



D-ZINE

RUN BY STUDENTS

FOR STUDENTS



Warisan Tradisi *Di Aidilfitri*

Indahnya Ramadhan . Tanyalah Ustazah . Saham vs Islam .
Silat Seni Melayu . Beauty Hacks Chocolate Mask .
Nutrition Facts & Myth . Wanita Perhiasan Dunia .

Hakcipta @

Jawatankuasa Perwakilan Kolej Dahlia
UiTM Selangor Kampus Puncak Alam
Cetakan Kedua Jun 2018



PENASIHAT

DR. AMIRUL AFIF MUHAMAT

Diterbitkan oleh:

Jawatankuasa Perwakilan Kolej Dahlia,
Universiti Teknologi MARA,
Cawangan Selangor,
42300 Bandar Puncak Alam,
Selangor Darul Ehsan



EDITOR
FATIN SURYANA BINTI SUMAIRI



TIMBALAN EDITOR
NUR AKMARINA NAJIHA BINTI ROSLAN



PEREKA GRAFIK
NUR SHAFIQAH BINTI MOHD ISMAIL



PENAFIAN

Artikel ditulis adalah pandangan penulis dan
tidak mewakili UiTM

SIDANG EDITOR

KANDUNGAN

TAJUK	MUKA SURAT
SALAM EDITOR	1
CARTA ORGANISASI UNIT PENGURUSAN KOLEJ	2
STAF RESIDEN KOLEJ DAHLIA (SRK)	3
JAWATANKUASA PERWAKILAN KOLEJ DAHLIA	4
INDAHNYA RAMADHAN	5
TANYALAH USTAZAH	8
WANITA SOLEHAH	11
DAHLIA MANIA DIAMBANG AIDILFITRI	13
MAKE UP TUTORIAL	19
MULANYA SENI SILAT	20
SAHAM vs ISLAM	22
PINNING ON PINEAPPLES	26
CHOCOLATE FACE MASK	28
MYTH vs FACT	29
HOW TO RELEASE STRESS	31
KONGSI RESEPI : KEK BATIK	32
VITAMIN C NECESSARY ?	33
KONGSI RESEPI: PRAWN SAMBAL WITH PETAI BEANS	35
BUSANA DI AIDILFITRI	36
SALAM LEBARAN WARGA DAHLIA	39
DIARI DAHLIA	47
DIREKTORI	50

Grace

Ramadhan

Inspiration



Assalamualaikum WBT all the praise of Allah SWT and peace be upon the Prophet Muhammad. Alhamdulillah with the abundance of His guidance, D-Zine magazine has entered the second edition. We are from D-Zine Editorial Broad want to express our deepest gratitude for your support. We received a lot of comments from our blessed readers and we are deeply touched by your strong support and suggestions. Insha-Allah with your support and enthusiasm, we will always improve the quality of our publication. Therefore, we welcome any suggestions and ideas that can strengthen the magazine.

From surah al-Baqarah verse 183 and 185 which means "O you who believe! You are obliged to fast as it was revealed to those who were before you, that you may be cautious." Thank God, indeed, the most awaited month of Muslims has arrived. Ramadan is the month of God which brings blessings and mercy. Allah SWT provides so many benefits and peace of mind to those who live it. In this month, every breath become purgatory, sleeping is considered to be worship, the practices are doubled and the prayers will be fulfilled.

Every Fardu prayer that we perform, we will get 70 times Fardu and whoever performs this circumambulation prayer this month, Allah SWT records its freedom from hell. Ramadan is the month of patience and patience is the reward of heaven. Ramadan is also the month of aid and the month of Allah gives *rezki* to all *Mukmin*. This is the month of the beginning of grace, the middle of the Peace of forgiveness and finally the release from the fire of hell.

In conclusion, Allah SWT has provided one month for us to redeem all the sins we have committed intentionally or inadvertently. Let us together improve our good deeds and worship simply because of Allah SWT and increase the salawat to the Prophet Muhammad PBUH that brings light in our conscience. Finally, we all from D-Zine magazine Editorial Board proudly to say happy Ramadhan al-Murabak and may all in the divine blessings.

Editor D-Zine

*Fatin Suryana
Binti Sumairi*



CARTA ORGANISASI

UNIT PENGURUSAN KOLEJ DAHLIA



PROF. DATO' DR ABU BAKAR ABDUL MAJEED
REKTOR UiTM CAWANGAN SELANGOR



DR. HAMZAH FANSURI B. HASSAN
TIMBALAN REKTOR HAL EHWAH PELAJAR



KAMARUL ARIFFIN ZOLKARNAIN B. YAHAYA
PENGURUS ASRAMA KANAN



KHAIRI SHAH KAMAL KUMAR
PENOLONG PENGURUS ASRAMA



SURAIDA BT. SALEH
PENYELIA ASRAMA KANAN



AHMAD NAZAR B. MOHD YUSOF
PEMBANTU OPERASI



AZHARUL B. MUHAMAD JOHORI
PEMBANTU OPERASI

STAF RESIDEN KOLEJ (SRK)

KOLEJ DAHLIA



EN. MOHD IQBAL
ABDULLAH
NO. RUMAH : D1003
012-4969771



PN. HAIREN NORASHIKIN
BINTI SHARIP
NO. RUMAH : D1002
013-9740355



PN. FATIMAH BINTI SHAM
NO. RUMAH : D1004
016-3612630



EN. KHAIRI SHAH KAMAL
KUMAR
NO. RUMAH : D2001
013-2966815



EN. NOOR AZMI AHMAD
NO. RUMAH : D1001
012-7473753



PN. RAJA NOR AMINAH
BINTI Raja AYOB
NO. RUMAH : D2004
016-2782703



EN. MOHAMMAD HISHAM
BIN ALIAS
NO. RUMAH : D3001
012-3330325



DR. HAIRULNIZAM BIN
HASHIM
NO. RUMAH : D3002
0193322963



PN. ZAITON BINTI DAUD
NO. RUMAH : D3003
012-6851452



PN. ALINA SHUHAIDA BT
MOHAMMAD RAMLY
NO. RUMAH : D3004
017-3912977



PN. HARYATI BINTI
IBRAHIM
NO. RUMAH : D4001
013-3466491



DR. AMIRUL AFIF
MUHAMAT
NO. RUMAH : D4002
013-2079600



EN. MOHAMMAD AZANI B.
ABD WAHAB
NO. RUMAH : D4003
019-6003219



YANG DIPERTUA
Nurul Syahira Binti Junaidi
016-7151054

SETIAUSAHA AGONG
Nurul Afiqah Binti Huzainal
019-9336246

NAIB YANG DIPERTUA
Siti Shahira Binti Abdul Jalil
013-7041925

BENDAHARI KEHORMAT
Wan Syakirah Binti Rosly
011-24399424

PENOLONG SETIAUSAHA
Nurul Fatihah Binti Mohd Noh
010-2363592



EXCO ADUAN & KEBAJIKAN
Nor Alia
Binti Nasrol
019-3778557



EXCO TUGAS-TUGAS KHAS
Nur Najwa Athirah
Binti Ab Rahman
014-5321968



EXCO INFO & MULTIMEDIA
Nur Shafiqah Binti
Mohd Ismail
013-7934988



EXCO INVENTORI & LOGISTIK
Marissa Hazira
Binti Zulhazmi
014-6601319



**EXCO KEUSAHAWANAN &
PEMBANGUNAN**
Nurul Fatim Shafiqah Binti Omar
014-9488204



EXCO AKADEMIK & KEPIMPINAN
Norshahida
Binti Mohd Saleh
017-4812852



EXCO SUKAN & REKREASI
Nur Anis Atiqah
Binti Zulplazni
017-6294351



EXCO KAUNSELING & KEROHANIAN
Siti Munirah Binti Omar
011-14467106



**EXCO DISIPLIN, KESIHATAN &
KESELAMATAN**
Rabiatul Aqilah Binti Ismail Mokhtar
016-6556369



EXCO PERHUBUNGAN LUAR & ANTARABANGSA
Fatim Suryana Binti Sumairi
014-7397865

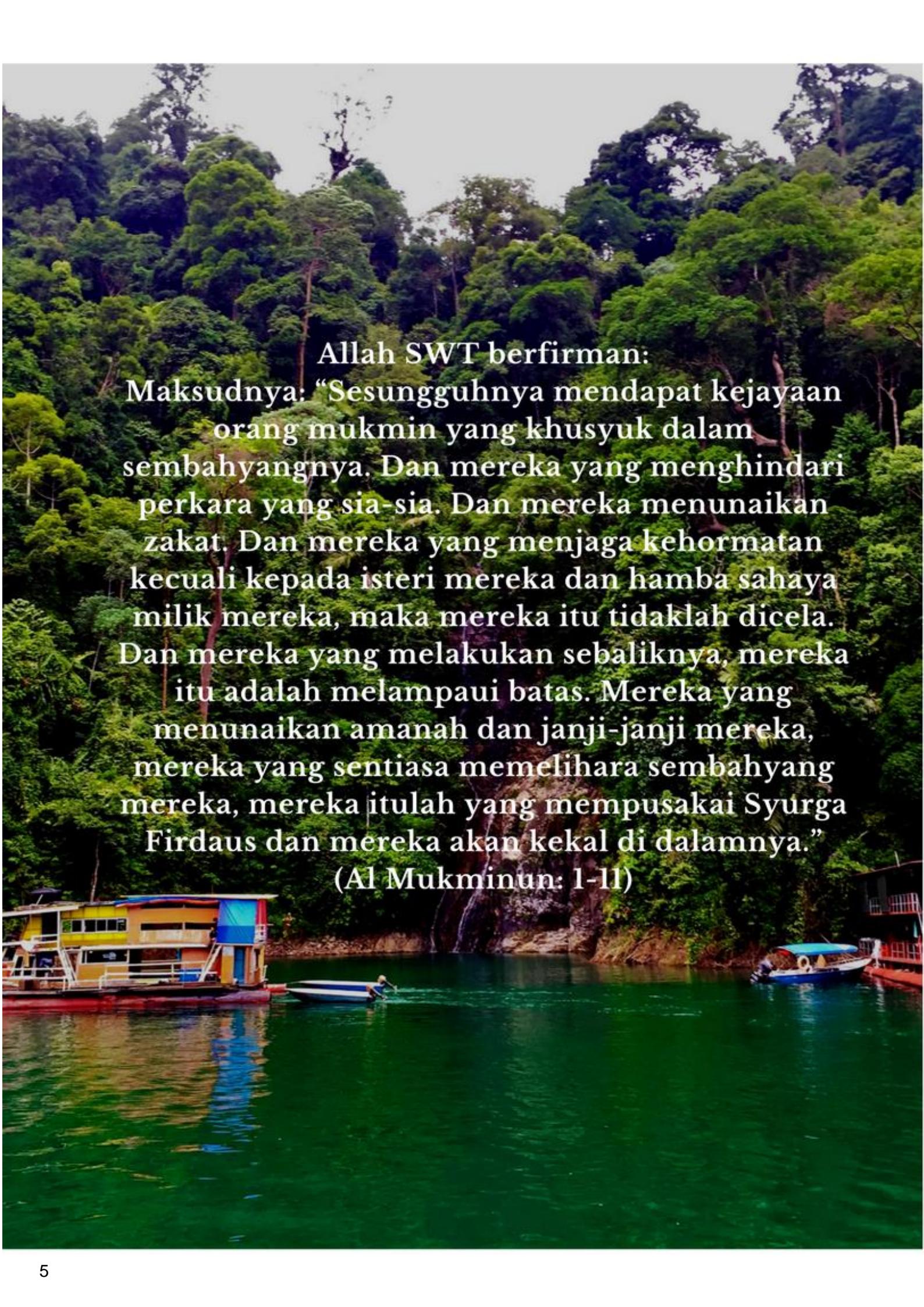
EXCO PERHUBUNGAN DALAMAN
Nur Almarina Najha
Binti Roslan
018-3890122



@kolejdahliapalam



@jpkdahliapalam



Allah SWT berfirman:
Maksudnya: "Sesungguhnya mendapat kejayaan orang mukmin yang khusyuk dalam sembahyangnya. Dan mereka yang menghindari perkara yang sia-sia. Dan mereka menunaikan zakat. Dan mereka yang menjaga kehormatan kecuali kepada isteri mereka dan hamba sahaya milik mereka, maka mereka itu tidaklah dicela. Dan mereka yang melakukan sebaliknya, mereka itu adalah melampaui batas. Mereka yang menunaikan amanah dan janji-janji mereka, mereka yang sentiasa memelihara sembahyang mereka, mereka itulah yang mempusakai Syurga Firdaus dan mereka akan kekal di dalamnya."

