

Samudera

Universiti Malaysia Terengganu www.umt.edu.my
OGOS 2013 ■ BIL: 49



ISSN 2229 - 8363



9 771985 851000

*Let's Talk
and Let's
Go Global*

**Mahasiswa
UMT Dekati
Orang Asli**

MAKEP
2012
Meriah

**"Rhythm of
Baratham"
2013**

Sidang Redaksi

PENAUNG

Naib Canselor UMT
YBhg. Prof. Emeritus Dato' Dr. Ibrahim Komoo

PENASIHAT

Pengarah Penerbit UMT
Prof. Madya Dr. Noraïen Mansor

KETUA PENGARANG

Rabil Sitta Abdul Rahman

PENULIS JEMPUTAN

Dr. Daeng Malis Hj. Ab. Kahar
Pusat Kesihatan Pelajar

KETUA MEDIA

Normardiana Mohammad Jaafar

EDITOR

Yusrina Omar

PEREKA

Adli Hashim

PEMBACA PRUF

Mohd Adam Aminuddin Ibrahim@ Alias
Nazarudin Othman
Pelajar Praktikal UM

Nabilah Husna Harun
Pelajar Praktikal UKM

JURUFOTO

Mohd Afifullah Ahmad
Adli Hashim

WARTAWAN

Raja Mohd Bazley Raja Ahmadle Akbar
Mohamad Nur Azshary Mohd Salleh
Fadila Kasmawani Fakaruddin
Amyra Abdul Malik
Naqibah Rosli
Hazzira Tarmuzi
Fatin Nadzirah Zakaria
Roshila Murni Rosli
Nazreen Azrina Mat Azhar
Mohammad Faiz Fadzli
Hardisaïqal Husain
Irene Lew
Ponmalar Ravichandran
Paveethra Thegarathah
Siti Asmal Mat Piah



Tinta Ketua Pengarang

Assalamualaikum dan Salam Sejahtera,

Minggu kedua Ogos 2012, Ramadan melabuhkan tirai dan Syawal kini menjelma. Pastinya warga pelajar UMT kini berada di samping keluarga tercinta meraikan Aidilfitri. Bagi rakan-rakan bukan Muslim, inilah masa yang paling sesuai untuk berkunjung ke rumah rakan-rakan Muslim bagi mengerat silaturahmi.

Suasana muhibah 1Malaysia perlu dikekalkan demi keharmonian masyarakat Malaysia. Budaya unik, semua kaum meraikan perayaan kaum yang lain begitu meriah di negara kita. Jika di lihat sepanjang Ramadan, bazar Ramadan turut dikunjungi oleh kaum India, Cina dan juga bangsa lain. Terkenang zaman di kampus, sahabat baik Cik Bie yang berbangsa Baba dan Nyonya Melaka bersama-sama membeli makanan di Bazar Ramadan. Kami akan makan bersama di waktu berbuka puasa. Suasananya sungguh meriah apabila Cina yang tidak pandai bertutur bahasa Mandarin menggemari sambal belacan dan Melayu Negeri Sembilan yang tidak makan makanan pedas saling bertukar menu! Persahabatan yang erat berlainan bangsa ini masih kekal utuh hingga kini. Meskipun berbelas tahun tidak bersua muka di alam realiti tetapi persahabatan erat masih dikekalkan sehingga kini di laman sosial. Perbezaan agama dan bangsa bukan halangan bagi kami meneruskan persahabatan. Hubungan harmoni masih utuh hingga kini.

Musim perayaan ini jugalah kita mengambil kesempatan untuk berkunjung ke rumah saudara mara dan sahabat handai yang sudah lama tidak ketemu. Bagi yang meraikan perayaan di kampung halaman,

kemeriahan pasti tiada tolok bandingan. Peluang dan kesempatan bertemu diambil untuk saling memohon kemaafan dari ibu bapa dan kaum keluarga tersayang. Kesempatan lain, mungkin sukar untuk kita bersua muka, masing-masing sibuk dengan rutin pelajaran mahupun pekerjaan.

Musim perayaan juga kadar kemalangan sering meningkat. Di samping meneruskan aktiviti balik kampung dan berziarah, kadar keselamatan juga perlu dipertingkatkan. Pastikan sidang pembaca mendapat rehat yang secukupnya sebelum memulakan perjalanan jauh. Tingkatkan kesabaran serta kesopanan di jalan raya. Jika di tanya kepada semua pengguna jalan raya, pasti jawapannya semua mereka ingin sampai dengan selamat ke destinasi masing-masing. Kemalangan jalan raya sering berlaku akibat kecuaiannya pemandu yang tidak sabar di jalan raya. Jangan kerana kecuaiannya anda nyawa insan lain menjadi korban.

Di samping itu, ada dalam kalangan warga pelajar menjalankan perniagaan di musim perayaan. Perniagaan kuih raya, barang hiasan mahupun juadah berbuka puasa menjadi tumpuan. Peluang bercuti panjang bagi pelajar ISM: Ijazah Sarjana Muda digunakan sebaik mungkin untuk menjana duit poket. Manfaatkan cuti panjang untuk membantu keluarga.

Kesempatan ini juga, seluruh keluarga *Samudera* ingin mengucapkan Selamat Hari Raya dan Maaf Zahir dan Batin kepada seluruh warga UMT serta pembaca *Samudera*.

Salam Syawal,
Cik Bie



*Salam
Aidilfitri*
dengan ingatan tulus ikhlas
buat semua warga pelajar
dan pembaca *Samudera*

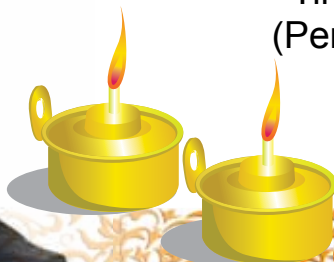


Prof. Emeritus Dato' Dr. Ibrahim bin Komoo
Naib Canselor
Universiti Malaysia Terengganu

Prof. Dr. Noor Azhar Mohamed Shazili
Timbalan Naib Canselor
(Akademik dan Antarabangsa)

Prof. Dr. Anuar Hassan
Timbalan Naib Canselor
(Hal Ehwal Pelajar dan Alumni)

Prof. Dr. Mohd Effendy Abd. Wahid
Timbalan Naib Canselor
(Penyelidikan dan Inovasi)



Program

“Let’s Talk and Let’s Go Global”

UMT Kongsi Kepakaran kepada Pelajar Sekolah

oleh: **Hazzira Tarmuzzi**

Universiti Malaysia Terengganu (UMT) buat pertama kalinya telah menganjurkan satu Program Perdana “Let’s Talk and Let’s Go Global” Memperkasakan Komunikasi Bahasa Inggeris. Program perdana ini adalah hasil daripada kerjasama Kementerian Pendidikan Malaysia, Jabatan Pendidikan Negeri Terengganu dan Jabatan Penyiaran Malaysia. Program perdana ini telah dirasmikan oleh Menteri Pendidikan II, YB Dato’ Seri Idris bin Jusoh di Dewan Sultan Mizan UMT pada 22 Jun 2013.

Program perdana ini juga berjaya menyatukan dua kementerian pendidikan di bawah satu bumbung untuk sama-sama mentransformasikan idea untuk menaikkan nama sistem pendidikan negara. Buat pertama kalinya, Kementerian Pendidikan dan Kementerian Pengajian Tinggi bergabung untuk sama-sama menjayakan program “Let’s Talk and Let’s Go Global” ini. Program ini memberi perhatian khusus kepada pelajar-pelajar sekolah menengah dengan bantuan kepakaran bahasa Inggeris daripada pensyarah UMT.

Perasmian program perdana ini turut dihadiri oleh guru-guru serta para pendidik. Seramai 260 orang pelajar tingkatan empat daripada 13 buah sekolah di daerah Kuala Terengganu ini telah menyertai program ini. Para pelajar ini bakal diajar berkomunikasi dalam Bahasa Inggeris menggunakan medium pembelajaran yang menarik dan ringkas oleh enam orang pensyarah daripada UMT selama enam bulan. Kelas Bahasa Inggeris akan dijalankan setiap hari Sabtu di UMT dalam tempoh 6 bulan.

Menurut Pengarah Program “Let’s Talk and Let’s Go Global” ini, Prof. Madya Dr. Noraien Mansor, “Objektif utama program ini diadakan adalah untuk memperkasakan kemahiran penggunaan Bahasa Inggeris dalam berkomunikasi dalam kalangan pelajar sekolah



YB Dato’ Seri Idris bin Jusoh sempat bemesra dengan pelajar yang terlibat sambil diiringi oleh Pengarah Program, Prof. Madya Dr. Noraien Mansor.



Menteri Pendidikan II, YB Dato’ Seri Idris bin Jusoh ketika menyampaikan ucapan perasmian.



Sebahagian daripada 260 orang pelajar terlibat dengan program “Let’s Talk and Let’s Go Global”.

menengah. Selain itu, program ini dilaksanakan untuk memberi kesedaran kepada masyarakat

setempat dan juga pelajar akan kepentingan untuk berkomunikasi dalam Bahasa Inggeris kerana

pada zaman globalisasi ini. Bahasa Inggeris merupakan bahasa antarabangsa yang menghubungkan kita dengan negara luar.”

“Kita harus menyedari bahawa cara untuk kita memartabatkan pendidikan negara ialah melalui Bahasa Inggeris kerana Bahasa Inggeris merupakan bahasa antarabangsa. Selain itu, program ini dilancarkan bukan semata-mata ingin melihat ramai pelajar pandai untuk berkomunikasi malah mempunyai kemahiran berfikir yang akan meletakkan Malaysia setaraf dengan negara luar. Saya juga berharap melalui perancangan ini, kita boleh melahirkan generasi-generasi yang bijak dalam pemikiran dan komunikasi sekaligus dapat menaikkan nama pendidikan negara kita di persada dunia menjelang 2025 akan datang,” jelas beliau semasa perasmian program perdana ini.

Program ini telah bermula pada 6 Julai 2013 dan akan berlangsung dalam tempoh 6 bulan di kampus UMT. Program ini juga adalah program pertama anjuran UMT yang diilhamkan oleh Prof. Madya Dr. Noraien Mansor bagi merealisasikan idea daripada Menteri Pendidikan II.

MAKEP 2012 Meriah

Setanding Grammy Awards

oleh: Naqibah Rosli



Pemenang MAKEP 2012 bergambar kenangan selepas menerima anugerah.

Naib Canselor Universiti Malaysia Terengganu, Profesor Emeritus Dato' Dr. Ibrahim bin Komoo menyifatkan Majlis Anugerah Kepimpinan Pelajar (MAKEP) 2012 sangat meriah dan setanding dengan anugerah terkemuka di Hollywood. MAKEP 2012 telah berlangsung pada 12 Mei 2013 bertempat di Pusat Konvensyen Taman Tamadun Islam. Dengan bertemakan "Wedding of The Night", Dewan Pusat Konvensyen Taman Tamadun Islam telah berubah wajah seperti menghadiri sebuah majlis perkahwinan yang meriah. Pentas dihiasi dengan karpet merah dan pelbagai jenis bunga-bunga yang hidup menyerikan lagi dekorasi dewan tersebut.

