

**KANDUNGAN**

Lantikan Peneraju	2
4 Anugerah dan 8	2
Rahsia Tapak Kaki	3
Happy Birthday	3
Open Day	4
Book Club	5
<b>Zoom In</b>	<b>6</b>
Deepavali bersama	7
Jadual PTK	8


**SIDANG  
REDAKSI**

**Penaung:**  
Prof. Dr Hamzah Abdul Rahman

**Ketua Editor:**  
Raha Sulaiman

**Pen. Ketua Editor:**  
Ainoriza Mohd Aini

**Editor:**  
Hasniyati Hamzah  
Nazli Che Din  
Mahanim Hanid  
Megat Ariff Shah  
Junita Halim

**Percetakan:**  
Azzyaty & Azizi



**KOMEN & PERTANYAAN:**  
EDITOR  
BULETIN ALAM BINA  
Fakulti Alam Bina  
Universiti Malaya  
50603 Kuala Lumpur  
rahasulaiman@um.edu.my

Kami di sidang redaksi ingin mengucapkan jutaan terima kasih kepada mereka yang turut terlibat dalam membantu menyiapkan buletin ini samada secara langsung ataupun tidak langsung.

# ALAM BINA

Bil 03/06 (Julai - Sept)

## PENGIKTIRAFAN ANTARABANGSA **KEKAL**

Pada 7hb Ogos 2006 telah berlangsung satu lawatan daripada perwakilan RICS (Royal Institution of Chartered Surveyors) ke Fakulti Alam Bina bertujuan untuk menjalankan penilaian bagi Pengakreditasi semula program-program di bawah Jabatan Pengurusan Harta Tanah dan Jabatan Ukur Bahan. Persiapan untuk lawatan telah dibuat awal-awal lagi dan semua pihak telah memberikan kerjasama yang membanggakan. Agenda lawatan termasuk dialog perwakilan bersama pelajar, perjumpaan perwakilan dengan bekas pelajar dan pameran akademik jabatan, dan disudahi pada sebelah petangnya dengan sesi komentar dari ketua perwakilan.

Alhamdulillah, kedua-dua jabatan telah berjaya mendapatkan perlanjutan akreditasinya bermula dari 2007 hingga 2011. Tahniah di atas



**Panel RICS bergambar bersama kakitangan fakulti.**

Kepada KJ dan pensyarah-pensyarah jabatan: Diharapkan akan terus mengharumkan nama fakulti di masa-masa akan datang.



Pemeriksaan hasil kerja pelajar



Sesi menjamu selera



Semoga kerjasama terjalin erat

## Ramadhan Muncul Semula, Syawal Bakal Menjelma

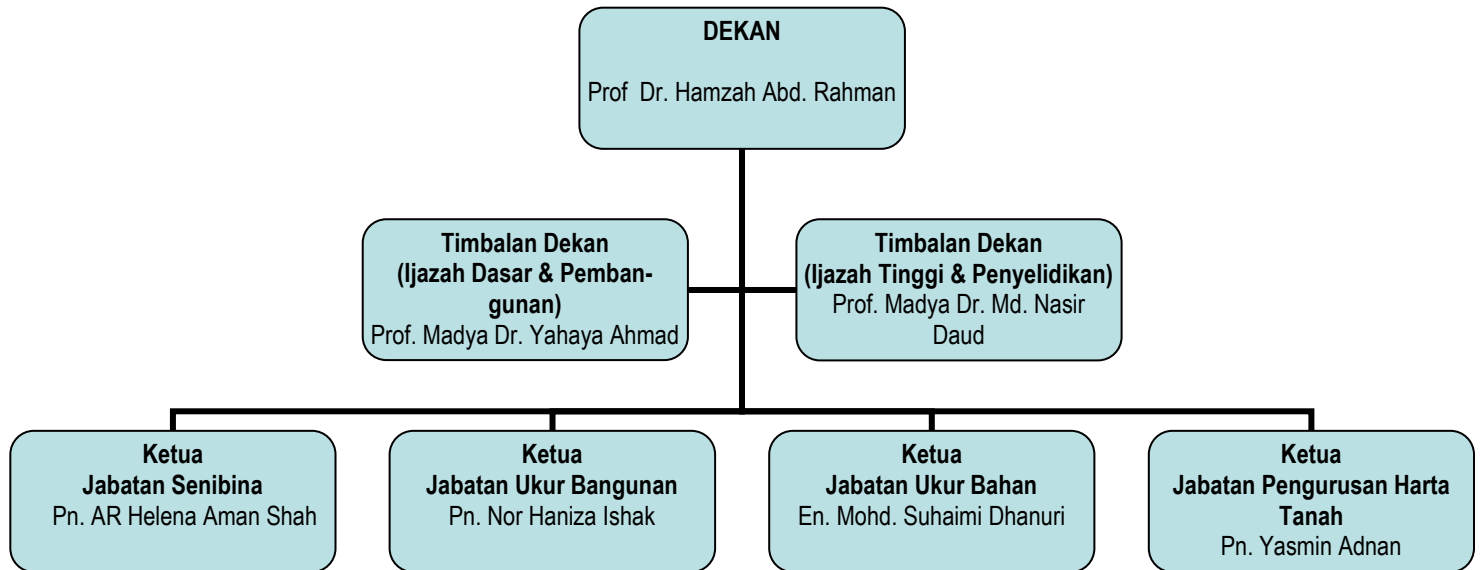
Bulan Ramadhan dijanjikan dengan pelbagai ganjaran pahala bagi mereka yang benar-benar menghayati ibadah puasa. Bagi golongan ini, mereka merasa gembira walaupun terpaksa berlajar dan menahan letih bekerja di siang hari. Bagi kebanyakan kita, mereka hanya gembira selepas berakhirnya ramadhan kerana datangnya syawal.

