

PERANGSANG

www.perangsangselangor.com

Bulletin

2015 EDITION | JULY - SEPTEMBER



For Internal Circulation Only
Untuk Edaran Dalam Sahaja



Risk Sharing Session 2015

Sesi Perkongsian Risiko
2015

04



Colourful Aidilfitri

Warna Warni Aidilfitri

26



Konsortium ABASS' Staff Visit to Bali, Indonesia

Lawatan Warga Kerja
Konsortium ABASS Ke Bali,
Indonesia

38

Contents / Kandungan

2015 EDITION
JULY - SEPTEMBER
EDISI 2015
JULAI - SEPTEMBER



EDITORIAL / REDAKSI

PATRON / PENAUANG

YM Raja Dato' Idris Raja Kamarudin
rajaidris@kps.com.my

ADVISOR / PENASIHAT

Suhaimi Kamaralzaman
sk@kdeb.com

CHIEF EDITOR / KETUA PENGARANG

Nik Ahmad Khusairi Nik Ibrahim
nikkhusairi@kps.com.my

EDITOR / PENGARANG

Salaziah Duriat
salaziah@kps.com.my

EDITORIAL TEAM / SIDANG PENGARANG

Shahrul Izad Yahya
shahrul@kps.com.my

Mohd Izad Misri
mohdizad@kps.com.my

Shareen Mohd Anayath
shareen@kps.com.my

CONTRIBUTOR / PENYUMBANG

Mohd Ismail Zam Zam
ismail@kps.com.my

Halimy Abdul Hamid
halimy@kps.com.my

Sazli Mohd Salleh
sazli@abass.com.my

PUBLISHED BY /
DITERBITKAN OLEH
PUBLIC RELATIONS, MEDIA & CSR

Kumpulan Perangsang Selangor Berhad

Risk Sharing Session 2015 <i>Sesi Perkongsian Risiko 2015</i>	04
Perangsang Selangor Clinched Risk Manager of The Year Award 2015 <i>Perangsang Selangor Rangkul Anugerah Pengurus Risiko Tahun 2015</i>	06
Perangsang Selangor Donates RM5,000 to Nurul Iman Mosque <i>Perangsang Selangor Sumbang RM5,000 kepada Masjid Nurul Iman</i>	07
Single Mothers and Disabled Received Aid To Start Business <i>Ibu Tunggal dan OKU Terima Bantuan Mulakan Perniagaan</i>	08
Perangsang Selangor Main Sponsor for Dato' Mokhtar Dahari and HRH Raja Muda Selangor Cup <i>Perangsang Selangor Penaja Utama Piala Dato' Mokhtar Dahari dan Piala DYTM Raja Muda Selangor</i>	09
RSS Badminton Athletes Excel in the National Championships <i>Atlet Badminton RSS Cemerlang di Kejohanan Peringkat Kebangsaan</i>	10
Search for New Squash Talent <i>Pencarian Bakat Baharu Sukan Skuasy</i>	12
RSS Swimmers Shine at Selangor Invitational Championship <i>Perenang RSS Ungguli Kejohanan Jemputan Selangor</i>	14
Perangsang Munro Kickers Wins Borneo Football Cup 2015 <i>Perangsang Munro Kickers Rangkul Piala Bola Sepak Borneo 2015</i>	15
Perangsang Selangor Contributes RM48,000 as Assistance to 20 Autism Children <i>Perangsang Selangor Sumbang RM 48,000 Bantu 20 Kanak-kanak Autisme</i>	17
Perangsang Selangor Provides Fund To Refurbish Religious School in Kelantan <i>Perangsang Selangor Hulur Bantuan Baik Pulih Madrasah di Kelantan</i>	18
Breaking Of Fast With The Chairman <i>Berbuka Puasa Bersama Pengerusi</i>	19
'Ihya Ramadhan' Forum <i>Forum Ihya' Ramadhan</i>	20
Finance and Administration Department Breaking of Fast Ceremony <i>Majlis Berbuka Puasa Jabatan Kewangan dan Pentadbiran</i>	22
Perangsang Selangor Celebrate Pilgrims <i>Perangsang Selangor Rai Bakal Haji</i>	23
Iftar Jama'i'e <i>Iftar Jama'i'e</i>	24
'Qiamullail' and Ramadhan Religious Talk <i>Qiamullail dan Kuliah Ramadhan</i>	25
Colourful Aidilfitri <i>Warna Warni Aidilfitri</i>	26
Perangsang Selangor Sports and Recreation Club 33 rd Annual General Meeting <i>Mesyuarat Agung Tahunan ke-33 Kelab Sukan dan Rekreasi Perangsang Selangor</i>	28
Handing Over and Appreciation Ceremony <i>Majlis Penyerahan Tugas Dan Penghargaan</i>	29
Information Technology Quiz <i>Kuiz Teknologi Maklumat</i>	30
Practical Students <i>Pelajar Latihan</i>	31
New Born <i>Kelahiran Baharu</i>	31
Konsortium ABASS Sdn Bhd	
MSOSH 2014 Occupational Safety & Health Award <i>Anugerah Keselamatan Dan Kesihatan Pekerjaan MSOSH 2014</i>	32
ABASS' Breaking of Fast Ceremony <i>Majlis Berbuka Puasa ABASS</i>	34
ABASS' Hari Raya Celebration 2015 <i>Majlis Hari Raya ABASS 2015</i>	36
Konsortium ABASS' Staff Visit to Bali, Indonesia <i>Lawatan Warga Kerja Konsortium ABASS Ke Bali, Indonesia</i>	38
ABASS' Fishing Competition <i>Pertandingan Memancing ABASS</i>	40
'Qiamullail & Tazkirah 1437 Hijrah' <i>Qiamullail & Tazkirah 1437 Hijrah</i>	41
2015 ABASS Bowling Tournament <i>Pertandingan Boling ABASS 2015</i>	42
Articles / Artikel	
Five Essential Routine	16
Tembikai Baik Untuk Kulit	35
6 Cara Sihat Ganti Nasi	43

Editor's Note

Nota Pengarang

Kumpulan Perangsang Selangor Berhad (Perangsang Selangor) always believed business and corporate social responsibility must be balanced to ensure that the standards and quality of life improved in line with the economic development of the state.

The third issue of our 2015 Bulletin, remain focused on Perangsang Selangor's CSR activities such as Selangor Sports Stimulus programme through the sponsorship of Selangor Invitational Swimming Championship, new squash talent search in Selangor Closed Squash Championship 2015 and also the main sponsor to train young athletes in badminton. Perangsang Selangor also funded the monthly treatment cost for 20 autism children aged between 4-11 years from less fortunate families worth of RM48,000 and contributed RM5,000 to Muhammadiyah Religious School, in Kelantan to refurbish the school building and student dormitory which were damaged by the floods. In conjunction with the month of Ramadhan, Perangsang Selangor has also organised breaking of fast ceremony with the less fortunate, orphans as well as residents of Telok Gadong and contributed RM5,000 to Masjid Nurul Iman.

Recreational activities, announcement of births, birthday celebrations, and religious ceremonies are among the other highlights in this issue. We are also pleased to share several interesting articles extracted from various magazines and newspapers.

The main staff event was a five-in-one Hari Raya celebration themed 'Colourful Eid 2015', a birthday celebration for KDEB and Perangsang Selangor staff, long service award, gift presentation to staff with new born babies and presentation of contribution to employees who have lost family members.

Those who wish to share interesting stories or events are welcomed to e-mail details to media@kps.com.my in Microsoft Words format, together with high resolution photographs if available.

The editorial team wish to record our appreciation for all the support rendered, and we looking forward to hearing more exciting news from you.

Wishing You Merry Christmas and Happy New Year!

Thank You and Wassalam

Perangsang Selangor sentiasa percaya perniagaan dan tanggungjawab sosial korporat harus seimbang demi memastikan taraf serta kualiti hidup meningkat selari dengan pembangunan ekonomi negeri Selangor.

Isu ketiga Bulletin 2015 tertumpu kepada program CSR Perangsang Selangor seperti Rangsangan Sukan Selangor menerusi tajaan Kejohanan Renang Jemputan Selangor, pencarian bakat baharu dalam sukan skuasy pada Kejohanan Skuasy Tertutup Selangor 2015 dan juga merupakan penaja utama untuk melatih atlet muda dalam sukan badminton. Perangsang Selangor juga telah membiayai kos rawatan bulanan untuk 20 anak-anak autisme berusia antara 4-11 tahun daripada keluarga yang kurang bernasib baik bernilai RM48,000 dan menyumbang RM5,000 kepada Sekolah Agama Muhammadiyah, Kelantan untuk membaik pulih bangunan sekolah dan asrama pelajar yang rosak akibat banjir. Sempena dengan bulan Ramadhan, Perangsang Selangor juga telah menganjurkan majlis berbuka puasa bersama golongan kurang bernasib baik, anak-anak yatim serta penduduk Telok Gadong dan turut menyerahkan sumbangan RM5,000 kepada Masjid Nurul Iman.

Aktiviti sukan dan rekreasi, kelahiran baharu, majlis sambutan hari lahir bulanan dan majlis keagamaan merupakan antara acara kemuncik di dalam isu kali ini. Kami juga turut berkongsi pelbagai artikel menarik yang dipetik dari beberapa majalah dan akhbar.

Acara utama bagi kakitangan merupakan sambutan rumah terbuka Hari Raya lima dalam satu bertemakan 'Warna Warni Aidilfitri 2015', sambutan hari lahir untuk warga kerja KDEB dan Perangsang Selangor, anugerah khidmat setia, penyampaian hadiah kepada kakitangan yang mendapat cahaya mata baharu dan penyampaian sumbangan kepada pekerja yang kehilangan ahli keluarga.

Sekiranya anda mempunyai cerita atau aktiviti menarik yang ingin dikongsi bersama, sila hantar kepada kami di media@kps.com.my dalam format Microsoft Words serta gambar beresolusi tinggi (jika ada).

Kami, di redaksi merakamkan setinggi penghargaan dan mengalu-alukan sumbangan cerita serta gambar-gambar yang menarik daripada anda!

Selamat Menyambut Hari Natal dan Selamat Tahun Baru!

Terima kasih dan Wassalam



Participants, speaker and committee members
Para peserta, penceramah serta ahli jawatankuasa

Corporate / Korporat

Risk Sharing Session 2015 Sesi Perkongsian Risiko 2015

27 July 2015 : The Group Risk Management Department (GRMD) of Kumpulan Perangsang Selangor Berhad (Perangsang Selangor) organised a Risk Sharing Session 2015 at Concorde Hotel Shah Alam attended by Board of Directors, Head of Departments and Head of Subsidiaries of Perangsang Selangor. The event was officiated by YM Raja Dato' Idris Raja Kamarudin, Chairman of Perangsang Selangor. In his opening speech, YM Dato' highlighted the importance of safekeeping critical data or information which possibly will impact the company's reputation.

The first speaker, Philip Satish Rao from Ernst and Young Malaysia presented the topic on 'Governance, Risk and Compliance – A practical Approach to Effective ERM and Corporate Governance'

while Wahid Ali Mohd Khalil from the Disaster Recovery Institute (DRI) of Malaysia presented on Enterprise Risk Management (ERM) and Business Continuity Management (BCM). Both topics were well accepted by participants with active discussions and participation throughout the session.

The GRMD team would like to thank the Chairman, Board Members of Perangsang Selangor,

Head of Department and Head of Subsidiaries for the participation and continuous support.

27 Jul 2015 : Jabatan Pengurusan Risiko Kumpulan (JPRK), Kumpulan Perangsang Selangor Berhad (Perangsang Selangor) telah menganjurkan Sesi Perkongsian Risiko 2015 bertempat di Hotel Concorde Shah Alam dihadiri oleh Ahli Lembaga Pengarah, Ketua Jabatan dan



Philip Satish Rao, speaker from Ernst and Young Malaysia
Philip Satish Rao, penceramah daripada Ernst and Young Malaysia

Participants listening attentively to the briefing
Peserta sedang khusyuk mendengar taklimat



The Chairman delivering opening speech
Pengerusi menyampaikan ucapan perasmian

Ketua Anak Syarikat Perangsang Selangor. Majlis telah dirasmikan oleh YM Raja Dato' Idris Raja Kamarudin, Pengerusi Perangsang Selangor. Dalam ucapan perasmianya, YM Dato' telah menekankan kepentingan penyimpanan data atau maklumat penting yang mungkin akan memberi kesan kepada reputasi syarikat.

Penceramah pertama, Philip Satish Rao daripada Ernst and Young Malaysia

telah menyampaikan topik mengenai Tadbir Urus, Risiko dan Pematuhan - Pendekatan praktikal untuk keberkesanan ERM dan Tadbir Urus Korporat manakala Wahid Ali Mohd Khalil daripada Institut Pemulihan Bencana (IPB) Malaysia membentangkan mengenai Pengurusan Risiko Perniagaan (PRP) dan Pengurusan Kesyukuran Perniagaan (PKP). Kedua-dua topik ini telah mendapat sambutan

baik para peserta dengan menyaksikan perbincangan dan penyertaan aktif sepanjang sesi berlangsung.

Pasukan JPRK mengucapkan terima kasih kepada Pengerusi, Ahli Lembaga Pengarah, Ketua Jabatan dan Ketua Anak Syarikat Perangsang Selangor di atas penyertaan serta sokongan yang diberikan.



