

TIPS

STRESS : Way to reduce stress

1. Stand with leg open apart and let down hands at both sides
2. Eyes closed and bow your head down (Just your head, your body should stand straight)
3. Take in breath slowly from nose with the count 10
4. Breathe out slowly from nose. Put happiness into your heart
5. Repeat all steps 5 times till you feel relaxed

GASTRIC : Some precautions to avoid the gastric

- Don't eat too much at time
- Don't take foods with too much spices and chilies
- Don't smoke or take alcoholic drink
- Prevent yourself from taking pain killer except for paracetamol or panadol especially for those who had painful joints

Minggu Induksi Siswa Antarabangsa 2009 (International Student Induction Week 2009)

Seramai 43 orang pelajar antarabangsa telah terlibat didalam Minggu Induksi Siswa telah diadakan sempena pengambilan pelajar antarabangsa dari China.

Pelajar yang terdiri daripada 37 pelajar lelaki dan 6 pelajar perempuan itu telah mendaftarkan diri untuk mengikuti Program Preparatory Insentive English (PIE) yang dikelolakan oleh PBMSK selama 6 bulan sebagai persediaan sebelum melanjutkan pengajian ke peringkat Sarjana Muda di UMP. Pengambilan sulung ini adalah satu usaha untuk menarik lebih ramai pelajar antarabangsa untuk menyambung pengajian di UMP. Ketibaan pelajar-perlajar tersebut disambut baik oleh warga kampus di kolej kediaman.

Program ini telah diadakan selama 6 hari mulai 11 hingga 16 Januari 2009 ini dianjurkan oleh Jabatan Hal Ehwal Pelajar & Alumni dengan kerjasama Pejabat Antarabangsa bertempat di UMP. Program diadakan untuk memberi maklumat kepada pelajar-pelajar berkenaan agar dapat menyesuaikan diri dengan suasana persekitaran di Malaysia dan di kampus khususnya. Para pelajar tersebut juga berpeluang untuk mendengar amanat oleh YH Dato Naib Canselor sebagai tanda alu-aluan kehadiran mereka di kampus ini. Antara pengisian program ini adalah taklimat mengenai JHEPA, taklimat e-community, lawatan ke Perpustakaan, malam asmilasi, taklimat oleh PBMSK, sukan dan riadah, ucapan aluan oleh TNC P&I, taklimat oleh Pejabat Antarabangsa, lawatan ke bandar Kuantan dan pelbagai lagi.