(Al Mukminun: 1-11)



RAMADHAN TIBA! RAMADHAN TIBA!

Firman Allah (Surah Al-Baqarah ayat 183 dan 185)

"Wahai orang-orang beriman! Kamu diwajibkan berpuasa sebagaimana yang diwajibkan ke atas orang-orang yang dahulu daripada kamu, supaya kamu bertakwa".

Setiap tahun ummat islam diwajibkan untuk berpuasa di bulan Ramadhan. Bulan Ramadhan ialan bulan yang mulia dan mempunyai pelbagai keistimewaan yang dapat dimanfaatkan.

MAKSUD RAMADHAN??

Ramadhan membawa maksud panas yang sangat terik. Ini kerana pada bulan tersebut kadaan cuaca di tanah Arab kebiasanya adalah panas, terik dan kering. Maka makna panas tersebut diharapkan dapat membakar segala kekotoran dosa orang yang berpuasa dan yang menghidupkan ibadah di sepanjang bulan Ramadan. Selain itu bulan Ramadhan juga mempunyai pelbagai nama berdasarkan kepada kelebihan bulan tersebut. Antaranya ialah,

- 1. *Saiyidus Syuhur* (Penghulu sekalian bulan)
- 2. *Syahrul Syiam* - Bulan Puasa
- 3. *Syahrul Quran* - Bulan Quran
- 4. *Syahrul Sabr* - Bulan Kesabaran
- 5. *Syahrul Rahmah* - Bulan Kerahmatan
- 6. *Syahrul Magfirah* - Bulan Keampunan
- 7. *Syahrul Najah* - Bulan Kemenangan dan bebas dari api Neraka



**Marhaban
Ya
Ramadhan**
@Oleholeh



Bersetujuan dengan nama-nama bulan Ramadhan yang membawa pelbagai makna yang tersirat, bulan ini juga mempunyai pelbagai fadhilat untuk dimanfaatkan bersama bagi mendekatkan diri kepada Allah SWT. Sama ada sedar atau tidak, Ramadhan membawa pelbagai rahmat bukan sahaja dari segi pahala berbuat amalan yang digalakkan dan amalan kebajikan, malahan dari segi bulan ini juga mampu membentuk sifat dan keperibadian untuk menuju kejayaan.

Persoalannya, Benarkah dengan bulan Ramadhan mendorong kita kearah kejayaan terutama di dalam usaha sebagai seorang mahasiswa dalam mencapai dekan?. Bagaimana mahasiswa mampu mengambil kelebihan di bulan Ramadhan di dalam pembelajaran.

Jika kita perhatikan insan-insan yang Berjaya kebiasaannya mempunyai akhlak unik yang tidak banyak terdapat di dalam akhlak orang-orang yang kurang berjaya. Contohnya, orang yang berjaya mempunyai matlamat dan objektif yang jelas dalam kehidupan . Orang yang berjaya juga tidak pernah kenal erti berputus-asa. Malahan, orang berjaya mampu bersabar dan istiqomah dalam berusaha walaupun apa yang mereka kerjakan belum membawa hasil.

Sabda Rasulullah s.a.w yang bermaksud: "Sesungguhnya telah datang kepadamu bulan Ramadhan (dengan kelebihan yang lain): Bulan penuh keberkatan, Allah memfardhukan puasa atas kamu, dibuka pintu-pintu Syurga, dikunci pintu-pintu Neraka, dibelenggu Syaitan (supaya tidak mengganggu umat Muhammad S.A.W daripada melakukan pelbagai ibadat), di dalam ada Malam Qadar iaitu satu malam yang lebih baik dari seribu bulan. Sesiapa yang tiada diberikan kebajikan malam itu maka sesungguhnya dia tidak diberikan kebajikan kepadanya"



NIAT

Dalam menuju kejayaan bersama bulan yang penuh keberkatan, kita seharusnya menitik beratkan serta memperhalusi perkara asas dalam ibadat berpuasa iaitu, kita harus memahami mengapa kita berpuasa. Jika dirujuk kepada niat berpuasa. Niat berpuasa mengajar kita dalam mencapai sesuatu kejayaan haruslah bermula dari niat dan menetapkan matlamat yang benar. Kita didik untuk membetulkan niat didalam setiap tindak tanduk kehidupan iaitu dengan berlandaskan prinsip mencapai keredhaan Allah SWT. Oleh itu dengan adanya niat yang betul, ia mampu mendorong kita untuk bekerja keras dalam kehidupan.



Tanyalah ustazah??

Seseorang yang mempunyai gastrik dan tidak berpuasa, wajibkah dia membayar fidyah?

JAWAPAN: Bergantung kepada tahap gastrik, ia memerlukan pengesahan doktor.

Kebisaannya orang mempunyai gastrik masih boleh berpuasa dan mereka hendaklah menggantikan semula puasa yang ditinggalkan. Oleh itu mereka wajib berpuasa. Jika penyakit gastrik yang kronik dan dalam keadaan uzur atau nazak dibernarkan mereka untuk tidak berpuasa dan membayar fidyah.



Ibadah puasa dan ibadah sabar mempunyai hubungan yang erat. Allah menjanjikan ganjaran pahala yang tidak terbatas kepada orang-orang yang sabar.

SABAR

"Sesungguhnya orang-orang yang bersabar akan disempurnakan (ganjaran) pahala mereka tanpa batas." (Surah az-Zumar:10)

Bulan Ramadhan juga membentuk diri untuk bersabar. Analogi yang dapat kita lihat adalah, dalam mencapai kejayaan berpuasa dari bermulanya terbit matahari sehingga terbenamnya matahari memerlukan kesabaran yang tinggi. Jelas disini, tempoh sebulan berpuasa mampu membentuk akhlak yang mulia bagi memenuhi ciri-ciri mahasiswa cemerlang.

TIPS

Kekal cergas dalam menjalani ibadat di bulan puasa lebih sehat sangat mudah, semuanya bergantung dari niat. Berpandukan niat positif, maka hasilnya juga akan positif. Berikut tips sederhana menjaga kesihatan tubuh Ketika Anda berpuasa.

1. Mengambil makan yang tinggi serat dan air putih.
2. Tidak berlebihan semasa berbuka.
3. Memakan makanan berat selepas solat tarawih.
4. Tidur yang cukup.
5. Mengambil multivitamin.
6. Olahraga ringan.





TANYA USTAZAH??

1. Apakah hukum makan di bulan puasa bagi wanita yang datang bulan walaupun sudah mendapat kebenaran dari kawannya?.

JAWAPAN: Wanita yang tidak boleh berpuasa haruslah menghormati bulan Ramadhan. Malahan turut digalakkan berpuasa. Makanlah secara bersederhana dan di tempat sembunyi.

2. Bolehkah memakai kanta lengkap dan menitik ubat mata ketika berpuasa?.

JAWAPAN: Tidak menjadi masaalah jika ingin memakai kanta lengkap dan ubat mata. tetapi jika terasa ubat mata tersebut masuk ke dalam kerongkong ia akan membatalkan puasa.

3. Adakah sah puasa wanita tersebut jika dia menyedari datang haid selepas berbuka?.

JAWAPAN: Sah.

4. Berapa hari harus digantikan puasa jika lupa bilangan puasa qada?.

JAWAPAN: Kita perlu membuat anggaran bilangan hari yang ditinggalkan dan menggantikannya serta membayar fidyah.

Sebaik-baik Perhiasan Dunia adalah Wanita Solehah.

Wanita dan personaliti mengikut acuan islam

Islam hadir mengangkat martabat wanita pada tahap paling tinggi, memberikan panduan dan peraturan dalam membentuk personaliti dan peribadi terhormat seorang wanita.

Sekiranya seseorang wanita itu dihormati dan disegani, ia berlaku kerana dirinya yang menghormati dan mengikuti panduan berpenampilan mengikut syariah. Dan sekiranya sebaliknya, ini adalah kerana dirinya yang menjatuhkan maruahnya sendiri dengan kembali kepada ciri-ciri penampilan wanita jahiliyyah sebelum kehadiran agama Islam.

Islam juga menekankan panduan dalam personaliti dan penampilan seorang muslimah mengikut acuan Islam, yang memelihara dan melindungi wanita dalam semua keadaan dan suasana.

Berfesyen mengikut syariat?

Rasulullah SAW bersabda: "Tidak akan masuk syurga sesiapa yang ada sifat sombong walaupun seberat zarah. Maka berkata seorang lelaki kepada Baginda: Sesungguhnya seseorang individu itu suka jika pakaianya baik dan kasutnya juga baik. Balas Baginda SAW: Sesungguhnya Allah itu cantik dan suka akan kecantikan. Sifat sombong melenyapkan kebenaran dan kehinaan kepada manusia." (Riwayat Imam Muslim).

Rasulullah SAW tidak melarang seseorang manusia itu untuk memperagakan fesyen malah Baginda menerangkan Allah itu sifat-Nya cantik dan suka akan kecantikan. Namun Rasulullah SAW melarang jika seseorang itu berfesyen dalam keadaan angkuh dan sombong kepada masyarakat sekelilingnya.



1. Memastikan pakaian yang dipakai menutup aurat.

Aurat dalam berpakaian ialah kawasan anggota yang perlu dijaga dan ditutup oleh setiap orang Islam daripada dilihat orang lain.

Tujuan utama diwajibkan menutup aurat ke atas umat Islam semata-mata untuk memelihara dirinya dan orang lain daripada perkara buruk yang menjerumuskan mereka ke lembah dosa. Aurat bagi lelaki antara kawasan pusat dan lututnya, manakala bagi wanita pula auratnya ketika bersama dengan bukan mahram adalah seluruh anggota badan kecuali muka dan kedua-dua pergelangan tangannya.



