

# BULETIN **PUSPANITA**



Wanita Sepakat Negara Meningkatkan

*Edisi 1/2012*



Edaran Percuma Jabatan/Agensi

**KANDUNGAN MENARIK**



Mesyuarat Agung Puspanita Kali ke-29 Tahun 2011 **MS 18**



Lawatan Kerja Ke Nasuha Herbs & Paradise, Pagoh Muar, Johor **MS 12**



Seminar Kesihatan Ke Arah Wanita Unggul **MS 9**



Lawatan Ke Luar Negara Beijing, China **MS 14**



# Isi Kandungan

• Prakata Pengerusi .....	ms2
• Sejarah Penubuhan PUSPANITA .....	ms3
• Carta Organisasi PUSPANITA Cawangan Negeri Melaka .....	ms4
• Biro-biro PUSPANITA Cawangan Negeri Melaka .....	ms5
• Seminar Keselamatan ICT ,Kandungan Komunikasi & Multimedia .....	ms6
• Kursus Pengurusan Jenazah .....	ms8
• Seminar Kesihatan Ke Arah Wanita Unggul .....	ms9
• Kejohanan Badminton Piala Ketua Menteri .....	ms10
• Bowling Ten Pin PUSPANITA Di Ampang Super Bowl, Mahkota Parade, Melaka .....	ms10
• Perlawanan Badminton Persahabatan 4 Penjurong Di Perlis Indera Kayangan .....	ms11
• Lawatan Kerja Ke Nasuha Herbs & Paradise, Pagoh Muar Johor .....	ms12
• Executive Talk “ Wanita , Ramadan Dan Kecantikan ” .....	ms13
• Lawatan Ke Luar Negara Beijing, China .....	ms14
• Program Jom Sahur Dan Sampaikan Bantuan .....	ms15
• Program Motivasi Kecemerlangan Pelajar .....	ms17
• Mesyuarat Agung Tahunan PUSPANITA Kali Ke-29 Tahun 2011 .....	ms18
• Majlis Sambutan Hari Lahir Pengerusi PUSPANITA Cawangan Negeri Melaka .....	ms19
• Majlis Perpisahan Pengerusi Biro Seranta, Publisiti & ICT Dan Timbalan Pengerusi II .....	ms20
• Aktiviti Gotong-Royong Rumah PUSPANITA .....	ms21
• Gelak Santai .....	ms22
• Info Kesihatan .....	ms23
• Tazkirah .....	ms24
• Resepi .....	ms25
• Petua Orang Dulu-dulu .....	ms26
• Lirik Lagu Puspanita .....	ms27

## Sidang Redaksi

### Penasihat

**YBhg. Datin Wira Hj. Faridah Jaffar**

### Ketua Editor

**Cik Hj. Rusnani Latip**

### Penyelaras Buletin

**Puan Siti Khadijah Abu Bakar**

### Pengarang

**Puan Faridah Md. Amin**

**Puan Siti Khadijah Abu Bakar**

**Puan Hj. Azizah Awang**

### Rekabentuk & Rekaletak

**Anne Mariam**

**Pusat Sumber, JKMM**

### Edaran

**Biro Keahlian & Ahli Seumur Hidup**

**PUSPANITA Cawangan Negeri Melaka**

### Diterbitkan oleh

**PUSPANITA NEGERI MELAKA**



## Prakata Pengerusi

**A**ssalamualaikum w.b.t, Salam Sejahtera & Salam 1Malaysia kepada semua ahli PUSPANITA yang dikasihi sekalian.

Alhamdulillah, bersyukur kita ke hadrat Yang Maha Esa kerana dengan limpah kurniaanNya, Buletin PUSPANITA Cawangan Negeri Melaka Edisi 1/2012 ini telah dapat diterbitkan dengan jayanya. Sekalung penghargaan dan syabas diucapkan terutamanya kepada Biro Seranta, Publisiti & ICT, PUSPANITA Cawangan Negeri Melaka di atas segala usaha yang dijalankan untuk terus menjayakan keluaran Buletin PUSPANITA untuk julung-julung kalinya.



Sebagai perancangan, saya dimaklumkan bahawa untuk tahun 2012 ini, Buletin PUSPANITA ini akan diterbitkan sebanyak dua (2) kali dan saya rasakan ini merupakan satu inisiatif yang seharusnya mendapat sokongan dari semua. Dengan adanya buletin seumpama ini, perkongsian maklumat akan menjadi lebih mudah dan ia akan menjadi bukti bahawa PUSPANITA merupakan satu pertubuhan yang sangat aktif dengan pelbagai aktiviti dan program yang dijalankan untuk faedah keseluruhan ahli PUSPANITA yang terlibat.

Walaupun terikat dengan tugas seharian, masa yang diluangkan untuk menyumbangkan idea dan tenaga masing-masing kepada PUSPANITA pastinya amat memberi erti yang besar dalam memastikan pertubuhan ini terus bergerak dengan cemerlang. Di kesempatan ini, saya berharap agar semua ahli dapat memberikan cadangan serta pandangan di samping dapat memartabatkan PUSPANITA SPA ini sebaris dengan pertubuhan yang lain. Akhir kata, saya menyeru kepada semua untuk sama-sama memainkan peranan dalam menyumbang tenaga dan idea ke arah pembangunan diri, keluarga, masyarakat & negara. Semoga Tuhan merestui usaha yang kita lakukan ini. Insyaa-Allah.

Salam Hormat,

**YBhg. Datin Wira Hj. Faridah Jaffar**

**Pengerusi PUSPANITA**

**Cawangan Negeri Melaka**



# Sejarah Penubuhan PUSPANITA

Cetusan idea penubuhan PUSPANITA telah diilhamkan oleh Tun Dr. Mahathir bin Mohamad yang ketika itu menjawat Menteri Pelajaran selepas bercuti di Indonesia. Sepanjang percutian tersebut, mereka telah disambut oleh Dharma Wanita Persatuan. Oleh kerana upacara sambutan yang begitu baik serta layanan yang mesra kaum wanita di sana, Tun Mahathir kemudiannya menyarankan kepada Tun Dr. Siti Hasmah untuk mewujudkan satu persatuan sedemikian di Malaysia khas untuk kaum wanita.



Di peringkat awal penubuhannya, PUSPANITA melalui pelbagai proses bagi melengkapkannya sebagai sebuah persatuan yang berdaftar dan diterima oleh semua pihak terutamanya di peringkat pengurusan atasan dan ahli-ahli. Ahli-ahli Jawatankuasa protem ketika itu telah berusaha keras membentuk perlembagaan yang mengandungi butir-butir mengenai pertubuhan tersebut

seperti visi, misi, tujuan penubuhan, keanggotaan serta tanggung-jawab Majlis Tertinggi (MT) dan Jawatankuasa Kerja Tertinggi (JKT).