Majlis pada malam tersebut dimulakan dengan nyanyian lagu *Negaraku* dan *UMT Cita Warisan* yang diiringi oleh sebuah kumpulan KOIR UMT. Bagi mendapat keberkatan dan kelancaran majlis, Saudara Che Ku Ahmad Amzar bin Che Ku Azmi, Imam Masjid Kristal, Kuala Terengganu telah memimpin bacaan doa. Sesuai dengan tema perkahwinan, persembahan silat

telah disajikan kepada para hadirin yang hadir dan disusuli dengan persembahan montaj. Sudah menjadi adat setiap majlis pasti ada ucapan alu-aluan, Saudari Nurul Hidayah binti Che Anuad selaku Pengarah Program MAKEP 2012 telah memberikan sepatah dua kata diikuti Saudara Saddam Hussein bin Ahmad Solihin, Presiden Majlis Perwakilan Pelajar UMT Sesi 2012/ 2013. Bukan itu sahaja, turut menyampaikan ucapan ialah Naib Canselor Universiti Malaysia Terengganu, YBhg. Prof. Emeritus Dato' Dr. Ibrahim bin Komoo dan akhir sekali ialah rakaman perasmian oleh tetamu kehormat iaitu YBhg. Datuk Ab. Rahim bin Md Noor, Ketua Setiausaha Kementerian

Pengajian Tinggi.

Sebanyak 19 jenis anugerah yang dipertandingkan pada MAKEP kali ini. 19 dulang trofi itu dibawa masuk oleh barisan Majlis Perwakilan Pelajar Universiti Malaysia Terengganu yang anggun dan segar berpakaian raja sehari yang ditaja khas dari Butik Seri Cendana. Pemenang-pemenang MAKEP membawa pulang trofi dan sejumlah wang. Selain penyampaian anugerah MAKEP, terdapat juga penyerahan Anugerah Catalia Creative. Penyampaian anugerah MAKEP diselang-selikan dengan sesi cabutan bertuah. Apa yang menarik, cabutan bertuah ini bukan sahaja menyediakan hadiah berupa hamper tetapi juga

baucar membeli belah dari Giant Supermaket. Sepanjang MAKEP 2012 ini berlangsung, pelbagai persembahan telah berjaya menghiburkan para penonton. Antara persembahan yang disajikan ialah nyanyian duet dari pelajar UMT, tarian retro atau 80-an dari Kelab Persadatar, tarian kipas dari Kelab WPC, tarian dari Kelab Kebudayaan Baratham dan juga penampilan khas dari Juara Pujaan Muzik Nescafe 2012, Tuan Izat Izzuddin Tuan Abd Aziz yang juga berasal dari Ajil, Kuala Terengganu. Persembahan penutup pula diberikan tanggungjawab kepada kumpulan nasyid UMT, Ilham.

Apabila ditanya kepada Pengarah Program MAKEP



Barisan MPP ibarat raja sehari yang ditaja khas dari Butik Seri Cendana.



Barisan MPP dan Pengacara majlis kelihatan anggun bergaya dalam busana pengantin tajaan Butik Seri Cendana.



Naib Canselor UMT menyampaikan hadiah kepada pemenang Tokoh Kepimpinan Pelajar 2012.

2012 tentang perasaan beliau mengendalikan program ini, beliau berkata "Sejujurnya apabila pertama kali diberi amanah untuk mengendalikan majlis ini, saya berasa sangat gementar dan takut tetapi saya tetap menyahut cabaran kerana saya suka mencuba benda-benda yang baharu. Setelah melakukan kajian dan persiapan yang dibuat selama dua bulan dengan ditambah pelbagai halangan dan masalah, saya masih mampu tersenyum dan gembira apabila YBhg. Dato' Naib Canselor memberikan respon yang positif mengenai MAKEP. YBhg. Dato' juga sangat berpuas hati dengan hasil kerja MAKEP."

Beliau juga berharap MAKEP akan datang lebih berjaya dan berprestij dari sebelumnya. Persiapan awal harus dibuat dan kerjasama dari semua ahli jawatankuasa daripada yang tertinggi hingga yang paling bawah amat penting untuk menjayakan program ini. Tambah beliau, nantikan MAKEP peringkat kebangsaan yang bakal diadakan pada tahun ini jika diizinkan. MAKEP peringkat kebangsaan ini bakal disertai oleh semua IPT dan dianjurkan oleh UMT. Idea ini dicetuskan oleh YBhg. Dato' Naib Canselor selepas melihat pencapaian MAKEP UMT yang sangat memberangsangkan.



Barisan MPP membawa dulang trofi MAKEP.



Tarian mengasyikkan daripada Kelab Kebudayaan Baratham UMT.



Tarian menghiburkan daripada Kelab Persadatari.

SENARAI PEMENANG MAKEP 2012

Anugerah Terbaik Program

- Akademik : Konvensyen Biologi 2012 (BIOCON)
- Kebudayaan : Karnival & Malam Kebudayaan UMT 2012 (WPC)
- Eksekutif : Konvoi Amal Belia Integriti
- Sosial : Mahasiswa Dekati Masyarakat (Jelajah Johor Fasa III)
- Sukan : Program Smart Learning PSSCM IPT Seluruh Terengganu 2012
- Badan Beruniform : Program Bakti Siswa KOR SUKSIS UMT

Anugerah Kelab Terbaik

- Akademik : Himpunan Mahasiswa Mahasiswa Matematik (HIMMAT)
- Kebudayaan : Kelab Kebudayaan Baratham
- Eksekutif : Sekretariat Rukun Negara (SRN)
- Sosial : Kelab Amatur Intelektual (KAI)
- Sukan : Kelab Softball UMT
- Badan Beruniform : Pengakap Laut Kelanasiswa UMT

Anugerah Kesukarelawan

- Mahasiswa Dekati Masyarakat (Jelajah Johor Fasa II)

Anugerah Jasa Bakti Kelab

- Prof. Madya Dr. Sabri Ahmad (HIMMAT)

Anugerah Publisiti dan Multimedia

- Perhimpunan Kebangsaan KOR Siswa Siswi (SISPA)

Anugerah Program Terbaik Keseluruhan

- Konvensyen Biologi 2012 (BIOCON)

Anugerah Pengarah Program Terbaik

- Muhammad Shahrul Nizam Abd Razak (Accounting Students Conference 2012)

Anugerah Kelab Terbaik Keseluruhan Piala Timbalan Naib Canselor

- Himpunan Mahasiswa Matematik (HIMMAT)

Anugerah Tokoh Kepimpinan Pelajar 2012

- Mohd Syafiq Mohd Khairuddin

Liyana graduan UMT

kini Eksekutif Jaminan Kualiti Syarikat Coklat

oleh: Normadiana Mohammad Jaafar

Samudera: Assalamualaikum. Mewakili pihak *Samudera*, saya mengucapkan ribuan terima kasih atas kesudian pihak Cik Liyana meluangkan masa bersama kami.

Cik Liyana: Waalaikumsalam, terima kasih kerana pihak *Samudera* sudi memilih saya untuk ruangan *Jejak Alumni* kali ini dan Alhamdulillah saya dapat menjadi sebahagian hasil daripada bumi ilmu seluas lautan seperti UMT. Alhamdulillah kerana ruangan ini memberi peluang untuk bekas mahasiswi seperti saya mencurahkan bakti selepas bergelar graduan walaupun dengan hanya secebis kata-kata perangsang untuk mahasiswa yang baru memulakan langkah di UMT.

Samudera: Boleh saudara terangkan serba sedikit tentang latar belakang saudara?

Cik Liyana: Saya Nur Liyana Hazwani binti Che Ahmad merupakan salah seorang pemegang Ijazah Sarjana Muda Teknologi Makanan memulakan langkah ke bidang ilmu di UMT pada tahun 2008 sehingga 2012 selepas menamatkan pengajian di Kolej Matrikulasi Pulau Pinang selama setahun dalam bidang Sains Hayat. Bersekolah di Sekolah Menengah Kebangsaan Dato' Haji Hussien, Selama, Perak tidak mematahkan semangat saya untuk bersaing dengan pelajar-pelajar lain yang bersekolah asrama penuh di peringkat kolej matrikulasi untuk melibatkan diri dalam pelbagai aktiviti kepimpinan dan persatuan. Berasal dari Kedah dan membesar di Perak dalam keluarga polis sebagai anak sulung daripada tiga orang adik-beradik memberi saya satu makna kegigihan dan tanggungjawab dalam mencapai cita-cita.

Alhamdulillah kini saya telah dikurniakan rezeki untuk bekerja selepas menjalani latihan industri selama empat bulan di salah sebuah syarikat IKS milik sepenuhnya Bumiputera



iaitu Ryverra Chocolate & Confectionery Sdn. Bhd. di Kuala Lumpur dan sekarang, genap setahun saya bekerja sebagai Eksekutif Jaminan Kualiti bagi industri kecil ini yang mengusahakan coklat buatan tangan.

Samudera: Menara gading merupakan tahap tertinggi dalam sistem pendidikan, boleh saudara kongsi pengalaman dan penglibatan saudara sewaktu bergelar mahasiswa di UMT dahulu?

Cik Liyana: Berdepan dengan pelbagai ujian dan cabaran selama empat tahun bukan mudah untuk dilupakan dan segala yang dihadapi membawa aspirasi untuk mencapai kejayaan dengan gigih.

Saya hanya seorang pelajar biasa di dalam kelas, namun

semakin lama semakin banyak ilmu yang saya peroleh dapat mematangkan saya apabila saya bersedia untuk menyertai pelbagai latihan, seminar dan kursus yang dianjurkan oleh Kelab Sains Makanan di bawah Fakulti Agroteknologi dan Sains Makanan.

Penyediaan tesis untuk Projek Tahun Akhir yang perlu disiapkan sebagai langkah terakhir bergelar graduan amat memberi sejuta makna kegigihan kepada saya dan menguji sejauh mana kekuatan saya untuk menamatkan pengajian di sini dengan baik.

Saya pernah terlibat dengan aktiviti usrah di bawah seliaan Biro Surau UMT dan Persatuan GPMS dan ianya merupakan pengalaman yang memberi pendedahan terawal kepada saya untuk meningkatkan keyakinan diri dan

melatih kepimpinan.

Samudera: Bagaimanakah saudara membahagikan waktu antara akademik dengan aktiviti lain?

Cik Liyana: Secara jujur, saya bukanlah seorang yang berdisiplin dalam mengikut jadual belajar tetapi saya akan menggunakan masa belajar dengan membuat *target* dalam sehari diperuntukkan untuk beberapa jam untuk masa belajar dan masa tersebut digunakan sepenuhnya untuk memahamkan dengan sebetulnya terutama ketika dalam kelas, ketika itu juga saya akan membuat 'contengan' peta minda supaya lebih jelas dengan apa yang disampaikan oleh pensyarah. Dengan demikian saya dapat menjimatkan masa untuk belajar di luar waktu kelas kerana di luar waktu tersebut saya

banyak meluangkan masa untuk menyiapkan tugas, menjalankan aktiviti riadah, menguruskan rumah dan keperluan sendiri. Saya tinggal di rumah sewa dan saya berpendapat dengan berada di rumah sewa masa banyak digunakan untuk ulang-alik dari kampus jadi untuk menjimatkan masa, kadang-kadang saya memanfaatkan perpustakaan untuk saya menyiapkan keperluan pembelajaran saya di samping dapat membuat perbincangan dengan rakan sekelas.

