



MAJLIS DAERAH KERIAN

BIL. 1 / 2018

www.mdkerian.gov.my

BULETIN
MDK



Sambutan Hari Terbuka Majlis Daerah Kerian **PBT DIHATI RAKYAT**



SELAMAT DATANG
Tuan Helmi Bin
Yusof @ Jusoh
Yang Dipertua
Majlis Daerah
Kerian



**SELAMAT BERSARA,
JASAMU DIKENANG**



**CABUTAN MEGA TUNAI
BONANZA**



**MAJLIS PECAH TANAH
PASAR AWAM TG. PIANDANG**



**LAWATAN
KETUA POLIS NEGARA**

ISI KANDUNGAN

3

SEKALUNG BUDI,
BAKTIMU DIKENANG

4

MAJLIS ANUGERAH PERKHIDMATAN CEMERLANG,
PERSARAAN 2017/2018

SENARAI PENERIMA ANUGERAH PERKHIDMATAN TERPUJI
2015/2016

5

MESYUARAT PENUH BIL. 1/2018

LAWATAN PENANDA ARASAN
MDBG

6

SAMBUTAN HARI TERBUKA
- PBT DI HATI RAKYAT -

LAWATAN KETUA POLIS NEGARA

"BEBAS DADAH DAN JENAYAH, MASYARAKAT KERIAN SEJAHTERA"

CABUTAN BONANZA

PENGHARGAAN KEPADA PEMBAYAR CUKAI

7

MAJLIS PECAH TANAH
PASAR AWAM TG. PIANDANG

8

9

PENYERAHAN KUNCI
TAPAK PENJAJA JALAN PASAR

FORUM PERDANA
FITNAH AKHIR ZAMAN

KEJOHANAN DART BEREGU
TERBUKA 2018

10

MESYUARAT AGONG
KELAB SUKAN DAN KEBAJIKAN

PROGRAM RAMAH MESRA
BERSAMA YANG DIPERTUA MAJLIS

11

12

IFTAR RAMADHAN
KELAB SUKAN DAN KEBAIKAN

PELANCARAN KEMPEN
PENGURANGAN SISA MAKANAN

13

SUMBANGAN BANTUAN
AIDILFITRI 2018

PERTANDINGAN GERAJ
BAZAR RAMADHAN

14

ZIARAH KASIH

PROGRAM TURUN PADANG

15

TIPS SIHAT DI TEMPAT KERJA

BERSAMA MEMBUDAYAKAN KEBERSIHAN

16

SIDANG REDAKSI

PENASIHAT :

PN. NORHAFISAH BINTI MOHAMAD

KETUA EDITOR :

EN. AZIZUL NAZLI BIN HJ. ABD HADI

EDITOR :

PN. NORAZIAH BINTI ZAINOL ABIDIN

PN. FATIMAH BINTI MAN

PN. SALIZA BINTI ISA

PN. NOORSHALINA BINTI PIN

EN. SHEIKH HALIM BINTI SAMSUDIN

EN. MOHD HAFIZ BIN YAHYA

PN. NORMEZURA BINTI MEHAT

PN. NOORSHEZAN BINTI SA'ADAN

PN. SOLEHAH BINTI SAAD

PN. NORSHAHIDA BINTI NAWAYI @ NAWAWI

JURUGAMBAR :

