kepada pensyarah.

Pesanan beliau kepada mahasiswa UMT agar jangan lupa matlamat utama kita di universiti iaitu untuk berjaya dalam pelajaran. Namun, janganlah belajar

sepanjang masa di universiti aktiflah dalam aktiviti kokurikulum kerana di universitilah untuk kita mengembangkan bakat yang terpendam dalam diri kita. Berperaturanlah untuk mendapatkan ilmu-ilmu yang tidak diajar dalam dewan kuliah kerana ilmu tambahan yang diperoleh ini akan berguna pada masa hadapan. Dalam pelajaran, fahamkan perkara yang diajar bukan hafal semata-mata.

Beliau bercadang untuk melanjutkan pelajaran dalam peringkat sarjana di UMT selepas tugasannya sebagai pembantu penyelidik di Universiti Kebangsaan Malaysia berakhir. Insha-Allah, jika tiada aral melintang saya akan kembali berbakti di UMT.







# UMT LANGUAGE FEST 2018

## Bulletin

English Language Center (ELC) telah menganjurkan UMT Language Fest 2018 pada 21-23 November 2018. Pelbagai pertandingan telah dijalankan penyertaan terbuka kepada semua warga UMT.

Namun, terdapat tiga pertandingan yang dikhususkan dan diwajibkan buat para pelajar yang mengambil subjek Academic Writing Skills (AWS), Public Speaking, dan English for Occupation Skills (EOP).

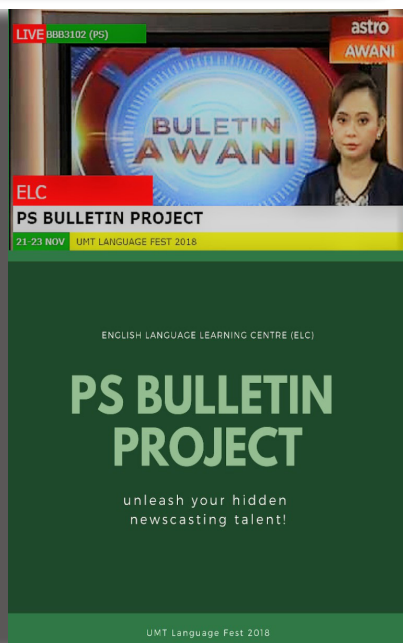
Sebagai pelajar yang berada dalam semester tiga, antara subjek teras pada yang perlu diambil pada semester ini ialah Public Speaking. Kami perlu membuat video buletin yang akan dihantar sebagai penyertaan pertandingan dan juga sebagai salah satu markah tugas subjek ini. Kumpulan kami tidak menaruh harapan yang tinggi kerana terdapat lebih daripada 30 kumpulan kecil di bawah subjek Public Speaking, malah terdapat juga beberapa kumpulan kecil di dalam setiap kumpulan tersebut.

Dengan kerjasama semua ahli, pelbagai idea telah dicurahkan dalam menghasilkan video buletin kumpulan kami antaranya kami merancang gerak kerja dengan mengeluarkan jadual perancangan. Kami juga memilih lima tajuk penting dalam video kami iaitu berita terkini, kesihatan, sukan, hiburan dan viral terkini. Pada awalnya,

kami hanya berfikir akan markah tugas kami dan mencuba yang terbaik untuk menghasilkan video tersebut. Namun, pada petang majlis penutup, kami diberitahu oleh pensyarah kami bahawa video kami layak untuk tempat tiga teratas dan kami berasa sungguh teruja.

Setelah pemenang untuk pertandingan lain ini boleh sebutkan pertandingan lain diumumkan, tiba masa untuk mengumumkan kedudukan pertandingan Bulletin Video. Pada awalnya, kami menyangkakan bahawa kumpulan kami hanya mendapat tempat ketiga, Namun apabila kumpulan kami tidak disebut ketika pengumuman tempat ketiga dan kedua, kami berasa teruja dan terkejut. Apabila nama kumpulan kami disebut pemenang tempat pertama, saya masih tidak menyangka akan keputusan tersebut secara jujurnya.

Akhir sekali, kami berharap agar program seperti ini dapat diadakan lagi untuk masa-masa yang akan datang kerana program ini sangat bermanfaat bagi mencungkil bakat mahasiswa/i di Universiti Malaysia Terengganu. Terima kasih atas pengalaman dan juga peluang ini rakan-rakan ahli dan juga ELC!





