



COVID 19



**KEEP
CALM
AND
STAY AT
HOME**

SIDANG PENGARANG

PENASIHAT

YBhg Dato' Haji Baharin Bin Dato' Abdul Hamid

KETUA EDITOR

Mohd Azhan Bin Abdullah

EDITOR / REKA BENTUK

Egbert Adolf Naintin

Reeta Francis

Norhayati Binti Ibrahim

Muhammad Zulhafeez Bin Shaidin

URUS SETIA

Sharifah Taherah Binti Shabbir Ahmad

Siti Norparlila Binti Sidek

Unit Korporat

Ibu Pejabat Jabatan Laut Malaysia,

Peti Surat 12, Jalan Limbungan,

42007 Pelabuhan Klang, Selangor

Telefon: 603-33467620

Fax: 603-31685289



[jabatanlaut](#)



[@lautmy](#)



[JabatanLautMalaysia](#)

Like & Share

01

MAC
2020



KEMPEN KESEDARAN COVID -19 PERINGKAT NASIONAL JABATAN LAUT MALAYSIA DI TERMINAL FERI PENUMPANG KUAH, LANGKAWI KEDAH DARUL AMAN DIRASMIKAN OLEH YBHG DATO' BAHARIN BIN DATO' ABDUL HAMID SELAKU KETUA PENGARAH LAUT, JABATAN LAUT MALAYSIA -

Matlamat utama ialah memberi pendedahan kepada masyarakat awam dan mewujudkan kesedaran tentang langkah berjaga-jaga menangani Covid -19 ini. Diharapkan melalui kempen kesedaran ini penularan wabak Covid -19 dapat dielakkan dan dikurangkan.

Objektif utama ialah:

- 1.Meningkatkan kesedaran dan pengetahuan kepada pengguna perkhidmatan feri berkenaan Covid -19.
- 2.Pengguna perkhidmatan feri/orang awam akan mendapat pengetahuan mendalam tentang langkah-langkah menangani penularan Covid -19.
- 3.Mendedahkan penjagaan kebersihan dan kesihatan secara betul,menyeluruh dan mengikut prosedur seperti yang dicadangkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia
- 4.Meningkatkan keprihatinan dan komitmen masyarakat terhadap langkah pencegahan Covid -19.



POSITIVE WORDS



IF YOU CAN
STAY POSITIVE IN
A NEGATIVE SITUATION,
YOU WIN.
C.Y.L.M.I INSTAGRAM



jabatanlaut



@lautmy



JabatanLautMalaysia

Like & Share

02
MAC
2020



SESI TEMUBUAL RTM BERSAMA PENGARAH LAUT WILAYAH TIMUR, TUAN HAJI WAN ENDOK BIN WAN SALLEH DALAM RANCANGAN SELAMAT PAGI MALAYSIA -

Dalam temubual tersebut telah diuar - uarkan bahawa perkhidmatan feri ke pulau-pulau sekitar perairan Wilayah Timur telah kembali beroperasi seperti sedia kala. Melalui temubual tersebut, Pengarah Laut Wilayah Timur telah memberi penekanan berhubung peranan pejabat beliau khususnya dari segi keselamatan penumpang feri dan bot. Selain itu, pihak beliau turut memberi perhatian serius terhadap Wabak Covid-19 dengan melaksanakan Standard Operation Procedures (SOP) JLM dan kerjasama rapat dengan Pejabat Kesihatan Negeri- Negeri dalam Wilayah Timur.



MAJLIS PERASMIAN *THE SHORT TERM TRAINING COURSE FOR VTS OPERATORS AT ASEAN REGIONAL TRAINING CENTER (ARTV), MATRAIN* (2 Mac 2020 – 27 Mac 2020).

