

BULETIN AKADEMIK

PUBLICATION OF UPENA UITM TERENGGANU

CORETAN PROGRAM DESTINI MURID-MURID YATIM DAERAH DUNGUN KE IPTA 2018 DALAM HALATUJU KERJAYA PERMATAKU SAYANG

Oleh: Nur Raihana Mohd Sallem & Nur Syikri Harun

Pendedahan terhadap sesuatu perkara amatlah penting bagi memudahkan perancangan dan peningkatan kesedaran dalam diri. Oleh yang demikian, “Program Destini Anak-Anak Yatim Daerah Dungun ke IPTA 2018” telah dirancang oleh Biro PERKAYA Daerah Dungun dengan kerjasama UiTM Cawangan Terengganu Kampus Dungun (UiTMCTKD) dan Pejabat Pendidikan Daerah (PPD) Dungun bagi memberikan pendedahan awal kepada murid-murid yatim yang merupakan calon SPM 2017 berkaitan pelbagai program dan kursus yang ditawarkan di UiTM, syarat-syarat kemasukan, dan kehidupan sebagai seorang pelajar universiti. Selain itu, para peserta juga diberikan suntikan motivasi sebagai pemangkin untuk mereka terus berjaya di masa akan datang.

Bertemakan “Kebajikan Anak Yatim Tanggungjawab Bersama”, program ini telah berlangsung dengan jayanya pada 5 dan 6 Julai, 2017 (Rabu dan Khamis), bertempat di Pusat Kegiatan Pelajar (PKP) Kolej Gemia, UiTMCTKD. Seramai 120 orang murid yatim dari 23 buah sekolah sekitar Daerah Dungun telah terlibat dalam program ini. Pada hari pertama (5 Julai, 2017 – Rabu), peserta telah berkumpul di PPD Dungun seawal jam



8.00 pagi. Mereka telah dijemput oleh empat (4) buah bas UiTMCT untuk ke tempat program yang terletak di Kolej Gemia UiTMCT, iaitu sebuah kolej kediaman yang mampu memuatkan seramai sembilan ratus enam (906) orang pelajar. Murid-murid ini telah berpeluang menaiki bas UiTMCT. Ia merupakan satu pengalaman baharu buat mereka sebagai suntikan semangat untuk mereka belajar bersungguh-sungguh dan meneruskan pengajian di UiTM suatu hari nanti. Setelah sampai ke kolej penginapan yang disediakan, Pn.

Dahlia binti Mohamed Shaipon dan staf kolej meraikan kedatangan para peserta dan menjalankan proses daftar masuk murid-murid yatim tersebut ke bilik masing-masing. Bak kata orang “*Tak kenal maka tak cinta*”, maka seusai urusan pendaftaran dan ‘check in’ kolej, program destini anak-anak yatim ini dimulakan dengan taklimat dan pengenalan serba

1. SM Sains Dungun
2. SM Imtiaz Yayasan Terengganu Dungun
3. SM Agama Sultan Ismail Dungun
4. SMK Kompleks Kuala Abang
5. SMK Agama Kuala Abang
6. SMK Balai Besar
7. SMK Bukit Besi
8. SMK Durian Mas
9. SMK Jerangau
10. SMK Kampung Nyior
11. SMK Ketengah Jaya
12. SMK Kompleks Padang Jambu
13. SMK Kuala Jengal
14. SMK Padang Pulut
15. SMK Paka
16. SMK Pulau Serai
17. SMK Seri Dungun
18. SMK Seri Paka
19. SMK Seri Rasau
20. SMK Sultan Omar
21. SMK Sura
22. SMK Teja Putra
23. SMK Tengku Intan Zaharah

ringkas tentang UiTMCT oleh seorang pensyarah di Akademi Pengajian Bahasa (APB) UiTMCT selaku wakil Unit Komunikasi Korporat (UKK) UiTMCT, En. Nur Syikri bin Harun. Seterusnya, sesi 'Ice Breaking' telah dikendalikan oleh Unit Kepimpinan Pelajar (UKP) UiTMCT yang dipimpin oleh Pn. Nur Raihana Bt Mohd Sallem, Ketua UKP UiTMCT dan juga pensyarah Fakulti Perakaunan UiTMCT. Dengan adanya sesi perkenalan ini, para peserta diharap dapat mengenali dengan lebih mesra rakan-rakan sekumpulan mereka dari pelbagai sekolah di sekitar Daerah Dungun di samping dapat menetapkan *mood* dan memasang niat yang positif bagi memudahkan proses komunikasi dan penglibatan mereka sepanjang program berlangsung. Program ini kemudiannya diteruskan pula dengan slot ceramah motivasi selama dua (2) jam yang dikendalikan oleh En. Muhamad Nazori Md Rafai @ Ismail, Pegawai Psikologi Kanan UiTMCT selepas solat Zohor dan makan tengahari.

Waktu petang pula diisi dengan slot senamrobik yang dikelolakan oleh ahli-ahli Program Siswa Sihat (PROSIS) UiTMCT dengan kerjasama Pejabat Kesihatan Daerah Dungun. Ini bertepatan dengan pepatah yang menyebut bahawa minda yang sihat perlu seiring dengan badan yang sihat bagi memudahkan para pelajar fokus dalam pelajaran mereka.