Assalamualaikum dan selamat sejahtera. Untuk makluman pembaca, saya merupakan pelajar jurusan kaunseling tahun 3 di Universiti Malaysia Terengganu yang diberi nama Mohamad Syakir Zufairy bin Mohamad yang merupakan Exco Kesukarelawan dan Komuniti Luar dalam Majlis Perwakilan Pelajar (MPP) sesi 2018/19 telah mengadakan satu program “Kitchen For You” bekerjasama dengan salah satu ngo luar iaitu Yayasan Dana Kebajikan Muslim Malaysia (YDKMM). Program ini di jalankan di sekitar Kuala Terengganu. Misi sukarelawan ini berlansung selama 2 hari dan bermula pada 21 Desember hingga 22 Desember 2018. Seramai 16 orang sukarelawan dari Umt menyertai misi ini. Tidak

ramai bukan? Akan tetapi kami tetap meneruskan misi ini sehinggalah berjaya mengagihkan beberapa sumbangan seperti beras, minyak masak, tepung gandum, dan barang-barang keperluan asas yang lain lagi. Program ini juga bertujuan untuk memberikan sumbangan ikhlas kepada golongan yang memerlukan dan tidak berkemampuan.

Selain itu, program ini juga bertujuan untuk menerapkan rasa simpati, prihatin, kasih-sayang dan tolong menolong terhadap golongan-golongan asnaf serta membantu pelajar-pelajar umt yang terlibat dengan bencana banjir baru-baru ini. Untuk menjalankan aktiviti sukarelawan ini, kami para sukarelawan telah mengambil masa lebih kurang 2 hari selepas bersetuju untuk berkolarabasi

dengan YDKMM, yang mana masanya terlalu singkat. Sebelum program berlangsung, kami telah meminta senarai nama keluarga-keluarga golongan asnaf dengan MAIDAM bertujuan bagi memudahkan pemberian kepada golongan asnaf yang memerlukan. Kitchen For You merupakan satu program yang berkonsepkan kesukarelawan yang julung kalinya di adakan pada tahun ini dan mungkin boleh di teruskan lagi secara berkala untuk tahun depan.



*"Pengalaman demi pengalaman amat diperlukan semasa dialam kampus ini demi mencabar pontensi diri ke arah maksima"  
Syakir (Exco Sukarelawan Dan Komuniti Luar )*

Untuk hari pertama program, kami membeli barang-barang masakan dan memasak bersama-sama dengan sukarelawan daripada YDKMM. Tepat jam 5 petang kami bersiap-siap dan bertolak ke salah satu tempat sasaran kami pada petang itu iaitu di Maahad Tahfiz Asyifa Kampung Kolam Kuala Terengganu. Tiba saja di sana, kami solat maghrib berjemaah bersama-sama, dan membuat perkongsian dengan pelajar-pelajar tahfiz tersebut. Seramai 67 orang pelajar tahfiz yang ada pada masa itu. Selepas selesai perkongsian dan solat isyak berjemaah, kami para sukarelawan telah mengagihkan makanan yang telah kami masak pada tengahharitadi. Jelas kelihatan wajah gembira di kalangan pelajar-pelajar tahfiz bila mendapat makanan tersebut.

Pada hari kedua pula, kami semakin serius dalam mempersiapkan diri kami sebagai sukarelawan di sini agar semuanya berjalan dengan lancar. Antara aktiviti yang di jalankan pada hari kedua ini adalah kami berpecah mengikut kumpulan untuk memberikan sumbangan kepada golongan asnaf ini supaya golongan asnaf yang kami dapat dalam senarai tersebut tidak tercicir sama sekali. Kami bergerak pada jam 9.00 pagi dan berakhir mengagihkan kesemua sumbangan ini pada jam 2 petang.

Akhir kata daripada saya, walaupun penat dan mengambil masa yang singkat dalam menjayakan program ini, misi ini dapat mengasah kepimpinan serta kesabaran dalam menjayakan sesuatu program sukarelawan.



# University Challenge 2.0



**KEMASIS TERUS KOMITED**  
**DALAM MENJAYAKAN PROGRAM-PROGRAM**  
**YANG MENDAPAT SAMBUTAN PELAJAR**

University Challenge adalah program yang julung kalinya diadakan di Dewan Sultan Mizan pada 20 November 2018. Program UC ini merupakan program yang berkonsepkan jawab kuiz antara wakil pusat pengajian. Soalan-soalan yang diajukan ialah soalan berbentuk umum dan pengetahuan am, didatangkan khas dari pensyarah-pensyarah setiap pusat pengajian. Terdapat pelbagai soalan yang diberikan dalam pertandingan ini yang mampu mencabar minda dan daya fikir seorang mahasiswa.