Majlis telah disempurnakan oleh Dr. Julyus Melvin Mobilik, Pengarah Insitut Latihan Pengangkutan Laut, Jabatan Laut Malaysia (MATRAIN). Turut hadir adalah Mr. Tsugo Awai (*Vice Director General of Maritime Traffic Safety, ICT, Crisis Response, Japan Coast Guard*) dan Mr. Karigomi Yasuhiko (*First Secretary, Embassy of Japan*). Kursus anjuran bersama Jabatan Laut Malaysia (JLM) dan *Japan Aids to Navigation Association (JANA)* ini dihadiri oleh 14 orang pegawai dari negara-negara ASEAN antaranya Malaysia, Myanmar, Philippines, Laos, Cambodia, Vietnam, dan Indonesia.



02
MAC
2020

POSITIVE WORDS

Your mind will
always believe
everything you tell
it. Feed it hope.
Feed it truth. Feed
it with love.



jabatanlaut



@lautmy



JabatanLautMalaysia

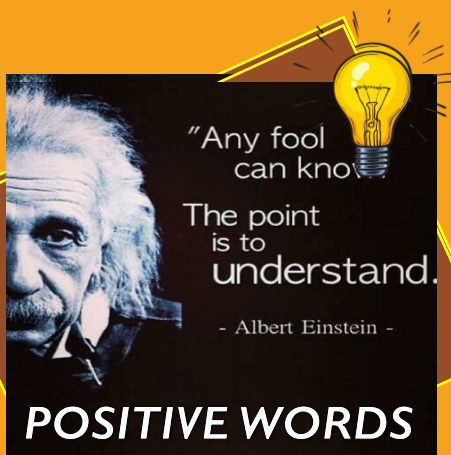
Like & Share

AKTIVITI-AKTIVITI



03
MAC
2020

PROGRAM MARINE OPEN DAY DAN POLITEKNIK UNGKU OMAR OPEN DAY TELAH DIRASMIKAN OLEH TN HAJI MOHD HAFIZ BIN ABDUL MAJID, PENGARAH JABATAN LAUT WILAYAH UTARA -



Jabatan Kejuruteraan Perkapalan, Politeknik Ungku Omar (PUO) telah mengajurkan Marine Open Day (MOD) dan PUO Open day. Program ini bertujuan memberi pendedahan umum kepada pelajar dan masyarakat umum berkenaan satu bidang kerjaya kelautan yang ditawarkan oleh PUO. JLM telah mengiktirafkan PUO sebagai salah satu Institut Latihan Maritim (ILM) selaras dengan Konvensyen Antarabangsa STCW 1978 as amended.

05
MAC
2020

TAKLIMAT COVID-19 UNTUK PENGUSAHA FERI DAN BOAT PENUMPANG, KUALA TERENGGANU

Taklimat ini disampaikan oleh wakil Pejabat Kesihatan Daerah Kuala Terengganu Dr. Goh Soon Ning. Beliau memberi pendedahan kepada pengusaha feri, agen perkapalan, dan pengusaha tempat penginapan tentang langkah berjaga-jaga menangani Covid-19. Disamping itu, beliau juga menunjukkan cara-cara penjagaan kebersihan dan kesihatan secara betul kepada front liner seperti perkhidmatan kaunter tiket ke pulau peranginan di sekitar Kuala Terengganu.



jabatanlaut



@lautmy



JabatanLautMalaysia

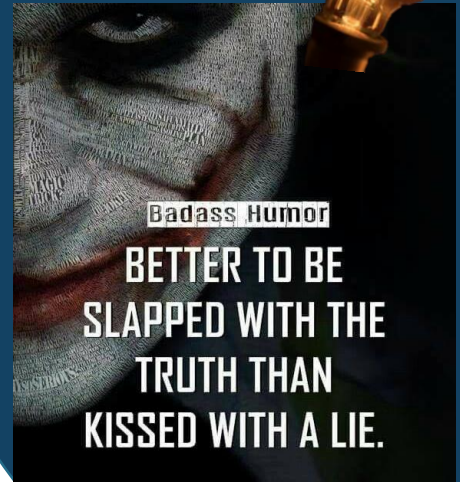
Like & Share

AKTIVITI-AKTIVITI

POSITIVE WORDS



05 - 06
MAC
2020



Badass Humor

BETTER TO BE
SLAPPED WITH THE
TRUTH THAN
KISSED WITH A LIE.