Nuranisah (center) with other winners at the awards presentation ceremony in Langkawi
Nuranisah (tengah) bersama pemenang-pemenang lain ketika majlis penyampaian anugerah di Langkawi

Corporate / Korporat

Perangsang Selangor Clinched Risk Manager of The Year Award 2015 Perangsang Selangor Rangkul Anugerah Pengurus Risiko Tahun 2015

30 July 2015 : Kumpulan Perangsang Selangor Berhad (Perangsang Selangor) has won 3rd place in the "Risk Manager Of The Year Award 2015" category during the recent International Risk Management Conference 2015 held in Resorts World, Langkawi. The award was presented by the Malaysian Association of Risk Management (MARIM), to promote the integration of sound risk management standards into the business processes to enhance the overall growth and survival of an organisation.

The Risk Manager of The Year Award goes to the organisation which demonstrates that they had implemented effective risk management system with the objective of minimising potential loss and adding value to the organisation. The winner was UMW Holdings Berhad and 1st runner up was Selia Group Berhad. This is the second time in terms of participation by Perangsang Selangor. The first time was back in 2012 which Perangsang Selangor

was one of the Top 5 finalists.

Group Risk Management Department would like to thank everyone for the continuous support. Another recognition for Perangsang Selangor. Congratulations!

30 Julai 2015 : Kumpulan Perangsang Selangor Berhad (Perangsang Selangor) telah memenangi tempat ke-3 dalam kategori 'Anugerah Pengurusan Risiko 2015' ketika Persidangan Pengurusan Risiko Antarabangsa 2015 yang telah berlangsung di Resorts World, Langkawi. Anugerah telah disampaikan oleh Persatuan Pengurusan Risiko Malaysia (PPRM) bertujuan untuk menggalakkan integrasi piawaian pengurusan risiko yang mantap ke dalam proses perniagaan bagi meningkatkan pertumbuhan serta menjamin kelangsungan hidup sesebuah organisasi.

Anugerah Pengurusan Risiko tahunan diberikan kepada



organisasi yang menunjukkan bahawa mereka telah melaksanakan sistem pengurusan risiko yang berkesan dengan objektif untuk meminimumkan potensi kerugian dan menambah nilai kepada organisasi. UMW Holdings Berhad telah diumumkan sebagai pemenang manakala tempat ke-2 jatuh kepada Selia Group Berhad. Ini merupakan penyertaan kali kedua Perangsang Selangor. Penyertaan pertama adalah pada tahun 2012 dimana Perangsang Selangor telah tersenarai sebagai 5 finalis terbaik.

Pengurusan Risiko Kumpulan ingin mengucapkan terima kasih kepada semua di atas sokongan yang diberikan. Satu lagi pengiktirafan untuk Perangsang Selangor. Tahniah!



YM Raja Dato' Idris presenting 'duit raya' and cookies to the orphans and less fortunate
YM Raja Dato' Idris menyampaikan sumbangan duit raya dan kuih raya kepada anak-anak yatim dan golongan kurang kemampuan

Community / Masyarakat

Perangsang Selangor Donates RM5,000 to Nurul Iman Mosque Perangsang Selangor Sumbang RM5,000 kepada Masjid Nurul Iman

1 0 July 2015 : The Corporate Social Responsibility (CSR) Unit and Islamic Religious Department of Kumpulan Perangsang Selangor Berhad (Perangsang Selangor) in collaboration with Nurul Iman Mosque, Telok Gadong, Klang, organised a breaking of fast ceremony with residents together with the less fortunate and orphans in conjunction with the month of Ramadhan.

In the event, the less fortunate Muslims and non-Muslims as well as orphans from nearby area received 'duit raya' and cookies which was presented by YM Raja Dato' Idris Raja Kamarudin, Chairman of Perangsang Selangor. He also presented RM5,000 donation to Masjid Nurul Iman.

The ceremony also saw a presentation of sermon by Ustaz Zaharudin Muhammad, Chief Religious Officer, Perangsang Selangor followed by the breaking of fast and congregational prayer.



The less fortunate and orphans who were celebrated
Fakir miskin dan anak yatim yang diraikan

1 0 Julai 2015 : Unit Tanggungjawab Sosial Korporat dan Jabatan Agama Islam, Kumpulan Perangsang Selangor Berhad (Perangsang Selangor) dengan kerjasama Masjid Nurul Iman, Telok Gadong, Klang telah mengadakan majlis iftar bersama penduduk setempat serta meraikan anak yatim dan golongan kurang kemampuan sempena menyambut bulan Ramadhan.

Di majlis tersebut, anak yatim dan golongan kurang kemampuan



Left: YM Raja Dato' Idris presenting the donation to Nurul Iman Mosque representative
Kiri: YM Raja Dato' Idris menyampaikan sumbangan kepada wakil Masjid Nurul Iman

Islam dan bukan Islam daripada kawasan berhampiran telah menerima sumbangan duit raya serta kuih raya yang disampaikan oleh YM Raja Dato' Idris Raja Kamarudin, Pengerusi Perangsang Selangor. Beliau juga telah menyampaikan sumbangan RM5,000 kepada Masjid Nurul Iman.

Majlis turut dimeriahkan dengan penyampaian tazkirah oleh Ustaz Zaharudin Muhammad, Ketua Pegawai Agama, Perangsang Selangor diikuti dengan majlis iftar dan solat berjemaah.



Mustaffa Kamil Ayub (second from right, Board of Director, Perangsang Selangor) presenting donation cheque to the HRH the Sultan of Selangor
Mustaffa Kamil Ayub (dua dari kanan), Ahli Lembaga Pengarah Perangsang Selangor menyerahkan cek tajaan kepada DYMM Sultan Selangor

Community / Masyarakat

Perangsang Selangor Main Sponsor for Dato' Mokhtar Dahari and HRH Raja Muda Selangor Cup Perangsang Selangor Penaja Utama Piala Dato' Mokhtar Dahari dan Piala DYTMM Raja Muda Selangor

27 August 2015 : The main committee of Dato' Mokhtar Dahari's Cup Football Championship in collaboration with the Selangor Education Department and the District Education Office (DEO) Petaling Perdana, Petaling Utama and Kumpulan Perangsang Selangor Berhad (Perangsang Selangor) organised the 2nd Dato' Mokhtar Dahari's Cup Football Championship on 5 September to 4 October 2015.

Mustaffa Kamil Ayub, Board of Director of Perangsang Selangor presented a donation cheque worth RM250,000 as the main sponsor of Dato' Mokhtar Dahari

and HRH Raja Muda Selangor Cup Football Championship to the tournament Chairman, Dato' Emran Kadir witnessed by the His Royal Highness, the Sultan of Selangor, Sultan Sharafuddin Idris Shah Alhaj Ibni Almarhum Sultan Salahuddin Abdul Aziz Shah Alhaj, who also presented the Dato' Mokhtar Dahari's Cup to Dato' Emran as a sign of support and to ensure the progress of football in the state of Selangor. The presentation ceremony was held at the Istana Kayangan Shah Alam.

The 2015 edition has its own prestige recording as many as 576 football players under 18

years of age representing 32 secondary schools from nine districts (inclusive of 10 schools under the administration of the District Education Office - DEO) in action compared to only one district (Petaling) last year.

The main goal of the tournament is to identify as well as harness the young football talents and to be absorbed into Selangor state team. The schools that are participating in this year's tournament are among the best teams during the Districts Schools Sports Council (DSSC) football tournament earlier this year.

The winner will receive a cash prize of RM10,000, medal and



HRH the Sultan of Selangor presenting the trophy to Dato' Emran
DYMM Sultan Selangor menyerahkan Plata kepada Dato' Emran

trophy, runners-up RM7,000 and medal, while 3rd RM5,000 and 4th place RM3,000, medal and certificate. Eight teams that qualify for the quarter-finals will also receive a pair of jersey sponsored by Perangsang Selangor.

27 Ogos 2015 : Jawatankuasa Induk Kejohanan Bola Sepak Piala Dato' Mokhtar Dahari dengan kerjasama Jabatan Pendidikan Selangor bersama Pejabat Pendidikan Daerah (PPD) Petaling Perdana, PPD Petaling Utama dan Kumpulan Perangsang Selangor Berhad (Perangsang Selangor) telah menganjurkan Kejohanan Bola Sepak Piala Dato' Mokhtar Dahari kali ke-2 pada 5 September hingga 4 Oktober 2015.

Mustaffa Kamil Ayub, Ahli Lembaga Pengarah, Perangsang Selangor telah menyampaikan cek

sumbangan berjumlah RM250,000 sebagai penaja utama Kejohanan Bola Sepak Piala Dato' Mokhtar Dahari dan Kejohanan Bola Sepak Piala DYTMM Raja Muda Selangor kepada Pengerusi Kejohanan, YBhg Dato' Emran Kadir disaksikan oleh ke bawah DYMM Sultan Selangor, Sultan Sharafuddin Idris Shah Alhaj Ibni Almarhum Sultan Salahuddin Abdul Aziz Shah Alhaj yang turut menyerahkan Piala Dato' Mokhtar Dahari kepada YBhg Dato' Emran sebagai tanda sokongan dan mahu melihat kemajuan bola sepak negeri ini. Majlis penyerahan telah berlangsung di Istana Kayangan Shah Alam.

Penganjuran edisi 2015 mencatat prestij tersendiri apabila ia bakal menyaksikan seramai 576 pemain bola sepak di bawah 18 tahun mewakili 32 sekolah menengah daripada sembilan daerah (merangkumi sekolah di bawah pentadbiran 10 Pejabat Pendidikan

Daerah – PPD) beraksi berbanding hanya satu daerah (Petaling) sahaja tahun lalu.

Matlamat utama kejohanan adalah untuk mengenal pasti dan mencungkil bakat pemain remaja bola sepak untuk diserap sebagai pelapis pasukan negeri Selangor. Sekolah-sekolah yang layak bertanding di kejohanan ini terdiri daripada pasukan terbaik ketika berlangsungnya kejohanan bola sepak Majlis Sukan Sekolah-Sekolah Daerah (MSSD) awal tahun ini.

Johan akan menerima wang tunai berjumlah RM10,000 berserta medal dan piala pusingan, naib johan RM7,000 beserta medal, tempat ke-3 RM5,000 manakala tempat ke-4 RM3,000 beserta medal dan sijil. Lapan pasukan yang layak ke peringkat suku akhir juga akan menerima sepasang jersi tajaan Kumpulan Perangsang.



Jhotiswaran celebrating his achievement with the challenge trophy
Jhotiswaran meraikan kemenangan bersama piala kejohanan



Letshanaa holding the victory medal
Letshanaa memegang medal kemenangan



Community / Masyarakat

RSS Badminton Athletes Excel in the National Championships Atlet Badminton RSS Cemerlang di Kejohanan Peringkat Kebangsaan

Youth badminton player, Letshanaa Karupathevan, under the auspices of the Selangor Sports Stimulus (SSS) programme sponsored by Kumpulan Perangsang Selangor Berhad (Perangsang Selangor) has won the 100 Plus National Junior Circuit GP Finals Championship women's singles under 12 category in Alor Setar, Kedah which was held on 8 August 2015.

Datuk Teoh Teng Chor, President of Kedah Badminton Association presented the medals to the winners. The tournament organised by 100 PLUS was participated by more than 500 youngsters nationwide.

Meanwhile, Mohd Shageem Eiman, a member of RSS elite team

clinched the men's singles junior category under 14 years title at the Merdeka Cup 2015 tournament. As champion, he received a medal, certificate and Reach merchandise worth RM250 presented by Sky Sia, Head Coach, New Gen Badminton Academy. The tournament organised by New Gen Badminton Academy was held on 29-31 August 2015 at Subang Point, Subang and participated by more than 500 players representing badminton clubs from across the country.

In the Perangsang J World Badminton Championship organised by J World Sports (JWS) which was held on 15 and 16 August 2015 at the Champion Arena Badminton Hall, Kg Sungai Kayu Ara, Petaling Jaya, Jhotiswaran Karupathevan, 16 years emerged

as the overall winner and received a medal, championship trophy and Apacs merchandise worth RM500. "This tournament is the 2nd series since its inception in 2014 and we plan to make it an annual event", said Jason Wong, JWS coach.

RSS badminton athletes have received guidance and training from JWS, a club that was appointed by Perangsang Selangor to identify as well as develop talented young athletes and absorbed them into the Perangsang Selangor elite team to participate in local and international tournaments.

Pemain badminton remaja Letshanaa Karupathevan yang bernaung di bawah program



Mohd Shaqeeem – Men's junior champion under 14 years category
Mohd Shaqeeem – Juara kategori perseorangan lelaki umur 14 tahun

Rangsangan Sukan Selangor (RSS), tajaan Kumpulan Perangsang Selangor Berhad (Perangsang Selangor), telah berjaya menjuarai Kejohanan 100 Plus National Junior Circuit GP Finals kategori perseorangan wanita bawah 12 tahun yang berlangsung di Alor Setar, Kedah pada 8 Ogos 2015.

Datuk Teoh Teng Chor, Presiden Persatuan Badminton Kedah telah menyampaikan hadiah berupa medal kepada para pemenang. Kejohanan anjuran 100 Plus telah disertai lebih 500 pemain remaja dari seluruh Malaysia.