Ada beberapa perkara yang perlu diketahui mengenai dua bulan mulia ini:

**<MALAM LAILATUL QADAR>** Dalam suatu hadis yang diriwayatkan Ahmad daripada isnad yang sah daripada Ibnu Umar, Rasulullah bersabda yang bermaksud “*Sesiapa yang mencarinya (Lailatul Qadar), hendaklah mencarinya pada malam ke-27.*” **<SOLAT RAYA>** Semua golongan muslimin, muslimat dan kanak-kanak dianjurkan supaya bersolat raya bersama-sama pada 1 Syawal. **<BERGEMBIRA DAN BERKUNJUNG-KUNJUNGAN>** Disunatkan untuk bergembira pada hari raya sebagai tanda mensyukuri kedatangan hari mulia. Bermaaf-maafan dan saling mengunjung sesama saudara-mara, rakan-taulan dan jiran tetangga. **<ZAKAT FITRAH>** Diwajibkan selepas tamat daripada puasa Ramadhan atas setiap warga Islam, dewasa, kanak-kanak, lelaki, perempuan, hamba atau merdeka. **<PUASA ENAM>** Riwayat Imam Muslim, Rasulullah bersabda yang bermaksud, “*Sesiapa yang berpuasa pada bulan Ramadhan, diikuti enam hari pada bulan Syawal, maka pahalanya seperti ia berpuasa selama setahun genap.*” Wallahualam.

## LANTIKAN PENERAJU UTAMA FAKULTI ALAM BINA

Tahniah kepada mereka yang telah dilantik sebagai Dekan, Timbalan-Timbalan Dekan serta Ketua-Ketua Jabatan untuk tempoh 1 September 2006 sehingga 31 Ogos 2007. Semoga FAB akan bertambah cemerlang, gemilang dan terbilang di bawah pimpinan dan teraju mereka.



### HOW TO PLAN AND DELIVER AN EFFECTIVE LECTURE

#### 1. PREPARE & ORGANIZE



#### 2. CAPTURE & MAINTAIN STUDENTS' ATTENTION



#### 3. PRESENT WITH CLARITY



#### 4. INTERACT & SOLICIT FEEDBACK



## 4 ANUGERAH DAN 8 SIJIL

**SEKALUNG TAHNIAH** kepada semua penerima Anugerah Perkhidmatan Cemerlang dan Sijil perkhidmatan Cemerlang bagi tahun 2005. Kami dari Buletin Alam Bina akan terus menyokong semua kakitangan fakulti supaya terus gigih untuk mencapai kecemerlangan. Bagi mereka yang ingin tahu siapa mereka, berikut disenaraikan nama-nama penerima tersebut:

#### ANUGERAH PERKHIDMATAN CEMERLANG

- Professor Dr. Hamzah Abd. Rahman
- Prof Madya Dr. Ahmad Ramly
- Encik Faizul Azli Abd. Rahim
- Pn. Rosida Sulaiman

#### SIJIL PERKHIDMATAN CEMERLANG

- Prof Madya Dr. Md. Nasir Daud
- Prof. Madya Dr. Yahaya Ahmad
- Prof Madya Khairuddin Sulaiman
- En. Mohd Suhaimi Dhanuri
- Pn. Norhayati Mahyuddin
- En. Rosli Said
- Mohd. Iskandar Ismail
- En. Mohd. Zailan

Sekali lagi *tahniah* kami ucapkan kepada mereka. Bila nak belanja makan????



