

e-Buletin JSKM

EDISI
APRIL
2026

INFORMASI • INSPIRASI • IMPIAN



Menyemai Harapan, **MENYANTUNI PEJUANG KECIL**

Menghubungkan ilmu, empati dan tanggungjawab sosial dalam menyantuni kanak-kanak pesakit kanser.

“ Saya percaya bahawa ilmu akan lebih bermakna apabila ia mampu menyentuh kehidupan dan membawa harapan kepada mereka yang memerlukan. ”

- Siti Asmah Mohamed -

MAJLIS
APRESIASI JSKM
2026

Laporan

RAFAH YANG
DIRATAH TIDAK
PERNAH PUNAH

Puisi

MENELUSURI
PASIR DAN
KABUS BROMO

Perkongsian

eISSN 2637-0077



9 772637 007004



Sidang Redaksi:

Ketua Editor

Dr. Siti Nurleena Abu Mansor

Editor

Ts. Jamal Othman

Pn. Siti Mariam Saad

Pn. Zuraira Libasin

En. Ahmad Rashidi Azudin

Terbitan:



اَوْبُوْرَسْمِيْنِيْ تَبْكُوْلُوْكَنْ اِمَارَا
UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA

Unit Penerbitan e-Buletin

Jabatan Sains Komputer dan Matematik

UiTM Cawangan Pulau Pinang

13500 Permatang Pauh

Pulau Pinang



Isi

Kandungan e-Buletin

Kata Pengantar Koordinator

01

Kata Pengantar Ketua Editor

01

**Menyemai Harapan,
Menyantuni Pejuang Kecil**

02

Laporan Aktiviti

03

Perkongsian

13

Puisi

84

Karya Anak-anak

92

Permainan

101





Kata Pengantar **KOORDINATOR JSKM**

Buat rakan-rakan setugas dan sahabat semua,

Di Jabatan, kita sering berbicara dalam bahasa logik, pemboleh ubah, dan bukti yang kaku. Namun, sedang kita berdiri di ambang sempadan AI yang baharu ini, saya mendapati diri saya kurang memikirkan tentang kuasa-pemprosesan dan lebih memikirkan tentang kuasa-kemanusiaan yang membentuk identiti dewan-dewan kuliah kita. Ada pepatah yang sering kedengaran mutakhir ini: "AI tidak akan menggantikan pendidik, tetapi pendidik yang menggunakan AI berkemungkinan besar akan menggantikan mereka yang tidak menggunakannya." Walaupun ada kebenarannya, ungkapan itu bagi saya terasa sedikit dingin. Saya lebih suka melihatnya dari sudut yang berbeza di mana, teknologi tidak mungkin akan mencuri peranan kita; sebaliknya ia memberi kita ruang dan peluang untuk menjadi lebih manusiawi, untuk membimbing dengan lebih mendalam, dan membina hubungan yang lebih bermakna.

Sambil kita mengemudi anjakan digital yang menarik ini, kita juga tetap berpijak pada nilai dan tradisi yang kita kongsi bersama. Memandangkan musim muhasabah dan kesyukuran bakal tiba, saya ingin mengambil kesempatan ini untuk merakamkan ucapan setulus ikhlas kepada semua warga kerja Muslim. Semoga hari-hari yang mendatang membawa ketenangan pada jiwa dan kekuatan pada semangat kita semua, insyaAllah.

Waakhirukalami, saya ingin merakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada seluruh warga jabatan atas komitmen dan dedikasi yang tidak pernah luntur. Marilah kita terus melangkah ke hadapan dengan semangat kebersamaan, disulami inovasi di minda dan kebaikan di sanubari, dalam usaha membina masa depan pendidikan yang lebih cemerlang dan bermakna.

“Teknologi tidak mungkin akan mencuri peranan kita; sebaliknya ia memberi kita ruang dan peluang untuk menjadi lebih manusiawi.”

Dr. Nor Hanim binti Abd. Rahman
Koordinator JSKM
Universiti Teknologi MARA
Cawangan Pulau Pinang

Kata Pengantar **KETUA EDITOR**

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh dan Salam Sejahtera,

Setinggi-tinggi kesyukuran dipanjatkan ke hadrat Ilahi kerana dengan limpah rahmat-Nya, eBuletin edisi ke-15 ini dapat diterbitkan dengan jayanya. Kami mengalu-alukan semua pembaca budiman untuk bersama-sama mendalami isu yang amat relevan dan mendesak dalam landskap pendidikan masa kini, iaitu penggunaan Kecerdasan Buatan (AI) dalam Pengajaran dan Pembelajaran.

Kecerdasan Buatan (AI) bukan lagi sekadar wacana futuristik, tetapi telah menjadi realiti yang membentuk semula cara kita bekerja, berinteraksi, dan yang paling penting, cara kita mengajar dan belajar. Edisi kali ini didedikasikan untuk meneroka potensi transformatif AI iaitu daripada alat pembantu peribadi yang meningkatkan kecekapan pentadbiran, kepada sistem pembelajaran adaptif yang menyesuaikan kandungan mengikut keperluan individu pelajar.

Kami percaya AI menawarkan peluang yang belum pernah ada sebelum ini untuk memperibadikan pengalaman pembelajaran, meningkatkan kreativiti pengajaran, dan menyediakan sumber yang lebih mendalam dan interaktif. Namun, ia juga menimbulkan persoalan penting mengenai etika, privasi, dan peranan pendidik dalam era digital ini.

Justeru, e-Buletin ini menampilkan pelbagai perkongsian berharga, pandangan pakar, dan amalan terbaik dari kalangan warga akademik dan profesional yang telah mengintegrasikan AI secara berkesan dalam bidang masing-masing. Kami berharap setiap artikel, laporan, dan resensi yang dimuatkan dapat membuka minda dan mencetuskan perbincangan yang membina dalam usaha kita untuk memacu inovasi pendidikan.

Akhir kata, saya ingin merakamkan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada semua penyumbang, ahli jawatankuasa penerbitan, dan pembaca setia yang sentiasa menyokong penerbitan e-Buletin ini. Semoga edisi ini menjadi sumber inspirasi dan panduan dalam perjalanan kita menuju masa depan pendidikan yang lebih pintar dan inklusif.

“AI bukan lagi sekadar wacana futuristik, tetapi telah menjadi realiti yang membentuk semula cara kita bekerja, berinteraksi, dan yang paling penting, cara kita mengajar dan belajar.”

Dr. Siti Nurleena binti Abu Mansor
Ketua Editor e-Buletin
Jabatan Sains Komputer dan Matematik



FOCCAN:

Menyemai Harapan, Menyantuni Pejuang Kecil

Menghubungkan ilmu, empati dan tanggungjawab sosial dalam menyantuni kanak-kanak pesakit kanser.



**Siti Asmah
Mohamed**

Dalam usaha memperkasa peranan pendidikan tinggi, keseimbangan antara kecemerlangan akademik dan tanggungjawab sosial semakin diberi penekanan. Selari dengan aspirasi ini, Jabatan Sains Komputer dan Matematik (JSKM), UiTM Cawangan Pulau Pinang terus komited melaksanakan inisiatif komuniti melalui kerjasama bersama Persatuan Sahabat Kanak-Kanak Kanser Wilayah Utara (FOCCAN).

FOCCAN berperanan sebagai platform sokongan kepada kanak-kanak pesakit kanser dan keluarga mereka, khususnya dari aspek kebajikan, emosi dan sosial. Melalui kerjasama ini, beberapa program telah dilaksanakan seperti *Program Jalinan Kasih*, *Kids Day Out: Math Fun Carnival* dan *Beg Kongsi Rezeki Sahur* (BKRS). Program-program ini dirancang secara santai tetapi bermakna, dengan menggabungkan elemen pembelajaran, hiburan dan sokongan emosi.

Pendekatan yang digunakan memberi ruang kepada kanak-kanak untuk belajar dalam suasana yang menyenangkan. Aktiviti berasaskan permainan matematik dan pengalaman karnival membantu merangsang pemikiran serta meningkatkan keyakinan diri. Pada masa yang sama, aktiviti ini turut membantu mengurangkan tekanan sepanjang tempoh rawatan, sekali gus menyokong kesejahteraan emosi mereka.

Selain itu, perhatian juga diberikan kepada penjaga yang memainkan peranan penting dalam kehidupan kanak-kanak ini. Inisiatif seperti BKRS membantu meringankan beban harian serta memberi sokongan moral kepada mereka. Pendekatan ini menunjukkan bahawa usaha menyantuni komuniti perlu dilihat secara menyeluruh, melibatkan bukan sahaja penerima utama tetapi juga keluarga yang turut terkesan.

Dari sudut institusi, penglibatan dalam program bersama FOCCAN memperkukuh peranan JSKM sebagai rakan strategik komuniti. Ia juga membuktikan bahawa kepakaran dalam bidang akademik boleh dimanfaatkan secara kreatif untuk memberi impak kepada masyarakat. Dalam masa yang sama, pengalaman ini turut memupuk nilai empati dan keprihatinan dalam kalangan pensyarah yang terlibat.

Secara keseluruhannya, kerjasama antara JSKM dan FOCCAN mencerminkan usaha berterusan dalam menyemai harapan dan menyantuni pejuang kecil. Walaupun inisiatif yang dilaksanakan kelihatan sederhana, impaknya besar kepada mereka yang memerlukan. Usaha ini diharapkan dapat diteruskan sebagai satu langkah bermakna dalam menghubungkan ilmu dan kemanusiaan demi kesejahteraan bersama.

“

Sebagai pensyarah, saya percaya bahawa ilmu akan lebih bermakna apabila ia mampu menyentuh kehidupan dan membawa harapan kepada mereka yang memerlukan.

”



LAPORAN AKTIVITI

Mentoring Program:

EXCEL VIA PEERS (MPEP) SIRI I & SIRI II

SEMESTER OKTOBER 2025 – FEBUARI 2026 (20254)

Siti Asmah Mohamed

Pengenalan Program

Mentoring Program: Excel Via Peers (MPEP) merupakan satu inisiatif berterusan yang dilaksanakan oleh Jabatan Sains Komputer dan Matematik, Universiti Teknologi MARA (UiTM) Cawangan Pulau Pinang sebagai usaha sistematik untuk memperkukuh pencapaian akademik pelajar dalam kursus matematik peringkat universiti. Program ini dijalankan pada Semester Oktober 2025 hingga Februari 2026 dengan sokongan peruntukan Tabung Amanah Pembangunan Akademik (TAPA). Bagi semester ini, pelaksanaan MPEP 20254 memberi tumpuan khusus kepada kursus MAT455, yang dikenal pasti sebagai antara kursus teras yang memerlukan kefahaman konseptual yang kukuh serta kemahiran penyelesaian masalah yang tinggi. Sejajar dengan objektif program, pendekatan mentoring rakan sebaya diaplikasikan secara menyeluruh bagi membantu pelajar menangani cabaran pembelajaran secara berkesan dan berstruktur.

Objektif Pelaksanaan

Pelaksanaan MPEP Semester Oktober 2025 – Februari 2026 bertujuan untuk:

- Meningkatkan kefahaman pelajar terhadap konsep matematik lanjutan melalui bimbingan rakan sebaya yang terancang.
- Membantu pelajar menguasai teknik menjawab soalan berformat peperiksaan dengan lebih sistematik dan tepat.
- Menggalakkan budaya pembelajaran kolaboratif serta komunikasi akademik yang positif dalam kalangan pelajar.
- Memperkasa kemahiran insaniah seperti kepimpinan, keyakinan diri dan kerja berpasukan melalui peranan sebagai mentor dan mentee.



Peserta program
bergambar
bersama mentor

Kaedah dan Strategi Pelaksanaan

Program MPEP dilaksanakan melalui dua siri bimbingan, iaitu Siri I dan Siri II, yang dijalankan secara berperingkat sepanjang semester. Sesi mentoring dirancang secara berkala dan dilaksanakan dalam suasana pembelajaran yang kondusif, berfokus kepada keperluan sebenar pelajar.

Pendekatan yang digunakan merangkumi:

- penggunaan modul pembelajaran berstruktur yang dibangunkan khusus mengikut silibus MAT455,
- perbincangan berfokus kepada strategi penyelesaian soalan peperiksaan,
- aktiviti perbincangan kumpulan kecil bagi menggalakkan interaksi aktif dan pembelajaran kolaboratif, serta
- sesi soal jawab yang menekankan pemahaman mendalam terhadap konsep asas dan aplikasi.

Pemilihan mentor dalam kalangan pelajar cemerlang membolehkan proses bimbingan dilaksanakan secara lebih mesra pelajar dan berkesan, selaras dengan prinsip pembelajaran rakan sebaya.



Penilaian dan Dapatan Program

Penilaian keberkesanan program dilaksanakan melalui pemerhatian sepanjang sesi mentoring, maklum balas peserta serta perbandingan pencapaian pelajar sebelum dan selepas penyertaan dalam program. Hasil penilaian menunjukkan peningkatan yang memberangsangkan dalam beberapa aspek utama, antaranya:

- peningkatan kefahaman konsep dan kebolehan mengaplikasikan pengetahuan dalam penyelesaian masalah,
- peningkatan keyakinan pelajar dalam menjawab soalan peperiksaan,
- penglibatan aktif pelajar dalam perbincangan akademik, serta
- perkembangan kemahiran kepimpinan dan komunikasi dalam kalangan mentor.

Dapatan ini membuktikan bahawa pendekatan mentoring rakan sebaya yang diaplikasikan melalui MPEP berupaya menyokong pembelajaran pelajar secara holistik, bukan sahaja dari aspek akademik tetapi juga pembangunan sahsiah.

Impak Program

Secara keseluruhan, pelaksanaan MPEP Semester Oktober 2025 – Februari 2026 telah memberi impak positif terhadap pembelajaran pelajar kursus MAT455. Program ini bukan sahaja membantu meningkatkan prestasi akademik, malah berjaya memupuk persekitaran pembelajaran yang lebih kolaboratif dan menyokong. Selain itu, MPEP turut menyumbang kepada pembentukan kemahiran insaniah yang penting dalam kalangan pelajar, sejajar dengan hasrat universiti untuk melahirkan graduan yang seimbang dari segi akademik dan sahsiah.

Penutup

Sebagai sebuah program yang dilaksanakan secara berterusan setiap semester, Mentoring Program: Excel Via Peers (MPEP) telah membuktikan keberkesanan sebagai satu intervensi akademik yang signifikan. Sehubungan itu, penambahbaikan dari segi kandungan modul dan kaedah pelaksanaan dicadangkan agar program ini terus relevan dan berimpak tinggi pada semester akan datang. Diharapkan MPEP dapat diteruskan sebagai salah satu amalan terbaik dalam menyokong kecemerlangan akademik pelajar di peringkat universiti.



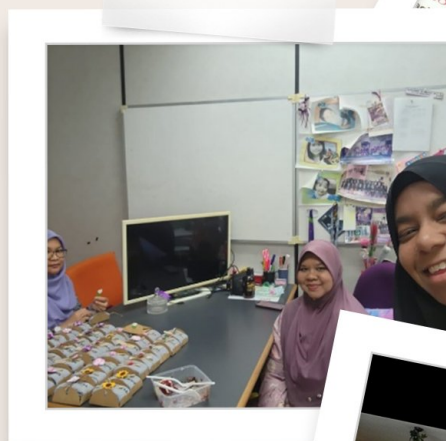
Satu Pasukan, Satu Penghargaan

Oleh:

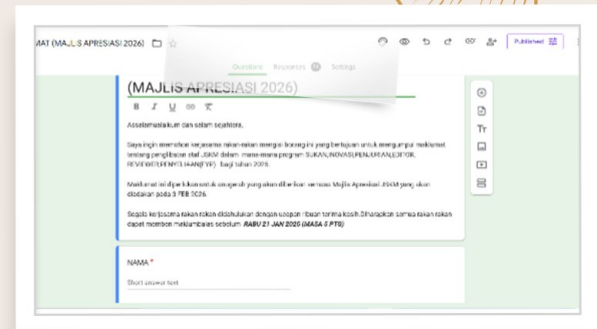
**Ts. Azlina Mohd Mydin &
Ts. Wan Anisha Wan Mohammad**

Majlis Apresiasi merupakan satu program penting yang dianjurkan sebagai tanda penghargaan kepada semua warga kerja atas komitmen dan sumbangan yang telah diberikan sepanjang tahun. Bagi memastikan majlis ini berjalan lancar dan teratur, persediaan rapi telah dilakukan oleh ahli jawatankuasa yang dilantik. Majlis Apresiasi JSKM diketuai oleh Ts. Azlina Mohd Mydin dan terdapat 18 orang AJK yang bertungkus lumus menjayakan majlis ini. Dr. Norhanim sebagai penaung yang sentiasa memberi nasihat dan memantau perjalanan program. Fuziyatul bertindak sebagai setiausaha yang menguruskan segala surat berkaitan majlis ini. Siti Mariam memegang jawatan bendahari yang akan menguruskan kewangan program majlis ini.

Dalam menjayakan sesuatu program atau penilaian di peringkat jabatan, peranan Ahli Jawatankuasa (AJK) penjurian amat penting bagi memastikan proses penilaian berjalan secara telus, sistematik dan teratur. Bagi program yang dianjurkan oleh warga Jabatan Sains Komputer dan Matematik (JSKM), AJK penjurian yang terdiri daripada Ts. Azlina dan Siti Mariam telah melaksanakan tanggungjawab mereka dengan penuh komitmen dan profesionalisme.



Sebagai langkah awal, Ts. Azlina dan Siti Mariam telah menyediakan *Google Form* sebagai instrumen utama penilaian. Penyediaan borang ini dirancang dengan teliti bagi memastikan setiap kriteria dinilai secara menyeluruh dan adil. Item-item penilaian disusun mengikut kategori yang telah ditetapkan supaya memudahkan para juri memberikan markah secara sistematik. Selain itu, penggunaan platform dalam talian ini juga membantu mempercepatkan proses pengumpulan data serta meminimumkan kesilapan dalam pengiraan markah. Setelah semua maklumat diterima melalui *Google Form*, AJK penjurian seterusnya menjalankan proses analisis dan penilaian. Data yang diperoleh disemak dengan rapi sebelum dimuktamadkan bagi memastikan ketepatan keputusan.



“Sikap teliti dan kerjasama yang baik antara kedua-dua AJK ini telah memastikan keputusan yang dibuat adalah berasaskan merit dan memenuhi garis panduan yang ditetapkan.”

Bagi kategori penerbitan pula, Dr. Siti Nurleena telah memainkan peranan penting dengan mengumpulkan semua maklumat dan dokumen yang diperlukan daripada para peserta. Maklumat yang lengkap dan tersusun ini sangat membantu AJK penjurian dalam membuat penilaian yang lebih tepat dan menyeluruh. Kerjasama antara Dr. Siti Nurleena dan AJK penjurian membuktikan bahawa komunikasi yang berkesan mampu melancarkan keseluruhan proses.

Selain itu, AJK sijil yang terdiri daripada Saiful Nizam, Norshuhada dan Noor Azizah turut memainkan peranan yang tidak kurang pentingnya. Mereka bertanggungjawab menyediakan sijil dalam bentuk hard copy untuk tujuan penyampaian rasmi serta *soft copy* yang dimuat naik ke dalam *Google Drive*. Penyediaan sijil secara digital ini memudahkan warga JSKM untuk mengakses dan memuat turun sijil pada bila-bila masa. Usaha ini bukan sahaja menjimatkan masa, malah lebih sistematik dan mesra pengguna.

Cenderahati khas untuk penerima anugerah pula telah dibeli dan disediakan oleh Ts. Wan Anisha, Rafizah dan Ts. Azlina. Mereka telah menguruskan pemilihan, pembelian serta penyediaan cenderahati dengan penuh dedikasi bagi memastikan ia kelihatan eksklusif dan bermakna kepada penerima. Usaha dan komitmen mereka amat dihargai dalam memastikan majlis berjalan dengan sempurna.

Selain itu, pembelian *door gift* turut diberi perhatian agar setiap tetamu yang hadir menerima cenderamata sebagai tanda penghargaan. Pemilihan *door gift* dibuat dengan teliti supaya sesuai, bermanfaat dan meninggalkan kenangan manis kepada para penerima.

Dari segi hiasan pula, perancangan dekorasi Bilik DePauh Garden dilakukan bagi mewujudkan suasana yang elegan dan ceria. Hiasan bertemakan bunga dan warna lembut telah dipilih bagi menaikkan seri majlis. Tiang-tiang bulat dihias dengan lilitan kain yang kemas serta ditambah dengan bunga bagi menampakan sentuhan kreatif dan eksklusif. Susunan bunga di meja tetamu juga diatur dengan teliti bagi memastikan suasana lebih menarik dan harmoni. Persediaan dan hiasan ini telah dilaksanakan hasil kerjasama dan komitmen yang tinggi daripada ahli jawatankuasa iaitu Syafiq, Fahmi, Syarifah Sarima, Mahanim, Astifar, Rafizah, Wan Anisha dan Hafizah. Mereka bersama-sama merancang konsep, menyediakan bahan hiasan serta memastikan setiap sudut bilik dihias dengan sempurna.



Pengacara majlis perlu membuat persediaan rapi sebelum majlis berlangsung dengan memahami skrip, menyemak sebutan nama, mengetahui susunan acara serta berlatih bagi memastikan penyampaian yang lancar. Kerjasama yang baik dengan jawatankuasa teknikal dan urusetia juga amat penting supaya setiap peralihan segmen berjalan dengan sempurna. Terdapat 3 orang pengacara majlis untuk Majlis Apresiasi JSKM kali ini yang terdiri daripada Syarul Heiry, Dr. Wan Nurshaziayani dan Nur Azimah. Ahmad Rashidi dan Mawardi pula memainkan peranan AJK teknikal. Mereka juga sibuk menguruskan sesi fotografi sepanjang majlis untuk dijadikan kenangan.

Secara keseluruhannya, penyediaan Majlis Apresiasi JSKM bukan sahaja melibatkan aspek teknikal dan logistik, malah memerlukan perancangan yang teliti, kreativiti serta kerjasama berpasukan. Semangat kerjasama yang ditunjukkan membuktikan kesungguhan mereka dalam menjayakan Majlis Apresiasi JSKM 2026 kali ini. Diharapkan majlis yang telah dianjurkan ini dapat memberi kenangan yang indah kepada semua yang hadir.





PENGAJARAN KOLABORATIF: APLIKASI KALKULUS LANJUTAN DALAM SAINS NUKLEAR

Program pengajaran kolaboratif bertajuk ***Applying Advanced Calculus: Insights from Nuclear Science and Engineering*** telah berjaya dilaksanakan pada 16 Januari 2026. Program ini merupakan hasil kerjasama antara pensyarah kursus *Further Calculus for Engineers (MAT455)* dengan pakar industri daripada Agensi Nuklear Malaysia, Dr. Norfarizan binti Mohd Said. Objektif utama program ini adalah untuk memberikan pendedahan secara langsung kepada pelajar kejuruteraan mengenai kepentingan dan aplikasi praktikal kalkulus lanjutan dalam sektor teknologi nuklear, sekali gus menterjemahkan teori matematik kepada penyelesaian masalah dunia sebenar.

UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA

Fakulti
Sains Komputer
Dan Matematik

ACADEMIC WEBINAR

APPLYING ADVANCED CALCULUS: INSIGHTS FROM NUCLEAR SCIENCE AND ENGINEERING

Join us for insightful webinars designed to
empower your knowledge.

