



# **BULETIN**

## **PERSATUAN PESARA**

### **UNIVERSITI KEBANGSAAN MALAYSIA**

(No. Pendaftaran PPM 017-10-22092010)



Dan

**PUSAT AKTIVITI WARGA EMAS (PAWE)**  
**UNIVERSITI KEBANGSAAN MALAYSIA**

**BIL. 14(1) Januari - Jun 2024**

#### **MINDA Pengerusi**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Assalamualaikum

Terlebih dahulu diucapkan SELAMAT ULANG TAHUN KE 54 UKM (18 Mei 1970-18 Mei 2024).

Kepada semua ahli Persatuan yang saya kasihi. Alhamdulillah dengan izin Allah SWT, kita telah selesai mengerjakan puasa pada Ramadhan 1445 yang baru berlalu. Sempena meraikan selesainya kita berpuasa maka pada 8hb Mei 2024, Persatuan Pesara telah menganjurkan Majlis Jamuan Hari Raya.

Majlis sambutan ini begitu ceria dan dihadiri oleh ramai ahli Pesara dalam suasana berwarna-warni dan mesra. Setelah agak lama tidak berjumpa maka majlis Sambutan Hari Raya mempertemukan ramai sahabat handai yang masing-masing membawa kisah lampau sewaktu sama-sama bertugas di Universiti yang amat dicintai. Hubungan silaturahim semakin erat terpapar pada setiap wajah ahli yang hadir.

Secara tradisi sempena Majlis tersebut Persatuan menyampaikan sedikit sugu hati kepada sepuluh orang ahli Pesara, terutama kepada yang menghadapi masalah kesihatan. Kepada ahli yang telah mendahului kita menghadap Illahi kita doakan semoga Allah menempatkan mereka bersama para solihin dan solehah di Alam Barzakh.

Saya juga mengucapkan terima kasih kepada YBhg. Profesor Dato' Gs. Ts. Dr. Mohd Ekhwan Hj. Toriman, Naib Canselor UKM bersama barisan pemimpin Pegawai Atasan UKM kerana memberi bantuan kepada Persatuan Pesara. Tidak lupa saya mengucapkan terima kasih kepada Naib Canselor dan Pengurusan Hospital Canselor Tengku Mukhriz (HCTM), kerana sentiasa meningkatkan kemudahan kepada para Pesara UKM ketika berurusan di HCTM.

Ucapan setinggi tahniah kepada YBhg. Profesor Dato' Gs. Ts. Dr. Mohd Ekhwan Hj. Toriman di atas pelantikan semula beliau sebagai Naib Canselor UKM berkuat kuasa 2 Januari 2024. Setinggi tahniah juga ditujukan kepada beliau dan para pemimpin pengurusan UKM di atas kejayaan pembukaan Pusat UKM di Qatar baru-baru ini.

Kita juga telah dikejutkan dengan berita dukacita, di atas pemergian Allahyarham Dato Dr. Syed Kamarudin Hj. Sadakkuthulla pada 28 Mei 2024. Semoga roh Allahyarham ditempatkan di kalangan orang-orang yang soleh.

Untuk maklumat para Pesara, bilangan ahli semakin meningkat. Sehingga tarikh terkini jumlah ahli adalah berjumlah 657 orang. Terima kasih kepada para Pesara sama ada ahli Akademik dan bukan akademik yang sudi menjadi ahli. Atas sokongan para ahli semoga Persatuan Pesara UKM akan bergerak dengan lebih mantap dan maju mengikut arus peredaran masa. Kami AJK Persatuan Pesara akan cuba memberikan sumbangan yang terbaik kepada para ahli setakat yang termampu.

Kepada Timbalan Pengerusi Persatuan Pesara dan juga merupakan Pengerusi PAWE, Dato' Dr. Mohd. Wahid Samsudin serta AJK di bawahnya, saya mengucapkan berbilang-bilang terima kasih kerana berjaya menggerakkan banyak aktiviti di bawah PAWE yang memberi banyak manfaat kepada para ahli dan juga para pesara yang bermastautin di sekitar Bandar Baru Bangi. Saya dimaklumkan antara kegiatan yang sentiasa mendapat sambutan ialah: senaman Chairobic yang diadakan pada setiap pagi Ahad dan pagi Rabu; Ziarah Kasih, menziarahi para Pesara yang kurang sihat dan kematian keluarga Pesara; program-program kesihatan seperti seminar, forum, perbincangan dengan pakar kesihatan dan pemakanan; seminar penulisan karya kreatif di mana hasilnya para penulis telah mempersembahkan hasil tulisan mereka pada malam sambutan Hari Merdeka pada 31 Ogos 2023, dan berbagai aktiviti seperti aktiviti pertanian dan masakan ( aktif pada bulan Ramadhan lalu masak bubur lambuk bertempat di Surau Ittihad BBB) yang diagihkan kepada ahli qariah. Semua aktiviti ini amat memberi faedah dan bermanfaat kepada para pesara.

Akhir sekali saya mengucapkan terima kasih kepada Biro-Biro di bawah Persatuan Pesara UKM yang telah berjaya memainkan peranan masing-masing demi untuk kebaikan seluruh ahli Persatuan, agar selepas bersara kita sentiasa aktif dan menjaga kesihatan, mengekal kecekapan minda agar kehidupan kita bertambah ceria bersama keluarga dan masyarakat sekitar. Semoga kita dapat menjalankan tugas sukarela ini dengan sempurna untuk kebaikan para Pesara. Adalah diharapkan kegiatan kita ini mendapat keberkatan dan keredhoan Allah SWT.

Terima Kasih, Sekian.

**MESYUARAT AJK PERSATUAN PESARA UKM 29 APRIL 2024  
DI BILIK MESYUARAT PUSAT ISLAM, UKM.**



**Duduk dari kiri :** Dato' Harun Bintang (*Penolong Setiausaha*); Abd. Talib Harun (*Setiausaha*); Prof. Emeritus TS Datuk Dr. Anuwar Ali (*Pengerusi*); Dato' Dr. Mohd. Wahid Samsudin (*Timb. Pengerusi*); Datin Rosenaini A. Saman (*Bendahari*)

**Berdiri dari kiri :** Prof. Emeritus Dato' Dr. Ibrahim Jantan (*AJK*); Prof. Emeritus Dato Dr. Laily bin Din (*AJK*); Sabli Ibrahim (*Juruaudit dalaman*); Prof. Emeritus Dato' Dr. Muhamad Yahaya (*Ketua Biro Riadah dan Lawatan*); Dr. Amran Ab. Majid (*Ketua Biro Kebajikan*); Dr. Misran Rokimin (*Ketua Biro Penerbitan dan Penerangan*); Prof. Emeritus Dr. Mansor Jusoh (*Juruaudit dalaman*); Dr. Kaswandi Md. Ambia (*AJK*); Salmah Kasmani (*AJK*); Kamariah Mohd. Yusof (*AJK*).

## BIRO KEBAJIKAN



Ziarah kasih, 9 Jan., 2024 Puan Salmah Ahmad di atas berpulangnya karahmatullah suami beliau Allahyarham Ahmed Zainuddin Ibrahim (mantan kakitangan FSH) pada 4 Jan., 2024 di Bandar Baru Bangi



Ziarah kasih, 9 Jan., 2024 Sdr. Masrur Kasan di atas berpulangnya kerahmatullah isteri beliau Allahyarhamah Anjang Doyah Nordin (PPUKM0117) (mantan kakitangan Jbt. Pendaftar) pada 4 Jan., 2024 di Bandar Baru Bangi.





