

4095.2 METER DARI ARAS LAUT

Oleh: Amirudin Mohd. Zani

Megahnya berdiri kira-kira 90 kilometer daripada Kota Kinabalu, Gunung Kinabalu merupakan gunung tertinggi di Asia Tenggara dari segi kedudukan geografi, memanjang di Banjaran Crocker. Gunung Kinabalu mempunyai pelbagai cerita unik dan misteri terutamanya kepada masyarakat Kadazandusun yang ramainya menetap di Kundasang dan Ranau. Gunung Kinabalu secara harfiahnya adalah gunung yang amat dimuliakan oleh Kadazandusun dan mereka menggelar gunung ini dengan nama Aki Nabalu. Aki bermaksud Nenek Moyang manakala Nabalu bererti Gunung. Oleh yang demikian apabila ditafsirkan ke Bahasa Melayu, maka terhasilah perkataan Gunung Nenek Moyang.

Secara ringkasnya, Gunung Kinabalu mempunyai tujuh puncak tertinggi iaitu:

1. Puncak Low atau Low's Peak setinggi 4095.2 meter.
2. Puncak St. John setinggi 4090.7 meter.
3. Puncak Oyayubi Iwu/Puncak Victoria setinggi 3975.8 meter.
4. Puncak Kakak Buruk
5. Puncak Raja Edward
6. Puncak Telinga Keldai dan
7. Puncak Tunku Abdul Rahman

Puncak-puncak ini diberi nama berdasarkan kepada orang yang merekodkan ketinggian puncak tersebut ataupun puncak tersebut sendiri merupakan dan melambangkan gelaran yang diberikan. Kebanyakan puncak ini akan lebih jelas kelihatan ketika pendakian ke Puncak Low. Namun, gempa bumi yang berlaku pada 5 Jun 2015 yang berskala 5.9 telah meranapkan sebahagian Puncak Telinga Keldai dan juga mengorbankan 18 nyawa.

Pendaki yang ingin mendaki Gunung Kinabalu mempunyai pelbagai pilihan mendaki seperti mendaki satu hari (day trip), mendaki dua hari satu malam dan mendaki dua hari dua malam. Kebiasaannya, pendaki amatur akan memilih untuk mendaki dua hari dua malam.

Trek pendakian Gunung Kinabalu adalah sejauh 8.72 kilometer. Untuk pendakian yang lebih santai, ramai pendaki yang akan tidur dan berehat di Laban Rata yang berada di kilometer 6, dan seterusnya meneruskan pendakian ke puncak iaitu di kilometer 8.72 pada awal pagi sekitar jam 2.30 pagi.

Mendaki di awal pagi memerlukan persediaan yang amat rapi dari segi pemilihan pakaian, lampu kepala dan lain-lain. Di saat ini juga, pendaki akan diuji dengan mendaki menggunakan tali, di mana trek pendakian adalah di tepi-tepi cerun gaung. Kekuatankangan serta mempunyai lampu kepala dan kasut yang sesuai adalah penyambung nyawa kepada pendaki.

Tips Mendaki Gunung Kinabalu:

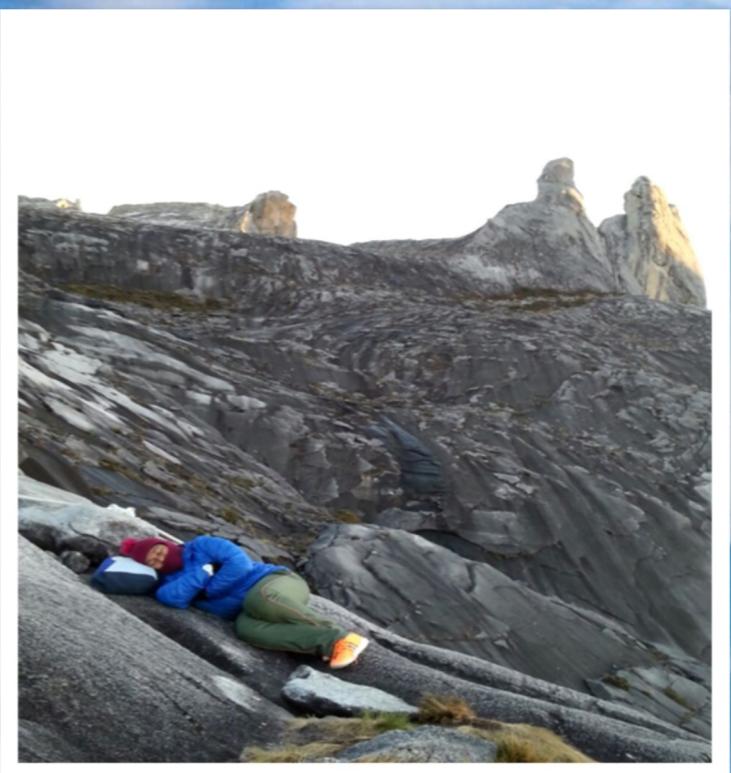
Pakaian:

1. Pendakian bermula di Timpohon Gate sehingga ke Laban Rata. Walaupun cuaca agak sejuk, memakai pakaian tebal seperti jaket "wind breaker" akan menyusahkan pendakian. Pakaian seperti t-shirt dan seluar trek atau seluar pendek sudah memadai.
2. Pendakian dari Laban Rata ke Puncak Low memerlukan pakaian yang lebih tebal iaitu jaket "wind breaker" kerana muka bumi gunung lebih terdedah kepada matahari, serta angin dan suhu yang rendah.

Peralatan penting:

1. Tongkat mendaki adalah penting untuk dibawa kerana tongkat ini berupaya menyokong badan dan mengurangkan tekanan kepada kaki.
2. "Snow-cap" berfungsi untuk melindungi rambut, kepala dan juga berupaya menutup sebahagian muka bagi mengelakkan "sun-burn" apabila berada di kawasan Sayat Sayat iaitu 2 kilometer ke Puncak Low.

Walaupun Gunung Kinabalu ini gah di persada dunia, namun trek pendakiannya tidaklah sesukar mana. Ini disebabkan treknya adalah cantik dan tidak berlumpur. Ditambah dengan fasiliti yang begitu baik, pendaki tidak perlu runting sekiranya ingin menggunakan tandas kerana setiap "check point" ada disediakan tandas dan juga pondok untuk berehat. Namun yang paling berharga adalah apabila berada di ketinggian 4095.2 dari aras laut, kita akan disajikan dengan pemandangan yang memukau, saujana mata memandang. A scenic view money can't buy.