**DR. NORFARIZAN BINTI
MOHD SAID**
Speaker
MALAYSIAN NUCLEAR AGENCY

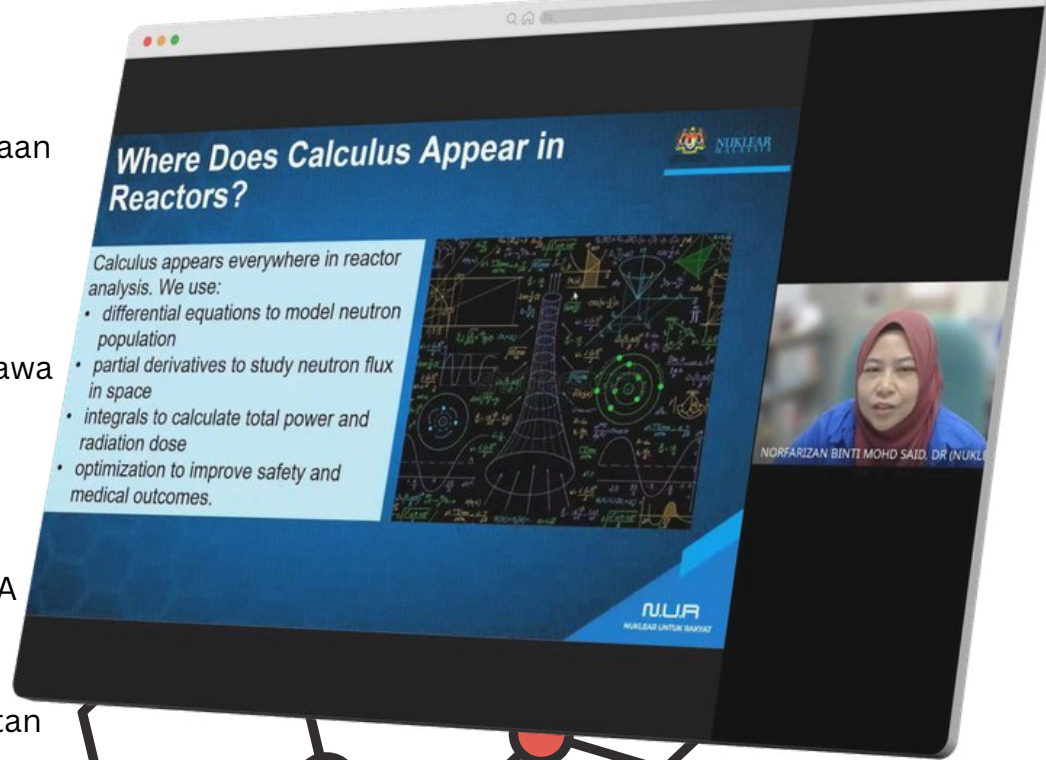
**DR. NOR HANIM
BINTI ABD RAHMAN**
Moderator
COORDINATOR JSKM

16 JANUARY 2026

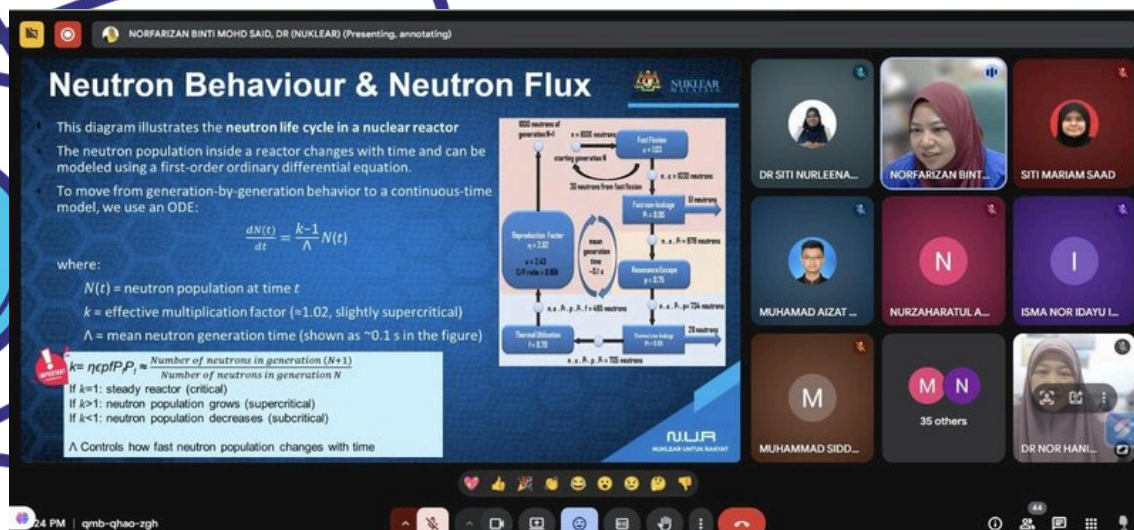
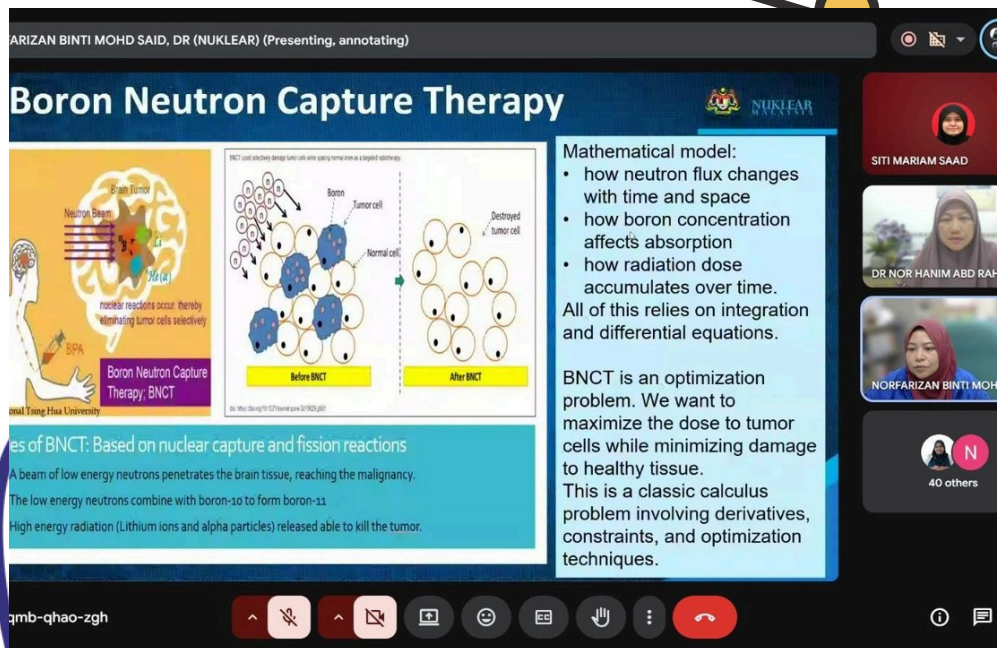
AT 3:00PM - 4:30PM

GOOGLE MEET

Antara input utama yang dikongsikan adalah penggunaan persamaan pembezaan dan kamiran dalam memodelkan tindak balas nuklear serta pengangkutan neutron. Dr. Norfarizan menekankan bahawa pengiraan yang tepat adalah kritikal bagi menjamin keselamatan dan kecekapan operasi reaktor, seperti yang dipraktikkan di Reaktor TRIGA PUSPATI (RTP). Selain itu, pelajar turut didedahkan dengan teknik kalkulus lanjutan dalam bidang perubahan nuklear melalui *Boron Neutron Capture Therapy*, iaitu kaedah rawatan menggunakan neutron untuk merawat kanser kompleks seperti kanser otak.



Secara keseluruhannya, kolaborasi ini telah berjaya membuka minda pelajar tentang prospek kerjaya dan peranan penting jurutera dalam memajukan teknologi nuklear negara. Sesi ini bukan sahaja meningkatkan pemahaman akademik, malah menyuntik semangat untuk menguasai subjek matematik sebagai persediaan menjadi jurutera yang kompeten. Adalah diharapkan agar program seperti ini dapat diteruskan pada masa hadapan bagi merapatkan jurang antara modul pembelajaran di universiti dengan keperluan sebenar pihak industri.



PROGRAM TADARUS AL-QURAN JSKM SEMPENA RAMADAN 1447H

FARAH HAYATI BINTI MUSTAPA



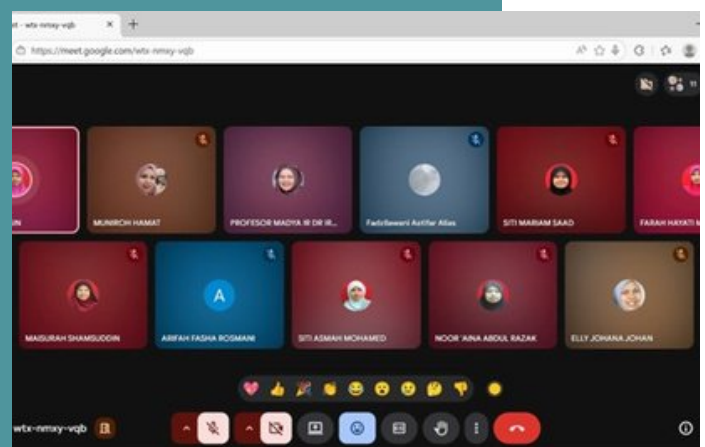
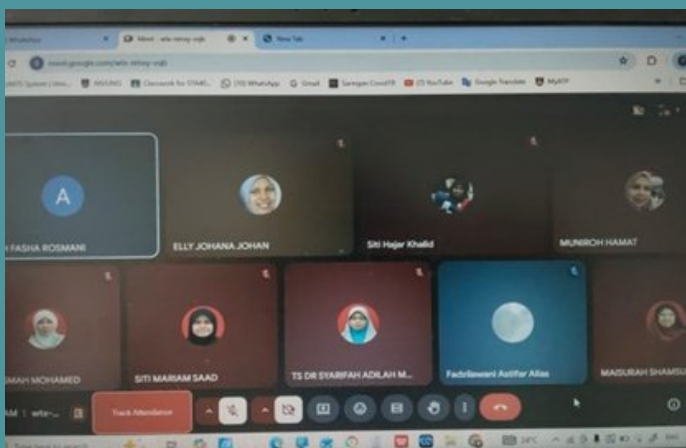
Penyertaan terbuka kepada seluruh warga jabatan yang berminat untuk bersama-sama memperbanyakkan bacaan Al-Quran serta mengeratkan ukhuwah sesama warga kerja. Setiap sesi dimulakan dengan bacaan Al-fatihah doa dan diteruskan dengan bacaan Al-Quran secara bergilir-gilir dalam kalangan peserta sepanjang sesi Google Meet, mengikut pembahagian juzuk yang telah ditetapkan. Sesi diakhiri dengan bacaan doa dan tasbeih kifarah.

Program ini bukan sahaja bertujuan menyemarakkan amalan membaca Al-Quran, malah turut menjadi medium penyucian jiwa, peningkatan sahsiah diri serta pengukuhan nilai spiritual dalam kalangan warga jabatan. Diharapkan program ini dapat diteruskan pada masa akan datang sebagai salah satu aktiviti tahunan jabatan dalam usaha membentuk warga kerja yang seimbang dari aspek profesional dan kerohanian.

Semoga segala usaha dan amalan yang dilaksanakan sepanjang Ramadan ini diterima dan diberkati oleh Allah.

Sempena menyambut bulan yang penuh keberkatan, Jabatan telah menganjurkan Program Tadarus Al-Quran JSKM sebagai salah satu pengisian utama Program Ihya' Ramadan 1447H. Program ini berlangsung sepanjang 1 hingga 30 Ramadan 1447H (bermula 19 Februari 2026), bermula jam 10.00 pagi hingga 12.00 tengah hari, dan dilaksanakan secara dalam talian melalui platform Google Meet.

Program ini mensasarkan pembacaan 30 juzuk Al-Quran secara khatam sekali sepanjang bulan Ramadan. Sepanjang pelaksanaannya, para peserta membaca sekurang-kurangnya satu juzuk setiap hari bagi memastikan sasaran khatam dapat dicapai dengan sempurna. Program ini turut diteruskan pada hari Sabtu dan Ahad, mencerminkan komitmen dan kesungguhan warga jabatan dalam mengimarahkan bulan Ramadan dengan amalan membaca Al-Quran.



Majlis Apresiasi JSKM 2026

Ts. Azlina Mohd Mydin



Sebanyak tiga belas (13) kategori anugerah telah disampaikan sijil penghargaan kepada penerima yang layak. Bagi anugerah yang menyumbang kepada KPI jabatan, beberapa kategori utama telah diperkenalkan iaitu Anugerah Penerbitan, Anugerah Tanggungjawab Sosial Korporat (CSR) dan Anugerah Perundingan. Anugerah Penerbitan diberikan kepada semua individu yang berjaya menghasilkan penerbitan berkualiti sama ada dalam bentuk jurnal, buku mahupun prosiding.

Anugerah CSR pula mengiktiraf penglibatan aktif warga jabatan dalam program khidmat masyarakat yang memberi impak positif kepada komuniti. Manakala Anugerah Perundingan diberikan kepada individu yang berjaya menjana kepakaran dan kerjasama strategik melalui projek perundingan bersama industri atau agensi luar.

Majlis dimulakan dengan ucapan aluan dan penghargaan daripada koordinator jabatan iaitu Dr. Nor Hanim Binti Abd Rahman, yang menekankan kepentingan kerjasama berpasukan, integriti dan komitmen dalam memastikan kejayaan organisasi terutama jabatan JSKM. Suasana majlis yang santai tetapi penuh bermakna telah mengeratkan lagi hubungan silaturahim dalam kalangan warga JSKM.

Pada 3 Februari 2026, Majlis Apresiasi JSKM 2026 telah berlangsung dengan jayanya di Bilik De Pauh Garden. Majlis yang bermula pada jam 10.00 pagi hingga 1.00 tengah hari. Ianya dianjurkan sebagai tanda penghargaan kepada warga Jabatan Sains Kesihatan Masyarakat (JSKM) atas komitmen dan dedikasi yang telah diberikan sepanjang tahun.

Majlis ini diadakan bertujuan untuk meraikan serta menghargai staf yang telah menunjukkan prestasi cemerlang dalam pelaksanaan tugas, sumbangan terhadap pencapaian KPI jabatan serta penglibatan aktif dalam program dan aktiviti kampus. Kehadiran para staf dan jemputan khas telah menyerikan lagi suasana majlis yang penuh bermakna ini.





Keseluruhannya, anugerah-anugerah ini membuktikan komitmen individu dan jabatan dalam membudayakan kecemerlangan dan menghargai setiap usaha yang menyumbang kepada peningkatan prestasi organisasi. Diharapkan pengiktirafan ini akan terus menyuntik inspirasi kepada semua warga jabatan untuk melakar lebih banyak kejayaan pada masa akan datang. Majlis Apresiasi JSKM 2026 telah mencapai objektif penganjurannya dan diharapkan program seperti ini dapat diteruskan pada masa akan datang sebagai platform menghargai jasa dan pengorbanan seluruh warga jabatan.



Selain itu, turut diperkenalkan Anugerah Pencapaian KPI Individu sebagai penghargaan kepada staf yang menunjukkan prestasi cemerlang dalam pelbagai bidang. Antara kategori yang dinilai termasuklah penglibatan aktif dalam sukan, penyertaan sebagai reviewer atau juri pertandingan, penghasilan inovasi, penglibatan dalam program CSR, penyeliaan projek akhir pelajar serta pembangunan kursus dalam talian seperti MOOC atau MC.

Di penghujung majlis penganugerahan, acara diteruskan dengan majlis makan sebagai tanda kesyukuran dan meraikan kejayaan bersama dalam suasana penuh harmoni dan kemesraan. Majlis ini turut menjadi platform untuk mengeratkan silaturahim dalam kalangan warga jabatan. Sebagai tanda penghargaan, cenderamata juga telah diberikan kepada semua staf yang hadir sebagai simbol terima kasih atas komitmen dan sokongan yang berterusan.

Keseluruhannya, anugerah-anugerah ini membuktikan komitmen individu dan jabatan dalam membudayakan kecemerlangan dan menghargai setiap usaha yang menyumbang kepada peningkatan prestasi organisasi. Diharapkan pengiktirafan ini akan terus menyuntik inspirasi kepada semua warga jabatan untuk melakar lebih banyak kejayaan pada masa akan datang. Majlis Apresiasi JSKM 2026 telah mencapai objektif penganjurannya dan diharapkan program seperti ini dapat diteruskan pada masa akan datang sebagai platform menghargai jasa dan pengorbanan seluruh warga jabatan.



PERKONGSIAN

JAGA MINDA, JAGA DIRI

Noor Azizah Mazeni • Nur Azimah Idris



Kadang-kadang dalam kesibukan harian, kita terlalu fokus pada kerja, keluarga, atau tanggungjawab lain, sehingga lupa satu perkara penting iaitu minda kita juga perlukan perhatian. Dalam mengejar semua itu, adakalanya kita tidak sempat berhenti sekejap dan bertanya pada diri sendiri, “**Adakah saya ok?**”. Hakikatnya, minda adalah pusat kawalan emosi dan tindakan kita. Apabila minda tenang, hidup juga akan rasa lebih teratur dan mudah.



Tekanan yang tidak dijaga boleh menyebabkan minda penat.

Apabila fikiran bercelaru, badan juga akan ikut meragam. Tekanan yang berpanjangan boleh menjejaskan tidur, sistem imun, dan menyebabkan kita mudah marah atau lupa pada perkara penting. Maka, penting untuk kita mengenali tanda-tanda awal keletihan mental supaya kita boleh mengambil langkah awal untuk menjaga diri.



Menetapkan rutin harian yang sederhana juga boleh membantu minda.

Mulakan hari dengan sedikit senaman ringan atau sesi regangan, mengambil sarapan yang sihat, dan cuba untuk menyusun tugas dengan teratur supaya tidak terasa terlalu padat. Rutin sebegini membantu otak lebih bersedia untuk menghadapi cabaran dan mengurangkan tekanan sepanjang hari.



Menjaga minda tidak semestinya rumit.

Cukup sekadar dengan meluangkan masa selama 10 hingga 15 minit untuk diri sendiri. Contohnya seperti keluar berjalan sebentar, tarik nafas dalam-dalam, atau dengar muzik kegemaran. Aktiviti santai seperti ini sebenarnya boleh membantu untuk menyegarkan minda dan menenangkan fikiran. Kadang-kadang, berjalan di taman sambil menghirup udara segar sudah mencukupi untuk buat minda merasa lega.



Amalan bersyukur setiap hari juga memberi kesan besar.

Luangkan beberapa minit untuk menulis perkara yang kita syukuri atau sekadar merenung kejayaan kecil hari ini. Kajian menunjukkan amalan bersyukur membantu menstabilkan keadaan emosi, membantu tidur yang lebih lena, dan membuatkan kita berasa lebih tenang dengan kehidupan sekeliling.



Bercakap dan berkongsi perasaan itu penting.

Meluahkan apa yang terbuka di hati kepada rakan atau ahli keluarga juga boleh meringankan beban emosi. Apabila minda kita diberi ruang untuk bercerita dengan meluahkan perasaan kepada orang lain boleh membantu kita mengurus emosi dengan lebih mudah dan membuatkan hati rasa lega. Kita tidak perlu merasa malu atau merasa lemah kerana kadang-kadang kita juga memerlukan sokongan daripada orang sekeliling.



Sentuhan alam semula jadi juga membantu menenangkan minda.

Meluangkan masa di luar rumah, berjalan di taman, atau duduk beriadah di tepi tasik sambil menikmati pemandangan hijau boleh menurunkan kadar tekanan dan meningkatkan fokus. Alam semula jadi memberi ruang untuk minda berehat dan membantu memulihkan tenaga mental.



Sikap terhadap diri sendiri juga memainkan peranan besar.

Menghargai usaha sendiri, menerima segala kekurangan, dan memberi ruang kepada diri sendiri untuk berehat tanpa rasa bersalah juga memainkan peranan yang besar. Ini bukanlah tanda kelemahan, sebaliknya ianya adalah salah satu cara kita menjaga diri supaya lebih tahan lasak menghadapi cabaran harian. Pemikiran sebegini boleh membantu agar kita menjadi lebih positif, fokus, dan tenang.

Akhirnya, jaga minda bermaksud jaga diri secara menyeluruh. Apabila minda sihat, kita lebih bersedia menghadapi cabaran, lebih tenang dalam membuat keputusan, dan lebih seronok menjalani kehidupan. Mulakan hari ini dengan langkah kecil, tarik nafas, senyum, dan luangkan masa untuk diri sendiri kerana apabila minda dijaga, diri kita akan lebih kuat dan bahagia.



GEMINI VS. CHATGPT:

THE NEXT FRONTIER OF INTELLIGENCE

By: Nor Hanim binti Abd Rahman

Introduction

The landscape of Artificial Intelligence (AI) has shifted from a novelty to a necessity in record time. While OpenAI's ChatGPT was the spark that ignited the generative AI revolution, the arrival of Google Gemini marked a fundamental change in the depth and utility of these models. As we move into an era where AI is expected to do more than just "chat," the distinction between a conversational bot and a multimodal reasoning engine becomes critical. When evaluated on the metrics of native multimodality, context capacity, and ecosystem utility, Google Gemini emerges as the more capable and versatile partner for the modern digital era.

Native Multimodality: Thinking Beyond Text

The primary technical advantage of Gemini lies in its "natively multimodal" architecture. Most LLMs, including early versions of ChatGPT, were built primarily

for text and later "bolted on" capabilities for vision or audio using separate models that communicate with one another. Gemini was built from the ground up to understand text, images, video, and audio simultaneously within the same neural framework.

This architectural difference manifests in real-world performance. While ChatGPT might struggle to "watch" a video and understand the precise interplay between audio and visual cues, Gemini can ingest an hour-long video file and answer complex questions with pinpoint accuracy. For creators and researchers, Gemini doesn't just describe data—it understands the context across formats.



The Power of "Infinite" Memory: The Context Window

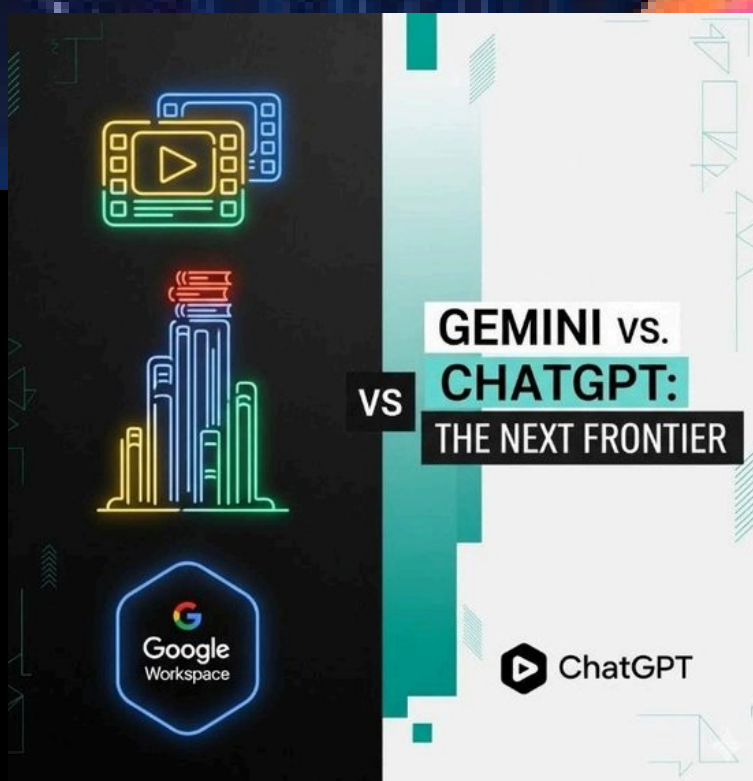
The most significant "killer feature" setting Gemini apart is its massive context window. In AI, the context window is the model's "short-term memory." While ChatGPT's flagship models typically offer a 128,000-token window, Gemini 1.5 Pro scales this to 1 million or even 2 million tokens.

To put this in perspective, a 128k window can handle a few hundred pages. A 2-million-token window can ingest the entirety of an entire massive software codebase or thousands of pages of legal archives. This allows users to treat the AI as a subject-matter expert on their own private data. Instead of uploading a few pages, a user can upload years of company archives, and Gemini can identify trends that a model with smaller memory would simply "forget."

The Ecosystem Advantage: Google Workspace Integration

An AI is only as useful as the tools it can interact with. Gemini's integration with the Google ecosystem provides an insurmountable lead for many users. Through Extensions, the AI can pull real-time data from Gmail, Drive, and Calendar. It can summarize an email thread from months ago, find a specific invoice in Drive, and cross-reference it with a meeting scheduled in Calendar—all within a single conversation.

Furthermore, Gemini's connection to Google Search is more seamless and data-rich than ChatGPT's browsing. By leveraging the world's most powerful search engine, Gemini delivers more up-to-date, factually grounded responses. For those already embedded in Google Workspace, Gemini is a fundamental upgrade to their existing workflow.



Conclusion

ChatGPT remains a brilliant conversationalist and a pioneer. However, for users who require an AI that can handle massive amounts of data, understand complex multimedia, and live where they work, Google Gemini is the clear winner. Its ability to "see" video natively, "remember" millions of data points, and "act" across the world's most popular productivity suite makes it the first true AI agent for the professional world.

Why AI-Gemini is the Superior Choice: A Comparative Analysis

Comparison Table: At a Glance

Feature	♾️ Google Gemini	🌀 OpenAI ChatGPT	🏆 The Edge
Multimodality	 Native: Sees, hears, and reads all at once from the ground up. 	 Wrapped: Text-first; uses separate "add-on" models for images. 	Gemini (Pro Audio/Video) ✓
Context Window (Memory Span)	 Massive: 1M to 2M tokens. Can 'read' a library. 	 Standard: ~128k tokens. Can 'read' a few chapters. 	Gemini (Huge Datasets) ✓
Ecosystem	 Google Native: Deep ties to Gmail, Docs, Drive, and Maps.	 Plugin-Based: Relying on third-party GPTs and Bing.	Gemini (Workspace Users) ✓
Information Retrieval	 Google Search: Live access to the world's primary search engine.	 Bing Search: Uses Microsoft's web index for live data.	Gemini (Real-time Facts) ✓
Video Understanding	 Natively Fluent: Watches hour-long videos to find themes.	 Frame-by-Frame: Sees clips as a series of still shots.	Gemini ✓
Speed/Latency	 Lightning: Gemini 1.5 Flash is built for pure speed. 	 Optimized: Fast, but can lag during peak traffic. 	= It's a Tie! =
Privacy & Security	 Enterprise: Protected by Google Cloud/Workspace.	 Enterprise: Protected by OpenAI/Azure.	= It's a Tie! =

Comparison is for visual reference only

Oleh:

Ts Azlina Mohd Mydin &
Rafizah Kechil

SENTUHAN IDEA BERSAMA:

Keindahan Backdrop Konsep Bunga



Penyediaan backdrop bagi Majlis Apresiasi telah dirancang dengan penuh kreativiti dan semangat kerjasama dalam kalangan ahli jawatankuasa. Backdrop ini bukan sahaja berfungsi sebagai latar pentas utama, malah turut dijadikan sudut bergambar (photobooth) untuk para tetamu merakam kenangan indah sepanjang majlis berlangsung. Idea untuk menggunakan konsep bunga telah dicetuskan secara bersama selepas beberapa sesi perbincangan bagi mencari tema yang sesuai, elegan dan bersesuaian dengan suasana apresiasi.



Setelah meneliti pelbagai konsep dan reka bentuk, jawatankuasa akhirnya bersetuju memilih rekaan bingkai berbentuk lilitan bulat yang dihias dengan kain dan bunga gantung. Konsep bulatan dipilih kerana melambangkan kesatuan, keharmonian dan semangat kerja berpasukan. Bagi merealisasikan idea tersebut, Pn. Rafizah telah mengambil inisiatif membeli lilitan bulatan yang boleh dilaraskan ketinggiannya agar sesuai dengan ruang dan susun atur dewan.



Proses pemasangan backdrop dilakukan secara gotong-royong oleh team hiasan yang diketuai oleh Syafiq. Lilitan bulatan tersebut dipasang dengan kukuh sebelum dihias menggunakan kain putih yang dililit kemas mengelilingi rangka besi bagi menampilkan elemen lembut dan eksklusif. Bunga-bunga hiasan yang digunakan dalam program terdahulu turut dimanfaatkan semula dan diikat dengan susunan yang kreatif di sekeliling bulatan tersebut. Gabungan kain putih dan bunga berwarna-warni telah menyerlahkan lagi keindahan backdrop serta menambahkan seri ruang majlis. Gambar di bawah ini adalah hasilnya pada hari kejadian di Bilik DePauh Garden.