Anggaran seramai 2000 orang pelajar telah menghadiri program ini termasuklah pelajar dari universiti jiran iaitu Universiti Sultan Zainal Abidin. Penonton yang datang dihadiahkan merit Myster dan juga Citra. Apa yang lebih menarik

lagi, Syarikat RedBull Malaysia telah memberi sumbangan dalam bentuk minuman kepada semua penonton yang hadir. Setiap fakulti mempunyai warna tema dan slogan kata tersendiri. Seramai 52 orang mahasiswa yang berketerampilan telah datang menyertai saringan yang diadakan pada 14 November 2018 di Auditorium Perpustakaan Sultanah Nur Zahirah, Universiti Malaysia Terengganu.

Hanya 3 orang peserta sahaja yang berjaya mewakili pusat pengajian masing-mara ke peringkat akhir. Pusat Pengajian Sains Marin Dan Sekitaran (PPSMS) telah berjaya merangkul juara pada kali ini dan tempat kedua disandang Pusat Pengajian Informatik Dan Matematik Gunung (PPIMG) manakala tempat ketiga ialah Pusat Pengajian Kejuruteraan Kelautan (PPKK).

*“Saya sangat berterima kasih kepada Timbalan Naib Canselor (Hal Ehwal Pelajar dan Alumni) UMT iaitu Prof. Ts. Dr. Che Mohd Ruzaidi Bin Ghazali, termasuklah semua rakan mahasiswa yang memberi sokongan yang menggalakkan dalam menjayakan program ini. Sekiranya tidak ada kekangan pada masa hadapan, program ini akan diteruskan lagi di peringkat yang lebih tinggi iaitu di peringkat kebangsaan dengan penyertaan semua wakil IPTA/IPTS di seluruh Malaysia”*

**Pengarah Program Pazrilazran Bin Paijan**







# The Outdoorlympics Delegation

## Hebatkan Kembaraku

Pada 14-17 Disember 2018, satu delegasi yang diberi nama The Outdoorlympics Delegation (TOD) yang menghimpunkan kesemua kelab atau persatuan rekreasi Institusi Pengajian Tinggi (IPT) telah diadakan di Teratak Riverview, Tanjung Malim, Perak. Dengan anjuran Warga Gunung IPT (WGI) dibawah kendalian BTM Event, program ini mendapat sambutan daripada Kelab Kembara (KREX) UMT yang telah menghantar seramai lima (5) orang wakil. Program tersebut juga dihadiri oleh kelab atau persatuan rekreasi UNITEN, MSU, UIAM Gombak, UTeM, TATIUC, UTHM, UniKL, UiTM Seri Iskandar, UiTM Shah Alam dan UPM. Pelbagai aktiviti telah dijalankan sepanjang pelaksanaan TOD ini, antaranya ialah bantuan asas "first aid", knotting, survival cooking, bag packing dan shelter campcraft. Kesemua peserta TOD diberikan kumpulan yang terdiri daripada IPT yang berbeza dengan tujuan memberi peluang kepada peserta untuk lebih mengenali antara satu

sama lain, serta berkongsi ilmu dan kemahiran dalam sesuatu perkara. The Outdoorlympics Delegation kali ini membawa kelainan dari segi aktiviti dan pertandingan. Aktiviti ini dilakukan mengikut kumpulan wakil kelab universiti dan kumpulan yang terbaik akan diberikan hadiah. Setiap kumpulan diberi barang amanah (burung puyuh) untuk dijaga sepanjang program berlangsung dan barang amanah tersebut merupakan juadah menu survival cooking. Cara penjagaannya adalah mengikut kemahiran dan kreativiti setiap kumpulan. Semoga delegasi dan aktiviti yang bakal dianjurkan oleh Kelab Kembara (KREX) UMT pada masa akan datang akan mendapat sambutan sebegini hebat.





# SPEAK & TELL WE LOVE ENGLISH

Pada 9 dan 23 Oktober 2018, satu program yang diberi nama Program Jaringan Bersama Umt 'Speak And Tell' 2018 telah diadakan bersama-sama dengan murid Sekolah Kebangsaan Lembah Jaya, Setia. Program ini disertai oleh 40 orang pelajar sekolah tersebut dan melibatkan 15 fasilitator UMT. Dalam program ini, peserta telah dibahagikan kepada lapan kumpulan kecil dan fasilitator yang dilantik akan mendedahkan kepada murid-murid dengan penggunaan Bahasa Inggeris dengan kaedah mereka sendiri. Antara aktiviti dalam English game adalah seperti prepare a sandwich, game membina perkataan dengan menggunakan abjad vokal dan konsonan, crossword, tongue twister, many words from one word, fixing puzzle dan fill in the blanks with vocal. Murid-murid juga dibawa melawati

Perpustakaan Sultanah Nur Zahirah (PSNZ) dan melihat suasana pembelajaran di perpustakaan dan diberi pendedahan secara langsung tentang persekitaran universiti. Tujuan Program Jaringan Bersama UMT diadakan ini diharapkan dapat melahirkan generasi yang memiliki kemahiran berfikir aras sederhana dan tinggi seiring dengan visi Kementerian Pendidikan Malaysia.

