

Kasih Keluarga



LPPKN

LEMBAGA PENDUDUK DAN PEMBANGUNAN KELUARGA NEGARA
KEMENTERIAN PEMBANGUNAN WANITA, KELUARGA DAN MASYARAKAT

1Malaysia : LPPKN Utamakan Keluarga (*Family 1st*)

ISSN 0126-8104
BIL 174 PERCUMA 2011



Pelancaran

DASAR KELUARGA NEGARA



Dari Meja

KETUA PENGARAH

“Dasar Keluarga Negara (DKN) mengutamakan perspektif keluarga dalam segala usaha pembangunan sosio-ekonomi memastikan undang-undang, dasar dan prosedur lebih mesra keluarga”.

DKN adalah dasar utama yang memfokuskan kepada kesejahteraan keluarga dari aspek fizikal, ekonomi dan pembangunan”.

Selain itu, antara strategi DKN adalah menyediakan program, perkhidmatan dan kemudahan yang mesra keluarga dan mudah di akses.

Pengurusan

KETUA PENGARAH

DATO' AMINAH ABDUL RAHMAN

TIMBALAN KETUA PENGARAH (DASAR)

DR. ANJLI DOSHI GANDHI

TIMBALAN KETUA PENGARAH (PENGURUSAN)

EN. NASARUDDIN ABDUL MUTTALIB

PENGARAH BAHAGIAN REPRODUKSI MANUSIA

DR. NORLIZA AHMAD

PENGARAH BAHAGIAN KEPENDUDUKAN

DR. SITI NORLASIAH BINTI ISMAIL

PENGARAH BAHAGIAN PEMBANGUNAN KELUARGA

PN. ASMA HUSSEIN

PENGARAH BAHAGIAN KHIDMAT PENGURUSAN DAN KEWANGAN

PN. SABARIAH ABD. RAHMAN

PENGARAH BAHAGIAN TEKNOLOGI MAKLUMAT

PN. HJH. MARINA MAHAYUDIN

PENGARAH BAHAGIAN SUMBER MANUSIA

CIK SURAYA BINTI GHAZALI

PEMANGKU PENGARAH BAHAGIAN PERANCANGAN KORPORAT

EN. ABDUL SHUKUR ABDULLAH

Sidang Redaksi

KETUA EDITOR

DR. ANJLI DOSHI GANDHI

PENOLONG KETUA EDITOR

EN. AZLAN SHAH NAZRUDIN

SIDANG EDITOR

PN. SYAHRIAH MOHAMAD SHAHIR

PN. ANISAFINA MAIDIN

PN. SHAMSIAH HJ. ABD RAHIM

PN. AZLAN ABDUL AZIZ

EN. RAJASEKARAN A/L KARUPPIAH

PEREKA GRAFIK

EN. RIZAL SHAZLY SALIHUDDIN

JURUFOTO

EN. NOR MAZLAN MOHD

URUSETIA

UNIT KOMUNIKASI KORPORAT

EDARAN

PUSAT SUMBER



LEMBAGA PENDUDUK DAN PEMBANGUNAN KELUARGA NEGARA
(KEMENTERIAN PEMBANGUNAN WANITA, KELUARGA DAN MASYARAKAT)

Bangunan LPPKN, 128, Jalan Raja Laut, 50350 Kuala Lumpur
(T) 03-2693 7555 (F) 03-2691 9431

Laman Web : www.lppkn.gov.my
www.facebook.com/lppkn
www.twitter.com/LPPKN_Malaysia

TAHNIAH & SYABAS MENERIMA ANUGERAH KALI KEDUA



Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat (KPWKM), sekali lagi menempah sejarah dipersada antarabangsa kali kedua menerima Anugerah dan Pengiktirafan dari United Nations Economic and Sosial Council (ECOSOC) and World Family Organization (WHO) kerana komitmen dan sumbangan dalam dasar yang memberi manfaat kepada wanita dan pembangunan keluarga serta memperkukuhkan kerjasama serantau untuk memperbaiki pendidikan yang diakses oleh semua peringkat masyarakat.

Anugerah pertama diterima pada tahun 2007 bagi kategori institusi "United Nations Fun for Population Activities (UNFPA), aktiviti berkaitan pembangunan dan kependudukan semua negara di bawah PBB.