Sementara itu, Mohd Shaqeeem Eiman, pemain pasukan elit RSS telah merangkul kejuaraan kategori perseorangan lelaki

bawah 14 tahun di pertandingan Merdeka Cup 2015. Selaku juara, Shaqeeem telah menerima hadiah berupa medal, sijil penyertaan serta barangan jenama Reach bernilai RM250 yang telah disampaikan oleh Sky Sia, Ketua Jurulatih, New Gen Badminton Academy. Pertandingan ini telah dianjurkan oleh New Gen Badminton Academy pada 29-31 Ogos 2015 di Subang Point, Subang yang disertai lebih 500 pemain mewakili kelab-kelab badminton dari seluruh negara.

Di Kejohanan Badminton Perangsang J World anjuran J World Sports (JWS) yang telah berlangsung pada 15 dan 16 Ogos 2015 di Champion Arena Badminton Hall, Kg Sungai Kayu Ara, Petaling Jaya, Jhotiswaran

Karupathevan, 16 tahun telah menjadi juara keseluruhan dan menerima pingat, piala pusingan serta barangan jenama Apacs bernilai RM500. "Kejohanan ini merupakan siri ke-2 sejak dimulakan pada tahun 2014 dan kami merancang untuk menjadikan ia sebagai acara tahunan", kata jurulatih JWS, Jason Wong.

Atlet-atlet badminton RSS telah mendapat bimbingan dan latihan daripada JWS, sebuah kelab yang dilantik oleh Perangsang Selangor untuk mengenal pasti dan membangunkan pemain remaja yang berbakat untuk diserapkan ke pasukan elit Perangsang Selangor bagi menyertai pertandingan di dalam dan luar negara.



Players who will play in the tournament Selangor Indoor Squash 2015
 Pemain-pemain yang bakal beraksi pada kejohanan Squasy Tertutup Selangor 2015



Community / Masyarakat

Search for New Squash Talent Pencarian Bakat Baharu Sukan Skuasy

2 2 September 2015 : Kumpulan Perangsang Selangor Berhad (Perangsang Selangor) became the main sponsor for Selangor Closed Squash Championship 2015. At the opening ceremony, Senior Manager, Corporate Social Responsibility, Mohd Fauzi Mohd Ghazali presented a sponsorship mock-cheque worth of RM36,428 to Farid Yunus, President of Selangor Squash Association.

The Selangor Closed Squash Championship 2015 which was held from 22 September until 26 September 2015, was seen as the best platform to scout for young squash talents in Selangor. The tournament was participated by 216 youths aged between 9

to 19 years from squash clubs throughout Selangor.

A total of six categories were contested namely under 9, 11, 13, 15, 17 and 19 years old. Attractive prizes were provided to the winners of which the champion will receive a medal, cash prize worth RM1,000 and sponsorship goods, runners-up will receive a medal, cash prize worth RM350 and sponsorships goods and third place will receive a trophy and cash prize worth RM150.

"We received an overwhelming response compared to last year's tournament of only 166 participants. One of the players who is expected to steal the focus

is Muhammad Harris Ramlee, 14 years of age that have won several international tournaments like the Australian Open, Japan Open and Borneo Open recently", said Farid.

This tournament is for the young players to showcase their level of skill and capabilities. Winners of the tournament would be given a chance to represent Selangor in national tournament circuits and SUKMA.

2 2 September 2015 : Kumpulan Perangsang Selangor Berhad (Perangsang Selangor) telah menjadi penaja utama kejohanan Squasy Tertutup Selangor 2015.



Mohd Fauzi Mohd Ghazali (third from left) presenting the sponsorship check to Farid Yunus (second from right)
Mohd Fauzi Mohd Ghazali (tiga dari kiri) menyerahkan cek tajaan kepada Farid Yunus (dua dari kanan)

Di majlis perasmian, Pengurus Kanan, Tanggungjawab Sosial Korporat, Perangsang Selangor, Mohd Fauzi Mohd Ghazali telah menyerahkan cek tajaan bernilai RM36,428 kepada Farid Yunus, Presiden, Persatuan Squasy Selangor.

Kejohanan Squasy Tertutup Selangor 2015 yang telah berlangsung pada 22 September sehingga 26 September 2015 bertujuan untuk mencungkil bakat pemain-pemain skuasy remaja di Selangor. Kejohanan kali ini telah disertai seramai 216 pemain remaja berumur di antara 9 hingga 19 tahun daripada kelab-kelab

skuasy seluruh Selangor.

Sebanyak enam kategori dipertandingkan iaitu bawah 9, 11, 13, 15, 17 dan 19 tahun. Pelbagai hadiah menarik telah disediakan untuk setiap kategori antaranya johan menerima pingat, wang tunai RM1,000 dan barangan tajaan, naib johan menerima pingat, wang tunai RM350 dan barang tajaan serta tempat ketiga menerima pingat dan wang tunai RM150.

"Sambutan pada kejohanan kali ini amat menggalakkan berbanding tahun lalu iaitu hanya seramai 166 peserta. Salah seorang pemain yang dijangka mencuri tumpuan

adalah Muhammad Harris Ramlee, 14 tahun yang telah menjuarai beberapa kejohanan peringkat antarabangsa seperti Terbuka Australia, Terbuka Jepun dan Terbuka Borneo baru-baru ini", kata Farid.

Kejohanan ini merupakan pentas bagi pemain remaja mempamerkan kebolehan dan tahap kemahiran masing-masing. Pemain-pemain yang berjaya menjuarai kejohanan kali ini berpeluang untuk mewakili Selangor ke kejohanan sirkit kebangsaan dan SUKMA.



From left: Maryann Kok and Jordin Yip with the championship trophy
Dari kiri: Maryann Kok dan Jordin Yip bersama piala kemenangan



Overall Champion, Supersharkz Swim School
Juara pasukan keseluruhan, Supersharkz Swim School

Community / Masyarakat

RSS swimmers shine at Selangor Invitational Championship Perenang RSS Ungguli Kejohanan Jemputan Selangor

Swimmers under the Selangor Sports Stimulus (SSS) programme, sponsored by Kumpulan Perangsang Selangor Berhad (Perangsang Selangor), participated in the 200 and 100 meter breaststroke, 100 and 50 meters backstroke, 800, 200 and 50 meters freestyle and 50 meters butterfly in Selangor Arena Short Course Invitational Championship at the Darul Ehsan Aquatic Centre, Shah Alam on 18-23 March 2015 organised by the Selangor Amateur Swimming Association (SASA).

Jordin Yip, 16 years became the overall champion in the men's category by collecting 5 gold, 4 silver and 3 bronze medals. Meanwhile in the women's

category, Maryann Kok Cher Ling, 19 years became the overall champion with 9 gold and 2 silver medals.

The tournament was participated by 650 swimmers from 20 clubs throughout Malaysia.

Perenang di bawah program Rangsangan Sukan Selangor (RSS), tajaan Kumpulan Perangsang Selangor Berhad (Perangsang Selangor), telah menyertai acara 200 dan 100 meter kuak dada, 100 dan 50 meter kuak lentang, 800, 200 dan 50 meter gaya bebas serta 50 meter kuak kupu-kupu di

Selangor Arena Short Course Invitational Championship di Pusat Akuatik Darul Ehsan, Shah Alam pada 31 Julai-2 Ogos 2015 anjuran Persatuan Renang Amatir Selangor (PRAS).

Jordin Yip, 16 tahun telah menjadi juara keseluruhan kategori lelaki dengan pungutan 5 pingat emas, 4 perak dan 3 gangsa. Sementara itu, bagi kategori wanita, Maryann Kok Cher Ling, 19 tahun telah muncul juara dengan pungutan 9 pingat emas dan 2 pingat perak.

Kejohanan ini telah disertai 650 perenang daripada 20 kelab seluruh Malaysia.

Players and coaches celebrate with the championship trophy victory
Pemain dan jurulatih meraikan kemenangan bersama piala kejohanan

Community / Masyarakat

Perangsang Munro Kickers Wins Borneo Football Cup 2015

Perangsang Munro Kickers Rangkul Piala Bola Sepak Borneo 2015

23 September 2015 : Under 16 football team Perangsang Munro Kickers (PMK) under the auspices of the Selangor Sports Stimulus (SSS) programme sponsored by Kumpulan Perangsang Selangor Berhad (Perangsang Selangor) has defeated the local team 'Tunas Asas Bola Sepak Safa' (TABS) Kota Kinabalu with 1-0 scoreline through a sudden death penalty kick to clinch the Borneo Football Championship Cup 2015.

The final match which was held at the Penampang Stadium, Kota Kinabalu, Sabah had to be decided on penalties after both teams ended the game goalless until the end of full time and extra time. PMK goalkeeper, Muhammad Aliff Aiman Mazlan did well to save TABS' attempt while the winning goal was scored by winger Yus Hafiq Iqmal Yusri.

Meanwhile, in the third and fourth matchesaw Datuk Peter Mojuntin Sports School beat SK Likas 1-0 also through a sudden death penalty kick while Jubilo beat TABS Menggatal 3-0 in the fifth and sixth place playoff.

The championship organised by Borneo Sports and Adventure Holiday was held for three days beginning from 20 September 2015 involving youth teams from Malaysia and Indonesia.

The PMK football team has received sponsorship worth RM369,230 from Perangsang Selangor since 2014.

23 September 2015 : Pasukan bola sepak bawah 16 tahun Perangsang Munro Kickers (PMK) yang bernaung di bawah program Rangsangan Sukan Selangor (RSS) tajaan Kumpulan Perangsang Selangor Berhad (Perangsang Selangor) telah berjaya menundukkan pasukan tempatan Sabah Tunas Asas Bola Sepak Safa (TABS) Kota Kinabalu 1-0 menerusi gol sepakan penalti tambahan masa kalah mati untuk menjuarai Kejohanan Piala Bola Sepak Borneo 2015.

Perlawanan akhir yang telah berlangsung di Stadium Penampang, Kota Kinabalu, Sabah, terpaksa ditentukan menerusi

sepakan penalti apabila kedua-dua pasukan terikat tanpa jaringan sehingga tamat masa penuh dan masa tambahan. Penjaga gol pasukan PMK, Muhammad Aliff Aiman Mazlan, beraksi cemerlang dengan menyelamatkan percubaan TABS manakala gol telah dijaringkan pemain sayap Yus Hafiq Iqmal Yusri.

Sementara itu, penentuan tempat ketiga dan keempat pula menyaksikan Sekolah Sukan Datuk Peter Mojuntin mengalahkan SK Likas 1-0 juga menerusi sepakan penalti kalah mati manakala Jubilo mengalahkan TABS Menggatal 3-0 pada penentuan tempat kelima dan keenam.

Kejohanan anjuran Borneo Sports and Adventure Holiday telah berlangsung selama tiga hari bermula 20 September 2015 melibatkan pasukan bola sepak remaja dari Malaysia dan Indonesia.

Pasukan bola sepak PMK telah mendapat penajaan berjumlah RM369,230 daripada Perangsang Selangor sejak tahun 2014.



FIVE essential routine

Get into the groove with these daily exercises to keep your body toned and fit

Friend and acquaintances seems to have this impression that I spend a lot of time working out every day. They want to know how I do it.

I don't have any secrets; I have discipline.

Just like the serial killer Dexter in the TV series with his own code and author Steven Covey with his seven habits, I have five essential go-to routines.

No complicated exercise, no expensive machines, just 30 to 45 minutes daily. It's the discipline I have been doing for more than 20 years.

The body can be worked into muscle groupings. There are the upper and lower body; chest and upper back; and not forgetting the arms as a unit.

Divided, it is three separate components – biceps, triceps and shoulders.

The other components for fitness would be cardiovascular exercises and flexibility, which is underrated but highly sought-after once you get past a certain age.

If you have to go through working each singular muscle one by one for three sets each, it might take up a whole hour. And that is without spending a necessary 30 minutes or more on cardiovascular exercise.

What is my secret? I work on what are called compound exercise.

Compound exercises in strength training are those that involve more than one joint and muscle group.

So with these groupings, let me share with you five of my best exercises, cardiovascular training included.

◆ Chin-ups

A Navy SEAL fitness test requires a minimum of 10 chin-ups, which can be a lot considering that most men struggle at five.

Chin-ups are also called pull-ups and utilise the synergistic working of many muscles: latissimus dorsi, pectoral contractions, core, rhomboids, shoulders, biceps, triceps, and forearm grip.

It's not an easy exercise to master. It takes time to build up the strength required.

I usually do a set of chin-ups two to three times a week. On a good day, I would do a big rep set or break it down to three sets of lesser reps, depending on my mood.

If you can't do many chin-ups, a digression exercise would be the lat pulldowns, which utilise the same movement with a difference – instead of pulling your body weight, you can select a manageable weight.

◆ Push-ups

Chin-ups don't hit the pectorals much. So I supplement a pectoral workout with push-ups or press-ups.

These work major muscles such as the pectorals and triceps with a dash of front deltoids as well as the back muscles, namely the latissimus dorsi or lats and rhomboids.

As push-ups are in a plank position, the core challenged as well.

◆ Shoulder press

Chin-ups and push-ups work big on biceps and triceps. This leaves the shoulders in need of a little bit more bump-in the size of the arms.

My choice of shoulder exercise is the shoulder press using dumbbells, barbells or on lazy days, a press machine.

They all work the same. But I prefer the standing dumbbell press as the overhead weight held makes the core trunk work harder.

◆ Running

The fastest and most efficient cardio exercise is running. I don't run fast or long distances, doing about 3km to 5km, three times a week.