Samudera: Boleh saudara kongsiikan apakah pengalaman paling manis sepanjang bergelar mahasiswa?

Cik Liyana: Bagi saya pengalaman yang manis adalah pengalaman yang meninggalkan kesan dan pengajaran yang bermakna buat diri kita. Semuanya adalah pengalaman manis bagi saya untuk setiap yang saya lalui di UMT, bersama dengan rakan-rakan sekelas bersungguh-sungguh menyiapkan tugas untuk dibentangkan, mengalami pelbagai cabaran dan halangan untuk menyiapkan kertas kerja tahun akhir, dan yang paling membawa saya makna kesungguhan ialah saya mampu bekerja secara separuh masa sebagai punca pendapatan tambahan untuk menyara kehidupan saya sebagai pelajar. Saya perlu kuatkan diri untuk membahagikan kepenatan untuk akademik dan kerja. Saya pernah ditimpa musibah apabila *laptop* dan *thumbdrive* saya dirompak dan semua kertas kerja untuk projek tahun akhir saya tergendala dan itu membawa erti kesabaran yang sukar dan tekanan untuk ditempuhi kerana terpaksa berdepan dengan kesuntukan masa dan lambakan kerja yang memerlukan komitmen sepenuhnya.

Samudera: Adakah penglibatan saudara sepanjang bergelar mahasiswa membantu saudara berhadapan dengan situasi dalam alam pekerjaan sekarang?

Cik Liyana: Saya yakin semua yang saya lalui sekarang adalah berkat daripada kegigihan saya dalam melalui cabaran sebagai mahasiswi. Jika Tuhan tidak mengurniakan ujian-Nya sebelumnya pasti kita akan mudah tersungkur di kemudian hari jika tidak dibiasakan dengan



kesusahan dan kesukaran kerana kehidupan semakin hari semakin mencabar. Jika seseorang itu sudah biasa melalui kesusahan pastinya dia mudah untuk mengatasinya di kemudian hari. Sebenarnya alam pekerjaan merupakan satu fasa yang memerlukan komitmen dan kesungguhan lebih daripada apa yang kita lakukan ketika di dunia kampus. Tugas yang lebih mencabar memerlukan pengalaman dalam penglibatan di kampus dan ini memberi kelebihan kepada kita di alam pekerjaan kerana di kampus kita didedahkan program kepimpinan, aktiviti persatuan, pengurusan projek dan organisasi, seminar eksekutif dan etiket temuduga dan program keusahawanan yang mampu memberi ilmu dan keyakinan diri.

Samudera: Pada pendapat saudara, antara alam mahasiswa

dan alam pekerjaan, yang manakah yang lebih saudara pilih? Mengapa?

Cik Liyana: Jika saya diberi pilihan, saya akan menyambung pelajaran semula kerana begitu merindui zaman belajar di kampus kerana saya dapat merasai nikmat menguruskan amanah diri iaitu kita dapat melaksanakan aktiviti seharian kita kerana kita sendiri inginkan sesuatu pencapaian untuk diri kita sendiri, kita gembira dapat membawa amanah sebagai hamba Allah di jalan ilmu, semangat cintakan ilmu dapat disemai selagi kita berada dalam suasana tersebut. Jika di alam pekerjaan, ianya memang menyeronokkan kerana kita dapat menjana pendapatan, menjadi lebih matang, berpeluang menyertai aktiviti korporat, tetapi keseronokan itu diiringi dengan masalah orang lain yang perlu

kita selesaikan, masa yang diberi adalah terhad untuk kita uruskan seterusnya membawa kepada jadual kerja yang padat, masalah yang perlu diselesaikan memerlukan komitmen yang tinggi dan penuh rasa tanggungjawab kerana ianya melibatkan urusan orang lain. Jika kita gagal menguruskan sikap dengan baik, akibatnya kita akan mengalami prestasi yang teruk dan pasti akan mudah diberhentikan kerja serta pengalaman yang diraih mungkin tidak sampai kepada matlamat yang kita inginkan.

Samudera: Boleh kongsiikan serba sedikit tentang kerjaya dan tugas-tugas yang dilakukan sekarang.

Cik Liyana: Saya bertanggungjawab sebagai Eksekutif Jaminan Kualiti di mana saya perlu menguruskan



Sebagai Eksekutif Jaminan Kualiti, Liyana sentiasa memastikan tahap kualiti produk coklat yang dihasilkan kekal baik.

hal-hal berkaitan dengan kualiti dan keselamatan produk yang dihasilkan. Selain itu saya perlu menguruskan dokumen-dokumen yang berkaitan dengan pensijilan seperti Halal dan MeSTI yang perlu mendapat kerjasama daripada Jabatan Kerajaan seperti JAKIM dan KKM. Saya juga bertindak menjadi pegawai yang bertanggungjawab untuk menguruskan aktiviti audit dari agensi-agensi luar untuk meningkatkan taraf pensijilan syarikat dan produk.

Samudera: Umum mengetahui persaingan dalam pasaran kerja amatlah sengit pada hari ini, bagaimanakah saudara berjaya mendapatkan kerja dalam persaingan yang hebat ini.

Cik Liyana: Alhamdulillah, rezeki saya untuk mendapatkan posisi pekerjaan sekarang selepas menjalani latihan industri di syarikat ini. Saya ditawarkan untuk jawatan ini berikutan terdapat kekosongan yang memerlukan seseorang yang bertanggungjawab untuk menguruskannya. Pada mulanya saya keberatan untuk menerima kerana saya berpendapat masih belum cukup bersedia untuk bertanggungjawab namun saya dipujuk dengan naluri positif saya yang ingin memanfaatkan ilmu yang sedia ada terutama untuk membantu usahawan Bumiputera dalam menaikkan kualiti produk membawa saya ke tahap ini.

Persaingan di alam pekerjaan adalah suatu perkara yang lumrah untuk mendapatkan peluang yang terhad. Namun perlu diingatkan di sini bahawa rezeki juga bergantung pada apa yang diusahakan; *what you give, you get back*, jika kita memberi lebih, maka hasilnya juga lebih, begitu juga dengan dunia pekerjaan, persaingan memerlukan komitmen dan kesungguhan dalam melaksanakan tugas sepenuh hati seiring dengan sikap yang cemerlang.

Samudera: Menurut pemerhatian dan pengalaman saudara, apakah nilai tambah yang dicari oleh majikan dalam menggaji pekerja?

Cik Liyana: Keutamaan akan diberikan kepada pekerja yang menonjolkan sikap yang cemerlang kerana dengan memiliki kejayaan sikap, ianya menjadi nilai tambah kepada seseorang pekerja kerana ianya memudahkan urusan majikan dalam mendapatkan gerak kerja yang efektif. Seseorang yang bertanggungjawab, berdisiplin dan bermotivasi akan memberi sepenuh komitmen dan itu menjadikan pekerja itu produktif dan sedia berada dalam apa jua situasi dan proaktif untuk membuat penyelesaian sesuatu perkara. Sikap pekerja yang baik akan dapat meraih kepercayaan majikan seterusnya dapat membina komunikasi yang baik

antara pekerja dan majikan.

Samudera: Sepanjang bekerja sebagai di posisi sekarang, apakah pengalaman mencabar yang pernah saudara lalui?

Cik Liyana: Sepanjang saya memasuki alam kerjaya, semua yang dilalui dititip sebagai pengalaman yang berharga kerana apa sahaja tugas yang diberikan mencabar kredibiliti kita sebagai *fresh graduate*, untuk membuktikan kita mampu melaksanakan setiap penyelesaian masalah dan memberi sumbangan dalam syarikat dengan memanfaatkan ilmu yang diperoleh sebagai

mahasiswa. Pengalaman yang paling mencabar bagi saya adalah memulakan tugas untuk mewujudkan suatu perkara baru dalam syarikat iaitu Standard Operasi Piawai (SOP) yang lengkap bagi memudahkan pengurusan. Selain itu saya pernah berhadapan dengan pelbagai latar belakang masyarakat apabila diamanahkan untuk menjadi pengurus acara dan menyertai seminar melibatkan golongan korporat. Saya belajar sedikit demi sedikit untuk memperbaiki *soft skills* dan lama-kelamaan saya berani untuk berhadapan dengan individu lain.

Semasa belajar Liyana...

- Tentukan *target* belajar setiap hari
- Guna peta minda
- Aktif ikuti kursus, seminar dan latihan anjuran kelab
- Pengunjung setia perpustakaan
- Sabar dan bijak hadapi tekanan

Latar belakang...

- Nama penuh: Nur Liyana Hazwani Che Ahmad
- Graduan: Ijazah Sarjana Muda Teknologi Makanan UMT (2008-2012)
- Asal: Kedah Darul Aman
- Keluarga: Anak sulung

Mahasiswa Dekati Masyarakat Orang Asli

oleh: **Fadila Kasmawani Fakaruddin**

“**P**rogram ‘Mahasiswa Mentransformasikan Masyarakat Orang Asli’ merupakan program yang julung kali diadakan oleh kelab Pembimbing Rakan Siswa (PRS) UMT bersama masyarakat Orang Asli dalam usaha meningkatkan taraf hidup mereka. Program ini wajar diadakan bagi mendedahkan mahasiswa/i kepada semangat kesukarelawan dengan melakukan kerja amal dan kemanusiaan. PRS UMT mengambil langkah untuk mendekati golongan ini iaitu komuniti Islam khasnya. Kedaifan komuniti Islam di Kampung Pos Hendrop, Gua Musang, Kelantan diberi perhatian yang sewajarnya.

Program yang berlangsung selama dua hari satu malam ini disertai oleh 40 orang mahasiswa/i UMT. Selain bertujuan mendedahkan mahasiswa/i dengan semangat kesukarelawan, program ini juga berbentuk program anak angkat di mana 10 keluarga dari masyarakat Orang Asli telah dipilih oleh pihak Jabatan Kemajuan Orang Asli (JAKOA) untuk menerima peserta program ini sebagai anak angkat mereka. Secara purata empat orang anak angkat diberi kepada sebuah keluarga untuk menetap bersama mereka dengan kemudahan dan makanan disediakan. Sehubungan dengan itu, para peserta lebih didedahkan dengan suasana kehidupan sebenar masyarakat Orang Asli.