2. Menggunakan pakaian yang longgar dan tidak menampakkan bentuk tubuh seorang wanita.

Menggunakan pakaian yang longgar adalah salah satu cara untuk menutup aurat, kerana menutup aurat tidak hanya soal menutupi bahagian tubuhnya saja akan tetapi juga menyamarkan lekuk tubuh sehingga lekuk tubuh kita tidak kelihatan pada pakaian ketat yang dipakai. Untuk itu Islam juga mengharuskan wanita memakai pakaian yang longgar. Selain itu, dalam dunia kesihatan juga menganjurkan pakaian yang longgar agar kulit tubuh kita memiliki ruang gerak yang luas serta ruang nafas bagi kulit kita.



3. Menggunakan pakaian yang tebal.

Bahawa menutup aurat bukan hanya soal menutupi bahagian tubuhnya sahaja tetapi juga menyamarkan lekuk tubuh agar tidak kelihatan pada pakaian yang jarang atau ketat. Walaupun pakaian yang digunakan longgar, namun jika bahannya nipis dan jarang maka lekuk tubuh akan tetap terlihat secara samar.

Oleh kerana itu, seorang wanita harus pandai dan bijak dalam memilih pakaian yang akan dikenakannya dengan memilih bahan yang tepat dan tidak jarang.

Dalam sebuah hadis, Rasulullah SAW bersabda:

"Dua golongan dari penduduk neraka yang belum pernah aku lihat, iaitu : Suatu kaum yang memiliki cambuk, seperti ekor sapi untuk memukul manusia dan para wanita berpakaian tapi telanjang, berlenggang-lengkok, kepala mereka seperti punuk unta yang miring, wanita seperti itu tidak akan masuk syurga dan tidak akan mencium baunya, walaupun baunya tercium selama perjalanan ini dan ini."

(HR.Muslim).

4. Tidak mengenakan pakaian 'Syuhrah'.

Pakaian syuhrah adalah pakaian yang jarang dipakai dalam kebiasaan kaum muslimin, atau pakaian yang seseorang menjadi pusat perhatian dengannya kerana pakaian itu sangat mewah dan membuat orang yang mengenakannya terkenal. Demikian halnya dengan pakaian 'ala zuhud' yang membuat pemiliknya terkenal dengannya, padahal dia mempunyai pakaian yang lebih bagus dari pada itu.

Dari Abdullah bin 'Umar, Rasulullah SAW bersabda:

"Barangsiaapa mengenakan pakaian syuhrah di dunia, nescaya Allah akan mengenakan pakaian kehinaan padanya pada hari kiamat, kemudian membakarnya dengan api neraka."

(HR. Abu Daud dan Ibnu Majah)



Kita sewajibnya menghiaskan fesyen yang diharuskan oleh syarak dengan penuh ketakwaan dan keimanan seperti firman Allah SWT: "Dan pakaian takwa itulah yang paling baik."

Walaubagaimanapun, masih ada juga diantara wanita Muslimah yang mengabaikan penampilan yang ditetapkan walaupun banyak hadis dan ayat al-quran menyatakan tentang penampilan diri.Justeru itu, cukuplah seorang wanita islam itu kelihatan wajah yang segar, normal, tidak berminyak , tidak layu dan sayu atau kelihatan murung.

Dahlia Mania

diambang Aidilfitri

On Wednesday, March 28th to Sunday, April 1st, 2018, an event called Dahlia Mania was held in Dahlia College, UiTM Puncak Alam. This event were organized by *Jawatankuasa Perwakilan Kolej (JPK) Dahlia* in collaboration with *Jawatankuasa Perwakilan Blok (JPB) Dahlia*. All Dahlia College's community as well as the communities around Puncak Alam were welcomed warmly by the organizer. Dahlia Mania was an event that put the concept of teamwork, upholds old class fashion, martial arts and health care. These elements were emphasized as it has been more forgotten among local communities. The event was launched with the assistance and cooperation of the JPB of Dahlia College, *Rakan Surau*, *Rakan Peers* and also *Rakan Rawat*. Generally, Dahlia Mania was held to promote the involvement of the students of UiTM Puncak Alam in beneficial programs in terms to enhance self-confidence, communicate and cooperate and many more. The event has highlighted the concept of teamwork and quality values in the students for future needs. In assessing the sophistication of science and technology, human interaction is now manipulated by technology interactivity. Dahlia Mania was focused to educate students in creating a balanced physical and mental lifestyle academically as well as in co-curricular activities. Finally yet importantly, Dahlia Mania was officiated by Prof. Dato Dr Abu Bakar Abdul Majeed, the Rector of UiTM Selangor, Puncak Alam Campus himself, Prof. Dato Dr Abu Bakar Abdul Majeed on the forth night of Dahlia Mania.



Vendors, Movie Night & Motivational Talk

During Dahlia Mania, the vendors engaged in outdoor activities involving the sale of various types of food and beverages as well as dry goods such as beauty products, gadgets and accessories. There were 26 vendors in total. Foods sold were different from those at Dahlia's cafeteria. Other than that, 7 entrepreneurs of car boot sales and 3 entrepreneurs of food trucks. The vendor activity received an enthusiastic welcome from the students.



The first activity of Dahlia Mania was the Movie Night which has taken place at the parking lots of Dahlia 3. The movie aired on the night was titled Wonder.



On the second night of Dahlia Mania, a motivational talk titled *Bidadari Syurga* was helad at the same place and was delivered by Prof. Madya Dr. Mohd Nor Mamat who was invited from ACIS, UiTM Puncak Alam. The Content of the talk was touched on women's discretion in order to maintain aurat, ikhtilat and away from immoral activities and many more.



DAHLIA MANIA

Classic Fashion Show

Warisan Tradisi Aidilfitri



Martial Arts, Fashion & Talent

On the third day of Dahlia Mania, A special performance from Persatuan Seni Silat Gayong Malaysia (PSSGM) took place first continued by the fashion show that was participated by not only Dahlia College's students but also from some other residential colleges. Special judges were invited to make the assessment and they were Mrs. Alina Shuhaida bt Mohammad Ramly, Mrs. Raja Aminah binti Raja Ayob and Mrs. Hayati bt Ibrahim whom are the college residential staff of Dahlia College. The fashion show went smoothly and received a positive vibes from the audience. This slot was based on traditional outfits and the aim was to recall old classical clothes and fashion.

Winners of Classic Fashion Show:

1. Mawwar Najwa Binti Ismail & Nurul Shahrina Binti A. Gaphar.
2. Jacqueline Lorena Algert & Nurul Nabila Natasha.
3. Nur Syuhada Alysira Binti Mohd Radzi & Wan Nur Aishah Elisa Binti Wan Juri.



Dahlia Mania was further enhanced by performances from Palam Got Talent finalists who were evaluated by special judges from UiTM Puncak Perdana. They are senior lecturers of the Faculty of Film, Theatre, and Animation (FITA) namely Puan Umi Kalsom Ahmad and Encik Hamzah Tahir. The performances are categorized into two parts, traditional and modern. The performances include singing, dancing, acapella, and poetry. The event was refreshed with special performances from invited artist, Dalia Farhana, who spent time together enlivening the ceremony. Palam Got Talent slot ended with lucky draw and prize giving ceremony.

Winners of Palam Got Talent (Traditional):

1. Ahmad Amirul Azhan
2. Nur Iffah Imanina
3. Nur Haziqah Othman

Winners of Palam Got Talent (Modern):

1. Aina Nazira Binti Zainuddin
2. Nor Fatimah Hartini Binti Abdullah
3. Nur Rahmatunnisa

PALAM & got TALENT



Dahlia Mania

Blood Donation & Safety Talk

Other activities that were carried out during Dahlia Mania were blood donation and also the mindfulness talk given by Bulan Sabit Merah Malaysia (BSMM) that shows the underlying strides to defeat electric stun occasion that took place at Dahlia College Cafeteria. This opening conceptualizes the worries and supplies that should be done to conquer electric stun. This space additionally grasps the mentality of participation and common help in every understudy. The blood donation slot was made possible with the collaboration from Pusat Darah Negara (PDN). Surprisingly, this activity was well participated by the students which made the delegates from PDN very pleased.



Outdoor Activities



The first outdoor activity during Dahlia Mania was Zumba led by professional zumba instructor in collaboration with several committees who were eager to enliven the zumba activity at 8 a.m.. The activity got a very encouraging response from the students. This activity can educate students to practice a healthy and physically fit lifestyle.

Besides that, Malay Legendary Game and 99 Second Challenge were two exciting games that got a lot of participation from the students. The activities were conceptualized for teamwork and cooperation as well as spending time with group activities. Games provided in Malay Legendari Games were like Baling Tin, Tating Lawe, and Rumah Terbakar which are all malay's traditional games. Moreover, futsal activity was conducted at both futsal courts of Dahlia College. This activity involves several teams that consists of female and male categories, and league games. From this tough game, the spirit of sportsmanship and cooperation can be seen in the participants.

Lastly, the highlight of Dahlia Mania should be Color Run took place on the last day of Dahlia Mania. The participants of this run includes the students of UiTM Puncak Alam, Shah Alam, Puncak Perdana, and Dengkil, staff of UiTM Puncak Alam, also community around Puncak Alam. The amusement got an extremely fulfilling reaction from all sides. Staf Resident Kolej (SRK) Dahlia additionally partook in breathing life into the program. The running track was 5 kilometers from Dahlia College, specifically to the Bulatan Dewan Serbaguna, back to Bulatan Labu Sayong, and straight away to Angsana College then to Rafflesia College, Casuarina college, and lastly back to Dahlia College. Upon landing in the end goal, the first to tenth champs will get the number as their stamp as the victor. The activity ends after the prize giving ceremony. Prizes are not just given to the top runners, but also to the most senior runner which age 70 years old.

DAHLIA

mania



~RAYA'S MAKEUP TUTORIAL~

Simple makeup's tutorial in the busy Raya's morning!

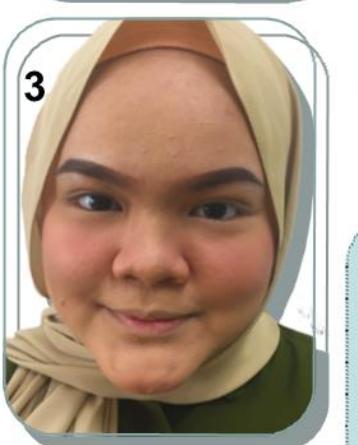
1



2



3



- 1) Draw your pretty eyebrows first! Usually people will wear the brown colour pencil for the eyebrow! Then apply foundation evenly throughout your face by using beauty blender.
- 2) Put loose powder onto your face to even out your skin tone. Then use beauty blender to even out your loose powder.
- 3) Put your pink/peach/brown blusher at your cheek. As you put on the blusher smile till your ears to get the pretty line to apply the blusher.
- 4) Apply your eyeshadow from your palette. Choose colour that will suit your overall look or you can also be bold about it!
- 5) Then, wear your mascara like a queen! Brave and strong.

Final Look:

Put on your lipstick, and you are ready to dress up and wear your beautiful baju raya!