Yang Berhormat Dato' Sri Shahrizat Abdul Jalil, Menteri Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat menerima anugerah tersebut di Ibu Pejabat Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu di Geneva pada 6 Julai 2011.

"Penganugerahan ini merupakan satu pengiktirafan dan juga insentif kepada Kementerian, khususnya Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara di atas usaha-usaha melaksanakan program dan perkhidmatan yang meletakkan pembangunan keluarga di hati agenda negara", katanya, selepas menerima anugerah tersebut.

Dalam ucap utamanya, Kementerian melalui LPPKN melaksanakan peranannya ke arah membangun keluarga yang sihat, kukuh dan resilien bagi mencapai Matlamat Pembangunan Milenium 2 (Millennium Development Goal 2 – achieving universal primary education).

Pelancaran

DASAR KELUARGA NEGARA

Dasar Keluarga Negara (DKN) mampu menjadi benteng kepada institusi keluarga yang menghadapi pelbagai cabaran sosial semasa. Dasar yang diluluskan Jemaah Menteri pada Disember 2010 akan meningkatkan komitmen pihak kerajaan, sektor swasta, NGO dan keluarga untuk mengutamakan perspektif keluarga dalam rangka pembangunan sosio-ekonomi negara.

Dasar Keluarga Negara ini telah dilancarkan oleh Menteri Pembangunan Wanita, Keluarga dan masyarakat, Y.B. Dato' Sri Shahrizat Abdul Jalil di UiTM Shah Alam pada 19 Mac 2011.

Menurutnya, Dasar itu juga akan memastikan undang-undang, dasar, prosedur, penguatkuasaan undang-undang dan peraturan mengutamakan perspektif keluarga dan juga bagi memastikan program dan perkhidmatan yang disediakan mesra keluarga dalam erti kata lain program dan peruntukan kewangan kerajaan tidak boleh mengenyepikan kesan ke atas institusi keluarga.

"Misal kata kita nak buat perumahan, pihak berkuasa tempatan negeri tidak boleh memberi kelulusan kalau misal kata tidak ada prasarana untuk warga emas dan wanita," katanya.

"Contohnya peraturan sekarang, bangunan empat tingkat ke atas sahaja perlu disediakan lif tetapi sekarang jika diambil kira perspektif keluarga, lif perlu dibina biarpun bangunan itu dua tingkat bagi memberi kemudahan kepada warga emas dan wanita hamil", katanya.

Tambahnya, selepas pelancaran DKN adalah diharapkan jabatan kerajaan dan syarikat swasta perlu memikirkan langkah-langkah bagi memberi ruang kepada kaum wanita untuk berkeluarga terutamanya mereka yang dari lingkungan umur 21 tahun dalam bentuk seperti waktu bekerja yang fleksibel, taska, kerja dari rumah, katanya lagi.

Beliau berkata, pada masa-masa lepas, isu keluarga jarang ditimbulkan dan dianggap bukan isu peribadi tetapi setelah kementerian ini ditubuhkan, Kerajaan mula mengambil berat mengenai isu kekeluargaan.

Menurutnya, keadaan demografi dan keluarga masa kini memerlukan perancangan jangka panjang kerana rakyat Malaysia masih dianggap muda memandangkan satu pertiga daripada 27.5 juta

penduduk negara ini adalah di bawah 15 tahun. Jumlah isi rumah atau keluarga yang kini sebanyak 6.3 juta akan berlipat ganda pada tahun 2020 apabila generasi yang lahir selepas tahun 2000 memasuki kumpulan mereka yang berkahwin.

Beliau menambah, senario perkahwinan kini turut berubah terutama bagi mereka yang dilahirkan pada tahun 1980an di mana purata umur lelaki yang berkahwin ialah 28 tahun manakala wanita pula pada umur 25 tahun. Bentuk keluarga baru juga telah muncul di kalangan masyarakat termasuk ibu bapa tunggal, keluarga gabungan (*blended family*), keluarga komuter (suami/isteri tinggal berjauhan dan hanya berjumpa pada hujung minggu) dan keluarga 'sandwich' (pasangan yang tinggal bersama anak dan ibu bapa yang tua). Ada juga keluarga yang suami isteri bekerja tetapi memilih untuk tidak memiliki zuriat, katanya.