Pada sebelah malamnya pula, para peserta berpeluang mendengar Kuliah Maghrib yang telah disampaikan oleh Mejar Prof. Madya Zaid bin Ngah, Pensyarah Kanan di Akademi Pengajian Islam Kontemporari (ACIS) UiTMCT. Seusai Kuliah Maghrib, para pelajar kemudiannya diberikan pula pendedahan berkaitan peluang menyambung pengajian di UiTM oleh Puan Noor Sharulniza Sau Hamid, Penolong Pendaftar Kanan Bahagian Hal Ehwal Akademik (HEA) UiTMCT. Pelbagai maklumat dan infomasi berguna telah dikongsikan oleh penceramah semasa slot ini termasuklah bidang-bidang pengajian yang ditawarkan oleh UiTM dan syarat-syarat kemasukannya. Dengan adanya pendedahan sebegini, peserta diharap dapat menggunakan maklumat-maklumat yang diberikan sebagai rujukan mereka semasa merancang perjalanan ke Institut Pengajian Tinggi pada 2018 nanti.

Pada hari kedua (6 Julai, 2017 – Khamis), program ini dimulakan dengan santapan rohani, iaitu Kuliah Subuh yang telah disampaikan oleh Ustaz Rosmat bin Rabu, Pegawai Hal Ehwal Islam Kanan selaku Imam Pusat Hidayah UiTMCT. Selesai kuliah dijalankan, para peserta bergerak untuk melakukan senaman ringkas diikuti acara *Bief Walk* mengelilingi Kolej Gemia dan Kolej Redang. Sesudah santapan pagi, program diteruskan pula dengan sesi khas, iaitu sentuhan motivasi bersama Tuan Rektor UiTMCT, Prof. Madya Dr. Abdol Samad bin Nawawi, yang bertajuk "*Steps to Success*". Slot yang berlangsung selama hampir dua (2) jam ini banyak memberikan tip-tip berguna kepada para pelajar sebagai pedoman mereka menuju kejayaan dan pemangkin untuk mereka menjadi lebih berdaya saing dalam alam persekolahan. Sentuhan unik daripada Tuan Rektor UiTMCT ini telah berjaya menarik perhatian para peserta untuk sama-sama mengambil bahagian dalam aktiviti-aktiviti *hands-on* yang dikendalikan semasa slot motivasi ini. Sebagai kemuncak *Program Destini Anak-Anak Yatim Daerah Dungun ke IPTA 2018* ini, majlis penutup telah dirasmikan oleh YM Prof. Dato' Dr. Haji Tengku Mahmud bin Mansor, Yang Dipertua Pertubuhan Kebajikan Anak Yatim (PERKAYA) Terengganu, yang turut memberikan ucapan penuh inspirasi dan menyentuh hati bukan sahaja kepada para peserta bahkan juga hadirin yang turut menyerikan majlis. Semoga program seumpama ini dapat terus dilaksanakan lagi pada masa akan datang dan ribuan terima kasih diucapkan kepada semua pihak yang terlibat samada secara langsung atau tidak langsung dalam merealisasikan program yang mulia dan penuh bermakna ini.



Rezeki Dikongsi Bersama...

Oleh: Nur Raihana Mohd Sallem, Muhamad Nizam Abd Malek, Nik Fazlin Hiyati Nik Jaafar & Wan Ahmad Khusairi Wan Chek

Setiap hamba Allah di muka bumi ini mempunyai kisah hidup tersendiri. Berwarna warni penuh dengan nikmat mahupun hitam kelabu dek ujian yang mendatang. Ada yang Allah berikan kekayaan namun tidak bahagia. Ada pula yang Allah duga dengan kemiskinan namun bersyukur dan hidup bahagia. Sesungguhnya Allah tahu apa yang terbaik buat kita dan Allah tidak akan mendatangkan dugaan atau cubaan melebihi kemampuan kita (Al Baqarah, ayat 286). Di sebalik apa yang berlaku ini, kita perlu belajar dan peka terhadap tanggungjawab kita sesama manusia. Yang kaya hulurkanlah bantuan kepada yang miskin. Jangan dilupa zakat dan sedekah kerana itu sangat dituntut dan dijanjikan balasan yang hebat. "Dan barang apa saja yang kamu nafkahkan (infakkan), Allah akan menggantinya dan Dia-lah pemberi rezeki yang sebaik-baiknya." (As Saba', ayat 39). Allah mengingatkan bahawa, sesungguhnya dalam harta yang kita miliki terdapat hak orang lain yang memerlukannya. "Dan pada harta-harta mereka ada hak untuk orang miskin yang meminta dan orang miskin yang tidak mendapat bagian" (Adz Dzariyat, ayat 19).