4



5



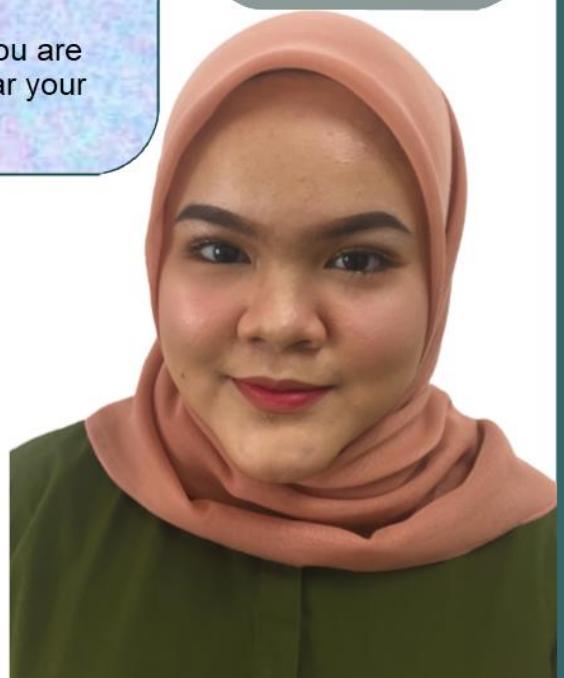
MUA Details

Anis Raihana

IG: ansrhna_touch

Phone: 01110151541

Any event you can call her for a beautiful makeup services (wedding, engagement, convocation and etc)





MULANYA

SENI

SILAT

Pertubuhan Silat Seni Gayong Malaysia (PSSGM) - Gelanggang UiTM Puncak Alam telah bertapak dan memulakan latihan pada awal tahun 2016. Permintaan daripada pelajar-pelajar UiTM Puncak Alam yang ingin mempelajari Silat Seni Gayong menyebabkan pembukaannya. Oleh itu pihak PSSGM- Daerah Petaling telah memaklumkan kepada gurulatih-gurulatih yang berdekatan dengan kawasan UiTM Puncak Alam untuk membuka gelanggang di sini.

Pada tahun 2016, awalnya ianya dilakukan setiap Khamis malam di Dewan penubuhan awal gelanggang Silat Seni Berlian, Alam Bina. Awalnya, peyertaan Gayong di UiTM Puncak Alam ini adalah hanya seramai lima orang ketika itu selama apabila AJK tidak mempunyai kekuatan satu semester. Semester itu lima orang ahli-ahli yang boleh untuk membuat aktiviti-pelajar tersebut adalah Ahli Jawatankuasa aktiviti yang boleh menarik minat pelajar (AJK) yang telah dilantik dan menggerakkan melalui demonstrasi silat seperti yang telah PSSGM di UiTM Puncak Alam. AJK tersebut diadakan di Kolej Dahlia pada sebelum ini. telah merancang beberapa aktiviti bagi Kekuatan pasukan demonstrasi tidak memperkenalkan kepada pelajar-pelajar mencukupi serta ahli-ahli tersebut tidak sekitar UiTM tentang betapa pentingnya mempunyai ilmu persilatan sebelum ini seni bela diri, lebih-lebih lagi kepada pelajar dalam PSSGM atau mana-mana silat di perempuan yang majoritinya menghuni Malaysia. AJK yang ada pada ketika itu universiti tersebut. Jadi dengan adanya hanya menggunakan media massa dan PSSGM, pelajar akan lebih bersedia untuk aplikasi Whatsapp untuk memperkenalkan berhadapan dengan bala yang tidak PSSGM kepada pelajar di UiTM Puncak dirancang dalam menjalani kehidupan Alam. sehari-hari. Secara tidak langsung ini telah menarik pelajar untuk meyertainya.

Cabar yang telah dihadapi semasa Cabaran yang telah dihadapi semasa lakukan setiap Khamis malam di Dewan penubuhan awal gelanggang Silat Seni Berlian, Alam Bina. Awalnya, peyertaan Gayong di UiTM Puncak Alam ini adalah hanya seramai lima orang ketika itu selama apabila AJK tidak mempunyai kekuatan satu semester. Semester itu lima orang ahli-ahli yang boleh untuk membuat aktiviti-pelajar tersebut adalah Ahli Jawatankuasa aktiviti yang boleh menarik minat pelajar (AJK) yang telah dilantik dan menggerakkan melalui demonstrasi silat seperti yang telah PSSGM di UiTM Puncak Alam. AJK tersebut diadakan di Kolej Dahlia pada sebelum ini. telah merancang beberapa aktiviti bagi Kekuatan pasukan demonstrasi tidak memperkenalkan kepada pelajar-pelajar mencukupi serta ahli-ahli tersebut tidak sekitar UiTM tentang betapa pentingnya mempunyai ilmu persilatan sebelum ini seni bela diri, lebih-lebih lagi kepada pelajar dalam PSSGM atau mana-mana silat di perempuan yang majoritinya menghuni Malaysia. AJK yang ada pada ketika itu universiti tersebut. Jadi dengan adanya hanya menggunakan media massa dan PSSGM, pelajar akan lebih bersedia untuk aplikasi Whatsapp untuk memperkenalkan berhadapan dengan bala yang tidak PSSGM kepada pelajar di UiTM Puncak dirancang dalam menjalani kehidupan Alam.





Pada 2016 semester penggal ke-2, Unit Ko-Kurikulum UiTM Puncak Alam telah memaklumkan kepada PSSGM Daerah Petaling bagi mewujudkan Ko Kurikulum seni silat. Gurulatih yang telah memulakan atau membuka gelanggang di UiTM Puncak Alam pada ketika itu telah dipertanggungjawabkan untuk mengajar silat sebagai subjek Ko-Kurikulum yang telah ditawarkan oleh Unit Ko-Kurikulum. Setelah itu, wujudlah Gelanggang Silat Seni Gayong yang bergerak sebagai kelap dan persatuan ko-kurikulum di UiTM Puncak Alam.

Tahun berikutnya AJK yang sama dalam PSSGM ketika itu bercadang agar gelanggang latihan di tukar daripada Kolej Dahlia. Ini merupakan satu ruang yang bersebelahan di Dewan Berlian ke padang telah diberikan oleh pihak kolej dalam Futsal Kolej Dahlia. AJK telah beruruskan memperkenalkan PSSGM kepada dengan pihak kolej dan unit sukan agar masyarakat. Dan baru-baru ini, PSSGM telah dapat menggunakan padang futsal sebagai diberi peluang untuk mempromosikan gelanggang silat pada hari Khamis malam. persatuan dengan mengadakan demonstrasi Waktu itu, cabaran yang dihadapi apabila pelajar silat menetap di Kolej Alam Bina Mania yang berlangsung pada 28 Mac – 1 April 2018. masalah pengangkutan. Kegigihan dan kesunnguhan mereka dalam mempelajari ditukarkan ke Dewan Serbaguna Kolej serta menguasai ilmu silat dapat mengatasi Angsana di mana terdapat kemudahan masalah-masalah mereka yang dihadapi. mattress yang sesuai dan memberi Sesetengah daripada pelajar-pelajar keselesaan kepada tersebut yang mempunyai kenderaan telah yang lain. mempelawa untuk menggunakan kenderaan mereka sebagai kemudahan pengangkutan

ke gelanggang latihan. Ini dapat menjadi contoh dan ikutan kepada yang lain dalam hubungan persaudaraan mereka yang terjalin.

Tahun 2017, PSSGM juga telah terlibat dalam program-program luar diantaranya ialah Demonstrasi Silat di UiTM Puncak Perdana, Majlis Perlimau Sintok Tapak & Sintok Seni PSSGM Selangor, Majlis Mandi Minyak PSSGM Selangor, Demonstrasi Bela Diri UiTM Shah Alam dan Ujian Kenaikan Bengkong UiTM Shah Alam.

Tahun-tahun berikutnya sehinggalah pada tahun 2018, PSSGM menjalankan latihan dan mengadakan aktiviti-aktiviti memperkenalkan silat di kolej-kolej yang berdekatan seperti Kolej Refflesia, Kolej Aangsana, Kolej Casuarina dan lain-lain lagi bagi menambah lagi kekuatan mereka. Daripada lima orang pelajar yang menyertai Silat Seni Gayong pada ketika itu bertambah seramai 50 orang pelajar yang bergerak aktif. Antara aktiviti yang telah dijalankan

oleh Silat Seni Gayong adalah terlibat dalam demonstrasi Hari Bela Diri Wanita 2017 di gelanggang latihan di tukar daripada Kolej Dahlia. Ini merupakan satu ruang yang bersebelahan di Dewan Berlian ke padang telah diberikan oleh pihak kolej dalam persatuan dengan mengadakan demonstrasi Waktu itu, cabaran yang dihadapi apabila silat di Kolej Dahlia sempena program Dahlia pelajar silat menetap di Kolej Alam Bina Mania yang berlangsung pada 28 Mac – 1 April 2018.

Tahun 2018, gelanggang silat telah ditukarkan ke Dewan Serbaguna Kolej Angsana di mana terdapat kemudahan masalah-masalah mereka yang dihadapi. mattress yang sesuai dan memberi Sesetengah daripada pelajar-pelajar keselesaan kepada tersebut yang mempunyai kenderaan telah yang lain.



Apa Perspektif Islam Terhadap Saham?



Islam Ad-Deen yang syumul merangkumi aspek duniawi dan ukhrawi. Dalam bidang muamalah, Allah telah mensyariatkan jual beli yang halal dan melarang urusniaga berbentuk riba. Firman Allah SWT :

وَأَحَلَّ اللَّهُ الْبَيْعَ وَحَرَمَ الرِّبَا

Maksudnya: “*Dan Allah menghalalkan Jualbeli dan mengharamkan riba*”

Setiap muslim disarankan agar meneliti setiap urusan muamalah agar tidak terjerumus ke dalam perkara yang haram. Rasulullah amat mengambil berat soal kesucian harta hingga apabila Rasulullah berhijrah ke Madinah, baginda mendirikan pasar khas untuk kaum muslimin yang menjalankan muamalah secara halal kerana melihat pasar Madinah yang sedia ada didominasi oleh golongan Yahudi yang mengamalkan muamalah riba dan unsur-unsur yang haram.

Apa yang ada dalam artikel ini?

Artikel ini akan membincangkan bursa saham yang merupakan medan urusniaga yang mempunyai pengaruh yang besar terhadap ekonomi negara masa kini dan diceburi oleh ramai umat Islam. Perbincangan ini akan menganalisa aspek-aspek yang terdapat di dalam bursa saham secara terpisah kerana setiap aspek mempunyai hukum yang tersendiri serta perlukah saham kita ini di zakatkan?



BURSA SAHAM TU APA? (STOCK EXCHANGE)

Bursa adalah merupakan satu lokasi berpusat yang menjalankan perdagangan instrumen kewangan. Terdapat pelbagai jenis bursa masa kini, antaranya: bursa komoditi, bursa mata wang asing, bursa sekuriti dan sebagainya.

Bursa saham atau bursa sekuriti ialah sebuah institusi (seumpama pasar) yang menjalankan urusniaga sekuriti di mana ia membentuk pangkalan utama yang memudahkan peredaran harta daripada individu, institusi dan sektor yang pelbagai, yang membantu mengembangkan harta dan menggalakkan pelaburan untuk kepentingan ekonomi.

Kebiasaannya, nama bursa diberikan kepada tempat yang dikhususkan untuk jualbeli sekuriti (sijil-sijil saham, bon dan sebagainya) di mana orang-orang yang bermuamalah dengan sekuriti ini berkumpul di situ untuk membeli atau menjual bon-bon kerajaan atau saham-saham syarikat yang disenaraikan. Biasanya proses jual beli dilakukan dengan perantaraan broker-broker atau orang tengah.

Definisi saham

Saham ialah sejumlah unit pemilikan pelabur dalam syarikat perkongsian/awam, yang berbeza keadaannya dengan jumlah bahagian modal dalam syarikat individu.