SESI PENGUKURAN BAJU KORPORAT UNTUK
PEGAWAI DAN KAKITANGAN JABATAN LAUT
WILAYAH SABAH YANG MERANGKUMI
PEJABAT LAUT KUDAT DAN IBU PEJABAT
LAUT WILAYAH SABAH

KERJASAMA JABATAN LAUT WILAYAH
TENGAH DENGAN KLINIK PERGIGIAN
KLANG BAGI MENJAYAKAN PROGRAM
Pemeriksaan GIGI DI PULAU KETAM,
PELABUHAN KLANG. PROGRAM INI
MERUPAKAN PROGRAM TAHUNAN
YANG MELIBATKAN KEDUA-DUA
BELAH PIHAK.



06
MAC
2020



TERMINAL FERI PENUMPANG LANGKAWI - SEMBURAN PEMBASMIAN COVID-19
DENGAN KERJASAMA PEJABAT PARLIMEN LANGKAWI



09 MAC
2020



jabatanlaut



@lautmy



JabatanLautMalaysia

Like & Share

AKTIVITI-AKTIVITI

10 MAC 2020

IBU PEJABAT LAUT (IPL) DENGAN KERJASAMA JABATAN BOMBA PELABUHAN KLANG MENGADAKAN LATIHAN KEBAKARAN DAN MEMADAM API BAGI PEGAWAI DAN KAKITANGAN IPL JABATAN LAUT MALAYSIA.



PEMANTAUAN BERSEPADU JETI-JETI YANG MENAWARKAN PERKHIDMATAN LAWATAN PELANCONGAN KE SKY MIRROR, KUALA SELANGOR

**10 MAC
2020**

Pemantauan Bersepadu ini dijalankan oleh Jabatan Laut Wilayah Tengah bersama Jabatan Pelancongan Negeri Selangor Dan Majlis Daerah Kuala Selangor



10 MAC 2020

SESI LIBAT URUS PENGARAH JABATAN LAUT WILAYAH UTARA BERSAMA PENGARAH ANGKATAN PERTAHANAN AWAM NEGERI PULAU PINANG

Bagi Angkatan Pertahanan Awam - ia mengenai sesi kerjasama yang sesuai antara Angkatan dan JLM Utara melibatkan latihan pertolongan cemas dan ikatan tali bagi anggota bot dan kapal Utara

POSITIVE WORDS

**EITHER I WILL FIND A WAY
OR I WILL CREATE A WAY;
BUT I WILL NOT CREATE
AN EXCUSE.**

SuccessMessenger



jabatanlaut



@lautmy



JabatanLautMalaysia

Like & Share



POSITIVE WORDS

FRIENDS COME AND GO LIKE WAVES OF THE OCEAN... BUT THE TRUE ONES STICK, LIKE AN OCTOPUS ON YOUR FACE

10 MAC 2020



OPERASI NYAHCEMAR COVID19 DI PEJABAT LAUT KUKUP DAN TERMINAL ANTARABANGSA KUKUP



Operasi telah dijayakan seramai 6 orang kakitangan Jabatan Bomba dan Penyelamat Daerah Pontian. Keseluruhan bangunan Pejabat Laut Kukup dan Terminal Antarabangsa Kukup termasuk pejabat-pejabat Jabatan yang lain, pejabat Perbadanan Pengangkutan Awam Johor(PAJ), kaunter-kaunter tiket penumpang, ruang menunggu terminal, balai Ketibaan dan Pelepasan Penumpang serta surau dan persekitaran luar dan dalam bangunan telah berjaya dinyahcemar dalam operasi tersebut.

AKTIVITI-AKTIVITI

PULAU PINANG - SESI LIBAT URUS PENGARAH LAUT WILAYAH UTARA BERSAMA PENGARAH APMM NEGERI PULAU PINANG DAN PENANG PORT SDN BHD.