Mengambil inspirasi dari perkara di atas, satu inisiatif secara sukarela diwujudkan menerusi "team" yang di namakan One Family One Day One Sedekah atau ringkasnya OFODOS. Objektif utama ialah untuk menggalakkan sedekah secara istiqomah di kalangan peserta OFODOS yang dipanggil sahabat. Menariknya, ia juga melibatkan ahli keluarga sahabat terutamanya anak-anak. OFODOS mempunyai beberapa orang "admin" yang bertindak dalam mengendalikan "team" ini. Sahabat akan mengumpul sedekah mereka sekeluarga setiap hari manakala pihak "admin" bertanggungjawab dalam mengumpul sedekah para sahabat yang akan diserahkan setiap 15 dan 30hb. "Admin" juga dalam masa yang sama akan mengenalpasti mereka yang memerlukan bantuan. Mereka yang menerima bantuan OFODOS datang dari pelbagai kelompok masyarakat seperti keluarga fakir, anak-anak miskin, pelajar tahfiz, individu yang sakit kronik dan memerlukan pembedahan, mereka yang ditimpa musibah seperti kebakaran atau banjir, anak-anak yatim dan sebagainya. Selain itu, OFODOS juga menyumbangkan bantuan kepada program-program kebajikan seperti pembinaan masjid dan majlis iftar. Biar pun OFODOS bermula di UiTM, "team" ini juga

giat membantu masyarakat setempat selain daripada komuniti kampus sendiri.

Pada Ramadhan yang lalu, satu program bersama pelajar fakir UiTMCT kampus Dungun telah diadakan. Program ini bertujuan memberi sedikit bantuan kepada pelajar-pelajar ini untuk persediaan Hari Raya Aidilfitri di samping meraikan mereka dalam satu majlis berbuka puasa. Program ini diberi nama "Tautan Kasih Ramadhan OFODOS" yang telah dijayakan dengan kerjasama Kelab Staf Residen Kolej (SRK) UiTMCT dan Bahagian Zakat ACIS UiTMCT. Seramai 33 orang pelajar Ijazah dan Diploma telah terpilih.



Program ini telah berlangsung di sekitar Kolej Redang dengan kehadiran beberapa "admin" dan "sahabat" OFODOS.

Program bermula lebih kurang jam 6.00 petang dengan sesi "ta'aruf" dan sedikit perkongsian ilmu berkaitan tanggungjawab kepada Allah juga ibu bapa. Selain itu, perkongsian juga berkisarkan kepentingan rasa bersyukur dan perjuangan dalam menjalani kehidupan mendatang. Majlis diteruskan dengan penyampaian sumbangan berbentuk barangan dan duit raya kepada setiap pelajar. Sumbangan ini merupakan hasil sedekah "sahabat" OFODOS, sumbangan dari kelab SRK UiTMCT dan sumbangan warga UiTMCT. Semoga sumbangan ini dapat meringankan beban mereka dan menjadi saham akhirat buat mereka yang menyumbang. Teringat kata seorang ustazah, "harta kita sebenarnya bukan apa yang kita guna tapi apa yang kita bagi kepada orang lain kerana bahagian yang itulah yang akan membantu kita di akhirat kelak". Beberapa minit sebelum azan Maghrib berkumandang, pelajar diberikan air mineral dan kurma untuk juadah ringkas berbuka sebelum menjamu selera selepas solat Maghrib. Solat Maghrib telah dilaksanakan secara berjemaah dan diimamkan oleh salah seorang daripada mereka. Usai solat, program diteruskan dengan sesi menjamu selera dan majlis bersurai lebih kurang jam 8.15 malam bagi memberi ruang kepada semua membuat persiapan untuk solat Isyak dan solat sunat terawih.

Seronok melihat pelajar-pelajar ini tersenyum gembira diraikan dan diberi sumbangan. Semoga kekurangan ini tidak akan memudahkan semangat mereka untuk terus berjaya dan mengubah destini hidup mereka. "Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum kecuali kaum itu sendiri yang mengubah apa apa yang pada diri mereka" (Ar Rad, ayat 11). Marilah kita berkongsi rezeki dengan mereka yang memerlukan, bantulah mereka. Jumlah sumbangan bukanlah ukurannya, yang penting ikhlas dan istiqomah.

Editorial BOARD



PATRONS

Assoc. Prof. Dr. Hj. Abdol
Samad Nawi
Assoc. Prof. Madya Dr. Hjh.
Khlipah Ibrahim
Assoc. Prof. Dr. Mazidah
Puteh

ADVISOR

Dr. Mohd Hairi Bin Jalis

CHIEF EDITORS & LAYOUT

Siti Nor Fadillah Ahmad
Shariff
Wan Nazriah Wan Nawawi

EDITORS

Siti Nurhanifah Sulong
Mohd Azuan Mohd Alias

DUNGUN

Oleh: Siti Aisyah Che Kar
24 Julai 2017

Hampir sedekad lalu saya bermukim di di daerah bertuah ini. Siapa sangka tempat laluan bas ekspres ketika berulang alik dari sebuah kampung di Pantai Timur Semenanjung Malaysia ke selatan tanah air semasa menyambung pengajian menjadi tempat saya mencari rezeki. Masih tergambar dalam pukul dua tiga pagi setiap kali perjalanan, dari atas bas kelihatan kecerahan lampu-lampu bagaikan satu bandar metropolitan yang besar. Rupanya itulah tempat loji penapisan minyak milik syarikat Petronas yang terletak di Kerteh dalam Daerah Dungun, Terengganu.