Dato' Shahrizat menambah, keperluan keluarga-keluarga baru ini memerlukan peraturan, perundangan, dasar serta perkhidmatan yang perlu menyokong cabaran-cabaran baru ini. Bagi melaksanakan DKN ini, kementerian akan turun padang dan menubuhkan pasukan petugas bagi memastikan sektor awam dan swasta memahami dasar itu.

Hadir sama pada majlis perlawanan tersebut ialah Timbalan Ketua Setiausaha Dasar KPWK Encik Harjit Singh, Ketua Pengarah LPPKN, Y.Bhg. Dato' Aminah Abdul Rahman dan Naib Canselor UiTM, Datuk Prof. Ir. Dr. Sahol Hamid Abu Bakar.





SAMBUTAN HARI IBU DI
BALAI SENI LUKIS

KASIHNYA IBU

Kesibukan bekerja tidak boleh dijadikan alasan bagi anak-anak untuk meninggalkan ibu bapa keseorangan di rumah kerana mereka boleh mengalami sindrom "Empty Nest".

Menteri Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat, Dato' Sri Shahrizat Abdul Jalil berkata, sindrom itu melanda ibu yang kesedihan dan murung akibat sunyi ditinggalkan anak atas pelbagai sebab sama ada melanjutkan pelajaran, bekerja atau berkahwin. Justeru, anak-anak perlu sentiasa berkomunikasi dan meluangkan masa dengan ibu bapa mereka bagi membendung sindrom tersebut.

"Kita minta anak-anak sentiasa berkomunikasi dengan ibu bapa mereka dan pada hari ini ada macam-macam teknologi yang boleh membantu. Bagaimanapun ia tidak sama dengan menghabiskan masa bersama mereka. Oleh itu, jangan tinggal ibu bapa keseorangan di rumah dan alasan kesibukan tidak boleh dijadikan budaya dalam hidup kita katanya lagi.

Beliau berkata demikian selepas merasmikan Pameran Seni bertemakan 'Kasihnya Ibu' sempena sambutan Hari Ibu Peringkat Kebangsaan di Balai Seni Lukis Negara yang diadakan pada 10 Mei 2011. Sambutan pada tahun ini adalah kerjasama LPPKN (KPWKM) dengan Balai Seni Lukis Negara.

Menurutnya, Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan Ketiga Kementerian Kesihatan, 2006 mendapati masalah mental adalah lebih tinggi di kalangan wanita. Kajian Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara (LPPKN) pula mendapati 41 peratus daripada ibu bapa yang berumur 60 tahun ke atas mengalami kesunyian. Lazimnya kaum ibu mengalami perasaan ini berbanding golongan bapa kerana ikatan yang kuat di antara ibu dan anak," katanya.

Turut hadir pada majlis sambutan Hari Ibu ialah ibu kepada YAB Perdana Menteri, Tun Rahah Mohd. Noah, Timbalan Menteri Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat, Senator Heng Sea Kie, Pengerusi LPPKN Y.Bhg. Tan Sri Napsiah Omar, Ketua Pengarah Balai Seni Lukis Negara Y.Bhg. Dato' Mohd. Yusof Ahmad dan Ketua Pengarah LPPKN Y.Bhg. Dato, Aminah Abdul Rahman





HARI BAPA disambut meriah

Seramai 32,516 penduduk miskin di Sabah yang dikenal pasti berpendapatan kurang RM960 sebulan, akan menikmati pakej saringan kesihatan percuma melalui peruntukan yang disalurkan Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat (KPWKM).

Menteri Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat, Y.B. Dato' Sri Shahrizat Abdul Jalil telah menyampaikan replika cek berjumlah RM76,000 kepada Kerajaan negeri untuk tujuan tersebut sempena sambutan Hari Bapa peringkat Kebangsaan di Stadium Likas Sabah yang telah diadakan pada 25 Jun 2011.

Pakej saringan kesihatan itu meliputi pemeriksaan tekanan darah, indeks jisim badan, ujian glukos, kolestrol dan perancang keluarga yang boleh dilakukan di klinik-klinik Nur Sejahtera Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara (LPPKN) cawangan Kota Kinabalu, Sandakan dan Semporna, serta melalui khidmat Pusat Keluarga Bergerak LPPKN 1Malaysia.

