



PEJABAT DAERAH DAN TANAH SABAK BERNAM

BULETIN 1 / 2023



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

5 Langkah Mudah Untuk Kesihatan Anda

Gaya hidup sihat kadang-kadang dilihat sebagai usaha yang sukar, namun ke arah hidup yang sihat tidak memerlukan kerumitan. Ikuti **5 langkah mudah** ini.

1 Jangan terima toksik ke dalam badan anda

Pelbagai jenis toksik diambil seperti **rokok, alkohol, salah guna dadah**. Namun yang paling kerap diambil adalah **makanan ringan** terutamanya kanak-kanak

3 Angkat barang dan kerap bergerak

Otot yang aktif adalah sangat penting untuk kesihatan optimal. Senaman **mampu pertingkatkan tahap hormon**, membuat anda rasa lebih sihat dan mengurangkan risiko penyakit

2 Tidur seperti bayi

Tidur yang berkualiti mampu **mempertingkatkan kesihatan anda** lebih dari yang anda fikirkan



4 Elakkan stres melampau

Stres boleh **menganggu kesihatan anda, menyebabkan pertambahan berat badan dan pelbagai jenis penyakit**. Tangani stres anda

5 Elakkan makan makanan proses

Pilih **makanan segar, seperti buah, sayur atau bijirin** dan bukan yang terproses

Amalkan tips ini seumur hidup anda, walaupun ia memerlukan masa untuk dibiasakan

PROGRAM DAN AKTIVITI



<https://www.selangor.gov.my/sabakbernam.php>



<https://twitter.com/pdtsbernam>



<https://facebook.com/pejabatsabakbernam>

2023



JANUARI

2023

PEMERIKSAAN LESEN EKSAIS

Pemeriksaan Lesen Eksais dijalankan pada tarikh 10 Januari 2023 di sekitar daerah Sabak Bernam. Jawatan kuasa bersama-sama Jabatan dan Agensi Penguatkuasaan memeriksa premis-premis sekitar daerah Sabak Bernam.



PERHIMPUNAN BULANAN PDTSB

BIL. 1 / 2023



Perhimpunan Bulanan Bil 1/2023
dijalankan pada tarikh 22
Januari 2023 di Bilik Bunga Raya
di PDTSB.

Perhimpunan tersebut dihadiri
Tuan Amri Bin Ismail dan juga
kakitangan setiap unit di PDTSB



2023

FEBRUARI
FEBRUARI
FEBRUARI
FEBRUARI
FEBRUARI

2023



BENGKEL PENILAIAN PRESTASI KERJA TAHUNAN 2022 DAN PERANCANGAN SASARAN KERJA UTAMA (SKU) TAHUN 2023 PEJABAT DAERAH DAN TANAH SABAK BERNAM (PDTSB)

Bengkel SKU ini dijalankan pada tarikh 03 hingga 05 Februari 2023 (Jumaat hingga Ahad) di Hotel Putra Brasmana, Kuala Perlis, Perlis.

Bengkel ini bertujuan untuk memantapkan urus tadbir serta menambah baik sistem penyampaian perkhidmatan PDTSB bagi memastikan hasrat, visi dan misi dapat dijalankan dengan jayanya.



**MAC
2023**

INSPEKTORAT PEMATUHAN KESELAMATAN PERLINDUNGAN (CGSO) PEJABAT DAERAH DAN TANAH SABAK BERNAM

Inspektorat Pematuhan Keselamatan Perlindungan (CGSO) ini dijalankan pada tarikh 01 Mac 2023 (Rabu) bertempat di Bilik Mesyuarat Cempaka, Blok B PDTSB dan dihadiri seramai 42 orang Kakitangan PDTSB.

CGSO ini diadakan bertujuan untuk membantu dalam meningkatkan tahap keselamatan perlindungan di Jabatan serta memberi khidmat nasihat dan syor-syor yang berkaitan.





MESYUARAT AGUNG TAHUNAN KESUKA KALI KE-25



23 MAC 2023

Mesyuarat Agung Tahunan KESUKA Kali ke-25 dijalankan pada tarikh 06 Mac 2023 (Isnin) di Bilik Bunga Raya PDTSB.