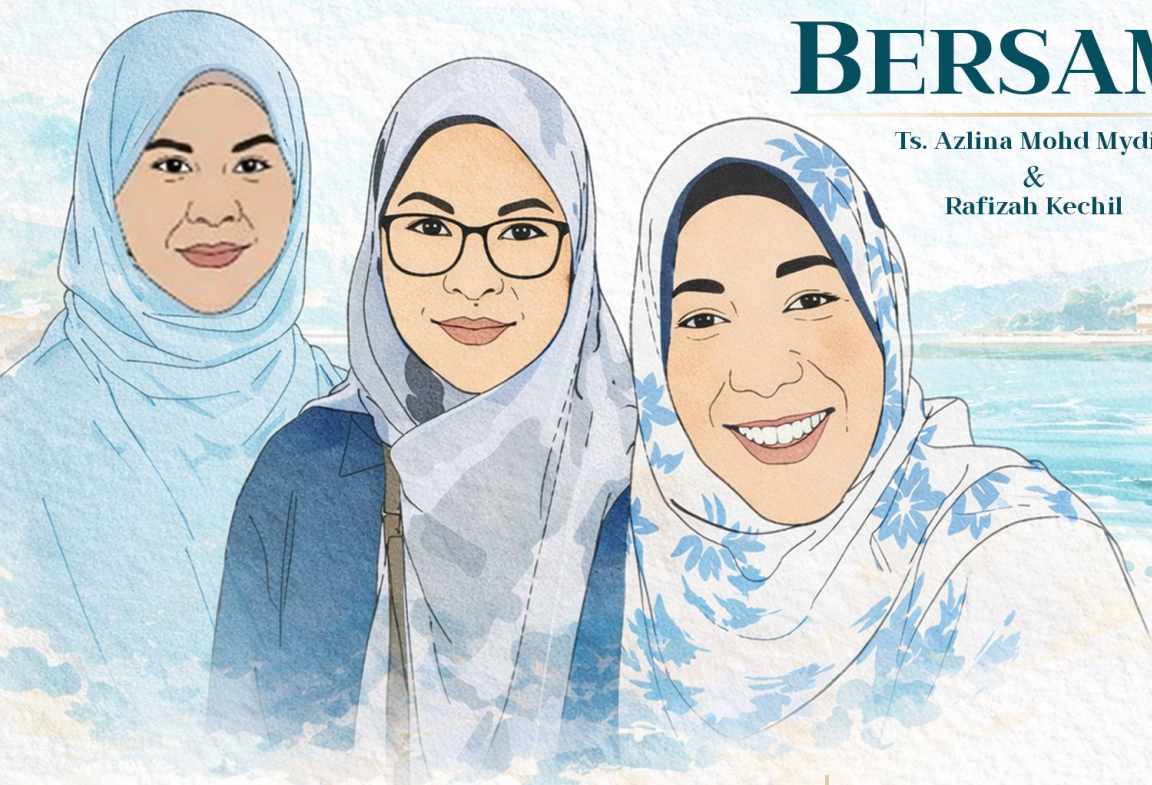
Hasil akhir dekorasi tersebut ternyata amat memuaskan. Backdrop yang dihasilkan bukan sahaja kelihatan cantik dan

profesional, malah berjaya menjadi tumpuan utama tetamu untuk bergambar. Usaha dan kerjasama semua pihak membuktikan bahawa perancangan yang teliti serta semangat kerja berpasukan mampu menghasilkan dekorasi yang menarik, kreatif dan bermakna bagi menjayakan **Majlis Apresiasi JSKM 2026**.



JELAJAH CERIA BERSAMA

Ts. Azlina Mohd Mydin
&
Rafizah Kechil



Tiga orang sahabat, Ina, Fizah dan Wan yang bekerja di jabatan yang sama, JSKM, telah merancang satu aktiviti “Jelajah Ceria Bersama” bagi merehatkan minda selepas kesibukan bekerja. Mereka bercadang untuk berjalan-jalan dan menikmati tempat-tempat menarik di Pulau Pinang sebagai cara untuk melepaskan tekanan serta mengeratkan lagi persahabatan. Jelajah ceria ini dirancang pada cuti semester pada 30 September 2025.

Perjalanan mereka bermula pada awal pagi sekitar pukul 9.00 pagi. Mereka menaiki van On-Demand ke Penang Central untuk menaiki feri ke Pulau Pinang. Ini merupakan pengalaman pertama mereka menaiki feri baharu, dan masing-masing teruja melihat kemudahan serta suasana di dalam feri. Dalam masa kira-kira 15 minit, mereka selamat tiba di Pulau Pinang.

Setibanya di pulau, mereka berjalan kaki selama kira-kira 10 minit menuju ke Muzium Makanan yang terletak di Jalan Kapitan. Di sana, mereka mengambil gambar, melihat pameran makanan tradisional dan moden, serta menikmati pengalaman interaktif yang disediakan. Selepas itu, mereka menuju ke Menate Restaurant untuk menikmati makan tengah hari. Pelbagai hidangan lazat dinikmati sambil mereka berbual dan ketawa bersama.

Pada pukul 2.00 petang, mereka menaiki bas Rapid ke jeti semula. Tepat pukul 2.30 petang, mereka menaiki feri kembali ke Penang Central. Selepas itu, mereka menempah Van on demand untuk pulang ke UiTM dalam pukul 3.30 petang, di mana mereka tinggalkan kereta pagi tadi. Masing-masing pulang ke rumah dan tiba sekitar pukul 4.00 petang dengan perasaan gembira dan puas.

Aktiviti “Jelajah Ceria Bersama” ini bukan sahaja memberi peluang kepada mereka untuk berehat dan berseronok, malah mengeratkan lagi hubungan persahabatan antara mereka. Pengalaman menaiki feri, melawat muzium dan menikmati makanan bersama menjadi kenangan indah yang tidak akan dilupakan.

“Pengalaman ini bukan sahaja merehatkan minda, malah mengeratkan persahabatan.”

Perjalanan: UiTM → Penang Central → Jeti → Food Museum → Menate Restaurant → Jeti → Penang Central → UiTM



صَوْمِ رَسُولِ اللَّهِ

PUASA PADA ZAMAN RASULULLAH ﷺ

Oleh: Farah Hayati Mustapa & Arifah Fasha Rosmani

Ibadah puasa telah difardukan pada tahun ke-2 Hijrah, iaitu selepas peristiwa hijrah Nabi Muhammad ﷺ dari Makkah ke Madinah. Perintah puasa diturunkan melalui firman Allah dalam Surah al-Baqarah ayat 183:

“Wahai orang-orang yang beriman! Diwajibkan ke atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan ke atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.”

Pada awalnya, umat Islam diberi pilihan sama ada berpuasa atau membayar fidyah (memberi makan orang miskin). Kemudian hukum itu dimansuhkan dan puasa Ramadan menjadi wajib bagi yang mampu.

Pada awal kewajiban puasa, peraturannya agak berbeza daripada sekarang. Jika seseorang sudah tidur selepas waktu berbuka, dia tidak boleh lagi makan atau minum sehingga ke malam berikutnya. Seorang sahabat Nabi bernama Qais bin Sirmah (ada riwayat menyebut Qais bin Sarmah) bekerja keras di kebunnya pada siang hari dalam keadaan berpuasa. Apabila tiba waktu berbuka, beliau pulang ke rumah dan meminta makanan daripada isterinya. Namun sementara isterinya menyediakan makanan, beliau tertidur kerana terlalu letih.

Maka Qais terpaksa meneruskan puasa keesokan harinya tanpa makan dan minum selepas berbuka malam sebelumnya. Akibat terlalu lemah, beliau akhirnya pengsan pada siang hari. Melihat keadaan itu, Allah menurunkan ayat dalam Surah al-Baqarah ayat 187 yang memberi keringanan:

“Dihalalkan bagi kamu pada malam hari puasa bercampur dengan isteri-isteri kamu... dan makan serta minumlah sehingga jelas bagi kamu benang putih (fajar) daripada benang hitam (malam).”

Sejak itu, umat Islam dibenarkan makan dan minum sepanjang malam sehingga masuk waktu Subuh. Ini menunjukkan bahawa syariat Islam itu penuh rahmat dan tidak membebankan.



Peristiwa Penting Dalam Bulan Ramadan

Beberapa peristiwa besar berlaku dalam bulan Ramadan pada zaman Rasulullah ﷺ:

- Penurunan al-Quran kali pertama (17 Ramadan 610 Masihi)
- Perang Badar (Tahun ke-2 Hijrah bersamaan 624 Masihi)
- Pembukaan Kota Makkah (Tahun ke-8 Hijrah bersamaan 630 Masihi)

Perang Badar dalam Bulan Ramadan

Perang Badar berlaku pada 17 Ramadan tahun ke-2 Hijrah. Ketika itu, umat Islam baru sahaja diwajibkan berpuasa. Tentera Islam seramai kira-kira 313 orang berhadapan dengan tentera Quraisy hampir 1,000 orang. Mereka bukan sahaja sedikit dari segi jumlah, malah kekurangan senjata dan kelengkapan. Malah, lebih mencabar lagi, mereka sedang berpuasa.

Berpuasa atau Berbuka?

Dalam perjalanan ke Badar, Rasulullah ﷺ memberi pilihan kepada para sahabat sama ada mahu terus berpuasa atau berbuka kerana mereka dalam keadaan musafir dan bakal menghadapi peperangan. Ada sahabat yang terus berpuasa. Ada juga yang berbuka untuk mendapatkan tenaga. Rasulullah ﷺ sendiri akhirnya berbuka supaya memberi kekuatan kepada tentera Islam. Ini menunjukkan bahawa Islam itu fleksibel dan memberi rukhsah (keringanan) ketika darurat atau kesukaran.

Pertolongan Allah

Walaupun dalam keadaan berpuasa dan serba kekurangan, tentera Islam memperoleh kemenangan besar. Allah menurunkan bantuan malaikat untuk meneguhkan hati orang-orang beriman. Kemenangan ini sangat penting kerana:

- Ia menguatkan kedudukan Islam di Madinah
- Meningkatkan semangat umat Islam
- Membuktikan pertolongan Allah datang kepada orang yang sabar dan bertakwa

Azan Subuh

Pada zaman Nabi ﷺ, ada 2 kali azan:

- Azan pertama oleh Bilal bin Rabah – untuk mengejutkan orang bangun sahur.
- Azan kedua oleh Abdullah bin Umm Maktum – menandakan masuk waktu Subuh dan bermulanya puasa.

Dalilnya ialah hadith Nabi ﷺ: Daripada Salim daripada bapanya bahawa Rasulullah ﷺ bersabda: “Sesungguhnya Bilal melaungkan azan pada waktu malam (sebelum terbit fajar), maka makan dan minumlah hingga kamu mendengar azan Ibn Ummi Maktum.” (Bukhari dan Muslim).

Puasa Nabi Muhammad ﷺ

Rasulullah ﷺ sangat menjaga puasa Ramadan dan banyak bersedekah ketika Ramadan. Rasulullah ﷺ bertadarus al-Quran bersama Malaikat Jibril setiap malam Ramadan dan melakukan iktikaf pada 10 malam terakhir. Baginda juga berbuka dengan kurma dan air serta bersederhana dalam makan.

Kasperi



OLEH:
TS. AZLINA MOHD MYDIN &
TS. WAN ANISHA WAN MOHAMMAD

KASERI



Kuih Kesari (Manisan Suji)

Kuih Kesari merupakan sejenis manisan tradisional yang popular dalam kalangan masyarakat Malaysia, terutamanya India. Ianya selalu ada dihidangkan khususnya ketika majlis keraian, jamuan rasmi, kenduri dan sambutan perayaan. Diperbuat daripada tepung suji yang dimasak bersama gula dan minyak sapi, kesari terkenal dengan teksturnya yang lembut, kenyal serta rasanya yang lemak manis dan beraroma harum buah pelaga.

Warna kuning atau jingga yang menarik menjadikan kuih ini tampak berseri dan menyelerakan. Selain mudah disediakan, kesari juga menggunakan bahan-bahan yang ringkas dan kos yang berpatutan. Oleh itu, ia sering menjadi pilihan hidangan pencuci mulut atau juadah minum petang yang digemari ramai tanpa mengira usia.

KASERI

BAHAN-BAHAN

- 1 cawan tepung suji
- 1/2 - 3/4 cawan minyak sapi
- 1 1/2 - 2 cawan gula (ikut kemanisan)
- 3 cawan air atau susu full cream (susu lebih lemak)
- Sedikit pewarna kuning/jingga
- 1 sudu kecil serbuk buah pelaga
- Gajus dan kismis (digoreng dengan sedikit minyak sapi)



CARA PENYEDIAAN

- Sangai Suji: Panaskan 2 sudu besar minyak sapi dalam kualiti. Sangai tepung suji hingga kekuningan dan berbau wangi. Ketepikan.
- Masak Air/Susu: Dalam kualiti lain, panaskan air atau susu bersama gula pewarna, dan serbuk buah pelaga. Biarkan mendidih.
- Campur Suji: Kecilkan api. Masukkan tepung suji yang disangai sedikit demi sedikit sambil dikacau laju supaya tidak berketul.
- Tambah Bahan: Masukkan gajus dan kismis yang telah digoreng. Tambah baki minyak sapi.
- Kacau hingga masak: Kacau terus sehingga adunan pekat dan tidak melekat pada kualiti.
- Hidang: Tuang ke dalam loyang yang disapu minyak sapi, ratakan, dan sejukkan sebelum dipotong.



AYAM PERCIK KELATE

Oleh: Wan Anisha binti Wan Mohammad & Azlina Mohd Mydin



<http://www.vivianpangkitchen.blogspot.com/>



RESEPI

BAHAN-BAHAN

- 1 ekor ayam (di potong 4)
- serai 2 batang
- 1 kotak kecil santan
 - 5 ulas bawang putih
 - 1 biji bawang besar
 - 1 inci halia
- 1 sudu kecil tepung jagung
- 1 keping asam keping
- garam dan gula (secukup rasa)
- bahan untuk di kisar

Cara memasak:

1. Perap ayam dengan sedikit garam dan bahan kisar.
2. Untuk membuat kuah percik, tumis bahan kisar sehingga berbau wangi (gunakan minyak sedikit sahaja semasa menumis).
3. Masukkan serai yang telah di ketuk.
4. Masukkan santan dan sedikit air.
5. Masukkan asam keping dan perasakan dengan garam dan gula.
6. Tambah sedikit air tepung jagung untuk memekatkan kuah.
7. Bakar ayam yang telah di perap separuh masak.
8. Lumurkan ayam dengan kuah percik.
9. Sambung bakar ayam sehingga masak.
10. Proses 7 dan 8 boleh di ulang beberapa kali.
11. Ayam percik boleh di hidangkan juga bersama dengan kuah percik.

Selamat Menjamu Selera

Ketupat Sotong (Versi Kelate)

Oleh: Wan Anisha Wan Mohammad
& Rafizah Kechil



Bahan-bahan

sotong, beras pulut, pencungkil gigi, daun pandan, gula melaka, santan

Cara memasak

1. Sotong di bersihkan dan di kosongkan perutnya.
2. Basuh beras pulut dan masukkan ke dalam sotong sehingga $\frac{3}{4}$ badan sotong. Tutup bahagian atas badan sotong dengan kepala sotong dengan menggunakan pencungkil gigi.
3. Lapik daun pandan di dasar periuk.
4. Letakkan sotong di atas daun pandan untuk mengelakkan sotong hangit di samping untuk mendapatkan aroma daun pandan.
5. Masukkan santan, secubit garam dan sekeping gula melaka (ikut citarasa masing-masing)
6. Tutup periuk dan tunggu sehingga sotong masak.



PROGRAM MOBILITI: UNIVERSITI UTARA MALAYSIA (UUM) – AMERICAN INTERNATIONAL UNIVERSITY OF BANGLADESH (AIUB)

OLEH: ARIFAH FASHA BINTI ROSMANI

Sekitar jam 9.00 pagi, kami berkumpul di Lapangan Terbang Alor Setar dan melakukan daftar masuk bagasi terus ke Dhaka. Penerbangan kami ke KLIA pada pukul 10.50 pagi dan penerbangan ke Dhaka pada pukul 7.50 malam, kami tiba di Lapangan Terbang Antarabangsa Hazrat Shah Jalal pada jam 12.20 tengah malam. Lapangan terbang itu sangat sibuk dan jalan di Dhaka sangat sesak terutamanya pada waktu puncak dan mereka kerap membunyikan hon.



Selesai pemeriksaan imigresen dan kastam, kami dijemput dengan van AIUB diiringi oleh Mr. Rakibul Alam, Pengarah Hal Ehwal Pelajar, dan Asaaf yang merupakan pelajar di sana. Kami diberikan kad sim untuk penginapan 2 minggu dan juga dibekalkan dengan goodie bag berisi jus mangga, air mineral, dan kerepek. Lebih kurang jam 1.20 pagi, kami tiba di Hotel Eastern Residence, Banani. Kakitangan mengalu-alukan kami dengan minuman jus mangga. Selepas daftar masuk, akhirnya, kami berehat setelah menempuh perjalanan yang jauh.

Pada hari pertama jam 10.00 pagi, kami dijemput oleh AIUB untuk ke kampus. Ia adalah satu pengalaman kerana perjalanan ke kampus berdekatan tetapi kerana trafik yang sangat padat, jadi ia mengambil lebih banyak masa untuk ke sana. Kita boleh melihat kehidupan sebenar penduduk di sana. Kesibukan kehidupan kota, lalu lintas, dan lorong kecil yang menghubungkan jalan utama dan kampus yang begitu sibuk dengan urusan yang sedang berjalan.





Kami dijadualkan untuk Orientasi Program dan bertemu dengan pihak pentadbiran kampus. Pada jam 11.00 pagi, program dimulakan. dengan pengenalan AIUB, fakulti, dan tawaran akademik. Kami dibawa melihat sekeliling kampus termasuk perpustakaan berbentuk sfera, kafeteria, kelas, dan surau untuk orang Islam, Buddha, Hindu, dan Kristian. Bilik itu terletak bersebelahan untuk kakitangan dan pelajar bersembahyang mengikut agama masing-masing.

Seterusnya, kami makan tengah hari bersama Naib Canselor dan lembaga pengurusan, dan selepas itu, ceramah mengenai sejarah politik dan ekonomi Bangladesh diteruskan dengan persembahan kelab yang melibatkan seni persembahan, IT, IEEE, kebajikan, fotografi, kejuruteraan, dan kelab perniagaan.

Lebih kurang jam 6.30 petang kami pulang ke hotel dan pergi makan malam bersama Mr. Rakibul Alam di restoran berhampiran bernama Ahely. Kami dihidangkan dengan kebab daging dan ayam dengan nan. Selesai menjamu selera, kami memutuskan untuk berjalan kaki pulang ke hotel. Suasana sangat nyaman di malam kerana suhu adalah sekitar 27 darjah Celsius kerana pada masa itu musim sejuk. Kami bertuah dapat melihat pemandangan sebenar di Dhaka dengan banyak beca di jalan raya, buah-buahan di tepi jalan dan gerai kecil lain. Walaupun, terdapat agak ramai pengemis di sekitar meminta wang dan makanan.

Keesokan harinya kami ke Monumen Savar Smriti Shoudho iaitu Tugu Kebangsaan Bangladesh, yang didirikan untuk mengenang mereka yang terkorban dalam Perang Pembebasan Bangladesh 1971, yang membawa kemerdekaan dan memisahkan Bangladesh dari Pakistan. Monumen itu terletak di Savar, kira-kira 35km barat laut ibu kota, Dhaka. Kami mengambil beberapa gambar berhampiran monumen; tempat itu agak sesak, dan monumen itu sedang diselenggara kerana Bangladesh sedang bersiap untuk menyambut Hari Kemerdekaannya pada 16 Disember.



Kami berjalan di sekitar taman dan kemudian pergi ke restoran di seberang jalan untuk makan tengah hari dan bersolat.

Selepas solat, kami singgah di Dewan Parlimen Negara dalam perjalanan ke Muzium Negara Bangladesh, yang terletak di Shahbag, Dhaka. Kawalam keselamatan agak ketat kerana mereka sedang mengadakan mesyuarat pada masa kami tiba. Seterusnya kami bertolak ke muzium nasional Bangladesh.



Di muzium, kami perlu meninggalkan beg kami di luar muzium dan hanya membawa barang penting. Muzium ini disusun atur dengan baik, dan pameran telah ditempatkan secara kronologi di beberapa jabatan seperti jabatan etnografi dan seni hiasan, jabatan sejarah dan seni klasik, jabatan sejarah semula jadi, dan jabatan tamadun dunia dan kontemporari. Dalam perjalanan pulang ke hotel, kami singgah di Shahid Minar (Monumen Syuhada). Ia adalah monumen kebangsaan yang ditubuhkan untuk memperingati mereka yang terkorban semasa demonstrasi Pergerakan Bahasa Bengali pada tahun 1952 di Pakistan Timur.

Pada pukul 11.30 pagi, kami tiba di Universiti Dhaka yang merupakan salah satu universiti awam terkemuka di Bangladesh.

Sesi ceramah telah dianjurkan oleh Persatuan Komputer IEEE - Bangladesh Chapter dan Persatuan Pelajar IEEE. Kami telah dihempaskan dengan bunga segar semasa ketibaan dan sambutan yang mesra oleh tuan rumah. Seminar ini berakhir dengan sesi bertukar-tukar cenderahati dan beberapa makanan dan minuman. Seterusnya, sekitar jam 3.30 petang, seminar kedua diadakan di Auditorium AIUB dengan topik Penyediaan Manuskrip untuk Jurnal terindeks SCOPUS.

Selepas ceramah, kami berehat sebentar untuk minum teh tempatan di kedai teh terdekat di kampus. Sekitar jam 5.00 petang program diteruskan dengan program kebudayaan oleh Kelab Seni Persembahan AIUB. Persembahan termasuk muzik klasik, lagu dan tarian serta persembahan lagu dan tarian kontemporari.



i dibawa melawat makmal Multimedia dan Makmal Robotik, mengagumi robot terbaharu mereka yang boleh digunakan di Marikh untuk mengumpul sampel dan membantu angkasawan dalam tugas mereka. Mereka mengambil masa kira-kira tiga tahun untuk menyiapkan prototaip dan ia masih dinaik taraf dari semasa ke semasa. Mereka juga pernah memenangi pingat di kejohanan inovasi antarabangsa sebelum ini.

Kami akhirnya mempunyai peluang untuk pembentangan individu dan sesi perkongsian penyelidikan dengan 60 pelajar Sains Komputer. Setiap daripada kami diberi 10-15 minit untuk memberi taklimat kepada penonton tentang bidang penyelidikan dan minat kami dan juga tentang apa yang kami sedang usahakan untuk Ph.D kami. Cenderahati telah disampaikan kepada hadirin sebagai tanda penghargaan atas kehadiran dan perhatian mereka.



Selepas sesi pembentangan, kami melawat sebuah syarikat tempatan bernama 'Workspace' milik seorang penasihat pelajar AIUB. Ia adalah syarikat perisian yang menawarkan pembangunan web, aplikasi mudah alih dan perisian lain. Sebahagian besar kakitangan adalah alumni AIUB, mereka amat berbesar hati untuk berkongsi pengalaman mereka dalam bidang ini.

Sekitar jam 9.45 pagi kami telah tiba di ibu pejabat My Robi dan disambut oleh Cik Maliha yang merupakan graduan Universiti Nottingham, Semenyih, Kajang. Dia telah mengalu-alukan kami dengan mesra dan menyatakan bahawa dia sangat merindui Malaysia dan ingin datang ke sini lagi tidak lama lagi. Ketibaan kami juga telah disambut oleh CIO syarikat dan kami diberi taklimat oleh setiap jabatan bermula dari jam 10.00 pagi hingga 1.00 petang.



Kami berehat pada pukul 11.00 pagi dan pada pukul 1.00 petang kami ke AIUB dan makan tengah hari di sana. Sekitar jam 3.00 petang kami pergi ke syarikat lain iaitu syarikat kejuruteraan yang mengeluarkan dan membekal semikonduktor untuk agensi ternama lain. Kami mengadakan pertemuan ringkas dan berbincang dengan mereka dengan diiringi oleh seorang pelajar dari AIUB.



Pada hari terakhir kami, kami amat gembira kerana telah diadakan majlis penyampaian sijil khas untuk kami di kampus AIUB. Kami telah dianugerahkan sijil penghargaan dan penyertaan untuk sesi perkongsian penyelidikan kami dan penglibatan kami dalam program mobiliti antarabangsa ini. Kami mengambil beberapa gambar di sekitar perkarangan utama kampus sebagai kali terakhir kami ke sini. Selepas majlis itu, kami pergi untuk makan tengah hari perpisahan bersama-sama dengan pentadbiran dengan hidangan tradisional Benggala.

Kami sangat teruja dengan hari terakhir kami di Bangladesh kerana ini adalah masa kami untuk pulang ke rumah dan bertemu keluarga kami. Tetapi kenangan indah di sini kekal kerana ia adalah salah satu masa paling berharga dalam hidup kami.

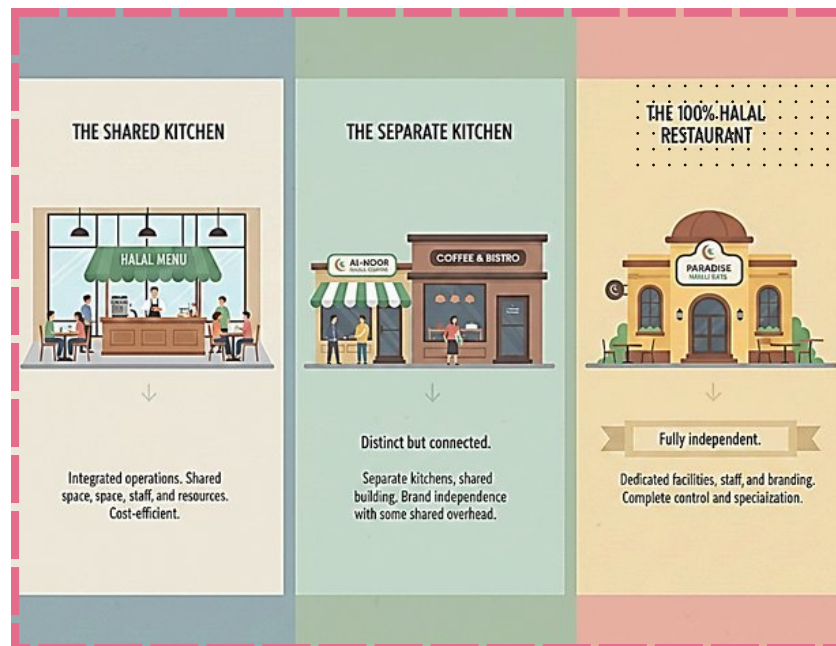


ISLAMIC BANKING: A "Foodie's Guide" TO HOW IT WORKS.