Running is great in keeping the legs (and all muscles) at

work as well as keeping abs flat and the body in postural alignment naturally.

◆ Cycling

Cycling gives the leg a great workout, which is missing in the first three exercises.

Cycling builds mass and power and also stimulates the running muscles. Outdoor cycling is especially effective in working the hips and core stabilisers.

Whenever a person moves, lifts something or shifts from one position to another, the core region is tensed first.

These muscles contract to form a stable ball-bike core region against which the forces are balanced in coordination with posture.

Core muscles are what make sure your spine is protected from excessive forces.

There you go. Notice that each of the activities mentioned here has a specific function which acts as a 'compound' function with other muscles working in synergy as well. So, let's be fit

Jonathan Tan is currently club manager of the Sports Toto Fitness Centre at Berjaya Times Square. He can be contacted at lifestyle.jonathan@thesundaily.com

Mohd Fauzi (white shirt) handing the contribution cheque to Mohd Fakhri (grey shirt)
Mohd Fauzi (baju putih) menyerahkan cek sumbangan kepada Mohd Fakhri (baju kelabu)



Community / Masyarakat

Perangsang Selangor Contributes RM48,000 as Assistance to 20 Autism Children Perangsang Selangor Sumbang RM 48,000 Bantu 20 Kanak-kanak Autisme

1 5 August 2015 : Perangsang Selangor through its Corporate Social Responsibility programme has funded the monthly treatment cost for 20 autism children aged between 4-11 years from less fortunate families under the Letzhop Nouri Autistic Care Centre (Letzhop).

The total amount of sponsorship for 12 months are worth RM48,000. Mohd Fauzi Mohd Ghazali, Senior Manager, Corporate Social Responsibility, Perangsang Selangor presented the contribution cheque to Mohd

Fakhri Nor Affandi, Principal/ Manager of Letzhop at the Syawal Open House which was held in Selayang Paragon Utama, Batu Caves.

1 5 Ogos 2015 : Perangsang Selangor melalui program Tanggungjawab Sosial Korporat telah membiayai kos rawatan bulanan bagi 20 anak-anak autisme yang berumur di antara 4-11 tahun daripada keluarga kurang berkemampuan di bawah Pusat Jagaan Letzhop Autistik

Nouri (Letzhop).

Jumlah keseluruhan penajaan bagi tempoh 12 bulan adalah bernilai RM48,000. Mohd Fauzi Mohd Ghazali, Pengurus Kanan, Tanggungjawab Sosial Korporat, Perangsang Selangor telah menyerahkan cek sumbangan kepada Mohd Fakhri Nor Affandi, Pengetua/Pengurus Letzhop di Majlis Rumah Terbuka Syawal yang telah berlangsung di Selayang Paragon Utama, Batu Caves.

Community / Masyarakat

Perangsang Selangor Provides Fund To Refurbish Religious School in Kelantan

Perangsang Selangor Hulus Bantuan Baik Pulih Madrasah di Kelantan

1 5 August 2015 : Corporate Social Responsibility (CSR) Unit of Kumpulan Perangsang Selangor Berhad (Perangsang Selangor) presented contribution worth RM5,000 to Muhammadiyah Religious School, Pondok Sungai Durian, Kelantan to refurbish the school building and student dormitory which were damaged by the floods.

The cheque was presented by Norazlan Jantan, Corporate Social Responsibility Assistant, Perangsang Selangor to Ustaz Sulaiman Harun, Muhammadiyah Religious School representative.

1 5 Ogos 2015 : Unit Tanggungjawab Sosial Korporat (TSK), Kumpulan Perangsang Selangor Berhad (Perangsang Selangor) telah menyerahkan sumbangan berjumlah RM5,000 kepada Madrasah Muhammadiyah, Pondok Sungai Durian, Kelantan bagi menampung perbelanjaan membaik pulih madrasah serta asrama

pelajar yang rosak akibat banjir.

Cek telah disampaikan oleh Norazlan Jantan, Penolong TSK, Perangsang Selangor kepada Ustaz Sulaiman Harun, wakil Madrasah Muhammadiyah.



Left: Norazlan presenting the cheque to Ustaz Sulaiman
Kiri: Norazlan menyampaikan cek kepada Ustaz Sulaiman

Raja Dato' Idris presenting his welcoming speech
Raja Dato' Idris sedang menyampaikan kata alu-aluan

**MAJLIS IFTAR BERSAMA
PENGURUSI PERANGSANG SELANGOR**
13 Julai 2015 / 26 Ramadhan 1436H
Ruang Legar Plaza Perangsang

Staff / Kakitangan

Breaking Of Fast With The Chairman Berbuka Puasa Bersama Pengerusi



Staff who attended the event
Sebahagian warga kerja yang hadir

1 3 July 2015 : The Chairman's Office of Kumpulan Perangsang Selangor Berhad (Perangsang Selangor) organised a 'Breaking of fast with the Chairman of Perangsang Selangor' event at the Lobby, Plaza Perangsang. Senior management and staff of Kumpulan Darul Ehsan Berhad (KDEB), Perangsang Selangor, Konsortium ABASS Sdn Bhd (ABASS) and Central Spectrum (M) Sdn Bhd (CSSB) attended the event to foster closer ties in conjunction with the month of Ramadhan Al-Mubarak.

The event opened with prayer recital by Ustaz Khairunnajmi Abdul Jalil, followed by a welcoming address by YM Raja Dato' Idris Raja Kamarudin, Chairman, Perangsang Selangor and religious talk entitled 'Comparison between Islamic and Conventional Economy' presented by Ustaz Muhammad Zaharudin, Chief Religious Officer, Perangsang

Selangor. The event continued with a 'tahlil' ceremony led by Ustaz Khairul Azuan before breaking of fast while 'maghrib', 'isha' and 'terawih' prayers were led by Ustaz Muslim Zainuddin.

1 3 Julai 2015 : Pejabat Pengerusi, Kumpulan Perangsang Selangor Berhad (Perangsang Selangor) telah menganjurkan majlis 'iftar bersama Pengerusi Perangsang Selangor' di Ruang Legar, Plaza Perangsang. Pengurusan Kanan serta warga kerja Kumpulan Darul Ehsan Berhad (KDEB), Perangsang Selangor, Konsortium ABASS Sdn Bhd (ABASS) dan Central Spectrum (M) Sdn Bhd (CSSB) turut hadir di majlis ini bagi merapatkan lagi hubungan silaturrahim sempena

bulan Ramadhan Al-Mubarak.

Majlis telah dimulakan dengan bacaan doa oleh Ustaz Khairunnajmi Abdul Jalil diikuti dengan ucapan alu-aluan oleh YM Raja Dato' Idris Raja Kamarudin, Pengerusi, Perangsang Selangor dan penyampaian tazkirah bertajuk 'Perbandingan Ekonomi Islam dengan Konvensional' oleh Ustaz Zaharudin Muhammad, Ketua Pegawai Agama, Perangsang Selangor.

Majlis diteruskan dengan acara tahlil yang dipimpin oleh Ustaz Khairul Azuan sebelum berbuka puasa manakala solat maghrib, isya' dan terawih telah dipimpin oleh Ustaz Muslim Zainuddin.



From left: Ustaz Muhammad Fadhil Hasanuddin, Ustaz Ahmad Nazri Nawi dan Ustaz Nazmi Abdul Karim
Dari kiri: Ustaz Muhammad Fadhil Hasanuddin, Ustaz Ahmad Nazri Nawi dan Ustaz Nazmi Abdul Karim

Staff / Kakitangan

'Ihya Ramadhan' Forum Forum Ihya' Ramadhan

3 July 2015 : God has sent down the Quran as the greatest miracle that affirm the Prophet Muhammad and the existence of Allah swt with all the attributes of perfection. Read the Quran to live and practice it is a sunnah worship.

'Nuzul Al-Quran' gave a great meaning to Muslims and the Prophet's life in particular. Allah sent Al-Quran words to the Prophet Muhammad through the intercession of the Jibril Angel in stages to be completed, as the Quran available to us today.

In remembrance of Nuzul Al-Quran, the Islamic Religious Department, Kumpulan Perangsang Selangor Berhad

(Perangsang Selangor) organised a forum entitled 'Badar Kubra and Nuzul Quran: Lessons to the people', and invited Ustaz Muhammad Fadhil Hasanuddin as moderator and panelist Ustaz Nazmi Abdul Karim who shared the war story of 'Badar Kubra', which we can take heed that the number of fighters and weapons does not necessarily lead to victory in the battle. Essentially, only faith and the help of God that will determine success. The 2nd panellist, Ustaz Ahmad Nazri Nawi presented on the 'Nuzul Quran' topic, explaining the stages of the Quran revelation as a guidance to mankind.

150 staff and family members of

Kumpulan Darul Ehsan Berhad (KDEB), Kumpulan Perangsang Selangor Berhad (Perangsang Selangor), Konsortium ABASS Sdn Bhd (ABASS) and Hebat Abadi Sdn Bhd and surrounding residents attended the forum which was held at the Lobby of Plaza Perangsang.

3 Julai 2015 : Allah SWT telah menurunkan al-Quran sebagai satu mukjizat terbesar yang membuktikan kerasulan Nabi Muhammad SAW dan kewujudan Allah SWT dengan segala sifat-sifat kesempurnaannya. Membaca al-Quran serta menghayati dan



Ustaz Zaharudin presenting token to Ustaz Ahmad Nazri Nawi
Ustaz Zaharudin menyampaikan cenderahati kepada Ustaz Ahmad Nazri Nawi



Ustaz Zaharudin presenting token to Ustaz Muhammad Fadhil Hasanuddin
Ustaz Zaharudin menyampaikan cenderahati kepada Ustaz Muhammad Fadhil Hasanuddin



Ustaz Zaharudin presenting token to Ustaz Nazmi Abdul Karim
Ustaz Zaharudin menyampaikan cenderahati kepada Ustaz Nazmi Abdul Karim

mengamalkannya adalah satu ibadat sunnah.

Maka peristiwa Nuzul Al-Quran telah memberi makna terlalu besar kepada umat Islam dan kehidupan Nabi SAW khususnya. Ayat al-Quran diturunkan Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW. melalui perantaraan Malaikat Jibril secara berperingkat-peringkat hingga menjadi lengkap sebagaimana kitab al-Quran yang ada pada kita hari ini.

Bagi mengingati peristiwa Nuzul Al-Quran ini, Jabatan Agama Islam, Kumpulan Perangsang Selangor Berhad (Perangsang Selangor) telah menganjurkan forum bertajuk 'Badar Kubra dan Nuzul Quran: Pengajaran Kepada Umat' dengan menjemput Ustaz Muhammad Fadhil Hasanuddin sebagai moderator dan ahli panel yang terdiri dari Ustaz Nazmi Abdul Karim yang membincangkan mengenai

sejarah perang 'Badar Kubra' yang perlu diambil iktibar, dimana bilangan pejuang dan kelengkapan senjata tidak semestinya membawa kepada kemenangan dalam perjuangan. Hakikatnya, keimanan dan pertolongan Allah itu yang menentukan kejayaan. Ahli panel yang ke-2, Ustaz Ahmad Nazri Nawi pula membincangkan mengenai 'Nuzul Quran' iaitu kisah penurunan al-Quran yang berperingkat-peringkat ke atas umat manusia sebagai garis panduan hidup.

150 warga kerja serta pengurusan Kumpulan Darul Ehsan Berhad (KDEB), Kumpulan Perangsang Selangor Berhad (Perangsang Selangor), Konsortium ABASS Sdn Bhd (ABASS) dan Hebat Abadi Sdn Bhd serta penduduk sekitar telah menghadiri forum ini bertempat di Ruang Legar, Plaza Perangsang.



Congregation listening religious talk from Ustaz Najmi
Jemaah sedang mendengar tazkirah oleh Ustaz Najmi

Staff / Kakitangan

Finance and Administration Department Breaking of Fast Ceremony Majlis Berbuka Puasa Jabatan Kewangan dan Pentadbiran



Suzila presenting donation to representative from Maahad Tahfiz Al-Islah
Suzila menyampaikan sumbangan kepada wakil dari Maahad Tahfiz Al-Islah

It is common for every month of Ramadhan Al-Mubarak, the Muslim community took the opportunity to organise breaking of fast ceremony with family, relatives, colleagues and friends. At Kumpulan Perangsang Selangor Berhad (Perangsang Selangor), with the aim of strengthening their ties while improving worship during this blessed month, the Finance and Administration Department of Kumpulan Perangsang Selangor Berhad (Perangsang Selangor) organised a breaking of fast ceremony on 4 July 2015 at the Club Room, Plaza Perangsang.

A total of 10 students from Tahfiz Institution Al-Islah, Section 7, Shah Alam and 90 staff together with family members attended the ceremony. The event began with a presentation of a brief sermon by Ustaz Khairunnajmi followed by donations to students of Tahfiz Institution Al-Islah, Section 7, Shah Alam, which was presented by Suzila Khairuddin, General Manager Finance and Administration Department, Perangsang Selangor.

Maghrib and Isya' congregation prayers were led by Ustaz Khairunnajmi while terawih prayers led by one of the students from

Tahfiz Institution Al-Islah. The event ended with 'moreh' (supper) before dispersing 10.30pm.

The Department of Finance and Administration expressed sincere appreciation to all staff, family members and all those involved in organising the event.