Lima tahun kemudian saya menjadi perantau di daerah cantik ini untuk mencari rezeki. Pertama kali datang ke sini, hati sudah terpicik dengan keindahan pantainya. Lebih bertuah lagi dengan berpaksikan Bukit Bauk dan juga sebuah tasik yang terletak di Sura Hujung. Jalan raya dari Sura Hujung ke Kuala Dungun antara lokasi menjadi pilihan kerana di hiasi pemandangan pantai amat indah. Pondok-pondok beratapkan daun nipah menjadi teduhan nelayan serta bot-bot nelayan yang tersadai di di tepi-tepi pantai amat menggamit perasaan mereka yang lalu-lalang.

Nama Daerah Dungun dikatakan berasal dari sejenis pokok yang dinamakan Pokok Dungun yang amat subur tumbuh di daerah ini. Saya pernah melihat pokok ini ditanam oleh pihak Pejabat Daerah dan Tanah Dungun dalam kawasan letak kereta kompleks pejabat mereka. Pokok Dungun merupakan sejenis pokok berkayu dan tumbuhan asli hutan.

Sesungguhnya bumi Dungun amat bertuah selain dikurniakan dengan keindahan semulajadi, Daerah Dungun juga menyimpan lipatan sejarah yang amat penting kepada Tanah Melayu. Bandar Dungun dahulu merupakan satu lokasi yang amat penting dalam perlombongan bijih besi. Bukit Besi yang berada dalam jajahan Daerah Dungun merupakan antara lombong bijih besi yang terkenal sekitar tahun 1920an hingga 1970an. Mati-mati ingatkan orang Putih yang memulakan perlombongan bijih besi itu rupanya sebuah syarikat milik Jepun (Nippon Mining Company) yang mengusahakannya dipelopori oleh Mr Kuhara pada tahun 1919.

Antara peninggalan yang masih boleh dilihat oleh generasi kini ialah Terowong Bukit Tebuk, tinggalan jeti yang terletak di pinggiran pantai Sura Gate. Bukit Tebuk yang dibina pada 1936 merupakan satu laluan menghubungkan Bukit Besi dan Kg. Nibong. Akhirnya dipanggil Nibong Stesen kerana menjadi perhentian (station) untuk bijih besi dari Bukit Besi. Malah nama-nama tempat seperti Sura Gate, Nibong Stesen dan Bukit Tebuk juga adalah peninggalan secara langsung daripada sejarah perlombongan bijih besi tersebut. Sura Gate mendapat nama dikatakan melalui panggilan Orang Putih yang datang ke Dungun terhadap pagar penghalang (Gate) setiap kali jalan ditutup apabila keretapi melalui Jalan Sura. Tasik Puteri yang biru airnya juga merupakan bekas peninggalan lombong bijih timah yang kini dijadikan salah satu taman rekreasi. Kalau berkesempatan berjalan di sekitar jalan di Sura Gate mungkin boleh menemui batu yang dipercayai oleh penduduk tempatan mengandungi bijih besi kerana apabila dipegang, kita boleh merasakan perbezaan berat berbanding batu-batu lain yang bersaiz sama.

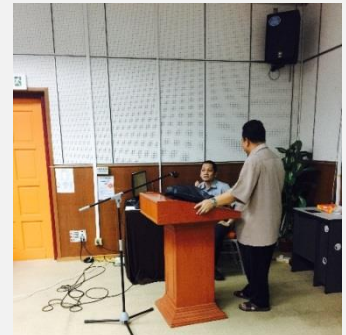
Selain keindahan pantainya serta kaya dengan tinggalan sejarah, Daerah Dungun juga amat bertuah kerana mempunyai lokasi menarik yang lain seperti Pulau Tenggol, Air Terjun Chemerong, Hutan Lipur Bumbung Raja serta menjadi antara hub lokasi pendidikan bagi Negeri Terengganu. Terdapat pelbagai institusi pengajian tinggi seperti UiTM Terengganu cawangan Dungun dan Bukit Besi, Politeknik Sultan Mizan Zainal Abidin dan juga sekolah-sekolah ternama seperti Imtiaz Dungun, Sekolah Sains Dungun.

Rujukan:
Facebook. Rakan Sejarah Dungun
https://ms.wikipedia.org/wiki/Bukit_Besi

BENGKEL STRATEGI PENULISAN DAN PENERBITAN JURNAL - *UPENA UiTM CAWANGAN TERENGGANU*

Oleh: Siti Rapidah Omar Ali

Permulaan 2017 membuka tirai UPENA UiTM Cawangan Terengganu dengan mengadakan Bengkel Strategi Penulisan dan Penerbitan Jurnal Menggunakan Artikel Konferensi, Projek Inovasi, Projek Akhir Pelajar dan KIK. Bengkel dua hari ini berlangsung pada 15 dan 16 Mei 2017 di Dewan Jasmin. Kumpulan sasaran bengkel ini adalah semua pensyarah UiTM Terengganu meliputi Pensyarah daripada kampus Dungun, Kuala Terengganu dan Bukit Besi. Penceramah jemputan bengkel ini adalah Encik Zairi Ismael Rizman yang mana mempunyai pengalaman yang luas dalam topik yang dibincangkan. Seramai lebih kurang 43 pensyarah pelbagai bidang telah mendaftar dan menghadiri kursus. Antara objektif utama bengkel ini diadakan adalah bertujuan untuk membantu pensyarah terutama pensyarah baru mengenai teknik menghasilkan artikel yang baik daripada artikel-artikel konferensi, projek-projek inovasi serta projek akhir pelajar. Sasaran bengkel ini adalah untuk membantu pensyarah menerbitkan artikel untuk tujuan penerbitan samada jurnal dalaman atau luaran.