Bagi mengukuhkan kedudukan pertubuhan, Perlembagaan PUSPANITA telah menetapkan bahawa Isteri Perdana Menteri akan menjadi Penaung, Ketua Setiausaha Negara akan menjadi Penasihat dan isteri Ketua Setiausaha Negara adalah Yang Di Pertua kepada persatuan ini.

Di samping pembentukan perlembagaan, PUSPANITA telah berjaya menambahkan keahlian dari tahun ke tahun dan kini mempunyai lebih daripada 80,000 ahli. Satu lagi kejayaan yang amat dibanggakan adalah Rumah PUSPANITA di Jalan Hose, Kuala Lumpur dan PUSPANITAPURI sebagai pusat aktiviti dan mercu tanda kegemilangan. PUSPANITA juga mempunyai pakaian seragamnya yang tersendiri sebagai lambang penyatuan ahli-ahli.

Pelbagai program dan aktiviti telah disusun dan dilaksanakan oleh PUSPANITA untuk mencapai visi dan misinya. Antaranya adalah Rancangan Lima Tahun PUSPANITA, Tabung PUSPADARA PUSPANITA dan Tabung Latihan PUSPANITA. Kejayaan PUSPANITA adalah hasil kebijaksanaan kepimpinan penaung dan penasihatnya. Ini diikuti dengan kerjasama dan sokongan padu Majlis Tertinggi (MT), Jawatankuasa Kerja Tertinggi (JKT) serta warga PUSPANITA.

**"WANITA SEPAKAT NEGARA MENINGKAT"**



Dengan bantuan Dato' Dr. Noor Laily Dato' Haji Abu Bakar yang ketika itu merupakan Ketua Pengarah Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara (LPPKN), Tun Dr. Siti Hasmah telah merealisasikan penubuhan PUSPANITA.

PUSPANITA telah dilancarkan dengan rasminya oleh Tun Dr. Siti Hasmah pada 1 Mac 1983. Ketika itu selain daripada beliau sendiri menjadi Penaung PUSPANITA yang pertama, berdasarkan Perlembagaan Tan Sri Hashim Aman, Ketua Setiausaha Negara adalah merupakan Penasihat dan isteri beliau Puan Sri Zawiyah binti Yacob adalah Yang Di Pertua PUSPANITA yang pertama. Dato' Dr. Noor Laily Dato' Haji Abu Bakar pula telah dilantik sebagai Setiausaha Agong Kehormat yang pertama.



# Carta Organisasi PUSPANITA Cawangan Negeri Melaka



# Biro-biro PUSPANITA Cawangan Negeri Melaka

**YABhg. Datin Seri Datuk Wira Hj. Asmah Binti Abdul Rahman**  
(Penaung)

**YB Datuk Wira Omar Bin Kaseh**  
(Penasihat)

**YBhg. Datin Wira Hj. Faridah Binti Jaffar**  
(Pengerusi)

**YBhg. Datin Hj. Rafeah Hanim Binti Johari**  
(Tim.Pengerusi I)

**Puan Wan Rosni Binti Wan Abdullah**  
(Tim.Pengerusi II)

**Puan Norhayati Binti Hj. Nasir**  
(Setiausaha)

**Puan Asiah Binti Abd Aziz**  
(Bendahari)

**Puan Nozarah Binti Hj. Mohd Ali**  
(Pen. Setiausaha)

**Puan Hj. Khadijah Binti Ismail**  
(Pen. Bendahari)

**BIRO  
PELAJARAN**

YBhg. Datin  
Kamariah  
Abdullah

**BIRO  
KEAHLIAN & AHLI  
SEUMUR HIDUP**

Puan Khalijah  
Ahmad

**BIRO SOSIAL**

YBhg. Datin  
Fauziah Ahmad

**BIRO AGAMA &  
KEBAJIKAN**

YBhg. Datin  
Mazita Maarof

**BIRO SERANTA,  
PUBLISITI & ICT**

Cik Hj. Rusnani  
Latip

**BIRO  
KEUSAHAWANAN  
&  
PENAMBAHAN WANG**

Puan Mariam  
Ilias

**BIRO KESIHATAN  
& PEMBANGUNAN  
LESTARI HIJAU**

YBhg. Datin  
Saripah Husin

**BIRO  
SUKAN**

Puan Hj.  
Salmah Aziz

**BIRO PERUNDANGAN &  
KEPENGUNAAN**

YBhg. Datin  
Elya Juliana  
Abdul Wahab

**PEMERIKSA  
KIRA-KIRA**

Puan Siti Khatijah  
Salam

**PEMERIKSA  
KIRA-KIRA**

Puan Munsini  
Tugiman

## • BIRO AGAMA & KEBAJIKAN

Biro Agama dan Kebajikan berfungsi untuk merancang dan melaksanakan aktiviti-aktiviti kebajikan ahli dan perkara-perkara yang berkaitan dengan hal ehwal agama seperti khairat kematian, kelas agama, majlis tadarrus dan sumbangan hari raya.

## • BIRO SOSIAL

Biro Sosial berfungsi untuk merancang dan melaksanakan aktiviti-aktiviti sosial di kalangan ahli di samping meningkatkan lagi komunikasi dan kerjasama di antara Pusanita Cawangan yang lain.

## • BIRO PELAJARAN

Biro Pelajaran berfungsi untuk merancang dan melaksanakan aktiviti-aktiviti pendidikan. Antara aktiviti yang dilaksanakan biro ini adalah seperti berikut:

1. Pembangunan Anak-anak Staf - Motivasi UPSR, Motivasi PMR, Motivasi SPM.
2. Soft skill -Pusanita Toastmasters - dengan kerjasama JPA, Pengucapan Awam dan Kursus Kepimpinan, Team Building.

## • BIRO KEAHLIAN & AHLI SEUMUR HIDUP

Biro Keahlian & Ahli Seumur Hidup adalah berfungsi untuk menambah bilangan ahli bagi PUSPANITA Cawangan Negeri Melaka.

## • BIRO SUKAN

Biro Sukan berfungsi untuk merancang dan melaksanakan aktiviti-aktiviti kesukanan bagi ahli dan perkara-perkara yang berkaitan dengan sukan.