Ia juga bermaksud satu transkrip atau sijil yang diberikan kepada pelabur sebagai penyataan haknya yang sebenar dalam pemilikan modal syarikat.

Apa Pandangan Islam terhadap urusniaga saham?

Jumhur fuqaha' muasirin berpendapat bahawa Islam secara umumnya mengharuskan penyeritan dan jual beli saham, dengan syarat tidak mengandungi unsur-unsur yang haram seperti riba, gharar, perniagaan benda yang haram dan unsur-unsur haram yang lain. Oleh itu, hukum sesuatu saham berbeza mengikut sifat saham tersebut dan jenisnya.

Jenis-jenis Saham Mengikut Kategori

i. **Saham Biasa (Ordinary)**: Saham yang memberikan hak kepada pemegang-pemegangnya terhadap pemilikan syarikat, dividen, hak mengundi dalam mesyuarat agung, memilih dan memecat ahli lembaga pengarah. Pemilikan ini juga termasuk penanggungan kerugian dalam pelaburan jika syarikat mengalami kerugian

ii. **Saham Keutamaan (Preference Shares)**: saham yang memberikan keistimewaan/ keutamaan kepada pemiliknya berbanding pemilik saham biasa.

Modal boleh ditebus atau dipulangkan atau tidak?

i. **Saham Modal (Capital Shares)**: saham yang nilainya tidak boleh ditebus. Saham ini harus kerana merupakan prinsip asal dalam syarikat.

ii. **Saham Boleh Tebus (Redeemable Shares)** : saham yang boleh ditebus dengan dipulangkan semula modal kepada pelabur sebelum syarikat ditutup.

Pada asalnya tidak harus bagi pelabur menebus sahamnya. Namun, terdapat beberapa keadaan yang berbeza yang menentukan sama ada saham tersebut harus atau tidak.



PERBEZAAN ANTARA SAHAM BIASA & SAHAM KEUTAMAAN

Ciri-ciri	Saham Biasa	Saham Keutamaan
Kadar dividen	Tidak tetap bergantung kepada keuntungan syarikat.	Tetap.
Pembayaran dividen	Diterima selepas pembayaran kepada pemegang saham keutamaan.	Dibayar dahulu sebelum pemegang saham biasa
Hak mengundi dan mengawal syarikat	Mempunyai hak mengundi dan berpeluang mengawal syarikat.	Tiada hak mengundi dan tidak berpeluang mengawal syarikat.
Tuntutan atas aset syarikat ketika pembubaran	Tuntutan hanya boleh dibuat selepas tuntutan pemegang saham keutamaan.	-Modal akan dikembalikan kepada pemegang saham. -Diberi keutamaan sebelum tuntutan pemegang saham biasa
Tunggakan dividen	Pemegang saham biasa tidak berhak ke atas dividen tahun-tahun lepas yang tidak dibayar oleh syarikat.	Pemegang saham keutamaan berhak menerima dividen tertunggak. (untuk saham keutamaan kumulatif sahaja)

Antara bentuk saham boleh tebus yang tidak harus ialah :

- Jika nilai sebenar saham dikembalikan sama ada lebih tinggi atau lebih rendah daripada nilai catatan. Ini kerana hubungan pelabur dengan syarikat terputus, maka dia tidak berhak mendapat keuntungan atau dipertanggungjawabkan terhadap sebarang kerugian
- Jika dipulangkan nilai catatan dan nilai itu lebih tinggi daripada nilai sebenar saham kerana dia mendapat modal yang dibayar secara sempurna. Dalam hal ini ,sama seperti di atas, dia tidak berhak mendapat keuntungan kerana hubungannya dengan syarikat telah terputus.

Bentuk saham boleh tebus yang harus ialah :

- Syarikat memberikan nilai catatan saham yang lebih rendah daripada nilai sebenar, maka masih berbaki modalnya di dalam syarikat. Dengan itu, dia berhak mendapat keuntungan berdasarkan nisbah baki modal yang masih belum dipulangkan oleh syarikat.
- Penawaran secara berjuzu' dan berterusan oleh syarikat dengan memberikan setiap pelabur nisbah tertentu daripada saham secara sama rata dan mengikut bilangan saham.
- Memotong nilai tertentu daripada keuntungan tahunan dan menyimpannya atas nama pelabur,hingga nilainya terkumpul ketika berakhirnya syarikat, lalu pelabur boleh mengambilnya.



PERLU KE ZAKAT SAHAM TU?

Seperti yang kita semua tahu, zakat ni wajib untuk dikeluaran oleh umat islam. Jadi tidak terkecuali juga untuk saham. Pendedahan tentang asas ini memberi kesan besar dalam isu-isu zakat kerana wujudnya harta-harta zaman moden seperti saham, bon atau sukuk dan sebagainya.

SIAPA FAQIH?

Faqih ialah seseorang yang menentukan status harta-harta sama ada dikenakan zakat atau tidak. Pada pendapat kebanyakan ulama, saham dianggap sebagai harta yang boleh berkembang dan oleh sebab itu, diwajibkan zakat dalam islam

ZAKAT SAHAM

Saham adalah wang yang dilaburkan dalam syarikat atau perniagaan. Ia adalah sebagai bukti pemilihan sesebuah perniagaan. Bagi sijil-sijil saham dalam sesebuah syarikat yang tersenarai di Bursa Saham, ianya mudah untuk dijadikan wang tunai berbanding dengan saham dalam syarikat yang tidak tersenarai atau dalam koperasi.

Panduan umum pengiraan zakat ialah 2.5% atas nilai terendah semua saham yang dimiliki selama setahun, setelah ditolak pinjaman membeli saham (jika ada).

Saham Yang Masih Dimiliki sehingga Hujung Haul

- Pengiraan zakat ialah 2.5 % atas harga terendah atas kos dan pasaran
CONTOH : 200 lot (1 lot bersamaan 1000 unit) saham Syarikat Mukmin x RM1.00 (andaian harga terendah)
= RM200,000
* RM200,000 x 2.5 % = RM5,000 (jumlah zakat)

Saham Yang Dijual Beli Sepanjang Haul (setahun)

- Pengiraannya ialah 2.5 % atas nilai jualan saham-saham tersebut setelah ditolak kos pembelian
CONTOH : jumlah nilai saham - kos belian
* RM500,000 - RM400,000 = RM100,000 * RM100,000 x 2.5 % = RM2,500

PINNING ON PINEAPPLES



Pineapples, or scientifically known as *ananas comosus* (L) Merr has a distinct sweet-sour taste that can cause our taste buds to dance in excitement. Despite the thorny exterior, its vibrant yellow flesh can easily make our mouths drool endlessly. Usually found in dishes such as “pajeri nenas” and “rojak”, it also tastes great by its own or even being processed into juice. Oh, go easy on the sugar if you want to make a juice out of the pineapples. After all, too much of sugar intake is bad for your health.

There are a lot of advantages in consuming pineapples. Pineapples do contain enzymes that are needed in the body such as bromelain as well as minerals such as iron, magnesium, calcium, phosphorus and a whole lot of vitamins. Pineapples are low in calories as well. 100 grams of fresh pineapples contain only 50 calories in total. Meanwhile, a cup of pineapples (about 165 grams) contain only 83 calories. The composition of a pineapple consists of 86 per cent water as well as 13 per cent carbohydrate. A cup of pineapple can give you 76 per cent of manganese needed for the body. Most of the health nutrients in a pineapple are contributed by the enzyme bromelain.

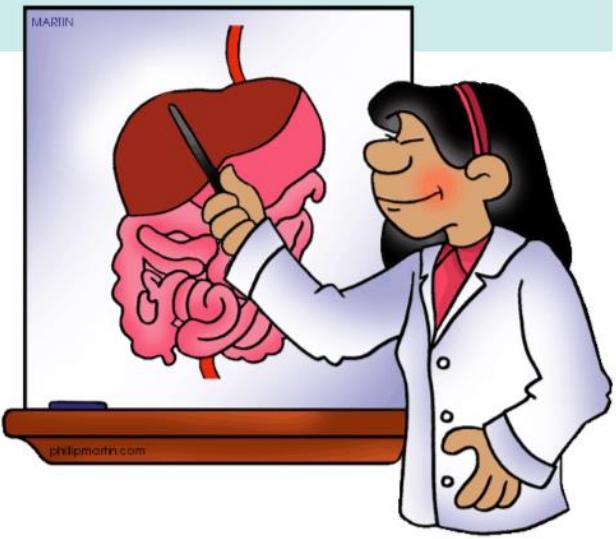
1. PREVENT BREAST CANCER

Bromelain enzyme that exists in a pineapple helps to boost your immunization level. Process the fresh pineapples into a juice and drink it up! Based on a research, pineapple juice helps to reduce the risk of breast cancer towards women. Some research also shows that consuming pineapple juice helps to heal wounds that are caused by cancer treatment processes. Despite the fact that this finding is rather astonishing, a lot of in-depth researches must be done in order to determine the effectiveness.



2. EASE THE DIGESTION PROCESS

Based on researches, pineapples are actually high in fibre content. If consumed often, it helps to ease the digestion process. Aside from that, pineapples can make you full quickly due to the high water and fibre content.



3. REDUCE INFLAMMATION

Bromelain enzyme in a glass of fresh pineapple juice does not only boost your immunization level, but it also reduces inflammation as it has an anti-inflammation properties. Once your inflammation in your body is reduced; diseases such as gout, arthritis and carpal tunnel syndrome will be reduced as

4. REDUCES MUSCLE CRAMPS

Based on a research, it is being proven that pineapples contain a high level of potassium. The high level of potassium in pineapples helps to reduce muscle cramps by balancing out electrolytes in the body. This mineral also aids in digestion.



CHOCOLATE FACE MASK

Skin is our body's largest organ. It acts as a protector that protects our internal organs. Proper skincare is vital to everyone, be it women or men. Unhealthy skin may appear to look dull while healthy skin will appear to be vibrant. Wrinkles are easily formed if we ignore the skincare routine. Skin is continually growing so we must remain keen in caring for our skin.

There are varieties of skin care products in the market, from facial wash to toner that is made suitable for all skin types. One of the type of skin care product that is favored by many people mostly women around the globe is chocolate face mask. Chocolate does not only taste good, but it also serves a big range of benefits to our skin.

BENEFITS!!

Skin Detox

Skin Nutrient

Fair Skin

Anti-Aging

Pore Cleanser

Skin Brightening

Skin Moisturizer

Acne Treating

Skin Poison Protection

Smoothing the Skin

Dead Skin Cells Removing

DIY CHOCOLATE FACE MASK

INGREDIENTS

50 grams of chocolate (with 70-90% content of cocoa) |
1 tablespoon of olive oil
(you can also use sweet almond oil, linseed oil or grape seed oil)

METHOD



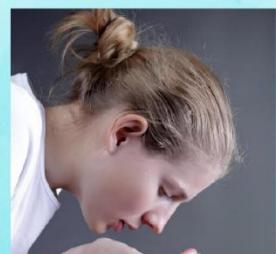
Melt the chocolate using the water bath method.



Mix 1 tablespoon of the liquid chocolate with 1 tablespoon of olive oil



Apply the mask on your face and leave it for 15 minutes



Rinse with lukewarm water



Picture from fitnationmag.com

Is it true that you are overpowered by day by day choices about what to eat, the amount to eat, when to eat, and what amount physical movement you should be solid?