Bengkel kedua anjuran UPENA UiTM Terengganu adalah 'Bengkel Scientific Journal Publication' yang berlangsung pada 10-11 Julai 2017. Penceramah bengkel ini adalah Prof. Madya Dr. Ariffin Abdul Mutalib, pensyarah daripada Universiti Utara Malaysia. Bengkel ini antara lain turut mendedahkan para akademik mengenai teknik penulisan jurnal yang baik serta peluang-peluang penerbitan ke jurnal-jurnal berindex SCOPUS, ISI WOS, ISI WOK dan lain-lain yang berpotensi. Selain itu, bengkel ini juga bertujuan untuk menggalakkan peserta untuk menulis dan menghasilkan lebih lagi jurnal di masa-masa akan datang. Harapan pihak UPENA khasnya agar bengkel-bengkel seumpama ini dapat diteruskan lagi pada tahun-tahun akan datang dengan penyertaan lebih ramai peserta untuk mengambil peluang baik dengan berkongsi ilmu dengan penceramah berpengalaman dalam penerbitan jurnal.

Hulurkan bantuan, ringankan beban...

OFODOS Bersama Mu 3.0

Oleh: Nur Raihana Mohd Sallem, Muhamad Nizam Abd Malek, Norlaila Ibrahim & Nazuha Fadzal

Alhamdulillah, syukur ke hadrat yang Maha Esa. Ramadhan tahun ini sekali lagi “team” OFODOS (One Family One Day One Sadaqah) diberi peluang melaksanakan program OFODOS Bersama Mu 3.0. Untuk makluman, OFODOS merupakan satu medium yang diwujudkan bagi menguruskan secara sukarela sedekah istiqomah oleh sekumpulan sahabat yang sentiasa bermurah hati dalam menghulurkan sumbangan bersama-sama ahli keluarga mereka. Pelbagai program dan bantuan telah dirancang dan dilaksanakan bagi membantu komuniti kampus dan masyarakat sekeliling untuk mengurangkan beban kehidupan.



OFODOS Bersama Mu merupakan salah satu program besar OFODOS. Ia bertujuan membantu pekerja kontrak pembersihan di UiTMCTKD dalam membuat persiapan hari raya dengan cara mengagihkan barangan keperluan dapur kepada mereka. Mengambil keberkatan bulan Ramadhan dan dalam usaha mengejar imbuhan berganda dalam bulan ini, OFODOS Bersama Mu telah diangkat sebagai program

tahunan di bulan Ramadhan. Tahun ini merupakan tahun ketiga pelaksanaan program ini. Program ini juga mendapat sokongan daripada staf Bahagian Pengurusan Fasiliti (BPF) berkenaan beberapa maklumat penting program sehingga ia dapat dilaksanakan dengan jayanya. Terima kasih tidak terhingga diucapkan kepada pihak BPF.

OFODOS Bersama Mu 3.0 telah berlangsung dengan jayanya pada 14 Jun 2017 bersamaan 19 Ramadhan 1438 bertempat di perkarangan Pusat Hidayah UiTMCTKD. Seramai 278 pekerja kontrak pembersihan yang berkhidmat di UiTMCTKD menerima sumbangan pada hari itu. Diharapkan agar program ini serba sedikit membantu mereka yang terlibat dan dapat diteruskan lagi di masa-masa akan datang.



LAUT, PANTAI DAN LAGU

Oleh: Wan Mardiana Wan Musa

Melalui jalan pantai setiap hari tidak pernah menjemukan. Masakan boleh jemu melihat laut? Deburan ombak laut, dedaunan nyiur yang melambai, pohon-pohon rhu yang rendang, pasir yang memutih keperangan, adalah nafas dan nadi kepada keindahan laut dan pantai. Pun begitu, kesibukan bekerja sehari-hari seringkali membataskan masa menikmati keindahan laut dan pantai. Bilakah kali terakhir kita berhenti seketika dan singgah duduk di pasiran pantai, di bawah teduhan rhu yang rendang sambil menikmati bayu laut yang berpuput nyaman ke wajah?

Laut dan pantai amat sinonim dengan lagu. Sewaktu bersekolah menengah, lagu Cinta Pantai Merdeka nyanyian kumpulan Tropika sedang meletup. Lagu yang merupakan kisah cinta seorang Adam terhadap seorang Hawa berlatarbelakangkan pantai dan alam semula jadi berbunyi begini;

Ku ukir namamu di awan Gunung Jerai
Bersaksikan laut daun nyiur melambai
Jauh pandangan permai di situ Tanjung Dawai
Terkenang peristiwa cinta kita terurai

Di Dungun ini Cinta Pantai Teluk Gadung memang tidak asing lagi pada kita. Selain daripada tempat bersantai, laut dan pantai banyak menjanjikan manfaat kesihatan fizikal dan mental secara percuma.