Ziarah kasih Prof. Emeritus Dato' Dr. Riza Atiq Abdullah OK Rahmat (PP0308) di Bukit Mahkota pada 16 Jan., 2024 di atas berpulangnya

kerahmatullah ibunda beliau.

Juga menyantuni isteri beliau yang kurang sihat.



Ziarah kasih 25hb Jan., 2024, waris kepada Almarhumah Dr. Khatijah bt Hj. Hussin (PPUKM 0183) mantan pensyarah FSSA di Bandar Baru Bangi.





25 Jan., 2024, ziarah kasih En Mohd Mahyuddin Darus (PP di Pusat Kesihatan) di atas berpulangnya kerahmatullah isteri beliau Allahyarhamah Zurina Mior Ibrahime di Bandar Baru Bangi.



20 Jan., 2024, di HCTM, ziarah kasih Prof. Emeritus Dato' Dr. M. Zawawi Ismail (PPUKM0393) mantan Pengarah LPU UKM.



7 Feb., 2025, ziarah kasih Puan Zaharah Lazim (PPUKM0062) di Seri Kembangan.



9hb Feb., 2025, ziarah kasih Sdr. Abu Yamin (PPUKM 0096) di Hospital Pengajar UPM



17 Feb., 2024 ziarah kasih Sdr. Bakri Din, mantan Pegawai Sains, FST di Bandar Baru Salak Tinggi.



18 Feb., 2024, ziarah kasih Sdr. Halim Lebai Din di Hospital Sg. Buloh.



24hb Feb., 2024, ziarah kasih keluarga waris Allahyarham Ahmad Karman Shah (mantan Ketua Pegawai Keselamatan UKM yang pertama) di Bandar Baru Bangi.

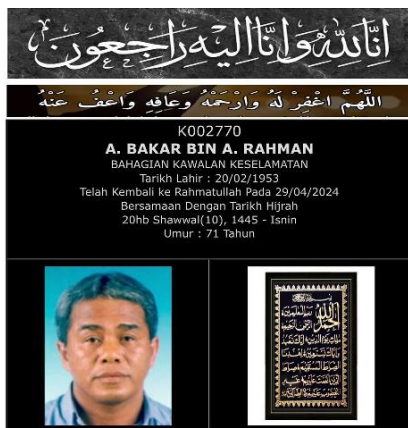


24 Feb., 2024 ziarah kasih keluarga Allahyarham ustaz Idris Omar (mantan Dekan FPI, UKM) di Sg. Merab Luar



4 April 2024, Ziarah Kasih Cikgu Rahim Harun di Bandar Baru Bangi. Allahyarham meninggal dunia pada 6Jun 2024. Semoga rohnya dimasukkan ke dalam golongan orang-orang yang sholeh.





Berpulangnyanya kerahmatullah Allahyarham A. Bakar bin A. Rahman pada 29 April 2024. Allahyarham adalah suami kepada Puan Noor Azizah Hj. Udin (ahli PPUKM 447). Semoga roh Allahyarham ditempatkan di kalangan orang-orang yang sholeh.



4 Mei 2024, di hari rumah terbuka Ustazah Karimah (isteri Dr. Mokhtar Bidin) di Bandar Baru Bangi.

Berkesempatan menziarahi Dr. Mokhtar Bidin, mantan Timbalan Dekan, Fakulti Sains (berpejabat di Jalan Pantai Baru). Beliau juga merupakan mantan Ketua Pusat Matrikulasi. Banyak menyumbang kpd program Matrikulasi UKM, sehingga Kementerian mengambil beliau sebagai Pengarah Matrikulasi di bawah Kementerian. Beliau juga merupakan antara

figura penting dalam fasa awal pembangunan UKM, terutama Koperasi UNIKEB. Semoga beliau dimurahkan rezeki, dipermudahkan segala urusan dan sentiasa di dalam perlindungan serta kerahmatan Allah swt.



12 Mei 2024 Menyampaikan sumbangan kepada Sdr. Abu Hashim Abdol Gapor (Hashim Bowers PPUKM 0206) yang mengidap kanser paru-paru melalui isteri beliau Pn. Sabiah Mohd. Nor (PPUKM 0207).

Allahyarham Abu Hashim meninggal dunia pada 1 Jun 2024. Semoga roh beliau ditempatkan di kalangan orang-orang yang soleh.



23 Mei 2024. Ziarah kasih Datuk Dr. Tambi Subahan M. Meerah di Taman Cuepacs, Kajang.



4 Jun 2024, Ziarah Tn. Hj. Ali Ahmad waris Salmah Mohamad (mantan kakitangan Pendaftar) di Bandar Baru Bangi.



4 Jun 2024, Ziarah waris Almarhum Mohd. Zaki Mohd. Tahir (mantan kakitangan Perpustakaan) Di Sg. Kantan, Kajang.



Rombongan kami disambut oleh isteri beliau Puan Hafsa juga merupakan mantan kakitangan Perpustakaan UKM serta anak-anak arwah dan kaum keluarga yang lain. Adik Arwah Sdr. Mohd. Talah Mohd. Tahir juga merupakan mantan Pegawai Sains di FST. Almarhum Hj. Mohd. Tahir Abdullah, merupakan Pengetua Kolej yang pertama di UKM semasa di Jalan Pantai di mana UKM (PER) beliau ialah 0001.



**8 Jun 2024**, menyantuni Ibu Partinah Suwandi (isteri kepada Allahyarham Dr. Mohd. Salleh Suwandi – mantan Ketua Jabatan Kimia, Fakulti Sains. Allahyarham Dr. Mohd. Salleh Suwandi merupakan salah seorang tenaga pengajar dari Indonesia yang berkhidmat di Fakulti Sains semasa UKM baru ditubuhkan. Beliau dan Allahyarham suaminya datang ke Malaysia sekitar tahun 1970. Beliau masih tinggal di Bandar Baru Bangi bersama seorang pembantu. Walaupun dalam keadaan agak uzur, namun apabila kami mengisahkan peristiwa-peristiwa lama beliau kebanyakannya masih boleh mengingatnya. Mempunyai 3 orang anak yang mempunyai kerjaya yang berjaya dan salah seorangnya adalah bekas pelajar Jabatan Kimia UKM iaitu Puan Susanna Ameriyanti Suwandi.

Takziah juga ditujukan kepada waris-waris:

- Allahyarham Moin Saadu (ahli PPUKM 383) mantan pemandu kenderaan di UKM.
- Allahyarhamah Normah Habib (ahli PPUKM 0341) yang telah berpulang kerahmatullah pada 9 Mei 2024.
- Allahyarham Tuan Hj. Salleh Yusuf (PPUKM 0051) mantan Penolong Pendaftar HEP yang telah berpulang ke rahmatullah pada 29 Mac 2024.
- Allahyarham YBhg. Dato' Dr. Syed Kamarudin Hj. Sadakkuthulla Pendaftar UKM yang telah berpulang kerahmtullah pada 28 Mei 2024.

## BIRO RIADAH DAN LAWATAN

1. MELANCONG SAMBIL MEMBORONG di kilang-kilang Bioasli/Biorich dan IKS Sekitar Sabak Bernam Selangor. 6hb Jan., 2024. Anjuran bersama Persatuan Pesara UKM/PAWE/HELWA PKIAN Surau An-Nur.