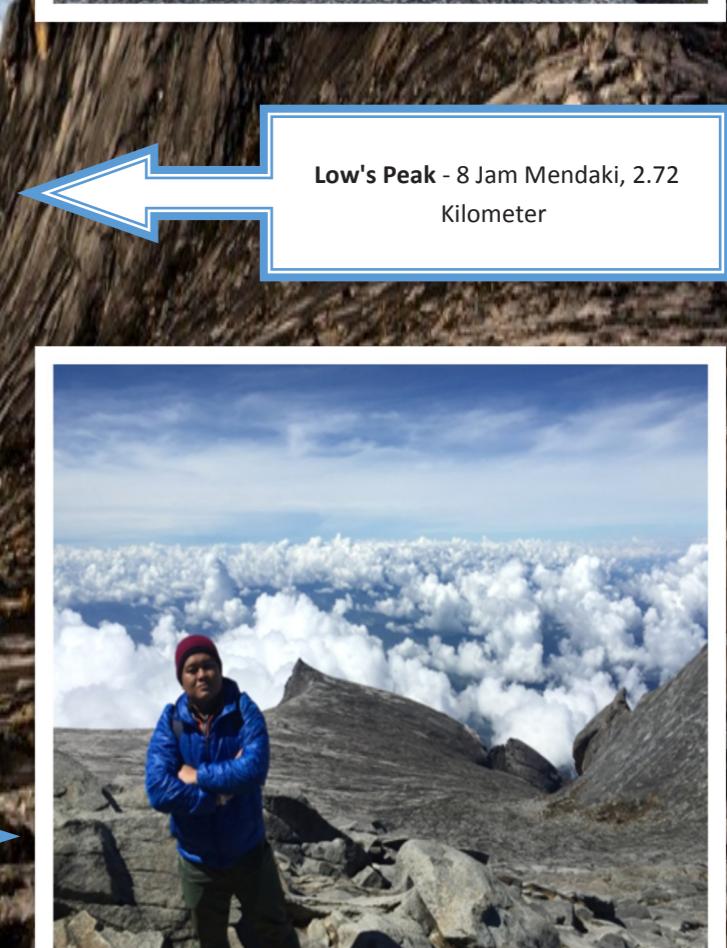
Melepas "check-point" terakhir – Sayat
Sayat



RM1.00 di Atas Awan



Altitude Sickness. Di belakang adalah Puncak Telinga Keldai



Low's Peak - 8 Jam Mendaki, 2.72 Kilometer

Pengenalan

Apakah itu penyakit kemurungan? Penyakit kemurungan (depression) merupakan salah satu penyakit psikologi yang melibatkan perasaan sedih atau murung. Penyakit kemurungan boleh dihadapi oleh semua golongan baik individu lelaki atau perempuan yang terdiri dari kanak-kanak, remaja, orang dewasa dan warga emas. Individu yang murung emosinya sering merasakan diri mereka kecewa, putus asa atau putus harapan, hilang semangat untuk meneruskan kehidupan yang bermakna dan gembira.

Kemurungan yang berlarutan boleh memberi implikasi yang buruk kepada individu bukan sahaja kepada gangguan emosi bahkan fungsi fizikal dan interaksi sosialnya. Ia adalah berbeza dengan perasaan sedih yang biasa kita alami apabila sesuatu musibah berlaku yang mana ia akan hilang dalam masa yang singkat setelah musibah itu berlalu.

Menurut Persatuan Psikiatri Malaysia;

"Antara sebab penyakit kemurungan melanda seseorang individu itu adalah akibat tekanan daripada sesuatu situasi atau persekitaran dan kejadian tertentu, rasa rendah diri ataupun disebabkan penyakit fizikal yang kronik atau serius."

Penyakit kemurungan telah dikenalpasti oleh World Health Organization (WHO) sebagai penyakit keempat terbesar yang menyumbang kepada penyakit global (*global disability*) yang dialami oleh manusia di seluruh dunia pada ketika ini. Menurut WHO, jumlah pesakit kemurungan semakin meningkat dari tahun ke tahun di semua negara, tidak kira sama ada negara-negara maju dan juga negara-negara yang membangun seperti negara Malaysia. Kemurungan merupakan punca utama bagi kes-kes bunuh diri di seluruh dunia. Kajian juga meramalkan bahawa penyakit kemurungan akan menjadi penyebab utama masalah kesihatan di negara-negara membangun menjelang tahun 2020. Oleh itu, isu ini tidak boleh dipandang ringan.

Menurut Hajah Kamaliah Abu, Ketua Pegawai Psikologi,UiTM;

Punca-punca dan tanda-tanda kemurungan adalah:

- ◆ Mengalami peristiwa trauma yang tidak dapat diterima oleh pesakit. Antaranya kehilangan orang yang penting dalam kehidupan secara mendadak (meninggal dunia atau berpisah) dan pesakit tidak bersedia untuk menghadapi keadaan tersebut. Kebiasaannya mereka adalah orang yang amat dikasihi, disayangi atau dicintai
- ◆ kehilangan maruah diri tanpa kerelaan hati (mangsa perkosaan/sumbang mahram)
- ◆ Mengalami penyakit berat dan berpanjangan yang menyebabkan pesakit hilang keupayaan diri. Fungsi diri terbatas dan tidak boleh menjalankan peranan kehidupan yang sewajarnya (peranan sebagai isteri/suami/ ahli keluarga)
- ◆ Mengalami masalah berat yang tidak mampu diatasi dan ia menjadi bebanan kehidupan (contoh : kegagalan dalam kerjaya/ kegagalan dalam rumah tangga)
- ◆ Bagi sebilangan wanita, kedatangan haid, awal kehamilan, selepas melahirkan, dan pre-monopous juga boleh menyebabkan kemurungan berlaku. Walaupun tidak serius tetapi jika berlaku sesuatu yang mengganggu emosi berlarutan, individu ini lebih terdedah kepada kemurungan.

Tanda-tanda Kemurungan:

- ◆ Kesedihan, kepiluan, kesepian (loneliness), jiwa kosong (emptiness) yang berpanjangan.
- ◆ Gangguan tidur, sukar tidur (insomnia) atau berlebihan tidur.
- ◆ Cepat letih, lesu dan tidak bermaya /bertenaga.
- ◆ Gangguan selera makan, hilang selera atau makan berlebihan (tanpa kenikmatan)
- ◆ Amat sensitif , pendiam dan suka mengasingkan diri.
- ◆ Perasaan pesimistik iaitu hilang semangat, putus asa/putus harapan.
- ◆ Hilang minat atau keseronokan terhadap hobi dan aktiviti-aktiviti lain yang biasanya mendatangkan keseronokkan.
- ◆ Rasa bersalah atau menyalahkan diri atas peristiwa buruk yang berlaku.
- ◆ "Rasa hidup tidak bermakna / lebih baik mati" (ini tidak semestinya bermaksud keinginan untuk bunuh diri, tetapi suka jika kematian berlaku pada diri. Ini menyebabkan pesakit tidak cenderung untuk mengurus diri dan membriarkan kesihatan dan keselamatan diri terganggu. Pemikiran dan tindakan percuapan bunuh diri boleh juga berlaku pada pesakit jika kemurungan berlarutan tanpa bantuan atau rawatan.
- ◆ Rasa tidak tenteram dan mudah marah.
- ◆ Kurang daya tumpuan, sukar membuat keputusan.
- ◆ Terlalu bergantung kepada ubat-ubatan, alkohol atau dadah.
- ◆ Simptom-simptom fizikal seperti sakit kepala, sakit belakang, sakit sendi dan gangguan penghadaman, loya serta semput.

Bolehkah kita merawat penyakit kemurungan?

Rawatan Moden

Penyakit kemurungan perlu dikenalpasti dan didiagnosis sebelum rawatan dapat diberikan kepada pesakit. Setelah pesakit disahkan mempunyai kemurungan , pesakit selalunya diberi rawatan moden seperti sesi-sesi kaunseling, terapi atau pengambilan ubat anti-kemurungan yang berterusan. Menurut Persatuan Psikiatri Malaysia (MPA), rawatan atau bantuan yang sewajarnya membantu hampir 85% peratus pesakit kemurungan di Malaysia.