## • BIRO KESIHATAN & PEMBANGUNAN LESTARI HIJAU

Biro Kesihatan dan Pembangunan Lestari Hijau berfungsi untuk merancang dan melaksanakan aktiviti-aktiviti kesihatan dan pendedahan berkenaan melestarikan bumi hijau.

## • BIRO SERANTA, PUBLISITI & ICT

Biro Seranta, Publisiti & ICT berfungsi untuk merancang dan melaksanakan aktiviti-aktiviti dan kursus-kursus dalam bidang ICT dan terlibat secara langsung dalam publisiti bagi sebarang aktiviti PUSPANITA serta menerbitkan Buletin PUSPANITA.

**PUSPANITA CAWANGAN NEGERI MELAKA**  
**BIRO SERANTA, PUBLISITI & ICT**  
**SEMINAR KESELAMATAN ICT , KANDUNGAN**  
**KOMUNIKASI & MULTIMEDIA**

Pada pertengahan tahun ini, negara kita telah dikejutkan dengan ancaman sekumpulan penggodam antarabangsa yang menggelarkan diri mereka sebagai 'Anonymous' yang mahu menyerang portal kerajaan [www.malaysia.gov.my](http://www.malaysia.gov.my) melalui Operation Malaysia. 'Anonymous' boleh disifatkan sebagai sebuah organisasi tersusun dan disertai ramai penggodam yang memiliki kepakaran teknologi maklumat.



ICT, Kandungan Komunikasi & Multimedia pada 27 Jun 2011 di Dewan Zamrud, Wisma Negeri Pejabat Daerah Tanah Melaka Tengah bagi memberi pendedahan kepada peserta terutamanya ahli PUSPANITA berkenaan dengan keselamatan ICT dalam rangkaian dan kandungan komunikasi.

Sehubungan dengan situasi tersebut, Biro Seranta, Publisiti & ICT, PUSPANITA Cawangan Negeri Melaka mengambil inisiatif menjemput pihak Cyber Security Malaysia iaitu agensi yang bertanggungjawab dalam dasar keselamatan siber negara bagi menganjurkan seminar Dasar Keselamatan

Di samping itu juga diharap dengan seminar ini dapat mendidik dan membimbing ahli PUSPANITA yang terdiri dari golongan wanita dan juga kakitangan awam wanita dalam menggunakan kemudahan ICT di rumah bagi membendung gejala yang tidak sihat.



Seramai 90 orang ahli PUSPANITA telah menyertai seminar ini dan mendapati pengisian program ini adalah sangat berguna dalam memantau kegiatan anak-anak dalam menempuhi cabaran dalam dunia teknologi.

Pengerusi PUSPANITA Cawangan Negeri Melaka, YBhg Datin Wira Hj Faridah Jaffar telah merasmikan seminar ini dan mengharapkan agar seminar ini dapat memberi pendedahan kepada para peserta di samping dapat mengaplikasikan ilmu yang telah diberikan oleh penceramah jemputan dari Cyber Security iaitu Encik Arif dan Encik Adnan Shukor .





## PUSPANITA CAWANGAN NEGERI MELAKA BIRO AGAMA DAN KEBAJIKAN KURSUS PENGURUSAN JENAZAH

Biro Agama dan Kebajikan Pusanita Cawangan Negeri Melaka telah mengadakan Kursus Pengurusan Jenazah pada 13 Julai 2011 (Rabu) bertempat di Dewan Serbaguna Masjid Sayidina Ali Bukit Katil Melaka. Seramai 120 orang ahli Pusanita dari pelbagai jabatan dan ahli seumur hidup telah mengikuti kursus ini yang bermula dari jam 8.30 pagi hingga 2.00 petang.

Kursus ini telah dikendalikan oleh Ustazah Hajah Rusnah bte Hj Ahmad dari Pejabat Agama Markas Kem Terendak Melaka dengan kerjasama Jabatan Agama Islam Melaka (JAIM). YBhg. Datin Wira Hj. Faridah Jaffar Pengerusi Pusanita Melaka telah hadir dari awal hingga akhir dan menyempurnakan perasmian serta menyampaikan cenderamata kepada penceramah.

Kursus ini dilaksanakan mengikut modul



JAIM yang disampaikan melalui 'power point' bermula dengan menghadapi pesakit yang nazak sehinggalah menghembuskan nafas terakhir, mengendalikan jenazah sejurus meninggal, memandikan dan mengkafankan jenazah. Penceramah menyampaikan modul ini secara terperinci dan peserta boleh bertanya terus jika kurang faham. Kaedah ini amat berkesan kerana penceramah berada dekat dengan para peserta.

Kesungguhan dan minat para peserta mengikuti dari awal dengan begitu tekun di mana pertanyaan yang banyak diajukan kepada penceramah supaya mereka lebih faham walaupun pengurusan jenazah adalah merupakan fardu kifayah. Kursus berakhir pada jam 1.30 tengah hari di mana semua peserta diberi sijil penyertaan dan jamuan makan tengah hari.



## PUSPANITA CAWANGAN NEGERI MELAKA BIRO KESIHATAN & PEMBANGUNAN LESTARI HIJAU

Biro Kesihatan dan Pembangunan Lestari Hijau PUSPANITA Negeri Melaka telah mengadakan Seminar Kesihatan Ke Arah Wanita Unggul pada 20 April 2011 (Rabu) bertempat Dewan Seri Negeri, Ayer Keroh, Melaka

Seramai 180 orang ahli PUSPANITA dari pelbagai jabatan dan ahli seumur hidup berserta NGO telah mengikuti seminar ini yang bermula dari jam 8.30 pagi hingga 2.00 petang. Objektif seminar ini di antaranya ialah memberi kefahaman kepada wanita-wanita pra-monopouse mengenai seks dan betapa pentingnya dalam penjagaan berat badan unggul.

Tujuan seminar untuk menambah ilmu pengetahuan di kalangan ahli di samping

penjagaan kesihatan supaya kaum wanita khususnya kepada ahli PUSPANITA sentiasa sihat, unggul dan anggun. Di samping memberi kesedaran di kalangan ahli supaya kesihatan diri dititik berat dan diutamakan dalam apa jua keadaan.

Seminar ini dilaksanakan mengikut modul Jabatan Kesihatan dan permulaannya dengan menerangkan fungsi kesihatan yang unggul demi penjaga diri yang sempurna.



Di antara pengisian aktiviti yang diadakan sepanjang seminar ini adalah seperti :

1. Ceramah Pra-monopouse/Obesiti
2. Pameran kesihatan (barah buah dada/serviks/ pemakanan)
3. Pemeriksaan tekanan darah tinggi/mata
4. Pemeriksaan gula dalam darah dan BMI

YBhg. Datin Wira Hj. Faridah binti Jaffar Pengerusi PUSPANITA Negeri Melaka telah menyempurnakan perasmian serta menyampaikan cenderamata kepada penceramah.