BY: NOR HANIM ABD RAHMAN & RAFIZAH KECHIL

IF YOU'VE EVER WALKED INTO A BANK IN MALAYSIA, YOU MIGHT HAVE NOTICED DIFFERENT NAMES LIKE "ISLAMIC WINDOW" OR "ISLAMIC SUBSIDIARY."

If that sounds like "Finance-Speak" to you, don't worry. To make sense of it, let's forget about money for a second and imagine we are talking about restaurants. In Malaysia, Islamic banking has grown through three main stages:



1 The "Islamic Window" (The Shared Kitchen)

Think of this like your favourite neighbourhood cafe that decides to add a few Halal items to its regular menu.

How it works: This is a standard bank (like Maybank was back in the 90s) that opens a specific department or "window" for Islamic products.

The Setup: It uses the same building, the same staff, and the same computers as the regular bank.

The Layman's View: It's super convenient because you don't have to go anywhere new to get an Islamic loan.

The Worry: Some people feel a bit uneasy about the "Common Kitchen." They wonder if the money for the Halal dishes is being kept strictly away from the interest-based (non-Halal) money. Even though the accounting is separate, it doesn't feel 100% "pure" to everyone.

2

The "Islamic Subsidiary" (The Separate Shop Next Door)

Now, imagine that same cafe decides to open a dedicated Halal shop right next door.

How it works: This is a separate company (like CIMB Islamic or RHB Islamic) owned by the "parent" bank.

The Setup: It has its own name, its own manager, and its own dedicated kitchen. It is legally its own boss.

The Layman's View: This feels much "cleaner" and more professional. You know the money is clearly separated from the parent bank's interest-based activities.

The Perk: You get the best of both worlds. It's a separate shop, but you can still use the parent bank's huge network of ATMs and branches.

3

The "Full-Fledged" Bank (The 100% Halal Restaurant)

This is a restaurant that was "born" Halal. It has no connection to any interest-based parent company at all.

How it works: From the very first day, every single cent is managed under Shariah rules. Examples you might know are Bank Islam or Bank Muamalat.

The Layman's View: This is the "Gold Standard". There is zero risk of money mixing with a conventional parent because there is no conventional parent.

The Challenge: Because they don't have a "big brother" bank to lean on, they had to build all their own branches and ATMs from scratch.

SUMMARY USING COMPARISON TABLE:

	 ISLAMIC WINDOW	 ISLAMIC SUBSIDIARY	 FULL-FLEDGED BANK
The Analogy	 One Halal dish on a regular menu.	 A separate Halal shop owned by a regular restaurant.	 A 100% Halal restaurant from day one.
Money Separation	 Separate accounting, same 'house'.	 Legally separate company.	 Completely independent from the ground up.
Staff & System	 Shared with a conventional bank.	 Mostly dedicated, shares some HQ tech.	 100% dedicated to Islamic banking.
Trust Level	 Good (some may have doubts).	 Very High	 Highest ("True Blue")

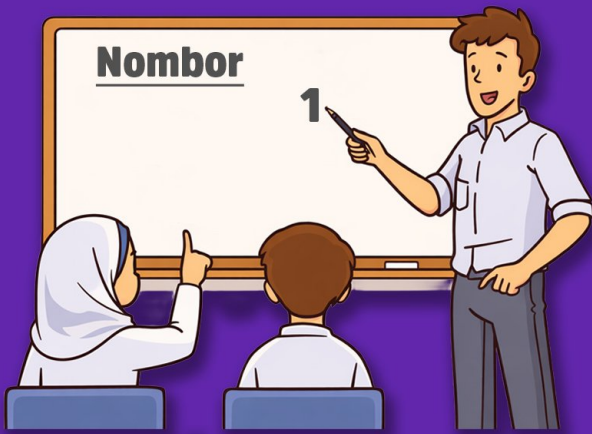
Comparison is for visual reference only. Structure specifics may vary by institution.

Here, the process illustrates the evolution of Islamic Banking in Malaysia using a simple restaurant analogy. Whether you're a finance pro or just a curious consumer, understanding these three "stages" helps you choose the right fit for your values: (a) *The Islamic Window (The Shared Kitchen)*: A regular bank serving a few Halal "dishes". It's convenient but uses shared staff and systems, which leads some to worry about "purity". (b) *The Islamic Subsidiary (The Separate Kitchen)*: A legally independent Halal shop owned by a "parent" bank. It feels "cleaner" because the money is strictly separated, yet you still get to use the parents' huge ATM network. (c) *The Full-Fledged Bank (100% Halal Restaurant)*: The "Gold Standard". These banks were born Halal from day one with no conventional parent, ensuring zero risk of mixing funds. Thus, which model do you prefer for your banking needs?

Memori antara Dua Zaman

- Norsukada Samsudin -

Sebagai seorang pendidik, terdapat satu hakikat yang tidak dapat dinafikan iaitu zaman sentiasa berubah. Seiring dengan perubahan tersebut, pendidik juga perlu menyesuaikan diri, sama ada secara langsung mahupun tidak langsung. Kaedah dan pendekatan yang dianggap berkesan pada suatu ketika dahulu mungkin tidak lagi sesuai untuk diaplikasikan pada masa kini, selaras dengan perkembangan teknologi dan keperluan semasa.



Jika kita mengimbuai kembali detik awal melangkah ke bilik kuliah sebagai seorang pendidik, suasananya amat berbeza berbanding hari ini. Bukan sahaja usia yang semakin meningkat, malah landskap pembelajaran dan suasana di dalam kelas juga telah banyak berubah. Jika dahulu kita melangkah masuk ke kelas dengan semangat “muda-mudi”, kini walaupun usia bertambah, semangat untuk mendidik dan membimbing anak bangsa tetap kekal teguh.

Perubahan ini dapat dilihat melalui beberapa aspek utama:

Pendidik dan Teknologi

Suatu masa dahulu, peranan pendidik begitu jelas. Pendidik merupakan sumber utama untuk mendapatkan ilmu. Kini, teknologi menjadi sebahagian daripada kehidupan pelajar. Segalanya di hujung jari. Pelajar bebas mencari ilmu bila-bila masa, dan di mana sahaja.

Marker Pen dan Skrin Sentuh

Alat bantu mengajar sentiasa memainkan peranan penting dalam keberkesanan pengajaran dan pembelajaran. Jika suatu ketika dahulu tangan yang “comot” dengan kesan marker pen menjadi lambang kesungguhan seorang pendidik di hadapan papan putih, kini cabaran yang dihadapi adalah memastikan peranti digital, sambungan internet, dan peralatan teknologi berfungsi dengan baik bagi menyokong proses pembelajaran.

Bersua muka dan Komunikasi Digital

Pada masa lalu, pelajar lazimnya berjumpa pensyarah secara bersemuka untuk mendapatkan penjelasan atau bertanya soalan. Kini, komunikasi lebih banyak berlaku melalui aplikasi seperti WhatsApp dan Telegram. Notifikasi mesej boleh diterima pada bila-bila masa tanpa mengira waktu. Keadaan ini menjadikan komunikasi lebih pantas dan terbuka, namun pada masa yang sama memerlukan kebijaksanaan pendidik dalam menetapkan batas profesional. Kadang-kadang, mesej WhatsApp diterima pada pukul 10 malam bertanyakan “Madam, esok ada kelas tak?”. Segelintir pelajar lebih berani bersuara dan merasakan pensyarah lebih terbuka dan santai.

Mencatat nota dan Dokumentasi Digital

Sebagai pelajar, mencatat nota yang diberikan oleh pensyarah merupakan perkara penting yang perlu dilakukan ketika berada di dalam kelas. Nota-tota yang disalin dihias dengan pen pelbagai warna agar nampak lebih menarik untuk dibaca. Kini, pelajar-pelajar lebih cenderung untuk mengambil gambar nota tersebut menggunakan telefon bimbit masing-masing. Bunyi “Snap” dari kamera telefon atau bunyi “screenshot” dari skrin tablet hanya kedengaran di dalam kelas.

Google dan ChatGPT

Google dianggap sebagai kawan baik satu ketika dahulu. Ia merupakan satu-satunya solusi terbaik yang mudah digunakan untuk mencari maklumat dan menyelesaikan permasalahan akademik. Kini, para pelajar lebih tertarik dengan penggunaan ChatGPT sehinggakan ada yang menggunakan ChatGPT untuk menyelesaikan tugas mereka.

Walaupun pelbagai perubahan berlaku, matlamat seorang pendidik tetap tidak berubah. Pendidik sentiasa berhasrat untuk melihat pelajar berjaya, berkembang secara holistik, dan menjadi insan yang berguna kepada masyarakat. Kepuasan sebenar dirasai apabila pelajar menunjukkan kefahaman, peningkatan prestasi, serta perkembangan potensi diri yang positif.

Peribahasa Melayu ada mengatakan, “Dulu lain, sekarang lain”. Seiring dengan peredaran zaman, pendidikan juga terus berkembang dan berubah. Dalam menghadapi perubahan ini, pendidik perlu terus belajar untuk menyesuaikan diri serta cekal dalam mendepani cabaran semasa. Hal ini demikian kerana pendidikan merupakan asas penting dalam membentuk masa depan yang lebih baik. Perubahan zaman bukanlah penghalang untuk seorang pendidik, tetapi ia merupakan peluang untuk pendidik memperkaya pengalaman mengajar dan belajar. Dengan teknologi, kreativiti, dan komitmen, pendidik mampu membentuk pelajar bukan sahaja bijak dari segi akademik, tetapi juga berdaya saing, berakhlak mulia, dan bersedia menghadapi cabaran dunia yang sentiasa berubah.

Panduan Asas Pengurusan Urusan Selepas Kematian

(Catatan Pengalaman Peribadi)

Oleh:
Siti Asmah Mohamed

Fasa 1: Persediaan Dokumen & Makluman Segera



1 Sediakan Fail Dokumen Utama

Sediakan salinan dalam bentuk fizikal dan digital, antaranya Kad pengenalan, MyKid, sijil kelahiran anak, Sijil kematian, Sijil nikah dan Penyata nombor akaun bank



2 Notifikasi Pihak Berkaitan

Maklumkan segera kepada pihak bank, syarikat takaful/insurans, dan majikan arwah untuk memulakan proses tuntutan dan pentadbiran.

3 Semak Tuntutan Khairat Kematian



Periksa kelayakan bantuan awal daripada institusi seperti KWSP, PERKESO, Masjid/Surau, atau organisasi majikan arwah.

Fasa 2: Pengurusan Hutang & Harta Pusaka

5 Inventori Aset Arwah



Harta Alih
(wang simpanan, KWSP, kenderaan)



Harta Tak Alih
(rumah dan tanah)

Selepas hutang dikenal pasti, seterusnya ialah senarikan semua harta dan aset arwah iaitu harta Alih dan tidak alih.



Amanah Penama

Peranan Penama (Nominee)

Penama bagi KWSP atau Tabung Haji bertindak sebagai pemegang amanah untuk menguruskan harta, bukan sebagai pemilik mutlak.

4 Senaraikan Semua Hutang



Antara hutang yang lazim disenaraikan:

- Zakat tertunggak (zakat pendapatan atau zakat simpanan)
- Kad kredit
- Pinjaman pendidikan
- Tunggakan Cukai (LHDN)
- Hutang peribadi dengan individu

7 Pilih Saluran Perundangan Yang Betul



Pejabat Pusaka Kecil



Harta tak alih seperti rumah dan tanah.



Amanah Raya



Harta alih sahaja.



Mahkamah



Harta bernilai besar atau kes-kes yang kompleks.

Nota: Saluran pengurusan bergantung kepada nilai dan jenis harta

Fasa 3: Penukaran Nama & Tuntutan Hak



Internet



Astro, peralatan sewaan



nombor telefon



bil utiliti dan cukai pintu

8 Tutup atau Tukar Nama Bil Berbayar

Kamas kini maklumat bagi perkhidmatan seperti Internet, Astro, peralatan sewaan (penapis air), nombor telefon, serta bil utiliti dan cukai pintu.



Pencen Penakat (PERKESO)



Harta Sepencarian melalui Mahkamah Syariah

9 Pertimbangkan Tuntutan Tambahan

Semak kelayakan untuk permohonan Pencen Penakat (PERKESO) dan tuntutan Harta Sepencarian melalui Mahkamah Syariah jika berkaitan.

Oleh: Fuziatul Norsyiha & Fadzilawani Astifar

Mengelusuri pasir dan Kabus BROMO

Gunung Bromo yang terletak di Taman Nasional Bromo Tengger Semeru merupakan antara destinasi pelancongan paling ikonik di Indonesia. Dikenali dengan landskap gunung berapi, lautan pasir yang luas serta suhu yang dingin, Bromo menawarkan pengalaman alam semula jadi yang unik dan memukau. Keindahan panorama matahari terbit serta suasana yang tenang menjadikan kawasan ini bukan sahaja tarikan pelancong, malah ruang refleksi bagi mereka yang ingin lari seketika daripada kesibukan rutin harian.

“Stargazing”



Bromo dulu baru kamu



Gunung Bromo

Persiapan untuk ke Gunung Bromo bermula seawal jam 2.00 pagi dari 'homestay' di kaki gunung Bromo. Ketika suasana masih gelap dan udara terasa semakin dingin, kami memulakan perjalanan dari kaki gunung menaiki jeep merentasi laluan berpasir dan lereng bukit yang berbatu memberikan pengalaman yang agak mencabar tetapi mengujakan. Dalam keheningan pagi yang diselubungi kabus, hanya bunyi enjin jeep dan angin sejuk menemani perjalanan, seolah-olah memberi isyarat bahawa satu pengalaman luar biasa sedang menanti di puncak Bromo.





Masjid yang terletak di Gunung Bromo

Setibanya di kawasan tinjauan, suhu ketika ini lebih kurang dalam 10°C – 13°C . Dalam cuaca yang sangat dingin, Indomie panas menjadi pilihan awal untuk memanaskan badan dan mengembalikan tenaga. Seusai menjamah Indomie dan secawan teh panas, kedengaran azan subuh berkumandang. Berpeluang menunaikan solat subuh di gunung Bromo adalah satu pengalaman yang menenangkan dan memberi makna tersendiri sebelum menyaksikan keindahan matahari terbit di puncak gunung.



Apabila matahari mula muncul perlahan-lahan di balik pergunungan, suasana yang tadinya gelap disinari cahaya keemasan yang memukau. Kabus pagi beransur hilang, memperlihatkan keindahan gunung Bromo yang terbentang megah di hadapan mata. Detik tersebut terasa begitu singkat, namun cukup untuk meninggalkan kesan mendalam di hati. Keindahan alam yang terpamer dapat mengingatkan kita tentang kebesaran Allah dan betapa kecilnya manusia di sisi ciptaan-Nya.

Selepas menikmati keindahan matahari terbit, perjalanan diteruskan menuju ke kawah gunung Bromo yang terkenal dengan lanskapnya yang menakjubkan. Untuk menambah pengalaman yang lebih unik, kami memilih untuk menunggang kuda bagi meneruskan perjalanan ke kawah gunung Bromo.

Setibanya di kaki kawah, kami perlu menaiki kira-kira 250 anak tangga untuk menuju ke bibir kawah. Walaupun sedikit mencabar dan agak kepenatan, langkah tetap diteruskan demi menyaksikan sendiri kekuasaan Allah swt. Setibanya kami di bibir kawah kami dapat melihat secara langsung kawah gunung berapi yang masih aktif dengan asap belerang yang terus mengepul. Menurut data rasmi Pusat Vulkanologi dan Mitigasi Bencana Geologi (PVMBG), letusan terakhir Gunung Bromo berlaku pada 19 Julai 2019 dan ia masih aktif serta berpotensi mengeluarkan asap atau letusan kecil pada masa hadapan.



Akhir sekali, Bromo bukan sekadar destinasi pelancongan, tetapi satu pengalaman yang membuka mata dan hati, mengingatkan kita tentang kebesaran Allah swt serta keindahan alam yang perlu dihargai. Semoga setiap langkah dan detik di sana menjadi inspirasi untuk lebih menghargai kehidupan dan alam semula jadi di sekeliling kita.

250 anak tangga yang perlu didaki



Kawah Gunung Bromo yang masih aktif

1/3 BUKAN SEKADAR NOMBOR



Matematik, Masa dan Jemputan Ilahi

Oleh: Siti Asmah Mohamed

Dalam matematik, nilai lazimnya diukur melalui saiz dan kuantiti. Bahagian yang lebih besar sering dianggap lebih bernilai berbanding bahagian yang kecil. Prinsip ini diterima secara meluas dan menjadi asas kepada pemikiran matematik. Namun dalam kehidupan beriman, terdapat satu pecahan kecil yang Allah muliakan secara istimewa, iaitu sepertiga malam terakhir.

Rasulullah SAW, melalui riwayat Abu Hurairah RA, menerangkan bahawa Allah SWT turun ke langit dunia pada sepertiga malam terakhir dan menyeru hamba-hamba-Nya dengan firman: *“Siapakah yang berdoa kepada-Ku, nescaya Aku perkenankan? Siapakah yang meminta kepada-Ku, nescaya Aku berikan? Siapakah yang memohon keampunan daripada-Ku, nescaya Aku ampunkan?”*

Dalam Islam, takrifan “malam” berbeza daripada kefahaman umum.

Malam tidak bermula pada tengah malam, sebaliknya bermula pada waktu Maghrib dan berakhir pada waktu Subuh.

Apabila tempoh antara Maghrib dan Subuh ini dikira dan dibahagikan kepada tiga bahagian yang sama, sepertiga malam terakhir dapat dikenal pasti dengan jelas. Dari sudut matematik, ini hanyalah satu pembahagian masa yang mudah.

Namun dari sudut rohani, inilah waktu yang sangat bernilai dan sering diingatkan dalam



(Hadis riwayat al-Bukhari, no. 1145). Hadis ini menjelaskan mengapa sepertiga malam terakhir dianggap sebagai waktu yang ditetapkan secara ilahi untuk berdoa, memohon dan bertaubat.

Al-Quran turut mengukuhkan kepentingan ibadah malam yang dilakukan secara sedar dan terancang. Dalam Surah al-Muzammil ayat 1 hingga 4, Allah menyeru orang beriman supaya bangun pada waktu malam sama ada separuh daripadanya, sedikit kurang atau sedikit lebih dan membaca

al-Quran dan hadis. Sebagai contoh, jika waktu Maghrib bermula pada jam 7.30 malam dan Subuh pada jam 6.10 pagi, jumlah keseluruhan malam ialah 10 jam 40 minit. Apabila tempoh ini dibahagikan kepada tiga bahagian yang sama, setiap bahagian bersamaan kira-kira 3 jam 33 minit, dan sepertiga malam terakhir bermula sekitar jam 2.37 pagi. Kiraan ini mungkin kelihatan ringkas, namun maknanya sangat besar.

al-Quran dengan bacaan yang tertib (tartil). Seruan ini mencerminkan pengurusan masa yang tersusun, selari dengan prinsip matematik yang menekankan keseimbangan, perkadaran dan disiplin. Malam tidak dimaksudkan untuk dihabiskan sepenuhnya dengan berjaga, sebaliknya dibahagikan secara sedar, menunjukkan bahawa walaupun sebahagian kecil masa, jika dipilih dengan niat yang betul, mampu memberi kesan yang besar.

Begitu juga dalam **Surah az-Zariyat ayat 18**, Allah menggambarkan orang yang bertakwa sebagai mereka yang sedikit tidur pada waktu malam dan memohon keampunan di penghujungnya. Ayat ini meletakkan saat-saat akhir malam sebagai amalan utama orang yang benar-benar sedar secara rohani. Ia menegaskan bahawa nilai waktu ini bukan terletak pada panjang tempohnya, tetapi pada keikhlasan dan kesedaran ketika menghidupkannya sekali gus menguatkan idea bahawa nilai rohani diukur berdasarkan kualiti, bukan kuantiti.



Di sinilah terserlah apa yang boleh disebut sebagai Paradoks Sepertiga.

Dalam matematik biasa, satu pertiga ialah pecahan kecil, lebih kecil daripada dua pertiga dan jarang dianggap dominan. Namun dalam **"matematik kerohanian"**, sepertiga malam terakhir memegang nilai yang paling besar.

Walaupun tempohnya singkat, maknanya sangat luas iaitu kecil dari segi kuantiti, tetapi besar dari segi kualiti. Paradoks ini mencabar tanggapan lazim bahawa nilai sentiasa bergantung kepada saiz.

Tidak semua orang mampu bangun lama di waktu malam. Namun setiap insan mampu bangun walau seketika untuk berdoa, memohon keampunan dan meluahkan isi hati kepada Allah. Sepertiga malam terakhir mengingatkan kita bahawa dalam hidup ini, yang kecil sering membawa perubahan yang paling besar, jika ia dilakukan dengan niat yang **ikhlas**.

BAS PERCUMA DI PULAU PINANG

Jelajah Bandar Tanpa Kos!

Oleh: Rafizah Kechil & Wan Anisha Wan Mohammad

Kesesakan jalan raya dan perlumbaan mencari tempat letak kenderaan adalah perkara biasa di sekitar bandar dan pusat warisan di Pulau Pinang. Tetapi kini, anda mempunyai pilihan yang lebih bijak, bebas kos dan mesra pengguna untuk bergerak dalam bandar, iaitu perkhidmatan bas percuma CAT Bus (Central Area Transit) oleh Rapid Penang bersama Kerajaan Negeri Pulau Pinang. CAT Bus ialah perkhidmatan bas ulang-alik yang tidak mengenakan sebarang tambang untuk membantu rakyat dan pelancong bergerak dengan mudah dalam kawasan tapak Warisan Dunia UNESCO, George Town.



Waktu Operasi dan Kekerapan

- 1 Bas CAT bermula dari kira-kira 6:00 pagi hingga 11:45 malam setiap hari.
- 2 Kekerapan sekitar 10–15 minit waktu puncak, dan ~15 minit waktu biasa.
- 3 Laluan utama: Dari terminal feri di Pengkalan Weld (Weld Quay) ke pusat bandar KOMTAR dan melalui jalan-jalan warisan

Cara Menggunakan CAT Bus

- Cari hentian CAT berhampiran terminal utama seperti Weld Quay atau KOMTAR.
- Tunggu bas dengan papan tanda “Free CAT Bus” atau “CAT”.
- Naik dan tekan loceng jika anda ingin berhenti.
- Turun di hentian yang paling hampir dengan destinasi anda.
- Tidak perlu beli tiket, tidak perlu tunai.

Pengalaman Penulis

Penulis telah berpeluang merasai sendiri pengalaman menaiki bas CAT di George Town dan ternyata ia satu pengalaman yang sangat menyenangkan. Laluan bas melalui jalan-jalan warisan yang penuh nilai sejarah, menjadikan perjalanan bukan sekadar satu perjalanan rutin, tetapi juga peluang untuk menikmati keindahan seni bina lama yang mempesona. Tambahan pula, penulis tidak perlu risau tentang masalah parkir atau bayaran, hanya perlu naik, duduk dengan selesa dan turun di destinasi dengan senyuman. Walau bagaimanapun, bagi mengelakkan kesesakan di dalam bas pilihlah perjalanan diluar waktu kemuncak.



Penumpang boleh menunggu bas di hentian bas



Laluan bas CAT

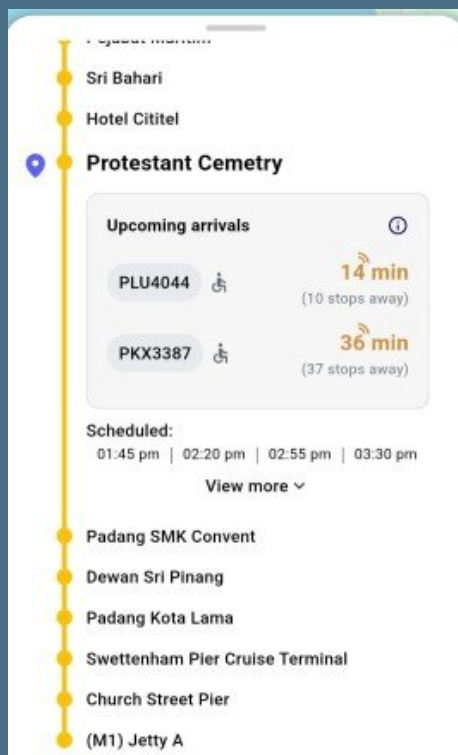


Keadaan dalam bas yang selesa

Bas Percuma di Pulau Pinang, Jelajah Bandar Tanpa Kos!



Boleh menunggu bas di hentian yang bertanda CAT atau Hop On Hop Off



Pergerakan bas boleh disemak di aplikasi



Rujukan:
My Penang. (2025, November 10). Travelling to and in Penang. Retrieved from <https://www.mypenang.my/index.php/penang-transport/254-moving-round-pulau-pinang/343-free-tour-bus-george-town>

hentikan buli, selamatkan minda



Isu buli bukanlah sesuatu yang baru namun kini ia semakin serius di Malaysia. Bukan sahaja di sekolah, malah kes buli juga banyak berlaku di universiti dan di pejabat. Jika dulu buli hanya melibatkan fizikal seperti pukul, sekarang buli siber lebih berbahaya kerana ia boleh berlaku di mana-mana sahaja melalui media sosial. Mangsa buli biasanya akan mengalami trauma yang lama. Mereka akan rasa takut, rendah diri, dan hilang keyakinan diri untuk berdepan dengan orang ramai. Tekanan yang berterusan boleh menyebabkan masalah mental yang berat seperti kemurungan dan kegelisahan melampau (anxiety disorder). Ramai mangsa akhirnya memilih untuk menjauhkan diri daripada keluarga dan kawan-kawan kerana rasa malu, dan ini seterusnya akan membuatkan keadaan mental mereka menjadi lebih teruk.