EN. ZAINURUL HISHAM BIN ZAINAL ABIDIN

Sekalung Budi Baktimu Dikenang

	Nama Tempat Lahir Isteri Anak	Abd. Khair bin Ahamad No. 21 Batu 6 Kedai Dua, Jalan Slakap Kuala Kurau, Perak. Juwairiah binti Ayob Empat orang	
	Pendidikan	i) SPM 1975 ii) STPM 1977 iii) Institut Kesihatan Awam, KL 1985 (Diploma Society For The Promotion Of Health) iv) Universiti Sains Malaysia (USM) 1997 (Ijazah Sarjana Muda Sains Kemasyarakatan	
	Pengalaman Pekerjaan	• Setiausaha Majlis Daerah Kuala Kangsar (gred 41) (1 April 1999 hingga 15 April 2004) • Setiausaha Majlis Daerah Batu Gajah (gred 44) (16 April 2004 hingga 31 Oktober 2008) • Setiausaha Majlis Perbandaran Kuala Kangsar (gred 48) (1 November 2008 hingga 17 Februari 2014) • Yang Dipertua Majlis Daerah Kerian (gred 52) (18 Februari 2014 hingga 18 Januari 2018)	
	Jawatan Yang Pernah Disandang	• Pengerusi Persatuan Inspekter Kesihatan (pelatih) 1982 - 1984 • AJK Majlis Bola Sepak Daerah Kerian 1986 - 1996 • Pengerusi Bola Sepak MAKSAS Daerah Kerian 1987 - 1991 • AJK Majlis Sukan Anggota Kerajaan Daerah Kerian 1987 - 1998 • AJK Persatuan Kebudayaan Daerah Kerian 1990 - 1995 • AJK Gerakan Belia 4B Negeri Perak 1991 - 1994 • Pengerusi Biro Ekonomi Gerakan Belia 4B kawasan Parlimen Parit Buntar • Pengerusi Biro Perbandaran dan Penjaja UMNO Bahagian Parit Buntar • Naib Pengerusi Gerakan Belia 4B kawasan Parlimen Parit Buntar • AJK Biro Pelaburan dan Teknikal Koperasi Kakitangan dan Badan - Badan Berkanun Daerah Kerian 1994 - 1998 • AJK Persatuan Golf Melayu Perak 2005 - 2006 • Bendahari Kelab Golf Kinta, Batu Gajah 2006 - 2008 • Pengurus Pasukan Petanque (wanita) MAKSAS Perak 2009 - 2013 • Naib Presiden Kelab Golf Kuala Kangsar 2009 - 2014 • Penasihat Kelab Sukan dan Kebajikan Majlis Daerah Kerian 2014 - 2018 • Pengerusi Masjid Al - Ridzuan 20 Februari 2014 - 2018 • Timbalan Presiden Majlis Bola Sepak Kerian 1 Jun 2014 - 2018	

MAJLIS ANUGERAH PERKHIDMATAN CEMERLANG, PERSARAAN 2017/2018



3 April - Seramal 33 orang staf Majlis Daerah Kerian yang berprestasi cemerlang pada tahun 2017 dan tujuh orang pesara Majlis Daerah Kerian telah diraikan dalam Majlis Anugerah Perkhidmatan Cemerlang dan Persaraan Majlis Daerah Kerian bagi tahun 2017/2018 yang diadakan di Dewan Merdeka, Parit Buntar.

Majlis ini telah dirasmikan oleh Setiausaha Kerajaan Negeri Perak YB. Dato' Seri Abdul Puhat bin Mat Nayan. Hadir bersama dalam majlis ini ialah ADUN Alor Pongsu YB. Dato' Sham bin Mat Sahat, SUB - PSM, Pejabat Setiausaha Kerajaan Negeri Perak Tuan Ahmad Munir bin Ishak, Pegawai Daerah Kerian Tuan Haji Mohd Sabli bin Bakri dan Ketua Polis Daerah Kerian Tuan Omar bin Bakhtiar.

Pengurusan majlis mengucapkan tahniah dan syabas kepada semua penerima anugerah dan merakamkan penghargaan kepada pesara Majlis Daerah Kerian.