Keseluruhannya seminar ini berjaya dari perspektif semangat penjagaan kesihatan dan kecergasan diri.



**PUSPANITA CAWANGAN NEGERI MELAKA  
BIRO SUKAN**

**KEJOHANAN BADMINTON PIALA KETUA MENTERI**

Peserta PUSPANITA seramai 13 orang telah menyertai perlawanan Kejohanan Badminton Piala Ketua Menteri yang telah diadakan di Mini Stadium BISTARI pada 23 Oktober 2011 anjuran Kelab Seri Murni Melaka (KBSM). Kumpulan yang menyertai perlawanan tersebut ialah :

- |                                   |                                      |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| a. Kelab Badminton Seri Murni (A) | g. Lembaga Hasil Dalam Negeri        |
| b. Kelab Badminton Seri Murni (B) | h. Jabatan Ketua Menteri Melaka      |
| c. PUSPANITA                      | i. Bakat 10 Briged Para              |
| d. BISTARI                        | j. Perbadanan Kemajuan Negeri Melaka |
| e. Syarikat Air Melaka Berhad     | k. Bakat 3 Div                       |
| f. PERKEP                         | l. Pelitawanis                       |

PUSPANITA telah memenangi tempat ketiga dalam pertandingan tersebut dan memperolehi wang tunai RM500.00.

**PERLAWANAN BOWLING TEN PIN PUSPANITA  
DI AMPANG SUPER BOWL,  
MAHKOTA PARADE, MELAKA**

Ahli PUSPANITA seramai 78 peserta telah menyertai pertandingan bowling ini. Pertandingan ini dibahagikan kepada 2 kategori iaitu kategori terbuka dan kategori VIP. Sambutan amat menggalakkan di mana 71 peserta kategori terbuka dan 7 peserta VIP telah menyertai pertandingan tersebut. Bagi peserta yang memenangi pertandingan ini, dari tempat pertama hingga keempat telah dipilih untuk menyertai Pertandingan Bowling Kebangsaan yang diadakan di Putrajaya.



**PUSPANITA CAWANGAN NEGERI MELAKA  
BIRO SUKAN**

**PERLAWANAN BADMINTON  
PERSAHABATAN 4 PENJURU  
DI PERLIS INDERA KAYANGAN**



PUSPANITA Negeri Melaka telah menyertai Perlawanan Persahabatan 4 Penjuru Badminton yang telah diadakan di Perlis pada 28 Mei 2011 anjuran Red Ixora, Perlis. Kumpulan yang menyertai perlawanan tersebut adalah :

- Red Ixora (Merah) - Perlis
- BIDARA (Hijau/Kuning) - Kedah
- BISTARI (Oren) - Melaka
- PUSPANITA Caw. Negeri Melaka (Ungu) - Melaka

Red Ixora telah menjadi johan dalam perlawanan tersebut, tempat kedua dimenangi oleh PUSPANITA Cawangan Melaka, tempat ketiga pula jatuh kepada BISTARI dan tempat keempat BIDARA. Objektif bagi pertandingan ini adalah untuk merapatkan lagi hubungan silaturrahim antara PUSPANITA Cawangan Negeri Melaka dengan negeri lain khususnya negeri Perlis dan Kedah selain mencungkil bakat – bakat baru di kalangan ahli yang boleh diketengahkan khususnya dalam acara badminton. Antara VVIP yang menjayakan perlawanan ini adalah YABhg. Datin Seri Datuk Wira Hj. Asmah Abdul Rahman, YBhg. Datin Wira Hj. Faridah Jaffar (Pengerusi PUSPANITA Caw. Melaka) dan YABhg. Datin Seri Shamsiah binti Yassin. Biro Sukan PUSPANITA Negeri Melaka merakamkan jutaan terima kasih kepada semua pihak yang telah sama-sama membantu menjayakan pertandingan badminton 4 penjuru ini.

Semoga kerjasama yang erat ini akan dapat diteruskan pada masa akan datang.



PUSPANITA vs Red Ixora



PUSPANITA vs BISTARI

## **PUSPANITA CAWANGAN NEGERI MELAKA BIRO KEAHLIAN & AHLI SEUMUR HIDUP LAWATAN KERJA KE NASUHA HERBS & PARADISE PAGOH MUAR, JOHOR**

Biro Keahlian dan Ahli Seumur Hidup telah mengadakan lawatan ke Ladang Nasuha Herbs & Paradise, Pagoh Muar, Johor pada 19 Disember 2011 dan bertolak dari Melaka pada jam 7.30pg.

Ladang Nasuha Herbs ini dipilih kerana ia merupakan ladang herba terbesar di Asia Tenggara dan diasaskan oleh Encik Nasuha bin Kasian.

Objektif utama lawatan ini diadakan adalah untuk mengeratkan silaturrahim di kalangan ahli dan meningkatkan ilmu menjaga kesihatan ahli dan keluarga di samping dapat mengenal pokok-pokok herba dan manfaat bagi setiap herba.

Bilangan peserta yang menyertai lawatan ini adalah seramai 30 orang yang terdiri dari Ahli Seumur Hidup PUSPANITA dan juga ahli PUSPANITA.



Sesi soal jawab bersama Encik Nasuha



Encik Nasuha sedang melakukan pemeriksaan kesihatan

## **PUSPANITA CAWANGAN NEGERI MELAKA BIRO KEUSAHAWANAN DAN PENAMBAHAN WANG EXECUTIVE TALK "WANITA, RAMADHAN DAN KECANTIKAN"**

Seramai 112 peserta telah menghadiri program ini. Penceramah terdiri daripada Puan Normala Shamsudin dari TV3 dan Puan Pripri a/p Pravin dari Herbal Life.

Program ini diadakan di Dewan Majlis Bandaraya Melaka pada 21 Julai 2011 jam 8.30 pagi hingga 11.30 pagi.

Seramai 112 peserta ahli Puspanita dari semua jabatan telah hadir pada majlis tersebut.

Program ini diharap dapat membantu ahli Puspanita menjaga kesihatan dan juga menambahkan pendapatan sampingan.