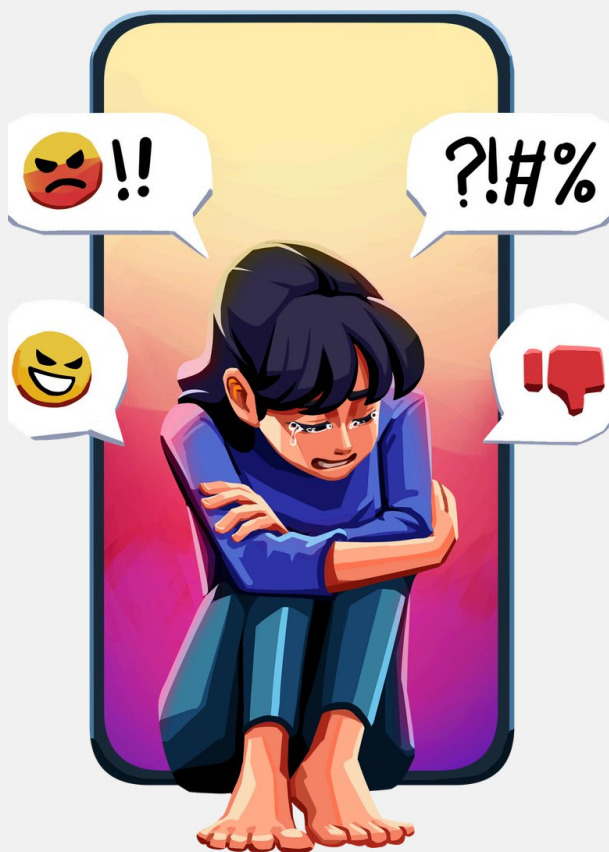
buli di sekolah

Buli boleh menyebabkan pelajar hilang minat untuk belajar. Mangsa sukar untuk fokus kepada pelajaran apabila sekolah sudah dirasakan bukan lagi tempat yang selamat. Mereka mungkin mula ponteng sekolah, hilang selera makan, dan susah tidur malam. Ibu bapa harus lebih peka dengan perubahan sikap anak-anak, manakala pihak sekolah perlu mengambil tindakan tegas tanpa berpihak kepada sesiapa. Buli tidak boleh dianggap sebagai "gurauan" atau "tradisi senior." Suasana yang penuh kasih sayang dan empati harus dibina supaya setiap generasi muda dapat membesar dengan jiwa yang sihat dan tenang.



buli di tempat kerja

Buli di pejabat pula selalunya berlaku apabila pihak atasan atau rakan sekerja menyalahgunakan kuasa ataupun bersikap narsistik. Contohnya, mangsa mungkin dipulaukan, kerja mereka disabotaj, atau sering dimarahi di hadapan rakan sekerja tanpa sebab yang kukuh. Keadaan ini menyebabkan pekerja merasa sangat tertekan (burnout), hilang semangat untuk bekerja sekaligus prestasi bekerja akan merosot. Mangsa biasanya terpaksa berdiam diri kerana takut dibuang kerja atau merosakkan nama baik dalam kerjaya. Jika perkara ini tidak dihentikan, ramai pekerja yang berbakat akan berhenti kerja. Ini bukan sahaja akan merugikan sesebuah organisasi, malah ia memberi kesan buruk kepada ekonomi negara kerana persekitaran kerja yang tidak sihat.



buli siber

Buli siber adalah ancaman moden yang sangat merisaukan kerana ia boleh berlaku di mana-mana sahaja melalui internet. Pembuli boleh menggunakan akaun palsu untuk menyebarkan fitnah atau memalukan mangsa dengan pelbagai cara. Buli siber sukar dipadam dan boleh dilihat oleh sesiapa sahaja di seluruh dunia. Ini membuatkan mangsa rasa terperangkap dan trauma kerana gangguan tersebut tidak berhenti walaupun mereka berada di rumah. Kesan buli siber terhadap mental sangat besar kerana maruah mangsa dijatuhkan di khalayak ramai. Mangsa akan berasa sunyi, putus asa, dan merasa seolah-olah semua orang sedang membenci mereka. Bagi golongan muda yang masih belum matang, tekanan digital yang melampau ini sangat berbahaya kerana ia boleh mendorong mereka untuk melakukan perkara yang tidak diingini.

kesimpulan

Kesimpulannya, semua pihak seperti ibu bapa, majikan, dan kerajaan mestilah bekerjasama untuk menghentikan budaya buli ini sebelum ia menjadi lebih melarat. Kebanyakan pembuli mempunyai masalah tersendiri di mana mereka membuli kerana ingin perhatian atau mungkin ingin berasa berkuasa. Kedua-dua pihak iaitu mangsa dan pembuli harus dibantu di mana mangsa perlu dibantu untuk pulih, dan pembuli pula untuk berubah. Kita perlu memupuk sifat saling menghormati dan memastikan undang-undang yang lebih tegas dilaksanakan bagi melindungi mangsa. Persekitaran yang selamat dan harmoni sangat penting supaya setiap individu dapat hidup dengan tenang tanpa rasa takut diganggu.



Lain Dulu Lain Sekarang

Mainan Tanpa Gajet

Oleh: Norazah Umar

Menjadi ibu bapa yang membesarkan anak-anak daripada generasi Y, Z hingga generasi Alpha, memang susah untuk elak daripada membebel bila melihat anak asyik berkepit dengan gajet berjam-jam tanpa henti. Hakikatnya, inilah zaman mereka, gajet dan teknologi sudah menjadi satu keperluan dalam kehidupan seharian. Tidak dinafikan teknologi membawa banyak manfaat, namun jika tidak diuruskan dengan baik, ia juga boleh memberi kesan negatif kepada perkembangan kanak-kanak. Lain pula ceritanya kanak-kanak sekitar era 70-an hingga 90-an, ketika gajet masih belum

wujud dan kreativiti menjadi teman utama mengisi masa lapang. Permainan yang dicipta bukan sahaja menyeronokkan, malah menuntut pergerakan aktif yang sememangnya baik untuk kesihatan tubuh badan. Perkongsian ini sekadar ingin mengajak kita mengimbuu semula permainan zaman dulu yang penuh dengan gelak ketawa, detik-detik yang mungkin jarang dirasakan anak-anak hari ini. Inilah di antara permainan yang cukup sinonim dengan kanak-kanak yang kini dah pun menjadi golongan veteran.



Lompat Getah / Zero Point

Permainan ini lebih popular di kalangan kanak-kanak perempuan. Menggunakan getah yang dianyam panjang sama ada selapis atau 2 lapis jika nakkan getah itu sedikit tebal dan lebih kuat. Permainan ini memerlukan sekurang-kurangnya 3 pemain di mana 2 orang akan memegang getah dah seorang lagi akan melompat mengikut ketinggian yang akan dilaraskan mulai paras buku lali hingga melepasi paras kepala.

Tuju Tin / Tuju Kasut

Jika sekarang ada permainan bowling, zaman dulu ada main tuju tin atau tuju kasut. Permainan ni biasanya dimainkan di kawasan lapang, guna tin susu kosong yang disusun bentuk piramid, dengan bola tenis atau selipar sebagai alat balingan. Ada juga yang guna kasut sebagai sasaran, sebab tu lah orang panggil tuju kasut. Setiap pemain selalunya diberi tiga peluang untuk menjatuhkan semua tin. Bila tin berjaya dijatuhkan, kumpulan pelontar perlu cepat-cepat susun balik tin ke bentuk asal, sementara kumpulan penjaga pula akan kejar bola dan cuba membalik ke arah badan pemain yang sedang menyusun. Ini lah masa yang paling kelam-kabut dan riuh dengan jeritan.



Tarik Upih

Upih pinang adalah pelepah atau "pangkal" daun pokok pinang. Upih ini mesti dimain dengan dua orang atau lebih. Seorang mesti menjadi tukang tarik dan seorang lagi duduk dalam upih. Biasanya yang lebih tua atau besar akan menjadi penarik, sementara yang kecil menjadi penunggangnya. Memang seronok bila orang tarik kita. Terasa punggung macam digeletak. Tetapi sakit juga kalau terlanggar tunggul kayu atau ketul batu. Lebih meriah kalau kita adakan perlumbaan. Cuma yang susahnyanya nak main upih ni nak kena tunggu upih luruh dulu baru boleh main. Upih pula tak luruh hari-hari.





Laga Buah Getah

Permainan laga buah getah memang tak perlukan modal langsung. Budak-budak cuma kutip buah getah yang gugur di ladang, lepas tu pilih yang nampak paling keras dan berat. Biasanya, buah yang elok ni bila diketuk, bunyinya padu. Bila nak main, dua biji buah getah akan diletakkan bertindih di atas tapak tangan, kemudian ditekan kuat dengan tapak tangan sebelah lagi. Buah getah yang pecah dikira kalah, manakala yang masih utuh terus jadi juara dan boleh digunakan untuk berlaga dengan buah getah pemain lain pula.

Guli

Permainan guli memang antara yang paling digemari terutamanya budak-budak lelaki. Semua guli akan dikumpulkan dalam satu bulatan yang dilukis atas tanah. Lepas tu, pemain akan bergilir-gilir menjentik guli masing-masing dengan harapan guli dalam bulatan boleh keluar. Kalau jentikan tak kena, memang dikira mati dan terpaksa tunggu giliran seterusnya. Permainan ni nampak mudah, tapi sebenarnya perlukan fokus dan teknik. Rumah sekarang banyak yang tak ada laman yang sesuai untuk main guli, mungkin sebab tu budak-budak sekarang tak main guli.



Sorok-sorok

Permainan sorok-sorok memang jadi kegemaran budak-budak bila petang menjelang. Main dalam rumah pun boleh juga. Seorang akan jadi pencari dan akan membuat kiraan dalam gandaan 5 hingga 100 (bagus untuk latihan sifir lima). Masa itulah yang lain sibuk menyorok di tempat yang paling selamat di bumi supaya tak dijumpai. Pencari pula akan berjalan perlahan-lahan sambil memanggil nama kawan. Permainan ni nampak ringkas, tapi penuh debaran dan keseronokan, terutama bila berjaya lepas tanpa kena tangkap.



Cakplong / Pistol Buluh

Zaman dulu tak ada pistol mainan, atau pistol yang moden macam sekarangni. Sekitar era 80-an hingga 90-an, kalau budak-budak nak main tembak-tembak, memang kena guna buah-buah kecil dan keras macam terung pipit. Ada juga yang guna buah-buah lain yang saiznya lebih kurang sama. Nak main permainan ni pun bukan senang, kena kreatif. Senapang kena buat sendiri guna buluh, peluru pula guna buah terung pipit. Walaupun nampak ringkas tapi kalau kena tembak dekat badan, memang boleh tahan sakitnya.

Banyak lagi permainan kanak-kanak zaman dulu yang dah semakin dilupakan tapi menjadi nostalgia untuk orang-orang lama. Main Teng Teng, Tok Jengket, Masak-masak, Bom Meletup, Sorok-sorok dan banyak lagi yang jadi memori manis. Ada juga permainan yang masih kekal hingga ke hari ini tapi di modenkan mengikut peredaran zaman. Kalau dulu main gasing sekarang main Beyblade, kalau dulu congkak atas tanah dengan biji getah, sekarang congkak di buat cantik dengan kayu berbijikan guli. Mungkin faktor persekitaran menyebabkan perubahan terpaksa berlaku, walaupun begitu ada baiknya juga jika kanak-kanak sekarang diberikan pendedahan tentang permainan tradisi yang mempunyai kebaikan tersendiri agar ianya tak lapuk dek zaman.



Secara saintifik, microsleep berlaku apabila otak gagal mengekalkan tahap kewaspadaan akibat keletihan melampau. Ia juga dikaitkan dengan gangguan tidur seperti Insomnia dan Sleep Apnea. Namun begitu, ia boleh juga berlaku kepada individu sihat yang tidak mendapat tidur mencukupi. Antara tanda-tanda microsleep adalah kepala terangguk-angguk, pandangan kosong, hilang fokus secara tiba-tiba, dan tidak mengingati beberapa saat terakhir seterusnya menjadikan tindak balas perlahan.

Bahaya Microsleep

Walaupun hanya beberapa saat, microsleep boleh membawa risiko yang sangat besar, terutamanya ketika melakukan aktiviti berisiko tinggi seperti memandu, mengendalikan mesin, atau bekerja di tempat yang memerlukan tumpuan penuh. Sebagai contoh, microsleep yang berlaku semasa memandu kenderaan walau hanya lima saat pada kelajuan 90 km/j boleh menyebabkan kenderaan bergerak jauh tanpa kawalan. Ini meningkatkan risiko kemalangan jalan raya yang serius.

Selain itu, microsleep juga boleh menjejaskan prestasi kerja dan pembelajaran. Pelajar mungkin tidak menyedari mereka terlepas penerangan penting di dalam kelas. Pekerja pula mungkin melakukan kesilapan teknikal atau kecuai yang memberi kesan kepada keselamatan dan produktiviti.

MICROSLEEP

SEKEJAP TERLELAP, PADAH MENANTI

Nur Azimah Idris & Noor Azizah Mazeni

Microsleep ialah keadaan apabila seseorang tertidur secara tidak sedar dalam tempoh yang sangat singkat, biasanya antara 1 hingga 10 saat. Tempoh tersebut tampak singkat namun individu yang mengalami microsleep sebenarnya terputus daripada kesedaran sekeliling buat seketika. Otak tidak lagi memproses maklumat dengan normal walaupun mata mungkin masih terbuka. Keadaan ini sering berlaku apabila seseorang terlalu letih, kurang tidur, atau memaksa diri berjaga dalam tempoh yang panjang.

Cara-cara Mencegah Microsleep

Pencegahan microsleep bermula dengan pengurusan tidur yang baik. Tidur yang mencukupi bagi orang dewasa adalah sekitar 7 ke 9 jam sehari manakala bagi remaja pula adalah 8 ke 10 jam. Amalan waktu tidur dan bangun yang konsisten setiap hari akan dapat membantu jam biologi badan berfungsi dengan stabil.

Selain itu, elakkan berjaga lewat malam tanpa sebab yang penting dan munasabah. Kurangkan penggunaan gajet sebelum tidur kerana cahaya daripada skrin boleh mengganggu penghasilan hormon melatonin. Jika perlu memandu jarak jauh, pastikan kerap berehat dan elakkan memandu ketika waktu badan secara semula jadi berasa mengantuk, seperti lewat malam atau awal pagi. Pengambilan kafein secara sederhana boleh membantu meningkatkan kewaspadaan untuk jangka masa pendek, namun ia bukan penyelesaian jangka panjang.

Microsleep mungkin berlaku hanya dalam beberapa saat, tetapi kesannya boleh membawa kesan yang besar dan berbahaya. Ia bukan sekadar rasa mengantuk biasa, sebaliknya petanda bahawa tubuh dan otak memerlukan rehat yang mencukupi. Dengan mengamalkan gaya hidup sihat, mengutamakan tidur berkualiti, dan peka terhadap tanda-tanda awal keletihan, risiko microsleep dapat dikurangkan. Kesedaran tentang bahaya microsleep penting agar keselamatan diri dan orang sekeliling sentiasa terjamin.

Ramadhan

Reset Hidup, Reset Dosa

Fadzilawani Astifar Alias & Fuziatul Norsyihah Ahmad Shukri

Ramadhan bukan sekadar bulan dalam kalendar Islam. Ia adalah butang "reset" yang Allah hadiahkan kepada hamba-Nya setiap tahun. Dalam dunia yang penuh keletihan, dosa, kesibukan dan kelalaian, Ramadhan hadir seperti cahaya yang menyuluh kembali arah hidup kita.

Kadang-kadang kita tidak sedar, hidup berjalan terlalu laju. Hati menjadi keras. Solat menjadi rutin tanpa rasa. Al-Quran jarang disentuh. Doa pula hanya singgah ketika susah. Lalu Allah datangkan Ramadhan, bukan untuk membebaskan, tetapi untuk menyelamatkan.



RESET HATI

Sepanjang 11 bulan, hati kita terdedah kepada pelbagai penyakit, riak, marah, hasad, sombong dan lalai. Ramadhan mengajar kita menahan bukan sahaja lapar dan dahaga, tetapi juga menahan ego dan emosi. Apabila kita berpuasa, kita belajar bahawa kita ini lemah. Kita bergantung sepenuhnya kepada Allah. Dari Subuh hingga Maghrib, kita menahan diri bukan kerana tiada makanan, tetapi kerana taat kepada perintah-Nya. Di situlah hati di-reset. Kita kembali sedar siapa diri kita. Kita hanyalah seorang hamba yang lemah.



RESET HUBUNGAN DENGAN AL-QURAN

Ramadhan adalah bulan Al-Quran. Inilah masa kita memperbaharui hubungan dengan Kalam Allah. Mungkin sebelum ini kita jarang membaca. Mungkin sekadar membaca tanpa memahami. Tetapi Ramadhan memberi peluang untuk bermula semula. Setiap huruf digandakan pahala. Setiap ayat melembutkan jiwa. Setiap surah yang dibaca menjadi saksi di akhirat kelak. Ramadhan bukan sekadar khatam Al-Quran, tetapi membiarkan Al-Quran "menghidupkan" kita. Betapa Allah Maha Baik menghadirkan Ramadhan disaat hati tengah lalai dengan dunia.



RESET DOSA

Manusia tidak lari daripada dosa. Ada dosa yang kita sedar. Ada dosa yang kita lupa. Ada dosa yang kita ulang berkali-kali. Namun Nabi SAW bersabda bahawa sesiapa yang berpuasa dengan penuh iman dan mengharap ganjaran Allah, diampunkan dosa-dosanya yang lalu.

Bayangkan...

Dosa bertahun-tahun, boleh dihapuskan dalam 30 hari. Ramadhan adalah peluang membersihkan rekod hidup kita. Ia seperti lembaran baru yang Allah buka untuk kita tulis semula kisah diri dengan lebih baik.

RESET GAYA HIDUP

Ramadhan mengajar disiplin:

- Bangun awal untuk sahur
- Mengawal makan dan minum
- Mengurus masa antara kerja dan ibadah
- Menghidupkan malam dengan tarawih dan qiyam

Jika kita mampu disiplin selama 30 hari, mengapa tidak mampu meneruskannya selepas Syawal? Ramadhan mendidik kita bahawa perubahan itu mungkin berlaku jika kita benar-benar mahu.



JANGAN BIARKAN RESET INI SEMENTARA

Ramadhan bukan sekadar musim ibadah. Ia adalah latihan transformasi. Malangnya, ada yang kembali seperti biasa sebaik sahaja Aidilfitri berlalu. Persoalannya bukan berapa banyak kita menangis di malam terakhir Ramadhan.

Tetapi berapa lama kesan Ramadhan kekal dalam hidup kita. Jika Ramadhan berjaya melembutkan hati kita, kekalkan kelembutan itu.

Jika Ramadhan mendekatkan kita dengan masjid, teruskan langkah itu. Jika Ramadhan membuat kita takut melakukan dosa, jangan padamkan rasa itu.

Ramadhan datang membawa rahmat. Ia bukan sekadar bulan untuk berlapur, tetapi bulan untuk berubah.

Reset hidup.

Reset dosa.

Reset hubungan dengan Allah.

Semoga Ramadhan kali ini bukan sekadar berlalu seperti tahun-tahun sebelumnya, tetapi benar-benar menjadi titik perubahan dalam perjalanan kita menuju reda Ilahi.

Kerana mungkin...

Ini adalah Ramadan terakhir yang Allah beri untuk menyelamatkan kita.



KANSER DAN GAYA HIDUP MODEN

MEMAHAMI FAKTOR RISIKO SECARA SAINTIFIK

Zuraira Libasin &
Nur Azimah Idris

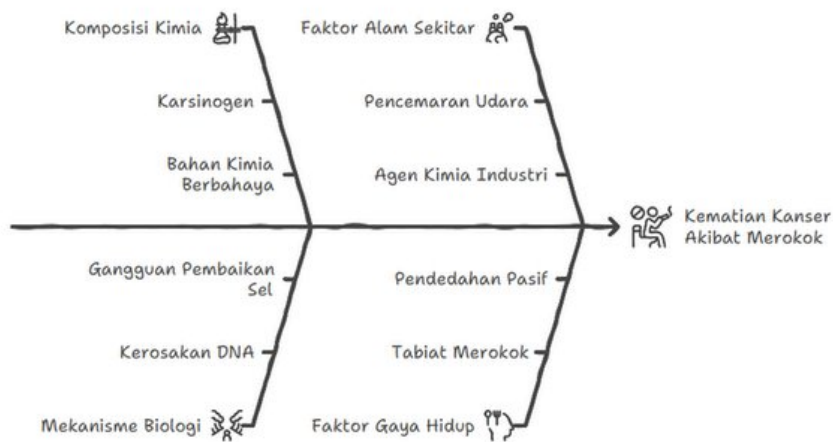
Kanser merupakan penyakit kompleks yang berkembang melalui proses karsinogenesis selular secara kumulatif. Ia timbul daripada interaksi dinamik antara predisposisi genetik, pendedahan persekitaran, serta faktor gaya hidup dalam tempoh jangka panjang. Data epidemiologi terkini daripada laporan GLOBOCAN 2024 menganggarkan insiden global mencecah hampir 20 juta kes baharu setiap tahun (Bray et al., 2024), sekali gus menekankan beban penyakit yang signifikan di peringkat global.

Analisis Faktor Risiko Gaya Hidup dan Pemakanan

Etiologi kanser sering dikaitkan dengan amalan pemakanan yang tidak sihat, khususnya diet tinggi makanan diproses, gula ringkas, lemak trans, serta rendah serat. Pola pemakanan ini mampu mencetuskan keradangan kronik dan tekanan oksidatif yang menyumbang kepada kerosakan DNA dan ketidakstabilan genomik. Selaras dengan penemuan ini, Pertubuhan Kesihatan Sedunia menegaskan bahawa sebahagian besar beban kanser global sebenarnya berpunca daripada faktor risiko yang boleh diubah melalui intervensi gaya hidup (Tran et al., 2022).



Faktor Risiko Kanker Akibat Merokok



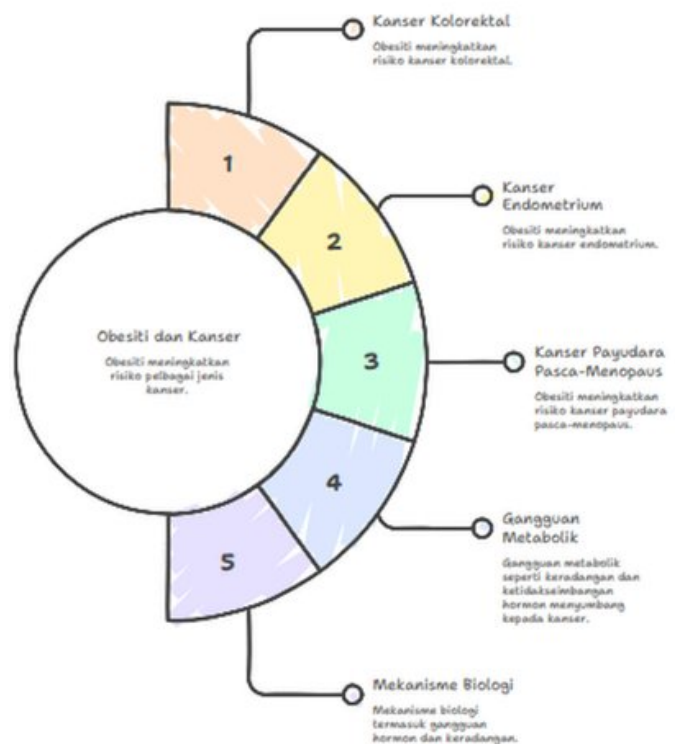
Impak Tembakau dan Pendedahan Karsinogen Persekitaran

Penggunaan tembakau kekal sebagai faktor risiko utama yang menyumbang kepada kira-kira 22% daripada jumlah kematian akibat kanser di seluruh dunia (Safiri et al., 2022). Secara saintifik, asap rokok mengandungi spektrum karsinogen yang luas melebihi 70 bahan kimia (Li & Hecht, 2022) yang mampu merosakkan mekanisme pembaikan sel secara langsung. Di samping itu, pendedahan kepada pencemaran udara dan agen kimia industri turut diklasifikasikan oleh Agensi Antarabangsa bagi Penyelidikan Kanser sebagai faktor risiko luaran yang signifikan bagi perkembangan tumor (Berg et al., 2023).

Obesiti dan Hubung Kait Metabolik

Peningkatan indeks jisim badan atau obesiti telah dikenal pasti sebagai faktor pendorong utama bagi pelbagai jenis keganasan, antaranya kanser kolorektal, endometrium, serta kanser payudara pasca-menopaus (Mesquita et al., 2023). Hubung kait ini disokong oleh mekanisme biologi yang mendasarinya, iaitu gangguan metabolik seperti keradangan sistemik gred rendah dan ketidakseimbangan hormon termasuk insulin serta estrogen (Mesquita et al., 2023; Salemi et al., 2025). Oleh itu, pengurusan berat badan yang berkesan berserta aktiviti fizikal konsisten menjadi strategi profilaksis utama bagi mengurangkan risiko penyakit tidak berjangkit (Mesquita et al., 2023).

