

SELAMAT DATANG KEPADA SEMUA PELAJAR BARU SESI JUN 2013

PENGURUSAN KOLEJ KEDIAMAN POLITEKNIK MERLIMAU

PENAUNG

Mejar (K) Zolkarnain bin Hj. Jobshi, AMP

PENASIHAT

En.Mohd Yuhaizad bin Yusoff

PENASIHAT FELO KOLEJ

En.Hafizan bin Kosnin
En. Bobby Chew Han Yong
Cik Nurul Esly binti Sabiran
Pn. Hasniah binti Abdul Hadi
Cik Syahidah binti Salleh

AJK FELO KOLEJ

Cik Suhana binti MohdGazi – V1
Pn. Syariffah binti Othman – V2
Cik Nazila binti Adip – V3
Cik Asnuurien Najma binti Ahmad – V4
En. Sharifuddin bin Mohd Yusof – V5
En. M Hamdi bin Khosran – V6

AJK PENYELIA KOLEJ

Pn. Roshidah binti Ahmad
Pn. Latifah binti Alias
Pn. Masnah binti Hj. Pit
Pn. Noriha binti Rahmat
Pn. Norazlina binti Ramli
En.Sarizal bin Basrah
En. Mohd Rashid bin MohdJemain (PPP)

EDITOR

Pn. Hasniah binti Abdul Hadi

MULTIMEDIA

Nurul Husna binti Mohd.Fauzi

AKTIVITI KOLEJ KEDIAMAN SESI DISEMBER 2012

ECO KOLEJ KEDIAMAN (19 JAN 2013)

- Memupuk kesedaran kepada para pelajar mengenai Program Eco Kolej Kediaman.
- Memberikan pendedahan berkenaan amalan 5S di Politeknik Merlimau.
- Menerapkan amalan 3R (Reuse, Reduce & Recycle)



JALINAN UKHWAH(19 JAN 2013)

- Mewujudkan semangatperpaduan antara penghuni-penghuni blok.
- Mengeratkan perhubungan dan membudayakan semangat kerja berpasukan.



BACAAN YASIN(Setiap hari khamis)

- Memupuk dan mengamalkan nilai-nilai kerohanian dalam diri pelajar.



MALAM IKATAN KASIH(18 April 2013)

- Mengeratkan lagi silaturrahim antara penghuni blok dan para felo.
- Memberi penghargaan kepada penghuni blok atas komitmen di blok.

GERD

GERD ialah singkatan bagi penyakit Gastro Esophageal Refluks Disease. Ia adalah masalah kesihatan yang terjadi apabila asid dalam perut mengalir naik ke esofagus (refluks asid).

Terdapat dua gejala GERD yang lazim iaitu:

- Pedih hulu hati – ketidakselesaan/ rasa pedih di dada yang menular naik ke kerongkong
- Refluks asid/ regurgitasi – rasa masam/ pahit di dalam mulut

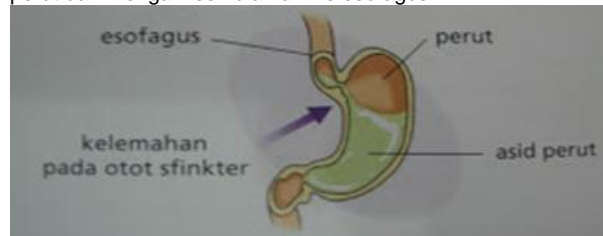
Gejala lain termasuk :

- Sakit atau rasa tidak selesa di dada
- Sakit di bahagian abdomen
- Sendawa
- Kembang perut
- Kesukaran untuk menelan
- Batuk yang berterusan
- Tidur yang terganggu
- Suara serak/ sakit tekak yang berterusan

Gejala GERD yang kerap dan berterusan meningkatkan risiko **barah adenokarsinoma**

Punca:

GERD terjadi apabila sfinkter esophageal di sebelah bawah (lower esophageal sphincter) menjadi lemah dan tidak dapat berfungsi dengan baik. Sfinkter merupakan otot yang bertindak sebagai pagar yang menghalang asid dan makanan dalam perut dari mengalir semula naik ke esofagus.



Pengubahsuaian cara hidup bagi mengurangkan gejala GERD

- Jauhi alkohol
- Jangan merokok
- Makan dalam jumlah yang kecil tetapi kerap.
- Elakkan baring atau tidur dalam masa 3 jam selepas makan.
- Naikkan kepala katil anda sebanyak enam hingga lapan inci dengan meletakkan blok kayu di bawah kaki katil. Penggunaan bantal sahaja tidak akan membantu
- Kekalkan berat badan yang sihat
- Elakkan dari membongkok
- Elakkan makanan dan minuman yang memburukkan lagi simptom-simpptom. (kafein, coklat, peppermint, makanan pedas, berasid, berlemak dan bergoreng)
- Pakai pakaian yang longgar. Memakai pakaian yang ketat boleh memberi tekanan yang lebih pada abdomen dan menolak asid naik ke esofagus.