Rawatan menggunakan ubat-ubatan ia adalah efektif dan selamat walaupun setiap ubat mempunyai kesan sampingan. Tidak memberikan rawatan untuk penyakit kemurungan adalah lebih bahaya daripada kesan sampingan tersebut. Kesan sampingan ubat-ubat ini selalunya kecil dan jutaan pesakit di seluruh dunia yang menerima rawatan ini dapat menerima kesan sampingannya. Untuk kes kemurungan sederhana atau berat, kombinasi kaedah rawatan boleh digunakan untuk merawat pesakit dan kajian telah menunjukkan keputusan yang memberangsangkan apabila kombinasi rawatan digunakan.



Rawatan secara Islam

Sehingga kini, kemajuan bidang perubatan moden masih belum dapat mencipta vaksin untuk kemurungan. Hakikatnya, vaksin untuk kemurungan tidak boleh dicipta oleh saintis kerana penyakit kemurungan itu bukanlah dari kuman atau virus tetapi berpunca daripada pemikiran. Tekanan, stress atau rendah diri ini datangnya dari cara pemikiran manusia itu sendiri yang menterjemahkan sesuatu situasi atau keadaan tersebut dengan kaedah yang berbeza daripada manusia normal. Jika persepsi seseorang terhadap situasi itu adalah buruk atau menakutkan, maka sudah pasti mereka akan tertekan dan ini menjadi punca kepada kemurungan.

Rawatan Kemurungan Menggunakan Al-quran

Menurut Encik Lokman, pengamal perubatan islam dari Pusat Rawatan Islam Al-Hidayah ramai pesakit kemurungan yang datang berubat mengalami perubahan positif yang ketara selepas menerapkan rawatan menggunakan ayat-ayat suci Al-Quran. Firman Allah swt dalam surah Al-A'raf ayat 204;



"Dan apabila dibacakan al-Quran, maka dengarkanlah baik-baik dan perhatikanlah dengan tenang agar kamu mendapat rahmat."

Menurut beliau, pesakit yang mengamalkan pembacaan ayat-ayat suci Al-Quran secara konsisten setiap hari akan mendapat pemikiran dan perasan mereka akan menjadi lebih positif dan lebih tenang. Malah, dengan izin Allah swt ramai pesakit yang telah beransur-ansur dikurangkan dos ubat anti-kemurungan selepas mengamalkan rawatan perubatan Al-Quran ini dan ada juga yang sudah tidak perlu mengambil ubat tersebut untuk mengawal "mood" mereka dan pemikiran mereka.

Beliau juga menegaskan ada juga kemurungan yang disebabkan oleh gangguan-gangguan makhluk halus sama ada yang datang sebagai saka atau pun yang dihantar melalui sihir. Gangguan-gangguan ini seringkali mempengaruhi pemikiran dan perasaan pesakit sehingga pesakit akan berasa sangat tertekan, sedih dan merasakan diri mereka sangat tidak berguna dan hanya menyusahkan orang lain. Apabila pesakit terpengaruh dengan gangguan-gangguan makhluk halus tersebut, berlakulah kemurungan teruk dan perubahan personaliti yang boleh dikesan oleh ahli keluarga. Dalam kes yang sebegini, beliau menegaskan gangguan-gangguan itu perlu dikeluarkan dan ayat-ayat berikut boleh amalkan dan seterusnya disertai dengan memohon doa kepada Allah untuk agar segera disembuhkan. Ayat-ayat tersebut adalah:

Surah Muhammad Ayat 21 hingga 32,

Surah Taha Ayat 120 hingga 135,

Surah Az- Zumar Ayat 59 hingga 75,

Surah An - Nahl Ayat 81 hingga 89.

Pesakit haruslah ingat bahawa apa-apa penyembuhan hanya dengan izin daripada Allah SWT. Oleh itu, kita janganlah berputus asa dan sentiasalah berdoa kepada Allah SWT.

“...Tidak ada yang berputus asa daripada rahmat Tuhanneya kecuali orang yg sesat.” - Surah Al-Hijr Ayat 56

Kesimpulan

Di kalangan rakyat Malaysia, penyakit mental sering dikaitkan dengan tanggapan negatif dan perkara yang sangat memalukan untuk diakui. Kita haruslah berfikiran terbuka dan positif terhadap golongan pesakit ini supaya mereka mendapat sokongan dan bantuan yang sepatutnya untuk mengharungi dugaan dalam hidup. Bersikap prejudis dan menjauhkan diri daripada mereka yang kemurungan akan menyebabkan pesakit tersebut terus dilanda kemurungan dan mungkin menyebabkan mereka hilang pertimbangan, membunuh ahli-keluarga atau membunuh diri sendiri. Ahli keluarga dan sahabat terdekat mestilah memberi sokongan atau bantuan kepada si pesakit. Ahli keluarga dan sahabat harus memantau akan keadaan pesakit murung ini dari masa ke masa. Perhatian ini akan menunjukkan kepada pesakit bahawa mereka masih disayangi dan diperlukan.

Di dalam Al-Quran turut ada suruhan Allah SWT untuk menyayangi insan lain.

“Dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu dan janganlah kamu berbuat kerosakan di bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang berbuat kerosakan.” - Surah Al-Qasas Ayat 77

RUJUKAN

Kemurungan-kenali kemurungan dan Tips mengatasinya oleh Puan Hajjah Kamaliah Abu,Ketua pegawai Psikologi UiTM,Posted pada 29hb September 2011

www.alhidayah-medic.com

Mamafiyya.blogspot.com

ustazahmerija.blogspot.com

Syurgadunia.blogspot.com

Al-Quran Tajwid dan terjemahan,Penerbit Humaira Bookstore Enterprise



INVEST FOR YOUR FUTURE

Disediakan oleh: Suhaily Maizan Abdul Manaf
Fakulti Pengurusan Perniagaan

Pada 24 Julai 2016 yang lalu, satu seminar kewangan dan pelaburan bertajuk Invest For Your Future telah diadakan di Dewan Anggerik, UiTM Sungai Petani. Seminar ini telah dianjurkan oleh pelajar-pelajar Diploma Analisis Pelaburan semester akhir manakala pesertanya ialah terdiri daripada semua pelajar yang mengambil subjek Kewangan dan Pelaburan bagi semester ini.

Tujuan utama seminar ini diadakan adalah untuk memberi pengetahuan yang lebih mendalam tentang bidang kewangan dan pelaburan serta perkongsian ilmu dan pengalaman dari dua orang penceramah daripada industri pelaburan saham dan insurans iaitu Encik Mohamad Hasbullah Mohamed dari RHB Investment Bank (Kuala Terengganu) dan Encik Mohd Fiqhuddin Mohd Nasir dari Prudential Insurans (Kuantan). Melalui perkongsian pengalaman dari mereka, para pelajar telah mendapat pelbagai input dan sekaligus meningkatkan nilai ilmu yang boleh dimanfaatkan pada masa akan datang. Dalam seminar ini juga, pelajar telah didekahkan mengenai situasi atau suasana yang berlainan di dalam bidang pelaburan, contohnya bagaimana untuk mengatasi krisis ekonomi di dalam pasaran dunia, selain didekah dengan pelbagai peluang pekerjaan yang meluas.