"Sempena sambutan Hari Bapa, kita menjalankan saringan perubatan percuma kepada penduduk miskin di Sabah termasuk bapa, kerana kita khuatir dengan tahap kesihatan bapa di negara ini. Kita mahu golongan bapa sihat dari segi fizikal dan mental agar dapat memimpin keluarga dengan lebih baik dan sempurna," katanya pada sidang media selepas pelancaran sambutan Hari Bapa.

Tema sambutan Hari Bapa tahun ini adalah "Nikmatnya Menjadi Bapa Yang Baik", bagi menggalakkan pembabitan semua bapa di negara ini melaksanakan tanggungjawab dan peranan mereka dengan lebih konsisten, seiring keperluan anak-anak pada masa kini.

Beliau berkata, kementeriaannya turut meminta kepada semua bapa di negara ini supaya sentiasa meluangkan masa bersama keluarga agar dapat memimpin, mendidik, menasihati dan menjadi imam kepada isteri dan anak-anak. Kehadiran bapa bersama keluarga amat diperlukan oleh isteri dan anak-anak. Kementerian berasa bimbang dengan kesibukan bapa, yang menjejaskan masa mereka bersama keluarga masing-masing.

Sambutan Hari Bapa disambut meriah dengan kerjasama Media Prima melalui program Jom Heboh. Pelbagai aktiviti diadakan seperti pameran, saringan kesihatan, smartbelanja serta aktiviti yang melibatkan golongan bapa.

Corat-coreit

10 TAHUN KPWKM

17 Januari 2011



SAMBUTAN HARI IBU PERINGKAT KEBANGSAAN 10 Mei 2011



LAWATAN

H.E. Madam Li BIN

**MENTERI SURUHANJAYA KEPENDUDUKAN
DAN PERANCANGAN KELUARGA
REPUBLIK CHINA**

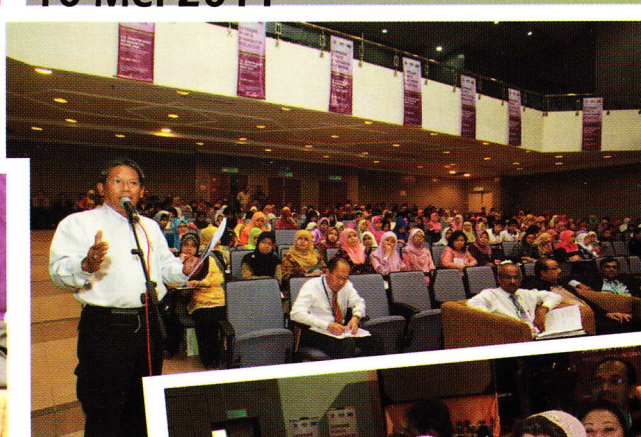
6 April 2011



SEMINAR

**PUNCA PERMASALAHAN JENAYAH
DI MALAYSIA**

10 Mei 2011



Program Kesihatan Reproduksi dan Sosial (PKRS) di PLKN

Ramai memberikan reaksi negatif apabila Kerajaan mahu memperkenalkan modul Program Kesihatan Reproduksi dan Sosial (PKRS) di sekolah kerana khuatir ia mendedahkan pelajar kepada pendidikan seks seperti diajar di luar negara.

Ketua Pengarah Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara (LPPKN), Datuk Aminah Abdul Rahman, berkata perkembangan itu jelas menunjukkan orang ramai telah mula membincangkan isu berkenaan walaupun kebanyakannya menyalah anggap tujuan PKRS.

"PKRS bukan mengajar pendidikan seks di sekolah, ia tidak akan berlaku di negara ini kerana bertentangan dengan nilai agama dan budaya masyarakat. Ia adalah penyampaian maklumat yang betul mengenai kesihatan reproduktif termasuk isu kekeluargaan, jantina serta sentuhan yang boleh dan tidak boleh untuk anak remaja. Modul PKRS yang dibangunkan oleh Persekutuan Persatuan-Persatuan Kesihatan Reproduksi Malaysia (FRHAM) dan LPPKN akan digunakan di sekolah-sekolah. Modul akan diajar kepada murid Tahun Enam dan Tingkatan Tiga selepas mereka menghadapi Ujian Penilaian Sekolah Rendah (UPSR) dan Penilaian Menengah Rendah (PMR)".