Di samping itu, murid-murid juga memperoleh pendedahan mengenai suasana dan kehidupan yang bakal dilalui selepas tamat sekolah rendah. Menyedari hakikat ini, Sekolah Kebangsaan Lembah Jaya telah mengambil inisiatif untuk mengadakan program ini untuk memberi pendedahan dan kesedaran kepada murid-murid tentang kepentingan menguasai Bahasa Inggeris.

Objektif program ini diadakan untuk memberi ilmu tentang penggunaan Bahasa Inggeris dalam kehidupan seharian, seterusnya dapat membantu murid-murid untuk mengaplikasi ilmu dan kemahiran dalam pembelajaran seharian. Ceramah yang bertajuk "Born To Be A Leader" turut disampaikan oleh Dr. Abdul Hafaz Bin Ngah dan En Mazli Bin Harun untuk murid-murid tersebut. Di akhir program, penyerahan cenderamata oleh Dr. Nurul Haqimin Bin Salleh dari Pusat Pengajian dan Pengurusan Maritim telah disampaikan kepada guru SK Lembah Bujang.





# KURSUS EJEN PERKAPALAN

**S**eramai 53 orang peserta terpilih dan seorang pensyarah dari program Sarjana Muda Pengurusan (Maritim) dan empat peserta dari Sarjana Muda (Sains Nautika dan Pengangkutan Maritim) telah mengikuti program Kursus Ejen Perkapalan ini selama dua hari yang telah berlangsung pada 30 November dan 1 Disember 2018 di Bilik Seminar Pusat Pengajian dan Pengurusan Maritim, Universiti Malaysia Terengganu. Program yang dijalankan ini adalah di bawah subjek Peraturan Kastam dan Rentas Sempadan. Para pelajar menjalani kursus Ejen Perkapalan di mana kursus ini merupakan sebuah program

bestari jaya yang dianjurkan oleh Jabatan Kastam Diraja Malaysia (JKDM) dengan kolaborasi Universiti Utara Malaysia (UUM). Matlamat kursus ini adalah untuk mempertingkatkan profesionalisme mahasiswa yang akan menceburi bidang sebagai ejen perkapalan supaya dapat menyokong usaha jabatan kastam untuk mewujudkan sistem pelepasan dagangan yang cekap, tepat dan telus seterusnya meningkatkan kecekapan perdagangan antarabangsa.

Selain itu, peserta yang menyertai kursus ini memperoleh impak yang sangat berguna di mana melalui kursus ini ia berupaya untuk melahirkan Ejen Perkapalan yang dapat memahami tentang perundangan dan prosedur perkastaman dan juga berupaya memenuhi standard pematuhan terhadap prosedur perkastaman dalam urusan perdagangan. Di samping itu, dengan menyertai kursus Ejen Perkapalan ini peserta sekali gus dapat meningkatkan lagi tahap kebolehpasaran mahasiswa apabila melangkah ke alam industri.



# JUALAN BUNGA KELAB PENGURUSAN PEMASARAN 18/19 PADA KONVOKESYEN KE-16

**K**elab Pengurusan Pemasaran 18/19, telah mengadakan Jualan Bunga Kelab pada Konvokesyen ke-16 Universiti Malaysia Terengganu pada 11 November 2018 (Ahad) sehingga 12 November 2018 (Isnin). Kelab kami telah bekerjasama dengan Kedai Bunga Sayang yang terletak di Dataran Austin, Gong Badak Kuala Terengganu untuk menyediakan gubahan bunga yang akan dijual pada hari konvokesyen ke-16 Universiti Malaysia Terengganu.

Jualan ini melibatkan 26 orang pelajar Kelab Pengurusan Pemasaran 18/19 tahun dua dan tahun tiga, Ijazah Sarjana Muda Pengurusan (Pemasaran) secara sukarela bertujuan untuk mengasah bakat pelajar dalam perniagaan di samping mencari dana untuk kelab kami. Jualan yang berlangsung selama dua hari ini sekali gus mengeratkan lagi hubungan

silaturahim antara kami. Jenis bunga yang kami tawarkan termasuklah bunga segar dan bunga plastik yang digubah cantik oleh Kedai Bunga Sayang dan tidak terkecuali kami juga menjual Choco Crispy yang kini sering mendapat sambutan. Dua minggu sebelum berlangsungnya tarikh konvokesyen tersebut kami telah membuat pra-pesanan di atas talian dengan memberikan potongan harga sebanyak 10% kepada pelanggan kami yang membuat pembelian bunga tersebut. Alhamdulillah sambutan yang sangat mengalakkan diberikan oleh pelanggan kami sama ada orang luar mahupun pelajar UMT sendiri. Pada awalnya kami hanya menyediakan stok bunga sebanyak 50 unit sahaja, tetapi disebabkan sambutan luar biasa yang diterima dan kami berbesar hati menambahkan lagi stok bunga sehingga jualan bunga pada kedua-dua hari terse-

but mencecah 150 unit.