Provided that this is true, don't be disheartened in light of the fact that you're not the only one. With such a significant number of decisions and choices, it can be difficult to realize what to do and which data you can trust. Below are some myths and facts on nutrition and physical activity.

Nutrition Myths & Facts



Myth: To lose weight, you need to surrender all your most loved nourishments.

Fact: You don't need to surrender all your most loved nourishments when you're attempting to get in shape. Little measures of your most loved fatty nourishments might be a piece of your weight reduction design. Simply make sure to monitor the aggregate calories you take in. To get more fit, you should consume a larger number of calories than you take in through food and drinks.

Tips: Limiting foods that are high in calories may enable you to get in shape. The Dietary Guidelines for Malaysians have evaluated day by day calorie needs depending on a man's age, sex, and physical activity level. Furthermore, there are a lot of mobile applications nowadays that may enable you to track the nourishment and refreshments you eat and drink, and the physical movement you do.

Myth: Grain products, for example, bread, pasta, and rice are fattening. You ought to keep away from them when attempting to lose weight.

Fact: Grains themselves aren't really fattening—or unhealthy—despite the fact that substituting entire grains for refined-grain items is more advantageous and may enable you to feel fuller. In any event, half of the grains you eat ought to be whole grains. Whole grains give iron, fiber, and other essential supplements.



Picture from kashi.com

Tips: Try to replace refined or white bread with whole-wheat bread and refined pasta with whole-wheat pasta. Or then again add whole grains to mixed dishes, for example, brown rather than white rice to stir-fry.



Picture from dailymail.co.uk

Myth: Dairy products are fattening and unhealthy.

Fact: Dairy products are a critical nutrition class since they have protein your body needs to manufacture muscles and enable organs to function admirably, and calcium to fortify bones. Most dairy items, for example, some milk and a few yogurts, have added vitamin D to enable your body to utilize calcium. Dairy products produced using without fat or low-fat milk have fewer calories than dairy products produced using whole milk.

Tips: Adults ought to have 3 servings per day of fat free or low-fat dairy products, including milk or milk products as a major aspect of a good dieting arrangement. In the event that you can't process lactose, the sugar found in dairy items, pick fortified soy products, without lactose or low-lactose dairy products, or different nourishments and drinks with calcium and vitamin D.

Physical Activity Myths & Facts

Myth: Physical movement only counts if you do it for drawn-out stretches of time.

Fact: You don't should be active for long period to get the measure of normal physical movement suggested in the Physical Activity Guidelines, which is no less than 150 minutes, or 2 hours and 30 minutes, of moderate-intense physical action every week. A case of moderate-intense action is brisk walking. You can spread these sessions out finished the week and even do short, 10-minute spurts of movement 3 times each day on at least 5 days per week.



Picture from radianthealthonline.com

Tips: Find approaches to assemble short blasts of physical activity into your day. Utilize stairs rather than a lift or elevator, get off the public transport one stop early or meet a companion for a walk, rather than a supper.



Picture from nfpfitness.org

Myth: Lifting weights isn't a decent method to enhance your wellbeing or get more fit since it will influence you "to build up."

Fact: Lifting weights or doing different exercises 2 or 3 days per week may enable you to construct solid muscles, for example, push-ups and a few sorts of yoga, won't beef you up. Like different sorts of physical action, muscle-reinforcing exercises will help enhance your wellbeing and furthermore may enable you to control your weight by expanding the measure of vitality consuming muscle.

Tips: Using large rubber bands, or resistance bands, or doing sit-ups or household or yard chores that make you lift or dig, may help you build strong muscles.

THIS IS WHAT I CAN DO! (TO RELEASE MY STRESS!!)

What is stress?

An uncomfortable emotional experience accompanied by predictable biochemical, psychological and behavioral damages.

HEALTHY DIET

You must eat a lot of vegetables and fruit. Juices filled with vitamin C such as orange and grapefruit juice really suitable for teenagers that want a healthy lifestyle and at the same time be pretty.

MEDITATION

Good breathing method can put you in the more relaxed state as it sent oxygen surging through your bloodstream and help you beat the stress. It's worth it sitting quietly for 10 minutes to clear your mind.

50 / 10 RULE

Applies 50/10 rules - 50 minutes study 10 minutes break. It helps students become bored for reading some very long notes, take a rest sometimes.

QUIT SMOKING

Researchers from European Board for Research in Nicotine and Tobacco suggest that nicotine suppresses the hormone serotonin which fights stress but makes you addicted to unhealthy lifestyles.

EXERCISE

Doing sport at least once a week is the best way to beat your stress. Even walking for 30 minutes also ease your mind, relax your muscles and it can improve your mood.

TAKES BREAK REGULARLY

Take longer breaks are important too such as taking the weekend off to relax, go somewhere like a beach or if you love the sport, go for hiking. It can be a fresh start to start your student's life.

SLEEP

The best medicine for students and some people only takes 20 minutes naps in the afternoon and make sure you have at least 6 hours of sleep at night so that you will be more fresh and energetic in the morning.



Photo by www.mindomo.com



Recipe by:
Nur Zuhairah Binti Zulhakim

“KEK BATIK”

2 cups of “Milo” powder
3 tablespoons of cocoa powder
250 grams of butter
1/2 tin of condensed milk
40 pieces of Marie biscuits (cut into quarters)

METHODS:

1. By using a low heat, melt the butter in a pan.
2. Add in condensed milk and stir well.
3. Add in “Milo” and cocoa powder. Mix well until there are no lumps visible.
4. Turn off the heat. Add in Marie biscuits (that have been quartered) and mix well.
5. Add in the mixture into a baking tin and smooth it out.
6. Let it cool for about 10-15 minutes at a room temperature.
7. Place the cake inside the refrigerator overnight.
8. For serving, cut the cake into squares. Serve it with a cup of tea at the side.



VITAMIN C

necessary?



THE DAILY RECOMMENDED DOSE OF VITAMIN C

Children

0-6 months: 40 mg/day
7-12 months: 50 mg/day
1-3 years: 15 mg/day
4-8 years: 25 mg/day

Men

9-13 years: 45 mg/day
14-18 years: 75 mg/day
19 and older: 90 mg/day

Women

9-13 years: 45 mg per day
14-18 years: 65 mg per day
19 & older: 75 mg
Pregnant (19 & older): 85 mg
Lactating (19 & older): 120 mg

WHAT IS VITAMIN C?

Vitamin C, also called Ascorbic acid is one of the most important nutrients for our body. It is a antioxidant that promote health and fight cancer, it plays the role of protector and prevent damage to our cells from free radicals such as chemicals, oxygen and fat. Vitamin C also protects our skin from daily-wear and helps to prevent cardiovascular disease. It is also to prevent rheumatism and existence of scar tissue.

It is *health* that is
real wealth
and not pieces of gold and silver

Mahatma Gandhi

INFO!

FOOD SOURCES OF VITAMIN C
Papaya, 1 fruit = 187.87 mg
Broccoli, steamed, 1 cup = 123.40 mg
Strawberries, 1 cup = 81.65 mg
Oranges, 1 fruit = 69.69 mg

OVERDOSE VITAMIN C, TRUE OR MYTH?

However, before you start megadosing, keep in mind that too much vitamin C can actually do harm to our bodies. We need vitamins but more not necessarily better, mega doses of single vitamin can have toxic effects. Although recent research indicates that the kidney will excrete excess vitamin C in the urine, experts say adults 19 years or older should limit their daily intake to 2,000 milligrams per day. This lead to high consequence of health problem which is diarrhea, abdominal pain or the level of acid in the urine.

Vitamin C helps our bodies absorb iron. By the fact that our body does not produce or store vitamin C, it is important for us to make sure we eat foods that contain vitamin C. One or two large orange are enough to provide vitamin C for a day's needs. Vitamin C is also available by consuming different types of fruits and vegetables such as kiwi, tomatoes or strawberries.



BEAUTY TREND: VITAMIN C INJECTION

Did you know, the fact is there is not a single injection of vitamin C for beauty purposes in Malaysia, registered with the Ministry of Health Malaysia (KKM).

The issue of vitamin C injection is popular among the general public who want physical appearance to be younger, attractive and stylish. The injection is offered by a beauty center or spa as well as at a particular clinic. This vitamin C liquid can be purchased online. They will then bring the fluid to the beauty center or doctor. Currently, more than 800 websites, social media such as Instagram, Twitter and other digital platforms have been offered to offer medicinal and cosmetic products including vitamin C injections without the approval of the Ministry of Health Malaysia (MOH).

This is not a blank fact, this official statement is issued by the MOH itself. In the event of an offense, a registered vitamin C injector can be fined RM25,000, or 3 years in prison, or both. The most famous injections of Vitamin C today are injections through the venous blood vessels. Each of these Vitamin C ampoules contains 1,000 mg over the vitamin C content, exceeding the daily vitamin C levels. In fact, this injection becomes more dangerous when mixed with other materials such as glutathione, placenta, collagen and others. To be worried, among these side effects of vitamin C injection is the risk of heart disease (kidney stones), abnormal blood clots, sizzles and vomit.

Prawn “Sambal” with Petai Beans

500 grams of prawns (cleaned and deveined)

Sunflower oil

Petai beans

1 whole Holland onion

Hot water

Salt (to taste)

¼ cup of tamarind juice

1 tablespoon of sugar



BLENDED INGREDIENTS

1-2 ladleful of blended chillies (*cili boh*)

7 fresh bird's eye chillies

6 cloves of shallots

4 cloves of garlic

A little bit of fermented shrimp paste (*belacan*)

METHODS:

1. Cut the Holland onions into circles. Set it aside.
2. Heat the sunflower oil in a wok and fry the prawns for a while. Set it aside.
3. Using the same oil, sauté the blended ingredients until fragrant. Put in hot water bit by bit until the oil starts to appear on the surface of the “sambal”.
4. Once the “sambal” starts to seethe; add in sugar, salt, tamarind juice as well as petai beans.
5. Last but not least, add in the fried prawns as well as the onions and mix well. Mix until the onion has softened and then turn off the heat.
6. Serve it with warm white rice.

Busana di hari AIDILFITRI



Model ini memakai
koleksi

LEEYANARAHMAN.

Corak bunga, merah
jambu dan warna biru
gelap menjadi sangat
menarik apabila
digayakan
di pagi raya.

Baju kurung moden berwarna merah jambu yang ‘simple’ tetapi menarik yang dapat menceriakan hari anda!



Baju kurung tradisional berwarna hitam bersulamkan corak berwarna kelabu dapat menaikkan seri wajah anda di pagi Hari Raya



**si gadis berbaju kurung
peplum berwarna biru neon
kelihatan ayu, sedondon tudungnya
berwarna hitam bersama-sama yang
berpakaian kebaya klasik
berwarna maroon**



SALAM LEBARAN

WARGA DAHLIA



Kirim : Nurain Syahira Binti Suhaili

Ucapan untuk kenalan saya, Ayla Fariah. Saya harap Ramadhan tahun ni kita sama-sama dapat mendekatkan diri dengan Pencipta, Allah SWT dan keluar dari bulan yang suci ni dengan iman yang lebih kuat. Selain itu, maaf atas salah silap sepanjang perkenal. Selamat menyambut Hari Raya dengan keluarga tersayang di Negeri Sembilan.