### 'Seluas alam sepatah bicara'

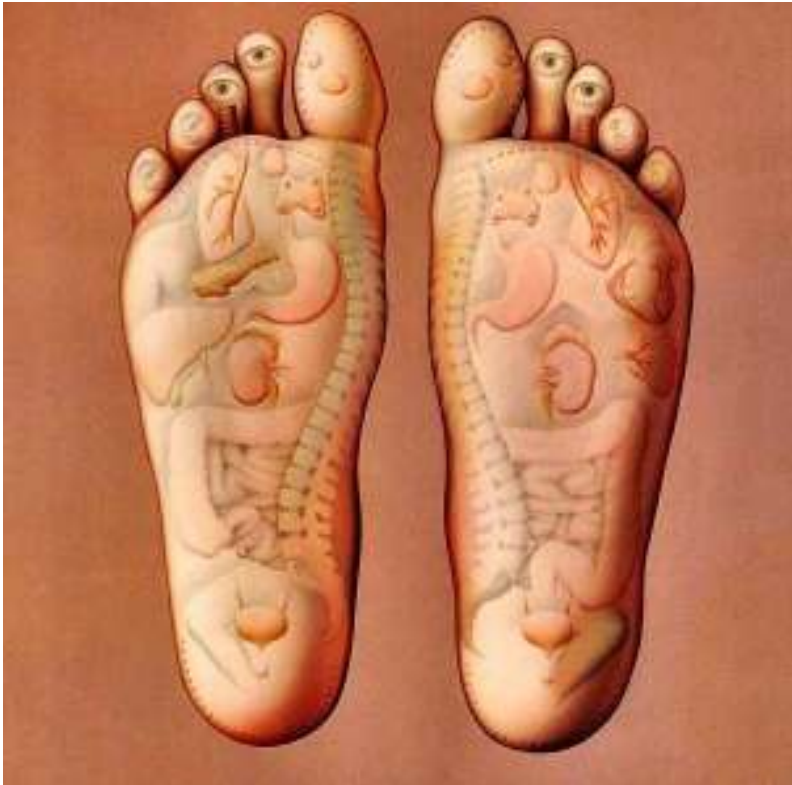
Assalamualaikum & salam sejahtera,

Tentu anda semua terkejut kerana baru sahaja selesai membaca volume 2 dah terima volume 3. Sebenarnya kami sidang redaksi terpaksa mengejar masa untuk mengeluarkan dua keluaran yang rasanya dah ketinggalan zaman ni. Insyallah, atas nasihat dan semangat dari penasihat, buletin akan mula dikeluarkan setiap bulan mulai Oktober.

Oleh yang demikian, sudah tentunya pihak kami amat-amat memerlukan sumbangan dari rakan-rakan semua untuk turut sama menyumbang idea tak kiralah dalam apa bentuk bahan berita yang bertulis. Insyallah, keluaran bulan Oktober ada sesuatu yang menanti anda. Jadi jangan lepaskan peluang.

Selamat berpuasa,  
*rahasulaiman*

**RAHSIA DI SEBALIK TAPAK KAKI**



Selaras dengan galakan dan minat yang ditunjukkan oleh Dekan FAB, kami berusaha mengumpulkan maklumat mengenai *kaedah urutan refleksogi*. Maklumlah, beliau ni nampaknya memang sihat dan ceria setiap hari. Ingin rasanya meniru cara beliau yang sering kali dilihat mengurut-urut tapak tangannya itu. Pantang nampak ada di kalangan kakitangan fakulti yang kelihatan tidak sihat, pastinya beliau akan berkongsi kepakaran dengan menghulurkan tapak tangannya sambil menunjukkan bahagian mana yang perlu diurut.

Untuk pengetahuan umum, refleksologi (zone therapy) ialah amalan yang dalam praktiknya merangsang titik-titik tertentu pada tapak kaki atau tapak tangan yang diistilah sebagai reflex zone. Ia dijangka memberi kesan yang baik ke bahagian lain tubuh dan seterusnya dapat memulihkan penyakit-penyakit tertentu. Gambar tapak kaki ini menunjukkan bahagian dan zon-zon tertentu yang merujuk kepada bahagian-bahagian tubuh tertentu. Mahu mencuba? Tapi pastikan sebelum anda membuka kasut, tiada udara sampingan yang akan keluar.....