Promosi giat dijalankan di media sosial seperti Facebook, Twitter, Instagram dan Whatsapp untuk menarik lagi ramai pelanggan. Pada hari konvokesyen tersebut kami membuat jualan 'car boot' di luar UMT dan sambutan yang kami terima amatlah mengalakkan. Jualan ini memberikan pengalaman yang berharga kepada kami dalam mengasah kemahiran yang telah dipelajari dalam bidang pengurusan di samping memupuk semangat kerja berpasukan dan amalan daya pemikiran kritis, kreatif serta dapat menyelesaikan masalah yang timbul secara rasional sepanjang jualan ini berlangsung.





## PERKHEMAHAN BADAN UNIFORM SIRI 1



Pada 20 Disember 2018, Perkhemahan Perdana Badan Uniform UMT Siri 1 2018/2019 telah diadakan buat julung kalinya di Kem PLKN Merang Suria, Setiu, Terengganu. Perkhemahan ini melibatkan empat badan beruniform iaitu Palapes Laut, SISPA, Askar Wataniah dan SUKSIS. Peserta perkhemahan ini adalah terdiri daripada ahli kepada keempat-empat badan beruniform tersebut dengan jumlah 378 orang peserta, 60 orang urusetia dan beberapa orang jurulatih.

Perkhemahan ini dipenuhi dengan pelbagai aktiviti yang mampu mengeratkan hubungan antara badan uniform. Aktiviti pertama ialah aktiviti sukan di mana sukan bagi bola tampar, bola jaring dan futsal telah dipertandingkan. Aktiviti santai ini melibatkan kesemua ahli kumpulan walaupun bilangan ahli kumpulan tersebut adalah 20 orang.

Seterusnya ialah aktiviti rempuh halangan di mana peserta perlu menyelesaikan beberapa tugas seperti mencari barang dengan menggunakan kompas, melalui titi balak, monkey bar, commando crawl dan halangan tembok. Pada hari yang sama juga diadakan aktiviti jalan lasak. Sememangnya aktiviti seperti ini mampu meningkatkan stamina dalam diri peserta selain dapat menguji tahap kepantasan ahli kumpulan semasa merentasi halangan yang disediakan.

Aktiviti lain ialah masakan rimba. Aktiviti ini bertujuan untuk memberi pendedahan kepada para peserta cara untuk menggunakan pek makanan rimba yang disediakan dan mereka perlu menyediakan sajian yang menarik dan kreatif. Setiap makanan tersebut akan diberikan markah oleh para penilai yang juga terdiri daripada pelatih badan beruniform.

Kesimpulannya, program Perkhemahan Perdana Badan Beruniform ini sememangnya dapat mengeratkan lagi hubungan antara badan uniform dan mampu menjalinkan kerjasama dengan baik sehingga program ini berjaya dilaksanakan dengan lancar seperti yang dirancang.





*"Education doesn't only happen in the classroom."*

Pada November 2018, Latihan Medan Kor SISPA UMT Semester I sesi 2018/2019 telah diadakan di Kem Taman Pertanian Jubli Perak Sultan Haji Ahmad Shah, Kuantan, Pahang. Latihan medan ini telah diadakan selama 3 hari 2 malam bermula dari 15/11/2018 sehingga 17/11/18. Program ini disertai oleh Pegawai Kadet SISPA (PKS) yang terdiri daripada Pegawai Kadet Muda (PKM) seramai 59 orang dan Pegawai Kadet Kanan (PKK) seramai 44 orang sebagai peserta program. Latihan medan ini telah dikendalikan oleh Pegawai Kadet Lanjutan (PKL) seramai 30 orang dan beberapa pegawai Angkatan Pertahanan Awam (APM).

Latihan medan merupakan satu kem yang wajib disertai oleh setiap Pegawai Kadet SISPA pada setiap semester. Tujuan latihan medan ini diadakan adalah untuk menguji ketahanan mental dan fizikal ahli PKM dan PKK. Selain itu, latihan medan ini diadakan untuk membina semangat kerjasama dalam pasukan beruniform dan memupuk sikap disiplin yang tinggi dalam kalangan Pegawai Kadet SISPA. Untuk PKL pula akan menajamkan lagi keupayaan dan kemahiran dalam mengendalikan sesuatu program.