Sumbangan : CikSuhana – Warden V1

KENALI PERIBADI MELALUI GRAPHOLOGY (Dato' Dr. Mohd Fadzilah Kamsah)

Pertama : Tekanan

i. Tekanan yang kuat

Seseorang yang menulis dengan kuat tekanannya sehingga berbekas di bahagian belakang kertas.
• Sihat, cergas, pantas dan sedikit agresif

ii. Tekanan yang ringan

Seseorang yang menulis dengan lembut dan ringan dan tidak berbekas.
• Kurang bertenaga, kurang sihat dan mudah sakit

Kedua : Bentuk Tulisan

i. Tulisan yang bulat-bulat

Semua huruf ditulis dengan bulat
• Emosional, prihatin, pengasih penyayang, kepekaan tinggi dan banyak memakai otak di sebelah kanan (otak kreatif)

ii. Tulisan yang tajam-tajam atau leper-leper Tulisan yang angular dan sharp

• Rasional, berkerja dgn sistematik, pandai mengurus dan banyak
memakai otak di sebelah kiri (otak logical)

Ketiga : Kecondongan

i. Condong ke kanan

• Extrovert, suka bercerita, berkongsi maklumat dgn orang lain, peramah, suka campur orang, mudah memimpin, mudah menunjukkan kasih sayang, berani, pemurah

ii. Condong ke kiri

• Introvert, suka menyimpan rahsia, agak pemalu, tak suka berubah, amat setia kepada kekasih, keluarga, organisasi dan negara tetapi tak suka campur orang

iii. Tegak

• Systematic, mudah kawal diri, suka berkawan tetapi tak cari kawan sebaliknya kawan cari dia, tak suka gaduh-gaduh, suka ambil jalan tengah

iv. Campur-campur

• Emosi tak tetap macam remaja yang belum cukup umur atau macam orang perempuan datang bulan (maaf)

Keempat : Kerapatan

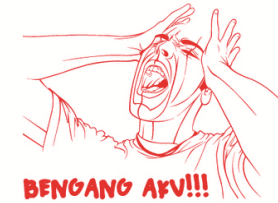
i. Jarang-jarang

• Tak suka campur orang, kurang mesra dan sedikit boros.

ii. Rapat-rapat

• Suka campur orang, amat bergantung kepada orang lain, jimat atau kedekut

HARI TU SAYA BENGANG...SATU HARI SAYA TAK SEMBAHYANG



Seorang pelajar datang mendekati saya sehari selepas ujian 1. "Encik, saya tak pernah miss kelas encik ... selalu buat contoh ...tapi masih buat kesilapan sebegini apa pandangan encik"

"Usaha tetap usaha ... tapi ketenangan itu penting... pertolongan Allah SWTitu penting. Saya cadangkan awak sembahyang hajat sebelum peperiksaan selepas bertungkus lumus membuat persediaan. Mohon pertolongan dari Allah SWT..."

Dia nampak gembira dengan cadangan tersebut.

Tadi selepas ujian 2 berlalu, dia mendekati saya, "Encik saya masih membuat kesilapan yang mudah sembahyang saya tak tinggal...dah sembahyang hajat dah ..." tiba-tiba dia mendekati saya dan berbisik..."Saya bengang..encik pada hari itu satu hari saya tak sembahyang"

Apa pengajarannya? Kekadang kita ni memang tak sabar. Kita mohon doa dan paksa Allah untuk sempurnakan do'a kita pada waktu itu juga. Kalau tak ... tak nak do'a pada Allah.... tak nak sembahyang.. seolah-olah Allah yang perlukan sembahyang kita ini... seolah-olahnya Allah yang perlukan kita.

Sebenarnya kita yang perlukan Allah SWT. Apabila kita berdo'a, Allah sempurnakan do'a kita dengan 3 jalan – Allah sempurnakan apa yang kita minta di dunia ini atau

Allah jauhkan musibah sebanyak mana manafaat yang kita minta atau

Allah tangguhkan permohonan kita hingga ke akhirat kelak dalam bentuk ganjaran yang berlipat ganda!!!!

Jadi orang yang beriman akan selalu berdo'a dan bersifat rendah diri dan tawadhu' pada Allah yang Maha Bijaksana.

Renung-renungkanlah.

Sumbangan : Pelajar V1