**BIRTHDAY COLUMN**

JULAI		OGOS		SEPTEMBER	
PM Pn. Seri Nila Inangda	3hb	Pn. Norhayati Mat	7hb	Pn. Raha	8hb
En. Faizul Azli	7hb	En. Nazli	18hb	Pn. Zauyah	8hb
En. Abdul Aziz	17hb	Pn. Mastura	20hb	En. Hafez	9hb
Pn. Azyaty	24hb	Pn. Faizah	21hb	En. Noor Rosly	16hb
En. Mohd. Farhan	31hb	En. Mohd. Suhaimi	24hb	Pn. Suraya	22hb
		En. Asrul Sani	26hb	Pn. Zarina	28hb
UPCOMING BIRTHDAY (OKTOBER)					
Pn. Norziah	4hb	En. Abdul Ghani	13hb	En. Megat Ariff	30hb
En. Imaduddin	11hb	Pn. Roselina	27hb		

National Cholesterol Education Programme (NCEP) mengemukakan bahawa tahap kolesterol LDL bagi golongan pesakit yang berisiko tinggi, iaitu mereka yang menghadapi penyakit jantung, diabetes dan lain-lain harus mengurangkan 100mg/dL dan tahap yang ideal bagi mereka adalah 70mg/dL. Secara amnya, kolesterol boleh dibahagi kepada LDL dan HDL. LDL adalah menghantar kolesterol ke seluruh badan. Manakala HDL akan menukarkan kolesterol dari darah. Tanpa kolesterol yang terlalu tinggi akibat peningkatan LDL secara selarinya akan meningkatkan risiko menghadapi penyakit jantung dan strok. Di sebaliknya, kolesterol yang tinggi disebabkan HDL tidak akan membahayakan kesihatan anda.

**Tahukah Anda**

## OPEN DAY ALAM BINA

Hari yang bersejarah!! Buat julung kalinya, Fakulti Alam Bina telah menganjurkan Hari Terbuka pada 12 Ogos 2006 yang lalu. Sambutan yang diterima amat di luar jangkaan sehingga terpaksa menolak beberapa persetujuan dari sekolah-sekolah yang lewat menghantar 'barang'. Orang kata siapa cepat dia dulu yang dapat. Dengan kerjasama dari semua kakitangan

akademik dan sokongan, majlis ini telah berjaya dijalankan walaupun keadaan agak sesak dengan kehadiran para tetamu. Hari Terbuka ini dianjurkan sebagai salah satu usaha untuk mempromosikan program-program yang ditawarkan oleh fakulti untuk menarik minat pelajar-pelajar cemerlang di luar sana. Ada yang sibuk menjaga pameran, ada yang jenuh menjawab soalan-soalan pelajar semasa sesi taklimat jabatan, ada juga yang mengambil peluang menambah duit poket dengan membuka gerai-gerai jualan. Maklumlah, tekak pastinya dahaga dan perut sudah tentu menyanyi nyanyi pelbagai irama. Fakulti juga turut dihiasi dengan poster-poster yang cantik, banner yang berwarna-warni dan yang tidak dilupakan...pakaian kakitangan fakulti yang semuanya berwarna kelabu dan merah jambu dengan tema 'Ingin Bersamamu'...macam tajuk lagu pulak.



M E R I A H



## SELAMAT TINGGAL FAB

Tanggal 11hb Ogos 2006, fakulti telah menganjurkan Jamuan Perpisahan buat Pn. Jamilah yang telah pun tamat berkhidmat di Universiti Malaya. Tarikh tersebut juga merupakan tarikh persaraan beliau. Pn. Jamilah telah berkhidmat dengan setia bersama Universiti Malaya untuk tempoh lebih dari 25 tahun. Kalau ada sumur di ladang, boleh kita menumpang mandi. Kalau ada umur yang panjang, boleh kita berjumpa lagi. **JASAMU TETAP DIKENANG!!!!!!**

## WARGA BARU ALAM BINA



Fakulti Alam Bina telah menerima kedatangan pelajar baru bagi sesi kemasukan 2006/2007. Mereka terdiri daripada 43 orang pelajar Sarjana Muda Sains Senibina, 44 orang pelajar yang mengambil Sarjana Muda Ukur Bangunan, 46 orang pelajar untuk Sarjana Muda Ukur Bahan dan 49 orang pelajar bagi Sarjana Muda Pengurusan Harta Tanah. Fakulti Alam Bina telah menganjurkan Minggu Haluansiswanya selama 4 hari iaitu dari 4hb Julai sehingga 7hb Julai 2006. Banyak acara yang diaturkan untuk mereka terutamanya sesi Taklimat Bersama Dekan, Taklimat Bersama Jabatan, bergotongroyong membersihkan kawasan fakulti dan yang paling penting ialah sesi persembahan bersama mereka. Para pelajar dari Jabatan Senibina telah berjaya mempersembahkan nyanyian berkumpulan yang menarik perhatian. Begitu juga dengan persembahan pelajar dari jabatan lain. Seronok menontonnya.