Peserta program telah didedahkan dengan asas-asas kemahiran APM seperti ikatan dan simpulan, balutan dan kepatahan, teknik menyelamat dan cara membuat usungan alih ganti. Setelah itu, peserta perlu melakukan simulasi menyelamat dengan cara yang betul. Secara tidak langsung, Pegawai Kadet SISPA dapat merasai bagaimana situasi menyelamat yang sebenar. Selain itu, aktiviti rempuh halangan juga diadakan di kawasan hutan bagi menguji ketahanan fizikal dan mental peserta. Turut diadakan juga latihan dalam kumpulan (LDK), Night Walk, latihan kawad dan persembahan malam kebudayaan yang akan menyerlahkan kreativiti setiap peserta.





Saya merupakan wakil kepada pengarah program Rekreasi Pelajar Poseso UMT di Tasik Kenyir. Untuk pengetahuan semua (Pengarah Program merupakan seorang pelajar dari kategori orang kelainan upaya (OKU) yang berjaya menempatkan diri di Universiti Malaysia Terengganu dan merupakan salah seorang daripada 14 OKU untuk kemasukan 2018/2019. Beliau mengalami kekurangan dari segi pertuturan sejak dari lahir lagi dan beliau merupakan seorang anak jati Sabah yang menuntut ilmu di UMT.

### ***Kenapa kekurangan bukan halangan?***

Dengan kekurangan yang beliau hadapi, beliau telah berjaya mencabar diri untuk mengajurkan sebuah program iaitu Program Rekreasi Pelajar Poseso UMT Di Tasik Kenyir. Program ini beliau jayakan dengan kerjasama makmal berpusat UMT di mana makmal berpusat menyediakan perkhidmatan bot makmal bergerak milik UMT (Siti Maya) yang berada di Tasik Kenyir. Dengan bot tersebut, beliau bersama peserta seramai 20 orang dibantu oleh empat orang krew bot dan seorang pegawai UMT telah pergi ke Gua Bewah dan bermalam di Gua Taat.

**PENGARAH  
PROGRAM  
OKU**

Semasa berada di Gua Bewah, kami melakukan aktiviti jungle trekking yang cukup mencabar kerana permukaan bumi yang licin. Keadaan bertambah suka kerana hujan semasa perjalanan balik dari jungle trekking. Walaupun keadaan mencabar, beliau berjaya memastikan semua peserta balik ke bot makmal bergerak UMT dengan selamat. Setibanya di bot makmal bergerak, kami melakukan aktiviti water confident di Tasik Kenyir. Bila malam menjelma, kami disajikan dengan

tayangan video menarik berkaitan tasik kenyir.

Pada keesokan hari, kami bertolak ke Taman Herba. Di situ, kami disajikan dengan minuman herba semula jadi 100% dari akar tanpa ada campuran bahan lain. Antara minuman yang disajikan ialah tongkat ali, kacip fatimah dan dewa mahkota. Pengalaman merasai minuman herba tersebut merupakan pengalaman pertama bagi majoriti peserta termasuk beliau sendiri. Setelah selesai, kami sekali lagi melakukan aktiviti water confident sebelum bertolak ke pangkalan gawi untuk pulang ke UMT.

Dengan ini, saya selaku salah seorang peserta berani mengatakan bahawa program yang beliau anjurkan ini adalah yang terbaik yang saya pernah sertai. Pada asal-

nya bagi saya agak mustahil bagi seorang OKU untuk melakukan aktiviti seperti itu dan menjadi pengarah program. Hal ini kerana beliau mengalami masalah pertuturan, dan bagi saya kekurangan itu menyebabkan beliau sukar untuk berkomunikasi. Namun, andaian saya silap di mana beliau berjaya melaksana program ini dengan cemerlang. Beliau juga berjaya mendapatkan citra untuk program ini dalam elemen sukan dan rekreasi dengan jumlah jam kredit 6 jam iaitu jam maksimum untuk 1 elemen.

Kejayaan program ini telah membuka mata rakan-rakan saya yang lain bahawa kekurangannya itu bukan penghalang untuk dia boleh berjaya satu hari nanti. Amin

**SIPELAJARPOSESOUMT  
SIK KENYIR**

**"IF YOU NEVER TRY, YOU NEVER KNOW ABOUT FUTURE, YOU NEED TO TRY, EVENT YOU FAIL, ATLEAST YOU ALREADY TRY AND ACCEPT NEW EXPERIENCE IN YOUR LIFE"**





**SAMBUTAN 25  
TAHUN JUBLI**



**P**UTRAJAYA, 8 Dis - The Great Together! Itulah tema yang dijulung bersempena sambutan 25 Tahun Jubli Perak Alumni Universiti Malaysia Terengganu (UMT) yang telah diadakan di Hotel Everly, Putrajaya baru-baru ini.