Pelbagai aktiviti telah dianjurkan oleh kelab PRS semasa berada di sana. Antaranya adalah Acara Sukan Rakyat yang melibatkan semua ahli penduduk kampung dan juga para peserta. Aktiviti ini selain dapat merapatkan ukhuwah yang terjalin, mahasiswa/i UMT juga dapat mengenali sukan dan permainan yang biasa dimainkan oleh masyarakat Orang Asli. Acara malam dirancakkan lagi dengan aktiviti ‘2 budaya menjadi 1’ di mana masyarakat Orang Asli mempersembahkan tarian tradisi keturunan mereka iaitu ‘Tarian Sewang’ iaitu tarian memuja roh nenek moyang mereka dengan diiringi muzik tradisional

mereka sendiri. Pertandingan karaoke turut diadakan dengan memberi peluang kepada penduduk kampung untuk mempersembahkan bakat mereka selain menjadi suntikan hiburan kepada masyarakat Orang Asli.

Para peserta turut mengadakan aktiviti gotong-royong membersihkan sekitar kawasan kampung dan juga menanam Pokok Rozel hasil sumbangan pihak universiti. Pada masa yang sama, aktiviti ‘Mari Berbahasa Inggeris’ turut diadakan di mana melibatkan murid Tahun 6 Sekolah Kebangsaan Pos Hendrop. Slot ini secara tidak langsung dapat membantu mereka dalam menguasai penggunaan Bahasa Inggeris sebagai bahasa kedua. Selain itu, aktiviti ‘Bengkel Keterampilan Diri’ turut diselitkan dalam program ini di mana para peserta menunjukkan cara-cara berketampilan diri kepada masyarakat Orang Asli. Kaum lelaki diberi tunjuk ajar untuk mengikat tali leher dan juga didedahkan dengan pakaian yang sesuai untuk ke sebarang majlis manakala kaum wanita pula diberi infomasi tentang penggunaan alat solek dan pemakaian tudung yang betul.

“Alhamdulillah, program ini berjaya menepati kehendak objektif yang disasarkan selain mencapai objektif Universiti dalam melahirkan modal insan yang berguna dan berpengetahuan lebih luas serta mempunyai pemikiran yang kreatif dan kritis dalam melakukan sesuatu kerja. Saya mewakili para peserta program mengucapkan ribuan terima kasih kepada banyak pihak yang menolong kami antaranya pihak PPHP, pihak JAKOA dan juga pihak ‘I AM 4 U’ dalam menjayakan program ini. Dengan terlaksananya program seperti ini, maka ia merupakan satu pengalaman yang amat bermakna bagi kami selain dapat memberikan sumbangan tenaga dan ilmu kepada mereka yang memerlukan,” ujar Saudara Mohamad Nurul ‘Alimin Mohd Hasarudin selaku Pengarah Program.



Para peserta bergambar kenangan dengan penduduk kampung Pos Hendrop.



Persembahan Tarian Sewang oleh penduduk



Pembahagian anak angkat.



Pertandingan Karaoke.

Program “Mahasiswa Mentransformasikan Masyarakat Orang Asli” diakhiri dengan Majlis Perasmian oleh Pengerusi Masyarakat Kampung Pos Hendrop, Encik Azmi. Beliau merakamkan ucapan terima kasih kepada semua yang terlibat dan menyatakan harapan beliau

untuk melihat program seperti ini dijalankan lagi kerana program seperti ini merupakan salah satu medium dalam menyelami kehidupan masyarakat yang berbeza dan berharap agar hubungan erat antara pelajar dan masyarakat yang terjalin akan berkekalan.

TWEET@KS Penuh Aktiviti Bermanfaat

oleh: **Naqibah Rosli**

Sumber: **Majlis Kolej Siswa (MKS) UMT**

Baru-baru ini, Majlis Kolej Siswa Universiti Malaysia Terengganu telah menganjurkan program selama empat hari yang diberi nama "Together We Explore and Experience Time @Kolej Siswa (TWEET@KS)". Program ini adalah anjuran bersama Felo Kolej Siswa, Kolej Siswa dan Pusat Pembangunan Holistik Pelajar Universiti Malaysia Terengganu dengan kerjasama Pusat Islam. Program ini dijalankan di sekitar kolej siswa dan kampus universiti. Program yang berkonsepkan karnival ini merupakan acara tahunan Majlis Kolej Siswa yang meliputi segala aspek dan komponen pelengkap dalam kehidupan mahasiswa iaitu akademik, kerohanian, keusahawanan, sukan dan hiburan. Program ini juga dijalankan bagi mengisi masa lapang mahasiswa dengan program yang berbentuk ilmiah, praktikal serta dapat membentuk sahsiah dan jati diri seorang mahasiswa.

Tujuan program ini diadakan adalah untuk memberi pendedahan kepada mahasiswa tentang aspek keselamatan, kesihatan, penampilan diri, kerjaya dan seterusnya memberi nilai tambah kepada mereka dalam aspek kerohanian dan sahsiah serta konsep keusahawanan. Selain itu, program ini juga dapat memberi pendedahan kepada ahli MKS kepada dunia kepimpinan dan pengorganisasian di samping dapat mengukuhkan ukhuwah di antara ahli. Pelajar di kolej terdiri daripada pelbagai kaum, oleh itu program ini bertujuan mewujudkan iklim perpaduan di Kolej Siswa menerusi konsep pengisian perpaduan dalam aktiviti yang lebih bersifat ringan, santai dan universal.

Antara aktiviti yang dijalankan dalam program TWEET@KS ini adalah Karnival Jualan Kolej Siswa 2013, Riadah Warisan Kolej Siswa (RaWKS), Malam Munajat Perdana, Mesra Ceria Kolej Siswa (MASEK), i-Fit, Bicara Tokoh, Explorace Masterchef 2013 (EMAS), Beauty Elegant Smart Trendy Attractive Rich-Look (BESTAR) dan akhir sekali Majlis Penutup Program TWEET @KS 2013 dan penyampaian hadiah.

Pada hari pertama program TWEET@KS, telah diadakan Malam Munajat Perdana yang menampilkan Ustaz Mohd Dzul Khairi Mohd Noor sebagai penceramah jemputan bertempat di Surau Al-Irfan. Selepas solat Maghrib dan solat hajat, bacaan surah Yassin dialunkan diikuti solat Isyak dan seterusnya Ceramah Tafsir Surah al-Buruj diperdengarkan kepada para peserta. Malam Munajat Perdana ini diakhiri dengan jualan buku serta jualan ringan.

Keesokan harinya, telah diadakan empat jenis aktiviti. Pertama, Program Mesra Ceria Kolej Siswa (MASEK) yang merupakan kesinambungan daripada Program Cinta Alam Kolej Siswa. Aktiviti utama dalam



Perberian cenderamata kepada penceramah pada Malam Munajat Perdana.



Program Bicara Tokoh bersama Timbalan Naib Canselor Hal Ehwal Pelajar dan Alumni UMT, YBhg. Prof. Dr. Anuar bin Hassan.



Pertunjukan ular di Karnival Jualan TWEET@KS.



Permainan Terompa Tempurung Kelapa dan Pertandingan Gubahan Barangan Buangan dalam program Riadah Warisan Kolej Siswa (RAWKS).



Explorace Masterchef (EMAS).



Majlis Penutup TWEET@KS dan Majlis Penyampaian Hadiah.

program ini adalah membersihkan bilik dan blok masing-masing untuk meningkatkan keceriaan Kolej Siswa. Aktiviti sampingan sempena program ini adalah mengumpul barangan kitar semula serta pelupusan basikal-basikal lama yang ditinggalkan penghuni. Aktiviti yang dijalankan di Astaka Kolej Siswa ini telah berjaya mengumpul 29 kg botol plastik dan 185 kg kertas daripada warga Kolej Siswa.

Kedua, Program i-Fit yang menekankan aspek keselamatan dan kesihatan kepada peserta. Bagi aspek kesihatan, kaunter pemeriksaan kesihatan telah dibuka oleh pihak Pusat Kesihatan Pelajar UMT manakala kaunter menderma darah telah dikendalikan oleh Hospital Sultanah Nur Zahirah. Bagi aspek keselamatan pula, satu bengkel keselamatan yang diberi nama 'Oh My Security' telah diadakan. Melalui bengkel ini, peserta diajar cara untuk mempertahankan diri bagi seorang wanita dan juga lelaki. Selain itu, teknik dan tips untuk bertindak apabila diserang penjenayah turut dikongsi dalam bengkel ini. Bengkel ini telah dikendalikan oleh Master Saiful Hamiruzzaman Mohd Hazir iaitu Ketua Jurulatih Akademi KickStart.

Program ketiga ialah program Riadah Warisan Kolej Siswa (RAWKS). Program ini merupakan satu program berbentuk pertandingan yang santai dan menyeronokkan di samping dapat mencungkil bakat terpendam dalam kalangan peserta. Aktiviti yang dipertandingkan dibahagikan kepada dua iaitu pertandingan permainan tradisional dan pertandingan kreatif

seni warisan. Melalui aktiviti permainan tradisional, permainan yang dijalankan adalah Susun Roboh Tin, Terompa Tempurung Kelapa, Juara Joran Tin, Seiring Sejalan dan Boling Kelapa. Pertandingan Kreatif Seni Warisan pula terbahagi kepada dua kategori, iaitu Pertandingan Gubahan Bunga dan Gubahan Barangan Buangan.

Program yang terakhir pada hari kedua ialah program Bicara Tokoh yang dijalankan pada sebelah malamnya. Program ini mengandungi dua slot iaitu slot "Sedetik Bersama Tokoh" yang menampilkan Timbalan Naib Canselor Hal Ehwal Pelajar dan Alumni UMT, YBhg. Prof. Dr. Anuar bin Hassan, manakala slot yang kedua diberi nama "Sheikh Abdul Malek dan Abdul Rahman Limbong: Ulama dan Umara". Penceramah untuk slot kedua ini ialah Pensyarah di Fakulti Pembangunan Sosial (FPS), UMT, Dr. Hamdan bin Aziz.

Program TWEET@KS ini diteruskan lagi pada hari ketiga dengan program Explorace Masterchef (EMAS). Program ini mengandungi dua komponen aktiviti yang berlainan iaitu sukan dan memasak. Dalam "Explorace Masterchef," peserta perlu mengharungi rintangan berkonsepkan explorace untuk mendapatkan bahan masakan yang akan dimasak pada checkpoint terakhir. Program ini mendapat sambutan yang menggalakkan dimana setiap blok telah menghantar wakil untuk menyertai pertandingan ini. Setiap kumpulan mempunyai seorang peserta staf untuk memilih resepi masakan yang akan

dimasak secara spontan. Masakan yang telah siap dimasak dihidangkan di atas meja untuk dinilai oleh juri jemputan.

Selain program Explorace Masterchef, terdapat juga program Beauty Elegant Smart Trendy Attractive Rich-Look (BESTAR). BESTAR merupakan satu program berkaitan dengan penjagaan kesihatan dan kecantikan diri yang menekankan teknik juga cara menjaga kesihatan luaran dan dalaman khusus untuk meningkatkan keyakinan diri mahasiswa. Program ini berjaya menarik minat ramai peserta kolej siswa terutama peserta yang berada di tahun akhir. Hal ini sebagai persediaan agar diri mereka mempunyai imej yang sesuai untuk menghadiri temu duga, majlis-majlis formal dan tidak formal.