## Sekilas Pandang: Aktiviti FAB

- Ekspo Penyelidikan, Reka Cipta dan Inovasi UM (18 – 20.7.2006 )
- Lawatan Bhg. Pengurusan Siswazah, Fakulti Rekabentuk dan Senibina, UPM (28.7.2006 )
- Majlis Meraikan Graduan FAB 2006 (14.8.2006 )
- Lawatan Pelajar Universiti Gadjia Mada, Indonesia (15.8.2006 )
- QS Research Conference (19.8.2006 )
- Lawatan dari SM Teknik Selangor di bawah Projek Emas (04.9.2006 )
- Bengkel Sistem Kemahiran Maklumat (07.9.2006 )
- Taklimat Pelan Strategik Universiti Malaya oleh Dekan (15.9.2006 )
- Lawatan dari Kolej Komuniti Arau, Perlis (18.9.2006 )
- Lawatan Lembaga Juruukur Bahan Malaysia bagi tujuan akreditasi Program Ijazah Sarjana Muda Ukur Bahan di Jabatan Ukur Bahan (20.9.2006 )
- Jamuan Menyambut Bulan Ramadhan (21.9.2006 )

## Selamat Bertugas!

Fakulti ingin mengucapkan selamat kembali kepada dua orang pensyarah yang telah pulang dari pengajiannya di peringkat Doktor Falsafah.

### Cik Naziaty (Jabatan Senibina)

Beliau yang telah mengasaskan pusat penyelidikan ABLE telah pulang dari melanjutkan pengajiannya di peringkat PhD pada pada 10 Julai 2006. Penyelidikan beliau bertajuk 'Accessibility to Historic Public Buildings: Development Processes in England and Wales'.

### Pn. Rodiah Zawawi (Jabatan Ukur Bangunan)

Beliau telah pulang pada hujung bulan Mac, 2006 dari Heriott Watt University, Scotland dan mula bekerja mulai pertengahan April. Pn. Rodiah menjalankan penyelidikannya yang bertajuk 'The effect of burning conditions on the properties of an artificial hydraulic lime mortar obtained from limestone and siliceous waste materials'.

## Newbies: Tahniah!



**Pn. Maznah Othman** telah selamat melahirkan seorang lagi bayi perempuan di Pusat Perubatan Universiti Malaya. Anak keempat beliau ini diberi nama *Marsya b. Mohd. Naufal* yang maksudnya 'subur menghijau'. Mungkin bersempena dengan demam penyanyi Akademi Fantasia ke iaitu Cik Marsha Milan Londoh tue? Jangan marah yea...

### Ralat:

Untuk keluaran dalam Bil 2/06, Pn. Norhayati Mat mula bertugas di FAB untuk menggantikan Pn. Salmiah Salleh yang ditukarkan ke Kampus Kota, Universiti Malaya mulai 15 Jun 2006. Pn. Salmiah adalah antara kakitangan terawal yang berkhidmat dengan Alam Bina sejak tahun 1995. JASAMU DIKENANG.....

## B | E | L | A | J | A | R | B | A | H | A | S | A



Bahasa Jepun adalah bahasa yang dituturkan oleh 1126 juta orang diseluruh dunia. Rumpun bahasanya tidak begitu diketahui tetapi dipercayai ianya serumpun dengan bahasa Korea, Mongolia dan Turki. 50 peratus daripada perkataan yang digunakan adalah berasal dari China. Selaras dengan saranan kerajaan yang menggalakkan kita untuk mempelajari pelbagai bahasa, maka keluaran kali ini kami paparkan bahasa-bahasa Jepun yang asas untuk dikongsi bersama.