SENARAI PENERIMA ANUGERAH PERKHIDMATAN CEMERLANG 2017/2018

BIL.	NAMA	JAWATAN
1	MAHZAN BIN MORAT	PEGAWAI TADBIR
2	MOHAMMAD FAIZ BIN MOHAMAD FUAD	PEMBANTU PENILAIAN
3	NORHAFIZA BINTI OTHMAN @ ABDUL RAZAK	PEMBANTU TADBIR
4	BADARIAH BINTI ABDUL RAHIM	PEMBANTU TADBIR
5	NOORSHALINA BINTI PIN	PEMBANTU TADBIR
6	NURUL HIDAYAH BINTI AZIZAN	PEMBANTU TADBIR
7	ABD RASID BIN AHMAD	PEMBANTU RENDAH AWAM
8	ROSMIZAN BIN OSMAN	PEMBANTU PENGUATKUASA
9	KHIRUNNASHAT BIN SALIH	PEMBANTU PENILAIAN

10	ROBERT A/L ARUL DAS	PEMANDU KENDERAAN
11	ROSLAN BIN AWANG	PEKERJA AWAM
12	RAMLI BIN MAT SHARIF	PEMBANTU AWAM
13	MHD YUSOF BIN SABLI	PEKERJA RENDAH AWAM
14	MOHD NOOR BIN CHISIK	PEMBANTU AWAM
15	BERHAN BIN SAIMIN	PEKERJA RENDAH AWAM
16	MOHD LATFI BIN OSMAN	PEMBANTU AWAM
17	MOHAMAD NAFIAH BIN MUSTAPA	PEKERJA RENDAH AWAM
18	MOHAMMAD AZIAN BIN ABD LATIF	PEMBANTU PENGUAT KUASA

MESYUARAT PENUH BIL. 1/2018



18 Januari - Mesyuarat Penuh dan Mesyuarat Tujuan-Tujuan Am bilangan pertama bagi tahun 2018 telah diadakan di Bilik Alamanda, Majlis Daerah Kerian. Mesyuarat ini merupakan mesyuarat terakhir yang dipengerusikan oleh Yang Dipertua, Tuan Abd. Khair bin Ahamad sebelum beliau bersara wajib.

Mengupas ucapan terakhir Yang Dipertua dalam mesyuarat ini, beliau berharap semua Ahli Majlis akan memberikan kerjasama yang baik kepada penggantinya dan mengekalkan silaturrahim yang sedia terjalin. Beliau turut melahirkan rasa gembira dan bersyukur kerana banyak isu dapat dibincangkan dan diselesaikan sepanjang tempoh perkhidmatan beliau di Majlis Daerah Kerian. Beliau percaya perkara ini akan menjadi satu pengalaman yang amat berharga kepada semua.

Sebelum mesyuarat ini berakhir, Clr. Abdullah bin Saleh mewakili semua Ahli Majlis merakamkan ucapan penghargaan dan terima kasih kepada Yang Dipertua dan mendoakan kesejahteraan Yang Dipertua selepas persaraan.

LAWATAN PENANDA ARASAN MDBG



8 Jan - Pihak Majlis Daerah Kerian telah menerima kunjungan dari Majlis Daerah Batu Gajah bagi berkongsi pengalaman dan kaedah pengurusan tandas awam yang diselenggara oleh pihak Majlis.

Rombongan yang diketuai oleh Encik Mohd Faizal bin Azizi Penolong Pegawai Kesihatan Persekitaran Majlis Daerah Batu Gajah bersama-sama 24 orang wakil jabatan telah diberi taklimat ini oleh Encik Mohd Zabidi bin Nun Ketua Jabatan Kesihatan Persekitaran Majlis Daerah Kerian di Bilik Alamanda, Majlis Daerah Kerian. Rombongan ini seterusnya dibawa melawat tandas awam di Jalan Padang, Parit Buntar dan Hentian Raya Parit Buntar.



Pn. Norhafisah binli Mohamad Setiausaha
MDKerian menerima persijilan MS ISO 9001:2015
daripada pihak SIRIM

SAMBUTAN HARI TERBUKA MDK - PBT DIHATI RAKYAT -

30 Januari - Majlis Daerah Kerian telah mengadakan Hari Terbuka MDK bertemakan PBT Dihati Rakyat bertempat di Perkarangan Wisma MDK. Program ini telah dihadiri oleh Pegawai Kewangan Negeri Perak YB. Dato' Haji Mohd Ghazali bin Jalal, Pegawai Daerah Kerian Tuan Haji Mohd Sabli bin Bakri, ketua-ketua jabatan daerah dan penduduk setempat.