Hari ketiga program TWEET@KS ini diakhiri dengan Majlis Penutup TWEET@KS pada sebelah malam. Persembahan pembukaan disampaikan oleh pemenang pertandingan Battle of Nasyid diikuti dengan ucapan alu-aluan dari pengarah program TWEET@KS iaitu Saudara Muhammad Taufiq bin Ismail, seterusnya ucapan perasmian penutup oleh YBhg. Prof. Dr. Anuar bin Hassan dengan diserikan lagi oleh gimik pembukaan dan tayangan montaj. Pada malam tersebut juga telah diadakan majlis penyampaian hadiah kepada para pemenang sepanjang program TWEET@KS ini berlangsung antaranya pertandingan nasyid, tilawah, kaligrafi khat, Riadah Warisan Kolej Siswa dan Explorace Masterchef. Majlis berakhir dengan persembahan penutup oleh Saudari Teh Alya.

Hari terakhir program ini diakhiri dengan Karnival Jualan TWEET@KS. Karnival Jualan TWEET@KS telah berlangsung selama 4 hari 3 malam. Sebanyak 18 kanopi disediakan, setiap kanopi dibahagikan kepada dua tapak. Peniaga terdiri daripada kalangan mahasiswa dan juga peniaga luar. Aktiviti sampingan semasa karnival ialah memancing botol, teka biji kacang dan dart. Terdapat juga pertunjukan ular yang menarik minat mahasiswa. Karnival jualan ini berakhir dengan penyampaian hadiah kepada tiga pengusaha gerai yang memenuhi beberapa kriteria seperti keceriaan, mesra pelanggan dan kreatif dalam menarik perhatian pelanggan. Program TWEET @KS ini sememangnya satu program yang bagus, berinformasi dan memberikan output yang sangat berfaedah.

Kenali Senggugut Anda

oleh: **Dr. Daeng Malis Hj. Ab. Kahar**
Pusat Kesihatan Pelajar UMT

Anda terpaksa ponteng kuliah atau cuti kecemasan semasa datang haid? Tentunya kehadiran senggugut memberikan rasa tidak selesa kepada anda. Bukan anda seorang sahaja yang mengalaminya, ada rakan wanita yang lain juga turut mengalaminya.

Apakah itu Senggugut?

Senggugut adalah kesakitan yang dialami di bahagian bawah perut atau pelvis semasa datang haid. Pelvis adalah tempat di mana organ berikut berada iaitu rahim, ovari (kilang telur), dan saluran falopio, dan pundi kencing. Dalam bahasa Inggeris, senggugut dipanggil "dysmenorrhoea". Terdapat dua jenis senggugut:

Senggugut Primer

Senggugut ini berlaku kepada kebanyakan perempuan remaja tetapi tidak mempunyai patologi di pelvis dan rahim, setelah pemeriksaan oleh doktor. Ia biasanya berlaku selepas 6 hingga 12 bulan dari akil baligh apabila kitaran ovulasi bermula. Tetapi ia juga boleh berlaku dalam kalangan wanita yang masih subur.

Senggugut Sekunder

Senggugut ini disebabkan oleh patologi di pelvis dan rahim yang biasanya berlaku dalam kalangan wanita yang lebih berumur dan masih subur. Sebab-sebab:

- Penyakit Endometriosis. Penyakit ini dihidapi oleh 5-15% wanita yang mempunyai haid.
- Cyst Ovari dan tumor.
- Fibroid (kebengkakan pada rahim). Kesakitan ini berlaku semasa kedatangan haid yang banyak.
- Jangkitan ke rahim atau saluran dari rahim ke kilang telur (penyakit radang pelvis).
- Kongenital (contoh: Rahim Bicornuate, Rahim Subseptia).
- Alat pencegah kehamilan dalam rahim (IUCD). Senggugut boleh menjadi lebih teruk semasa penggunaan alat ini pada sekumpulan kecil wanita.

Epidemiologi

Lebih daripada 60% remaja perempuan mengalami senggugut primer. Satu daripada 10 wanita mengalami kesakitan yang teruk sehingga mengganggu aktiviti seharian. Ia adalah lebih kerap berlaku kepada seseorang yang merokok, mereka yang mengalami akil baligh yang lebih awal, dan yang mempunyai haid yang banyak. Senggugut lebih jarang berlaku dalam kalangan wanita yang pernah atau baru bersalin, dan yang menggunakan pil perancang.

Tanda-tanda

Berjumpalah dengan doktor sekiranya anda mengalami tanda-tanda berikut:

- Sakit di bahagian bawah perut. Kesakitan ini biasanya sederhana dan mengejang, yang boleh merebak ke belakang dan bahagian peha.

a) Senggugut Primer. Ia biasanya paling sakit pada dua hari pertama datang haid yang diikuti dengan sakit yang berkurangan beberapa hari selepas itu, dan berhenti apabila haid berhenti. Biasanya berlaku selama 12 ke 24 jam, ada yang selama 2 ke 3 hari. Kesakitan ini berkurangan apabila umur meningkat dan selepas bersalin.



b) Senggugut Sekunder. Senggugut ini mempunyai tanda seperti senggugut Primer tetapi sakitnya berpanjangan, bermula beberapa hari sebelum haid dan bertambah teruk. Senggugut ini menjadi semakin teruk selepas beberapa tahun haid biasa. Berikut adalah tanda yang menyatakan kemungkinan anda mengalami Senggugut Sekunder.

- Haid yang tidak tetap
- Kesakitan antara haid
- Pendarahan yang bertambah banyak
- Lelehan dari faraj
- Kesakitan ketika melakukan seks
- Sakit kepala, pening, letih, sakit belakang.
- Loya dan muntah, cirit-birit.

Komplikasi

Physical - Infertiliti (tidak dapat mengandungi)
Mental - stres, tidur terganggu

Rawatan

• **Ubat pengurang radang** (Contoh: *Mefanemic acid, Naproxen*)
Sebanyak 80% perempuan yang mengalami senggugut boleh dikurangkan atau dihentikan dengan menggunakan ubat ini. Ia hendaklah dimakan sebaik sahaja sakit bermula atau pada permulaan haid.

• **Ubat tahan sakit** (Contoh: *Paracetamol*)
Ubat ini digunakan sekiranya ubat pengurang radang tidak sesuai untuk dimakan disebabkan oleh kesan sampingan atau kontraindikasi penggunaan ubat. Ubat ini boleh digunakan bersama dengan ubat pengurang radang sekiranya sejenis ubat tidak mencukupi untuk mengurangkan kesakitan.

• **Pil perancang**
Ia biasanya digunakan untuk pengidap Senggugut Primer untuk:
a. Mengurangkan dan memendekkan tempoh haid dengan menghindari ovulasi.
b. Mengurangkan atau menghilangkan sakit senggugut dengan mengurangkan penghasilan prostaglandin di selaput rahim.
c. Kegunaan lainnya sebagai ubat pencegah kehamilan.

• **Penggunaan haba**
Senggugut sering kali dialami untuk seketika sahaja. Kesakitan sementara ini dapat diredakan menggunakan haba dari botol yang berisikan air suam, atau pek panas yang boleh diletakkan pada bahagian bawah perut, atau dengan mandi air suam.

• **Mesin TENS** ("Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation")
Boleh digunakan sekiranya tidak ingin menggunakan ubat. Mesin ini menghasilkan pengaliran kuasa elektrik kecil yang menghindari tanda sakit dari saraf sakit dari disampaikan ke otak. Dengan ini sakit mungkin berkurangan.

Apakah rawatan yang boleh digunakan untuk Senggugut Sekunder?

Perubatan yang digunakan adalah bergantung kepada sebab Senggugut Sekunder dialami. Sila berjumpa dengan doktor untuk rawatan selanjutnya.

“Rhythm of Baratham” 2013

oleh: **Paveethra Thegathah**

Pada 11 Mei 2013 Kelab Kebudayaan Baratham Universiti Malaysia Terengganu (UMT) telah menganjurkan Malam Kebudayaan India yang dikenali sebagai “Innisai Iravu.” Program ini telah dianjurkan untuk mencapai objektifnya bagi menyalur sumbangan dan bantuan kepada Persatuan Penjagaan Kanak-Kanak Terencat Akal, Kuala Terengganu.

Program ini merupakan salah satu program terbesar yang diadakan oleh KKB pada setiap tahun. Pada tahun ini, program ini bertemakan “Rhythm of Baratham” dan berada di bawah pimpinan Saudara Liang Kah Chee selaku Pengarah Program Innisai Iravu 2013. Tema ini telah menonjolkan keunikan muzik klasikal dan moden. *Kolam* menjadi hiasan utama yang menyambut para hadirin di Dewan Sultan Mizan pada malam itu.

Upacara perasmian telah disempurnakan oleh Ketua Pusat Kebudayaan dan Kesenian, Pusat Pembangunan Holistik Pelajar, UMT, En. Badruhisam bin Darus. Seterusnya persembahan gimik daripada ahli-ahli KKB menyerikan lagi program pada malam tersebut.

Menurut Pengarah Program, semua persiapan dan persembahan merupakan hasil kerjasama daripada semua



Ahli KKB bersama dari Persatuan Penjagaan Kanak- Kanak Terencat Akal, Kuala Terengganu.

ahli KKB. Beliau turut berbesar hati dengan kehadiran pelajar UMT yang terdiri daripada pelbagai kaum serta mengambil kesempatan untuk mengucapkan terima kasih kepada Kelab Persada Tari dan Kelab Wakil Pelajar Cina yang turut mewarnai malam tersebut dengan persembahan mereka yang menarik. Tambahan pula, malam kebudayaan tersebut juga telah mendapat sambutan daripada Institusi Pengajian Tinggi yang lain seperti Universiti Putra Malaysia.

Pihak KKB telah mempersembahkan tarian klasik yang dikenali sebagai “Barathanatyam” dan tarian kebudayaan yang menggunakan



Hiasan “kolam” yang dibuat dengan beras yang diwarnakan.

kayu dikenali sebagai “Kolattam” serta dimeriahkan dengan acara cabutan bertuah. Program ini bukan sahaja berjaya

menyalurkan bantuan kepada yang memerlukan, malah telah membantu pelajar untuk mencungkil bakat terpendam.

Info Sihat

Kebaikan Mandi Awal Pagi

oleh: **Fatin Nadzirah Zakaria**

Sememangnya ramai di kalangan kita yang mengalami kesukaran untuk bangun awal pagi dan mendirikan solat Subuh pada awal waktu. Terdapat beberapa faktor yang menjadi kekangan untuk bangun di awal pagi, antaranya adalah tidur lewat dan malas untuk bangun waktu Subuh. Mungkin dengan mengetahui kebaikan mandi awal pagi dapat memberi sedikit pengetahuan kepada pembaca secara langsung dapat diamalkan pada kemudian hari. Mandi awal pagi bukan sahaja dapat membersihkan diri,

malah dapat memberi kesegaran dan manfaat untuk tubuh badan manusia. Bagi mereka yang beragama Islam, mandi awal pagi iaitu sebelum solat Subuh merupakan antara amalan mulia yang telah dipraktikkan oleh Rasulullah SAW.