Seramai 48 orang daripada ahli Persatuan Pesara UKM/PAWE/ dan juga sahabat-sahabat lain telah ke Sabak Bernam mengunjungi beberapa tempat pembuatan makanan ringan di bawah IKS (Industri Kecil dan Sederhana) termasuk kilang Biorich..



Nasi puten (nasi lemak kepal dengan sambal)



2. TASIK KENYIR 26-28 Jan 24.





Lawatan meliputi lawatan ke air Terjun, Taman Herba, jungle tracking, pengisian rohani.

### 3. LAWATAN KE BATAM, INDONESIA 25-29 Feb., 2024

Seramai 19 orang hadir dalam lawatan ini . Para peserta melawat Industri kopi , dan membeli belah .

Pemain golf juga Bermain di Batam Hill Golf Club, Southlink Country Club dan Palm Spring Beach Resort Golf



Masjid Sultan Mahmud Batam



Peserta lawatan bergambar setelah acara pemberian hadiah golf di Harbour Bay Batam



Pemain golf di Palm Spring Beach Resort



Jambatan Barelang Batam

**JAMUAN HARI RAYA PERSATUAN PESARA UKM  
8 Mei 2024 di DECTAR**



Kerosakan alat penyaman udara di Dewan Gemilang, maka air cooler sebanyak 20 unit telah dipasang.



Raptai chairrobic bagi persembahan di Majlis Jamuan Hari Raya Aidil Fitri



Gambar-gambar lain boleh dilayari di laman sesawang Persatuan Pesara UKM [www.ukm.my/pesara](http://www.ukm.my/pesara)







Bakat-bakat terpendam lepas geram

**SENARAI NAMA PENENIMA SUMBANGAN 2024**

<b>BIL.</b>	<b>NAMA</b>	<b>NO. TEL.</b>	<b>CATATAN</b>
1.	Ena@Aminah bt Othman (Tunggal)	PP0111	AHLI
2.	Ahmad Azam Abu Hassan (Pemandu)	PP0219	AHLI
3.	Suhaimi bin Mohd. Rashid (Penggali Kubur)	PP0306	AHLI
4.	Moin bin Saadu (Pemandu)	PP0383	AHLI
5.	Aznor bin Ayub (Pemandu)	PP0477	AHLI
6.	Che Rus Pin (Tunggal)		PAWE
7.	Gos binti Saile (Par)	PP0639	AHLI
8.	Saraswathy A/P Mari (Par)	PP0638	AHLI
9.	Kusmin Bin Imam (Pengawal)	PP0054	AHLI
10.	Nik Azina Ruzita bt Nik Abdullah (Typist)	PP0071	AHLI

Majlis Sambutan Hari Raya Aidilfitri Persatuan Pesara UKM (PPUKM) dengan kerjasama Pusat Aktiviti Warga Emas (PAWE) UKM. Majlis dihadiri sekitar 400 jemputan di kalangan pesara UKM dan PAWE UKM.

Turut hadir YBhg. Prof Emeritus Tan Sri Datuk Dr Anuwar Ali, Pengerusi PPUKM dan YBhg. Dato' Dr. Mohd Wahid Samsudin, Pengerusi PAWE dan barisan AJK. Turut sama YBsh. Dr. Amran Abd Majid, Pengerusi JK sambutan dan AJK.

Memeriahkan majlis adalah kehadiran YBhg. Prof. Emeritus Dato' Dr. Mohamad Abd Razak, Pengerusi LPU, YBhg. Prof. Dato' Gs. Ts. Dr. Mohd Ekhwan Toriman, Naib Canselor, PM Dr. Suzerin Jamil, TNC, Tuan Hj Zanudin Daud, Pemangku Pendaftar, En Azli Kasiron, Bendahari, Tuan Haji Musidi Ahamad, wakil Pangarah HCTM.

Turut hadir YBhg. Prof Emeritus Dato Dr Zawawi Ismail, mantan Pengerusi LPU dan Datin, YBhg. Prof Emeritus Tan Sri Dato Dr. Mohd Salleh Yasin, mantan Naib Canselor dan Puan Sri, mantan2 TNC Prof Emeritus Dato Dr Riza Atiq, YBhg. Prof Emeritus Dato Dr Marzuki, YBhg. Dato' Dr Ikram, mantan Bendahari YBhg. Dato Rashid, Dato Omar, mantan pendaftar Datuk Taip Abu, Hj Razak Husin dan ramai lagi.

Terima kasih kepada team PAWE UKM yang membuat persembahan pembukaan Chairrobic. Persembahan yang santai tapi hebat.

Terima kasih kepada semua yang hadir menjayakan majlis. Penghargaan kepada Pusat Sukan UKM atas kemudahan penggunaan dewan, Pengurusan UKM yang menyumbangkan 20 unit aircoller, pesara yang membawa kuih raya dan menyumbang kewangan serta permohonan menjadi ahli PPUKM.

Seramai 32 orang ahli baru mendaftar pada hari tersebut dan sumbangan untuk tabung kebajikan.

**BERITA-BERITA LAIN**



## FORUM KEPIMPINAN UNIVERSITI : KECEMERLANGAN DAN MEMANFAATKAN PENYELIDIKAN DI UNIVERSITI AWAM

18 Januari 2024 @ 10.30 pagi Anjung Digital Smart Selangor, Fakulti Teknologi dan Sains Maklumat UKM

YBhg. Prof. Emeritus Tan Sri Datuk Dr. Anuwar Ali, Pengerusi Persatuan Pesara UKM (PPUKM) yang juga Penasihat Akademik, Meritus Universiti Kuala Lumpur telah di undang sebagai ahli panel dalam Forum Kepimpinan Universiti: Kecemerlangan dan Memanfaatkan Penyelidikan di Universiti Awam.). Selain beliau Prof. Tan Sri Ghauth Jasmon (Private Fund Management Consultant) juga di undang sebagai ahli panel sementara Prof. Dr. Ahmad Ismail FASc, Presiden, MAAC sebagai Pengerusi. Forum ini dianjurkan oleh Persatuan Kakitangan Akademik UKM (PKAUKM). Forum ini turut dihadiri oleh YBhg. Dato' Dr Mohd Wahid Samsudin, Timbalan Pengerusi PPUKM dan Pengerusi Pusat Aktiviti Warga Emas (PAWE) UKM dan para jemputan lain.

Syabas dan tahniah kepada semua pihak yang menjayakan forum ini.

### SIRI FORUM KEPIMPINAN UNIVERSITI

**Siri Ketiga: Kecemerlangan dan Memanfaatkan Penyelidikan di Universiti Awam**



**KHAMIS**  
**18 JANUARI 2024**



**10.30 - 11.30 AM**



**Click Google Meet**  
<https://meet.google.com/die-arjm-ijm>  
or scan QR code below  
or attend at Anjung Digital Smart Selangor,  
Fakulti Teknologi Sains Maklumat, UKM


Kepimpinan institusi pendidikan tinggi adalah satu perkara penting dalam memastikan pembangunan universiti tempatan selari dengan keperluan semasa dunia dan memacu universiti ke hadapan bersaing di peringkat antarabangsa.

MAAC akan mengadakan siri perbincangan berkaitan kepimpinan universiti sebagai sumbangan idea memantapkan kepimpinan universiti awam di Malaysia.