Seramai 100 orang alumni UMT yang kini telah menjawat pelbagai jawatan penting di pelbagai agensi kerajaan dan swasta malah ada yang telah bergelar usahawan hebat yang turut hadir menjayakan majlis yang julung kali diadakan itu.

Majlis bertujuan untuk menghimpunkan kembali alumni bermula dari zaman Universiti Putra Malaysia Terengganu (UPMT), Kolej Universiti Terengganu (KUT), Kolej Universiti Sains dan Teknologi Malaysia (KUSTEM) dan UMT. Selain mengeratkan dan memperkasakan jaringan kerjasama dengan agensi yang memiliki alumni, ianya turut bertujuan menjamin kelestarian masa depan UMT selaras dengan pelan tindakan yang dihasratkan melalui Teras Tiga, Pembangunan Pelan Strategik UMT 2018-2022 iaitu penglibatan alumni dengan program universiti.

Naib Canselor UMT, Prof. Dato' Dr. Nor Aieni Haji Mokhtar berkata, penubuhan Pusat Alumni UMT yang bermula Januari 2018 berperanan memperkasakan pangkalan data alumni dengan menjejaki ahlinya agar sama-sama menyumbang kepakaran, idea, kewangan dan kasih sayang terhadap universiti yang pernah menjadi tempat belajar mereka. Kejayaan itu dibuktikan dengan pencapaian kadar kebolehpasaran alumni ataupun graduan UMT telah meningkat sehingga 73.2% pada tahun 2018. Peningkatan tersebut membuktikan bahawa graduan UMT sememangnya berkualiti dan mampu untuk bersaing di pasaran kerja.

Selain itu, sumbangan alumni turut diperluaskan melalui wakaf, endowmen dan sebagainya. Sokongan dan kerjasama erat sebegini akan memperkukuhkan UMT terutamanya dalam bidang akademik serta penyelidikan malah memupuk semangat cintakan alumni di kalangan pelajar baharu yang bakal bergelar alumni UMT nanti.

"Pelbagai program telah dan akan dilaksanakan bagi mengeratkan lagi hubungan serta rasa kecintaan kepada alma mater. Pihak UMT telah bersetuju untuk memberikan beberapa keistimewaan kepada alumni yang berdaftar. Antaranya, diskaun tiga puluh peratus (30%) untuk menikmati kemudahan yang terdapat di universiti dan cadangan untuk mewujudkan skim bisiswa Alumni untuk melanjutkan pengajian ke peringkat Pasca Siswazah di UMT", ujar Nor Aieni lagi.

Pengarah Pusat Alumni UMT, Prof Madya Dr. Mohamad Rosni Othman turut melahirkan rasa syukur dengan kejayaan menghimpunkan lebih ramai alumni pada majlis kali ini. Persatuan Alumni UMT yang bergerak seiring dengan Pusat Alumni turut bekerjasama dengan Pusat Pengajian untuk memastikan portfolio hal ehwal pelajar, alumni, keusahawanan dan jaringan industri diberikan tumpuan khusus bagi pembangunan pelajar UMT secara holistik.

Majlis perasmian turut dihadiri oleh Ahli Lembaga Pengarah UMT merangkap Penasihat Alumni UMT, Dato' Asmawi Nordin dan Timbalan Naib Canselor (TNC), Akademik & Antarabangsa, Prof Ir. Dr. Noor Azuan Abu Osman, TNC Penyelidikan & Inovasi, Prof Dr. Mazlan Abd. Ghaffar serta TNC, Hal Ehwal Pelajar & Alumni (HEPA), Prof. Ts. Dr. Che Mohd Ruzaidi Ghazali.





Program Monsoon Beach Challenge merupakan aktiviti yang julung kalinya diadakan di UMT bagi memberi pendedahan kepada pelajar terhadap sukan air. Program ini dianjurkan oleh Pusat Sukan dan Rekreasi UMT dengan kerjasama Kelab Wavebreaker UMT yang menjalankan Pertandingan Kayak. Pertandingan ini sebenarnya diadakan untuk memberi pendedahan kepada pelajar UMT terhadap suasana kejohanan yang sebenar di samping melatih pelajar kepada sikap persaingan yang lebih sihat.