Perasmian program ini telah disempurnakan oleh Pegawai Kewangan Negeri Perak yang mewakili Setiausaha Kerajaan Negeri Perak. Program yang julung kalinya diadakan ini bertujuan memberi maklumat mengenai perkhidmatan yang diberikan oleh pihak Majlis serta menerangkan Pelan Transformasi Pihak Berkuasa Tempatan yang diperkenalkan oleh pihak Kementerian Kesejahteraan Bandar, Perumahan dan Kerajaan Tempatan.

Pelbagai program telah dilaksanakan pada hari tersebut antaranya penyerahan persijilan MS ISO 9001:2015 oleh pihak SIRIM, penyampaian hadiah pertandingan landskap, perasmian motosikal roda tiga, jengkaut dan mesin pengisar pokok, pameran jabatan, kutipan cukai taksiran dan cukai tanah, pertandingan mewarna dan Forum Perdana yang disampaikan oleh Ustaz Shamsul Amri bin Haji Ismail atau lebih dikenali sebagai Syamsul Debat. Program ini turut diformasikan dengan paparan digital pencapaian MDK dan persembahan koir.

Pengurusan Majlis Daerah Kerian amat berbesar hati dan mengalu-alukan kehadiran tetamu jemputan dan orang ramai ke program ini dan pihak Majlis bercadang untuk mengadakannya pada setiap tahun bagi mengeratkan lagi hubungan Majlis Daerah Kerian dengan pihak pengurusan atasan dan masyarakat setempat.





LAWATAN KETUA POLIS NEGARA "BEBAS DADAH DAN JENAYAH, MASYARAKAT KERIAN SEJAHTERA"

13 April - Bertempat di Dataran Kerian Permai, Parit Buntar telah berlangsung Program Community Policing bersama masyarakat daerah Kerian yang bertemakan "Bebas Dadah dan Jenayah, Masyarakat Kerian Sejahtera" yang dihadiri oleh Ketua Polis Negara YDH Tan Sri Dato' Sri Mohamad Fuzi bin Harun, dan Setiausaha Kerajaan Negeri Perak YB. Dato' Seri Abdul Puhat bin Mat Nayan yang mewakili YAB. Menteri Besar Perak.

Hadir sama dalam program tersebut ialah Orang Besar Jajahan Daerah Kerian YDH Toh Muda Orang Kaya - Kaya Laksamana Raja Mahkota Dato' Haji Meor Redwan bin Mahayudin, Ketua Polis Perak YDH CP Dato' Pahlawan Hasnan bin Hassan, Ahli - Ahli Dewan Negeri Perak, Ahli - Ahli Parlimen, Ketua - Ketua Jabatan Polis Perak, warga PDRM Perak serta masyarakat setempat.

Program ini diadakan bagi mendekati dan memberi peluang kepada masyarakat untuk terlibat sama dalam pencegahan jenayah. Pelbagai aktiviti menarik telah diatur antaranya senamrobik, pertunjukan payung terjun oleh VAT 69 PDRM, pertunjukan pancaragam PDRM, pertunjukan Unit Berkuda PDRM, persembahan demonstrasi oleh Unit K9, lakonan cegah jenayah, pameran dan lain - lain lagi.

CABUTAN BONANZA Penghargaan Kepada Pembayar Cukai

Majlis Daerah Kerian telah melaksanakan Cabutan Mega Tunai Bonanza bagi tahun kedua sebagai galakan kepada semua pembayar cukai taksiran untuk menjelaskan cukai taksiran lebih awal.

Hadiah yang ditawarkan berupa wang tunai berjumlah RM38,000.00 yang melibatkan 344 cabutan. Program yang dilaksanakan ini telah mendapat maklum balas yang baik daripada masyarakat setempat.