**Profesor Emeritus Tan Sri Dr. Anuwar Ali**  
PENASIHAT AKADEMIK, MERITUS  
UNIVERSITI KUALA LUMPUR



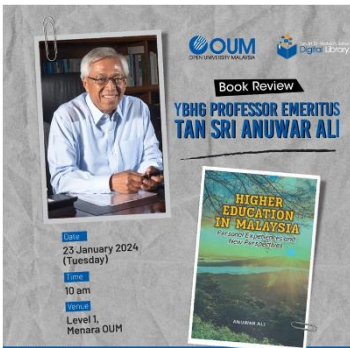
**Profesor Tan Sri Dr. Ghauth Jasmon**  
PRIVATE FUND MANAGEMENT  
CONSULTANT



**Profesor Dr. Ahmad Ismail FASc,**  
PRESIDEN, MAAC



SCAN ME



**Book Review**  
**YBHG PROFESSOR EMERITUS TAN SRI ANUWAR ALI**

**HIGHER EDUCATION IN MALAYSIA**  
Penerbit: Penerbit FASA  
Penyunting: Anuwar Ali

**Date:** 23 January 2024 (Tuesday)  
**Time:** 10 am  
**Venue:** Level 1, Menara OUM

oum.edu.my



## BICARA TOKOH SEEDS

**15 Mei 2024 | Rabu | 9.00 Pagi**  
**Dewan Perdana, FSSK**

### Universiti Watan dan Graduan Berkualiti




**Semua Dijemput Hadir**

**YBhg. Prof. Emeritus Dato' Dr. Mohd Sham Mohd Sani**  
Mantan Naib Canselor  
Universiti Kebangsaan Malaysia

**KUNJUNGAN PERSAHABATAN  
PERSATUAN PESARA UNIVERSITI UTRARA MALAYSIA (PPUUM)**

23 Feb., 2023, di Bilik Mesyuarat Keris Mas, Bangunan Pentadbiran Kolej Keris Mas

Delegasi PPUKM

En. Mohd. Hanizah Zabsilah	Pengerusi
En. Baharudin Yaacob	Penolong Pengerusi
En. Amron Man	Bendahari
Puan Norlaila Osman	Setiausaha
Puan Salina Ismasil	Penolong Setiausaha
En. Muhamad Shakirin Shaari	AJK
En. Omar Hashim	AJK

Wakil PPUKM

Dato' Dr. Mohd. Wahid Samsudin

Abd. Talib Harun

Dato' Harun Bintang

Kamariah Mohd. Yusof

Dr. Kaswandi Md. Ambia

Prof. Emeritus Dato' Dr. Laily bin Din

Prof. Emeritus Dato' Dr. Muhammad Yahaya

Salmah Kasmani

Sabli bin Ibrahim

Timbalan Pengerusi (mewakili Pengerusi  
dan juga sebagai Pengerusi PAWE.

Setiausaha

Penolong Setiausaha

AJK

AJK

AJK

AJK

AJK

JURUAUDIT





Perbincangan berjalan dengan lancarnya. Berkisar kepada usaha penambahbaikan kebajikan pesara di kedua-dua persatuan.

### SUDUT KESIHATAN

**Prof. Dato' Dr. Ibrahim Jantan**

INSTITUT BIOLOGI SISTEM (INBIOSIS) UKM

**GOUT** adalah sejenis radang sendi yang disebabkan oleh tahap asid urik yang tinggi dalam darah, yang membawa kepada pembentukan kristal di sendi.

Makanan tinggi purin boleh meningkatkan risiko gout kerana purin terurai menjadi asid urik dalam badan. Beberapa makanan dengan kandungan purin tinggi yang boleh meningkatkan risiko gout termasuk:

- Daging merah, daging organ seperti hati dan paru2.
- Makanan laut seperti udang, ketam, sotong dan kerang.
- Kuah, sup, dan sup berasaskan daging merah.

Mengambil makanan ini secara sederhana dan mengekalkan diet seimbang boleh membantu menguruskan tahap asid urik dan mengurangkan risiko gout.

Ubat utama yang digunakan untuk merawat gout ialah allopurinol. Ia mengurangkan pengeluaran asid urik dalam badan dan membantu menghalang pembentukan kristal baru dan mengurangkan kekerapan serangan gout. Ubat2 lain seperti colchicine dan ubat anti-radang bukan steroid (NSAIDs) juga digunakan untuk membantu menguruskan kesakitan dan keradangan yang berkaitan dengan serangan gout akut.

Selain itu, produk herba dan suplemen kesihatan telah digunakan secara tradisional untuk mengurangkan gejala gout. Walau bagaimanapun, adalah penting untuk ambil perhatian bahawa walaupun sesetengah ubat herba mungkin menawarkan kelegaan, keberkesanannya ke atas manusia masih belum dikaji dan kemungkinan produk herba mempunyai potensi kesan sampingan atau berinteraksi dengan ubat-ubatan, jadi adalah penting untuk berunding dengan profesional penjagaan kesihatan sebelum digunakan untuk rawatan gout.

Sayangilah diri anda. **KURANGKAN RISIKO PENYAKIT KRONIK DAN SERIUS** seperti sakit jantung, darah tinggi, diabetes, sakit sendi, dementia, kanser dan kerosakan organ dalaman menerusi amalan baik dan sihat seperti berikut:

1. Mengekalkan diet seimbang dan kurangkan pengambilan gula, garam dan kolesterol. Elakkan makanan yg telah diproses dan makanan segera yg kaya dgn bahan yg beracun. Tingkatkan pengambilan serat menerusi sayur2an dan buah2an. Kayakan menu dgn protein dari sumber ikan kaya omega-3. Kurangkan pengambilan protein dari sumber daging merah, daging yg dipanggang dan digoreng, dan makanan laut terutama yg tercemar dgn toksin. Elak minuman beralkohol, soda bergas dan sirap manis dan minum air kosong secukupnya utk penghidratan yg mencukupi setiap hari.
2. Melibatkan diri dalam aktiviti fizikal dan senaman yang kerap meningkatkan kesihatan kardiovaskular, menguatkan otot dan meningkatkan kesihatan mental.
3. Tidur yang mencukupi adalah penting untuk membolehkan badan berehat, membaiki dan mengecas semula untuk fungsi optimum.
4. Jangan merokok kerana boleh meningkatkan risiko penyakit terutama berkaitan respiratori dan kanser.
5. Elakkan pengambilan ubat sendiri (self medication) utk mengubati penyakit yg serius. Minta nasihat dan pandangan ahli profesional kesihatan yg bertaualiah utk penjagaan kesihatan.
6. Jangan mudah terpengaruh dgn iklan media sosial yg palsu berkaitan penjagaan kesihatan. Elakkan pengambilan suplemen kesihatan dan produk herba yg tidak berdasarkan bukti saintifik utk mengubati penyakit terutama penyakit2 kronik dan serius.
7. Pemikiran dan minda yang positif boleh mengurangkan tahap tekanan dan meningkatkan sistem imun, membawa kepada kehidupan yang lebih sihat dan bahagia.



## KAUNTER INFORMASI PESARA UKM



Lagi kemudahan untuk para Pesara UKM, Kaunter Informasi Pesara UKM. Pesara digalakkan mendaftar terlebih dahulu di Kaunter Informasi Pesara UKM yang terletak di Lobby HCTM setiap kali temu janji bagi mempercepatkan proses rawatan.