Seseorang yang tinggal berdekatan dengan laut atau elemen air lebih gembira dan sihat. Annie Tomlin, di dalam artikelnya berkata, mereka yang tinggal berdekatan laut atau tasik biasanya kurang mengalami stress, begitu juga mereka yang gemar melakukan aktiviti seperti berenang dan sukan air. Amy Boulanger di dalam artikelnya pula menyatakan bahawa kajian menunjukkan berenang atau melakukan aktiviti sukan air sangat bermanfaat bagi mereka yang menghidap arthritis ataupun kekakuan sendi. Oleh hal yang demikian, tidak hairanlah kajian yang dilakukan oleh penyelidik alam sekitar bersetuju bahawa pantai dan air terjun lebih bermanfaat terhadap kesihatan fizikal dan mental seseorang berbanding gimnasium dan tempat-tempat hiburan. Malah, berjalan di pasiran pantai yang tidak rata lebih efektif meningkatkan tahap kecergasan seseorang berbanding jika berlari di kawasan rata ataupun di atas 'treadmill' kerana permukaan tidak rata pantai bukan hanya membantu otot kaki lebih kuat dan pejal, malah ia baik untuk urat saraf, lebih-lebih lagi jika berkaki ayam, ia boleh memperbaiki mood atau emosi seseorang.

Menurut Annie Tomlin lagi, menghirup udara masin juga baik untuk mereka yang menghidap asthma ataupun mengalami alergi kerana udara masin berupaya membantu memperbaiki pernafasan selain daripada meningkatkan kelembapan, mengurangkan inflamasi dan memperbaiki tekstur kulit. Amy Boulanger pula berpendapat, berjemur di bawah matahari sehingga kulit menjadi kemerahan membantu kulit merembeskan vitamin D. Fakta ini disokong oleh artikel Dr Benjamin Samraj Prakash Earnest yang berpendapat bahawa vitamin D juga penting terhadap fungsi otak, otot, kolon, dada, prostat dan sel-sel tubuh. Beliau turut memetik kajian yang dilakukan Kementerian Kesihatan dan Universiti Malaya yang mendapati kebanyakan kanak-kanak berusia 12 hingga 13 tahun mengalami gejala kekurangan vitamin D yang penting untuk pertumbuhan gigi dan tulang justeru lebih gemar berkurung di dalam rumah berbanding kanak-kanak tahun 1970-an dan 1980-an yang lebih aktif dan menghabiskan kebanyakan masa di luar.

Jika anda sudah lama tidak membawa anak-anak mahupun ahli keluarga mengunjungi pantai, sebab-sebab di atas merupakan alasan yang bagus untuk anda mula meluangkan masa ke pantai dan menjadikannya rutin mingguan. Malah, jika anda sendiri merasa kurang bermotivasi, ataupun mencari inspirasi, pantai merupakan tempat paling tepat untuk dikunjungi. Tidak hairanlah pulau-pulau seperti Perhentian dan Redang menjadi pilihan utama mereka yang ingin bercuti ataupun berbulan madu. Seperti nyanyian Amelina di dalam lagu hits beliau, Asyik;

Pasir putih tepi pantai
Ombak saling berkejaran
Kau lari aku mengejar
Di antara deru rindu... kita berdua
Basah-basahnya rambutmu
Sebasah asmara kita
Siapa dulu yang empunya
Kalau bukan ku seorang...
Kekasih hati

Bukankah itu lagu pasangan sedang berbulan madu? Tidak lupa juga pada generasi lebih senior pasti pernah meminati lagu duet dendangan Anita Sarawak dan arwah Sudirman Haji Arshad yang diterbitkan pada tahun 1989, "Bercanda di Pasiran Pantai."

Bila tiba di pasiran pantai
Ombak menuju pantai yang merindu
Bila tiba waktu untuk kita
Melafazkan rindu yang bergelora
Sayangku aku rindu akan harum rambutmu
Terjurai bagai layar di langit biru
Sayangku aku rindu akan belai tawamu
Semerdu bayu yang lalu huu
Cintamu sehebat laut yang luas
Sesegar ombak yang memutih
Bercanda di pasiran pantai
Kita bersama memadu asmara
Cinta setia
Bercanda di pasiran pantai
Kita bersama memadu asmara
Cinta setia
Bila tiba di pasiran pantai
Ombak menuju pantai yang merindu
Bila tiba waktu untuk kita
Melafazkan rindu yang bergelora
Sayangku aku rindu akan harum rambutmu
Terjurai bagai layar di langit biru
Sayangku aku rindu akan belai tawamu
Semerdu bayu yang lalu huu
Cintamu sehebat laut yang luas
Sesegar ombak yang memutih
Bercanda di pasiran pantai
Kita bersama memadu asmara
Cinta setia
Bercanda di pasiran pantai
Kita bersama memadu asmara
Cinta setia (pasiran pantai)