Penyertaan yang terlibat dalam aktiviti ini amat menggalakkan dengan sebanyak 28 kumpulan yang terdiri daripada 14 kumpulan lelaki dan 14 kumpulan perempuan. Setiap kumpulan mewakili dua peserta dan seramai 56 pelajar yang terlibat dalam pertandingan ini. Pertandingan ini juga diwakili oleh pelajar antarabangsa seperti pelajar Algeria, Bangladesh, dan Jordan. Tidak lupa juga pelajar UNISZA yang merupakan jiran UMT turut terlibat dalam pertandingan ini. Mereka yang terlibat ini terdiri daripada pelajar Diploma, Sarjana Muda, Sarjana, dan Falsafah Kedoktoran. Oleh itu, penyertaan amat menggalakkan walaupun aktiviti ini diadakan buat kali pertamanya. Matlamat diadakan pertandingan ini ialah untuk mencari bakat baru sebagai pelapis kepada atlet sukan air khususnya pertandingan kayak. Selain itu, penyertaan ini ialah untuk meningkatkan semangat daya saing dalam meraih sebuah kejayaan serta meningkatkan kerjasama dalam sesebuah kumpulan. Pertandingan kayak ini juga dijalankan untuk

memberi pendedahan kepada pelajar akan kewujudan sukan ini, walaupun secara zahirnya sukan ini bukanlah antara sukan yang menjadi pilihan terhadap mahasiswa. Pertandingan ini dijalankan pada awal pagi iaitu sekitar jam 08:30 pagi dengan menyambut kehadiran peserta di Pantai Tok Jembal. Walaupun begitu, pertandingan ini bukanlah diadakan di pantai tersebut, malahan ia dijalankan di sekitar Menggabang Telipot yang betul-betul bersebelahan di Pantai Tok Jembal. Sebelum pertandingan sebenar dijalankan peserta melakukan "warm-up" terlebih dahulu dengan mengambil masa bagi setiap satu kumpulan. Ia dijalankan supaya para peserta bersedia terlebih dahulu sebelum pertandingan sebenar dijalankan. Pertandingan ini selesai sekitar jam 05:00 petang dengan jayanya apabila semua kumpulan telah dipertandingkan. Penghargaan terima kasih juga kepada semua pihak yang terlibat dalam menjayakan aktiviti ini terutamanya Puan Siti Noriam binti Yaakob selaku penasihat Kelab

Wavebreaker UMT dan ahli jawatankuasa program yang turut terlibat dalam menjayakan aktiviti ini. Semoga dengan adanya program sebegini, ia dapat dijadikan sebagai acara tahunan di dalam Takwim UMT.



# KESIHATAN MENJAMIN KEJAYAAN



## Sentiasa Bersenam

Senaman meningkatkan paras endorfin yang dapat membantu mengurangkan stress.

Senaman jugamengelakkan kita dari serangan penyakit yang mengganggu aktiviti harian.

## Pemakanan yang Seimbang

Minum 8 gelas air sehari, ambil sarapan pagi dan mengambil diet yang seimbang agar badan dilengkapi dengan nutrien yang diperlukan untuk berfungsi.



## Tidur Mencukupi

Tidur yang cukup adalah penting untuk mengumpulkan semula tenaga dan membuang toksin dalam sel saraf otak.



## Bermeditasi

Bekerja atau belajar secara berterusan dapat membebaskan otak dan badan kita. Ini seterusnya mempengaruhi produktiviti kita. Oleh itu, rehat seketika daripada aktiviti dengan melakukan senaman ringan atau meditasi.



Info adalah selaras dengan saranan Kementerian Kesihatan Malaysia



# INFO ADDIN

**Rasulullah SAW bersabda maksudnya: Sesungguhnya setiap perbuatan bergantung niatnya. Dan sesungguhnya setiap orang akan dibalas berdasarkan apa yang ia niatkan. Siapa yang hijrahnya kerana Allah dan Rasul maka hijrahnya kepada Allah dan Rasulnya. Dan siapa yang hijrahnya kerana dunia atau wanita yang ingin dinikahnya maka hijrahnya (akan bernilai sebagaimana) yang ia niatkan.  
(Riwayat Bukhari)**

## MULAKAN DENGAN NIAT KEPENTINGAN NIAT

Kepentingan hadis ini terbukti dengan ramainya ulama yang memulakan karya mereka dengan hadis ini.

Niat membezakan antara ibadah dan adat kerana niat adalah syarat secara mutlak bagi sesuatu ibadah dan hanya dengan niat berhak mendapat pahala.

Penuntut ilmu perlu sedar bahawa niat amat penting dalam menuntut ilmu dan mengamalkannya hanya semata-mata kerana Allah SWT.



**LIKE AND FOLLOW US ON**



**penerbitumt  
officialmppumt  
pphkpumt**