**PUSPANITA CAWANGAN NEGERI MELAKA  
BIRO SOSIAL  
LAWATAN KE LUAR NEGARA BEIJING, CHINA**



Bergambar di hadapan salah sebuah bangunan bersejarah di China



Bergambar kerangan



Bergambar kenangan di tembok Besar China



**PUSPANITA DAERAH ALOR GAJAH  
PROGRAM JOM SAHUR DAN  
SAMPAIKAN BANTUAN**

Mengenang keberkatan bulan Ramadan adalah bulan untuk merenung dan menyucikan diri melalui sekatan diri dan amal kebajikan. Maka bagi mengungkapkan kemuliaan ini, buat pertama kalinya Pejabat Daerah dan Tanah Alor Gajah (PDTAG) bersama PUSPANITA Daerah Alor Gajah telah mengadakan program Jom Singgah Sahur. Bagi program 'Singgah Sahur' yang pertama, DUN Durian Tunggal telah dipilih iaitu di kediaman Encik Zainal bin Karim, beralamat Batu 10, Durian Tunggal, Alor Gajah.



Program pada 13 Ogos 2011 yang bermula jam 2.30 pagi mendapat sambutan yang baik daripada semua pemimpin peringkat daerah. Antara yang hadir adalah YB Datuk Hj. Abdul Wahab bin Abdul Latip, ADUN Kawasan Durian Tunggal, YBhg. Datuk Haji Idrus bin Md Jani Pegawai Daerah Alor Gajah, YBhg Datin Hj. Rahimah binti Harun Pengerusi PUSPANITA Daerah Alor Gajah, Pengerusi JKKK, Pembantu Kebajikan

DUN Durian Tunggal, Penghulu-Penghulu Daerah Alor Gajah, kakitangan PDTAG dan ahli-ahli PUSPANITA Daerah Alor Gajah.

Manakala program 'Singgah Sahur' yang kedua, telah diadakan di DUN Lendu. Program pada 20 Ogos 2011 yang bermula jam 2.30 pagi telah dihadiri oleh YB Datuk Hj. Idderis bin Hj. Kassim, ADUN Lendu, YBhg. Datuk Haji Idrus bin Md. Jani Pegawai Daerah Alor Gajah, YBhg. Datin Hj. Rahimah binti Harun Pengerusi PUSPANITA Daerah Alor Gajah, Pengerusi JKKK, Pembantu Kebajikan DUN Lendu, Penghulu-Penghulu Daerah Alor Gajah, kakitangan PDTAG dan ahli-ahli PUSPANITA Daerah Alor Gajah.





Program Jom Singgah Sahur telah membuat lawatan ke kediaman mereka yang kurang bernasib baik. Program ini bertujuan supaya keluarga ini dapat merasai suasana bersahur dan berkongsi keriaan bersama pemimpin dengan meluahkan masa menyediakan juadah dan bersahur bersama mereka di samping memberi sumbangan bagi meringankan beban keluarga tersebut. Ianya secara tidak langsung memupuk perasaan bersatu hati dan mengeratkan ukhwa antara masyarakat.



Dalam kita meraikan keberkatan bulan Ramadan dan menanti keriaan Bulan Syawal, kita tidak sepatutnya mengabaikan mereka yang kurang bernasib baik kerana mereka juga patut menjadi sebahagian dari acara gembira ini. Program tulus ikhlas ini menetapkan matlamat untuk berkongsi pahit getir orang lain dan pada masa yang sama menampilkan bagaimana kebanyakan daripada kita, orang ramai dari pelbagai latar

belakang dan lokasi, bangun untuk bersahur di awal pagi. Ciri inilah yang menjadi tonggak kepada usaha untuk merealisasikan satu program Ramadan tahunan yang luar biasa.

Dengan lafaz syukur, Tuan Pegawai Daerah Alor Gajah merangkap Penasihat PUSPANITA meluahkan rasa gembira beliau selaku pencetus idea bagi mengadakan program bersahur di peringkat Daerah Alor Gajah dapat dilaksanakan dengan jayanya buat kali yang kedua.

PDTAG dan PUSPANITA akan terus dan sentiasa mencari jalan untuk membantu dan terus berkhidmat kepada masyarakat. Oleh itu, adalah menjadi harapan agar inisiatif dalam merealisasikan Program Jom Singgah Sahur ini dapat membantu mempertingkatkan semangat dan memberi kegembiraan selain turut mempamerkan manfaat pengorbanan.

## PUSPANITA DAERAH JASIN PROGRAM MOTIVASI KECEMERLANGAN PELAJAR

Biro Pelajaran PUSPANITA Jasin telah mengadakan program motivasi kecemerlangan pelajar pada 28 Mei 2011 (Sabtu) di Dewan Sekolah Menengah Teknik Jasin. Seramai 60 org peserta yang terdiri dari anak-anak ahli PUSPANITA Daerah Jasin yang akan mengambil peperiksaan UPSR, PMR, SPM dan 10 orang pelajar sederhana dari sekolah berhampiran.

Objektif program ini diadakan bagi memastikan pelajar, anak-anak ahli PUSPANITA tahu bagaimana melalui proses pembelajaran secara berkesan dan secara efektif. Selain itu juga, dengan adanya program ini, pelajar dan anak-anak diharap dapat memahami mengenai maklumat yang akan dipelajari dan juga akan tersimpan dalam ingatan jangka panjang serta boleh diaplikasikan dalam kehidupan seharian dan peperiksaan yang bakal ditempuhi.



## MESYUARAT AGUNG TAHUNAN PUSPANITA KALI KE-29 TAHUN 2011

Mesyuarat Agung Tahunan PUSPANITA Negeri Melaka Kali Ke-29 telah diadakan di Dewan Seri Negeri, Ayer Keroh, Melaka pada 11 Mac 2011. Mesyuarat ini telah disempurnakan oleh Setiausaha Kerajaan Negeri Melaka yang merangkap Penasihat PUSPANITA Negeri Melaka iaitu YB Datuk Wira Omar bin Kaseh. Antara tetamu VVIP yang hadir ialah YABhg. Datin Seri Datuk Wira Hj. Asmah Abdul Rahman selaku Penaung PUSPANITA dan ketua-ketua jabatan/agensi kerajaan negeri Melaka.

Hampir 200 orang ahli PUSPANITA menghadiri diri ke mesyuarat ini dan beberapa usul yang dibentangkan diberi perhatian dan pihak pengurusan akan mengambil tindakan demi menambahbaik persatuan ini. Mesyuarat tamat pada jam 1.00 tengah hari.



## PUSPANITA CAWANGAN NEGERI MELAKA MAJLIS SAMBUTAN ULANG TAHUN KELAHIRAN PENGERUSI PUSPANITA

Majlis sambutan ulang tahun kelahiran Pengerusi PUSPANITA YBhg. Datin Wira Hj. Faridah bt Jaffar telah diadakan pada 9hb Februari 2011 di Hotel Renaissance dan diraikan oleh tetamu VVIP iaitu YABhg. Datin Seri Datuk Wira Hj. Asmah Abdul Rahman dan beberapa ahli jawatankuasa PUSPANITA yang lain.



