



KELAB KEBAJIKAN KAKITANGAN PUSAT ASASI UIAM "KEBAJIKAN TERAS PERPADUAN"



SIDANG REDAKSI

PENAUNG:
EN. SYAMSUL AMRI
ABDUL RAHIM

PENASIHAT:
EN. MOHD AMIN HJ.
ISMAIL

PENGARANG:
ZAIREEN ZALINASHILA UYUB

AJK:
AZRUL HAZLE ISHAK
ROSINAWANI MUSTAFA
RUHAIDAH MUSA
NOR AZLINA

BERITA KKK

1. Sdra. Rastam Fandy dari Jabatan Kewangan yang telah dimasukkan ke Hospital Tawakkal telahpun dibenarkan keluar. Pada 17hb Feb 2009, beberapa orang kakitangan PAUIAM telah sempat menziarahi beliau di rumah. Alhamdulillah, keadaan beliau sudah semakin pulih dan diharapkan sama-samalah kita berdoa agar beliau sihat seperti dulu dan dapat kembali berkhidmat di Pusat Asasi.

2. Biro Rehlah & Riadah KKK telah mengadakan program belajar memasak pada 13hb Feb 2009 bertempat di Mahallah Khadijah. Sambutan yang diterima sangat menggalakkan daripada kakitangan pentadbiran dan juga akademik. Terima kasih diucapkan kepada semua yang hadir dan juga kepada Pn. Nooraini Mohd Yusof yang telah mengajar cara-cara memasak Kueh Talam. Di harap program seperti ini akan lebih kerap diadakan pada masa hadapan.

3. Sesi Pengundian Ahli Jawatankuasa Sesi 2009/2010 telah berjaya diadakan pada 19 (Nilai) & 20 (PJ) Feb 2009. Seramai 91 ahli KKK iaitu 76% yang telah keluar mengundi. Pengundian di Kampus PJ telah diadakan di Bilik Seminar PAUIAM.

4. Pada hari pengundian tersebut KKK turut menyediakan kaunter pendaftaran ahli KURNIA.

5. KKK akan mengadakan Kejohanan Boling Pusat Asasi UIAM 2009 pada 8hb Mac 2008 (Ahad) bertempat di Pusat Boling One Utama. Kejohanan terbuka kepada semua kakitangan Pusat Asasi, pentadbiran & akademik serta kontraktor. Sebarang pertanyaan berhubung kejohanan sila hubungi Sr. Norrohaida (3717), Sr. Zaireen (3389), Br. Asnalizam (3214). Yuran penyertaan adalah seperti berikut:



Ahli KKK = RM30
Bukan Ahli = RM40

6. KKK dengan kerjasama Jabatan Sumber Manusia PAUIAM akan menganjurkan satu ceramah sempena 'Maulidur Rasul' pada **13hb Mac 2009 (Jumaat)** bertempat di **Dewan Kuliah A** pada jam **9.30 pagi hingga 12.00 tengahari**. Ceramah akan disampaikan oleh **Dato' Haji Kamaruddin Zakaria**. Semua kakitangan pentadbiran, akademik dan pelajar adalah dijemput hadir bagi sama-sama mengimarahkan majlis ilmu ini.

Kandungan Buletin...

| Tajuk | Mukasurat |
|--|-----------|
| Senarai Penuh AJK KKK 2009/2010 | 2 |
| Gambar Sekitar Sesi Pengundian AJK KKK 2009/2010 | 3 |
| Gambar Kelas Memasak | 4 |
| Penerima Sumbangan KKK Jan - Feb 2009 | 5 |
| Too little sleep tied to increased cancer risk | 6 |

SAN RASMI PEMILIHAN GURUSAN KELAB KEBAJIKAN KAKITANGAN JAM BAGI TAHUN 2009/2010

1. Pengerusi : Syamsul Amri Abdul Rahim
2. Timbalan Pengerusi (L) : Mohamed Amin Ismail
3. Timbalan Pengerusi (W) : Nooraini Mohd Yusoff
4. Setiausaha Agung : Suhaimi Othman
5. Penolong S/Agong : Junaidah Hassan
6. Bendahari : Abu Bakar Dawi
7. Penolong Bendahari : Norrohaida Mohamed
8. Ketua Biro Kebajikan : Noorhayati Abdullah
9. Ketua Biro Ekonomi : Siti Makonah Sabtu
10. Ketua Biro Penerbitan & Perhubungan : Mustamirah Md Hilal
11. Ketua Biro Pendidikan : Asniza Mamat
12. Ketua Biro Rehlah & Riadah (L) : Muhammad Saifullah Hassan
13. Ketua Biro Rehlah & Riadah (W): Suzila Alias
14. Juruaudit 1 : Zainon Johar
15. Juruaudit 2 : Rossitah Abdul Rahman

PIHAK JAWATANKUASA KKK 2008/2009 MENGUCAPKAN TAHNIAH KEPADA MEREKA YANG TELAH DIPILIH MENERAJUI KKK BAGI SESI 2009/2010. DIHARAPKAN AGAR JAWATANKUASA BARU INI AKAN LEBIH BERGIAT AKTIF DALAM MENYEDIAKAN DAN MENJALANKAN AKTIVITI2 YANG BERMANFAAT BAGI SEMUA AHLI.