Program seminar “Invest For Your Future” berjalan dengan lancar seperti yang dirancang dan mendapat sambutan yang menggalakkan dari semua pihak termasuk para pelajar dan juga pensyarah. Program ini juga telah mencapai objektif tersendiri iaitu untuk memberi pengetahuan yang berguna kepada para pelajar mengenai bidang pelaburan .



5 TIP UTAMA MENGEKALKAN HUBUNGAN (SUAMI/ISTERI) JARAK JAUH

Disediakan oleh: Nurafida Abdul Talib
Fakulti Pengurusan Perniagaan

BERDOA

Ini merupakan tip yang paling penting kerana setiap pasangan perlu sentiasa bergantung harap kepada yang Maha Esa untuk terus bertahan. Sentiasa ingat bahawa hati manusia adalah dalam genggamanNya. Sentiasa berdoa dan mintalah kepadaNya agar anda dan pasangan selalu dijaga, diberi kekuatan semangat, ketabahan dalam menempuh cabaran dan dugaan di dalam perhubungan jarak jauh ini.

BELAJAR SABAR

Sabar merupakan kunci bagi mengekalkan hubungan jarak jauh. Sabar dalam segala sudut seperti melayan karenah membesarkan anak-anak sendirian, melakukan tugasan harian tanpa bantuan pasangan dan tekanan emosi semasa menjalani kehidupan seharian. Sebenarnya perhubungan jarak jauh ini secara tidak langsung membuatkan jiwa pasangan terdidik dengan kesabaran.

KOMUNIKASI

Manfaatkan segala aplikasi media sosial untuk berkomunikasi dengan pasangan anda. Sentiasa bercerita, bertanya khabar, bergurau senda atau mengadu pada pasangan dengan menggunakan pilihan aplikasi yang pelbagai bagi mengekalkan perhubungan.

BERI SOKONGAN

Berjauhan kadangkala menimbulkan perasaan sedih, sunyi dan cemburu terhadap pasangan. Untuk berjaya dan bahagia serta mengekalkan hubungan ini, pasangan perlu sentiasa memberi sokongan terutamanya sokongan emosi dan semangat antara satu sama lain. Pasangan perlu berfikir secara positif kerana ianya boleh mengelakkan dari bersangka buruk yang akan merugikan diri sendiri.

KEPERCAYAAN DAN KEJUJURAN

Sangat penting untuk menerapkan rasa percaya terhadap pasangan. Kepercayaan perlu disertai dengan kejujuran terhadap pasangan. Kedua-dua elemen ini sangat penting dalam membina dan mengukuhkan hubungan jarak jauh demi mengelakkan rasa ragu-ragu terhadap pasangan. Berlaku jujur dan berterus terang dengan setiap apa yang berlaku.

FPP TERENGGANU: TEAM SPIRIT CHALLENGE

Oleh: Siti Rapidah Omar Ali & Nur Shafini Mohd Said

Pada 25 Februari 2016 telah berlangsung program "FPP Team Spirit Challenge" yang bertempat di Kem Gemia, UiTM Terengganu. Program Hari Keluarga bertemakan permainan sukan tradisional ini adalah julung-julung kali diadakan oleh Fakulti Pengurusan Perniagaan (FPP) dengan objektif memupuk semangat bersatu padu, bekerjasama dan kekeluargaan di kalangan warga fakulti. Aktiviti-aktiviti yang telah dijalankan dalam program telah dirancang dengan baik oleh pihak pengajar agar dapat menjadi satu platform bagi memupuk semangat setiakawan dan muhibbah antara warga FPP. Program dimulakan pada jam 9:30 pagi dengan ucapan alu-aluan oleh Ketua Pusat Pengajian, Prof. Madya Ismail Hasan diikuti dengan ucapan perasmian oleh Rektor UiTM Terengganu, Prof. Madya Dr. Abdol Samad Nawi.

Berdasarkan pemerhatian, dapat kami simpulkan bahawa melalui program yang telah dijalankan ini, objektif yang dirancang telah dapat dicapai dengan sebaiknya. Selain daripada meningkatkan kerjasama antara ahli jawatankuasa ketika proses persediaan program dibuat, setiap warga FPP turut memberikan kerjasama utuh serta daya toleransi yang tinggi terhadap rumah sukan masing-masing. Tali silaturrahim yang telah terbina sekian lama menjadi semakin erat dan harmoni.



Selain itu, dengan adanya program ini, warga FPP dapat mengimbau kembali nostalgia permainan tradisional di kalangan pensyarah selain turut membantu memperkenalkan sebahagian daripada permainan-permainan tradisional ini kepada pensyarah-pensyarah baru yang tidak pernah mengenali dan tahu kewujudan permainan-permainan sedemikian sebelum ini. Semangat berpasukan yang telah ditunjukkan oleh pasukan masing-masing amatlah membanggakan dan ini menunjukkan bahawa betapa pentingnya menyemai semangat Esprit de Corps dalam aktiviti berpasukan khususnya serta sesama warga FPP amnya. Semoga program seperti ini akan dapat diteruskan lagi pada masa-masa akan datang dan ukhwah yang terbina akan terus berkekalan. Amin....



Catatan Memorin

Kekanda Sarimah Abdul Latif

20 September 2015

8.15 pagi :
Aku menerima Sistem Pesanan Ringkas (SMS) daripada kak Sarimah menyatakan beliau demam, dan meminta untuk saya ke kelas 9B3 untuk memberitahu kepada para pelajar beliau, kelas pada hari tersebut perlu ditangguhkan.

1.50 petang:
Kali ini, sms daripada beliau menyatakan bahawa beliau dimasukkan ke hospital. Niat di hati ingin menziarahi kak Sarimah di wad tetapi terpaksa aku tangguhkan memandangkan ada tetamu di rumah. InsyaAllah esok petang akanku tunaikan hajat untuk pergi menziarah.

21 September 2015

9.00 pagi:
Mengikut perancangan sejak 2 minggu lepas, kami sepatutnya berjumpa untuk menyiapkan bab terakhir manuskrip kami iaitu Sistem Catatan Bergu: Kaedah Mudah. Namun, kami hanya mampu merancang, tetapi perancangan dan ketentuan Allah itu mengatasi segalanya.

11.27 pagi:
Aku mendapat panggilan telefon dari suami kak Sarimah memaklumkan beliau berada dalam keadaan tenat dan meminta sahabat-sahabat yang ingin berjumpa buat kali terakhir untuk datang ke hospital.

12.00 tengahari:
Tepat jam 12.00 tengahhari, kak Sarimah pergi meninggalkan kami buat selama-lamanya.



05 Disember 2015

Alhamdulillah, manuskrip yang kami usahakan selama hampir 3 tahun berjaya dihantar kepada sidang editor Dewan Bahasa dan Pustaka (DBP). Biarpun arwah telah tiada, saya tetap meneruskan penulisan manuskrip berkenaan memandangkan inilah harapan arwah sejak dahulu lagi.