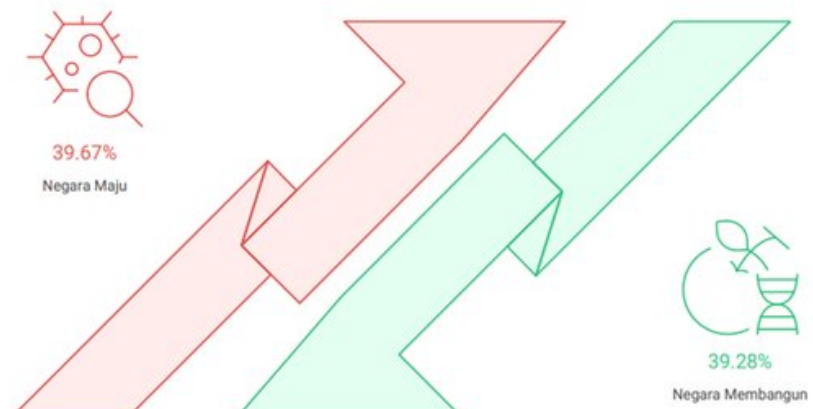
Membongkar Hubungan Obesiti dan Kanser



Dinamika Epidemiologi dan Kemajuan Diagnostik

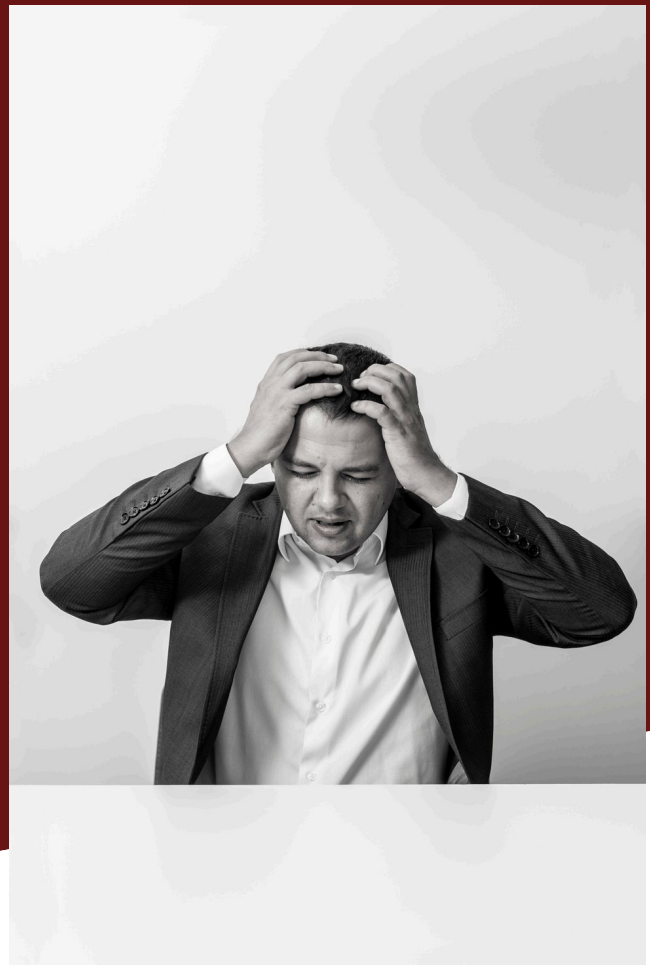
Peningkatan statistik kes kanser yang direkodkan bukan sahaja mencerminkan peningkatan insiden sebenar, tetapi juga dipengaruhi oleh kemajuan dalam teknologi diagnostik dan keberkesanan program saringan awal (Ma et al., 2025; Rizzi et al., 2020). Selain itu, perubahan demografi global seperti penuaan populasi serta pertumbuhan penduduk turut menyumbang kepada peningkatan prevalens kes secara keseluruhan di peringkat antarabangsa ("Global Cancer Burden Growing, amidst Mounting Need for Services," 2024; Soerjomataram & Bray, 2021).

Peningkatan Statistik Kanser



Impak Stres Kronik dan Gangguan Ritma Sirkadian terhadap Homeostasis

Walaupun stres psikologi tidak diklasifikasikan sebagai agen karsinogenik langsung, tekanan kronik telah didapati mampu mencetuskan deregulasi pada sistem neuroendokrin dan imun (Dai et al., 2020; Vignjević et al., 2023). Mekanisme ini melibatkan rembesan hormon stres seperti kortisol secara berlebihan, yang menjejaskan kecekapan pengawasan imun terhadap sel-sel malignan (Huang et al., 2025; Liu et al., 2022). Selain itu, gangguan tidur kronik mengganggu ritma sirkadian, dikaitkan dengan perubahan metabolik serta peningkatan penanda keradangan sistemik yang secara tidak langsung mewujudkan mikrop persekitaran kondusif bagi perkembangan tumor (Clemente-Suárez et al., 2025; Jensen et al., 2021).



Kesimpulan dan Implikasi Strategi Pencegahan

Secara keseluruhannya, dinamika perkembangan kanser dalam era moden amat dipengaruhi oleh faktor risiko antropogenik yang boleh diubah melalui modifikasi tingkah laku. Berdasarkan sintesis data global (Soerjomataram & Bray, 2021; Tran et al., 2022), keberkesanan strategi pencegahan bergantung kepada pendekatan multidimensi yang merangkumi pemerkasaan amalan pemakanan mampan, pengurusan berat badan optimum, serta penghapusan pendedahan kepada karsinogen persekitaran seperti tembakau (Safiri et al., 2022). Pengesanan awal melalui program saringan sistematik turut menjadi komponen kritikal bagi mengurangkan kadar mortaliti dan meningkatkan prognosis pesakit (Akinemiju et al., 2022). Oleh itu, usaha kolektif melalui pendidikan kesihatan awam dan penggubalan polisi yang menyokong gaya hidup sihat merupakan mandat utama bagi menangani peningkatan beban kanser global di masa hadapan (Ayenigbara, 2023).

Rujukan

- Akinemiju, T., Ogunsina, K., Gupta, A., Liu, I., Braithwaite, D., & Hiatt, R. A. (2022). A Socio-Ecological Framework for Cancer Prevention in Low and Middle-Income Countries. *Frontiers in Public Health*, 10. *Frontiers Media*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.884678>
- Ayenigbara, I. O. (2023). Risk-Reducing Measures for Cancer Prevention. *Korean Journal of Family Medicine*, 44(2), 76. <https://doi.org/10.4082/kjfm.22.0167>
- Berg, C. D., Schiller, J. H., Boffetta, P., Cai, J., Connolly, C., Kerpel-Fronius, A., Kitts, A. B., Lam, D. C. L., Mohan, A., Myers, R., Suri, T., Tammemägi, M. C., Yang, D., Lam, S., Berg, C. D., Schiller, J. H., Boffetta, P., Cai, J., Connolly, C., ... Lam, S. (2023). Air Pollution and Lung Cancer: A Review by International Association for the Study of Lung Cancer Early Detection and Screening Committee. *Journal of Thoracic Oncology*, 18(10), 1277. Elsevier BV. <https://doi.org/10.1016/j.jtho.2023.05.024>
- Bray, F., Laversanne, M., Sung, H., Ferlay, J., Siegel, R. L., Soerjomataram, I., & Jemal, A. (2024). Global cancer statistics 2022: GLOBOCAN estimates of incidence and mortality worldwide for 36 cancers in 185 countries. *CA A Cancer Journal for Clinicians*, 74(3), 229. <https://doi.org/10.3322/caac.21834>
- Clemente-Suárez, V. J., Navarro-Jiménez, E., Benítez-Agudelo, J. C., Beltrán-Velasco, A. I., Belinchón-deMiguel, P., Ramos-Campo, D. J., Villanueva-Tobaldo, C. V., Martín-Rodríguez, A., & Tórnado-Aguilera, J. F. (2025). The multifaceted impact of circadian disruption on cancer risk: a systematic review of insights and economic implications. *Journal of the National Cancer Center*, 5(5), 524. Elsevier BV. <https://doi.org/10.1016/j.jncc.2025.04.005>
- Dai, S., Mo, Y., Wang, Y., Xiang, B., Liao, Q., Zhou, M., Li, X., Li, Y., Xiong, W., Li, G., Guo, C., & Zeng, Z. (2020). Chronic Stress Promotes Cancer Development. *Frontiers in Oncology*, 10. *Frontiers Media*. <https://doi.org/10.3389/fonc.2020.01492>
- (2024). *PubMed*, 45(3), 326. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/384382072/>, 76. <https://doi.org/10.4082/kjfm.22.0167>
- Wu, H., Qiu, Y., Su, Y., Chen, L., Georgakopoulos, V., Lin, J., Chen, W., Li, R., Yang, D., Li, X., & Spanakos, D. (2025). Chronic Psychological Stress in Oncogenesis: Multisystem Crosstalk and Multimodal Interventions. *Research*, 8, 948. American Association for the Advancement of Science. <https://doi.org/10.34133/research.0948>
- Jensen, L. D., Oliva, D., Andersson, B., & Lewin, F. (2021). A multidisciplinary perspective on the complex interactions between sleep, circadian, and metabolic disruption in cancer patients. *Cancer and Metastasis Reviews*, 40(4), 1055. Springer Science+Business Media.
- Li, Y., & Hecht, S. S. (2022). Carcinogenic components of tobacco and tobacco smoke: A 2022 update. *Food and Chemical Toxicology*, 165, 113179. Elsevier BV. <https://doi.org/10.1016/j.fct.2022.113179>
- Liu, Y., Tian, S., Ning, B., Huang, T., Li, Y., & Wei, Y. (2022). Stress and cancer: The mechanisms of immune dysregulation and management. *Frontiers in Immunology*, 13. *Frontiers Media*. <https://doi.org/10.3389/fimmu.2022.1032294>
- Ma, T., Weng, Z.-J., Zhou, S., Feng, L.-H., Qin, Z., & Ma, D.-N. (2025). Global burden and regional inequalities of cancer in older adults from 1990 to 2021 and its projection until 2050. *BMC Public Health*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/12889-025-24910-7>
- Mesquita, L. de A., Wayerbacher, L. F., Schwartzmann, G., & Gerchman, F. (2023). Obesity, diabetes, and cancer: epidemiology, pathophysiology, and potential interventions. *Archives of Endocrinology and Metabolism*, 67(6). Brazilian Society of Endocrinology and Metabolism. <https://doi.org/10.20945/2359-3997000000647>
- Rizzi, S., Wensink, M. J., Ahrenfeldt, L. J., Christensen, K., & Lindahl-Jacobsen, R. (2020). Age-specific cancer rates: a bird's-eye view on progress. *Annals of Epidemiology*, 48, 51. <https://doi.org/10.1016/j.annepidem.2020.04.007>
- Safiri, S., Nejadghaderi, S. A., Abdollahi, M., Carson-Chahhoud, K., Kaufman, J. S., Bragazzi, N. L., Moradi-Lakeh, M., Mansournia, M. A., Sullman, M. J. M., Almasi-Hashiani, A., Taghizadeh, A., Collins, G. S., & Kolahi, A. (2022). Global, regional, and national burden of cancers attributable to tobacco smoking in 204 countries and territories, 1990–2019. *Cancer Medicine*, 11(13), 2662. <https://doi.org/10.1002/cam4.4647>
- Salemi, R., Sergi, V., Basile, M. S., Bravaccini, S., Frittitta, L., Graziano, A. C. E., Filippello, A., Malaguarnera, R., & Francesco, E. M. D. (2025). Microenvironmental determinants of cancer progression during obesity: emerging evidence and novel perspectives. *Journal of Translational Medicine*, 23(1). *BioMed Central*. <https://doi.org/10.1186/s12967-025-06970-w>
- Soerjomataram, I., & Bray, F. (2021). Planning for tomorrow: global cancer incidence and the role of prevention 2020–2070. *Nature Reviews Clinical Oncology*, 18(10), 663. *Nature Portfolio*. <https://doi.org/10.1038/s41571-021-00514-z>
- Tran, K. B., Lang, J. J., Compton, K., Xu, R., Acheson, A., Henrikson, H., Kocarnik, J., Penberthy, L., Aali, A., Abbas, Q., Abbasi, B., Abbasi-Kangevari, M., Abbasi-Kangevari, Z., Abbastabar, H., Abdelmasseh, M., Abd-Elisalam, S., Abdelwahab, A. A., Abdoli, G., Abdulkadir, H. A., ... Anyasodor, A. E. (2022). The global burden of cancer attributable to risk factors, 2010–19: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet*, 400(10352), 563. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(22\)01438-6](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(22)01438-6)
- Vignjević, S., Milošević, M., Marković, D., & Momčilović, S. (2023). Interplay between stress and cancer—A focus on inflammation. *Frontiers in Physiology*, 14, 1119095. *Frontiers Media*. <https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1119095>

Secebis doa untuk pesakit kanser yang ditulis oleh salah seorang pengguna Tiktok:

"Ya Allah ya tuhanku, jika ubat itu menjadi sebab hilangnya rasa sakit di dunia, maka jadikanlah ia saksi bahawa semua pesakit kanser telah lama bersabar. Angkatlah segala dosa dengan setiap titisan yang mengalir, dan gantikanlah semua kesakitan itu dengan ketenangan di kubur dan nikmat syurga tanpa kesakitan kerana bagi orang yang beriman, ubat terakhir di dunia (mati) adalah permulaan kehidupan yang abadi di akhirat."

– credit to  レーナモハマド

Kesihatan Awam di Malaysia:

Analisis Penyakit Lazim, Punca, dan Langkah Penyelesaian

Elly Johana Johan & Rafizah Kechil

Isu kesihatan awam merupakan satu senario yang semakin kritikal di Malaysia dengan fokus kepada peningkatan penyakit berjangkit (CD) dan tidak berjangkit (NCD). Melalui pengenalan penyakit paling lazim, pemahaman terhadap punca-punca penyakit, dan ramalan perkembangan penyakit berdasarkan statistik Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM), artikel ini mencadangkan langkah-langkah penyelesaian yang berkesan untuk meningkatkan kesihatan awam di Malaysia.



Apakah penyakit paling lazim di Malaysia?

Malaysia mencatatkan peningkatan kes penyakit tidak berjangkit (NCD) seperti diabetes dan penyakit jantung, serta penyakit berjangkit (CD) seperti denggi dan influenza. Kajian ini akan mengenal pasti penyakit yang paling banyak dihidapi berdasarkan data semasa.

Berdasarkan data terkini, penyakit tidak berjangkit (NCD) seperti diabetes, penyakit kardiovaskular (termasuk penyakit jantung dan strok), kanser, dan penyakit pernafasan kronik merupakan antara penyakit paling lazim di Malaysia.

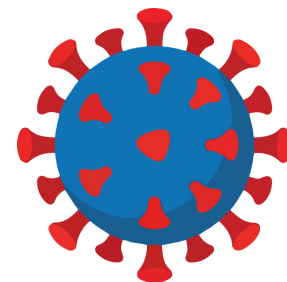
Selain itu, penyakit berjangkit seperti denggi, influenza, dan COVID-19 juga menjadi kebimbangan utama. Denggi, yang disebarkan oleh nyamuk Aedes, sering kali mencatatkan peningkatan kes terutamanya semasa musim hujan. Influenza, atau selesema, juga merupakan penyakit yang lazim dan boleh menyebabkan komplikasi serius terutamanya dalam kalangan warga emas dan individu yang mempunyai sistem imun yang lemah. COVID-19, yang muncul sebagai pandemik global, telah memberi impak yang signifikan terhadap sistem kesihatan dan ekonomi Malaysia.

“Faktor-faktor seperti gaya hidup kurang aktif, pemakanan tidak sihat (tinggi gula, garam, dan lemak), merokok, dan pengambilan alkohol berlebihan menyumbang kepada peningkatan kes NCD.”

Jenis Penyakit	Nama Penyakit	Statistik	Faktor Risiko	Golongan Terjejas
Tidak Berjangkit (NCD)	Diabetes	3.9 juta rakyat Malaysia	Gula tinggi, gaya hidup tidak aktif	Dewasa, obesiti
	Penyakit Jantung & Strok	18,000 kematian setahun	Kolesterol, tekanan darah tinggi	Lelaki dewasa, perokok
	Kanser	1 daripada 4 rakyat berisiko	Genetik, pemakanan, merokok	Semua golongan
	Penyakit Pernafasan Kronik	2.5 juta kes (anggaran)	Merokok, pencemaran udara	Warga emas, pesakit paru-paru
Berjangkit CD	Denggi	123,000 kes (2024)	Nyamuk Aedes, musim hujan	Semua umur
	Influenza	50,000+ kes gabungan	Virus influenza, imuniti rendah	Warga emas, kanak-kanak
	COVID-19	Impak besar sejak 2020	Virus SARS-CoV-2, kontak rapat	Semua golongan, pesakit kronik

Apakah jenis penyakit berjangkit (CD), puncanya dan cara rawatan?

Penyakit berjangkit (CD) seperti COVID-19 dan tuberkulosis berpunca daripada virus atau bakteria dan boleh merebak melalui udara, sentuhan atau persekitaran yang tercemar. Berikut adalah beberapa jenis penyakit berjangkit yang lazim di Malaysia yang dilihat dari sudut punca, penularan dan cara rawatan:



Covid-19

- **Punca:** Virus SARS-CoV-2.
- **Penularan:** Melalui titisan pernafasan (droplet) apabila seseorang yang dijangkiti batuk, bersin, bercakap, atau bernafas dekat dengan orang lain. Juga boleh merebak melalui sentuhan permukaan yang tercemar.
- **Rawatan:** Bergantung kepada tahap keterukan penyakit. Rawatan termasuk rehat yang mencukupi, pengambilan cecair yang banyak, ubat demam, dan dalam kes yang teruk, rawatan di hospital dengan oksigen dan ubat antiviral. Vaksinasi adalah langkah pencegahan yang paling berkesan.

Denggi

- **Punca:** Virus Denggi.
- **Penularan:** Melalui gigitan nyamuk Aedes yang dijangkiti.
- **Rawatan:** Tiada rawatan khusus untuk denggi. Rawatan adalah simptomatik, termasuk rehat, pengambilan cecair yang banyak, dan ubat demam. Dalam kes yang teruk, pesakit mungkin memerlukan rawatan di hospital untuk mengelakkan dehidrasi dan komplikasi lain. Pencegahan termasuk menghapuskan tempat pembiakan nyamuk dan menggunakan ubat penghalau nyamuk.

Influenza (Selesema)

- **Punca:** Virus Influenza.
- **Penularan:** Melalui titisan pernafasan (droplet) apabila seseorang yang dijangkiti batuk, bersin, atau bercakap.
- **Rawatan:** Rehat, pengambilan cecair yang banyak, dan ubat demam. Ubat antiviral boleh digunakan dalam kes yang teruk atau untuk individu yang berisiko tinggi mendapat komplikasi. Vaksinasi influenza tahunan adalah langkah pencegahan yang berkesan.

Tuberkulosis (TB)

- **Punca:** Bakteria Mycobacterium tuberculosis.
- **Penularan:** Melalui udara apabila seseorang yang dijangkiti TB batuk, bersin, atau bercakap.
- **Rawatan:** Rawatan TB melibatkan pengambilan antibiotik untuk jangka masa yang panjang (biasanya 6 bulan atau lebih). Penting untuk pesakit mematuhi rejimen rawatan yang ditetapkan untuk mengelakkan rintangan ubat.

HIV/AIDS

- **Punca:** Virus Human Immunodeficiency Virus (HIV).
- **Penularan:** Melalui hubungan seks tanpa perlindungan, perkongsian jarum suntikan, dan dari ibu kepada anak semasa mengandung, bersalin, atau menyusui.
- **Rawatan:** Tiada penawar untuk HIV/AIDS, tetapi rawatan antiretroviral (ART) boleh membantu mengawal virus dan membolehkan individu yang dijangkiti hidup lebih lama dan lebih sihat.



Apakah ramalan perkembangan penyakit berdasarkan statistik KKM?

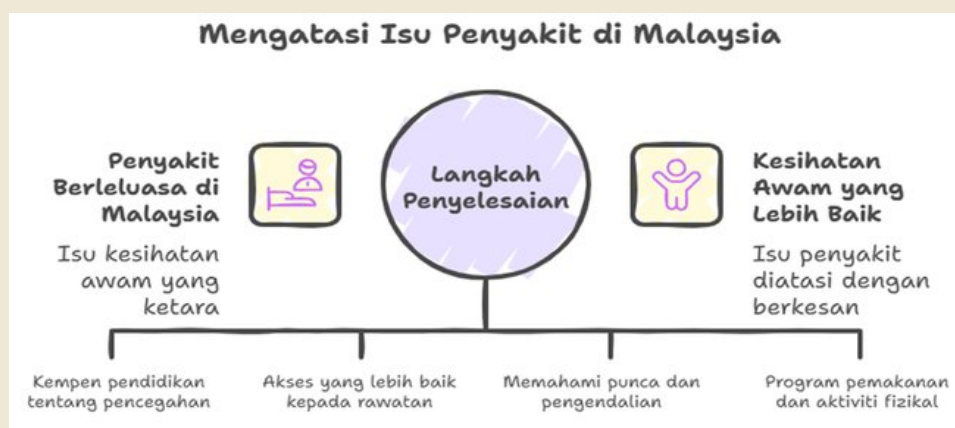
Berdasarkan statistik KKM, beberapa ramalan tentang peningkatan atau penurunan kes penyakit boleh dibuat mengenai perkembangan penyakit di Malaysia:

- **Penyakit Tidak Berjangkit (NCD):** Dijangkakan akan terus meningkat disebabkan oleh faktor-faktor seperti peningkatan usia populasi, perubahan gaya hidup, dan pemakanan yang tidak sihat. Program pencegahan dan pengurusan NCD perlu diperkukuhkan.
- **Denggi:** Jumlah kes denggi di Malaysia menunjukkan pola naik turun selari dengan musim hujan. Usaha berterusan diperlukan untuk mengawal pembiakan nyamuk dan meningkatkan kesedaran awam.
- **COVID-19:** Walaupun vaksinasi telah membantu mengurangkan kesan serius penyakit, COVID-19 dijangka akan terus wujud sebagai penyakit endemik. Pemantauan berterusan varian baru dan program vaksinasi yang berterusan adalah penting.
- **Penyakit Berjangkit Lain:** Penyakit berjangkit lain seperti influenza dan TB perlu terus dipantau dan dikawal melalui program vaksinasi dan rawatan yang berkesan.

Apakah langkah penyelesaian yang boleh diambil?

Langkah-langkah seperti pendidikan kesihatan, vaksinasi, pemantauan komuniti dan kerjasama antara agensi boleh dijalankan untuk menangani isu penyakit secara berkesan. Berikut adalah beberapa langkah penyelesaian yang boleh diambil untuk menangani isu penyakit di Malaysia seperti yang ditunjukkan pada rajah 1.0.

- **Pendidikan Kesihatan:** Meningkatkan kesedaran awam tentang kepentingan gaya hidup sihat, pemakanan yang seimbang, dan senaman yang kerap. Pendidikan kesihatan boleh disampaikan melalui pelbagai saluran, termasuk media massa, program komuniti, dan pendidikan di sekolah.
- **Vaksinasi:** Menggalakkan vaksinasi untuk mencegah penyakit berjangkit seperti COVID-19, influenza, dan penyakit kanak-kanak yang lain. Memastikan akses yang mudah dan terjangkau kepada vaksin.
- **Pemantauan Komuniti:** Melibatkan komuniti dalam pemantauan dan pencegahan penyakit. Ini termasuk program gotong-royong untuk membersihkan kawasan persekitaran dan menghapuskan tempat pembiakan nyamuk.
- **Kerjasama Antara Agensi:** Meningkatkan kerjasama antara agensi kerajaan, organisasi bukan kerajaan, dan sektor swasta dalam menangani isu kesihatan. Ini termasuk perkongsian data dan sumber, serta penyelarasan program dan aktiviti.
- **Dasar Kesihatan:** Menggubal dan melaksanakan dasar kesihatan yang menyokong pencegahan penyakit dan promosi kesihatan. Ini termasuk cukai ke atas produk tidak sihat seperti minuman bergula, dan subsidi untuk makanan yang sihat.
- **Penyelidikan dan Pembangunan:** Melabur dalam penyelidikan dan pembangunan untuk mencari kaedah rawatan dan pencegahan penyakit yang lebih berkesan.



Melalui pelaksanaan secara komprehensif dan berterusan, Malaysia boleh meningkatkan kesihatan awam dan mengurangkan beban penyakit selaras dengan Agenda Nasional, Malaysia Sihat (ANMS) yang dibina Berdasarkan empat teras utama seperti dalam Rajah 2.0.



Pelan Strategik Agenda Nasional Malaysia Sihat (ANMS) 2021–2025 merupakan sebahagian daripada agenda negara untuk tempoh 10 tahun (2021–2030), bertujuan memastikan "Keluarga Malaysia Sihat Sejahtera". Pelan ini menekankan agar kesihatan dijadikan keutamaan dalam semua polisi dan rancangan pembangunan dengan pendekatan seluruh negara (whole-of-nation approach), melibatkan pelbagai agensi dan pihak berkepentingan.

Pelan ini mempunyai empat teras utama yang disokong oleh 10 strategi dan 24 inisiatif untuk mencapai matlamatnya:

1. Memperkukuh promosi budaya hidup sihat dan kelestarian persekitaran yang menyokong kesejahteraan kesihatan.
2. Memperkasa saringan kesihatan, pencegahan, dan kawalan penyakit tidak berjangkit (NCD) dan penyakit berjangkit (CD) (Buku Teras 2 ANMS).
3. Mempertingkatkan kesedaran dan akses kepada perkhidmatan sokongan kesihatan mental (Buku Teras 3 ANMS).
4. Memperkukuh sistem sokongan penyampaian perkhidmatan kesihatan yang mampan dan saksama (Buku Teras 4 ANMS).

“Pelaksanaan strategi dan inisiatif ini merangkumi pelbagai aspek, daripada meningkatkan literasi kesihatan dalam kalangan orang awam, pelajar sekolah, dan institusi pengajian tinggi, hingga kepada menggalakkan persekitaran yang sihat bagi membendung penyakit.”

Rujukan

1. Bahagian Kawalan Penyakit, Kementerian Kesihatan Malaysia. (2025). Buletin Epidemiologi BKP Edisi Julai & Jun 2025. Kementerian Kesihatan Malaysia. <https://www.moh.gov.my>
2. Sinar Harian. (2025, Januari 3). Tiga penyakit undang resah pada 2025. <https://www.sinarharian.com.my/article/704680/global/tiga-penyakit-undang-resah-pada-2025>
3. Kementerian Kesihatan Malaysia. (2025). KKMNOW Data Catalogue. <https://data.moh.gov.my/ms-MY/data-catalogue>

Selawat Tafrijiyah

OLEH: WAN ANISHA BINTI WAN MOHAMMAD

✦ Lafaz dan Makna Selawat Tafrijiyah ✦

Selawat Tafrijiyyah

اللَّهُمَّ صَلِّ صَلَاةً كَامِلَةً، وَسَلِّمْ سَلَامًا تَامًا
عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ
تَنْحَلُّ بِهِ الْعُقْدُ، وَتَنْفَرُجُ بِهِ الْكُرْبُ
وَتُقْضَى بِهِ الْحَوَائِجُ، وَتُنَالُ بِهِ الرِّغَائِبُ
وَحُسْنُ الْخَوَاتِمِ، وَيُسْتَسْقَى الْعَقَامُ
بِوَجْهِهِ الْكَرِيمِ
وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ فِي كُلِّ لَمْحَةٍ وَنَفْسٍ
بَعْدَ كُلِّ مَعْلُومٍ لَكَ

Ya Allah! Limpahkanlah rahmat yang sempurna, dan berilah kesejahteraan yang sempurna kepada junjungan kita Nabi Muhammad saw, yang menjadi sebab terlepasnya sesuatu yang masih mengalami jalan buntu, dan terbukanya kesempitan, serta didatanginya semua hajat, dan diperoleh semua pemberian, serta Husnul Khatimah (sempurna akhir hayatnya), dan diturunkan siraman mendung hujan lantaran keagungan Baginda.