### Hombun (Perbendaharaan)

<b>Watashi</b>	saya
<b>Watashi no</b>	Saya, kepunyaan
<b>Anata</b>	awak
<b>Anata no</b>	Awak (kepunyaan)
<b>Hai</b>	ya
<b>lie</b>	tidak
<b>namae</b>	nama

### Nichijo Kaiwa (Perbualan Harian)

<b>Ohaiyo gonzaimas</b>	Selamat pagi
<b>Konnichiwa</b>	Selamat tengahari
<b>Konbawa</b>	Selamat petang
<b>Oyasuminasai</b>	Selamat malam
<b>Domo arigatoo gonzai-</b>	Terima kasih
<b>Doitashimashite</b>	Sama-sama
<b>Ogenki desuka? / Ikaga</b>	Apa khabar?
<b>Hai, genki desu. Domo</b>	Baik, terima kasih
<b>Anata wa do desuka?</b>	Macam mana dengan awak?
<b>Irasshai mase</b>	Selamat datang
<b>Omatase shimashita</b>	Minta maaf kerana lewat
<b>Anata no namae wa nan desuka</b>	Siapa nama awak?

Itu sahaja buat kali ini. Kalau nak lebih, kenalah beli kamus BM-Jepun. Tak pun, kita ajak Saudara Nazli buka kelas bahasa Jepun. Boleh tak gitu??.

## Zoom IN : Prof Madya Dr. Ahmad Ramly



### MENARIK MENGENAI 'DOK MAD'

1. Menggemari semua jenis makanan yang halal dan tiada subahah
2. Meminati lagu pop yeh-yeh, blues, keronchong & slow-rock
3. Sukakan lagu instrumental klasik iaitu Mozart, Beethoven dan Albinoni
4. Meminati Jefridin, A. Ramlee dan Andy Williams
5. Ahli FISM, MCIQB, MRICS dan Professional Engineer
6. Pemegang Diploma Lanjutan Pengajian Islam
7. Akan mendapatkan B. Architecture menjelang 2007



Anak kelahiran Parit, Perak ini adalah di antara warga terawal yang berkhidmat di FAB. Berbintang Aquarius (tarikh lahir 8hb Februari 1952), satu perkara yang baru diketahui oleh pewawancara ialah beliau juga dikenali dengan nama 'Arifin' di kalangan keluarga terdekat. Bila ditanya, beliau ketawa dan memberitahu dia semasa zaman bayinya suka menangis. Kepercayaan orang Melayu mengaitkannya dengan keserasian nama yang diberi maka dipanggilnya dengan panggilan Arifin. Tetapi di fakulti pula beliau lebih dikenali dengan panggilan Dok Mad sahaja.

Beliau bersama isterinya kini mempunyai 3 orang cahayamata dan memberitahu bahawa masa lapangnya dipenuhi dengan penulisan ilmiah. Bila ditanya, beliau mengaku pernah berkecimpung dalam bidang senilukis sewaktu remajanya. Pernah menjadi sebahagian daripada pelukis jalanan yang mengadakan pameran di sepanjang jalan belakang Bangunan Sultan Abdul Samad dan pernah juga lukisan-lukisan batik beliau dijual di luar negara. Namun kini, minatnya telah lama ditinggalkan sehingga beliau sendiri mengeluh mengatakan jari-jarinya kini tidak semahir dulu lagi.

Perjalanan kerjaya P.M. Dr Ahmad bermula dengan perkhidmatannya di JKR setelah berjaya memperolehi Diploma Kejuruteraan Sivil



sebelum melanjutkan pelajarannya dalam Sarjana Muda Seni Bina di USM. Kemudian berkhidmat di bahagian *Property and Maintenance Management*, MAS selama 1 tahun dan beralih ke DBKL di mana beliau menaburkan khidmat bakti selama 17 tahun di sana. Beliau terus gigih menimba ilmu dan dihantar melanjutkan pelajaran di dalam MPhil di UTM di dalam bidang Seni Bina pada tahun 1987. Sambil berkhidmat, beliau terus berusaha untuk mendapatkan segenggam PhD dan berjaya bergelar Doktor Falsafah. Sejak dari itu, beliau terus mengorak langkah dengan gigih dan cemerlang di arena akademik apabila menerajui Jabatan Ukur Bangunan di UM yang pada ketika itu hanya dianggotai oleh beliau seorang. Namanya turut dicatatkan dalam biografi antarabangsa dan banyak lagi sumbangan

yang telah ditaburkan oleh beliau. Rasanya ruang yang tersedia amat terhad untuk menceritakan semuanya.

Kenangan manis, katanya, apabila beliau terlalu banyak makan gula sehinggalah dihidapi penyakit kencing manis. Kenangan pahit pula ketika *termakannya hampedu*. Hmm..lawak juga rupanya 'Dok Mad' ni. Tetapi, dengan nada serius beliau mengingatkan supaya selalu berbakti kepada kedua ibubapa dan jangan sekali meninggalkan sembahyang lima waktu jika mahu terus cemerlang dunia dan akhirat. Temubual kami berakhir dengan luahan harapan dari beliau yang mahu dikenali sebagai Professor iaitu gelaran akademik tertinggi suatu hari kelak.