Antara manfaatnya adalah, dapat melancarkan peredaran darah. Jika difikir dengan logik akal, peredaran darah yang lancar amat diperlukan bagi menjadikan tubuh manusia lebih sihat dan bertenaga untuk melakukan aktiviti seharian. Selain itu, bagi mereka yang amat mementingkan penjagaan kulit, mandi di awal

pagi dapat menjadikan kulit lebih lembut dan halus. Mandi menggunakan air sejuk dapat mengurangkan lingkaran gelap bawah mata. Kuku juga akan menjadi lebih sihat dan kuat serta tidak mudah retak. Bukan itu sahaja, mandi pagi mampu meningkatkan kesuburan kerana tubuh badan manusia akan mendapat reaksi positif apabila mandi pada waktu pagi. Justeru dapat meningkatkan hormon testosterone pada lelaki dan hormon estrogen untuk wanita.

Seterusnya, bagi mereka yang mempunyai masalah darah tinggi, mungkin mandi di awal pagi

dapat membantu mengurangkan risiko darah tinggi jika diamalkan selalu. Umum mengetahui bahawa, air yang sejuk dapat mengurangkan tekanan dan dapat memberi ketenangan. Air yang sejuk akan melancarkan kembali peredaran darah setelah lama berbaring. Bagi yang mengalami depresi, mandi awal pagi adalah cara terbaik untuk menghilangkannya. Akhir sekali, mandi awal pagi juga dapat meningkatkan sel darah putih. Apabila sel darah putih banyak, maka daya tahan tubuh badan terhadap penyakit juga dapat ditingkatkan. Selamat mencuba.

International Mathematics Convention 2013

Martabat Ilmu Matematik

oleh: **Amyra binti Abdul Malik**

“**M**atematik bukan hanya nombor, tetapi ia adalah seni”, antara ucapan yang diucapkan oleh penasihat Kelab Himpunan Mahasiswa Matematik (HIMMAT) UMT, Prof. Madya Dr. Sabri bin Ahmad, pada majlis perasmian ‘International Mathematics Convention 2013’ (IMC’13) yang lepas. Perasmian konvensyen ini diadakan di Dewan Sultan Mizan, Universiti Malaysia Terengganu baru-baru ini dan dihadiri oleh mahasiswa/i dari empat buah IPTA dan pelajar sekolah menengah. Konvensyen ini merupakan kali kedua dianjurkan oleh Kelab HIMMAT dan dirasmikan oleh Timbalan Naib Canselor (Hal Ehwal Pelajar dan Alumni) UMT, Ybhg. Prof. Dr. Anuar bin Hassan.

Konvensyen Matematik Antarabangsa 2013 merupakan satu program yang julung kali diadakan di peringkat antarabangsa khusus kepada pelajar Matematik peringkat Sarjana Muda dan mahasiswa/ mahasiswa/i UMT. Kelainan yang ditampilkan dalam konvensyen ini adalah ia melibatkan pelajar antarabangsa dan program pembentangan luar negara yang diselitkan dalam slot forum. Tujuan konvensyen antarabangsa ini adalah untuk menghimpunkan mahasiswa/i di tempat yang sama bagi mengeratkan silaturahim antara mahasiswa dalam dan luar negara. Pada masa yang sama, pertukaran pendapat mewujudkan semangat kerjasama dan memupuk nilai-nilai murni untuk kebaikan masa hadapan. Melalui konvensyen ini, ia dapat membuka mata orang ramai menunjukkan bahawa ilmu matematik ini luas dan dapat diaplikasikan dalam kehidupan seharian.

Antara aktiviti yang dijalankan adalah Senimatik, Burumatik, Olimpiad dan Seminar dan pembentangan kertas kerja. Ia terbuka kepada semua

pelajar UMT untuk menyertai. Senimatik atau Seni Matematik merupakan salah satu cara untuk mewujudkan kreativiti dan kemahiran komunikasi dengan mengaplikasikan ilmu seni matematik dalam kehidupan seharian. Ia melibatkan persembahan peserta yang mempersembahkan drama, nyanyian atau sajak dalam unsur matematik. Sebanyak tiga IPT telah menyertai pertandingan ini antaranya ialah Universiti Islam Antarabangsa Malaysia Kuantan (UIAM), Universiti Sains Islam Malaysia (USIM) dan Universiti Malaya (UM). Pertandingan ini diadakan untuk mengasah bakat berkarya secara lebih berilmiah dalam konteks ilmu hisab atau lebih dikenali sebagai Matematik. Pertandingan ini telah diadili oleh dua orang hakim yang dijemput khas untuk pertandingan ini iaitu artis budaya UMT, En. Sarifudin bin Marzuki dan pensyarah Matematik UMT, Dr. Norizan binti Mohamed. Pertandingan Senimatik IPT 2013 ini telah dimenangi oleh pasukan dari UIAM dengan pungutan markah paling tinggi.

Burumatik atau Buru Matematik pula ialah aktiviti luar seperti *explorace* yang melibatkan pelajar menyelesaikan beberapa bentuk soalan matematik untuk bergerak ke *checkpoint* yang lain. Secara ringkasnya, program ini berunsurkan para peserta yang dibahagikan kepada beberapa kumpulan. Kumpulan-kumpulan ini akan diberikan taklimat dan bermula di pusat penyaringan (*checkpoint*) yang ditetapkan. Setiap pusat penyaringan (*checkpoint*) akan diberikan tugas-tugas tertentu. Tugas-tugas ini menguji kepantasan dan ketangkasan minda bagi menyelesaikan masalah matematik dengan cepat serta menguji sejauh mana pembelajaran matematik yang telah dipelajari selama ini dapat diaplikasikan secara praktikal dan



Tulang belakang kepada Program International Mathematics Convention 2013 (IMC'13).



Sesi bergambar bersama peserta IMC'13

pada masa yang sama menguji ketahanan fizikal dan emosi para peserta. Pertandingan ini disertai oleh pelajar UMT, UM, USIM, UIAM dan UiTM Dungun. Pertandingan telah dimenangi oleh kumpulan Alpha yang diwakili oleh peserta dari UIAM yang telah mendapat tempat pertama. Tempat kedua telah dimenangi oleh peserta dari kumpulan Sigma dari UMT dan tempat ketiga juga dimenangi oleh peserta dari UMT iaitu dari kumpulan Delta.

Olimpiad ialah pertandingan menyelesaikan masalah matematik yang lebih susah atau lebih mencabar. Soalan akan diberikan kepada peserta mengikut kumpulan umur atau silibus matematik universiti. Dua jam diberikan kepada peserta dan kertas jawapan akan ditanda oleh pensyarah-pensyarah dari universiti yang terlibat dan peserta yang memperoleh markah yang tertinggi akan dikira sebagai pemenang. UIAM telah memenangi pingat emas bagi kategori individu dan

juga kumpulan. Seminar dan pembentangan kertas kerja pula diadakan bagi memberi peluang kepada mahasiswa matematik untuk membentangkan kertas kerja. Selain itu, program ini dapat memberi pengalaman dan gambaran sebenar tentang pembentangan projek tahun akhir terutamanya bagi pelajar tahun akhir.

“Penambahbaikan yang kita boleh nampak adalah tempat yang berbeza daripada tahun lepas. Selain itu, input bagi konvensyen juga ditambah seperti aktiviti yang dijalankan bagi peserta sekolah menengah dan seminar pembentangan luar negara”, ujar Pengarah Program, Saudari Nur Adibah binti Abas. “Melalui program ini, ia dapat mengeratkan silaturahim antara mahasiswa/i Matematik dalam dan luar negara dan mahasiswa/i UMT. Keseluruhan program berjalan dengan lancar dan mendapat maklum balas positif dari para tetamu yang hadir”, tambahnya lagi.

Majlis Makan Malam Tahunan Kelab Kemahasiswaan Kimia Sesi 2012/2013

oleh: **Mohamad Nur Azshary Mohd Salleh**

Pada tanggal 16 Mei 2013, bertempat di Dewan Konvensyen Taman Tamadun Islam, Pulau Wan Man, Kuala Terengganu, telah diadakan Majlis Makan Malam Tahunan Kelab Kemahasiswaan Kimia Sesi 2012/2013. Majlis makan malam ini merupakan aktiviti kemuncak bagi Kelab Kemahasiswaan Kimia (KKK) dan diadakan sekali bagi setiap sesi pengajian. Menariknya majlis makan malam pada sesi 2012/2013 ini, KKK bukan sahaja ingin merayakan mahasiswa Tahun Tiga yang merupakan tahun akhir sebagai objektif utama, malahan majlis ini turut diadakan bagi mengenang jasa para tenaga pendidik. Berlandaskan objektif ini jugalah, tarikh 16 Mei menjadi pilihan kerana pada tarikh tersebut, sambutan Hari Guru Kebangsaan diadakan di seluruh Malaysia.

Selain dihadiri oleh mahasiswa Jabatan Sains Kimia, Universiti Malaysia Terengganu, majlis makan malam ini juga turut dihadiri oleh barisan penyarah

Jabatan Sains Kimia dan tetamu kehormat seperti Timbalan Dekan Fakulti Sains dan Teknologi, Universiti Malaysia Terengganu, Profesor Madya Dr. Marinah Ariffin dan Ketua Jabatan Sains Kimia, Profesor Madya Dr. Wan Mohd Khairul Wan Mohamed Zin.

Bertemakan *Floral* bagi dewan dan *Wedding Night* bagi pemakaian, perasmian majlis makan malam ini disempurnakan oleh Ketua Jabatan Sains Kimia. Majlis ini berlangsung dari jam 8.00 sehingga 11.00 malam dengan pengisian persembahan pelajar dan cabutan bertuah. Antara persembahan yang menjadi pengisian adalah nyanyian duet daripada mahasiswa tahun dua dan tiga, Saudara Khairul Aman Abdullah dan Saudara Muhammad Hanif Sainorudin menerusi lagu yang didendangkan oleh Cakra Khan, Hazrul Nizam dan Yovie dan Nuno iaitu *Harus Terpisah, Kaulah Segalanya dan Dia Milikku*. Majlis makan malam ini juga turut dimeriahkan oleh mahasiswa



Persembahan nyanyian oleh saudara Kharul Aman Abdullah dan saudara Muhammad Hanif Sainorudin



Ucapan alu-aluan oleh Pengarah Program, Saudara Muhammad Mush'ab Othman.

tahun satu menerusi deklamasi sajak bertemakan Hari Guru dan cabaran 60 saat oleh mahasiswa tahun tiga.

Menurut Pengarah program Majlis Makan Malam Tahunan Kelab Kemahasiswaan Kimia Sesi 2012/2013, Saudara Muhammad Mush'ab Othman sewaktu berucap beliau berharap agar mahasiswa tidak menjadikan majlis seumpama ini hanya untuk bersuka-ria sahaja. Malah, majlis seumpama ini diharap dapat menjadi medium untuk mahasiswa

mengeratkan lagi hubungan silaturahim dan ukhuwah bukan sahaja antara mahasiswa, malah antara mahasiswa dan barisan pensyarah. Beliau juga merakamkan agar pengorbanan dan jasa pendidik tidak hanya perlu dikenang pada hari yang tertentu sahaja, tetapi pada sepanjang masa kerana *guru itu umpama lilin, yang membiarkan dirinya terbakar dan cair bagi memastikan anak muridnya berada dalam terang cahaya*.