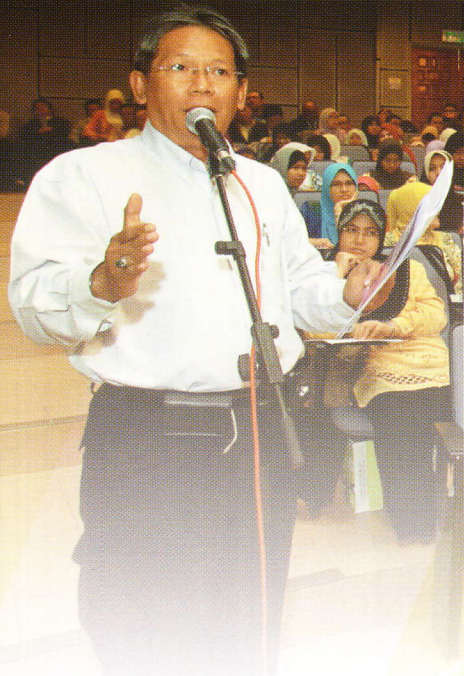
"Modul ini yang dibangunkan oleh pakar-pakar daripada LPPKN, Kementerian Kesihatan dan diteliti Jabatan Kemajuan Islam Malaysia (JAKIM), sedang diteliti oleh Kementerian Pelajaran sebelum ia diperkenalkan di sekolah. Hasil projek perintis di sekolah-sekolah, mendapati reaksi baik daripada pelajar, guru dan ibu bapa," katanya.

Katanya, LPPKN akan melancarkan program untuk memberikan penjelasan lanjut, sekali gus menangkis tanggapan negatif terhadap PKRS supaya masyarakat tidak menganggap modul itu sebagai pendidikan seks semata-mata sehingga ada yang khuatir bertambah jumlah kes pembuangan bayi dan kehamilan luar nikah jika ia diperkenalkan.



PROGRAM PENCEGAHAN JENAYAH SEKATA

"Keselamatan Keluarga Tanggungjawab Kita"



Menyedari institusi keluarga masa kini sentiasa berdepan dengan pelbagai cabaran berkaitan jenayah dan permasalahan sosial, Kementerian Kewangan dengan kerjasama Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat (KPWKM), melalui Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara (LPPKN), agensi bertanggungjawab ke atas pelaksanaan Dasar Keluarga Negara dan Pelan Tindakannya telah menganjurkan satu Seminar Program SEKATA bagi membentangkan hasil dan penemuan Kajian Punca Permasalahan Jenayah di Malaysia.

Mengatasi masalah jenayah di dalam Negara melibatkan penguatkuasaan undang-undang dan tindakan pemulihan ke atas penjenayah yang melanggar undang-undang tidak menunjukkan tanda-tanda pengurangan. Sehubungan itu Kementerian Kewangan telah melantik Universiti Sains Malaysia untuk mengkaji punca permasalahan jenayah di Malaysia.

Seminar Program Pencegahan Jenayah SEKATA (Keselamatan Keluarga Tanggungjawab Kita) telah diadakan pada 10 Mei 2011 di Auditorium Utama, Universiti Islam Antarabangsa, Gombak

Pembentangan oleh pengkaji yang terdiri dari Universiti Sains Malaysia (USM) dengan ahli panel terdiri dari kalangan Pakar Kriminologi, Ketua-ketua Jabatan dan badan-badan NGO seperti Y.Bhg. Tan Sri Datuk Lee Lam Thye, Y.Bhg. Datin Ismalina Ismail dan Y.Bhg. Datuk Mohd. Yunus Pathi

Seminar sehari telah dihadiri oleh 500 peserta dari agensi kalangan NGO, untuk berkongsi pengalaman dalam menangani salah laku sosial dan jenayah dalam komuniti setempat, terutama dari peringkat keluarga. Antara topik-topik menarik yang dibentangkan ialah "Crime Trends & Patterns in Malaysia", "Macroeconomic Variables Affecting Crime in Malaysia", "Drugs and Crime in Malaysia", dan Crime Control and Prevention Strategies: Short and Long Term".

Majlis penutupan rasmi seminar tersebut telah disempurnakan oleh Y.B. Dato Sri Shahrizat Abdul Jalil, Menteri Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat.