Tidak dinafikan saya cukup terkesan dengan pemergian beliau. Kehilangan ini amat perit, namun usaha murni yang telah kami mulakan sejak 2013 lagi perlu saya sempurnakan. Maka, terhasilkan Manuskrip; Sistem Catatan Bergu: Kaedah Mudah ini.

Sebagai jiran serta sahabat baik kepada arwah kak Sarimah, banyak cerita suka duka telah kami kongsi malah beliau pernah menyuarakan impian beliau untuk menerbitkan buku mengenai pengalaman beliau sebagai pesakit buah pinggang, pengalaman melalui rawatan dialisis, juga pemakanan yang sesuai untuk pesakit-pesakit buah pinggang. Namun hajat beliau tidak kesampaian, Allah lebih sayangkan beliau.

Harapan saya agar manuskrip yang kami usahakan dapat diterbitkan secepat mungkin tanpa sebarang masalah. Moga arwah kekanda Sarimah Abdul Latiff ditempatkan di kalangan mereka yang beriman dan beramal soleh, juga diberi ganjaran yang terbaik di sisiNya atas segala jasa dan keringat beliau sebagai pendidik. Amin. Al-fatihah.

SISTEM CATATAN BERGU:

KAEDAH MUDAH

Sarimah Binti Abdul Latiff
dan
Noor Emilina Bt Mohd Nasir

Disediakan oleh: Noor Emilina
Mohd Nasir
Fakulti Perakaunan

Al-Fatihah buat Ayahanda Norudin

Hari itu
Masa seakan terhenti
Tayangan saat bersama
Diputar berulang-ulang
Terasa ingin merangkul bait bahasa
Terasa ingin memerangkap wajah senyum itu
Segala perasaan itu hanya terluah di dalam
Syukur...cebisian iman meneguhkan rasa redha

Saat ini, ku sedari
Kesan berguru itu sangat dalam
Hikmat berguru itu amat terkesan
Ilmu berguru itu tak kunjung padam
Hendaknya itu adalah saham
Buat pemberat kanan Al-Mizan

Di kampung ilmu ini
Ku terus bercucuk tanam
Harap ramai yang dapat makan
Memanjangkan kebaikan dari seorang
hartawan ilmuwan
Agar ruang tanahnya terasa lapang
Menikmati barakah yang berantaian
Sehingga Al-Kautsar membasahkan kekeringan
Berjaya di titian sirat
Menuju ke syurga impian

Allahumma Ameen



Puisi nukilan Nurmuslimah Kamilah Abdullah
Fakulti Pengurusan Perniagaan
23.11.2016
4.43ptg, 5C1

Kau dan Aku

Nukilan oleh Nurafida Abdul Talib
Fakulti Pengurusan Perniagaan

Kau dan Aku
Ditemukan di situ
Tempat berilmu
Pada usia yang belum jitu
Masing-masing termangu
Belum faham perasaan itu

Kau dan Aku
Mula berkawan
Hati mula tertawan
Namun masih di ingatan
Ilmu menjadi amalan
Tindakan menjadi amaran

Kau dan Aku
Masa berlalu
Bersambung ilmu
Jauh berbatu
Namun hati tetap bersatu
Demi masa depan itu

Kau dan Aku
Kekadang sangsi
Dengan perasaan sendiri
Namun takdir ilahi
Hati tetap bersemi
Dugaan diikhtiarai

Kau dan Aku
Keluarga bersetuju
Disatukan atas restu
Ikatan bersatu
Bahagia bertamu
Janji hingga akhir waktu

Kau dan Aku
Kini berlima
14 tahun dirahmatinya
Harapan agar diterima
Ikatan ini selamanya
Bertemu di syurga di akhirnya

TIPS DAN CABARAN USAHAWAN INTERNET

Disediakan oleh: Nur Shafini Binti Mohd Said
Fakulti Pengurusan Perniagaan

Laporan daripada Kementerian Pengajian Tinggi (KPT) (2013) menunjukkan hanya 2.4% graduan memilih untuk menjadi usahawan selepas tamat belajar di universiti. Berdasarkan kepada keputusan laporan ini, kita dapat melihat bahawa kebanyakan yang menjadi usahawan ini ialah mereka yang sudah berkecimpung dalam bidang keusahawanan sejak menuntut di IPT lagi.

Peratusan yang kecil ini menunjukkan bahawa hampir 98% graduan memilih untuk bekerja makan gaji. Ini bermakna, berlaku lambakan yang banyak di sektor pekerjaan secara 'makan gaji' yang menyebabkan pasaran kerja tidak dapat menampung semua keperluan golongan yang sedang mencari kerja.

Ini dibuktikan lagi dengan laporan daripada Jabatan Perangkaan Malaysia (2016) yang mencatatkan kadar pengangguran pada Februari 2016 ialah 3.4 peratus. Dan setiap tahun kajian menunjukkan kadar pengangguran semakin MENINGKAT sebanyak 0.2%.

Justeru itu, bidang keusahawanan internet haruslah difikirkan dan dipertimbangkan sebagai salah satu cabang pekerjaan dan sumber pendapatan bagi golongan yang sedang mencari kerja.

Berikut merupakan tip-tip bagi yang ingin dan sedang bergelar usahawan internet:

1. Memperbanyak dan melazimi solat dhuha
2. Banyak bersedekah kepada yang memerlukan
3. Berkongsi rezeki dengan ibu bapa dan keluarga
4. Perlu buat perjanjian jual beli (antara pembekal dan ejen dan di antara ejen dan pembeli)
5. Pemasaran dalam instagram menggunakan hashtag, FB dan blog/website
6. Sentiasa mengaktifkan whatsapp/telegram/wechat (agar mudah untuk dihubungi)
7. Sertai "swap review"
8. Sentiasa mencari pembekal yang paling murah dan berkualiti
9. Melakukan semua transaksi perniagaan melalui perbankan internet (bagi mengelakkan ditipu oleh pembeli)
10. Mendaftarkan perniagaan di Suruhanjaya Syarikat Malaysia (SSM).

Walaubagaimanapun terdapat beberapa cabaran dalam teknik perniagaan ini. Antaranya ialah:

- **Memerlukan Kemahiran Komputer Dan Teknologi Maklumat -**

Keusahawanan internet memerlukan kemahiran menggunakan komputer dan teknologi maklumat. Usahawan internet perlu mempelajari kemahiran berkenaan terlebih dahulu sebelum dapat mengendalikan perniagaan ini.

- **Kepercayaan daripada Pembeli**

Kepercayaan daripada pembeli adalah cabaran yang harus difikirkan oleh usahawan internet. Usahawan perlu meyakinkan pembeli mengenai produk yang ditawarkan serta keselamatan wang mereka. Memang sudah menjadi kebiasaan bahawa apa-apa yang melibatkan wang akan membuatkan mereka berfikir tiga empat kali sama ada mahu membeli atau tidak. Ramai pengguna yang masih takut untuk membelanjakan wang mereka secara online berbanding kedai-kedai biasa.

- **Kurang Dikenali Pengguna Offline**

Walaupun bilangan pengguna internet kian meningkat saban hari, namun jumlah mereka yang tidak menggunakan atau kurang menggunakan internet juga masih sangat ramai. Jadi apabila usahawan mempunyai perniagaan dalam talian yang hanya beroperasi secara online, ianya sukar mendapat pengiktirafan dari pengguna offline.