Jika anda penggemar filem Hindustan, pastinya anda tidak terlepas menonton filem Kaho Naa Pyaar Hai yang mengambil latar belakang sebuah pantai. Lagu dan filem tersebut meletup di pasaran walaupun kedua-dua pelakon utama filem tersebut merupakan pelakon baru ketika itu. Terbukti latar keindahan pantai dan laut di dalam filem tersebut meruntun hati penonton menjadikan filem tersebut mengutip keuntungan yang besar dan masih ditonton sehingga kini. Rentetan kejayaan filem tersebut, industri perfileman Bollywood tidak jemu-jemu mengambil latar laut dan pantai sebagai tarikan sesebuah filem. Seharusnya kita bersyukur dengan nikmat ini, alangkah bertuahnya tinggal di bumi Dungun yang kaya dengan keindahan pantai. Sungguh asyik setiap hari memandu di pesisiran pantai sambil

ditemani lagu-lagu yang membuai perasaan lagi malar segar. Semoga hari-hari kita ceria sebagaimana cerianya lagu dan pantai.

Rujukan:

- 1) Amy Boulanger, Health Benefit of the Beach: 3 Reasons to Hit the Beach This Summer, <http://www.medicaldaily.com/health-benefits-beach-3-reasons-hit-beach-summer-246789>, June 2013, Retrieved on 19.7.2017.
- 2) Annie Tomlin, Beach, Please Help Me Calm Down.. Women's Health, July 2017.
- 3) Benjamin Samraj Prakash Earnest (Dr), Importance of Vitamin D, New Straits Times, 14.3.2017.
- 4) <https://liriklagu.biz/lirik-lagu-bercanda-di-pasiran-pantai-sudirman-anita-sarawak/> Retrieved on 17.7.2017.
- 5) <http://www.lyrics.my/artists/amelina/lyrics/asyik> Retrieved on 19.7.2017
- 6) <http://www.liriklagumuzika.com/2008/08/lirik-cinta-pantai-merdeka-tropika.html>. Retrieved on 19.7.2017.



The inner drum of front loader washing machine

How a washing machine does squeezes out water from wet laundry?

By: Siti Aishah Che Kar & Nur Idawati Md Enzai

Nowadays, washing machine is one of the must-have household equipments. But how does the smart machine spin and drain all the water from our clothes? Or what is actually happening during the spinning process? Here comes the scientific explanation. Centrifuge is the word or term that is used to describe the whole process. You can do a very simple experiment at home to understand the centrifuge phenomenon. Take wet clothes and turn the clothes while holding them. You can see the excess water sparking out from the wet clothes. Actually the clothes spin in circle because you force it but the water trapped in clothes retains to move in straight line. Thus the water will fly out from the wet clothes and automatically the clothes will be drier than before.

Thus this concept is applied in the washing machine process. After the rinsing process, the washing machine will be in drain mode automatically where a pump is used to drain all the excess water. Then, the spin mode will take over. In top loader washing machine, the agitator which is a large plastic at the bottom of the drum will spin while in the front loader washing machine, the drum itself will spin. The drum is actually like a big basin that holds our clothes. Usually each washing machine contains two drums which are the inner drum and the outer drum. The clothes are forced to move in circle because the inner drum is spinning but the excess water in clothes still goes straight, turning into water drop. The water drop is small enough to pass through the drum's tiny holes into the outer drum. This phenomenon is actually relevant to the Isaac's most famous laws of motion. The First Law of Motion states, "A body at rest will remain at rest, and a body in motion will remain in motion unless it is acted upon by an external force." This simply means that things cannot start, stop, or change direction all by themselves. It takes some force acting on them from the outside to cause such a change (livescience).

The centrifuge concept is well used in many applications especially in science laboratory as centrifuges to separate things like component in blood or any substances in liquid form. The blood sample will be spin at high speed using centrifuge to separate the blood cell such as plasma and red blood cells. NASA also uses centrifuge concept for testing their astronauts and pilots in psychology test by using human centrifuges to test whether the astronauts are fit for the space ship.

References: <http://www.explainthatstuff.com/centrifuges.html>, https://en.wikipedia.org/wiki/Astronaut_training, <https://www.livescience.com/46558-laws-of-motion.html>

SEPINTAS LALU MENGENAI **HANDEDNESS**

Oleh: Nasiha Abdullah, Azlina Shamsudin, Norchahaya Johar dan Rusnah Ismail

Tahukah anda apa itu Handedness? Pernahkah anda membaca artikel atau rencana mengenainya? Mungkin ada di antara kita yang pernah membaca atau mengetahui apa itu handedness, bagi yang belum mengetahuinya, disini disertakan sedikit info mengenai handedness. Selamat membaca!

Handedness adalah merupakan pengdominasian satu tangan ke atas tangan yang lain, atau ketidak seimbangan kemahiran motor halus antara tangan kiri dan tangan kanan. Ianya merujuk kepada kecenderungan manusia untuk menjadi lebih dextrous atau mahir menggunakan satu tangan ke atas tangan yang lain, atau kadang-kadang lebih memilih menggunakan satu tangan sahaja. Ianya lebih menjurus kepada kemahiran motor halus serta aktiviti kerja yang menggunakan tangan terutamanya aktiviti kerja harian seperti menulis, makan, memotong, melempar, menendang dan lain-lain.