*Selamat Ulang Tahun!*



**PUSPANITA CAWANGAN NEGERI MELAKA**  
**MAJLIS PERPISAHAN**  
**TIMBALAN Pengerusi II DAN**  
**Pengerusi BIRO SERANTA, PUBLISITI & ICT**

Satu majlis perpisahan untuk Timbalan Pengerusi II iaitu Puan Mislihah Razali dan Pengerusi Daerah Melaka Tengah merangkap Pengerusi Biro Seranta, Publisiti & ICT iaitu Pn Zawiyah Md Dom telah di adakan di Hotel Permaisuri, Stadium Hang Jebat, Melaka pada 11 Julai 2011. Semoga terus sukses dalam apa jua bidang yang diceburi.



**PUSPANITA CAWANGAN NEGERI MELAKA**  
**AKTIVITI GOTONG-ROYONG**  
**DI RUMAH PUSPANITA**

Gotong-royong membersihkan rumah PUSPANITA Melaka telah diadakan pada 25 Nov 2011. Ahli-ahli jawatankuasa PUSPANITA telah bersama-sama membersihkan sekitar kawasan rumah dan juga menyusun atur semula perabot-perabot yang terdapat di dalam rumah PUSPANITA Melaka.



"Jaga-jaga Datin..nantI basah baju tu."



"Janji jangan kasi basah baju haaa."



"Selamat datang..Maaf segala kesulitan amatlah dikesali.."



"Apayang penting? Kerjasama...!!"

"Cepatlah..Akakdah lama tunggu ni.."

# GELAK SANTAI



## BAHAYA KAHWIN DENGAN PROGRAMMER

Kawan Kawan, Sebelum anda memutuskan untuk berkahwin dengan seorang "programmer" anda perlu pikir dengan semasak-masaknya dulu sebelum anda menyesal dikemudian hari. Ini adalah contoh daripada seorang isteri yang mengadu pada mengenai hubungan dia dan si suami, seorang PROGRAMMER setiap hari.

Suami : (Setelah balik lewat dari pejabat) "Selamat malam sayang, sekarang saya logged in."  
 Isteri : Abang ada beli tak barang yang saya pesan tadi?  
 Suami : Bad command or filename.  
 Isteri : Tapi kan ke saya dah call abang pagi tadi kat pejabat suruh abang beli!  
 Suami : Errorneous syntax. Abort?  
 Isteri : Ish. Abang nih, takkan itu pon tak ingat? Hahaa.....  
 Abang kata tadi dalam telefon nak beli tv? Mana dia?  
 Suami : Variable not found...  
 Isteri : Abang nih memang tak bole harap la. Bak kad kredit abang. Biar saya pergi belikan dan shopping barang dapur sekali.  
 Suami : Sharing Violation. Access denied...  
 Isteri : Abang ni tak sayang saya ke? abang lebih sayang komputer abang tu dari saya. Saya tak tahan la kalau macam ni selalu.  
 Suami : Too many parameters...  
 Isteri : Saya menyesal pilih abang sebagai suami saya. Harapkan muka je hensem.  
 Suami : Data type mismatch.  
 Isteri : Abang nih memang betul-betul tak berguna la.  
 Suami : It's by Default.  
 Isteri : Macamana pula dengan gaji abang?  
 Suami : File in use ... Try later.  
 Isteri : Kalau begitu, apa peranan saya disisi abang sebagai seorang isteri?  
 Suami : Unknown Virus."

## BODOH MACAM LEMBU?? FIKIRKAN SEMULA

Kepada yang selalu gunakan ayat bodoh macam lembu..mungkin akan terpaksa fikir semula selepas lihat gambar di bawah ni.Nampaknya lembu-lembu ni lebih cerdik dari sesetengah manusia.



## NOMBOR PIN ATM

Seorang pemuda bernama Karim telah pergi ke mesin ATM berdekatan bagi tujuan urusan mengambil duit. Setibanya di mesin ATM tersebut, beliau pun melakukan pilihan menu di skrin. Sewaktu memasukkan nombor pin, seorang pemuda di belakang telah cuba menjenguk dan tersenyum jahat.  
 Tiba-tiba Karim besuara:  
 Karim: Kenapa kamu pandang dan tersenyum seperti itu?  
 Pemuda: Sebenarnya saya dah tahu nombor pin kamu.  
 Karim: Kalau kamu tahu, apa nombor pin saya?  
 Pemuda: No pin awak ialah \*\*\*\*\* betul tak?  
 Karim: ???

## DUA SAHABAT

Dua orang sahabat baik pergi ke sebuah kedai makanan segera untuk memesan minuman ringan. Setelah pesanan sampai, mereka masing-masing mengeluarkan roti sandwich dan mula untuk makan.  
 Pemilik kedai yg dari tadi asyik memerhatikan tingkah laku mereka terus menuju ke arah mereka dan seraya berkata,  
 "Maaf encik, anda tidak dibenarkan memakan sandwich Anda sendiri di sini!"...  
 Maka dua org sahabat itu berpandangan, sesama mengangkat bahu dan mula menukar sandwich masing-masing...

# GELAK SANTAI



# INFO KESIHATAN

## KACANG SOYA

Kacang soya semakin popular di kalangan pengamal makanan sihat sama ada dari barat atau timur. Antara kelebihan kacang soya adalah:



Ia merupakan makanan seimbang yang sangat baik dan lebih murah daripada daging, susu atau telur.  
 Ia mengandungi 50% protein bagi setiap 100g kacang soya, merupakan 2x lebih daripada kacang tanah, 11x lebih daripada susu dan 3x lebih daripada telur.  
 Ia kaya dengan bahan mineral seperti calcium, sodium, manganese, magnesium, iron and phosphorous.  
 Ia juga kaya dengan vitamin A,B,C,D serta lecithin.  
 Ia boleh dijadikan bahan penganti susu bagi bayi yang mempunyai alahan terhadap susu lembu.  
 Protein soya boleh mengurangkan risiko penyakit kanser dan jantung.  
 Ia mudah dicerna dan mengandungi semua asid amino yang diperlukan untuk membina dan membaiki tisu badan yang rosak serta membekalkan tenaga.  
 Ia sangat baik sebagai bahan bagi hidangan vegetarian.  
 Ia mempunyai kadar lemak yang rendah dan kaya dengan protein, sesuai untuk pesakit jantung dan kencing manis.  
 Kesimpulannya, kacang soya sangat selamat, berzat, murah dan sesuai bagi semua lapisan umur.