MJM Pelajar Diploma Perikanan Sesi 2013/2014

oleh: **Mohamad Nur Azshary Mohd Salleh**

Pada 3 Jun 2013 seramai 85 orang pelajar telah mendaftar sebagai pelajar Diploma Perikanan di Universiti Malaysia Terengganu (UMT) bagi sesi 2013/2014. Pada kali ini, fasilitator Minggu Jalinan Mesra (MJM) telah diketuai oleh Saudara Ganes Kumar pelajar Diploma Perikanan Tahun 3 selaku bendahari bagi Majlis Perwakilan Pelajar (MPP) dengan kerjasama 21 orang fasilitator yang terdiri daripada pelajar Diploma Perikanan tahun 2 dan 3.

MJM pada kali ini diadakan selama empat hari bagi memberikan pendedahan yang lebih kursus kepada pelajar baharu mengenai UMT. Pendaftaran telah dibuka seawal

8.30 pagi lagi dan bertempat di Pusat Siswazah Bilik Seminar Eksekutif. Kedatangan pelajar baru disambut mesra oleh warga UMT.

Pelajar-pelajar baru Diploma Perikanan telah diberikan pendedahan dan pengetahuan mengenai UMT. Antara slot-slot yang terlibat dalam menayakan program ini adalah, slot Bersama Pusat Pengurusan Teknologi Maklumat "Sistem Wifi Kolej Siswa", Forum bersama tokoh, slot Bersama Majlis Perwakilan Pelajar (MPP) dan slot Bersama Felo/ Majlis Kolej Siswa.

Majlis Ikrar Pelajar Baharu dan Penyerahan Aku Janji pula telah diadakan pada 5 Jun 2013. Majlis tersebut telah dihadiri oleh



Dekan Fakulti Perikanan dan Akua-Industri (FPAI), Prof. Madya Dr. Abol Munafi Ambok Bolong bersama wakil pelajar Diploma Perikanan Sesi 2013/2014.



tetamu kehormat iaitu Dekan Fakulti Perikanan dan Akua-Industri (FPAI), Prof. Madya Dr. Abol Munafi Ambok Bolong, Timbalan Dekan (Akademik & HEP) FPAI, Prof. Dr. Sakri Ibrahim, Timbalan Dekan (Penyelidikan & Siswazah), Dr. Yeong Yik Sung, Ketua Jabatan (Sains Perikanan), Dr. Muhd Danish Daniel Abdullah dan wakil daripada Majlis Perwakilan Pelajar (MPP) iaitu Saudara Ganes Kumar. Bacaan ikrar pelajar baharu pula telah diketuai oleh Muhammad Faizrul

Mohamad Adnan, diikuti oleh Tajul Afzan Roslan, Umasreevithiya a/p Gopala Krishnan, Lua Wei Yien dan Ugeta Sekar.

Sepanjang MJM ini berlangsung, para pelajar mendapat pelbagai input yang positif untuk mereka memanfaatkan sepanjang keberadaan mereka di UMT ini. Diharapkan agar pelajar baru ini dapat mengharumkan nama baik dan memajukan lagi UMT setanding dengan universiti-universiti lain di Malaysia.

Kursus Ketahanan Kepimpinan Pengurusan dan Jati Diri Pelajar UMT

oleh: **Hardisaigal bin Husain**

Kursus Ketahanan Kepimpinan Pengurusan dan Jati Diri Pelajar UMT telah dilaksanakan selama 4 hari 3 malam bertempat di Sungai Menggiri, Gua Musang, Kelantan. Kursus dilaksanakan bertujuan membina jati diri serta kepimpinan pelajar-pelajar yang terlibat, khususnya mahasiswa yang berkecimpung dalam bidang kepimpinan iaitu Majlis Perwakilan Pelajar (MPP). Program ini sememangnya direka khas bagi menguji ketahanan dari segi fizikal dan mental peserta yang terlibat, iaitu dengan mengadakan acara yang lebih ekstrem seperti *water rafting* sepanjang 75 kilometer.

Kursus ini melibatkan seramai 50 orang peserta dan diketuai oleh Encik Salleh yang bertindak sebagai Ketua Kursus pada kali ini. Pada hari pertama kursus, peserta berkumpul di sekitar Dataran Kompleks Sukan dan menaiki bas yang disewa khas untuk perjalanan pergi dan balik sepanjang kursus ini berlangsung. Peserta kursus tiba seawal jam 5.00 pagi dan berehat sebentar untuk menyimpan tenaga sebelum menyertai aktiviti yang akan dijalankan. Peserta kursus telah diberikan penerangan ringkas tentang aktiviti yang akan dijalankan, dan pada masa yang sama peserta juga diberikan penerangan bagi membina rakit

yang terdiri daripada tiub dan besi. Pembinaan rakit ini mengambil masa selama sejam lebih dan para peserta berjaya membina sebanyak lima buah rakit tiub. Rakit yang digunakan pada kali ini adalah sebanyak sembilan buah rakit, iaitu lima rakit tiub dan empat lagi rakit biasa.

Seterusnya, adalah sesi pengenalan kepada aktiviti berakit dan perjalanan kursus ini diketuai oleh ketua jurupandu berakit iaitu En. Mohd Tahir atau lebih dikenali sebagai "Abah". Aktiviti berakit pada hari pertama memakan masa selama lebih kurang 4 jam dan akhirnya para peserta berhenti berehat dan bermalam di Gua Cha

sebelum meneruskan lagi baki kayuhan rakit. Pada hari kedua, para peserta berakit selama 8 jam dan berhenti berehat di sebuah sekolah di daerah Kampung Pulat. Para peserta kursus terpaksa menempuhi beberapa jeram yang berbahaya, namun dengan kecekalan dan keyakinan yang tinggi, para peserta berjaya mengharunginya dengan selamat. Pada hari ketiga, para peserta dikehendaki melakukan *water confident* sebelum menempuhi beberapa jeram yang agak berbahaya. Aktiviti ini tamat pada jam 6.00 petang dan peserta berangkat pulang ke UMT selepas berhenti rehat di rumah ketua jurupandu bagi sesi perpisahan.

SISPA UMT

oleh: **Yusrina Omar**

Pada 1 hingga 5 September akan datang, Kor Siswa Siswi Pertahanan Awam (SISPA) Universiti Malaysia Terengganu (UMT) akan menganjurkan Program Kemasyarakatan Borneo bertempat di Felde Sahabat 4 dan 5 di Lahad Datu, Sabah.

Program Kemasyarakatan Borneo yang pertama kali dianjurkan oleh Kor SISPA UMT telah mendapat kerjasama di antara Kor SISPA Universiti Malaysia Sabah (UMS) dan juga anggota Jabatan Pertahanan Awam Malaysia (JPAM) Sabah di Lahad Datu.

Program ini bertujuan untuk membantu mengembalikan semula semangat penduduk kampung yang mengalami krisis peperangan mengakibatkan kesan-kesan dalaman terhadap ahli keluarga mangsa yang terkorban terutamanya kanak-kanak yang mengalami gangguan emosi akibat pencerobohan yang berlaku dan bercadang untuk menjalankan aktiviti kemasyarakatan di kawasan tersebut bagi mengurangkan bebanan mereka.

Bakal ke Borneo



PROGRAM KEMASYARAKATAN BORNEO

TARIKH : 1-5 SEPTEMBER 2013

TEMPAT : FELDA SAHABAT 4&5 (SABAH)

ANJURAN : KOR SISWA SISWI PERTAHANAN AWAM (SISPA) UNIVERSITI MALAYSIA TERENGGANU

KERIASAMA:



"Pada mulanya kami ingin mengadakan program pendakian di Gunung Kinabalu, Sabah, tetapi selepas mendengar berita sedih peperangan yang dialami

oleh penduduk Lahad Datu yang merupakan salah satu sempadan milik Malaysia, ianya telah membuka hati kami untuk membantu dengan turun padang

bersama masyarakat di Lahad Datu bagi meringankan bebanan mereka", kata Pengarah Program.

"Oleh yang demikian, kami bercadang untuk melakukan beberapa aktiviti sukarelawan di sana antaranya "*We Are Together*", "*We Care We Love*", dan sedikit perkongsian ilmu daripada JPAM dan IM4U untuk penduduk Lahad Datu khususnya. Selain daripada itu kami ingin mengadakan sedikit aktiviti sampingan seperti "*We Are for Orphans*" dan "*Change, Clean, and Cycle (3C)*" yang akan diadakan di Gunung Kinabalu", tambahnya lagi.

Semoga program yang bakal dilaksanakan ini akan mendapat sokongan dari semua pihak dan juga dapat membantu meringankan bebanan penduduk Lahad Datu walaupun sedikit tapi dapat memberi kesan yang berpanjangan. Pihak *Samudera* UMT mendoakan semoga kor SISPA UMT, selamat pergi dan pulang dengan seribu pengalaman yang tidak dapat dilupakan.

Kursus TOT

Bantu Bina Keyakinan Diri

oleh: **Mohamad Nur Azshary Mohd Salleh**

Kursus Training Of Trainers (TOT) Minggu Jalinan Mesra (MJM) bagi program Diploma Perikanan sesi 2013/2014 telah diadakan pada 30 Mei 2013 bertempat di Dewan Pelajar, Kompleks Siswa Universiti Malaysia Terengganu. Kursus yang berjalannya selama 5 jam tersebut telah dihadiri seramai 21 orang fasilitator daripada program Diploma Perikanan dan diketuai

oleh Saudara Ganes Kumar a/l Ulaghanathan.

Para fasilitator juga telah dibekalkan dengan satu modul lengkap iaitu Modul Minggu Jalinan Mesra yang dikendalikan oleh En. Mohd Zulkifli bin Abdul Azis dan Pn. Rozita binti Jayus daripada Unit Psikologi dan Kaunseling UMT.

Selain itu, etika sebagai seorang fasilitator turut ditekankan



Barisan fasilitator MJM program Diploma Perikanan bagi menyambut sesi baharu, 2013/2014.

dalam kursus tersebut kerana fasilitator merupakan antara orang pertama yang berjumpa dengan para pelajar baharu. Berbekalkan objektif yang mampu dikecapi iaitu mewujudkan jalinan mesra dan memupukkan kepercayaan antara fasilitator dan ahli kumpulan pelajar baharu.

Para fasilitator MJM sesi 2013/2014 juga berharap agar

mampu mengahkis fikiran negatif yang bersarang pada minda pelajar baru bersesuaian dengan minggu orientasi iaitu Minggu Jalinan Mesra. Di samping itu juga, kursus TOT telah memupuk perasaan yakin diri dalam setiap diri fasilitator dan berasa lebih bersemangat bagi menyambut kedatangan warga UMT yang baharu.