- **Kesahihan Maklumat**

Semua maklumat yang diterima haruslah dipastikan dahulu kebenarannya. Hal ini berikutan kerana banyak maklumat yang dipaparkan di dalam media sosial tidak benar dan hanya untuk tujuan publisiti sahaja.

- **Kerenah Pelanggan**

Usahawan juga terpaksa bersabar dengan kerenah pelanggan yang sering tidak berpuas hati dengan produk yang dipasarkan atas alasan hanya membuat pilihan melalui iklan dalam Internet sahaja. Keadaan ini juga memberikan impak kepada usahawan yang terpaksa mengeluarkan kos yang lebih tinggi untuk menghantar semula barang baru sebagai ganti demi kepuasan pengguna. Keadaan ini berlaku kepada usahawan yang mengamalkan konsep bayar, terima dan guna iaitu pembeli terpaksa membayar harga barang tersebut terlebih dahulu sebelum menghantar barang.

Oleh itu, mencipta komunikasi dan hubungan yang baik dengan pelanggan amatlah penting kerana tanpa pelanggan tiadalah pembeli. Kita pada amnya, tidak akan dapat memenuhi dan memuaskan semua permintaan pelanggan, namun cubalah menyediakan perkhidmatan sebaik mungkin agar mereka tetap bersama dan menyokong perniagaan kita, insyaALLAH.

RUJUKAN

Hamidon, S. (2014). The Development Of Malay Entrepreneurship In Malaysia. ITBM. Siaran Akhbar Perangkaan Utama Tenaga Buruh, Malaysia, Februari 2016. <https://www.statistics.gov.my/dosm/index.php>
<http://www.majalahniaga.com/cabaran-bisnes-orang-muda.html>



The Deal Behind Real Steel

By: Marha Abdol Ghapor

From here on out, Charlie knew there was something special about Atom, and starts to 'train' Atom using his shadow function. The most interesting part is when Max has this signature way of entering the ring with Atom, by dancing. It was such a sweet and touching dance, like they bonded with each other. They started winning all matches and Atom's name start to make headlines.

Finally, someone from the World Robot Boxing (WRB) committee came over and asked them to join the big leagues for a change. Charlie and Max were ecstatic; they accepted the offer and battled Twin Cities in the first match, and won. Then there were these owners of the most notorious robot in the big leagues, Zeus, and they wanted to buy off Atom simply because they are scared of competition from such a small and unknown robot. Max challenged Zeus to a fight with Atom, and Charlie made sure he got the fight.

In the final battle, so many people are rooting for Zeus. A person even bet USD100, 000 that Atom will not see the end of first round. However, against all odds, Atom braved through four rounds, his metal body badly battered and bruised by Zeus. At the end of round four, Atom lost his voice recognition function, which made Charlie gave up and see no other way to continue the match. Max suggested Charlie use the shadow function, with him fighting outside the ring and Atom inside the ring shadowing his every move. Charlie finally agreed to his son's irresistible plea. This is where it gets really touching, and I could feel tears welling up in my eyes. Charlie was a fallen boxing hero, but with Atom shadowing him, it was like he was fighting one to one against Zeus and on top of his game once again. The whole cinema I was in clapped and cheered throughout the whole match, like we were watching them live right in front of us.

And yes, although round five was done, Atom is still standing. The marks from the judges made Zeus still the World's Champion, but the people are calling Atom People's Champion, and that makes Max very proud.

For those who have yet to watch this movie, please do. Watch it with your kids, family and friends. No, this movie does not teach your kids violence. No, this movie does not promote hate. It teaches us the good values of never giving up. It is a movie about a small child showing the right path to his long lost father. It is a family movie, full of beautiful family bonding scenes and hidden messages. Atoooooommm...



Atom is a second generation robot made very early in the years of robot boxing history and was meant to be a sparring bot, equipped with shadow function that could mimic human movements and store them in memory. Charlie never had faith in Atom, saying he is nothing but a piece of scrap metal. Max thinks otherwise. Charles, fed up with his kid pushing him, got them a fight at 'The Zoo'. Atom still stood his ground firmly after the first bell, and they won USD1000, but the organizer offered double or nothing should Atom survive second round. You guessed it, Atom won.

EXPERIENCE LIKE NO OTHER

By Marha Abdol Ghapar and Norlaila Ibrahim

On 6th and 7th August 2016, Puan Norlaila Ibrahim and Puan Marha Abdol Ghapar accompanied two groups of students to present their project at the 3rd International Conference on Engineering Technology (ICET 2016). The conference was held at DITC, Kemaman, Terengganu, Malaysia by TATIUC.

Students were chosen from ENT300 poster presentation held in UiTM Terengganu on March 2016. The students were to present under the poster



target to sell the system to any food vendor that offers online ordering service.

There were local presenters as well as a number of presenters from Japan, since the conference was co-organized by MIE University Japan. The panel of juries consisted of local and Japanese juries. The students as well as the lecturers had fun and gained a lot of new knowledge after attending the conference. They were in awe of UiTM Terengganu's students' effort in creating new products and services to the world. They enjoyed the lovely bamboo cakes and respected the online system creation.



category in the conference. One group was from programme HM110 & HM115 and another group was CS110. Their poster projects during the ENT300 poster presentation were among the most suitable to be brought to the international conference. The hotel students presented a project entitled 'TASS Bamboo Cake', where they try to commercialize cakes baked in bamboo. The aroma itself is satisfying, let alone the delicious taste and health benefits derived from baking cakes in bamboo. The computer science students, on the other hand, presented a project entitled 'Fast & Furious Burgers: Online Ordering System'. The system strived to make it easier and user-friendlier for customers to order food online. When commercialized, they



KEMAHIRAN INSANIAH DAN NILAI KEBOLEHPASARAN GRADUAN UITM

Disediakan oleh: Nur Raihana Binti Mohd Sallem
Fakulti Perakaunan

Program Kemahiran Insaniah (KI) adalah pendekatan yang diperkenalkan oleh pihak Kementerian Pengajian Tinggi Malaysia (KPT) bagi membangunkan Modal Insan dan menghasilkan graduan yang mempunyai ciri dan tahap kebolehpasaran yang tinggi. Institut Kepimpinan Pelajar (IKP) dan Unit Kepimpinan Pelajar (UKP) cawangan adalah unit yang telah dipertanggungjawabkan bagi merealisasikan perkara ini.

Program KI ini mempunyai tujuh (7) elemen penting dalam membentuk dan mengasah kemahiran insaniah para pelajar. Elemen-elemen tersebut seterusnya menjadi pengisian kepada lima (5) Modul KI yang ditawarkan kepada pelajar-pelajar UiTM. Modul-modul KI yang dimaksudkan terdiri daripada:

- Modul Pembangunan Personaliti 1
- Modul Pembangunan Personaliti 2
- Modul Pembangunan Profesionalisme
- Modul Pembangunan Kerjaya 1
- Modul Pembangunan Kerjaya 2

Modul-modul ini WAJIB dihadiri oleh setiap pelajar UiTM. Markah akan diberikan kepada setiap pelajar bagi setiap modul mengikut kriteria yang ditetapkan dan seterusnya transkrip keputusan KI akan dikeluarkan kepada para pelajar yang mana ia akan memaparkan Himpunan Purata Nilai Gred (CGPA) KI mereka. Ini bermakna setiap pelajar akan mendapat dua (2) transkrip setelah bergraduasi iaitu; (1) transkrip akademik dan (2) transkrip KI semasa hari konvokeyen.