Mesyuarat ini dirasmikan oleh Penasihat Kelab Sukan dan Kebajikan (KESUKA) PDTSB, Tuan Amri Bin Ismail.

ANUGERAH PERKHIDMATAN CEMERLANG TAHUN 2022



09 MAC 2023 (KHAMIS)

Bertempat di Hotel Mardhiyyah & Suites Shah Alam, Pejabat Daerah dan Tanah Sabak Bernam (PDTSB) telah mengadakan Majlis Anugerah Perkhidmatan Cemerlang bagi tahun 2022 bagi meraikan kakitangan yang memberikan komitmen dan perkhidmatan yang terbaik sepanjang tahun 2022 kepada PDTSB.

Majlis ini telah dirasmikan oleh Tuan Mohamad Zahri Bin Samingon, Timbalan Setiusaha Kerajaan (Pengurusan) Negeri Selangor.



BENGKEL PENGURUSAN DAN PERUNDANGAN TANAH BAGI PEGAWAI DAN KAKITANGAN PDTSB

Bengkel Pengurusan dan Perundangan Tanah dijalankan pada tarikh 09 hingga 11 Mac 2023 (Khamis - Sabtu) di Hotel Mardhiyyah & Suites, Shah Alam. Bengkel ini dirasmikan oleh Tuan Amri Bin Ismail dan dihadiri oleh pegawai dan kakitangan PDTSB yang terlibat.



JELAJAH KITA SELANGOR PENYAYANG (JKSP)

BULETIN 1/2023

19 MAC
2023
(AHAD)



Program Jelajah Kita Selangor Penyayang (JKSP) ini telah diadakan pada 19 Mac 2023 (Ahad) bertempat di Dataran Niaga Bagan Terap. Program ini dimeriahkan lagi dengan kehadiran YB Tuan Ir. Izham Bin Hashim, Pengerusi Jawatankuasa Tetap Infrastruktur & Kemudahan Awam, Pertanian & Perladangan dan Industri Asas Tani.



Jelajah Kita Selangor Penyayang (JKSP) 2023 adalah kesinambungan daripada program Jelajah Selangor Penyayang (JSP) yang telah diadakan pada tahun 2022. Ia merupakan wadah untuk Kerajaan Negeri Selangor memperkenalkan dasar dan inisiatif yang ditawarkan kepada rakyat dan penduduk Negeri ini agar tiada golongan yang tertinggal untuk menerima manfaat dan peluang-peluang yang boleh dikecapi oleh rakyat, serta memberi pendedahan kepada semua penduduk di dalam Daerah Sabak Bernam tentang program-program yang ditawarkan melalui Iltizam Selangor Penyayang supaya tiada golongan yang ketinggalan untuk menerima manfaat daripada Kerajaan Negeri



JELAJAH KITA SELANGOR PENYAYANG (JKSP)

JUTAAN TERIMA KASIH

TUAN AMRI BIN ISMAIL
ENCIK NAZRIN IZWAN BIN MOHD NOH
ENCIK ZAIN AZMI BIN MOHD NOR
ENCIK MUHAMAD FARHAN BIN IBRAHIM
ENCIK ABDUL RAHMAN BIN ABDUL RAHIM
ENCIK MUSTAFA KAMAL BIN AHMAD
ENCIK SARIFUDIN BIN MOKHTAR
ENCIK FADZIL HANAFI BIN MOHAMAD
TUAN MOHAMMAD SUHAIMI BIN TUAN PA
ENCIK MOHAMAD HASHIM BIN AHBAR @ AKHBAR
NOOR HAFIZZAH BINTI SHARIF
SAMSIAH BINTI JAMALUDIN
UNIT ICT

DAN SEMUA INDIVIDU DAN PIHAK YANG TERLIBAT SECARA
LANGSUNG ATAU SECARA TIDAK LANGSUNG DALAM
MENJAYAKAN BULETIN PDTSB BIL. 01/2023
(JANUARI HINGGA MAC 2023)