**'Iman, iman, iman dan iman. Tiada yang terbaik selain dari beriman dalam Islam.'** Itulah pesan beliau kala di soal nasihat yang ingin disampaikan buat semua pembaca.

**Dari Abu Hurairah, katanya Rasulullah bersabda yang bermaksud. "Hati seorang tua tetap muda dalam hal mencintai dua perkara iaitu dalam hal mencintai hidup dan harta benda." (Riwayat Muslim).**

## Pantang Larang Puasa

Iaitu perkara-perkara yang membatalkan pahala puasa, maknanya berpuasa tidak mendapat apa-apa pahala kecuali lapar dan dahaga (puasa yang sia-sia).

1. Berdusta, berbohong.
2. Mengumpat, mengata orang.
3. Membuat sesuatu yang boleh mendatangkan permusuhan.
4. Melihat benda-benda yang mendatangkan keinginan.
5. Marah.

Perkara-perkara yang 'boleh' dilakukan adalah seperti menempah kuih raya, shopping baju raya dan perkara sewaktu dengannya. Apapun yang dibuat, seeloknya dilakukan seadanya dan tidak berlebih-lebihan! Tapi lebih afdhal seandainya habis sahaja berpuasa 30 hari, kita pun dapat khatam Al-Quran 30 juzuk...alhamdulillah.

## RESEPI PILIHAN

### Chocolate Chip Cookies

Dek disebabkan kesibukan kerja mungkin ramai yang memilih untuk membeli saja kuih raya. Mungkin juga cuak mencuba resipi biskut yang terhasil indah ilustrasi dari rasa.

Di bawah ada disediakan resipi *chocolate chip cookies* yang ringkas, mudah dan sedap pula, sesuai untuk bukan saja musim perayaan tetapi pada bila-bila masa sahaja.

- 1 buku mentega (suhu bilik)
- 1 cawan gula kastor
- 1 cawan gula perang
- 1 biji telur (saiz besar)
- 1 camt esen vanilla
- 4 cawan tepung gandum
- 1 cawan chocolate chips
- 1 cawan kacang tanah yang dicincang kasar (atau apa saja yang anda sukai—hazelnut, almond, pistachio)

Cara-cara:

1. Pukul mentega bersama gula kastor dan gula perang sehingga kembang.
2. Masukkan telur yang telah dipukul sedikit bersama esen vanilla.
3. Masukkan kacang dan chocolate chips.
4. Masukkan tepung sedikit demi sedikit sehingga mencapai konsistensi dough lembut.
5. Dengan menggunakan 2 sudu, bentukkan doh menjadi bebola sebesar siling 50 sen. Susun di dulang pembakar yang telah disapu mentega dan ditabur tepung.
6. Bakar selama 15 minit dengan kepanasan 180 darjah selsius.

Nah! Rumah akan harum semerbak semasa membakar cookies. Inilah sebenarnya yang akan membangkitkan suasana raya! Selamat mencuba!

P.s. Resipi ini kalis jantina. Kaum Adam juga apa salahnya menunjukkan bakat anda sekali sekala! Kalau nak tau, resipi ini telah diamalkan oleh Cik Hasniyati dah 10 tahun lamanya. Jadi, gerenti sedap punyalah.

## Deepavali Bersama Sila



Dalam pada kita sibuk berpuasa dan membuat persiapan raya, jangan dilupa kepada saudara kembar perayaan kita iaitu Deepavali. Mari kita ikuti maklumat yang dikongsi

oleh Shila ini.

**Deepavali** dalam Agama Hindu bererti "Festival Cahaya". Festival ini melambangkan kemenangan baik atas buruk, dan lampu dinyalakan sebagai tanda perayaan serta harapan umat manusia. Perayaan ini terfokus pada lampu dan cahaya. Deepavali dirayakan selama lima hari berturut-turut dalam kalendar Hindu iaitu bulan "Ashwayuja". Biasanya ini terjadi dalam bulan Oktober atau November, dan merupakan salah satu festival terkenal dan paling ditunggu-tunggu di India. Umat Hindu, Jain, dan Sikh sama-sama menganggap festival ini sebagai perayaan hidup dan menggunakan perayaan ini untuk memperkuat tali persaudaraan antara keluarga dan teman.