Namun begitu, Mesyuarat JKE Bil. 04/2015 pada 25 Mac 2015 yang lalu telah meluluskan satu pelan penggantian kepada Modul Kemahiran Insaniah (KI) yang diberi nama Program Kepimpinan Pewaris Bangsa (PKPB). Penggantian ini telah dibuat atas dasar mengambil kira kesesuaian program, permintaan semasa dari majikan dan keadaan generasi sekarang. PKPB mempunyai 3 komponen utama:

Komponen 1	Komponen 2	Komponen 3
UiTM Dihatiku Tanahairku Akhlak dan Keperibadian	Modul Survival Bangsa Modul Kepimpinan Professional Modul Kepimpinan Ikon	Modul kerjaya

Berbanding dengan KI yang hanya dijalankan di dalam kampus, PKPB menggabungkan pelbagai kaedah pelaksanaan. Komponen 1 dan 3 akan dijalankan di dalam kampus dan komponen 2 pula di luar kampus. Komponen 1 secara asasnya adalah ceramah yang akan disampaikan oleh Tuan Rektor, Timbalan Rektor, dan fasilitator yang dilantik. Namun begitu ada yang memilih wayang pacak, forum dan lain-lain cara bagi komponen 1 ini yang mana selalunya akan dimasukkan sebagai salah satu slot di dalam Minggu Destini Siswa (MDS). Komponen 1 adalah modul yang WAJIB diikuti oleh pelajar semester 1 manakala modul 3 WAJIB bagi pelajar-pelajar semester akhir.

Komponen 2 pula dijalankan dalam bentuk aktiviti luar/ lasak, latihan dalam kumpulan (LDK), perbincangan

ENT300 POSTER PRESENTATION

dalam kumpulan (PDK), ceramah, kajian lapangan dan pembentangan sama ada secara individu atau berkumpulan. Tempat yang bersesuaian dengan kemudahan yang diperlukan oleh setiap modul di dalam komponen ini akan dipilih supaya modul dapat berjalan lancar dan objektif modul tercapai. Bagi komponen 2, penyertaan adalah di atas pencalonan oleh Ketua Fakulti (KF) dan mereka yang mengenali pelajar secara terus seperti penasihat kelab/ persatuan dan pengurus asrama. Setiap pelajar yang terpilih perlu memenuhi kriteria yang ditetapkan bagi memastikan mereka yang menjadi peserta adalah yang layak untuk setiap modul dalam komponen ini. Ini sangat penting bagi memastikan objektif "outcome based budget (OBB)" tercapai.

PKPB banyak membantu para pelajar membina dan mengasah kemahiran insaniah mereka seperti pemikiran kreatif dan kritis apabila mereka diarahkan membuat kajian lapangan, kemahiran bercakap, membentang idea dan menjawap soalan secara spontan di dalam slot "grooming for media", mengurusan stress dan berkerja dalam kumpulan bagi slot "membina menara" dan "bendera Malaysia" dan kemahiran menyelesaikan masalah secara berkesan dan tepat semasa slot "Spider Wipe". Kemahiran - kemahiran ini juga dapat diperaktikkan oleh pelajar- pelajar di dalam kelas dan adalah sangat penting kerana ia adalah elemen yang ditekankan oleh para majikan dalam memilih bakal-bakal pekerja mereka.

Selari dengan Amanat Naib Canselor UiTM baru-baru ini bahawa UiTM perlu melahirkan graduan-graduan yang seimbang dari segi akademik dan bukan akademik seterusnya mempunyai nilai kebolehpasaran yang tinggi, PKPB adalah satu platform yang memberi peluang kepada pelajar-pelajar untuk memupuk dan mengasah kemahiran insaniah seterusnya dapat meningkatkan nilai kebolehpasaran mereka.

The year 2016 marks a special year for lecturers teaching Fundamentals of Entrepreneurship (ENT300) since this is the first year a poster presentation style was implemented for the final business plan presentation. Before this, the presentation was done in separate classes and observed by two panels without including their own lecturer.

The first time the poster presentation for ENT300 in UiTM Terengganu was held on 15 March 2016, involving almost 1000 students across UiTMT. Dewan Aspirasi was packed with students and juries on that day. Each group of students were asked to summarize their business plan idea on a piece of A2 sized poster. It was pretty hectic and interesting and fun at the same time since no one has any experience holding such event here in UiTMT.

When the event wrapped up, our KPP PM Ismail Hassan suggested that the ENT300 poster presentation for upcoming semesters should be collaborated with BM118's Event Management course students. It was to ensure the smoothness of the program and training the students for a real life event management project. Following his advice, that was exactly what we did.



The second poster presentation event was held on 3 September 2016. Due to unforeseen circumstances, Dewan Aspirasi was not available to us on that date. So the event was held in Dataran Sura. This time there were lesser students, and with the help of BM118 students, it went on smoothly and with a breeze. It was a huge success thanks to everyone involved.

By Marha Abdol Ghapar

Biro Pengajaran & Pembelajaran Fakulti Perakaunan telah mengadakan Bengkel I Am MIA Member (IAMM) pada 11 Mei 2016 di MK3A4. Ianya bertujuan untuk meningkatkan professionalisme di kalangan pensyarah dengan mendaftarsebagai ahli Malaysian Institute of Accountants (MIA). Keahlian ini adalah penting bagi meningkatkan kualiti dan kepakaran para pensyarah. Ini kerana sebagai ahli berdaftar, para pensyarah akan sentiasa mendapat maklumat terkini mengenai bidang perakaunan. Setakat ini hanya 14 orang dari 31 orang pensyarah Fakulti Perakaunan yang berdaftar sebagai ahli MIA.

MIA adalah satu badan profesional yang ditubuhkan pada tahun 1969 di bawah Akta Akauntan 1967 bertujuan untuk mengawal selia, membangun, menyokong dan meningkatkan integriti, status dan kepentingan profesi serta menjadi badan yang bertanggungjawab menjaga hal ehwal akauntan, juga bertindak sebagai pendaftar akauntan di Malaysia. MIA beroperasi di alamat Dewan Akauntan, 2 Jalan Tun Sambanthan 3 Brickfields, Kuala Lumpur dengan visi, misi dan fungsi-fungsi yang jelas.