(Dan limpahkanlah rahmat dan salam) kepada keluarga baginda dan sahabat di dalam setiap kerlipan mata dan nafas dengan bilangan semua yang diketahui oleh-Mu, wahai Zat yang menguasai seluruh alam".

Sumber-

<https://bidadari.my/selawat-tafrijiyah/>
<https://sedekahmuslim.com/orang-yang-bakhil-disisi-allah-swt/selawat-tafrijiyyah/>

Selawat Tafrijiyah

✦ Apa itu Selawat Tafrijiyah ✦

Selawat Tafrijiyyah juga disebut sebagai Selawat Narayah atau Selawat Kamilah yang membawa erti sempurna atau terbuka sehingga menjadi lapang. Harapnya, jika selawat ini diamalkan, ia dapat menghilangkan kesempitan yang kita hadapi dengan izin Allah SWT. Selawat tafrijiyah memang sarat dengan doa yang kita mohon kepada Allah SWT agar dilapangkan dari kesempitan, dicapai segala hajat dan juga diberi husnul khatimah.

✦ Kelebihan Mengamalkan Selawat Tafrijiyah ✦

Allah swt memerintahkan kita berselawat kepada Junjungan mulia Nabi Muhammad SAW. Malah, banyak kelebihan yang kita peroleh daripada amalan selawat.

Namun bagi selawat tafrijiyah, seperti mana maksudnya iaitu sempurna atau terbuka sehingga menjadi lapang, maka selawat ini ibarat satu doa yang kita panjatkan kepada Allah swt agar dapat mengeluarkan kita daripada kesempitan yang kita hadapi.

Selawat tafrijiyah ini juga mengandungi banyak doa yang kita panjatkan kepada Allah swt. Sememangnya ia suatu selawat yang baik untuk kita amalkan.

Selawat tafrijiyah mengandungi banyak doa kepada Allah swt agar kita diberi kelapangan, dipenuhi segala hajat, diberi pengakhiran hidup yang baik serta ucapan selawat kepada Nabi saw serta keluarga Baginda agar mereka dilimpahkan rahmat serta kesejahteraan yang sempurna daripada Allah swt.



Kelana ilmu si fakir yang faqih: Imam Syafie'

Penyunting: Syarifah Adilah MY

1922M

Kerajaan Bani
Uthmaniah

1258M

750M

Kerajaan
Bani
Abbasiyah

Kerajaan Bani
Mu'awiyah

661M

Imam Malik, (713-798 M)

Imam Abu Hanifah
(699M-767M)

632M

Khalifah Ar-Rasyidin

Abu Bakar As-Siddiq
Umar Al-Khattab
Uthman Ibnu Affan
Ali Abu Talib

767M bersamaan **150H**

tahun kelahiran Imam asy-Syafi'i di wilayah Gaza, Palestin. Nama sebenar ialah Muhammad bin Idris bin al-'Abbas bin 'Uthman bin Syafi'i bin as-Sayb bin 'Ubayd bin 'Abdu Yazid bin Hasyim bin al-Muttalib bin 'Abdu Manaf.

Beliau dibawa ke kota **Mekah** bersama ibunya dari kecil sebagai anak yatim dan dibesarkan dan hidup dalam kemiskinan. Namun pada usia 7 tahun beliau berjaya menghafaz isi al-Quran, kitab al-Muwatta' karangan Imam Malik pada usia 10 tahun dan seawal usia 15 tahun dibenarkan berfatwa oleh gurunya Muslim bin Kholid az-Zinji (Mufti Mekah).

Setelah itu beliau berkelana ke **Madinah** untuk menuntut ilmu dengan Imam Malik. Kemudiannya, berkelana ke **Baghdad** untuk menyambung pelajaran di bawah Imam Muhammad bin al-Hassan asy-Syaibani (rakan seperjuangan Imam Abu Hanifah. Di sana juga beliau mendirikan mazhab fiqhnya yang pertama (dikenali al-Mazhab al-Qadim). Namun di sebabkan keadaan meruncing dan penyeksaan menjadi-jadi gara-gara isu ke-Qadim-an al-Quran. Beliau dan Imam Ahmad bin Hanbal bersepakat untuk berpisah dan membawa haluan sendiri. Imam asy-Syafie' berhijrah ke Kaherah manakala Imam Ahmad bin Hanbal kekal di Baghdad, Iraq.

Di **Kaherah** dalam masa berselang 4 tahun, beliau menyunting mazhab keduanya yang baru (dikenali al-Mazhab al-Jadid) yang dimanifestasikan dalam 7 jilid karya beliau di panggil sebagai *Kitab al-Umm*.

Hadits itu bersumber dari Abu Hurairah RA yang meriwayatkan sabda Rasulullah SAW sebagai berikut,

إِنَّ اللَّهَ يَبْعَثُ لِهَذِهِ الْأُمَّةِ عَلَى رَأْسِ كُلِّ مِائَةِ سَنَةٍ مَنْ يُجَدِّدُ لَهَا دِينَهَا

"Sesungguhnya Allah mengutus kepada umat Islam, setiap seratus tahun, seorang yang memperbaharui untuk mereka (interpretasi) ajaran agama mereka." (HR Abu Daud)

Mujaddid islam 100 tahun pertama ialah Umar Abdul Aziz, manakala 100 tahun kedua ialah Iman Syafie'
- Imam Ahmad ibn Hambal

Kelana ilmu ke Madinah

Perjalanan ilmu Imam Syafie' ke Madinah dipertemukan dengan seorang lelaki mulia yang sedang duduk dengan penuh sopan cukup untuk memperlihatkan tahap kehormatannya sedang dikelilingi sekumpulan manusia di satu sudut masjid an-Nabawi. Telinga mereka dipasangkan penuh khuysuk menangkap rangkap-rangkap kata yang keluar mengalir dari bibir lelaki itu. Wajahnya bersinar cerah dari kalbunya. Pakaianya sederhana, bahagian bawah badan ditutup dengan sehelai kain, dan bahagian atas tubuhnya ditutup dengan sehelai kain lain. Lelaki mulia ini ialah Imam Malik, ulama paling terpelajar di Madinah pada masa itu.

Daya ingatkan yang menakjubkan

Setiap kali Imam Malik meriwayatkan sepotong hadis, Imam Syafie' akan membasahkan sejurai jerami dengan bibirnya dan menulis di tapak tangannya. Imam Malik melihat perbuatan itu tetapi tidak menegurnya sehinggalah majlis ilmu tamat dan Imam Syafie' kekal duduk dan tidak bersurai seperti yang lain. Imam Malik bertanya "Kamu ini dari Tanah Haram bukan?" dan diiyakan oleh Imam Syafie'. Kemudian beliau berkata "Dengan berkat Allah, dapat aku cerap kamu mempunyai kesemua sifat luhur dan murni. Namun sayang, ada perilakumu memperlihatkan kekurangan akhlak dan memalukan". Ia merujuk kepada perbuatan yang tidak menumpukan perhatian tetapi bermain-main dengan juraian jerami. Dijawab Imam Syafie' perbuatan tersebut bukan main-main malahan untuk tujuan mencatat pelajaran yang disampaikan agar dapat diingati dan tidak mudah lupa memandangkan Imam Syafie' seorang yg fakir tidak memiliki apa-apa untuk menyalin dan menulis, itu sahajalah yang dapat diusahakan. Imam Malik membalas "Tiada tanda-tanda tulisan pun" selepas menarik tangan Imam Syafie' dekat padanya. Berkata Imam Syafie' ***"Disebabkan aku tidak memiliki dakwat, aku hanya mampu basahkan jerami dengan bibirku, maka sebab itu tiada tulisan di telapak tanganku kerana semuanya telah meringkai dan sirna dari pandangan. Namun begitu, atas rahmat dan kurnia Allah, aku telah menghafaz kesemua hadis yang baru diriwayatkan tadi."***

Kelana ilmu ke Kufah

Perjalanan ilmu Imam Syafie' ke Kufah diketemukan dengan 2 imam besar yang merupakan anak murid Imam Abu Hanifah iaitu, Imam Abu Yusuf dan Imam Muhammad. Setelah kejadian soalan yang menduga dan ujian bertulis ke atas Imam Syafie' pada pertemuan pertama mereka itu beliau dijemput menjadi tetamu Imam Muhammad. Beliau menelaah kitab *al-Awsat* karangan Imam Abu Hanifah dan membetulkan fatwa Imam. Seterusnya beliau meneruskan perjalanan ilmu dari Kufah ke kota Baghdad dan di sana bertemu Khalifah Harun ar-Rasyid.

Pemuda biasa yang dahagakan ilmu

Seorang pemuda yang berang ditegur Imam Syafie' tentang solatnya mengadu kepada Imam Abu Yusuf dan Imam Muhammad. Sebaik kedua Imam itu masuk ke masjid melihat Imam Syafie' sebagai anak muda yang biasa, ia meminta pemuda tadi memanggil Imam Syafie' datang kepadanya. Pelawaan pemuda tadi dijawab Imam Syafie', ***"Pergilah khabarkan kepada mereka bahawa orang yang kehausan ilmu lah yang mesti datang kepada sumbernya, bukan ilmu yang datang mengalir kepada orang yang dahaga."*** Setelah kedua Imam datang menyapa dan disambut mesra Imam Syafie' mengaku telah berguru dengan Imam Malik di Madinah dan diberikan soalan bertulis berkenaan dengan persoalan bersuluhkan *al-Quran*, *as-Sunnah* dan *Ijma'*. Akhirnya beliau menjadi tetamu Imam Muhammad di Kufah dan menelaah ilmu dengannya.



MELAWAT WONDERFOOD MUSEUM

Wan Anisha Wan Mohammad & Azlina Mohd Mydin

Pada tanggal 30 September 2025, kami daripada geng BFF yang terdiri daripada Wan, Azlina dan Rafizah telah merancang satu lawatan santai tetapi penuh bermakna ke Wonderfood Museum yang terletak di tengah-tengah bandar bersejarah George Town. Lawatan ini bukan sahaja bertujuan untuk bersiar-siar, malah untuk menambah pengetahuan tentang keunikan dan kepelbagaian makanan tradisional Malaysia yang menjadi kebanggaan rakyat. Seawal pagi lagi kami sudah berkumpul dengan penuh semangat, masing-masing tidak sabar untuk memulakan perjalanan.



Untuk ke sana, pengunjung boleh memilih sama ada menaiki kereta atau feri ke Pulau Pinang. Kami memilih untuk menaiki feri kerana ingin merasai pengalaman menyusuri laut sambil menikmati pemandangan indah sekitar. Setibanya di Terminal Feri Pulau Pinang, kami mendapati jarak ke muzium tersebut hanyalah kira-kira satu kilometer sahaja. Oleh itu, kami mengambil keputusan untuk berjalan kaki sambil menikmati suasana bandar yang kaya dengan bangunan warisan dan mural seni yang unik. Sepanjang perjalanan, kami sempat mengambil beberapa keping gambar sebagai kenangan.

Setibanya kami di hadapan muzium, perhatian kami terus tertumpu kepada replika gergasi Ais Cendol yang menghiasi pintu masuk. Replika tersebut kelihatan begitu realistik dengan warna dan tekstur yang menyerupai hidangan sebenar, seolah-olah mampu mengundang sesiapa sahaja untuk menikmatinya. Perasaan teruja jelas terpancar di wajah kami kerana tidak sabar untuk mengetahui kejutan lain yang menanti di dalam muzium makanan tersebut.



Sebaik melangkah masuk, kami disambut dengan kaunter tiket serta beberapa replika makanan bersaiz besar seperti kuih bulan dan gerai jualan Merry Ice Cream yang begitu menarik perhatian. Harga tiket untuk ke Wonderfood Museum adalah RM15 untuk dewasa dan RM10 untuk kanak-kanak. Tanpa melepaskan peluang, kami menikmati aiskrim terlebih dahulu sebelum memulakan penerokaan. Suasana di dalam muzium sangat ceria dengan hiasan berwarna-warni serta susun atur yang kemas dan teratur.

Selepas menikmati aiskrim, kami meneruskan penjelajahan ke setiap sudut pameran. Di dalam muzium ini, makanan dipamerkan mengikut kategori seperti makanan jalanan, makanan tradisional mengikut negeri-negeri di Malaysia, piramid makanan dan pelbagai lagi. Setiap hidangan dipersembahkan dalam bentuk replika yang besar, terperinci dan kelihatan begitu menyelerakan. Kami berasa kagum melihat ketelitian hasil seni yang mampu menggambarkan keunikan serta kepelbagaian budaya makanan negara.

A collage of five photographs showing a group of women in hijabs participating in a food-themed event at the Wonderfood Museum in Penang. The photos show them posing with various food items, wearing chef hats, and interacting with food displays.

Setiap sudut pameran turut dihiasi dengan ungkapan yang berkaitan dengan makanan, disusun dengan begitu kreatif dan menarik sehingga mampu mencuri perhatian setiap pengunjung yang melangkah masuk. Ungkapan-ungkapan tersebut bukan sekadar hiasan semata-mata, malah mengandungi mesej yang sarat dengan nilai dan pengajaran.

Secara keseluruhannya, lawatan kami ke Wonderfood Museum merupakan satu pengalaman yang sangat menyeronokkan, bermakna dan penuh dengan ilmu baharu. Sepanjang berada di muzium tersebut, kami bukan sahaja dapat meluangkan masa berkualiti bersama rakan-rakan, malah berpeluang menimba pengetahuan tentang kepelbagaian dan keunikan makanan tradisional Malaysia yang menjadi lambang identiti serta kebanggaan negara. Setiap sudut pameran memberikan pengalaman yang berbeza dan membuka mata kami tentang betapa kayanya warisan kulineri yang dimiliki oleh masyarakat berbilang kaum di tanah air.



JEJAK KENANGAN DI PULAU MUTIARA : : : : : BERSAMA KELUARGA

TS. AZLINA MOHD MYDIN

Pada hujung minggu, 8 Febuari 2026, saya bersama adik dan kakak saudara telah merancang untuk berjalan-jalan mengelilingi Pulau Pinang. Perjalanan ini menjadi kenangan manis kerana kami dapat meluangkan masa bersama sambil menikmati keindahan pulau tersebut.

Kami bermalam di Lexis Suites Penang yang terletak berhampiran pantai. Suasana hotel yang selesa dan pemandangan laut yang indah benar-benar menenangkan fikiran. Pada keesokan harinya, selepas selesai urusan daftar keluar, kami meneruskan perjalanan dengan menaiki kereta menuju ke Teluk Bahang.



Perjalanan ke Teluk Bahang agak mencabar kerana keadaan jalan yang sempit dan berliku-liku. Kakak saudara saya memandu dengan penuh berhati-hati dan cekap walaupun terdapat beberapa kawasan yang masih dalam pembinaan jalan. Laluan yang berpusing-pusing itu benar-benar menguji kemahiran beliau sebagai pemandu, namun semuanya berjalan lancar.





Kami tiba di Kilang Batik Teluk Bahang pada jam 12.15 tengah hari. Setibanya di sana, kami menempah lawatan percuma untuk melihat proses pembuatan batik. Memandangkan hari tersebut adalah hari Ahad dan hanya beberapa orang pekerja yang bertugas, pegawai yang mengendalikan lawatan memberikan penerangan yang sangat lengkap dan jelas. Sepanjang lawatan selama kira-kira 30 minit itu, kami berpeluang melihat sendiri cara pekerja melukis corak dan mencanting batik dengan penuh teliti dan kreatif. Kami juga dapat memahami proses mewarna dan menghasilkan kain batik yang cantik serta unik. Pengalaman ini sangat menarik kerana sebelum ini saya hanya melihat batik yang telah siap dijual tanpa mengetahui proses pembuatannya.

Selepas tamat lawatan, kami singgah di kedai cenderamata yang terdapat di kilang tersebut. Terdapat pelbagai barangan menarik seperti kain batik, pakaian, dan aksesori sebagai kenangan. Lawatan ini bukan sahaja menambah pengetahuan kami tentang seni batik, malah mengeratkan lagi hubungan kekeluargaan antara saya, adik dan kakak saudara.

Sesungguhnya, perjalanan singkat ini memberikan pengalaman yang bermakna dan sukar dilupakan.



Penyakit Ain

NOOR AZIZAH MAZENI & ZURAIRA LIBASIN

Penyakit ain merupakan satu bentuk gangguan yang diakui dalam Islam dan berpunca daripada pandangan mata yang disertai rasa kagum, hasad atau iri hati, sama ada disengajakan atau tidak. Ia boleh menimpa seseorang tanpa sentuhan fizikal, dan kesannya boleh berlaku kepada manusia, anak kecil, harta benda malah haiwan ternakan. Dalam Islam, penyakit ain bukan mitos, sebaliknya satu hakikat yang telah dijelaskan melalui Al-Quran dan hadis.

Nabi Muhammad SAW sendiri menegaskan kewujudan penyakit ini. Dalam sebuah hadis riwayat Imam Muslim dari Ibnu Abbas RA, Baginda Rasulullah SAW menyebut bahawa ain itu benar, dan ia boleh mendahului takdir dengan izin Allah. Ini menunjukkan bahawa penyakit ain berlaku atas kehendak Allah SWT, namun manusia diperintahkan untuk berikhtiar melindungi diri melalui amalan yang betul.

Kisah Penyakit Ain di Zaman Nabi

Terdapat satu kisah yang diriwayatkan pada zaman Nabi Muhammad SAW yang sering dijadikan rujukan tentang penyakit ain. Diceritakan bahawa Sahl bin Hunaif, seorang sahabat Rasulullah SAW yang pernah mandi di satu tempat dan pada masa yang sama seorang sahabat lain, Amir bin Rabi'ah, melihat tubuh Sahl yang elok lalu memuji tanpa menyebut nama Allah SWT. Tidak lama selepas itu, Sahl jatuh sakit dan tidak mampu bergerak. Apabila perkara ini disampaikan kepada Rasulullah SAW, Baginda menegur sahabat tersebut dan menjelaskan bahawa ain boleh memberi mudarat. Rasulullah SAW kemudian memerintahkan Amir bin Rabi'ah berwuduk dan air bekas wuduk itu disiram ke atas Sahl. Dengan izin Allah SWT, Sahl kembali sihat. Kisah ini menjadi bukti jelas bahawa penyakit ain boleh berlaku akibat pandangan mata yang disertai rasa kagum tanpa keberkatan doa.

Tanda-Tanda Terkena Penyakit Ain

Antara tanda-tanda yang sering dikaitkan dengan penyakit ain termasuklah sakit badan tanpa sebab yang jelas, kelesuan melampau, perubahan tingkah laku secara tiba-tiba, sakit kepala berpanjangan, serta gangguan emosi yang sukar dijelaskan. Bagi kanak-kanak, mereka mungkin kerap menangis, menjadi takut atau mudah jatuh sakit tanpa sebab perubatan yang nyata.

Cara Mencegah Penyakit Ain

Islam menyediakan panduan lengkap untuk mencegah penyakit ain. Antaranya ialah membaca doa perlindungan, seperti Surah al-Fatihah, Ayat Kursi, Surah al-Ikhlâs, al-Falaq dan an-Nas secara konsisten. Selain itu, apabila melihat sesuatu yang baik pada diri sendiri atau orang lain, ucapkan "MasyaAllah, Tabarakallah" agar keberkatan Allah SWT mengiringi pujian tersebut. Amalan ini bukan sahaja melindungi orang yang dipuji, malah menjaga hati kita daripada rasa iri atau hasad tanpa sedar.

Di samping itu, ibu bapa digalakkan mendoakan perlindungan untuk anak-anak, seperti doa yang dibaca oleh Rasulullah SAW kepada Hasan dan Husain agar dilindungi daripada gangguan syaitan dan penyakit ain. Disamping itu, menjaga adab berpakaian, tidak terlalu menunjuk nikmat, serta sentiasa bersangka baik juga termasuk dalam langkah pencegahan yang dianjurkan.

Kesimpulannya, penyakit ain adalah satu hakikat dalam Islam yang perlu difahami dengan ilmu, bukan ditakuti secara berlebihan. Islam mengajar kita untuk seimbang antara tawakal dan ikhtiar, serta sentiasa bergantung kepada perlindungan Allah SWT. Dengan amalan doa, zikir dan adab yang betul, insyaAllah kita dilindungi daripada sebarang mudarat, termasuk penyakit ain.

RAFIZAH KECHIL &
ELLY JOHANA JOHAN

PUNCA, GEJALA DAN RAWATAN *RESDUNG*

Resdung atau dikenali dalam istilah perubatan sebagai sinusitis, ialah keadaan keradangan atau jangkitan pada rongga sinus. Sinus merupakan ruang berongga yang terletak di sekitar hidung, dahi, pipi dan belakang mata. Apabila sinus tersumbat dan dipenuhi mukus, bakteria atau virus mudah membiak lalu menyebabkan jangkitan.



Resdung pada kanak-kanak bukan sekadar masalah hingus. Jika dibiarkan, ia boleh merebak dari hidung ke telinga dan menyebabkan jangkitan bernanah yang menyakitkan. Doktor menerangkan bahawa hidung, sinus dan telinga saling berkait, terutamanya pada kanak-kanak yang salurannya masih kecil. Bila sinus tersumbat terlalu lama, jangkitan boleh merebak ke telinga tengah. Untuk mengenal pasti puncanya dengan jelas, doktor akan menjalankan CT scan. Berikut ialah contoh imej CT scan pesakit resdung yang mengalami masalah jangkitan telinga hingga bernanah.

Resdung boleh terjadi disebabkan perkara-perkara berikut:



Resdung boleh terjadi disebabkan perkara-perkara berikut:



Adalah lebih baik mencegah daripada mengubati. Oleh itu kita boleh mengamalkan cara hidup berikut supaya tidak dijangkiti resdung.



Resdung boleh menjejaskan kualiti hidup jika tidak dirawat dengan betul. Pengesanan awal, rawatan yang sesuai dan langkah pencegahan yang berkesan amat penting bagi mengelakkan komplikasi jangka panjang.

Rujukan

Tips Kesihatan. (2025, September 20). Penyakit resdung atau sinusitis: Punca, tanda dan rawatan. <https://tips-kesihatan.com/penyakit-resdung-atau-sinusitis-punca-tanda-dan-rawatan/>

GEMINI-GEMS STORYBOOK: TINY GARDEN HEROES AND THE GOLDEN GIFT



Tiny Garden Heroes and the Golden Gift

By DR. NOR HANIM ABD RAHMAN

NOR HANIM ABD RAHMAN & AHMAD IYAAD KHALEEF ISHAK



DR NOR HANIM ABD RAHMAN

In a garden filled with bright, waving flowers, a tiny worker named Zuzu is waking up. She is a honeybee, covered in soft, fuzzy yellow and black stripes. She isn't here to scare anyone; she has a very big job to do because she is following a special plan for the whole world!

1



DR NOR HANIM ABD RAHMAN

Zuzu has a best friend named Barnaby. He is also a honeybee, and he is very fast! He loves to zoom through the air, feeling the wind on his fuzzy face. When you hear a "buzz," that is just the sound of Barnaby's wings working hard to carry him to the next flower.

1



Bees like Zuzu and Barnaby talk to each other in a very special way. They don't use words; they use a "waggle dance!" By wagging their tummies and spinning in circles, they tell their friends exactly where the best flowers are hiding.



The Great Creator gave the bees a special map in their hearts to help them find their way. The AlQuran says, "And your Lord inspired the bee: Build your homes in the mountains, and the trees, and in the hives that people build for you." Zuzu follows this path every day.



As Barnaby visits a bright red tulip, something magical happens. Tiny yellow grains called pollen stick to his fuzzy legs and tummy. It looks like he has been playing in golden fairy dust! He carries this dust from one flower to the next to help the world stay green.



Back at the hive, Zuzu and Barnaby help turn the nectar they gathered into something wonderful. The AlQuran tells us, "There comes forth from their bellies a drink of many colors, in which there is healing for people." This sweet, golden honey is a gift for everyone!



DR. NOOR HANIM AND BAHMAN

In a nearby house, a little boy named Leo is sitting with his mother, Noor. They are having tea and toast. Noor points to the honey jar and explains that the bees are a sign of how much the Earth is cared for. Leo listens, his eyes wide with wonder at the tiny heroes.

7



DR. NOOR HANIM AND BAHMAN

Leo used to feel a little bit nervous when he heard a bee. He would stay very still and worry that they might be grumpy. But today, as Barnaby flies past his window toward a patch of clover, Leo remembers what Noor told him about the healing gift the bees make.