Mahasiswa Perlu Bersuara Secara Akademik

oleh: **Siti Asmal Mat Piah**
Jurufoto: **Muhamad Najmi Ibrahim**

Pada 19 hingga 21 Jun 2013, mahasiswa Universiti Malaysia Terengganu (UMT) telah mewakili universiti bagi menjayakan program Latihan Transformasi Negara yang berkampung di Kem Bina Negara (A) Lipis, Pahang selama 3 hari 2 malam. Kem tersebut telah disertai oleh seramai 33 orang lelaki dan 34 orang perempuan bersama dengan urus setia universiti. Cik Nor Farhana Mohd Said iaitu pegawai daripada Pusat Holistik dan Hal Ehwal Pelajar (PPHP). Pegawai Biro Tatanegara (BTN) Negeri Terengganu, En. Sufian Yusof, selaku Pengarah Program bertanggungjawab sepenuhnya ke atas semua peserta yang terlibat dengan dibantu oleh dua orang urus setia program, lima orang khidmat jurulatih negeri Pahang dan Terengganu serta seorang penceramah.

Program ini dijalankan bagi melahirkan peserta selaku mahasiswa yang berkepimpinan dan berdisiplin kerana setiap aktiviti yang dijalankan sangat mementingkan ketepatan masa. Selain itu, ia membina keyakinan diri peserta apabila berhadapan dengan masyarakat serta komuniti



Peserta dan fasilitator yang terlibat dalam Program Latihan Transformasi Negara di Kem Bina Negara (A) Lipis.

pada masa hadapan kerana mahasiswa adalah pencetus idea untuk menarik minat golongan belia. Semangat berpasukan serta kerjasama antara ahli kumpulan dalam aktiviti adalah salah satu impak positif kepada peserta yang menyertai program ini seperti aktiviti jalan malam serta masak bersama-sama.

Perkongsian wacana minda yang disampaikan oleh En. Sufian Yusof telah memberi kefahaman yang utuh mengenai gagasan 1Malaysia secara jelas kerana ia merupakan asas perpaduan negara yang tidak boleh dipandang enteng. Pada zaman globalisasi yang kian membangun dengan sains dan teknologi ini, semakin ramai individu-individu

yang tidak bertanggungjawab cuba membina fahaman yang negatif yang boleh meruntuhkan perpaduan selama 59 tahun dengan menyucuk jarum-jarum beracun ke dalam minda golongan belia. Wacana itu juga diisi dengan membincangkan kehendak mahasiswa yang dianggap tidak dijaga dan ia memerlukan setiap peserta bersuara. Keadilan bukan kesamarataan yang perlu difahami oleh segenap masyarakat dan ia merupakan tanggungjawab peserta selaku mahasiswa di seluruh negara.

Aktiviti yang ditunggu-tunggu oleh peserta ialah berjalan malam secara berkumpulan dan bersendirian kerana ia merupakan salah satu aktiviti yang sangat

mencabar ketahanan fizikal dan emosi. Setiap kumpulan hanya dibekalkan dengan sebuah lampu suluh kepada ketua kumpulan sekaligus memupuk sikap tidak mementingkan diri sendiri supaya semua ahli dapat sampai dengan selamat tanpa ada yang tercedera.

Natijahnya, Program Latihan Transformasi Negara sememangnya memberi 1001 kenangan dan ilmu yang baru kepada setiap peserta untuk diamalkan dalam kehidupan seharian. Hidup tanpa dugaan dan ujian tidaklah indah jika ia tidak disertai dengan ujian kerana itulah salah satu langkah untuk memantapkan fikiran kita.

Mari Belajar Dialek Terengganu

oleh: **Nazarudin Othman**
Pelajar Praktikal UM di Penerbit UMT

Kategori: kata karya (kata kerja)

Contoh:

- Pak Mail: *Stopa, esok nak ikut aku gi kebun.*

Stopa: *Wak nape? (buat apa)*

Pak Mail: *Kita gi khabak pokok rambutan.*

Huraian:

Perkataan **Khabak** dalam perbualan di atas membawa maksud panjat yang merupakan unsur perbuatan melakukan sesuatu.

b) Bahasa Melayu standard
sembunyi
Dialek Terengganu.
nusuk

Contoh:

Bilah: *Eh! Mu nusuk mane tadi? Dari pagi lagi aku cari mu.*

Adam: *Aku nusuk kat tandas tadi sebab tugas aku tak siap*

lagi. Dr. Rohani cari aku tak?

Bilah: *Dr. Rohani tak cari pun.*

Huraian:

perkataan **nusuk** di atas membawa maksud sembunyi yang digunakan oleh masyarakat terengganu untuk merujuk kepada sesuatu yang tersembunyi.

c) Bahasa Melayu standard.

Lempar

Dialek Terengganu.
plekong

Contoh:

Ayah: *Gi mane malam baru balik?*

Adik: *Pegi jumpe kawan, ayah.*

Ayah: *Esok jangan keluar lagi.*

Kalau keluar jugak ayah plekong dengan batang penyapu.

Adik: *Abang balik lewat boleh pulak?*

Ayah: *Abang kerja bukan jumpa kawan.*

Huraian:

Berdasarkan perkataan di atas, **plekong** merujuk kepada perbuatan membaling. Plekong kebiasaannya digunakan dengan emosi marah.

Negeri Terengganu bukan hanya kaya dengan makanan tradisional tetapi negeri Terengganu juga kaya dengan kosa kata yang berbeza dengan negeri lain. Hal ini boleh dilihat dari segi sistem fonologi, morfologi, dan sintaksis yang mempunyai ciri-cirinya tersendiri. Perbezaan ini boleh menjadi salah satu identiti bagi negeri Terengganu khususnya.

a) Bahasa Melayu standard.

panjat

Dialek Terengganu.

khabak

Perbualan Nelayan

oleh: **Hazzira Tarmuzi**

"Eh Li..mun dok kelaut ke ari ning?"

(Eh Li, kamu tidak tangkap ikan ke hari ini?)

Mamat

"Dok..malah ar aku.. Pok Ngoh jeragang etek mu'sang angkat. Aku nok pinjang pitih sikit dok wei..brayok ungguh!"

(Tidak, malaslah aku. Pak Ngah juragan itulah bengis sangat. Aku nak pinjam duit sikit tidak bagi.. siap maki lagi!!)

Ali

"Doh mun tak boh keje doh ar ngang dia? Payoh ba'sa jugok mun ni ah..eee dok reti nok mikir ar kalu gini..baik-baik keje bereti!"

(Kamu sudah tidak hendak kerja dengan dia? Cerewet juga kamu ini..eee tidak tahu nak fikir la kalau macam ini..baik-baik kerje, berhenti!!)

Mamat

"Doh Pok Ngoh oarh k'ira angkat..nok pinjang 50 rial je..base taik idung masin!"

(Sudah Pak Ngah berkira sangat.. hendak pinjam RM50 sahaja.. dasar tahi hidung masin!!)

Ali

"Oorr..sedap angkat mun kata ke orang orrkk!"

(Oo... sedap sangat kamu mengutuk orang kan!)

Mamat

TRANSEAD MAKLUM 2013: *Lead 1*

oleh: **Roshila Murni Rosli**

Pada 30 Jun hingga 6 Julai 2013, bertempat di Pulau Kapas, kem kepimpinan iaitu TRANSEAD MAKLUM 2013: *Lead 1* telah dianjurkan oleh Majlis Kepimpinan dan Latihan Universiti-universiti Malaysia (MAKLUM) dengan kerjasama Universiti Malaysia Terengganu. Kem ini terbahagi kepada tiga siri dengan 160 orang peserta setiap siri yang terdiri daripada pelajar-pelajar universiti seluruh Malaysia. Kem kepimpinan yang julung kali dianjurkan oleh MAKLUM ini bertujuan melahirkan pemimpin masa depan yang mampu berdaya saing dari segi minda dan fizikal selaras dengan tema kem ini iaitu "Transformasi Nilai, Minda dan Fizikal: *Survival Laut* dan Penghayatan Warisan".

Sepanjang tiga hari dua malam berada di Pulau Kapas, peserta ketiga-tiga siri menjalani aktiviti atau modul yang sama. Bermula pada hari pertama, semua peserta dibahagikan kepada lapan kumpulan sebelum digabungkan kepada empat kumpulan yang terdiri daripada kumpulan Jerung, Udang, Ketam dan Pari. Kemudian, mereka menjalani aktiviti *water confident* iaitu aktiviti untuk membina keyakinan diri di dalam air. Selepas itu, keempat-empat kumpulan akan bertukar-tukar tempat untuk menjalani empat lagi aktiviti *outdoor* iaitu memancing,



Sebahagian daripada peserta yang gembira menyertai kem kepimpinan tersebut.

berkayak, *snorkelling* dan juga *jungle trekking*. Memandangkan semua aktiviti diadakan dalam bentuk pertandingan, maka setiap peserta bersungguh-sungguh menjalankan tugas yang diberi. Buktinya, kumpulan Ketam telah berjaya menjadi juara dalam aktiviti memancing selepas berjaya memancing sebanyak 79 ekor ikan. Selain daripada aktiviti luar, para peserta turut terlibat dalam empat aktiviti Latihan Dalam Kumpulan (LDK) dan salah satu LDK tersebut adalah pengucapan umum. Pengucapan umum ini wajib dilaksanakan oleh

para peserta, dan objektifnya adalah untuk membina keyakinan diri para peserta ketika berucap di hadapan khalayak ramai.

Menurut Kem Komandan, Tn. Haji Awang Koding Che Tom, *survival laut* mungkin sinonim dengan pelajar UMT tetapi bagi pelajar daripada universiti lain, mereka sangat teruja dengan aktiviti *survival laut* ini, terutamanya *snorkelling*. Bagi mereka, ini adalah satu pengalaman baharu yang tidak akan mereka lupakan. Seorang pelajar dari negeri Sabah pula menyifatkan kem kepimpinan ini

sangat santai dan menyeronokkan seolah-olah datang bercuti di Pulau Kapas. Beliau juga teruja apabila dapat mengenali rakan-rakan dari universiti yang pelbagai latar belakang. Keseluruhannya, kem kepimpinan selama seminggu ini menyaksikan kumpulan Ketam memonopoli kemenangan pada siri satu dan tiga, manakala pada siri dua, dimenangi oleh kumpulan Udang. Semoga objektif kem kepimpinan ini tercapai dan para peserta Translead MAKLUM 2013: *Lead 1* ini akan bertemu lagi pada program *Lead 2* dan seterusnya.



Peserta di hari pertama menyertai Kem Translead MAKLUM 2013: *Lead 1*.



Peserta semasa dalam bot menuju ke Pulau Kapas.

***“Let’s Talk
&
Let’s Go,
Global”***

**PROGRAM BERMULA 6 JULAI 2013
SEHINGGA 21 DISEMBER 2013**

TerengganuFM (88.7fm)

Let’s Talk

Setiap Sabtu - 12.15p.m.

 **09-623 8330, 09-623 5330**