Visi MIA

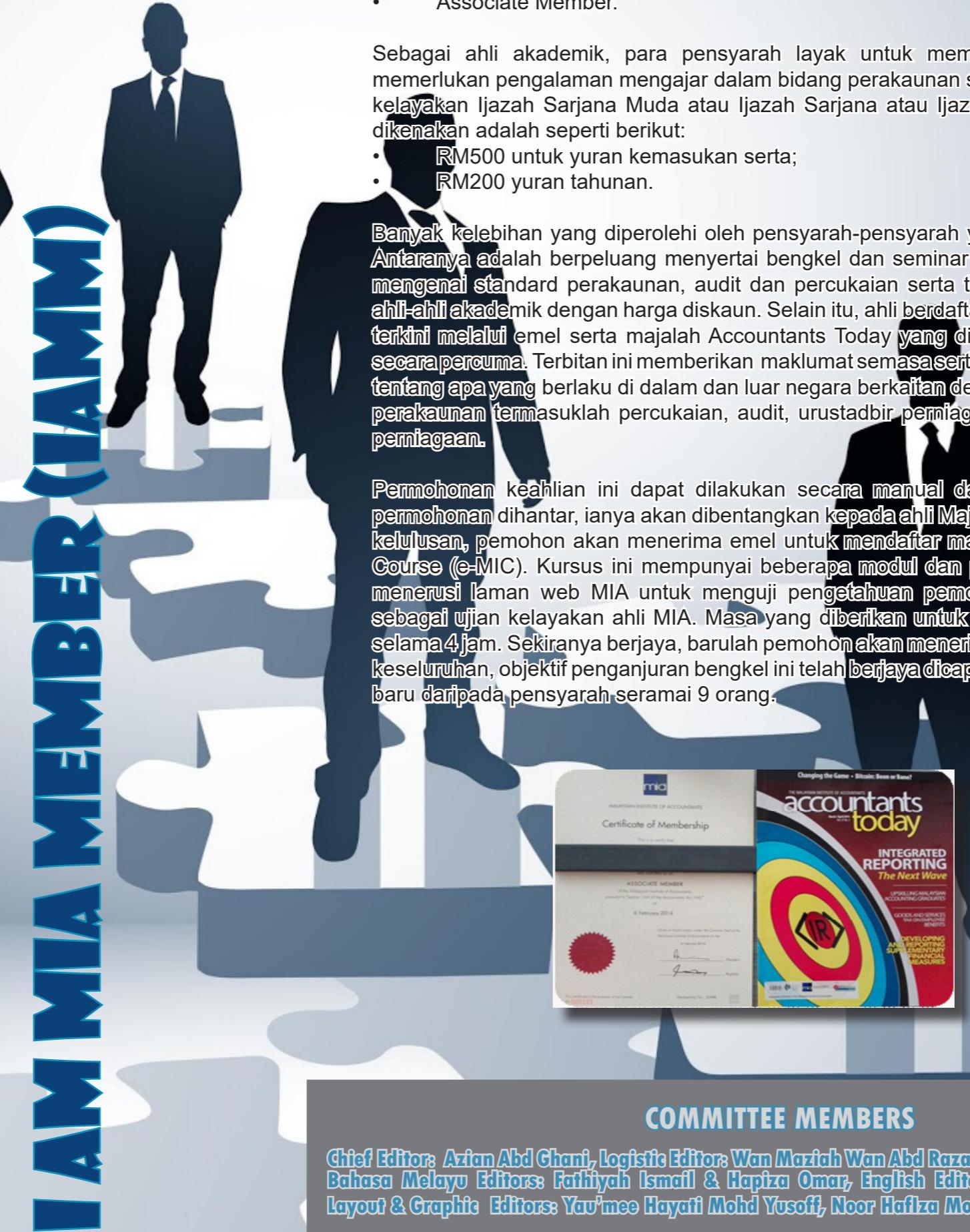
Untuk mendapat pengiktirafan di peringkat global dan menjadi rakan kongsi yang komited terhadap pembangunan negara.

Misi MIA

Untuk membangun, menyokong dan memantau kualiti serta kemahiran agar konsisten dengan amalan baik global dalam profesi perakaunan bagi kepentingan pihak-pihak berkepentingan.

Fungsi MIA (Di bawah Seksyen 6, Akta Akauntan 1967)

- Untuk menentukan kelayakan seseorang yang akan didaftarkan sebagai ahli
- Untuk menyediakan latihan dan pendidikan; oleh institut atau badan lain, kepada seseorang yang mengamalkan atau ingin mengamalkan profesi perakaunan;
- Untuk meluluskan Peperiksaan Kelayakan (QE) MIA dan untuk mengawal selia dan memantau pengendalian peperiksaan;
- Untuk mengawal selia amalan profesi perakaunan di Malaysia;
- Untuk mempromosi, melalui sebarang cara yang difikirkan patut, kepentingan profesi perakaunan di Malaysia;
- Untuk menjaga kepentingan atau memberi lain-lain bantuan yang berkaitan kepada ahli-ahli atau tanggungannya dalam apa cara yang berpatutan dengan niat untuk melindungi atau meningkatkan kebajikan mereka dan;
- Secara umumnya melaksanakan sebarang usaha yang sesuai bertujuan untuk mencapai objektif-objektif di atas.



MIA mengklasifikasikan keahlian kepada 3 kategori iaitu sebagai:

- Chartered Accountant
- Licensed Accountant
- Associate Member.

Sebagai ahli akademik, para pensyarah layak untuk memohon Associate Member yang memerlukan pengalaman mengajar dalam bidang perakaunan selama 3 tahun serta mempunyai kelayakan Ijazah Sarjana Muda atau Ijazah Sarjana atau Ijazah Doktor Falsafah. Yuran yang dikenakan adalah seperti berikut:

- RM500 untuk yuran kemasukan serta;
- RM200 yuran tahunan.

Banyak kelebihan yang diperolehi oleh pensyarah-pensyarah yang berdaftar sebagai ahli MIA. Antaranya adalah berpeluang menyertai bengkel dan seminar yang dianjurkan oleh pihak MIA mengenai standard perakaunan, audit dan percukaian serta teknik pengajaran berkesan bagi ahli-ahli akademik dengan harga diskaun. Selain itu, ahli berdaftar juga akan mendapat maklumat terkini melalui emel serta majalah Accountants Today yang diterbitkan pada setiap dua bulan secara percuma. Terbitan ini memberikan maklumat semasa serta pendedahan kepada pensyarah tentang apa yang berlaku di dalam dan luar negara berkaitan dengan isu di dalam bidang-bidang perakaunan termasuklah percukaian, audit, urustadbir pembiagaan dan juga urusan kewangan pembiagaan.

Permohonan keahlian ini dapat dilakukan secara manual dan juga secara online. Selepas permohonan dihantar, ianya akan dibentangkan kepada ahli Majlis dan sejurus setelah mendapat kelulusan, pemohon akan menerima emel untuk mendaftar masuk di dalam Member Induction Course (e-MIC). Kursus ini mempunyai beberapa modul dan pemohon perlu mengambil ujian menerusi laman web MIA untuk menguji pengetahuan pemohon dalam bidang perakaunan sebagai ujian kelayakan ahli MIA. Masa yang diberikan untuk menjawab ujian tersebut adalah selama 4 jam. Sekiranya berjaya, barulah pemohon akan menerima sijil keahlian dari MIA. Secara keseluruhan, objektif penganjuran bengkel ini telah berjaya dicapai dengan pertambahan keahlian baru daripada pensyarah seramai 9 orang.

COMMITTEE MEMBERS

Chief Editor: Azian Abd Ghani, Logistic Editor: Wan Maziah Wan Abd Razak, Special Issue Editor: Haslenna Hamdan Bahasa Melayu Editors: Fatiyah Ismail & Hapiza Omar, English Editor: Norchahaya Johar & Najah Lukman Layout & Graphic Editors: Yau'mee Hayati Mohd Yusoff, Noor Haflza MohammEd & Nur Azwani Mohamad Azmin