Sudah menjadi kebiasaan setiap bulan Ramadhan Al-Mubarak, umat Islam mengambil peluang untuk menganjurkan acara berbuka puasa bersama keluarga, saudara mara, rakan sekerja dan tidak ketinggalan juga sahabat handai. Di Kumpulan Perangsang Selangor Berhad (Perangsang Selangor), dengan tujuan untuk merapatkan ikatan silaturrahim disamping meningkatkan ibadah sempena bulan yang penuh barakah ini, Jabatan Kewangan dan Pentadbiran Perangsang Selangor telah menganjurkan majlis berbuka puasa pada 4 Julai 2015 di Bilik Kelab, Plaza Perangsang.

Seramai 10 pelajar dari Maahad Tahfiz Al-Islah, Seksyen 7, Shah Alam dan 90 orang warga kerja bersama ahli keluarga turut hadir di majlis ini. Majlis bermula dengan penyampaian tazkirah ringkas oleh Ustaz Khairunnajmi diikuti dengan penyerahan sumbangan kepada pelajar Maahad Tahfiz Al-Islah, Seksyen 7, Shah Alam yang telah disampaikan oleh Suzila Khairuddin, Pengurus Besar Jabatan Kewangan dan Pentadbiran, Perangsang Selangor.

Solat Maghrib dan Isya' berjemaah telah diimamkan oleh Ustaz Khairunnajmi manakala solat terawih dipimpin oleh salah seorang pelajar Maahad Tahfiz Al-Islah. Setelah selesai solat terawih, hadirin telah dihidangkan jamuan moreh sebelum bersurai jam 10.30 malam.

Jabatan Kewangan Dan Pentadbiran merakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada semua kakitangan dan ahli keluarga serta semua yang terlibat dalam menjayakan majlis.

Prayers in congregation led by Ustaz Azuan (front)
Solat berjemaah yang diimamkan oleh Ustaz Azuan (depan)

Staff / Kakitangan

Perangsang Selangor Celebrate Pilgrims Perangsang Selangor Rai Bakal Haji

1 4 August 2015 : Mohd Sabki Yusof of Legal Department, Mohd Asrul Ismail of Secretarial Department, Kumpulan Perangsang Selangor Berhad (Perangsang Selangor) and Borharanordin Jirangan from Konsortium ABASS Sdn Bhd (ABASS) has become the individuals selected to perform the hajj pilgrimage for 2015. As a yearly tradition, Perangsang Selangor through the Islamic Religious Department organised an event to celebrate the three pilgrims in a blessing ceremony located at the Club Room, Plaza Perangsang.

Mohd Sabki, Mohd Asrul and Borharanordin received souvenirs in the form of an 'Ihram' cloth and cash worth SAR1,000 each presented by the Chairman of Perangsang Selangor, YM Raja Dato' Idris Raja Kamarudin witnessed by Ustaz Zaharudin Muhammad, Chief Religious Officer, Perangsang Selangor.

YM Raja Dato' Idris also shared his pilgrimage experience and gave a few advices to the pilgrims to behave well while in the holy land of Makkah. Staff who attended the event also performed 'hajat' and 'asar' congregation prayers led by Ustaz Ahmad Khairul Azuan from

the Islamic Religious Department, Perangsang Selangor.

We wish the pilgrims a smooth journey, to be in good health and may Allah accept their pilgrimage.

1 4 Ogos 2015 : Mohd Sabki Yusof daripada Jabatan Undang-Undang, Mohd Asrul Ismail daripada Jabatan Kesetiausahaan, Kumpulan Perangsang Selangor Berhad (Perangsang Selangor) serta Borharanordin Jirangan daripada Konsortium ABASS Sdn Berhad (ABASS) telah menjadi individu terpilih untuk mengerjakan ibadah haji bagi tahun 2015. Telah menjadi satu tradisi pada setiap tahun, Perangsang Selangor melalui Jabatan Agama Islam mengadakan majlis meraikan bakal haji dan kali ini mereka bertiga turut diraikan dalam majlis yang penuh barokah di Bilik Kelab, Plaza Perangsang.

Mohd Sabki, Mohd Asrul dan Borharanordin telah menerima cenderahati berupa kain ihram dan wang tunai sebanyak SAR1,000 setiap seorang yang disampaikan oleh Pengerusi Perangsang Selangor, YM Raja Dato' Idris Raja Kamarudin disaksikan oleh Ustaz Zaharudin Muhammad, Ketua Pegawai Agama, Perangsang Selangor.

YM Raja Dato' Idris telah berkongsi mengenai pengalaman haji beliau serta turut memberi nasihat kepada bakal haji untuk menjaga adab semasa berada di tanah suci Makkah. Warga kerja yang hadir turut menunaikan solat hajat dan asar berjemaah yang diimamkan oleh Ustaz Ahmad Khairul Azuan dari Jabatan Agama Islam, Perangsang Selangor.

Semoga semua bakal haji dipermudahkan perjalanan, diberi kesihatan yang baik serta mendapat haji yang mabrur.



YM Raja Dato' Idris presenting souvenirs to Mohd Sabki
YM Raja Dato' Idris menyampaikan cenderahati kepada Mohd Sabki



YM Raja Dato' Idris presenting souvenirs to Mohd Asrul
YM Raja Dato' Idris menyampaikan cenderahati kepada Mohd Asrul



Pondok Bustanul Arifin presented 'nasyid' songs
Pondok Bustanul Arifin mengalunkan nasyid

Iftar Jama'i'e Iftar Jama'i'e

25 June 2015 : Islamic Religious Department, Kumpulan Perangsang Selangor Berhad (Perangsang Selangor) headed by Ustaz Zaharudin Muhammad, the Chief Religious Officer organised "Iftar Jama'i'e" (breaking of fast) ceremony at Club Room, Plaza Perangsang. Fourteen guests from "Pondok Bustanul Arifin", a Tahfiz Centre presented 'nasyid' songs and also led the maghrib, isyak and terawih prayers in congregation.

To raise funds for financing the management of 'Pondok Bustanul Arifin', Ustaz Zaharudin presented donation to their representative. Senior Management, staff and family members also attended the ceremony.

At the same ceremony, the Islamic Religious Department also presented the Religious Talk Commitment Award to seven staff consisting of six female staff

and one male staff. The award presentation ceremony was officiated by Musatafa Kamil Ayub, Board Member of Perangsang Selangor. The purpose of this award is to reward the staff's commitment and devotion towards religious event as well as to inspire and encourage other employees.

25 Jun 2015 : Jabatan Agama Islam, Kumpulan Perangsang Selangor Berhad (Perangsang Selangor) yang diketuai oleh Ustaz Zaharudin Muhammad selaku Ketua Pegawai Agama telah mengadakan majlis Iftar Jama'i'e di Bilik Kelab, Plaza Perangsang. Tetamu jemputan daripada Pondok Bustanul Arifin iaitu sebuah pusat tahfiz seramai 14 orang telah mengalunkan nasyid serta mengimamkan solat maghrib, isyak dan terawih berjemaah.

Bagi mengisi tabung untuk pembiayaan pengurusan Pondok Bustanul Arifin, Ustaz Zaharudin telah menyampaikan sumbangan kepada wakil mereka. Pengurusan Kanan, warga kerja serta ahli keluarga turut hadir memeriahkan majlis.

Di majlis yang sama, Jabatan Agama Islam turut menyerahkan 'Anugerah Komitmen Tazkirah Mithali' kepada tujuh warga kerja yang terdiri daripada enam wanita dan seorang lelaki. Majlis penyampaian anugerah telah disempurnakan oleh Musatafa Kamil Ayub, Ahli Lembaga Pengarah Perangsang. Anugerah ini bertujuan untuk menghargai komitmen dan kecintaan warga kerja kepada majlis ilmu dan dapat memberi inspirasi dan semangat kepada seluruh warga kerja yang lain.

Staff / Kakitangan

'Qiamullail' and Ramadhan Religious Talk

Qiamullail Dan Kuliah Ramadhan

27-18 July 2015 : Islamic Religious Department, Kumpulan Perangsang Selangor Berhad (Perangsang Selangor) headed by Ustaz Zaharudin Muhammad, Chief Religious Officer organised the 22nd prayer during the night (Qiamullail) and Ramadhan religious talk at De Palma Hotel, Shah Alam. 161 staff and family members of Kumpulan Darul Ehsan Berhad (KDEB), Perangsang Selangor, Konsortium ABASS Sdn Bhd (ABASS) and Quality Hotel City Centre (QHCC) participated in the programme.

Participants started the programme by attending Ramadhan religious talk presented by Ustaz Ridhuan Ismail, an independent speaker and continued with the breaking of fast and the maghrib, isya' and terawih prayers.

The highlight of the programme was the Qiamullail, which started at 3.30am with tahajjud and tasbeih prayers led by Ustaz Zuhdi Mohammad while the pre-dawn sermon was delivered by Ustaz Abdullah Khairi.

The 2 days 1 night programme was also attended by YM Raja Dato' Haji Idris Raja Kamarudin, Chairman of Perangsang Selangor, Mustaffa Kamil Ayub, Board of Director, Perangsang Selangor and senior management.

27-28 Julai 2015 : Jabatan Agama Islam, Kumpulan Perangsang Selangor Berhad (Perangsang Selangor) yang

QIAMULLAIL & KULIAH RAMADHAN 22

DIRASMIKAN OLEH
YM RAJA DATO' IDRIS RAJA KAMARUDIN
PENGURUSI
KUMPULAN PERANGSANG SELANGOR BERHAD

27 & 28 Jun 2015
Sabtu & Ahad
De Palma Hotel
Shah Alam

USTAZ ABDULLAH KHAIRI - KULIAH SUBUH

USTAZ RIDHUAN ISMAIL
KULIAH RAMADHAN -

USTAZ ZUHDI MOHAMAD - IMAM QIAMULLAIL

ANJURAN BERSAMA :
JABATAN HAL EHWAL AGAMA, PERANGSANG SELANGOR & DE PALMA HOTEL, SHAH ALAM

diketahui oleh Ustaz Zaharudin Muhammad, Ketua Pegawai Agama, telah menganjurkan Qimullail siri ke-22 dan Kuliah Ramadhan di De Palma Hotel Shah Alam. Seramai 161 warga kerja Kumpulan Darul Ehsan Berhad (KDEB), Perangsang Selangor, Konsortium ABASS Sdn Bhd (ABASS) dan Quality Hotel City Centre (QHCC) bersama ahli keluarga telah menyertai program yang dianjurkan kali ini.

Para peserta memulakan program dengan menghadiri kuliah Ramadhan yang disampaikan oleh Ustaz Ridhuan Ismail, seorang

penceramah bebas dan diteruskan dengan majlis berbuka puasa dan solat maghrib, isya' dan terawih.

Acara kemuncak Qiamullail bermula jam 3.30 pagi dengan ibadah solat Tahajud dan Tasbeih diimamkan oleh Ustaz Zuhdi Mohamad sementara kuliah subuh telah disampaikan oleh Ustaz Abdullah Khairi.

Program 2 hari 1 malam turut dihadiri oleh YM Raja Dato' Haji Idris Raja Kamarudin, Pengerusi Perangsang Selangor, Mustaffa Kamil Ayub, Ahli Lembaga Pengarah, Perangsang Selangor serta pengurusan kanan.



Birthday cake cutting ceremony
Acara memotong kek hari lahir

Staff / Kakitangan

Colourful Aidilfitri Warna Warni Aidilfitri

4 August 2015 : The Perangsang Selangor Sports and Recreation Club in collaboration with Human Resource Department, Perangsang Selangor organised a Raya open house themed 'Colourful Eid 2015' at the Kayangan 5, Plaza Perangsang Lobby. Staff dressed in colorful costumes in line with the theme were treated with Hari Raya delicacies such as 'lemang', 'rendang', roasted lamb, colourful rice and a variety of cakes and drinks.

A birthday celebration for KDEB and Perangsang Selangor staff, Long Service Award, gift presentation to staff with new born babies and presentation of contribution to employees who

have lost family members were also organised at the same event.

Souvenirs to 24 staff who were born in July, August and September were presented by Suzila Khairuddin, General Manager of Finance and Administration, Mohamed Ross Mohd Din and Dato' Idris Md Tahir, Board Members of Perangsang Selangor, Suhaimi Kamaralzaman, Group Chief Executive Officer and Managing Director, Perangsang Selangor presented Long Service Awards and new born, while YM Raja Dato' Idris Raja Kamarudin,

Chairman of Perangsang Selangor presented contributions to staff who have lost their family members.

The lively Raya celebration was attended by staff, Board Members of Perangsang Selangor, Azlan Md Alifiah, General Manager of Selangor State Development Corporation, Hashim Kamil Harun Mahmud Hashim, Chief Executive Officer of Kumpulan Hartanah Selangor Berhad and Mahmud Abbas, Chief Executive Officer of Central Spectrum (M) Sdn Bhd.