Beberapa lagi cadangan penambahbaikan perkhidmatan untuk Pesara UKM di HCTM yang dalam perancangan ialah:

- 1) memperkemaskan semula khidmat pelanggan, tukar jadi Jabatan dan lantik En Zamri;
- 2) mewujudkan JK Penambahbaikan Perkhidmatan Pesakit Luar
- 3) discharge lounge sedang disediakan (tapak CDC), InsyAllah selesa

## KAD PESARA UKM VERSI BARU

Dalam usaha mempertingkatkan dan menyeragamkan kad pesara UKM dan HCTM, UKM telah memperkenalkan Kad Pesara UKM versi baru. Pertukaran Kad Pesara ini (yang lama berwarna biru dan yang baru berwarna merah) boleh dibuat dengan datang di Pejabat BSM, Jabatan Pendaftar yang terletak di lingkungan kedua bagi UKM Bangi dan BSM Jabatan Pendaftar di HCTM bagi bekas kakitangan HCTM.

Bawa bersama sekeping gambar berukuran pasport berlatarbelakangkan warna biru atau putih.

Pembaharuan ini dibuat berperingkat. Walau bagaimanapun Kad Pesara lama masih boleh digunakan.

Kad Pesara yang lama berwarna biru + putih manakala kad pesara baru berwarna merah.

## TAHUKAH ANDA

Antara Wad Sutera, Baldu dan Songket Pusat Pakar UKM (UKMSC)  
(Yg mana anda terpegun)

Kalau anda berkunjung ke PUSAT PAKAR UKM (UKMSC) Tingkat 7 HCTM pasti anda ternampak Wad Sutera, Baldu dan Songket..

Agaknya mungkin anda tertanya tanya adakah wad-wad tersebut dipenuhi dengan Sutera, Baldu dan Songket.

Atau anda tertanya tanya apa kaitannya dengan Sutera, Baldu dan Songket). Dalam satu Mesyuarat Ahli Lembaga Pengarah (ALP) UKMSC yg dipengerusikan oleh YBhg Prof Emeritus Tan Sri Dr Anuar

Ahli bersetuju supaya keperluan dan kelengkapan di wad-wad tersebut dinaiktarafkan, sesuai dengan visi UKMSC utk memberi perkhidmatan terbaik dan cemerlang bahkan kalau boleh perkhidmatan yg diberi melebihi dari hospital pakar swasta..

Sekadar makluman doktor pakar yg ingin memberi perkhidmatan di UKMSC mestilah telah memperolehi ijazah kepakaran bidang masing-masing sekurang kurangnya lima tahun..

UKM Holding sebagai Pemegang Tara dan UKMSC sebagai entitinya tentulah Pengerusi Tan Sri perlu melihat segala kelengkapan dan keperluan fizikal menarik dan menyenangkan mata memandang, terutamanya di mata pelanggan.

Antara yg dilihat Tan Sri Pengerusi ialah nama wad 1,2 dan 3 perlu ditukar nama kepada nama yg eksklusif, mudah disebut sedap didengar.

Akhirnya dalam mesyuarat ALP, Mesyuarat bersetuju menerima WAD SUTERA untuk wad 1, WAD BALDU utk wad 2 dan WAD SONGKET utk wad 3.

Tan Sri mendengar penjelasan

Tenunan Sutera, Baldu dan Songket tersangat istimewa dan eksklusif..

SUTERA..tenunan sutera, sukar digambarkan kehalusannya, kelembutan benangnya menimbulkan warna dan cahaya yg sangat memukau..

Terlalu eksklusif.

BALDU..atau disebut juga velvet adalah gabungan tenunan dari kapas, sutera dan nilon, gabungan ini menyerlahkan kelembutan dan keayuan pemakainya...

Memang eksklusif.

SONGKET.. tenunan tangan dari benang emas yg berwarna-warni, songket dihasilkan mengikut kreativiti dan ilham penentunya.. susur dan susunan benang emas menambah keayuan/ kekacakan pemakainya.

Justeru, seri wajah muncul saat menjadi raja sehari.

Di akhir pembentangan dinyatakan tidak mungkin ada yg sanggup berbusana tenunan Sutera, Baldu dan Songket melainkan di hari bahagia atau di majlis kemeriahan..

Eksklusif kan..

Pengerusi tersenyum tanda setuju nama wad-wad tersebut.

*Nukilan oleh Hj. Sabli Ibrahim  
Mantan Kakitangan HCTM  
(Juruaudit dalaman Persatuan Pesara UKMO).*

## PUSAT AKTIVITI WARGA EMAS (PAWE)

(Laporan daripada Pengerusi PAWE UKM YBhg. Dato' Dr. Mohd. Wahid Samsudin)

Aktiviti chairrobic anjuran PAWE dan qigong masih diteruskan.



latihan Qiqong dipimpin oleh Dr. Abdullah Mohd. Noor setiap pagi 8.30 hari Rabu dan Sabtu di Taman Tasik Cempaka.

## PROGRAM TAUTAN KASIH

1. 17 Januari 2024 @ 10.30 pagi bertempat di Klinik Perubatan 1 dan 2 Hospital Canselor Tuanku Muhriz UKM Cheras

Persatuan Pesara UKM (PPUKM) dan Pusat Aktiviti Warga Emas (PAWE) UKM telah mengadakan Program Tautan Kasih di HCTM dengan mengedarkan pack makan tengah hari dan cenderamata kepada para petugas di Klinik Perubatan 1 dan Klinik Perubatan 2.



Tujuan utama program ini adalah sebagai tanda penghargaan dan terima kasih kepada para petugas yang telah memberikan layanan dan rawatan serta perkhidmatan yang cemerlang kepada para pesara UKM yang datang mendapatkan rawatan dan perkhidmatan di HCTM, selain mengeratkan hubungan silaturahim. PPUKM dan PAWE UKM diketuai oleh YBhg. Dato' Dr. Mohd. Wahid Samsudin, Timbalan Pengerusi PPUKM dan Pengerusi PAWE dan disertai beberapa orang AJK dan warga pesara UKM.

Terima kasih kepada Dato' Pengarah dan pengurusan HCTM, serta semua petugas yang menjayakan dan memudahcarakan program ini. Kami amat menghargai segala bentuk sokongan dan kerjasama yang diberikan.

Terima kasih juga kepada para penyumbang, penderma serta warga PPUKM dan PAWE yang terlibat menjayakan program ini.

Insyallah program ini akan diteruskan lagi ke lokasi lain di HCTM.

2. Mengikuti **Program Kemasyarakatan Kesihatan Rakyat Psiko Pendidikan . Penjagaan Pesakit Dimensia**. 12/12/23 Dewan Serbaguna 1&2 , Blok Tambahan HCTM UKM. Di wakili oleh 6 Ahli Pesara/ PAWE
3. **Program Warga Emas Wanita Sihat bersama KBS Selangor di Rumah Orang Tua Darul Insyirah** Puncak Bangi. Pada 19/12/23. Perasmian oleh Pengarah KBS Selangor. Chairrobic diikuti penyampaian sumbangan dari ahli PAWE UKM, beras, minyak masak dan bahan pencuci bernilai RM 800/=. Lawatan ke bilik penginapan warga . Seorang ahli PAWE/ pesara menyumbang RM 2000 untuk beli katil pesakit. Kutipan berikut d Taman Tasik Cempaka dari ahli chairrobic membolehkan kutipan sejumlah yang sama dan diserahkan kepada wakil Darul Insyirah.
4. Penerbit **filem Pendekar Awang** telah menawar 20 tiket percuma kepada ahli PAWE@UKM untuk menonton tayangan Perdana pada 6/1/24 di Pawagam GSC IOI City Mall pukul 11.00 am
5. **Program Ziarah Kasih Penyampaian Pek Makanan** daripada PAWEQ@UKM dan Persatuan Pesara kepada kakitangan HCTM pada 17/1/24 ( Rabu) bermula pukul 10.30 am di Ruang Legar Klinik Perubatan 1 & 2 Blok Klinik HCTM. Penajaan dari kutipan ahli 2 yang terlibat dalam program Chairrobic di Taman Tasik Cempaka Bandar Baru Bangi.

