

EDISI KE - 2 BAUKUR 2016

BAUKUR 2016-2018

OGOS 2016



Photo :: Majlis Pengislaman

ISLAM MENYINARI SAUDARA BARU

PUSAT DAKWAH TUTONG : Pada 14 Julai 2016, acara pengislaman bagi seorang kakitangan Jabatan Ukur telah diadakan di Pusat Dakwah Tutong yang dikendalikan bersama Pusat Dakwah dan Badan Kebajikan Baukur, Jabatan Ukur.

Acara dimulakan dengan bacaan surah Al-Fatihah yang dipimpin dari pegawai Pusat Dakwah. Akad lafaz dua kalimah syahadat oleh Dayang Marriane Anak Tuba dihadapan pegawai, Pusat Dakwah. Beliau yang telah memilih nama Islam sebagai Nur'aini Ardini Binti Tuba merupakan kakitangan di Bahagian Geospatial Teknologi (GST).

Majlis juga diselenggarakan dengan dikir marhaban yang dipimpin oleh Kumpulan Dikir Wanita, Jabatan Ukur.

Penyampaian cenderahati dari Pusat Dakwah dan sumbangan derma dari pegawai dan kakitangan Jabatan Ukur juga disampaikan oleh Pmk Juruukur Agung, Hj Ali Bakar bin Hj Kasim. Tidak ketinggalan juga penyampaian hadiah disampaikan oleh Dr Hjh Norzamni, Ketua Bahagian GST serta Badan Kebajikan Baukur.

Alhamdulillah, Semoga semakin ramai lagi saudara baru selepas ini yang mencintai agama Islam dengan hati yang terbuka dan sentiasa dalam rahmat serta kasih sayang Allah s.w.t... amin



Photo :: Majlis Pengislaman

EDISI KE - 2 BAUKUR 2016

BAUKUR 2016-2018

OGOS 2016



Photo :: Majlis Sambutan Hari Raya Aidilfitri MOD



Photo :: Majlis Sambutan Hari Raya Aidilfitri MOD

KECERIAAN BERKELUARGA DI AIDILFITRI

Kem. Pembangunan : Yang Berhormat, Menteri Pembangunan dan Datin, menghadiri Majlis Sambutan Hari Raya Aidilfitri Kementerian Pembangunan dan Jabatan - Jabatan dibawahnya yang telah berlangsung di Dewan Muhibbah, Pejabat Daerah Brunei dan Muara, dikelolakan oleh Jabatan Ukur pada malam rabu 27 Julai 2016 .

Hari yang penuh kemeriahan ini juga turut diraikan bersama keluarga sesuai dengan tema "Keceriaan Berkeluarga Di Aidilfitri".

Dikesempatan majlis raya ini, Yang Berhormat Menteri turut memberikan kata-kata aluan dan seterusnya menyaksikan tayangan pendek ucapan raya dari Timbalan Menteri, SUT, TSUT dan wakil Jabatan-Jabatan.

Majlis turut dimeriahkan lagi dengan pelbagai hiasan pondok-pondok jabatan, persembahan pentas dari gabungan jabatan-jabatan, cabutan tiket bertuah dan makanan yang dihidangkan dari pelbagai jenis makanan ala kampung, makanan ala barat dan pencuci mulut.

Keceriaan warga dan keluarga MOD apabila hadiah diterima daripada cabutan tiket bertuah. Hiasan pondok jabatan terbaik dimenangi oleh Jabatan Perkhidmatan Mekanikal dan Elektrikal dan persembahan pentas terbaik dimenangi oleh gabungan Jabatan Pentadbiran dan Kewangan, JKR bersama Jabatan Alam Sekitar, Taman dan Rekreasi.

Acara ditutup dengan persembahan pentas dari Ahli Jawatankuasa Hari Raya 2016 dan seterusnya cabutan hadiah utama (Grand Prize).

Majlis ini diharap akan dapat mengeratkan lagi hubungan muhibbah, silaturahmi dan kerjasama antara semua pihak terutama dikalangan warga jabatan-jabatan dibawah Kementerian Pembangunan.

BAUKUR 2016-2018

MS 2/3

RENCANA :: KESIHATAN

Makanan Seimbang Kurangkan Risiko Penyakit Berbahaya

Pengambilan makanan berkhasiat, berzat dan seimbang sering disarankan untuk memastikan anda sentiasa sihat dan bebas daripada pelbagai penyakit berbahaya. Ini kerana pengambilan makanan seimbang dalam diet seharian dapat membantu mengurangkan risiko beberapa penyakit, termasuk kanser, serangan jantung dan angin ahmar, tekanan darah tinggi, lebih kolesterol, osteoporosis dan spina bifida. Sejauh manakah makanan dapat membantu anda menjauhkan diri daripada penyakit berbahaya?

1. Kanser (Barah)

Makan buah-buahan dan sayur-sayuran dapat membantu mengurangkan risiko kanser kolon, perut, paru-paru dan esofagus. Bagaimanapun, bukti yang menunjukkan pengurangan risiko itu tidak sekuat sebagaimana kanser payu dara dan prostat.

Diet tinggi lemak sering dikaitkan dengan peningkatan risiko kanser prostat, kolon, rektum dan endometrium. Bagaimanapun diet tinggi lemak sukar dikaitkan dengan kanser payu dara tetapi ada bukti menunjukkan bahawa lemak tepu memainkan peranan penting dalam meningkatkan risiko kanser.

2. Serangan jantung dan angin ahmar (Strok)

Satu kajian mendapati mereka yang mengikuti garis panduan pemakanan disarankan Jabatan Pertanian Amerika Syarikat (USDA) mengalami 28% dan 14% pengurangan risiko terhadap serangan jantung dan strok berbanding mereka yang tidak mengikuti garis panduan itu.

3. Lebihan kolesterol

Kurangkan pengambilan lemak, terutama lemak tepu akan merendahkan risiko mengalami lebih kolesterol di dalam darah, sekaligus risiko terhadap penyakit jantung koronari.

4. Tekanan darah Tinggi

Mengambil banyak buah-buahan dan sayur-sayuran (8 hingga 10 hidangan) diikuti diet rendah lemak dan mengambil produk tenusu (3 hidangan sehari) boleh mengurangkan risiko tekanan darah tinggi dan merendahkan tekanan darah, sekaligus mengurangkan risiko terhadap penyakit jantung koronari.

5. Osteoporosis

Mendapat kalsium secukupnya akan melindungi anda daripada osteoporosis. Kalsium dijumpai dalam produk tenusu, sayuran hijau dan banyak lagi produk yang diperkaya dengan kalsium.

6. Spina Bifida

Mengambil makanan yang mengandungi asid folik seperti sayur-sayuran hijau atau asid folik yang diperkaya dengan bijirin sebelum dan ketika hamil dapat membantu melindungi bayi daripada mengalami spina bifida.

Info dari: Panduan Penjagaan Kesihatan (Berita Harian)

:: Sumber Maklumat ::

<http://makan2sihat.blogspot.com/p/kepentingan-pengambilan-makanan.html>