Staff who attended the event
Warga kerja yang hadir memeriahkan majlis



Welcoming speech by the Chairman
Ucapan alu-aluan Pengerusi



Staff who attended the event
Warga kerja yang hadir memeriahkan majlis



Senior management who attended the event
Pengurusan kanan yang hadir memeriahkan majlis



Ahmad Rosly with Suhaimi presenting Long Service Award to Hashimah
Ahmad Rosly mengiringi Suhaimi menyampaikan Anugerah Khidmat Setia kepada Hashimah

4 Ogos 2015 : Kelab Sukan dan Rekreasi Perangsang Selangor dengan kerjasama Bahagian Sumber Manusia, Perangsang Selangor telah menganjurkan Majlis Rumah Terbuka Hari Raya bertemakan “Warna Warni Aidilfitri 2015” di Kayangan 5, Lobi Plaza Perangsang. Majlis dihadiri warga kerja berpakaian baju raya berwarna warni seiring dengan tema sambil menjamu hidangan hari raya seperti lemang, rendang, kambing panggang, nasi hujan panas serta pelbagai jenis kuih dan minuman.

Di majlis yang sama turut diadakan sambutan hari lahir warga kerja KDEB dan Perangsang Selangor, penyampaian Anugerah Khidmat Setia, penyampaian cenderahati

kelahiran cahaya mata baharu, warga kerja baharu serta sumbangan kepada warga kerja yang kehilangan ahli keluarga.

Cenderahati kepada 24 warga kerja yang lahir pada bulan Julai, Ogos dan September telah disampaikan oleh Suzila Khairuddin, Pengurus Besar Kewangan dan Pentadbiran, Mohamed Ross Mohd Din dan Dato’ Idris Md Tahir, Ahli Lembaga Pengarah Perangsang Selangor.

Suhaimi Kamaralzaman, Ketua Pegawai Eksekutif Kumpulan dan Pengarah Urusan, Perangsang Selangor telah menyampaikan Anugerah Khidmat Setia dan kelahiran baharu manakala YM Raja Dato’ Idris Raja Kamarudin, Pengerusi Perangsang Selangor

menyampaikan sumbangan kepada warga kerja yang kehilangan ahli keluarga.

Majlis berlangsung meriah dengan kehadiran warga kerja, Ahli Lembaga Pengarah Perangsang Selangor, Azlan Md Alifiah, Pengurus Besar Perbadanan Kemajuan Negeri Selangor, Hashim Kamil Harun Mahmud Hashim, Ketua Pegawai Eksekutif, Kumpulan Hartanah Selangor Berhad dan Mahmud Abbas, Ketua Pegawai Eksekutif, Central Spectrum (M) Sdn Bhd.



2014-2015 committee
Ahli jawatankuasa sesi 2014-2015

Staff / Kakitangan

Perangsang Selangor Sports and Recreation Club 33rd Annual General Meeting Mesyuarat Agung Tahunan ke-33 Kelab Sukan dan Rekreasi Perangsang Selangor

30 June 2015 : Perangsang Selangor Sports and Recreation Club (CLUB) organised 33rd Annual General Meeting at the Club Room, Plaza Perangsang. A total of 86 members attended the meeting which started with a speech from the former Club President, Nuranisah Mohd Anis followed by the presentation of financial statements, sports and social activities as well as cultural change programme by the committees involved.

The meeting continued with the voting process to elect a new committee members for the year of 2015/2016. The members have agreed to appoint Mohd Fauzi Mohd Ghazali as a CLUB President assisted by Abdullah Abdul Karim, Vice President, Sazriza Abdul Khalid, Secretary, Norizan Abu Bakar-Treasurer, Jeffry Udin as Sports Secretary, Ahmad Rizal Mohd Daud as a Social Secretary

and Mahfuzah Muhamad Tarmidi, Muhammad Fadhli Mansor, Norehan Salleh, Norazlan Jantan and Shahrul Izad Yahya as the new committee members.

When delivering his speech as a new CLUB President, Mohd Fauzi determined to plan and carry out more activities during the year of 2015-2016.

30 Jun 2015 : Kelab Sukan Dan Rekreasi Perangsang Selangor (KELAB) telah mengadakan Mesyuarat Agung Tahunan ke-33 di Bilik Kelab, Plaza Perangsang. Mesyuarat yang dihadiri seramai 86 ahli telah dimulakan dengan ucapan daripada mantan Presiden KELAB, Nuranisah Mohd Anis diikuti pembentangan penyata kewangan, aktiviti sukan dan sosial serta program perubahan budaya oleh jawatankuasa yang terlibat.

Mesyuarat telah diteruskan dengan proses undian bagi memilih barisan ahli jawatankuasa yang baharu bagi tahun 2015/2016, dimana ahli-ahli telah sepakat untuk melantik Mohd Fauzi Mohd Ghazali sebagai Presiden KELAB dibantu oleh Abdullah Abdul Karim-Naib Presiden, Sazriza Abdul Khalid-Setiausaha, Norizan Abu Bakar-Bendahari, Jeffry Udin-Setiausaha Sukan, Ahmad Rizal Mohd Daud-Setiausaha Sosial serta Mahfuzah Muhamad Tarmidi, Muhammad Fadhli Mansor, Norehan Salleh, Norazlan Jantan dan Shahrul Izad Yahya sebagai ahli jawatankuasa yang baharu.

Ketika menyampaikan ucapan selaku presiden KELAB yang baharu, Mohd Fauzi bertekad untuk melaksanakan lebih banyak aktiviti menarik sepanjang tahun 2015-2016.

Staff / Kakitangan

Handing Over and Appreciation Ceremony Majlis Penyerahan Tugas Dan Penghargaan

1 4 September 2015 : Kumpulan Perangsang Selangor Berhad (Perangsang Selangor) has appointed Head of Strategic Planning and Investment, Ahmad Fariz Hassan as Acting Chief Executive Officer effective from 1 September 2015 replacing the Chief Executive Officer / Group Managing Director, Suhaimi Kamaralzaman who has taken a new role at Pengurusan Air Selangor Sdn Bhd.

In appreciation of his contribution to the company, the Human Resources Department in collaboration with Public Relations, Media and Corporate Social Responsibility Department organised a Handing Over and Appreciation ceremony for the former Chief Executive Officer at Kayangan 5, Plaza Perangsang. Siti Aishah Lee, Secretary to the former CEO presented a briefcase to the Acting Chief Executive Officer as a symbolic handover while YM Raja Dato' Idris Raja Kamarudin, Chairman of Perangsang Selangor presented a book as a token of appreciation.

YM Raja Dato' Idris Raja Kamarudin, Chairman of Perangsang Selangor, Mustaffa Kamil Ayub and Dato' Idris Md Tahir, Board of Directors, Perangsang Selangor, Mahmud Abbas, Chief Operating Officer,

Central Spectrum (M) Sdn Bhd, Hashim Kamil Harun Mahmud Hashim, Chief Operating Officer, Kumpulan Hartanah Selangor Berhad, Azlan Md Alifiah, General Manager of Selangor State Development Corporation, senior management and Perangsang Selangor's staff attended the event.

1 4 September 2015 : Kumpulan Perangsang Selangor Berhad (Perangsang Selangor) telah melantik Ketua Jabatan Perancangan Strategik dan Pelaburan, Ahmad Fariz Hassan sebagai Pemangku Ketua Pegawai Eksekutif berkuat kuasa 1 September 2015 menggantikan Ketua Pegawai Eksekutif / Pengarah Urusan Kumpulan, Suhaimi Kamaralzaman yang telah memulakan tugas baharu di syarikat Pengurusan Air Selangor Sdn Bhd.

Bagi menghargai jasa dan sumbangan beliau kepada syarikat, Jabatan Sumber Manusia dengan kerjasama Jabatan Perhubungan Awam, Media dan Tanggungjawab



Siti Aishah presenting briefcase to Ahmad Fariz witnessed by YM Raja Dato' Idris
Siti Aishah menyerahkan beg bimbit kepada Ahmad Fariz disaksikan oleh YM Raja Dato' Idris



YM Raja Dato' Idris presenting book as appreciation to Siti Aishah witnessed by Ahmad Fariz (left) and Ahmad Rosly (right)
YM Raja Dato' Idris menyampaikan buku sebagai penghargaan kepada Siti Aishah disaksikan oleh Ahmad Fariz (kiri) dan Ahmad Rosly (kanan)

Sosial Korporat telah menganjurkan majlis Penyerahan Tugas dan Penghargaan mantan Ketua Pegawai Eksekutif bertempat di Kayangan 5, Plaza Perangsang. Siti Aishah Lee, Setiausaha pejabat mantan Ketua Pegawai Eksekutif telah hadir bagi menyempurnakan simbolik penyerahan tugas kepada Pemangku Ketua Pegawai Eksekutif manakala YM Raja Dato' Idris Raja Kamarudin, Pengerusi, Perangsang Selangor telah menyampaikan buku sebagai tanda penghargaan.

YM Raja Dato' Idris Raja Kamarudin, Pengerusi, Perangsang Selangor, Mustaffa Kamil Ayub dan Dato' Idris Md Tahir, Ahli Lembaga Pengarah, Perangsang Selangor, Mahmud Abbas, Ketua Pegawai Operasi, Central Spectrum (M) Sdn Bhd, Hashim Kamil Harun Mahmud Hashim, Ketua Pegawai Operasi, Kumpulan Hartanah Selangor Berhad, Azlan Md Alifiah, Pengurus Besar, Perbadanan Kemajuan Negeri Selangor, pengurusan kanan serta warga kerja Perangsang Selangor turut hadir di majlis ini.

Staff / Kakitangan

Information Technology Quiz Kuiz Teknologi Maklumat

7 August 2015 : Group Information Technology (GIT) Department, Kumpulan Perangsang Selangor Berhad (Perangsang Selangor) organised a 'Pop Quiz' for Perangsang Selangor and Kumpulan Darul Ehsan Berhad employees. There were 3 questions related to Group Information Technology Policy. The first staff who answer all questions correctly will be given a 'Headphone' prize sponsored by GIT, Perangsang Selangor. The prize was won by Norhaniesa Hasan of Finance and Administration Department. The prize was presented by Mohd Syazwan Mohd Shafie, Manager of GDIT.

The quiz was held to promote Information Technology Policy awareness in a more interactive and fun method. GDIT will be holding more quizzes often in the future.

7 Ogos 2015 : Jabatan Teknologi Maklumat Kumpulan (JTMK), Kumpulan Perangsang Selangor Berhad (Perangsang Selangor) telah mengadakan "Kuiz



Mohd Syazwan presenting the prize to Norhaniesa Hassan
Mohd Syazwan menyampaikan hadiah kepada Norhaniesa Hassan

Pop" untuk seluruh warga kerja Perangsang Selangor dan Kumpulan Darul Ehsan Berhad. Kuiz yang diadakan mengandungi 3 soalan yang merangkumi Polisi Teknologi Maklumat Kumpulan. Warga kerja yang berjaya menjawab soalan dengan tepat dan pantas memenangi sebuah "Headphone" yang di taja oleh JTMK, Perangsang Selangor. Hadiah tersebut telah dimenangi oleh Norhaniesa Hasan dari Jabatan Kewangan dan Pentadbiran. Hadiah

telah disampaikan oleh Mohd Syazwan Mohd Shafie, Pengurus, JTMK.

Kuiz ini diadakan bagi memupuk kesedaran mengenai Polisi Teknologi Maklumat dengan cara yang lebih interaktif dan menyeronokkan. JTMK akan mengadakan kuiz seperti ini dengan lebih kerap di masa akan datang.

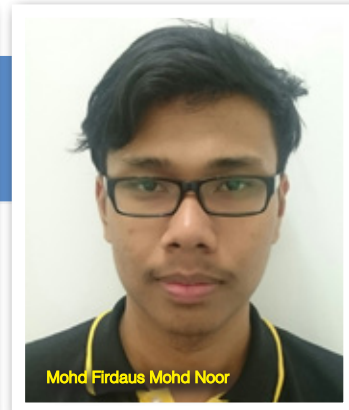
Staff / Kakitangan
**Practical Students
Pelajar Latihan**

7 September 2015 : Human Resource Department, Kumpulan Perangsang Selangor Berhad (Perangsang Selangor) has appointed Nur Syafira Mohd Zamri, a student from Universiti Teknologi MARA (UiTM), Kedah and Mohd Firdaus Mohd Noor, a student from Universiti Teknikal Malaysia Melaka (UTeM) to undergo industrial training at the Group Information Technology Department.

Nur Syafira will undergo the training until 28 December 2015 while Mohd Firdaus until 19 February 2016.



Nur Syafira Mohd Zamri



Mohd Firdaus Mohd Noor

7 September 2015: Jabatan Sumber Manusia, Kumpulan Perangsang Selangor Berhad (Perangsang Selangor) telah melantik Nur Syafira Mohd Zamri, pelajar daripada Universiti Teknologi MARA (UiTM), Kedah dan Mohd Firdaus Mohd Noor, pelajar daripada Universiti

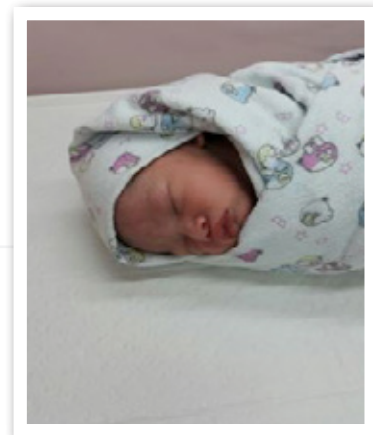
Teknikal Malaysia Melaka (UTeM) untuk menjalani latihan industri di Jabatan Teknologi Maklumat Kumpulan.

Nur Syafira akan menjalani latihan sehingga 28 Disember 2015 manakala Mohd Firdaus sehingga 19 Februari 2016.