#### BUBUR LAMBUK RUSA DI SURAU ITTIHAD





16 Mac 2024 @ 8.30 pagi Surau Ittihad Bandar Baru Bangi.

Pusat Aktiviti Warga Emas (PAWE) UKM dan Persatuan Pesara UKM (PPUKM) dengan kerjasama Surau Al Ittihad mengadakan Program Memasak dan mengedarkan Bubur Lambuk Daging Rusa sempena sambutan bulan Ramadan 1445 ini.

Bertemakan BAJU MERAH, program ini diketuai YBhg. Dato' Dr. Mohd. Wahid Samsudin, Pengerusi PAWE UKM dan Timbalan Pengerusi PPUKM. Turut sama bagi menjayakan program ini adalah tuan haji Che Rus Pin, Pengerusi Surau Al Ittihad serta AJK dan ahli PAWE, PPUKM serta Surau Al Ittihad.

Terima kasih dirakamkan kepada hj Che Rus, sdra Hasnan dan sdra Jamaluddin serta Jemaah Surau Al Itihad, kumpulan chairobic dan PAWE@UKM dll yang bertungkus lumus menyediakan bubur lambuk hari ini. Semoga usaha semua diberkati Allah SWT hendakNya. Syabas dan tahniah diucapkan kepada semua yang terlibat menjayakan program ini.



Pembahagian bubur lambuk kepada petugas kesihatan di HCTM pada 4 April 2024





KUMPULAN TADARUS DI MASJID AL UMM 6 April 2024.



#### AKTIVITI-AKTIVITI LAIN

- Majlis Khatam Al Quran kumpulan Satu Juzuk Satu Minggu Muslimah PAWE@UKM pada 23 Feb 2024.
- Program bersama PAWE@UKM dengan Pusat Tahfiz Baitul Hilmy Slim River Perak pada 02 Mac 2024
- Kumpulan Chairobic PAWE@UKM telah di undang untuk persembahan di Surau Al Raudah pada 2 Mac 2024
- Ahli PAWE@UKM telah diberi taklimat oleh wakil Perkeso bertajuk MyFuture Job untuk Warga Emas selepas senaman d TT Cempaka pada 3 Mac 2024
- Ahli PAWE@UKM dijemput untuk mendengar ceramah dalam talian bertajuk Pemakanan Sihat Sepanjang Ramadan dari H-Care pada 7 Mac 2024
- Program bersama PAWE@UKM dgn Kudah Bangi ( kumpulan Dato' Seri Zaini Ujang) Kudah Pra Ramadan di Taman Tasik Cempaka pada 8 Mac 2024
- Kumpulan Tadarus PAWE di bentuk pada 12 Mac 2024. Muslimat 15 orang dan muslimin seramai 18 orang . Tempat Masjid Al Umm BB Bangi
- Gotong Royong PAWE@UKM bersama jemaah Surau Ittihad sek 1 BB Bangi membuat bubur lambuk daging rusa. Agihan untuk asnaf dan jemaah ittihad pada 16 Mac 2024 dan untuk pelajar tahfiz dan anak yatim , Al Munawirah, Perak Tengah pada 17 Mac 2024
- Gotong Royong bubur lambuk daging rusa untuk program warga emas di Parit Penghulu, Merlimau , Melaka pada 23 Mac 2024
- Gotong Royong Bubur Lambuk daging rusa untuk Warga Emas Surau Kota Gajah , Selama , Perak , pada 30 Mac 2024.

- Malam menyediakan bubur lambuk daging rusa dan pembungkusan untuk lawatan ke HCTM.
- Pada malam 4 April 2024. Terima kasih Pengerusi Surau Al Ittihad membenarkan PAWE menggunakan fasiliti di surau anda. Pada paginya Ziarah Kasih kepada petugas di HCTM di ketuai oleh Tan Sri Anuwar Ali Pengerusi Persatuan Pesara UKM. Terima kasih kepada semua penyumbang kewangan untuk program ziarah ini.
- Muslim dan Muslimat PAWE@ UKM. dan Pesara UKM bersama jemaah Masjid Al Umm berkhatam Al Quran pada 6/4/24
- Sambutan Hari Raya kumpulan Chairobic PAWE@UKM di Taman Tasik Cempaka. Peserta senaman berpakaian Hari Raya pada 21/4/24
- Program Jamuan Hari Raya Otai Kimia UKM dan PAWE@UKM di Foyer FST UKM.
- Program 1J1M (satu jujuk satu minggu) bermula Zulhijjah 1445.

## MAKLUMAT-MAKLUMAT UMUM

### PEMBERIAN BAUCAR SKIM MESRA (USIA EMAS & INSAN ISTIMEWA) BAGI DUN SG RAMAL

Pejabat Pusat Khidmat Rakyat Parlimen Bangi telah diberi mandat sementara untuk menguruskan pemberian baucar Skim Mesra sementara pejabat Penyelaras Dun Sg Ramal dilantik.

Pemberian baucar Skim Mesra tahun 2024 bagi Dun Sg Ramal yang bernilai RM150 adalah secara TERBUKA iaitu:

- Pemohon tidak perlu menunggu hingga bulan kelahiran untuk mendapat baucar
- Pemohon boleh mengambil sebelum/selepas bulan kelahiran
- Untuk pengambilan oleh wakil, WAJIB membawa MyKad asal (Original) penerima. Salinan MyKad tidak dibenarkan

**!Tarikh tutup pengambilan baucar adalah 31 Disember 2024**

**!Kesahihan baucar adalah 3 Bulan dari tarikh pengambilan baucar**

Baucar boleh diambil di pejabat kami:

PUSAT KHIDMAT RAKYAT PARLIMEN BANGI

● 67A, Tingkat 1, Taman Sri Reko, Jalan Reko, 43000 Kajang, Selangor

[https://maps.app.goo.gl/8FV9i6hiSSfrrAMM6?g\\_st=ic](https://maps.app.goo.gl/8FV9i6hiSSfrrAMM6?g_st=ic)

📅 Isnin – Jumaat

🕒 10.00 Pagi - 5.00 Petang (Rehat: 1.00 Petang - 2.00 Petang)



**Perubatan MADANI**

PROTECTHEALTH MALAYSIA MADANI

**SKIM PERUBATAN MADANI untuk kumpulan B40 BOLEH DIDAPATI DI SELURUH NEGARA**

**RAWATAN PERCUMA DI KLINIK PANEL YANG BERDAFTAR DI BAWAH SKIM PERUBATAN MADANI**

**1 SEMAK KELAYAKAN:** Semak kelayakan anda di laman sesawang ProtectHealth atau aplikasi MySejahtera.

**2 HADIR KE KLINIK:** Hadir ke mana-mana klinik swasta yang berdaftar dengan Skim Perubatan MADANI (boleh dikenal pasti dengan pelikat Skim Perubatan MADANI) dengan membawa kad pengenalan.