Pada hari Deepavali, semua orang akan bangun awal pagi sebelum matahari terbit. Kebiasaannya semua ahli keluarga akan mandi selepas menyapu minyak pada badan. Selepas itu, mereka akan memakai pakaian tradisional yang baru, sembahyang bersama keluarga, meminta restu daripada orang tua dalam keluarga seperti datuk, nenek, bapa dan ibu. Pada masa itu anak-anak akan diberi hadiah oleh ibubapa yang tersayang, kemudian bersarapan bersama keluarga dan menyalak kembang api. Selain itu, manisan akan turut dihidang kepada tetamu. Makanan yang paling popular di kalangan agama Hindhu adalah muruku dan kuih-kuih manisan. Hari tersebut akan disambut dengan meriah bersama ahli keluarga, kawan-kawan, saudara mara dan kenalan dengan meriah.



Gambar hiasan

**TARIKH-TARIKH KURSUS  
PTK  
UNIVERSITI MALAYSA**

GRED	TAHAP	MULA	TAMAT
DS/DU 45	TK3	13/12/06	21/12/06
DS/DU 51/52/53	TK5	4/12/06	12/12/06
DS/DU 53/54	TK6	6/12/06	19/12/06

**SENARAI JURNAL :  
(SIRI 3)**

• **ENERGY CONVERSION &  
MANAGEMENT**

ISSN: 0196-8904

Pergamon Elsevier Science Ltd., The Boulevard, Langford Lane, Kidlington, Oxford, England, OX5 1GB

• **JOURNAL OF  
CONSTRUCTION  
ENGINEERING &  
MANAGEMENT-ASCE**

ISSN: 0733-9364

Asce-Amer Soc. Civil Engineers, 1801 Alexander Bell Dr, Reston, USA, VA, 20191-4400

• **INDOOR & BUILT  
ENVIRONMENT**

ISSN: 1420-326X

Sage Publications Ltd., 1 Oliver's Yard, 55 City Road, London, England, EC1Y 1SP

• **ENVIRONMENT  
DEVELOPMENT &  
SUSTAINABILITY**

ISSN: 1387-585X

Springer, Van Godewijckstraat 30, Dordrecht, Netherland, 3311 GZ

Untuk Maklumat Tambahan:

<http://scientific.thomson.com/mjl/>

**TIPS SIHAT: 10 Jenis Makanan Antikolesterol**

• **Soya**

Membantu memecahkan lemak, mengurangkan LDL dan meningkatkan HDL.

• **Buah Kering**

Mampu menyingkirkan lemak LDL sehingga dapat mengurangkan risiko serangan jantung.

• **Epal**

Epal mengandungi elemen kesihatan yang boleh melambatkan pengoksidaan kolesterol yang tidak baik.

• **Ikan Tuna**

Omega-3 melindungi tubuh dari peningkatan kadar LDL.

• **Kacang Tanah**

Menghalang radikal bebas

• **Kismis**

Diet yang diambil sebanyak 400 kalori kismis menurunkan kadar kolesterol 8% bersamaan 1/5 daripada jumlah yang diperlukan oleh seseorang wanita dalam sehari untuk mempertahankan berat badan ideal.

• **Oat**

Serat yang larut dalam oat mengurangkan risiko sakit jantung dan sebagai diet rendah lemak.

• **Jambu Batu**

Jumlah disyorkan adakah 400gm sehari iaitu sebiji setengah. Mampu menurunkan paras kolesterol sebanyak 18.8%.

**Upcoming Events:**

• **Majlis Makan Malam DASAWARSA Alam Bina**

NANTIKAN PENGUMUMANNYA.....buat masa ni 'biarlah rahsia' dulu.....

• **Majlis Perkahwinan Ms. Sila Balakrisnan & M. Naveen Kumar**

Tarikh: 12 November 2006

Masa : 10.00—12.00 tengahari

Tempat: Dewan Serbaguna SS 15/4, Subang Jaya, Selangor

SEMUA WARGA ALAM BINA DIJEMPUT HADIR.

• **11th International Conference on Durability of Building Components & Materials**

Tarikh : 11—14 May 2008

Tempat: Istanbul, Turkey

Tarikh hantar abstrak : 1 November 2006—16 Mac 2007

Emel: [exesec@11dbmc.org](mailto:exesec@11dbmc.org)

Website: <http://www.11dbmc.org>

• **Sambutan Hari Keluarga Alam Bina**

Tarikh : 23 – 25 Disember 2006

Tempat : Ancasa Resort Allsuites, Port Dickson, Negeri Sembilan