Staff / Kakitangan
**New Born
Kelahiran Baharu**

25 Ogos 2015 : The wife of Ustaz Zaharudin Muhammad, Chief Religious Officer, Perangsang Selangor delivered a baby boy Muhammad Farouq Ghazi at Az-Zahrah Hospital, Section 9, Bandar Baru Bangi. Muhammad Farouq is a fifth child to Ustaz Zaharuddin. Congratulations!

25 Ogos 2015 : Isteri kepada Ustaz Zaharudin Muhammad, Ketua Pegawai Agama, Perangsang Selangor telah melahirkan cahaya mata lelaki Muhammad Farouq Ghazi di Hospital Az-Zahrah, Seksyen 9, Bandar Baru Bangi. Muhammad Farouq merupakan cahaya mata

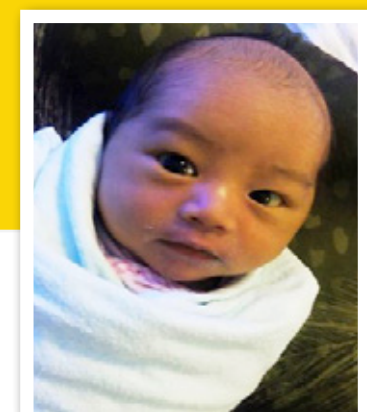


ke-5 kepada Ustaz Zaharuddin. Tahniah diucapkan!

Staff / Kakitangan
**New Born
Kelahiran Baharu**

Farhana Aqilah Mohd Suffian from Risk Management Department delivered a baby boy Aisy Nuh Qalil on Saturday, 13 Jun 2015 at Serdang Hospital. Aisy is 3rd child to Farhana. Congratulations!

Farhana Aqilah Mohd Suffian dari Jabatan Pengurusan Risiko telah melahirkan cahaya mata lelaki Aisy Nuh pada hari Sabtu, 13 Jun 2015 di Hospital Serdang. Aisy merupakan anak ke-3 Farhana. Tahniah!



ABASS staff who present at the MSOSH OSH award
Warga kerja ABASS yang hadir di anugerah MSOSH OSH



Corporate / Korporat

MSOSH 2014 Occupational Safety & Health Award Anugerah Keselamatan Dan Kesihatan Pekerjaan MSOSH 2014

Konsortium ABASS Sdn Bhd (ABASS) has won another award for excellence in System Management Occupational Safety and Health Malaysia (SMOSHM) organised by the MSOSH organisation during the MSOSH OSH Award Ceremony 2014 at Sunway Pyramid Convention Centre on 4 September 2015.

The award has a reputation as one of the audit award to measure the level of occupational excellence in safety

and health systems of leading companies in Malaysian industry based on the participation of strategic MSOSH partners such as the Department of Occupational Safety and Health (DOSH), Social Security Organisation (SOCSO), National Institute of Occupational Safety and Health (NIOSH), Federation of Malaysian Manufacturers (FMM), SIRIM Berhad, Malaysian Institute of Road Safety and Research (MIROS) and others.

The Class 1 MSOSH Gold Award

won by ABASS was the fifth (5th) highest award after the main award, which also carries an excellent recognition of the achievement.

Dato' Dr Hafsah Hashim, Chief Executive Officer, SME Corporation Malaysia presented the MSOSH Gold Class I to General Manager of Operations, Basar Ishak witnessed by Chief Operating Officer, Ir Abas Abdullah.



Basar receiving the award from Dato' (Dr) Hafsa
Basar menerima anugerah dari Dato' (Dr) Hafsa

Konsortium ABASS Sdn Bhd (ABASS) telah berjaya merangkul satu lagi anugerah kecemerlangan dalam Pengurusan Sistem Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan Malaysia (MSOSH) anjuran pertubuhan MSOSH di Majlis Anugerah MSOSH OSH 2014 di Sunway Pyramid Convention Centre pada 4 September 2015.

Anugerah ini memiliki reputasi sebagai salah satu anugerah audit bagi mengukur tahap kecemerlangan sistem keselamatan dan kesihatan

pekerjaan syarikat-syarikat terkemuka dalam industri di Malaysia berdasarkan penyertaan rakan strategik pertubuhan MSOSH seperti Jabatan Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan Malaysia (JKKP), Pertubuhan Keselamatan Sosial (PERKESO), 'National Institute of Occupational Safety and Health' (NIOSH), 'Federation of Malaysian Manufacturers' (FMM), SIRIM Berhad, 'Malaysian Institute of Road Safety and Research' (MIROS) dan lain-lain.

Anugerah MSOSH Gold Class 1 yang dimenangi oleh ABASS merupakan anugerah kelima (5) tertinggi selepas anugerah utama yang turut membawa pengiktiran pencapaian yang sangat baik.

Dato' Dr Hafsa Hashim, Ketua Pegawai Eksekutif, SME Corporation Malaysia telah menyampaikan anugerah Anugerah MSOSH Gold Class 1 kepada Pengurus Besar Operasi, Basar Ishak ABASS yang turut disaksikan oleh Ketua Pegawai Operasi, Ir Abas Abdullah.



ABASS' Breaking of Fast Majlis Berbuka Puasa ABASS



26 June 2015 : Breaking fast together with the staff and family members is a yearly tradition in the month of Ramadhan for Konsortium ABASS Sdn Bhd (ABASS) to strengthen the relationship between all staff and family members.

This year, ABASS' breaking of fast ceremony was held at the Surau As-Solihin, Sungai Semenyih Water Treatment Plant which began with the recital of Surah Yasin, 'tahlil', maghrib and isya' prayer, religious talk, hajat and terawih congregation prayers led by guest speaker Ustaz Ghazali Ibrahim.

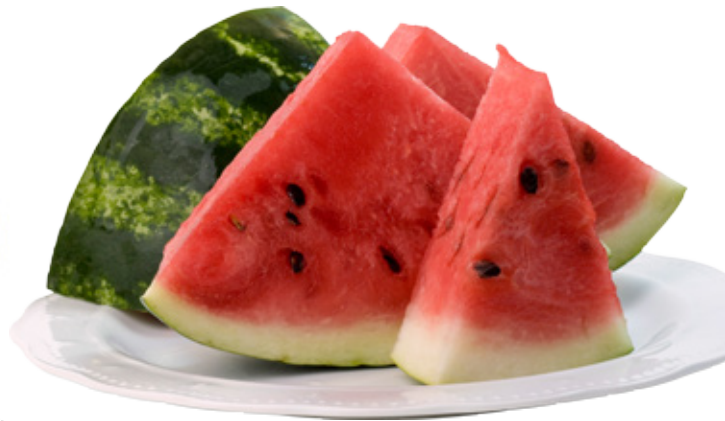
Ir Abas Abdullah, Chief Operating Officer of ABASS and all Head of Department and Section attended the event.

26 Jun 2015 : Berbuka bersama warga kerja serta ahli keluarga merupakan acara tradisi yang diadakan setiap bulan Ramadhan oleh Konsortium ABASS Sdn Bhd (ABASS) bagi mengeratkan lagi hubungan silaturahim antara semua warga kerja dan ahli keluarga.

Majlis berbuka puasa ABASS pada tahun ini telah

diadakan di Surau As-Solihin, Loji Pembersihan Air Sungai Semenyih yang dimulakan dengan bacaan Surah Yasin, tahlil, solat maghrib dan isya', tazkirah, solat hajat dan terawih berjemaah yang telah dipimpin oleh penceramah bebas YBhg Ustaz Ghazali Ibrahim.

Ir Abas Abdullah, Ketua Pegawai Operasi ABASS dan semua Ketua Bahagian dan Seksyen telah turut serta dalam majlis tersebut.



Tembikai baik untuk kulit

Buah tembikai dapat mengembalikan kejelitaan wajah bersama manfaat antioksidannya.

Siapa yang tidak kenal dengan kesegaran buah tembikai bersama variasi warna merah dan kuning, tidak hanya mampu menghilangkan dahaga ketika panas terik, sebaliknya buah yang memiliki kulit berpola ini ternyata mempunyai beribu manfaat untuk kecantikan wajah.

Buah yang begitu popular dan menjadi kegemaran pada musim panas ini bukan hanya mengandungi air, bahkan kaya antioksidan. Justeru, buah tembikai sesuai dijadikan bahan menjaga kesihatan kulit muka anda.

1/ Penyegar Semula jadi

Kandungan air sebanyak 93 peratus di dalamnya mampu melembapkan kulit dengan sempurna.

Selain memberi kesan pada wajah normal, ia turut membantu menyelesaikan masalah kulit kering.

Anda boleh mendapatkan manfaat buah ini dengan menjadikannya sebagai pupur wajah semula jadi. Hanya kisar isi buah itu sehingga separuh lumat sebelum ratakan pada bahagian wajah. Biarkan kira-kira setengah jam sebelum dibilas dengan air bersih.

2/ Menghilangkan Kedutan Wajah

Usia memang tidak menipu, terutama apabila berlaku perubahan pada bentuk wajah seperti kedutan di muka.

Bagaimanapun, anda tidak perlu kuarir, walaupun usia tidak mampu berbohong, eksploitasi kecantikan dapat menutup cela tersebut dengan buah tembikai. Kandungan antioksidan dalam buah

semangka akan mencegah daripada timbulnya kedutan yang disebabkan usia ma hupun radikal bebas.

3/ Mencegah Penuaan Awal

Bagi wanita, penuaan sebelum tiba usia seperti satu mimpi buruk. Namun, anda boleh mendapatkan manfaat buah tembikai untuk mencegah perkara tersebut.

Gunakan buah tembikai sebagai pupur wajah dengan mengisar isi tembikai sehingga separuh lumat sebelum dimasukkan ke dalam peti sejuk untuk menjadikannya lebih dingin. Sebaik sahaja memakai pupur wajah tersebut, anda dinasihatkan membiarkan selama kira-kira sejam untuk membolehkan ia meresap sempurna.

4/ Merawat Kulit Berminyak

Sekiranya anda menjamu selera dengan menikmati buah tembikai, kulitnya jangan dibuang kerana ia mampu merawat kulit

berminyak.

Caranya ringkas, gosokkan kulit buah tembikai yang dicampur madu pada wajah sebelum dibilas. Ia dapat menstabilkan kulit muka yang berminyak di bahagian muka.

Selain daripada itu, ia turut dapat mengilangkan cela dan pori wajah.

5/ Agen Mencegah Jerawat Secara Semula Jadi

Pernahkah anda mendengar, semakin meningkat usia, jerawat akan bertandang sebagai peneman? Usah bimbang pasti ada jalan penyelesaian.

Jadikan buah tembikai sebagai pupur wajah dengan campuran madu asli dan serbuk kayu hitam. Oleskan pada wajah dengan rata dan biarkan selama 30 minit sebelum dibilas dengan air bersih.

Pupur wajah itu turut mampu memberi manfaat sebagai salah satu usaha untuk mencerahkan kulit wajah dan anda akan kelihatan kembali remaja walaupun sudah meningkat usia.



Nor Shila Amin entertaining guests
Nor Shila Amin sedang menghiburkan tetamu



Staff / Kakitangan

ABASS' Hari Raya Celebration 2015

Majlis Hari Raya ABASS 2015



Ir Abas presenting 'duit raya' to staff children
Ir Abas menyampaikan duit raya kepada anak warga kerja

8 August 2015 : Konsortium ABASS Sdn Bhd's (ABASS) Hari Raya celebration which was held at the Sungai Semenyih Water Treatment Plant was attended by 368 staff and family members. Ir Abas Abdullah, Chief Operating Officer, ABASS and Abdul Karim Endut, a board member of ABASS accompanied by their wives also attended to enliven the event.

The event began with a welcoming speech from Ir Abas Abdullah filled with emotion

as most likely this Hari Raya event would be the last for ABASS before the acquisition by Pengurusan Air Selangor which expected to be completed before the end of 2015.

Guest artist, Nor Shila Amin accompanied by "Johara Band" entertained guests throughout the event.

Ir Abas Abdullah presented 'duit raya' to staff children while Habshah Kamaralzaman, Ir Abas's wife presented gifts to the

winners of cheerful family attire contest, men's best dress and women's best dress competition.

8 Ogos 2015 : Majlis Hari Raya Konsortium ABASS Sdn Bhd (ABASS) yang diadakan di Loji Pembersihan Air Sungai Semenyih telah dihadiri oleh seramai 368 warga kerja dan ahli keluarga. Ir Abas Abdullah, Ketua Pegawai Operasi ABASS dan isteri serta Abdul Karim

ABASS' senior management group photo with family
Gambar pengurusan kanan ABASS bersama keluarga



Ir. Abas presenting welcoming speech
Ir. Abas menyampaikan ucapan alu-aluan



The winners of cheerful family attire contest, men's best dress and women's best dress competition
Pemenang pertandingan pakaian keluarga ceria, pakaian lelaki ceria dan pakaian wanita ceria

Endut, Ahli Lembaga Pengarah ABASS dan isteri telah turut serta untuk memeriahkan majlis.

Majlis telah dimulakan dengan ucapan alu-aluan daripada Ir. Abas Abdullah yang penuh dengan emosi kerana kemungkinan besar majlis Hari Raya kali ini adalah yang terakhir

buat ABASS sebelum diambil alih oleh Pengurusan Air Selangor yang dijangkakan selesai sebelum akhir tahun 2015.