SENARAI PEMENANG CABUTAN PERDANA

BIL	NAMA
1	AZIZ BIN IBRAHIM
2	JAMHURI BIN RASIDI
3	MARIAH BINTI HASSAN
4	ABD RAHIM BIN TAK MUSTAFA
5	OOI AHSAI
6	MUNUSAMY A/L PACHIMUTHU



Ahli Majlis menyampaikan cenderahati kepada pembayar cukai pertama bagi tahun 2018



MAJLIS PECAH TANAH PASAR AWAM TG. PIANDANG

3 April - Impian penduduk Tanjung Piandang untuk mendapat kemudahan sebuah pasar awam akan dapat direalisasikan apabila projek pembinaan Pasar Awam Tanjung Piandang yang dibiayai pembinaannya oleh kerajaan negeri siap pada tahun 2019. Berita gembira ini disampaikan oleh Setiausaha Kerajaan Negeri Perak, YB. Dato' Seri Abdul Puhat bin Mat Nayan kepada para peniaga dan penduduk Tanjung Piandang semasa menyempurnakan perasmian Majlis Pecah Tanah Pembinaan Pasar Awam Tanjung Piandang di sini.

Rata-rata penduduk melahirkan kesyukuran dengan adanya kemudahan ini memandangkan sebelum ini, tiada pasar awam yang khusus di sini. Pembinaan pasar awam ini dijangkakan dapat mengatasi masalah ketidaksesuaian lokasi perniagaan sedia ada selain dapat memberi impak yang besar kepada ekonomi dan infra penduduk setempat.

Dalam majlis ini juga, Setiausaha Kerajaan Negeri turut menyampaikan sumbangan kiosk di bawah Kementerian Pelancongan dan Kebudayaan negeri Perak kepada peniaga yang berkecukupan.

PENYERAHAN KUNCI TAPAK PENJAJA JALAN PASAR



8 Mac - Majlis Daerah Kerian telah mengadakan Majlis Penyerahan Kunci Gerai kepada para peniaga bertempat di Perkarangan Pusat Penjaja Jalan Pasar, Parit Buntar.

Seramai lapan orang peniaga telah menerima kunci bangunan tersebut yang disampaikan oleh Setiausaha Kerajaan Negeri Perak YB. Dato' Seri Abdul Puhat bin Mat Nayan.

Hadir sama ke majlis ini ialah Pegawai Daerah Kerian Tuan Haji Mohd Sabli bin Bakri, Setiausaha Majlis Daerah Kerian Puan Norhafisah binti Mohamad, bekas Yang Dipertua Majlis Tuan Haji Abd Khair bin Haji Ahamad serta Ahli-ahli majlis.

FORUM PERDANA FITNAH AKHIR ZAMAN

- Tarikh : 23 Mac 2018
Tempat : Balai Bomba dan Penyelamat Kuala Kurau
- Moderator : Tuan Haji Harith Fadzil bin Abd Halim
(Timbalan Pengarah JAIPK)
- Panel : Tuan Haji Zulkifli bin Hamat
(Mursyid Penceetus Ummah)
- : Saudara Nizam
(Artis Hijrah dari kumpulan Lassamana)





KEJOHANAN DART BEREGU TERBUKA 2018

18 Mac - Majlis Daerah Kerian dengan kerjasama Kelab Sukan dan Kebajikan Majlis Daerah Kerian telah menganjurkan Kejohanan Dart Bereku Terbuka Kerian 2018 bertempat di Dewan Dato' Zainal Abidin Zin, Bagan Serai. Penganjuran kali kedua ini telah disertai oleh 122 pasukan dari dalam dan luar negeri Perak. Dua kategori telah dipertandingkan iaitu beregu lelaki dan wanita.