Kirim : Siti Aishah Bt Awang Ahmad

Salam Aidilfitri penuh keikhlasan dari hati, andai ada kekhilafan antara kita lantas terkasar bahasa, tersilap bicara, terguris rasa di lubuk sukma. Yang sering terjadi antara kita sebagai manusia biasa. Halalkan segala juá makaran dan minuman. Semoga Aidilfitri pada kali ini memberi 1001 erti buat kita semua. Akhir kata dari saya buatmu sahabat, SALAM AIDILFITRI MAAF ZAHIR & BATIN



Kirim : Azwa Amirza binti Mohamed Azam

Selamat hari raya saya ucapkan kepada ahli keluarga saya yang berada jauh di negeri Perlis. Semoga Tok sihat dan berpeluang menuju haji pada tahun ini. Semoga abah dapat cuti pada raya tahun ni dan semoga hidup keluarga saya sentiasa di berkat oleh Allah SWT. Semoga raya tahun ini akan lebih bermakna dari tahun 2 sebelumnya.



Kirim : Nurul Nabila Natashya binti Mohd Iskander Zulkarnain

Sempena di bulan yang mulia ini, saya ingin mengucapkan selamat hari raya Aidilfitri kepada classmates saya. Jangan marah tau kalah termarah ke termaki ke. Saya menyusun sepuluh jari untuk mohon maaf dariujung rambut hingga keujung kaki



Kirim : Azizah Ariqah Bt Ibrahim

Assalamualaikum kepada bakal cikgu semua yang akan menyambut lebaran yang bakal tiba. Sebelum menyambut tibanya syawal Marilah kita mengimarahkan lagi bulan ramadhan yang mulia ini. Semoga kita dapat menyambut bulan ramadhan dengan penuh takwa. Menjadikan test dan quiz dan assignments satu hadiah dari Allah swt pada bulan mulia ini. Dan akhir kata, jangan lupa bawa biskut raya nanti!



Kirim : Puan Halrena (SRK Dahlia)

Salam ramadhan dan salam 'aidilfitri buat semua warga Dahlia. Semoga Allah menerima puasa dan amalan kita Maaf zahir batin.



Kirim : Amelia Binti Abdul Wahab

Bakar lemang sambil berdiri,

Untuk juadah Aidilfitri,

Sekarang nak hantar kad raya sudah tidak relevan lagi,

Ucapan melalui E-MAIL aje pengganti diri,

Maaf Zahir & Batin.

SEMOGA DAHLIA NANTI AKAN BUAT MAJLIS BERHARI RAYA SUPAYA KAMI LADIES DAHLIA DAPAT PAKAI BAJU RAYA

SALAM LEBARAN

WARGA DAHLIA . . .



Kiriman :Noor Afizza Binti Mohd Zawawi

Sempena bulan Ramadhan yg mula ni, sye nak buat ucapan hari raya utk geng Geganas. Kini Syawal bakal menjelma lagi, kita masih diberi peluang menyambut raya bersama bagi tahun kedua, smoga Ramadhan kali ini memberi kita seribu kejayaan, semoga Syawal membawa seribu kegembiraan, semoga Aidilfitri membawa seribu kenangan. Selamat Hari Raya aidilfitri maaf zahir dan batin utk raya yg bakal kunjung tiba tak lama lagi. Untuk setiap kata yang tak terjaga selama setahun stgah kita kenal, hati dgn prasangka, janji yg tak terpenuhi, kesalahan yg sngaja, khilaf yg tk disangka, maafkan manusia yg tak sempurna ini. Di kesempatan ini juga, saya nak mengucapkan semoga berjaya kpd Geng Geganas untuk final exam yg juga turut bakal tiba sebelum kita raya. Semoga kita sama2 berjuang dan berjaya bersama2. Akhir kata, semoga persahabatan ini diredhai hingga Jannah dan semoga kita sama2 mendapat rahmat dan berkat dalam bulan yg mulia ini. I love you, Geganas



Kiriman :Nur Aruneb Iman Binti Azman



Kiriman Nursyazwani Ajira bt Aris

Bulan Ramadhan bulan mula,
Disambut dengan penuh gembira
Kini Syawal Menjelma Tiba
Tanganku hulurkan maaf dipinta

Dengan kesempatan ini, saya mengambil peluang ini untuk menyusun sepuluh jari memohon ampuh dan maaf dariujung rambut hingga ujung kaki

MAAF ZAHIR DAN BATIN



Kiriman :Liana Hazirah Bt Ab Aziz

Kalau dilapek sebosar kuku. Kalau dibontang sebosar alam.
Kok hilang dicaghi Kok hanyut dipinteh Kok tonggolam disolam.

Datang biarla nampak muka Kok poei biarla nampak belakang.

Jauh diimbau, dokek digamit. Seuntai salam, sojambak kato

Dogup bicagho, meghisk raso.

Salam Aidilfitri Maaf Zahir & Batin

Ampun dan maaf andainya aku ni.
Terkasar bahasa dalam bicara,
Tersilap bicara semasa bersama,
Termarah yang tak kena tempatnya,
Tertanya tak tentu hala,
Tersasul yang tak sengaja,
Terpukul kat mana mana,
Terpekkik kuat di telinga,
Terhantuk terketuk di kepala,
Terpinjam terambil harta & benda,
Termoody tak semena-mena,
Terumpat bila ada cerita,
Teremail benda yang tak sepatutnya kau terima,
Termacam-macam yang tak kena mengena,
Di hari yang mula sepuluh jari ku hulurkan semua,
Memohon kemaafan atas segala dosa yang ada,
Kerana aku masih bernama manusia,
Pastinya tak lepas membuat dosa,
Semoga dimaafkan,
Salam Aidil Fitri Maaf Zahir & Batin



Kiriman :Nik Jasmina Binti Jamatudin

Dikesempatan ini, saya ingin menyusun 10 jari memohon ampuh dan maaf sekiranya ada terkasar bahasa, tersilap bicara, termarah yang tak kena, tertanya tak tentu hala, termudi tak semena-mena, termacam-macam lagi yang tak kena. Saya ingin mengucapkan Selamat Hari Raya Aidilfitri kepada semua rakan dan tauan.

SALAM LEBARAN

WARGA DAHLIA . . .



Kiriman : Nurul Syafleka Binti Sharizal

Assalamualaikum sahabat yang saya kasih, di sini dengan rendah hati saya ingin memohon maaf dari hujung rambut hingga ke hujung kaki di atas segala kesalahan yang saya lakukan terhadap kalian sama ada secara sengaja atau pun tidak. Pada peluang yang diberikan ni, saya juga ingin berterima kasih kerana menjadi sahabat saya selama 2 tahun ini lanya amat bermakna bagi saya kerana dapat berkenalan dengan awak semua yang selalu ada bersama saya selama ini. Dan saya harap persahabatan kita ni berkekalan hingga selamanya.

Dengan ini, saya ingin mengucapkan SELAMAT HARI RAYA MAAF ZAHIR & BATIN. Saya juga telah memaafkan segala kesalahan anda semua, walaupun anda tidak berbuat salah kepada saya.

p/s: Raya tu raya la kan, tapi jangan lupa study ya, exam dah nak dekat. Hahahaha



Kiriman : Ainaa
Aqilah binti Nordin

Semoga senyuman Aidifitri tahun ni, kekal sehingga akhir nant. <3

Kiriman : Siti Maryam Binti Samsudin

JIKA ESOK RAYA,
KAMI MASIH ADA LAST KELAS,
SELAMAT MENYAMBUT HARI RAYA,
BAU JANGAN LUPA BELI YANG ADA KLASS.



Kiriman : Rahizah Binti Abd Rahman

Buat meriam pasang pelita,
Asap keluar bunyi tak ada;
Ucapan raya maaaf dipinta,
Harap takde menguris jiwa



Kiriman : Siti Umaira Binti Ismail

Assalamualaikum,

Di kesempatan ini ingin saya mengucapkan selamat menyambut bulan ramadhan kepada semua warga Dahlia. Di harap agar ramadhan kita pada kali ini penuh bermakna dan di berkati oleh Allah swt.

Ucapan selamat menyambut hari raya aidifitri maaaf zahir dan batin kepada rakan seperjuangan saya iaitu Geganas (Ad,Pj,Arif,Suri,Epa dan Farah). Perkenalan kita pada tahun 2017 adalah cukup bermakna. Segala segala faham, pengaduhan, sesi luahan hati dan segala aktiviti yang kita lakukan bersama adalah bibit-bibit untuk mengukuhkan ukhuwah kita lagi.

Diharap agar tahun-tahun akan datang dapat lagi kita kuatkan semangat persahabatan ini. Di sini kalianlah ahli keluarga saya. Segala bantuan yang dihulurkan kepada saya amatlah di hargai.

Semoga maju jaya dalam menghadapi perperiksaan akhir selepas cuti raya nanti.

Salam Sayang,
Umaira (Permaisuri)



Kiriman : Nur Farahuda Binti Harlzan Kamal

Satu Syawal menjelang tiba, Takbir bergema mengegarkan jiwa, Sekiranya ada salah dan dosa, Ampun dipinta dihari mulia Selamat Hari Raya maaaf zahir dan batin kepada semua warga dahlia yang cantik lagi jelita



SALAM LEBARAN

WARGA DAHLIA ...



Kiriman :Zetty Izwani Bt. Zakaria

Buko poso lawuh'e gereh,
Njegor sunge dicaplok, boyo,
Keluputanku sing akeh-akeh,
Kito O - O lah, yo ..

Ngadok kapat nang ngisor ondo,
Gadong'e nipah, digawe atep,
Salah silapku njalok ngapuro,
Ketemu meneng tau, ngarep.

Selamat Hari Raya Aidilfitri Maaf Zahir dan Batin kepada semua yang mengenali saya.. Kepada Housemate D2 06-12, classmate BA242 4P dan sedulur jawa ku.



Kiriman :Adriana Afiqah Binti Azlan Zaidy

Assalamualaikum, sempena bulan ramadhan bulan yang mulia Saya ingin mengucapkan selamat menyambut ramadhan al mubarak. Dan sempena bulan yang penuh keberkatan saya ingin menyusun 10 jari dan keampuhan dari sahabat 7 orang ini Semoga perkenalan 1 tahun stengah ni memberi penuh makna kepada kita semua Terima kasih kerana selalu bersama susah dan senang bersama Alhamdulillah, Allah beri sahabat yang sangat baik kepada saya Semoga persahabatan yang terjalin ini berkekalan selamanya Halalkan makan minum saya ye Selamat hari raya, maaf zahir dan batin



Kiriman :Khairrun Nor Ezzati Bt Khairul Anuar

Tiba kita di musim perayaan,
Ramai sungguh bershopping sakan,
Selamat hari raya saya ucapan,
Exam lepas raya jangan dilupakan,



Kiriman :Nur Afrina Syazwani Binti Shatri

Nak pantun tak reti,
Nak gurindam jauh sekali,
Whatsapp dihantar pengganti diri,
Tanda ngatan di aidilfitri

Kalau dilipek sebosar kuku,
Kalau dibontang sebosar alam,
Kok hilang dicaghi,
Kok hanyut dipinteh,
Kok tonggolam disolam,
Datang biarla nampak muko,
Kok poie biarla nampak belakang,
Jauh diimbau, dokek digamit.
Seuntai salam, sojambak kato,
Dogup bichago, meghisik raso.
Selamat Aidilfitri Maaf Zahir & Batin,
Kosong - kosong yo ? ☺

Ucapan dituju kepada sahabat-sahabat handai BA2424P dan BM111B uitm raub .