8

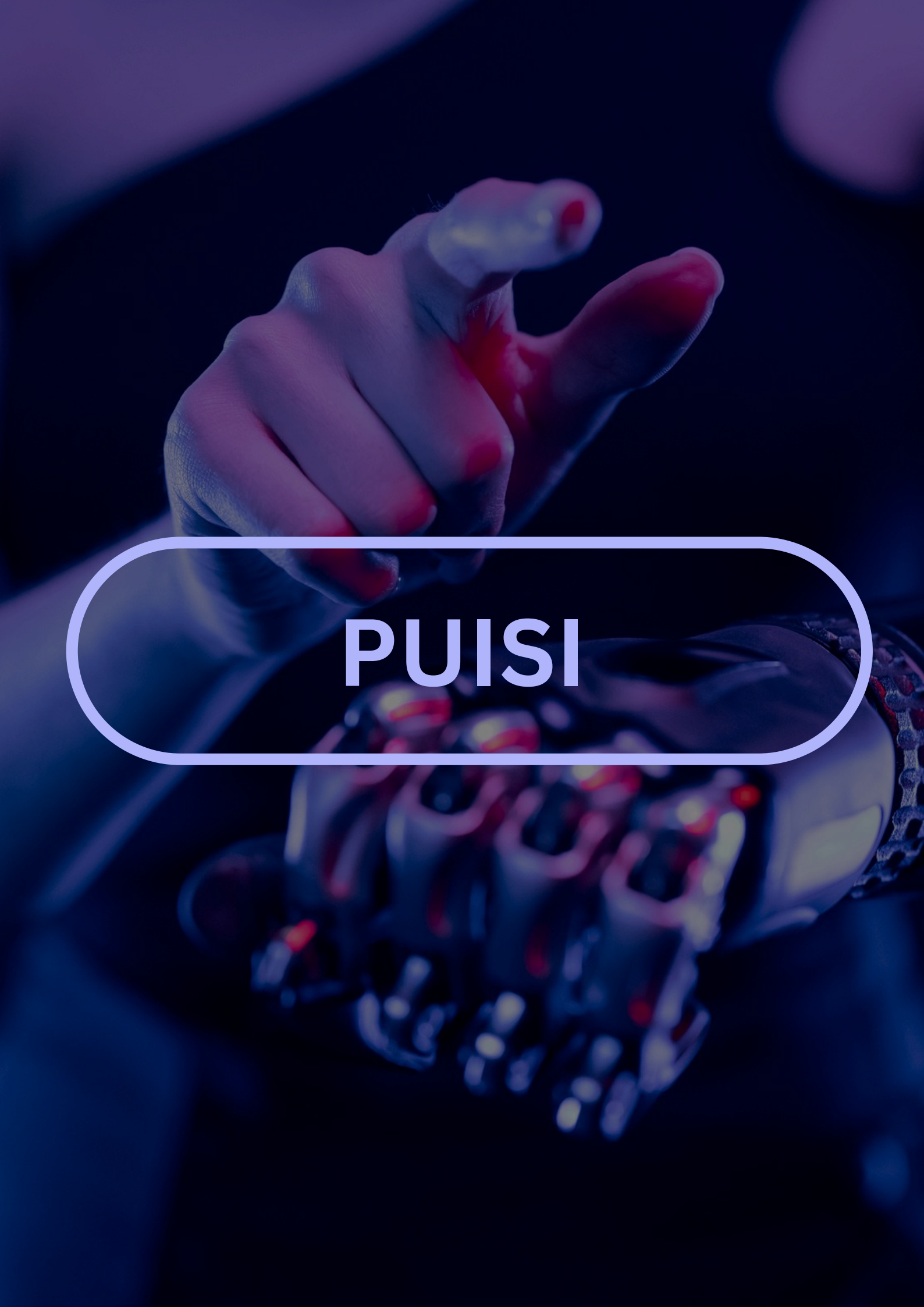


DR NOR HANIM ABD KARIMAN

As the sun begins to set, Zuzu and Barnaby fly back to their cozy hive. They are tired but happy because they followed their special path today. So, the next time you see a bee, remember: they are tiny, blessed heroes in fuzzy yellow coats!

10



A hand with a white glove points towards a robotic hand with glowing red lights. The background is dark blue.

PUISI

RAFAH YANG DIRATAH TIDAK PERNAH PUNAH

Satu wilayah diratah taring
besi yang zalim tidak terperi
Rafah berdiri dalam selimut
debu dan sepi dalam galaksi
sendiri
Runtuhan bukan hanya
konkrit batu, tapi diamy bisu
semua saksi
Bukan mimpi, apatah lagi
filem lagak ngeri, tapi itu satu
realiti

Wahai dunia, di mana semua
semangat waja pahlawan
bangsa?
Adakah kezaliman itu datang
dengan suara yang sayup dan
perlahan?
Adakah nyawa hanyalah
angka dan darah hanya
sekadar warna?
Pembelaan hanya terhenti di
atas dinginnya meja
rundingan?

Biar jerit dibungkam oleh
takbir yang hiba di hujung
takdir
Setiap titis darah akan
menuntut janji di mahkamah
abadi
Yang benar walau
terselindung tetap terbela
dalam pahit dan getir
Kerana Rafah adalah degup
nadi jantung yang enggan
berhenti

Di mana sempadan itu bermula?
Bukan di kawat berduri atau
dinding pemisah yang tinggi
Tetapi di antara garisan doa
yang terangkat ke langit tanpa
ada kuasa yang menghalang
Aku bersumpah menjadi saksi,
yang zalim pasti tersungkur
menyembah bumi
Yang benar pasti akan menang
dengan maruah dan harga diri
yang mencerlang

Ingat dan ingat Rafah yang
diratah akan bangkit dengan
cemerlang
Ingat dan ingat Rafah yang
diratah akan terukir dalam
sejarah terbilang
Ingat dan ingat Rafah yang
diratah tidak pernah sirna dan
kecundang
Ingat dan ingat Rafah yang
diratah tidak pernah punah dan
hilang

Ya! Memang peta boleh dibakar,
sempadan pun boleh diubah
Menghapus setiap koordinat
dan peta suatu wilayah
bukanlah payah
Pahatkan dalam kepala, hakikat
sebuah tanah tetap terpahat
megah
Ingat dan terus beringat, Rafah
yang diratah tidak pernah punah

Nukilan: Elly Johana Johan



Menghayun Harapan

Nukilan: Wan Nur Shaziayani

Harapan warnai angan-angan
fikiran menerawang cari kenangan
daun-daun duka berserakan di kanvas waktu
menyeret luka dalam perjalanan
bangkitkan minda persepsi positif
usah persiakan hidup dalam kemelut durja hari ini

Hadirkan makna dalam jendela realiti
selagi masih bernafas letakkan kandil cinta
peluang bersuara masih ada diapit syukur
lelah biar berbayar cari sinar dalam diri
wangian tertiuap di segenap ruang kejujuran
mutiara hikmah merenda di lingkaran silaturahim
indah menyapa di celah harapan
tersedar perjalanan baru bermula

Jangan takut berjalan lambat
takutlah jika tidak boleh memulakan langkah
tindakan adalah kunci dasar segala sukses
mulakan walau hanya membayangkan di dalam mimpi
asal sahaja berani gagal
saat jatuh bergeming dalam puing-puing kaca
bawalah semangat mencari penghujung cerita
buang masa lalu jika ia membebankan
bahawa di setiap permulaan ada akhirnya
bicaranya senja esok pagi segelas kemenangan menanti pasti.



YANG TIDAK DILIHAT

Nukilan: Zuraira Libasin & Noor Azizah Mazeni

Bukan semua luka kelihatan.
Ada yang tersembunyi di balik senyuman,
di sebalik langkah perlahan menuju wad.

Ramai menyangka perubahan luaran itulah yang paling berat.
Namun yang lebih mencabar
ialah saat seseorang merasa tubuhnya
bukan lagi seperti dulu,
tenaga berkurang,
wajah berubah,
hari-hari menjadi asing.

Rawatan sering disangka ringkas.
Datang, terima ubat, selesai.
Hakikatnya, ia sebuah kitaran panjang
yang menguji fizikal,
menggoncang emosi,
dan menuntut kekuatan dalaman.

Ada waktu mual berpanjangan,
sendi dan tulang terasa sengal,
deria menjadi sensitif,
dan rehat tidak lagi benar-benar melegakan.
Namun setiap kali jarum disiapkan,
tangan tetap dihulurkan,
bukan kerana tidak takut,
tetapi kerana memilih untuk terus berharap.

Perjuangan ini jarang bersuara.
Ia tidak meminta simpati,
tidak menagih perhatian.
Ia hadir dalam diam, namun penuh ketabahan.

Rawatan bukan sekadar intervensi perubatan.
Ia ruang pertemuan antara usaha manusia
dan ketentuan Ilahi.

Dalam disiplin sains,
kita berbicara tentang sel, terapi dan statistik.
Dalam ruang hati,
kita berbicara tentang sabar, reda dan doa.

Bagi yang beriman,
tiada satu pun kesakitan yang sia-sia.
Setiap detik diuji, setiap langkah ke hospital,
setiap malam yang panjang,
semuanya berada dalam pengetahuan Tuhan.

Di antara data dan doa,
antara rawatan dan tawakal, ada keyakinan yang tenang,
bahawa kesembuhan itu bukan sekadar bebas penyakit,
tetapi ketenangan jiwa dan ganjaran yang dijanjikan.

Dan selagi masih ada nafas,
harapan tetap hidup.

DI BAWAH LANGIT NILAKANDI, AKU YAKIN TIDAK PERNAH SENDIRI

Nukilan: Elly Johana Johan

AKU BUKAN SRIKANDI YANG DIPAHAT NAMANYA DALAM SEJARAH
TIADA PEDANG DI TANGAN, TIADA PANJI YANG DIKIBAR MEGAH
AKU BERJUANG DALAM DOA DENGAN LUKA PARAH YANG MERAH
MEMBASUH DEBU DOSA DENGAN LELAH AIR MATA YANG TUMPAH
DI BAWAH LANGIT NILAKANDI, AKU YAKIN TIDAK PERNAH SENDIRI
LEMBUT DALAM DAKAPAN NUR ILAHI YANG JAUH LEBIH BERMAKNA DARI SEISI BUMI

TERKADANG LANGKAH KECIL INI TERSADUNG SENDU DAN PILU
AKU TERPAKU, KELU DAN KAKU LALU TERBUNGKAM BISU
BERSAMA SARAT RINDU PADA DIA YANG TELAH PERGI DAHULU
TERUS SETIA BERSAMA WAKTU, MENANTI SAAT BAKAL DIPERTEMU
DI BAWAH LANGIT NILAKANDI, AKU YAKIN TIDAK PERNAH SENDIRI
LEMBUT DALAM DAKAPAN NUR ILAHI YANG JAUH LEBIH BERMAKNA DARI SEISI BUMI

SABAR ITU ADALAH LUKA YANG DIDIDIK WAKTU DALAM BADAI MENDERU
PULANG BUKAN SEKADAR SAMPAI DI PINTU TETAPI HARUS DITEMANI REDHA DAN RESTU
MUNGKIN TIDAK HARI INI, MUNGKIN ESOK PAGI GILIRAN IZRAIL MEMANGGIL DIRIKU
JATUH BUKAN MENYERAH PADA BUMI TETAPI MENUNJANG AKAR PADA DEBU SISA WAKTU
DI BAWAH LANGIT NILAKANDI, AKU YAKIN TIDAK PERNAH SENDIRI
LEMBUT DALAM DAKAPAN NUR ILAHI YANG JAUH LEBIH BERMAKNA DARI SEISI BUMI

YA ROB AKU MOHON AMPUN MAAF PADA KHILAF DAN TAKDIR YANG DIRAGUI
PADA PERANGKAP BAYANG-BAYANG YANG AKU CIPTA DENGAN KEBODOHAN SENDIRI
AKHIRNYA AKU BELAJAR LEPASKAN SEGALA DAN SEMUA SESAK YANG MEMASUNG HATI
PADA PERJALANAN PULANG YANG MASIH JAUH YANG PERLU AKU TEMPUHI
DI BAWAH LANGIT NILAKANDI, AKU YAKIN TIDAK PERNAH SENDIRI
LEMBUT DALAM DAKAPAN NUR ILAHI YANG JAUH LEBIH BERMAKNA DARI SEISI BUMI

MENYULUH RAHSIA YANG TERSEMBUNYI

Sharifah Sarimah Syed Abdullah

Aku mengemudi lautan kertas,
di mana setiap ombak
adalah barisan huruf.

Setiap aksara laksana bintang yang menyinari kegelapan minda,
melahirkan horizon ilmu yang baharu.

Buku bukan hanya himpunan halaman,
ia adalah hutan rahsia tempat identiti diri dilepaskan,
dan aku kembali sebagai orang yang baharu.

Namun, di luar
skrin-skrin berkilauan bak kota kaca yang memantulkan seribu rupa,
tetapi jarang sekali menayangkan jiwa.

Angin algoritma membisik,
laksana bayu yang menguasai setiap hala,
menghulurkan laluan pantas menuju puncak maklumat.

Namun,
aku sedar membaca adalah pendakian yang hening,
meniti tebing makna dengan langkah yang perlahan dan jiwa yang tabah.

Justeru,
aku memilih untuk sesekali menyelam,
bukan ke lautan data yang terhampar,
tetapi ke samudera tafsir yang mendalam,

Kerana di keheningan dasarnya
aku menemui permata,
bukan kepastian jawapan yang segera,
tetapi misteri pertanyaan
yang memahat dan menjadikan aku manusia.



MENYULUH
RAHSIA
YANG
TERSEMBUNYI

Student oh student...

Nukilan: Ts. Jamal Othman

Hari pertama kelas, student sampai awai dari kita
Minggu kedua kelas, lecturer sampai awai dari depa
Mai minggu seterusnya, kita tunggu depa bukan main lama
Bila tanya kenapa lewat, bagi alasan berjela-jela
Macam tu lah student kita
bila kelas nak mula
Mai kelas berlelenggang tak bawa apa
Masuk kelas macam terpaksa
tak mai kelas nanti kena 'bar'
pikiah hal student boleh sakit kepala
boleh meruntun jiwa

satu bab lagi bila buat online class...
share link google meet, joint minit yang ke 15
antara alasan bernas
laptop terlupa nak cas
baru keluar tandas
bila tanya soalan, biasalah tak dak maklumbalas
yang dengar bunyi unggas-unggas
habis kelas baru dengar "terimakasih sir" berdas das
keluar google meet memang very fast
semua bergegas nak ke physical class
takut nanti terlepas bas

bab assignment pulak...
dah explain detail bagi nak rak
rubrik terperinci pun dah dikongsi jugak
bagi awal tak mau depa lupa dan leka kelak
buat assignment macam last minute product
result tak mencapai tahap yang kita nak
guna chatgpt, gemini tanpa beretika dan tamak
check Turnitin similarities tinggi menggalak
lecturer pun pening tang mana markah nak diletak
originality kerja depa boleh buat kita sedih dan sebak
apa pun kita kena hadaplah jugak

sebagai lecturer kita jangan lemah
terus berjuang mendidik anak bangsa menjadi gagah
mengasah mereka seperti AI yang tinggi kepintaran
menguasai semua kepakaran





CAHAYA RAMADAN

Azhar Ahmad

Datangmu bukan sekadar perubahan bulan,
tetapi peralihan jiwa,
dari alpa kepada sadar,
dari rutin kepada ibadah.

Wahai Ramadan,
engkau hadir bersama gema azan
yang bergetar di menara Masjid Negara,
mengajak hati kembali tunduk
pada Yang Maha Esa.

Siangmu panjang menahan lapar,
namun di balik dahaga
tersemai sabar yang jernih;
perut mungkin kosong,
tetapi jiwa terisi makna.

Di meja sederhana saat berbuka,
kurma dan air menjadi saksi
bahawa nikmat itu bukan pada banyaknya,
tetapi pada syukur yang diam-diam
menitis di sudut hati.

Malam-malam diterangi tarawih,
ayat-ayat suci beralun lembut,
mencuci debu dosa setahun lalu;
dalam sujud yang lama,
air mata menjadi doa paling tulus.

Ramadan,
engkau madrasah tanpa dinding,
mengajar fakir erti kecukupan,
mengajar kaya erti pemberian,
mengajar semua erti kembali.

Dan ketika Syawal menjemput,
kami berharap
bukan sekadar kemenangan yang dirai,
tetapi jiwa yang telah dibentuk
lebih tunduk, lebih sabar, lebih insaf.



A child's hand is pointing towards a colorful, abstract sculpture. The sculpture is made of many small, interconnected pieces in various colors like red, yellow, and blue. The background is dark and out of focus. The text "KARYA ANAK-ANAK" is overlaid on the image in a white, rounded rectangle.

KARYA ANAK-ANAK

CAHAYA DALAM KEGELAPAN

NUR RIZQA ZAHRA BINTI
MOHAMAD RIZAL



KOMIK SAINS SAYA

Muhammad Hayyan Khairani Mazamri & Zuraira Libasin

TEMA 1 : MANUSIA

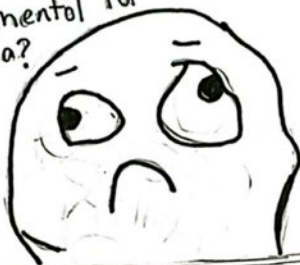


"Jaga Otak Kita"

TEMA 2: ELEKTRIK

Misi Mentol Menyala

"Eh, kenapa mentol tu tak menyala?"



Mesti ada masalah pada litar kita:

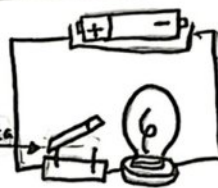


Putus

Untuk mentol menyala, kita perlukan litar lengkap.

Kalau terputus, arus elektrik tak dapat mengalir.

suis terbuka



Eh, kenapa tak jadi juga?"



Mentol masih tak menyala sebab

suis belum ditutup.



WOW!!!



Akhirnya berjaya!
Alhamdulillah.



Misi Mentol Menyala





TEMA 3: TUMBUH-TUMBUHAN



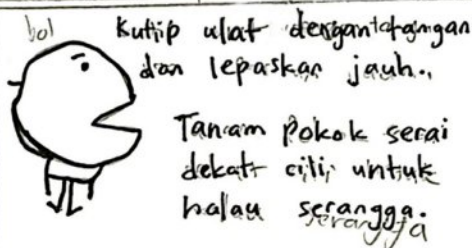
Bahaya Si Perosak



Jangan Budin!
Kalau guna racun
berlebihan,
tumbuhan
dahan serangga
baik pun boleh
mati.
tumbuhan pun
dan serangga baik pun
boleh mati.



Ini Bol



Bergus! /
Kalau kita jaga tumbuhan,
kita dapat manfaatnya.
Oksigen dan alam pun
seimbang.



Bahaya Si Perosak



TEMA 4: HABA

Rahsia Haba

Aduh! panasnya cawan ni!

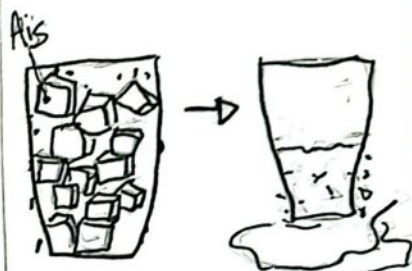


Itulah haba, Burdin!

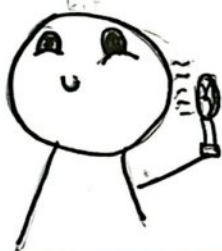
haba bergerak dari benda panas ke benda sejuk.



contoh, Ais cair sebab menerima haba dari pada air.



ooo, jadi bila saya berpeluh dan guna kipas, haba badan saya hilang. Sebab tu rasa sejuk.



Betul!

ingat ye, haba sentiasa bergerak daripada panas ke sejuk.



Rahsia Haba



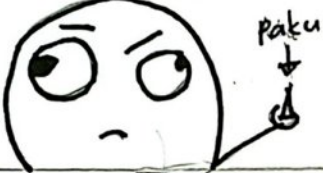


TEMA 5: PENGARATAN



Misteri Besi Berkarat

Eh, kenapa paku ni
dahi bertompok coklat?



Macam sakit gigi
jei rupanya dia... ??



Itu namanya karat.
Bila besi kena air
dan udara, ia mula
rosak.



Betul tull!

Saya kena
mandi hujan
semalam, terus
badan saya
luka-luka

habistey, macam
mana nak
cegah paku
ini daripada
berkarat?

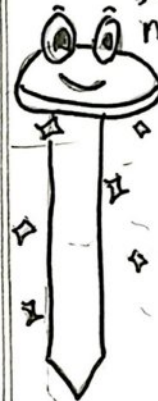


Mudah sajaja!

Salin minyak
gris atau
cat supaya
besi tahan
karat.



Terima kasih!
sekarang saya
nampak bergaya
dan lebih kuat.



Misteri Besi Berkarat



TEMA 6: JIRIM

Pertandingan Hebat Jirim



Aku kuat! Aku ada bentuk tetap, tak mudah berubah.



Wooo, kuatnya!!

Aku hebat juga! Aku ikut bentuk bekas, boleh mengalir ke mana-mana.



Fuhh, fleksibel betul!

HAHHAHA!! Aku Paling bebas! Aku tak ada bentuk tetap. Aku isi semua ruang.



Uishh, Gas ini meluas betul.

Semua Pun hebat. Itu lah kemenangan Jirim.

Tanpa kamu, dunia tidak lengkap.



Pertandingan Hebat Jirim



Senarai Watak Utama:

1 Budin



2 Bol



3 Cikgu gigi dua



TERIMA
KASIH

A hand with a white glove points towards a robotic head. The robotic head has a metallic, textured surface and several glowing red and yellow lights. The background is dark and blurry, with a blue tint.

PERMAINAN

WORD SEARCH GAME

TS.AZLINA MOHD MYDIN

Z	Z	K	G	D	R	E	E	J	G	S	A	S	J	D	C	C	P
X	S	G	E	C	I	P	D	C	A	H	S	E	H	J	J	D	I
H	F	V	D	A	N	X	W	R	G	Z	B	M	J	Z	Z	F	U
K	S	W	G	J	T	Z	B	E	A	Y	E	X	K	O	I	F	X
N	S	Z	I	A	E	H	X	F	B	O	I	J	Y	W	T	N	O
Z	B	O	Z	W	R	B	J	O	Y	V	B	K	G	J	B	C	X
T	R	U	F	P	N	I	U	K	T	W	C	Y	L	F	J	X	M
U	Y	P	X	E	E	X	O	E	C	U	Z	V	E	C	E	G	T
K	G	O	P	N	T	V	W	S	N	Y	H	O	O	K	U	J	V
W	F	V	W	R	Y	S	K	U	C	N	Q	I	B	U	M	R	T
J	Z	Q	N	L	J	A	N	O	M	U	A	L	V	W	H	O	S
F	H	N	R	S	K	J	A	M	V	D	K	A	K	B	B	T	C
W	B	A	K	C	P	I	S	T	Y	L	U	S	T	Z	F	I	R
F	G	A	H	Z	U	E	X	R	F	X	X	J	W	B	M	N	F
Y	U	B	O	D	O	X	A	P	L	Q	R	S	P	Y	W	O	J
V	Q	H	J	F	O	A	Y	K	X	F	S	S	B	D	H	M	P
N	V	F	A	F	Q	M	T	B	E	Z	F	E	E	F	A	S	N
R	I	E	O	V	P	G	N	H	H	R	A	V	G	F	K	F	R

FIND THE
WORDS

SPEAKER
WEB
INTERNET
STYLUS

KEYBOARD
MONITOR
WIFI
MOUSE

SPOT THE 10 DIFFERENCES!



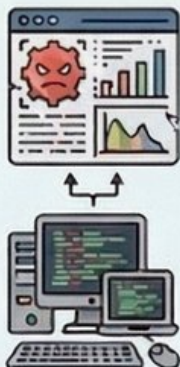
MISSION: SAVE THE DATA!

Zuraira Libasin & Syarul Heiry Yahaya



CERITA MISI:

Anda ialah ejen rahsia JSKM. Satu virus bernama Misinterpretation 2.0 telah menyerang makmal statistik! Data menjadi keliru. p-value disalah faham. Graf diputar belit. Hanya anda boleh menyelamatkan keadaan. Selesaikan 4 cabaran untuk memulihkan sistem.



Tujuan Permainan

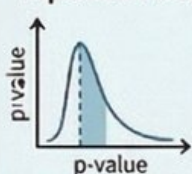
Permainan ini membantu pelajar:

- ✓ Memahami konsep asas inferensi statistik
- ✓ Mengelakkan salah tafsir keputusan analisis
- ✓ Belajar melalui elemen gamifikasi yang menyeronokkan



CABARAN 1: p-Value Panic!

Diberi $\alpha = 0.05$ dan p-value = 0.021. Apakah keputusan?



- A. Gagal tolak H_0
B. Tolak H_0

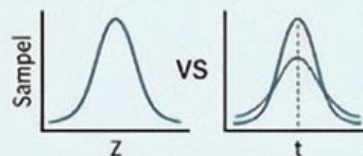


Jika A → Kod = 2 Jika B → Kod = 8

CABARAN 2: Test Trouble

Sampel kecil ($n = 12$), Varians populasi tidak diketahui. Apakah ujian yang sesuai?

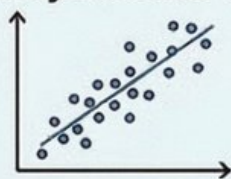
- A. Z-test
B. t-test



Jika A → Kod = 1 Jika B → Kod = 7

CABARAN 3: Graf Gila!

Graf menunjukkan hubungan positif kuat antara dua pemboleh ubah. Seorang pelajar berkata: "ini bermakna X menyebabkan Y." Betul atau salah?



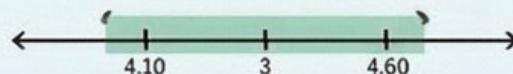
- A. Betul
B. Salah



Jika A → Kod = 3 Jika B → Kod = 9

CABARAN 4: Confidence Crisis

Selang keyakinan 95%: $4.10 \leq \mu \leq 4.60$. Nilai neutral = 3. Apakah kesimpulan paling tepat?



- A. Purata populasi melebihi neutral
B. Tiada bukti apa-apa

Jika A → Kod = 5 Jika B → Kod = 4

MASUKKAN KOD AKHIR:

Jika kod betul, virus berjaya dipadam dan makmal kembali stabil

Sumber: Ilustrasi AI

Kesan Baik Permainan

- Mengurangkan "statistik anxiety"
- Meningkatkan interaksi pelajar
- Menggalakkan pembelajaran aktif
- Sesuai untuk aktiviti 10-15 minit dalam kelas

Potensi Kekangan

- Tanpa perbincangan susulan, pelajar mungkin hanya meneka
- Tidak menggantikan latihan analisis mendalam

Let's Create

Ts. Azlina Mohd Mydin

LET'S CREATE!

A

E

T

C

H

Rearrange the letters to
create 10 new words as you
can in one minute!

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

LET'S CREATE!

S

E

T

R

A

Rearrange the letters to
create 6 new words as you can
in one minute!

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____



UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA

Cawangan Pulau Pinang
Kampus Permatang Pauh

Unit Penerbitan e-Buletin
Jabatan Sains Komputer dan Matematik
UiTM Cawangan Pulau Pinang
13500 Permatang Pauh
Pulau Pinang

eISSN 2637-0077



9 772637 007004