KUNJUNGAN PEGAWAI- PEGAWAI KANAN LPPKN KE BERNAMA

Lawatan sambil belajar Pegawai-Pegawai Kanan LPPKN yang di ketuai oleh Y. Bhg. Dato' Aminah Abdul Rahman, Ketua Pengarah LPPKN ke Bernama telah dapat memberi manfaat, maklumat serta dapat mengetahui dengan lebih dekat fungsi dan peranan BERNAMA kepada masyarakat.

Lawatan tersebut bertujuan untuk menjalinkan kerjasama antara agensi, perhubungan yang berterusan khususnya dalam mengadakan program dan perkhidmatan bersama untuk kepentingan masyarakat.

Taklimat telah disampaikan oleh Pengurus Besar BERNAMA Y.Bhg. Dato' Hasnul b. Hassan. Rombongan turut dibawa melawat ke beberapa seksyen untuk mengetahui bidang tugas masing-masing.

Sempena dengan lawatan tersebut, LPPKN turut mengadakan promosi Pusat Keluarga Bergerak LPPKN untuk semua warga kerja BERNAMA. Antara perkhidmatan yang disediakan termasuk perkhidmatan saringan kesihatan, perancang keluarga, tekanan darah, kolestrol dan glukos dalam darah, BMI, Kembara Kaunseling, dan pendaftaran subsidi mamogram.

TIPS MENGURUSKAN KANAK-KANAK YANG CEREWET MAKAN.

Tips berikut adalah hasil daripada temubual yang dijalankan ke atas ibu bapa dalam menguruskan anak-anak mereka yang cerewet dalam memilih makanan dan ianya terbukti berkesan.

Makan bersama dapat megeratkan lagi hubungan kekeluargaan. Oleh itu, bagi memujuk anak-anak supaya makan nasi, menikmati makanan secara bersama merupakan salah satu langkah yang boleh diambil kerana anak-anak cenderung menghabiskan makanan yang diberikan apabila mereka makan dalam suasana yang ceria.

Ibu bapa juga boleh menggantikan nasi dengan biskut atau roti yang menjadi kegemaran anak-anak kerana ianya juga merupakan sumber karbohidrat.

Sayur hijau boleh dicincang dan dicampurkan dalam nasi. Ibu bapa juga boleh menutup nasi yang bercampur sayur dengan kuah. Cara ini perlu diteruskan sehingga anak-anak dapat menerima hidangan sayuran.

Mulakan memberi anak-anak makanan dalam kuantiti yang sedikit. Beri pujian apabila mereka berjaya menghabiskan makanan tersebut dan ini akan menggalakkan mereka untuk menghabiskan lagi tambahan makanan.



(Sumber: Pedia Tips)

TEMUBUAL PEGAWAI SAINS

(PUAN HASNOORINA BINTI HUSIN)

Soalan :

Puan,

Saya merupakan seorang yang begitu mengambil berat tentang pemakanan yang sihat bagi menjamin kesihatan yang optimum. Persoalannya, saya begitu takut dengan masalah penyakit jantung yang dikaitkan dengan tahap kolesterol yang tinggi di dalam darah. Bagaimana ia dapat diatasi



Jawapan :

Penyakit jantung merupakan masalah global kerana ia merupakan pembunuh nombor 1 di kebanyakan negara di mana kira-kira 17 juta kematian awal di seluruh dunia setiap tahun. Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) pula mendedahkan pada tahun 2006, serangan jantung dan gejala serangan jantung menyebabkan lebih 12,000 pesakit dimasukkan ke 74 Unit Penjagaan Jantung di seluruh negara.

Terdapat banyak faktor yang dapat dikaitkan dengan penyakit jantung. Salah satunya adalah tahap kolesterol yang tinggi di dalam darah. Umumnya, kolesterol merupakan lemak yang juga dikenali sebagai lipid. Ia juga merupakan sterol yang diperlukan oleh badan sebagai precursor kepada hormon steroid iaitu progesterone, estrogen, androgen (contoh testosterone), glucocorticoid (contoh cortisol) dan mineralocorticoid (contoh aldosterone). Kolesterol juga penting dalam sintesis vitamin D dan penghasilan garam hempedu (bile salt) di dalam hati bagi tujuan pengemulsian lemak di dalam badan.