Kejohanan yang bermula pukul 9.00 pagi dan berakhir pukul 10.30 malam, disempurnakan perasmianya oleh Setiausaha Kerajaan Negeri Perak YB. Dato' Seri Abdul Puhat bin Mat Nayan. Beliau juga telah menyampaikan sijil penghargaan dan hadiah cabutan bertuah kepada penaja kejohanan dan pemenang cabutan bertuah. Hadiah kepada pemenang telah disampaikan oleh ADUN Alor Pongsu YB. Dato' Sham bin Mat Sahat.

Program ini turut dihadiri oleh Pegawai Daerah Kerian Tuan Haji Mohd Sabli bin Bakri, Setiausaha Majlis Daerah Kerian merangkap Yang Dipertua Kelab Sukan dan Kebajikan Majlis Daerah Kerian Puan Norhafisah binti Mohamad dan bekas Yang Dipertua Majlis Daerah Kerian Tuan Haji Abd. Khair bin Ahamad.





MESYUARAT AGONG KELAB SUKAN DAN KEBAJIKAN

2 Mac - Kelab Sukan dan Kebajikan Majlis Daerah Kerian telah mengadakan Mesyuarat Agong Tahunan bagi penggal 2018/2019 bertempat di Dewan Seri Kerian, Parit Buntar. Perasmian mesyuarat ini telah disempurnakan oleh Pegawai Daerah Kerian Tuan Haji Mohd Sabli bin Bakri.

Pasukan Dart Majlis Daerah Kerian yang memenangi tempat ketiga dalam kejohanan Sukan Pihak Berkuasa Tempatan negeri Perak tahun 2017 dipilih untuk menerima hadiah penghargaan. Turut disampaikan sumbangan kecemerlangan peperiksaan anak - anak ahli yang memperoleh keputusan yang cemerlang dalam peperiksaan PT3 dan SPM 2017.

Pelbagai usul dan cadangan telah dibincangkan dalam mesyuarat ini bagi meningkatkan dan memajukan kelab.

PROGRAM RAMAH MESRA BERSAMA YANG DIPERTUA MAJLIS

Majlis Ramah Mesra Yang Dipertua Majlis Daerah Kerian yang baharu bersama-sama anggota kerja Majlis Daerah Kerian telah diadakan di Dewan Seri Kerian, Parit Buntar. Dalam menyampaikan amanat pertamanya, Yang Dipertua Tuan Helmi bin Yusof@Jusoh berharap semua staf akan memberikan kerjasama sepenuhnya dan komitmen yang tinggi dalam membantu beliau menerajui majlis ke arah pencapaian yang lebih cemerlang.





IFTAR RAMADAN KELAB SUKAN DAN KEBAJIKAN

Tarikh : 8 Jun 2018
Tempat : Dewan Seri Kerian Parit Buntar

Penceramah : Ustaz Mohamad Razif Bin Mokhtar
Pegawai Baitulmal Daerah Kerian



PELANCARAN KEMPEN PENGURANGAN SISA MAKANAN



Tarikh : 8 Jun 2018
Tempat : Tapak Bazar Ramadan, Taman Kerian Permai
Kerjasama : SWCORP Sdn. Bhd
Dirasmikan : YB. Dato' Dr. Mujahid bin Yusof
oleh : Ahli Parlimen Parit Buntar

SUMBANGAN BANTUAN AIDILFITRI 2018



PARIT BUNTAR

Tarikh : 12 Jun 2018

Tempat : Pejabat Penghulu Mukim Parit Buntar



BAGAN SERAI

Tarikh : 12 Jun 2018

Tempat : Pejabat Penghulu Mukim Bagan Serai

PERTANDINGAN GERAJ BAZAR RAMDAN

7 Jun - Majlis Daerah Kerian dengan kerjasama Pejabat Kesihatan Daerah Kerian telah menganjurkan pertandingan Gerai Bazar Ramadan Bersih khusus kepada peniaga-peniaga Bazar Ramadan sebagai salah satu usaha memastikan peniaga makanan mematuhi syarat yang telah diberikan serta menjaga kebersihan kawasan sekitar dan makanan yang dijual.