**3 TERIMA RAWATAN:** Jika layak, anda boleh dapatkan rawatan pesakit luar kes-kes akut secara percuma.

**4 BAKI MANFAAT:** Baki manfaat Skim Perubatan MADANI anda akan dikemas kini selepas anda selesai mendapatkan rawatan.

**RAWATAN PESAKIT LUAR KES - KES AKUT TIDAK TERHAD KEPADA KES - KES BERIKUT:**

- Demam & Selsema
- Cirit - Birit & Muntah
- Terseliuh
- Sakit Kepala
- Trauma Ringan seperti Luka Ringan dan lain - lain

**Rawatan yang tidak termasuk adalah:**

1) Imunisasi Rutin; 2) Serangan Kejut; 3) Rawatan Susunan Penyakit Tidak Berjangkit (NCD) rutin; 4) Rawatan Susunan Ibu dan Anak Rutin; 5) Perancangan Keluarga Rutin; 6) Perkhidmatan Rehabilitasi; 7) Permintaan Ubat tanpa konsultasi doktor; 8) Permintaan Suplemen

**Khusus untuk penerima Sumbangan Tunai Rahmah (STR)**

**Nilai rawatan Skim Perubatan MADANI:**

BERKELUARGA	WARGA EMAS (Ternak Pribadi)	BIJANG
RM 250	RM 125	RM 75

\*sah sehingga 31 Disember 2023

**UNTUK MAKLUMAT LANJUT SILA IMBAS DISINI**

Semak kelayakan & senarai klinik Skim Perubatan MADANI di:  
[www.protecthealth.com.my/skimperubatanmadani](http://www.protecthealth.com.my/skimperubatanmadani)  
 +603 8687 2525 | [spm@protecthealth.com.my](mailto:spm@protecthealth.com.my)

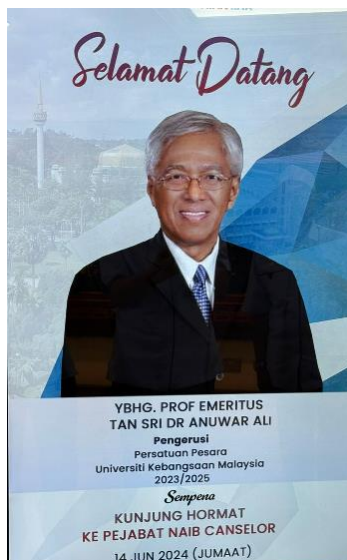
ProtectHealth Corporation

Untuk melihat kelayakan dan senarai klinik yang memberikan perkhidmatan ini sila buka GOGGLE dan cari carian SKIM PERUBATAN MADANI.



## BERITA TERKINI

### KUNJUNGAN HORMAT



14 Jun 2024 @10.00 pagi Pejabat Naib Canselor UKM Bangi

Persatuan Pesara UKM (PPUKM) yang diketuai YBhg. Prof. Emeritus Tan Sri Datuk Dr. Anuwar Ali dan barisan Ahli Jawatankuasa telah mengadakan kunjungan hormat ke atas YBhg. Prof. Dato' Gs. Ts. Dr. Mohd. Ehwan Haji Toriman. Kunjungan diadakan di Bilik Mesyuarat Naib Canselor, Aras 6, Bangunan Canselori UKM.

Delegasi PPUKM yang turut hadir termasuk YBhg. Prof. Dato' Dr. Mohd. Wahid Samsudin, Timbalan Pengerusi, Tuan Haji Talib Harun, Setiausaha, YBhg. Datin Rosenaini A. Saman, Bendahari, YBhg. Dato' Harun Bintang, Penolong Setiausaha, ahli-ahli jawatankuasa terdiri YBhg. Prof. Emeritus Dato' Dr. Laily Din, YBhg. Prof. Emeritus Dato' Dr. Muhammad Yahya, Dr. Kaswandi Md. Ambia, Dr. Misran Rokimin, Puan Kamariah Md. Yusof, dan juruaudit Prof. Emeritus Dr. Mansor Jusoh dan Tuan Haji Sabli Ibrahim.

Pelbagai perkara telah dibincangkan, khasnya perkara berkait dengan kebajikan, penyelidikan dan aktiviti yang boleh dilaksanakan oleh Persatuan Pesara bagi pembangunan dan kecemerlangan universiti watan ini.

Terdapat beberapa inisiatif yang telah dilakukan dalam menjaga kepentingan dan kebajikan pesara UKM antaranya adalah inisiatif kewujudan kad pesara UKM dan pembukaan kaunter khas kepada pesara UKM di Lobi Utama HCTM.

Dalam sesi ini juga, Naib Canselor mengulangi tekad beliau bahawa kebajikan para pesara UKM merupakan antara keutamaan dalam pentadbiran beliau. Prof. Dato' Gs. Ts. Dr. Mohd Ekhwan mengucapkan terima kasih atas semua inisiatif yang dilakukan oleh persatuan pesara dan berharap pertemuan dan perbincangan ini akan dapat dilakukan secara berkala bagi mendengar sudut pandang pesara UKM dalam perihal berkenaan UKM.

Turut serta adalah Timbalan Pendaftar Kanan yang menjalankan fungsi Pendaftar, Tuan Haji Zainudin Mohd Daud; Ketua Penolong Pendaftar Kanan, Puan Fatimah Othman dan Ketua Bahagian Pentadbiran & Kemudahan Jabatan Pendaftar, Cik Najatulmuna Hamdan

Selain dari membentangkan laporan kemajuan Persatuan Pesara UKM, Persatuan juga membentangkan dan membincangkan beberapa isu lain antaranya:

1. Memohon mempertimbangkan agar kemudahan di Kelab Golf Danau dapat dinikmati oleh ahli PPUKM dengan pengurangan atau pengecualian bayaran tahunan dan lain-lain yang berkaitan agar sama dengan apa yang dinikmati kakitangan UKM.
2. Memohon mempertimbangkan penggunaan kemudahan arena sukan dan riadah secara percuma atau bayaran dengan kadar yang berpatutan kepada pesara
3. Memohon agar pihak Penerbit UKM memberikan kemudahan kepada pesara UKM bagi urusan penulisan, penerbitan dan percetakan buku-buku yang ditulis oleh pesara UKM.