Namun, kira-kira hanya 50% kolesterol daripada diet yang diambil akan diserap oleh badan untuk kegunaan dan selebihnya akan disingkirkan. Pakar kesihatan telah menyarankan pengambilan makanan yang kaya dengan serat dapat merendahkan tahap kolesterol. Ini kerana sesetengah serat merupakan agen pengangkut yang dapat memudahkan penyingkiran kolesterol daripada badan. Selain itu, pengurangan pengambilan makanan yang tinggi kandungan lemak tepu (seperti organ hati, daging merah, mentega, minyak sapi dll) dapat menurunkan kandungan LDL (low density lipoprotein) yang juga dikenali sebagai 'kolesterol jahat' dan merupakan penyebab kepada atherosclerosis (penyumbatan salur darah). Lebih kroniknya, ia boleh mengakibatkan penyakit jantung dan strok. Selain itu, dengan meningkatkan kadar HDL (high density lipoprotein) juga penting kerana HDL diibaratkan sebagai 'kolesterol baik' yang boleh bertindak sebagai 'vacuum cleaner' yang akan menyedut lebihan kolesterol yang terdapat di dalam sel dan tisu badan untuk dibawa ke organ hati dan dikumuhkan daripada badan.

Oleh itu, dengan mengamalkan gaya hidup dan pemakanan yang sihat seperti sentiasa bersenam, kurangkan stres dan meningkatkan pengambilan serat serta makanan yang rendah lemak tepu (seperti majerin, ikan, minyak zaiton, minyak jagung dll) mampu mengawal tahap kolesterol di dalam darah dan seterusnya mengurangkan risiko penyakit jantung.

TIP :

- Bersenam sekurang-kurangnya 30 minit sehari
- Kurangkan pengambilan diet yang tinggi lemak
- Banyakkan pengambilan serat seperti bijirin, sayuran dan buah-buahan
- Kurangkan penyediaan makanan daripada lemak haiwan (contoh mentega) kepada lemak tumbuhan (contoh majerin).
- Bertukarlah penggunaan minyak masak yang tepu (contoh minyak sapi, minyak kelapa dll) kepada minyak tidak tepu (contoh minyak jagung, minyak zaiton dll)
- Kurangkan pengambilan daging yang tinggi lemak dan perbanyakkan ikan yang kaya dengan asid lemak omega-3 (contoh sardin, tuna, mackerel dll)



CABUT UBAN Pengerat HUBUNGAN SUAMI ISTERI

Oleh : En. Noor Sazali Mansor
LPPKN Sarawak

Sepuluh orang pasangan suami isteri telah menyertai pertandingan cabut uban pasangan. Pertandingan tersebut merupakan sebahagian dari aktiviti dalam pengisian Program Kasih, yang dianjurkan oleh Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara (LPPKN) Negeri Sarawak.

Program yang bertujuan memberi pendidikan keibubapaan kepada penghuni rumah panjang (Rumah Panjang Puso) di kawasan berdekatan disertai oleh 200 orang.

Selain penghuni dari Rumah Panjang Puso, penduduk dari rumah panjang berdekatan juga turut hadir dalam menjayakan program yang dijalankan itu. Program tersebut ternyata mendapat sambutan baik dan kerjasama penuh dari semua peserta.

Selain dari pertandingan cabut uban, para peserta juga terlibat dalam aktiviti menghias kek cawan berkelompok, di mana kerjasama antara ahli keluarga diberi penekanan di samping kecekapan keluarga tersebut menghias kek cawan berkenaan.

Melalui aktiviti sebegini, kita mengharapkan agar setiap ahli keluarga memahami betapa setiap ahli keluarga mempunyai peranan masing-masing dalam menjadikan setiap institusi keluarga ini harmoni dan sejahtera. Menyediakan sesuatu aktiviti itu secara bersama akan lebih mengerat dan memperkukuhkan hubungan kekeluargaan antara suami isteri dan anak-anak.

Unit Bergerak LPPKN

Perkhidmatan yang disediakan

- Kaunseling Keluarga
- Perancang Keluarga
- Khidmat Nasihat Kesihatan Reproduksi
- Saringan Kesejahteraan seperti Tekanan Darah, Indeks Jisim Badan, Ujian Darah Glukos dan Kolesterol
- Ujian Pap Smear
- Pendaftaran Subsidi Mamogram
- Pemeriksaan Payudara
- Tunjuk Ajar Pemeriksaan Payudara
- Penvaksinasi HPV