PARIT BUNTAR



BAGAN SERAI

ZIARAH KASIH

12 Jun - Yang Dipertua dan ketua - ketua jabatan Majlis Daerah Kerian telah menziarahi Encik Nayan bin Mokhtar anggota kerja Majlis Daerah Kerian yang ditimpa kemalangan. Dalam Program Ziarah Kasih ini, pihak pengurusan telah menyampaikan sumbangan kepada beliau dan mendoakan kesembuhannya.



PROGRAM TURUN PADANG



Tarikh
Lokasi
Tujuan

: 1 April 2018
: Taman Serai Muda Bagan Serai
: Permohonan penduduk kampung supaya membuka laluan bagi kemudahan penduduk



Tarikh
Lokasi
Tujuan

: 29 Mac 2018
: Sek. Keb. Kampung Kedah
: Permohonan meletakkan tong sampah di hadapan



TIPS SIHAT DI TEMPAT KERJA

Anda seorang yang sangat sibuk bekerja? Focus terhadap pekerjaan sehingga menjejaskan kesihatan adalah kurang baik apatah lagi bersangkutan dengan kesihatan diri. Kebanyakan individu yang bekerja dalam pelbagai sektor, mengalami masalah kesihatan yang amat membimbangkan. Oleh yang demikian, keseimbangan antara kerja dan kesihatan amat penting dan harus dipraktikkan.

Oleh yang demikian, elakkan tubuh dan mental anda untuk bekerja di luar kemampuan diri anda. Jom ketahui tips penjagaan kesihatan yang mudah bagi mereka yang bekerja seharian.

1. Sarapan

Pengambilan sarapan sangat penting untuk tubuh anda bergerak aktif dan mendapat tenaga yang cukup, untuk permulaan hari anda. Sarapan yang diambil haruslah mengandungi gizi, serat dan karbohidrat yang diperlukan oleh tubuh badan.

2. Kerap cuci tangan

kekerapan cuci tangan perlu diamalkan kerana seharian bekerja kita akan menyentuh pelbagai objek yang kita tidak ketahui, sama ada ia bersih atau tidak, apa lagi anda baru lepas makan atau keluar dari tandas.

3. Bersukan

Salah satu faktor penting untuk menjaga kesihatan dan stamina tubuh badan ialah dengan bersukan. Salah satu caranya, dengan bersukan secara ringan seperti jalan - jalan selepas makan tengahari atau malam. Ia bukan sahaja dapat membakar kalori anda, malah meredakan stress dan stamina tubuh badan anda akan meningkat.

4. Bersenam dan sentiasa senyum

Lakukan senaman ringan ditempat kerja anda. Pelbagai Teknik senaman ringan yang boleh dipraktikkan di kawasan ruang kerja seperti *arm strengthen*, *wrist movement* dan teknik *back twist*. Selain itu, gunakan teknik senyum, kerana senyuman adalah salah satu senaman yang boleh membahagiakan diri anda dan orang sekeliling. Dengan senyum sahaja kita mampu membahagiakan orang sekekliling, dan menghilangkan tekanan stres dan ketegangan suasana kerja di pejabat.

5. Rehat secukupnya

Cari peluang rehatkan diri anda dengan meluangkan masa bersama keluarga, seperti pergi bercuti, atau makan bersama keluarga bagi mengurangkan tekanan kerja yang membebankan diri anda.



Tarikh : 23 Feb. 2018
Lokasi : Pusat Penjaja Allor Pongsu
Penglibatan : JPP, Penghulu, Peniaga



Tarikh : 29 Jun 2018
Lokasi : Kampung Parit Tok Hin
Penglibatan : Pejabat Kesihatan Daerah, JKKK



MAJLIS DAERAH KERIAN

No. 1, Wisma MDK,
Jalan Padang, 34200 Parit Buntar, Perak
Tel : 05 716 1228 Faks : 05 716 9268