## SIKSAAN TERINGAN

Rasulullah S.A.W bersabda:

“*Sesungguhnya seringan-ringannya siksaan penghuni neraka pada hari Qiamat ialah seseorang yang diletakkan di bawah dua telapak kakinya bara api neraka sehingga mendidih otak yang ada dikepalanya. (dari sebab panasnya bara api neraka tersebut) Dia mengira bahawa tidak ada orang lain yang lebih dasyat siksaan daripadanya, padahal dialah orang yang paling ringan siksaannya.*”

- Hadith Riwayat Bukhari & Muslim

## DILARANG TIDUR MENIARAP

Dari Abu Dzar ra., beliau mengatakan, “*Suatu hari Nabi SAW sedang berjalan melewatiku ketika itu aku tidur secara meniarap atau tengkurap. Maka baginda membangunkanku menggunakan kakinya dan berkata, “Hai Junaidib (panggilan Abu Dzar), sesungguhnya cara berbaring seperti ini adalah cara berbaring penghuni neraka.”* (HR. Ibnu Majah)



Dari Abu Hurairah ra., beliau berkata; Rasulullah SAW pernah melihat ada seseorang yang berbaring di atas perutnya (meniarap/tengkurap), maka baginda berkata, “*Sesungguhnya cara berbaring seperti ini dibenci oleh Allah.*” (HR. Tirmidzi)

## ISTIGHFAR SEBELUM TIDUR

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ . الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ  
الْحَيُّ الْقَيُّومُ . وَأَتُوبُ إِلَيْهِ

“*Sesiapa yang mengucapkan pada masa dia mahu tidur : Astaghfirullahal' azim...allazi La ila-ha illa, huwal Hayyul Qayyum, wa atu-bu ilaih (Aku pohon ampun kepada ALLAH, tiada TUHAN selain DIA, DIA Yang Maha Hidup lagi Maha Berjaga, dan aku bertaubat kepadaNYA), maka diampun dosa-dosanya walaupun sebanyak buih di lautan, walaupun sebanyak bilangan daun di pokok, walaupun sebanyak pasir di pantai dan walau sebanyak mana bilangan hari di dunia.*” (HR at-Tirmizi)



## Bahan-bahan:

### Pastrri

- 250gm mentega
- 60gm gula icing
- 1 biji telur
- 1 biji kuning telur
- 420gm tepung gandum
- 1 sudu makan susu tepung (ikut citarasa)
- 1 sudu teh esen vanilla

### Lime Curd

- 1/3 cawan tepung jagung
- 1/2 cawan lime jus
- 1 cawan air
- 3/4 cawan gula
- 3 biji kuning telur
- 1 sudu besar mentega

### Filling

- 250gm cream cheese
- 50gm mentega
- 60gm gula kastor
- 1 biji telur
- 3 sudu besar whipping cream



### Cara-cara membuat pastrri:-

1. Pukul mentega dan gula icing sehingga rata. Tidak perlu pukul hingga kembang.
2. Masukkan telur dan esen vanilla. Pukul hingga telur sebati dengan adunan mentega tadi.
3. Masukkan tepung yang telah diayak bersama dengan susu tepung sekiranya susu tepung digunakan. Uli menggunakan tangan dengan perlahan.
4. Simpan adunan pastrri ini ke dalam peti sejuk sekurang-kurangnya 1 jam untuk merehatkan adunan pastrri dan proses ini akan dapat mengelakkan pastrri mengecut bila dibakar.
5. Setelah 1 jam, keluarkan adunan dan canai mengikut ketebalan yang diinginkan. Masukkan ke dalam acuan mini tart dan cucuk dengan garpu.
6. Bakar dengan kepanasan 160 °c sehingga kekuningan (separuh masak).

### Cara-cara membuat Filling Keju:-

1. Pukul cream cheese, mentega dan gula kastor sehingga sebati.
2. Masukkan telur dan whipping cream. Pukul sebentar sehingga adunan telur dan whipping cream sebati.

### Cara-cara membuat lime curd:-

1. Campurkan tepung jagung, lime jus, air dan gula ke dalam periuk dan masak di atas api sederhana besar.
2. Gaulkan sehingga pekat.
3. Apabila sudah pekat, angkat dari api dan campurkan kuning telur yang telah dipukul sedikit terlebih dahulu sehingga sebati.
4. Letakkan semula di atas api dan masukkan mentega. Gaul sebati. Apabila mentega sudah mencair dan sebati, boleh diangkat dan biarkan sejuk.

### Cara-cara membuat lime cheese tart:-

1. Masukkan lime curd ke dalam kulit pastrri yang telah dibakar dan diikuti dengan adunan cheese.
2. Lorekkan sedikit lime curd di atas adunan cheese.
3. Bakar pada suhu 180°C selama 10 - 15 minit bergantung kepada oven masing-masing.



# Petua Orang Dulu-dulu

## LEMAH RASA BADAN

Ambikan daun pegaga dan campurkan dengan air suam. Setelah direndam beberapa ketika, perahkan daun pegaga itu. Air perahannya itu hendaklah dicampur dengan kuning telur ayam kampung dan sedikit madu. Kemudian diminum dan anda akan merasai kesegarannya semula.

## KELEMUMUR

Basahkan kepala dengan santan kelapa. Pastikan santan itu rata di seluruh kepala. Biarkan seketika. Kemudian cucilah kepala dengan syampu yang sesuai. Amalkan selalu, anda akan dapati rambut anda akan kembali berkilat serta kelemumur akan hilang. InsyaAllah.

Ambil limau nipis kemudian belah dua. Ramas hingga mengeluarkan air. Ini dilakukan di atas kepala anda. Lakukan sekerap mungkin dan amal ia selepas anda bersyampu. Insya Allah ia sangat mujarab dan rambut anda akan sentiasa berbau harum.

Ambil 10 biji belimbing buluh, cincang halus-halus dan campurkan secawan kecil santan. Sapukan rata-rata pada kepala dan rambut hingga campuran itu habis. Balut kepala dengan tuala dan biarkan sekejap. Setelah itu bilas dengan air bersih. Amalkan seminggu sekali. Insya Allah, kelemumur akan hilang dan rambut akan kembali sihat.



## MELICINKAN KULIT WAJAH DAN BETIS

Ambilkan limau nipis dibelah empat, kemudian digosokkan pada muka anda atau betis hingga airnya kering (anda akan berasa pedih sedikit), tunggu hingga lima minit kemudian cuci muka atau betis anda dengan air suam. Cubalah beberapa kali dalam sebulan.