Jawatankuasa 2008/2009 ingin mengucapkan terima kasih di atas kepercayaan yang telah diberi bagi menerajui kelab selama ini dan juga jutaan terima kasih kepada mereka yang telah memberi kerjasama selama kami menjadi AJK 2008/2009. Moga kerjasama dan sokongan anda berterusan selamanya.

[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)



Antara AJK yang bertugas..



Kaunter pendaftaran...



Pengerusi KKK serius membincangkan sesuatu..ermmmm!!!



Pengundi terawal...Kak Ita & Kak June...



En. Kamaruddin sedang membuang undi...



Kaunter pendaftaran ahli KURNIA...



Pengarah Program...En. Amin...



Proses pengiraan undi sedang dijalankan....

KUEH TALAM GULA MERAH

ALLAH KHADIJAH

13HB MAC 2009



Gambar sekitar kelas memasak yang telah diadakan pada 13hb Februari 2009 anjuran Biro Rehlah & Riadah Wanita.

Setiap ahli yang berminat dikenakan bayaran RM3 bagi menampung kos bahan mentah bagi menyediakan resepi.

Pihak KKK mendapat maklum balas yang positif dari mereka yang datang dan ramai mengharapkan akan lebih byk lagi program2 seperti ini diadakan pada masa hadapan.

Tahniah kepada mereka yang terlibat dalam menjayakan program ini.

**SENARAI PENERIMA SUMBANGAN
BULAN JANUARI - FEBRUARI 2009**

Sumbangan Kematian – RM100.00

| NO. | NAMA | JABATAN |
|-----|--------------------|--------------|
| 1. | Muhammad Saifullah | Kejuruteraan |

Sumbangan Cahayamata – RM 50.00

| NO. | NAMA | JABATAN |
|-----|------------------------|-------------------|
| 1. | Norazila Hussain | Senibina |
| 2. | Norhanizam Abdul Hamid | Mahallah Khadijah |

Sumbangan Hospital - RM 50.00

| NO. | NAMA | JABATAN |
|-----|----------------------------|-----------------------|
| 1. | Rastam Fandy Ridzuan Chin | Kewangan |
| 2. | Mohammed Amin b Ismail *** | Informasi & Teknologi |

Hadiah Kecemerlangan PTK - RM 100.00

| NO. | NAMA | JABATAN |
|-----|---------------------|---------------|
| 1. | Fadzil b Jumman *** | Sains Program |

* En. Fadzil merupakan ahli kelab pertama yang mendapat hadiah kecemerlangan PTK bagi tahun 2008. Tahniah diucapkan!

*** Belum mendapat duit lagi

led to increased cancer risk

By Will Dunham WASHINGTON (Reuters) - Regular exercise can reduce a woman's risk of cancer, but the benefits may slip away if she gets **too little sleep**, U.S. researchers said.

The study involving 5,968 women in Maryland confirmed previous findings that people who do regular physical activity are less likely to develop cancer.

But when the researchers looked at the women ages 18 to 65 who were in the upper half in terms of the amount of physical exercise they got per week, they found that sleep appeared to play an important role in cancer risk.

Those who **slept less than seven hours nightly had a 47 percent higher risk of cancer** than those who got more sleep among the physically active women, the researchers reported at a meeting of the American Association for Cancer Research.

"We think it's quite interesting and intriguing. It's kind of a first look into this. It isn't something that has been widely studied," James McClain of the National Cancer Institute, part of the U.S. government's National Institutes of Health, said in a telephone interview.

McClain, who led the study, said it is unclear exactly how getting too little sleep may make one more susceptible to cancer. "Getting adequate sleep has been long associated with health," McClain said.

The U.S. Centers for Disease Control and Prevention calls sleep loss an under-recognized public health problem, saying Americans are getting less and less slumber. The CDC said the percentage of adults reporting sleeping six hours or fewer a night increased from 1985 to 2006.

Sleep experts say chronic sleep loss is associated with obesity, diabetes, high blood pressure, stroke, cardiovascular disease, depression, cigarette smoking and excessive drinking.

In addition, research had shown that people who get regular exercise have a reduced risk of breast, colon and other types of cancer. Experts think the effects of exercise on the body's hormone levels, immune function and body weight may play an important role.