Kiriman :Mawaddah Nasrun Sanii

Satu Syawal menjelang tiba,
Takbir bergema mengegarakan jiwa,
Sekiranya ada salah dan dosa,
Ampun dipinta dihari mulia
Selamat Hari Raya maaf zahir dan batin



Kiriman :Siti Nur Arifa Binti Abd Rahman

Saya ingin mengucapkan selamat hari raya maaf zahir & batin kepada semua warga kolej kediaman, dahlia dan semua warga uitm Puncak Alam. Semoga raya kali ini lebih bermakna

SALAM LEBARAN

WARGA DAHLIA . . .



Kiriman :Zetty Izwani Bt. Zakaria

Dalam kerendahan hati ada ketenggian budi, Dalam kemiskinan harta ada kekayaan jiwa, Dalam kelembutan lidah ada juga ketelanjuran kata, Dalam gurau dan senda tentu ada khilaf dan dosa.

MOHON AMPUN DAN MAAF DI ATAS SEGALANYA.

Sebelum hujung Ramadan, sebelum network or line trafik jam, diucapkan untuk semua family, saudara mara and kawan kawan

Selamat Hari Raya Aidilfitri, semoga silaturrahim diberkati Allah



Kiriman :Siti Norsuzliyana Binti Nordin

Anak kambing main sotompek
Lombo mehaung kono tambat,
Nak tunggu kad ghayo memang takkan dapek
Hanya gambar di sosial media jadi psngubat.

Sodap bergayut kek pokok durian,
Lomang hanguih kopalo berasap,
Salam aidilfitri eden ucapan,
Harap diampun salah dan silap
Kosong kosong yooo



Kiriman :Adriana Afiqah binti Azlan Zaidy

Selamat menyambut Hari Raya Aidilfitri dalam bulan Syawal yang mulia ini kepada semua muslimin dan muslimat. "Be safe in wherever you are & whatever you do



Kiriman :Suhadah Asnilza Bt Azman

Wahai warga KMS 315 BATCH 16/17 yang kusayangi,
meski jauh di mata tapi masih melekat di hati,
moga cahaya Ramadhan masih menerangi,
agar hari raya aidilfitri disambut penuh bererti
walau diantara bunga hanya seekor kumbang,
kebaikan pelajar tetap si kumbang prihatin,
jika banyak salah dan silap semasa bersempang,
mohon maaf zahir dan batin



Kiriman :Mawaddah Nasrun Sani

Mak ayah segak jalan seiringan
Nanti abang pula nak ada isteri
Tiap hubungan kita jernihkan
Kami ucapan salam Aidilfitri

Dengan ini kami para gadis comel yang juga pelajar Fakulti Pendidikan ingin mengucapkan selamat menjalankan ibadah pada bulan Ramadhan Al-Mubarak seterusnya Salam Syawal 1439 H 2018 M. Semoga dengan sambutan mulia lagi bahagia ini kita dapat susunkan dengan kemaafan dan kejernihan, kesejahteraan hubungan antara kita sesama makhluk. Insya-Allah.



Kiriman :Ayla Farilah binti Rosidi

Kepada Nuraini Syahira,

Selamat Menyambut Aidilfitri budak kecik!

Makan ketupat lemang rendang tu beringat sikit. Lepas raya final
Duibui atas segala salah silap sepanjang jd teman sebilik awak
pergh melayu gila ayat haha

SALAM LEBARAN

WARGA DAHLIA



Kiriman :Fatin Raihana Bt Esrifalizal

Tiba kita di musim perayaan,
Ramai juga yang shopping sakan.
Salam lebaran daku ucapkan,
Di hari raya saling bermaafan.
Salam aidilfitri, maaf zahir dan batin.



Kiriman :Nur Farlesha Najwa binti Mohd Yuraimie

Andai jemari tak sempat berjabat,
andai raga tak dapat bertatap,
seiring beduk yang menggema,
seruan takbir yang berkumandang,
ku aturkan salam menyambut raya,
jika ada kata membekas lara,
mohon maaf lahir dan batin
Selamat hari raya



Kiriman :Nurul Sharikah Binti Mohd Nasori

selamat hari raya maaf zahir dan batin khususnya kepada family and friends.
ucapan peruh kepada kawan-kawanku selamat menyambut hari raya bersama notes2 fjal.
jangan lupa jalan pulang ke Palam. Paper Final Menanti.
Salam kosong2!!!



Kiriman :Adilbah Binti Mohd Latib

Ambangan indah lagi berseri,
Menjadi hiasan di Aidilfitri,
Kiriman dikirim pengganti diri,
Tanda ingatan tidak lupa dihati
Raya tiba lagi,
saya nak memohon maaf, saya susunkan 10 jari jika pernah menguris hati. Terima kasih kerana bertahan setiap inci
Andai jemari tak sempat berjabat,
Andai raya tak dapat bertatap,
Seiring beduk yang menggema,
Seruan takbir yang berkumandang,
Ku aturkan salam menyambut raya,
Jika ada terkasar bahasa,
Mohon maaf ikhlas dari hati
SELAMAT HARI RAYA!



Kiriman :Nur Areena Aneez Binti Nor Hassan

SELAMAT HARI RAYA AIDILFITRI MOHON MAAF ZAHIR DAN BATIN buat bu bapa, adik beradik, saudara mala, kawan kawan dan semua yang mengenali diri ini

Semoga kita semua dapat memeriahkan lagi hari raya pada tahun ini, dalam masa yang sama juga dapat mengeratkan silaturahim dan saling maaf memaafkan antara satu sama lain.

Sungai disusur sehari-hari,
Dalam gelap menangkap ikan,
Saya menyusun sepuluh jari,
Salah dan silap harap maafkan.

SALAM LEBARAN

WARGA DAHLIA



Kiriman :Ziera Nor Saniera Binti Mohd Jumbri

Yang jauh itu Waktu.
Yang dekat itu Mati.
Yang besar itu Nafsu.
Yang berat itu Amanah.
Yang mudah itu Berbuat Dosa.
Yang panjang itu Amal Soleh.
Yang indah itu SALING MEMAAFKAN.

Selamat Hari Raya Aidilfitri saya ucapkan kepada rakan sekelas saya HS241 part 2 serta lecturer2 MLT.Maaf sgala slah silap sngg kita brkenalan



Kiriman :Haziqah Izzati Binti Maizaki

SELAMAT MENJALANI IBADAH PUASA DAN SELAMAT HARI RAYA. Moga berkekalan persahabatan kita selamanya. Dari first kita kenal masa mds sampai sekarang, sayang tak pernah pudar

Pergi ke kedai membeli baju raya,
Dibeli untuk dipakai nanti,
Ingin dingat sambil beraya,
Jangan dilupa final exam menanti



Kiriman :Nur Falqah Binti Mohd Yunos

Dalam kerendahan hati ada ketinggian budi,
dalam kemiskinan harta ada kekayaan jiwa,
dalam kelembutan lidah ada juga keterlaluran kata,
dalam gurau dan senda tentu ada khilaf dan dosa
MOHON AMPUN & MAAF DI ATAS SEGALANYA.
Selamat Hari Raya Aidilfitri MAAF ZAHIR DAN BATIN



Kiriman :Adilbah Binti Mohd Latib

Sometimes my hand make mistakes,
My mouth speaks wrong words,
and my manner is bad for you
But, let this time i say sorry and Happy Idul Fitri



Kiriman :Nur Athirah Binti Muhammad Fairuz

Saya ingin mengucapkan Selamat Hari Raya Aidilfitri maaf zahir & batin kepada 5 orang perempuan ni (alia,ainajabila,adaw,ecah) dan juga kepada sesiapa yang mengenali kami Mohon ampun,maaf. Dengan ingatan tulus khas jangan syok sangat,final lepas raya!

Ketupat pulut ketupat palas,
Cari buaya dalam paya,
pergi beraya cantik berhias,
Kami masih muda,
Janganlah lupa bagi duit raya

Muka merah merah nak cendol,
Final is just around the corner lol
Main bunga api terkena jari,
Aiii Selamat hari raya aidilfitri

SALAM LEBARAN

WARGA DAHLIA

Kiriman :Naims

Assalamualaikum saya naims ingin mengucapkan Selamat Hari Raya Maaf Zahir dan Batin kepada Maamby Mosa yang jauh berada di perantauan Semoga sihat selalu dan tidak lupukan naims



SALAM PERANTAU

saya ingin mengucapkan selamat hari raya kepada semua keluarga saya di kampung halaman terutama kepada ibu dan adik adik saya dan tidak lupa kepada seluruh warga uitm palam semoga lebaran pada kali ini membawa bersama seribu makna..

FATIAH
UITM PUNCAK ALAM

Kiriman :Nur Najwa binti Zulkifli

Tibanya Ramadhan tiga puluh hari
Memberi ujian kepada manusia
Setelah sebulan menahan diri
Kini masa tuk raihannya
Gemersik takbir tandanya raya
Bulan Syawal diberi nama
Cuti seminggu sambut raya
Jangan lupa belajar sama
Ketupat rendang santapan utama
Buat hidangan tetamu semua
Kalau sudah sambut raya
Ingin sama balik Dahlia
Duit raya lupa diberi
Dek sibuk membawang orang
Nur Najwa nama diberi
Bukan bawang tapi orang
Sepuluh jari disusun rapi
Tangan dihulur maaf dipinta
Kalau ada salah silap kamji
Mohon diampuni segala dosa
Salam lebaran buat semua warga Dahlia
Moga Syawal disambut penuh kegembiraan dan keberkatan
Ameen insyaAllah.



DIARY DAHLIA MARCH



**Malam Suai Kenal bersama SRK, Konsesi dan JPK telah
berlangsung selama tiga hari berturut-turut bermula
pada 5 Mac 2018—7 Mac 2018**

DIARY DAHLIA APRIL



Pada bulan April, telah berlangsung Kursus Rawatan Rumah Asas yang diisertai oleh Barisan JPK Kolej Dahlia, Rafflesia, Angsana, Kasuarina, Zamrud , Baiduri, Rakan Rawat serta Ahli BSMM. Pada 28 April 2018, Program 3R telah dijalankan dari pukul 4 petang sehingga 10 malam.

DIARY DAHLIA MEI



3 program telah berlangsung pada bulan Mei iaitu The 3Rs 2.0, Shape Till Shake dan ceramah The Way To Jannah 2.0 bertajuk Road To Ramadhan. Ketiga-tiga program tersebut mendapat sambutan hangat daripada para pelajar Dahlia

HOSPITAL SUNGAI BULOH

- +603-61454333
- +603-61454222

HOSPITAL TENKU AMPUAN RAHIMAH KLANG

- +603-33757000

BALAI POLIS KLANG UTARA

- +603-32912222
- +603-32902222

BALAI POLIS KAPAR

- 03-32508222

BALAI BOMBA & PENYELAMAT KLANG UTARA

- +603-33424444

“Untuk kes-kes kecemasan yang berlaku selepas waktu pejabat, sila berhubung dengan Staf Residen Kolej (SRK) yang bertugas”

IKUTI KAMI :



@jpkdahliapalam



@kolejdahliapalam