## DEMAM SELSEMA

Ambil beberapa helai daun bunga raya putih atau biasa, dan ramas-ramas di dalam semangkuk air. Baringkan anak anda, lalu sapukan air ramasan tadi membasahi dahi dan ubun-ubunnya. Sapukan hingga anak anda kembali selesa. Insya Allah kesannya kembali memuaskan.

## RAWAT TUMIT RETAK

Ambil sebiji betik muda atau yang hampir kuning, potong pada bahagian kepalanya hingga keluar getahnya. Kemudian sapukan getah betik tadi pada tumit. Amalkanlah selalu untuk melihat perubahannya. Insya Allah.



# Lirik Lagu Puspanita

PUSPANITA, PUSPANITA, PUSPANITA

Tenaga isteri dan wanita

PUSPANITA, PUSPANITA, PUSPANITA

Tenaga isteri dan wanita

Bulan bintang 14 penjuru

Lambang keutuhan barsatu-padu

Isteri pegawai kakitangan semua

Berganding bahu saling membantu

Sudah rasmi pembangunan

Isteri bersama memberi kebajikan

Disamping itu bertukar pandangan

Menambah ilmu serta pengetahuan

Bunga padi tanda keteguhan

Bergaul mesra tak kira keturunan

Beramah-tamah tak kira pangkat

Tujuan asas capai matlamat

PUSPANITA mengorak langkah

Peranan suri pendidik di asah

Sifat Kewanitaan meninggikan maruah

Perikemanusiaan menjadi falsafah

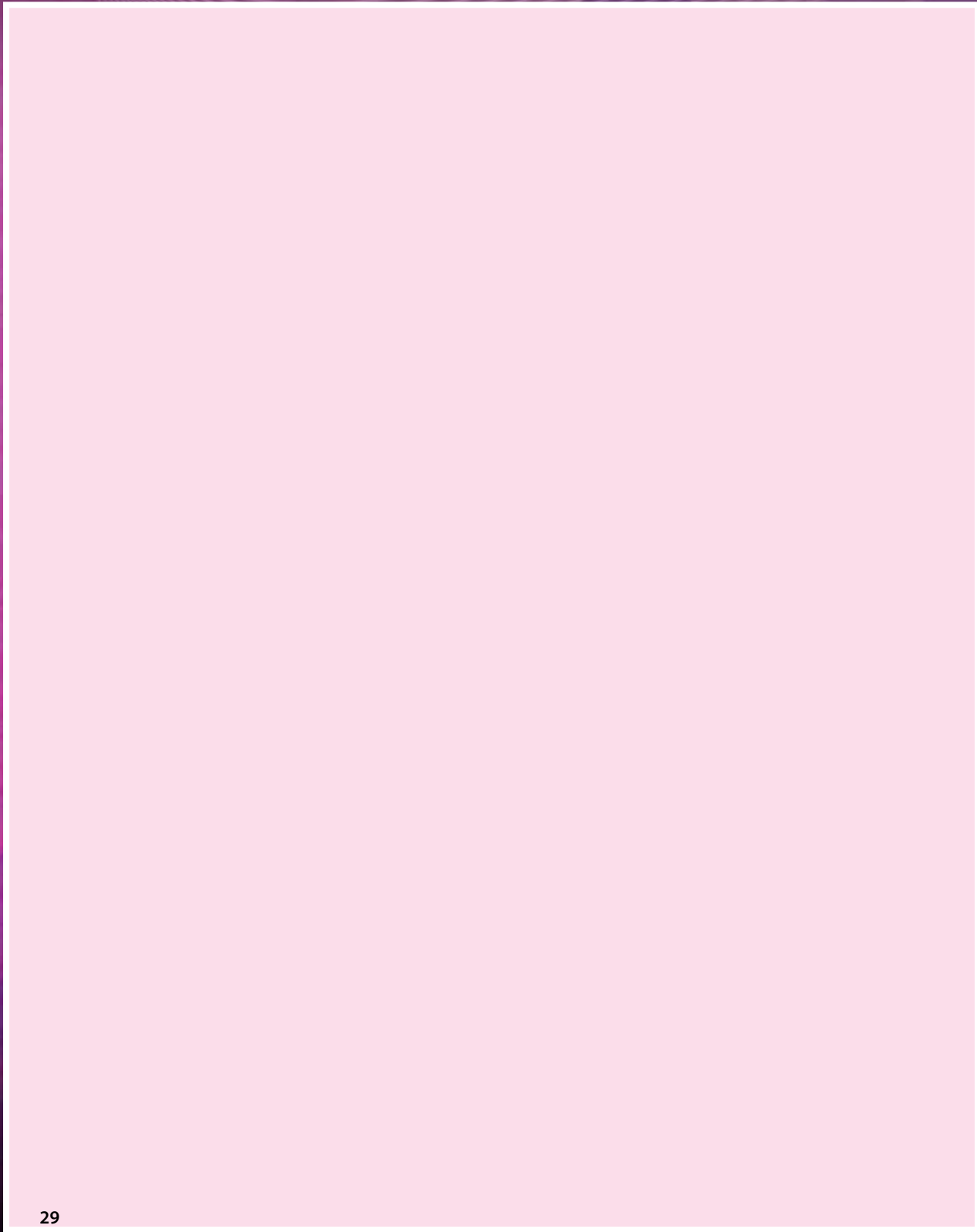
PUSPANITA, PUSPANITA, PUSPANITA

Tenaga isteri dan wanita

PUSPANITA, PUSPANITA, PUSPANITA

Tenaga isteri dan wanita

Senikata Oleh : Dato' Dr. Hajah Noor Laily Binti Dato' Abu Bakar



**NANI'S CHOCO CAKE**

No. 28, Jalan DP 9, Taman Duyung Permai, 75460 Duyung, Melaka

Sedia menerima tempahan kek coklat untuk apa jua majlis keraian mengikut permintaan pelanggan.  
Dadiah & Kek Kahwin

 Majlis Hari Jadi       Bertunang  
 Majlis Perkahwinan       Anniversary


1 kg / 1/2 kg / Cup Cake

*\*Bentuk Muka di Permukaan Kek,  
Kami Mampu Hasilkan !!!*

**Cup Cake Serendah 70sen** 

Untuk tempahan sila hubungi :  
**012 - 940 2256** Nor Azni



**Serendah 70sen** 

Untuk tempahan sila hubungi :





**PUSPANITA**  
**Cawangan Negeri Melaka**