Artis undangan Nor Shila Amin diiringi pancaragam "Johara Band" telah menghiburkan tetamu sepanjang majlis.

Ir. Abas Abdullah telah menyampaikan duit raya kepada anak-anak warga kerja dan Habshah Kamaralzaman, isteri kepada Ir. Abas telah menyampaikan hadiah kepada pemenang pertandingan pakaian keluarga ceria, pakaian lelaki ceria dan pakaian wanita ceria.

ABBAS' staff at Tanah Lot
Kakitangan ABASS bergambar di Tanah Lot



Staff / Kakitangan

Konsortium ABASS' Staff Visit to Bali, Indonesia

Lawatan Warga Kerja Konsortium ABASS Ke Bali, Indonesia

Konsortium ABASS Sdn Bhd (ABASS) has organised a staff trip to Bali, an Indonesian island famous for its mountains, forests, volcanoes, iconic rice fields, beaches and coral reefs. The 3 days 2 nights trip were filled with visits to famous tourist attractions such as Tanah Lot, watching Barong Dance performances, Ubud Palace, Kintamani to see the volcano and dining at Bali's famous Jimbaran beach restaurant while enjoying the sunset. The third day was a free and easy activity for staff to go

shopping or sightseeing along the Kuta beach.

For this year's visit, ABASS' staff from headquarters and Putrajaya plant were divided into three groups where Ir Abas Abdullah, Chief Operating Officer, ABASS traveled with the third group. The Bali trip gave a wonderful experience and has left fond memories to majority of the staff who rarely have the opportunity to travel overseas.

Konsortium ABASS Sdn Bhd (ABASS) telah menganjurkan lawatan warga kerja ke Bali iaitu sebuah pulau di Indonesia yang terkenal dengan gunung-ganang, hutan, gunung berapi, sawah padi ikonik, pantai dan terumbu karang. Lawatan selama 3 hari 2 malam telah dipenuhi dengan kunjungan ke lokasi tarikan pelancong yang masyhur seperti Tanah Lot, menyaksikan persembahan Tarian Barong, Istana Ubud, Kintamani untuk melihat kawasan gunung berapi dan makan malam di

Staff and senior management of ABASS at Jimbaran

Kakitangan dan pengurusan kanan ABASS bergambar kenangan di Jimbaran



pantai Jimbaran yang terkenal di Bali sambil melihat matahari terbenam. Hari ketiga merupakan aktiviti bebas kepada semua kakitangan untuk berjalan-jalan dan membeli belah di sekitar pantai Kuta.

Bagi lawatan tahun ini, warga kerja ABASS dari ibu pejabat dan loji di Putrajaya terbahagi kepada tiga kumpulan dimana Ir Abas Abdullah, Ketua Pegawai Operasi,

ABASS turut serta bersama rombongan ketiga. Aktiviti lawatan ke Bali telah memberi pengalaman dan kenangan indah

kepada majoriti warga kerja yang jarang berpeluang melancong ke luar negara.



Ir Abass together with staff arrived at Ngurah Rai International Airport, Bali

Ir Abass bersama kakitangan yang baru tiba di Lapangan Terbang Antarabangsa Ngurah Rai, Bali

Staff / Kakitangan

ABASS' Fishing Competition Pertandingan Memancing ABASS

2 2 August 2015 : Konsortium ABASS Sdn Bhd (ABASS) organised a fishing competition at Rimba Tekala Fishing Pond, Semenyih.

The competition was participated by 40 anglers started at 8.00am to 12.00pm. All staff participated in the competition brought their family members to enliven the fishing contest.

A total of 26 fishes including 'talapia', 'lampam', 'patung', 'patin' and 'likoh emas' were caught. Asnan Selamat managed to tame a 'patin' fish weighing up to 3.7 kg and emerged as champion of ABASS Fishing Tournament 2015.

The prize was presented by Fauzi Rahim, Chairman of Sports and Recreation Club, ABASS.

2 2 Ogos 2015 : Konsortium ABASS Sdn Bhd (ABASS) telah menganjurkan

Pertandingan memancing di Kolam Pancing Rimba Tekala, Semenyih.

Pertandingan yang disertai oleh 40 pemancing telah bermula pada jam 8.00 pagi dan berakhir pada jam 12 tengahari. Semua warga kerja yang menyertai pertandingan telah membawa ahli keluarga masing-masing bagi memeriahkan pertandingan tersebut.

Sebanyak 26 ekor ikan telah berjaya ditangkap seperti ikan talapia, lampam, patung, patin, dan likoh emas. Asnan Selamat berjaya menjinakkan ikan patin seberat 3.7 kg dan telah menjadi juara Pertandingan Memancing ABASS 2015.

Hadiah telah disampaikan oleh Fauzi Rahim Pengerusi Kelab Sukan Dan Rekreasi, ABASS.



Left: Asnan receiving the winning prize from Fauzi
Kiri: Asnan menerima hadiah kemenangan daripada Fauzi

Ustaz Kapten Muhammad Syukri presenting religious talk
Ustaz Kapten Muhammad Syukri menyampaikan tazkirah



Staff / Kakitangan

‘Qiamullail & Tazkirah 1437 Hijrah’ Qiamullail & Tazkirah 1437 Hijrah



Participants shook hands after the prayer
Para peserta bersalaman setelah selesai solat

24 October 2015 : Konsortium ABASS Sdn Bhd (ABASS) organised a prayer during night and religious talk programme at Surau As-Solihin, Sungai Semenyih Water Treatment Plant, Putrajaya.

The prayer during the night programme began as early as 3.00 am with tahajjud, tasbih, taubat and witr prayers in congregation led by Ustaz Captain Muhammad Syukri Hj Zahari, an Army religious teacher in the field of arts and preaching and continued with subuh prayer, tazkirah and ended with breakfast.

This annual programme was organised for ABASS’ staff and family members to develop spiritual strength and to draw closer to Allah as well as building fraternity and

strengthen the relationship with one another.

Haji Ir Abas Abdullah, Board of Director of ABASS and Haji Basar Ishak, Acting Chief Operating Officer, ABASS also attended the programme.

24 Oktober 2015 : Konsortium ABASS Sdn Bhd (ABASS) telah menganjurkan Program Qiamullail dan Tazkirah di Surau As-Solihin, Loji Pembersihan Air Sungai Semenyih, Putrajaya.

Program qiamullail telah dimulakan seawal jam 3.00 pagi dengan solat tahajjud, solat tasbih, solat taubat, solat hajat dan solat witr berjemaah yang dipimpin oleh

Ustaz Kapten Muhammad Syukri Hj Zahari, guru agama tentera dalam bidang Kesenian dan Dakwah dan diteruskan dengan solat subuh, tazkirah dan diakhiri dengan sarapan pagi.

Program tahunan ini dianjurkan untuk warga kerja dan ahli keluarga ABASS bertujuan untuk membentuk kekuatan rohani dengan mendekatkan diri kepada Allah serta membina ukhwa dan mengeratkan lagi hubungan silaturrahim di antara satu sama lain.

Haji Ir Abas Abdullah, Ahli Lembaga Pengarah ABASS dan Haji Basar Ishak, Pemangku Ketua Pegawai Operasi ABASS turut hadir memeriahkan program ini.

Sports / Sukan

2015 ABASS Bowling Tournament Pertandingan Boling ABASS 2015



1 9 September 2015 : Konsortium ABASS Sdn Bhd (ABASS) organised a bowling tournament for staff at Wangsa Bowl, IOI City Mall Putrajaya.

A total of 16 teams representing each section from the plant and headquarters participated in the competition which was officiated by Ir Ainul Azhar Mohd Jemoner, General Manager, Technical and Projects.

The competition was divided into three categories namely the team category, men's individual category and women's individual category.

The team's category was won by the Headquarters team, while Yahya Ismail and Zazanizah Hamzah clinched the men's and women's individual category

respectively. The prize was presented by Ir Abas Abdullah, Chief Operating Officer, ABASS.

The internal bowling competition is an annual event for Konsortium ABASS aimed at strengthening fraternity and to foster camaraderie among all employees.

1 9 September 2015 : Konsortium ABASS Sdn Bhd (ABASS) telah menganjurkan pertandingan boling untuk warga kerja bertempat di Wangsa Bowl, IOI City Mall Putrajaya.

Sebanyak 16 pasukan mewakili setiap seksyen daripada loji dan ibu pejabat telah menyertai pertandingan kali ini yang dirasmikan oleh Ir Ainul Azhar

Mohd Jemoner, Pengurus Besar, Bahagian Teknikal dan Projek.

Pertandingan terbahagi kepada tiga kategori iaitu kategori berpasukan, kategori individu lelaki dan kategori individu wanita.

Kategori berpasukan telah dimenangi oleh pasukan daripada ibu pejabat manakala Yahya Ismail dan Noor Zazanizah Hamzah masing-masing mengungguli kategori lelaki dan wanita. Hadiah telah disampaikan oleh Ir Abas Abdullah, Ketua Pegawai Operasi ABASS.

Pertandingan boling merupakan acara tahunan bagi Konsortium ABASS bertujuan untuk mengeratkan ukhwah dan silaturrahim di antara kakitangan syarikat.

6 Cara Sihat Ganti NASI

Demi mendapatkan tubuh langsing dan sihat, ramai wanita memilih untuk mengurangkan pengambilan nasi. Malah, ramai juga yang tidak mengambil nasi selama berbulan-bulan kerana bagi mereka mengambil nasi setiap kali menjamu selera adalah cara mudah untuk gemuk.

Kekurangan karbohidrat di dalam tubuh sebenarnya memberi kesan yang tidak baik kepada tubuh badan. Ini kerana tubuh masih memerlukan karbohidrat untuk memberi tenaga kepada manusia.

Malah, sekiranya seseorang itu tidak mengambil karbohidrat yang mencukupi, ia akan memberi kesan kepada kesihatan seperti mudah letih, sering merasa lapar serta punca mereka mengambil makanan ringan sebagai kudapan.

Kandungan gizi utama yang terdapat di dalam nasi putih adalah karbohidrat (karbohidrat jenis sederhana). Memandangkan ia bukanlah karbohidrat jenis kompleks, pengambilan nasi juga hendaklah seimbang supaya tidak menjadi obesiti.

Berlainan pula bagi pesakit kencing manis di mana mereka tidak digalakkan mengambil nasi secara berlebihan kerana boleh menaikkan kadar gula dalam darah pesakit dengan segera.

Penghasilan gula dalam darah menjadi lebih perlahan dan menyebabkan tenaga

dilepas secara berkala. Inilah punca anda menjadi kenyang lebih lama, tidak mudah mengantuk serta dapat mengelak daripada menguayuh sepanjang masa.

Antara tindakan yang boleh dibuat oleh mereka yang ingin menjaga berat badan adalah dengan menggantikan makanan karbohidrat lain sebagai makanan sajian harian.

Ruangan Kesihatan berkongsi alternatif lain bagi membantu golongan wanita mengamalkan diet sihat sebagai pengganti nasi.



SAGU

Sagu merupakan butiran atau tepung yang diperolehi daripada batang pohon sagu atau rumbia. Tepung sagu tinggi kandungan rasa sagu tetapi tidak tinggi protein dan lemak dan amat sesuai untuk anda yang ingin menjaga berat badan. Malah, sagu enak dibuat hidangan seperti bubur yang dicampur dengan labu atau pisang.



OAT

Oat merupakan sejenis bijiran gandum sering didapati dalam bentuk oatmeal. Biasanya, oat dijadikan sebagai bubur atau menjadi salah satu bahan dalam pembuatan kek, kuih, biskut atau roti. Oat juga boleh menurunkan paras kolesterol dalam tubuh.



UBI

Sumber karbohidrat ini mempunyai pelbagai variasi seperti keledak dan ubi bit. Malah khasiat ubi juga dikenali melalui warnanya seperti oren dan ungu. Ubi bit yang berbentuk bulat dan berwarna ungu mengandung antosianin, iaitu sejenis bahan antioksidan yang dapat mencegah pembuluh darah tersumbat. Bahan ini juga baik untuk penglihatan, merawak diabetes serta melindungi fungsi otak.



PASTA

MAKANAN ini dikaitkan dengan hidangan klasik Itali. Pasta dihasilkan daripada tepung, air, telur, dan garam dengan pelbagai jenis saiz dan bentuk pasta seperti lasagne, fettuccine dan cociolini. Kandungan

karbohidrat di dalam pasta adalah sebanyak 40-50gm bersamaan dengan 100gm nasi. Untuk menambah khasiatnya, masak pasta anda dengan cara sihat seperti merebus, memanggang dan sebagainya.



JAGUNG

Sumber karbohidrat ini juga mengenyangkan dan amat sesuai untuk anda yang mengamalkan cara hidup sihat. Selain itu, jagung juga mengandungi serat dan asid folat yang membantu menjaga pembuluh darah.



KENTANG

Selain nasi, kentang adalah pengganti yang paling digemari ramai. Malah juga mudah dimasak dengan bahan-bahan lain. Ia mempunyai kalori rendah berbanding tumbuhan ubi lain. Untuk hidangan yang sihat, kentang enak direbus atau dipanggang.

KUMPULAN PERANGSANG SELANGOR BERHAD
(23737-K)

www.perangsangselangor.com

Level 16-17, Plaza Perangsang, Persiaran Perbandaran, 40000 Shah Alam, Selangor, Malaysia.

T +603-5510 3999

F +603-5510 9977

E info@kps.com.my