Dengan kata lain, tangan tersebut digunakan untuk apa jua aktiviti yang memerlukan banyak latihan dan kemahiran motor halus (misalnya menulis atau memotong), atau penyelarasan otot-otot besar untuk melakukan aktiviti-aktiviti (contohnya melempar atau menendang bola), kedua-duanya yang mana aktiviti-aktiviti yang menggunakan banyak neuron di dalam otak dan memerlukan pendawaian neurologi dengan ketumpatan yang pekat dan khusus.

Laterality adalah konsep yang sama tetapi lebih luas sedikit dimana ianya merujuk kepada keutamaan umum satu sisi badan ke atas yang lain (misalnya, tangan, kaki, pilihan untuk menggunakan mata kiri atau kanan atau telinga, dan lain-lain).

Jenis-jenis Tangan

Terdapat empat atau lima jenis utama:

Tangan kanan (atau dextrality) - di mana orang lebih dextrous atau lebih selesa menggunakan tangan kanan mereka ketika melakukan sesuatu kerja. Ini adalah jenis tangan yang paling biasa, yang meliputi sehingga 90% penduduk dunia, berdasarkan kepada kajian yang dibuat, dianggarkan lebih 60% manusia menggunakan tangan kanan dalam melakukan SEMUA aktiviti harian mereka.

Left-handedness (atau sinatrality) - di mana orang lebih dextrous atau lebih selesa menggunakan tangan kiri mereka ketika melakukan sesuatu kerja. Ini adalah jenis tangan yang paling jarang digunakan mungkin dalam sekitar 10% (mungkin lebih) penduduk dunia jatuh ke dalam kategori ini, walaupun hanya 3% yang melakukan SEMUA aktiviti menggunakan tangan kiri mereka.

Campuran tangan (atau dominasi silang) - di mana seseorang itu cenderung melakukan sesuatu tugas menggunakan tangan yang berbeza, contohnya, seseorang itu menulis dan makan dengan tangan kanan tetapi melempar bola, memotong, menggantung menggunakan tangan kiri. Mengikut kajian, kira-kira 5-6% mempunyai kemahiran ini atau mungkin hanya 1%). Walau bagaimanapun, jika ditakrifkan dengan lebih jelas seseorang yang tidak melakukan SEMUA aktiviti dengan satu tangan atau yang lain (contohnya, lemah tangan, berbanding dengan tangan yang kuat), campuran tangan adalah lebih umum, mungkin sekitar 35%.

Ambidexterity - dimana seseorang itu dapat melakukan apa-apa tugas dengan baik menggunakan kedua-dua belah

tangan (misalnya menulis). Sejujurnya seseorang yang mempunyai kemahiran ini amat jarang dijumpai dan mereka yang mempunyai kemahiran ini dianggap sangat beruntung kerana mampu melakukan dua tugas dalam satu masa. Ada sesetengah orang yang dilahirkan dengan kemahiran ini. Walau bagaimanapun, kemampuan seperti ini sudah tidak mustahil di zaman ini kerana ianya boleh dilatih.

Ambilevous (atau ambisinistrous) - dimana seseorang itu mempunyai ketidakseimbangan untuk kedua-dua tangan iaitu sering melakukan kesilapan apabila melakukan sesuatu kerja (cemerkap/tidak cermat). Kemampuan seperti ini jarang berlaku dan umumnya disebabkan oleh keadaan fizikal yang lemah.

Perlu diketahui bahawa kategori yang disebutkan di atas bukanlah sesuatu yang janggal kerana ianya memang wujud dimuka bumi ini. Sebagai contoh, sangat sedikit orang adalah 100% kidal atau 100% ambidextrous. Kajian yang dijalankan mendapati bahawa penggunaan tangan kanan, tangan kiri dan lain-lain sememangnya tidak boleh dinafikan kerana ianya memang telah ada sejak dahulu lagi dan sudah pasti statistik penggunaan tangan ini akan berubah-ubah mengikut peredaran masa.

Rujukan

[https://en.wikipedia.org/wiki/Cross-dominance Handedness](https://en.wikipedia.org/wiki/Cross-dominance_Handedness) (Wikipedia, plus links from there) - [http://en.wikipedia.org/wiki/Handedness Handedness](http://en.wikipedia.org/wiki/Handedness_Handedness) (Encyclopedia.com - multiple sources) - <http://www.encyclopedia.com/topic/handedness.aspx>
The Origins of Handedness (Science Magazine) - <http://blogs.sciencemag.org/origins/2009/08/th>



- Random Act of Kindness -

Look to your left, look to your right
Somebody always smiling when you are on their sight
Somebody always saying hye to you from day to night
Somebody always ready to help you like a brave knight
They make you feel like everything is going to be alright.

One fine morning I am walking along the beach
See someone picking up plastics, bottles and anything he can reach
Why does he collect the trash somebody else ditch
It is not glamorous and it is not going to make him rich
He just wants to make the world a better place inch by inch.

Feed stray cats or water the plants
Give compliments say thanks and never complaints
Offer assistance on various events
Share your wealth be it hundreds or cents
You get good points and memorable moments.

We make mistakes we are just human being
But it always nice to be forgiving
Never stop dreaming never stop believing
Be kind be generous be loving
The happy ending will be waiting.

Noor Syazana Ngarisan
UiTM Kampus Bukit Besi