4. Memohon pihak Pusat Kesihatan UKM memberikan kemudahan diskaun bagi pesara yang membeli atau mendapat rawatan di Pusat Kesihatan.
5. Memohon kemudahan ruang pejabat yang sesuai kepada PPUKM. Sekarang PPUKM menumpang kemudahan pejabat dan bilik mesyuarat PAWE di Aras 5, Kolej Keris Mas. Sekiranya berlaku kerosakan lif, AJK bermesyuarat di ruang kafe kolej atau bilik seminar KKM aras 1 kerana ada AJK yang tidak mampu menaiki tangga ke aras 5 atau menumpang menggunakan bilik mesyuarat masjid UKM dan Masjid Al-Umm Bandar Baru Bangi.
6. Melaporkan adanya cadangan mewujudkan PERSATUAN PESARA UNIVERSITI AWAM dan meminta PPUKM sebagai penggerak utamanya. Usul ini telah dikemukakan oleh Persatuan Pesara Universiti Utara Malaysia dalam kunjungan persahabatan mereka baru-baru ini.
7. Memaklumkan bahawa Persatuan Pesara Universiti Utara Malaysia mendapat sokongan padu daripada pihak pengurusan UUM khasnya Naib Canselor dengan;
  - pengurusan atau wakil dalam pelbagai program PPUUM
  - Menyediakan Unit Khas Pesara di Canselori UUM
  - Menyediakan Geran Tahunan kepada PPUUM
  - Menyediakan kenderaan bagi urusan rasmi PPUUM
  - Penglibatan pengurusan atau wakil dalam pelbagai program PPUUM



Justeru PPUKM juga mengharapkan pihak pengurusan UKM dapat mempertimbangkan kemudahan yang diterima oleh PPUUM dapat dipanjangkan kepada PPUKM oleh pengurusan UKM

8. Memohon pihak UKM mempertimbangkan agar kemudahan di Kelab Golf Danau dapat dinikmati oleh ahli PPUKM dengan pengurangan atau pengecualian bayaran tahunan dan lain-lain yang berkaitan agar sama dengan apa yang dinikmati kakitangan UKM.
9. Memohon agar pihak Penerbit UKM memberikan kemudahan kepada pesara UKM bagi urusan penulisan, penerbitan dan percetakan buku-buku yang ditulis oleh pesara UKM.

**Nota:**

PPUKM = Persatuan Pesara UKM

PPUUM = Persatuan Pesara Universiti Utara Malaysia





GAMBAR NOSTALGIA  
 AHLI JAWATANKUASA  
 PERSATUAN PESARA UKM 2015

**Duduk dari Kiri :** En.Mohd. Salleh Hussin, En. Sabardin Ahmad, Allahyarham En. Baharudin Hj. Alang Ishak (Pengerusi Pertama, Persatuan Pesara UKM), En. Sabli Ibrahim, Dato' Wira Omar Jaafar

**Berdiri di belakang dari kiri :** En. Ismail Saidin, En. Abd. Rahman Madon, YBhg. Datin Rosenaini A. Saman, Salmah Kasmani, Ramlah Khalid, Padlon Yahya, Ir Ishak Hj. Arshad

## SUDUT SENI

### Nasib Seorang Pesara

*Pohon angana si pohon ara,  
Subur megah dalam belantara;  
Semasa bekerja ingin bersara,  
Ingin bebas bak unggas di udara.*

*Subur megah dalam belantara,  
Tinggal bebas haiwan di hutan;  
Ingin bebas bak unggas di udara,  
Realiti tiba lemahlah badan.*

*Tinggal bebas haiwan di hutan,  
Terbang bahagia segala mergastua;  
Realiti tiba lemahlah badan,  
60an sudah di hujung usia.*

*Terbang bahagia segala mergastua,  
Menjalin terbang bak kerawang;  
60an sudah di hujung usia,  
Bila sakit segalanya wang.*

*Menjalin terbang bak kerawang,  
Sayap basah dek kehujanan;  
Bila sakit semuanya wang,  
Teruk lagi tiada pensiunan.*

*Sayap basah dek kehujanan,  
Kering Kembali Mentari sinaran;  
Teruk lagi tiada pensiunan,  
Terhakis pula wang simpanan.*

*Kembali kering Mentari sinaran,  
Bertenggek pula di dahan tinggi;  
Terhakis pula wang simpanan,  
Sedih menangis di dalam hati.*

*Bertenggek pula di dahan tinggi,  
Tak setinggi si pintu gerbang;  
Sedih menangis di dalam hati,  
Kawan ramai mulai menghilang.*

*Tak setinggi si pintu gerbang,  
Tempat berteduh si kelkatu;  
Kawan ramai mulai menghilang,  
Bakti anak belumlah tentu.*

*Tempat berteduh si kelkatu,  
Datang mari si tiung emas;  
Bakti anak belumlah tentu,  
Isteri di samping mulai rimas.*

*Datang mari si tiung emas,  
Mematuk puas di dahan berjuntai;  
Isteri di samping mulai rimas,  
Terbaring lesu tangan melambai.*

*Mematuk puas di dahan berjuntai  
Kelkatu dilahap tanpa berbaki;  
Terbaring lesu tangan melambai,  
Merenung nasib menimpa diri.*

*Kelkatu dilahap tanpa berbaki,  
Mematuk pula si agas-agas;  
Dibuang anak dan juga isteri,  
Keinginan dunia terpaksa dilepas.*

*Kak Nong  
Sheffield 4 Jun 2024*

### **Bila Tua menjelang tiba.**

*Ketika detik tua menjengah  
Ketika enam puluhan menanti tiba  
Wang ganjaran diterima  
Senyum melebar ...*

*Rumah ingin dibugar  
Keinginan mula menjengah  
Isteri mula meminta  
Selama ini keinginan dipendam lama.*

*Mula mendatang anak bertanya  
Untuk apa ayah?  
Berikan kami membina projek  
Keuntungan akan menanti...*

*Benarkah?  
Rasa belas mendatang tiba  
Ambillah  
Gunakanlah...  
Akhirnya wang dilepas tanpa janji yang  
tertera.*

*Akhirnya wang ke mana?  
Diri sudah mulai tak berdaya  
Mulai bekerja  
Kembali mencari menggali rezeki.*

*Ada anak mulai menjauh  
Dibuat diri umpama bola  
Ditendang sana sini akhirnya ...  
Menghuni di wisma warga yang tak berdaya.*

*Untung jika anak berbakti  
Layanan diterima bak air mili  
Diri terus mendekati Ilahi*

*Mengaji  
Solat tanpa henti  
Bergembira dengan keluarga sendiri.*

*Untung lagi jika kesihatan masih bergulir  
mesra  
Menaruh harapan pasti tiada  
Pensiunan ada ...memenuhi rasa yang  
terpendam lama.*

*Ingin Kembali remaja  
Isteri sudah lama tiada  
Membiduk bersama si isteri muda.*

*Tabahlah ....  
Tua pasti mendatang  
Sakit sentiasa menanti waspadalah..  
Pinta Bahagia di sini dan di sana.*

*Kak Nong  
Sheffield 5 Jun 2024*

### **Langkah seorang pesara**

*Semasa kerja terfikir indah untuk bersara  
Tidak ada atasan yang membentak...  
Bayangan bahagia bermain di kepala...  
Indah..bebas..seperti unggas berterbangan*

*Bila impian Jadi realiti. Usia 60 sudah dipasti  
Longlai sendi mula terasa.  
Makan mula tak berselera  
Lebih lagi ada Gula  
Darah tinggi yg menggila.*

*Setiap pagi segenggam  
Pil ditelan  
Menggungung setinggi penuh Harapan  
Agar penyakit segera menghilang..*

*Untung ada isteri di sisi  
Untung ada anak yg berbakti  
Bertemu teman ..  
Sekadar basa basi*

*Saban hari dengan rutin sendiri  
Tanpa desakan  
Tanpa buruan waktu  
Hanya omelan isteri cintanya tetap abadi.*

*Kak Nong  
Sheffield 5 Jun 2024*

### **Sidang Editor Buletin**

*Dr. Misran Rokimin  
Salmah Kasmani*

### **AJK Penerbitan**

*Dr Misran Rokimin (Ketua)*

*Dato' Harun Bintang  
Sabli Hj. Ibrahim  
Salmah Kasmani*