Bagi APMM - ia mengenai hal hal berkaitan -

- Prosedur dan garis panduan terkini bagi kapal kapal yang memasuki perairan Pulau Pinang dan berlabuh di luar had pelabuhan Pulau Pinang
- Maklum balas pengesahan dokumen
- Implementasi Notis Perkapalan Malaysia - Tatacara Operasi Standard Kapal Bukan Konvensyen
- Pelaksanaan Operasi Bersepadu terhadap bot penumpang dan kapal Bukan Konvensyen
- Lantikan Point of Contact Perkongsian Maklumat



jabatanlaut



@lautmy



JabatanLautMalaysia

Like & Share

13 MAC 2020



Pejabat Laut Tanjung Gemok telah melaksanakan program pembasmian kuman yang telah dilakukan oleh kontraktor yang dilantik oleh pihak Ibu Pejabat Laut.



PROGRAM PEMBASMIAN
KUMAN DI JETI TANJUNG
GEMOK



KERJA-KERJA
SANITASI/PEMBASMIAN
KUMAN DI JETI PENUMPANG
PORT DICKSON, JABATAN LAUT
MALAYSIA WILAYAH TENGAH

27 MAC 2020



Kerja-kerja sanitasi/ pembasmian kuman telah dijalankan oleh kontraktor yang dilantik. Aktiviti ini meliputi keseluruhan kawasan bangunan terminal dan jeti.



jabatanlaut



@lautmy



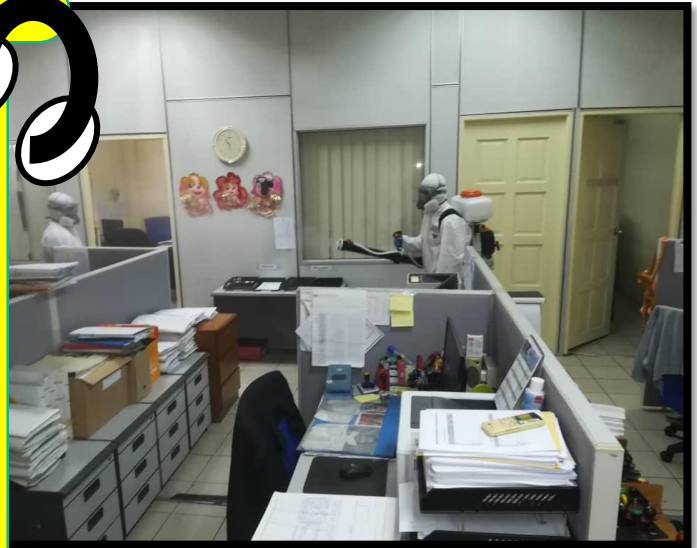
JabatanLautMalaysia

Like & Share

AKTIVITI-AKTIVITI

AKTIVITI DISINFEKSI DEKONTAMINASI DAN RAWATAN DI KOMPLEK IBU PEJABAT LAUT KUCHING.

Disinfeksi dekontaminasi dan rawatan perlindungan permukaan di Kompleks Ibu Pejabat Laut Kuching, dilakukan di kawasan kemudahan awam, ruang bersama (common area) serta ruang-ruang yang berkaitan.





Doa Agar Ditetapkan Hati Dalam Iman dan Ketaatan

Daripada 'Abdullah bin 'Amru bin Al 'Ash RA, beliau berkata; Rasulullah SAW berdoa:

اللَّهُمَّ مُصَرِّفَ الْقُلُوبِ صَرِّفْ قُلُوبَنَا عَلَى طَاعَتِكَ

"Ya Allah, Zat yang membolak-balikkan hati, palingkanlah hati kami kepada ketaatan beribadah kepada-Mu!"
(Hadith riwayat Muslim, No: 2654, at-Tirmizi, No: 3522, Ibn Majah, No: 199, Ahmad, No: 6281, 16972)

Dalam riwayat at-Tirmizi: Adalah Rasulullah SAW dalam kebanyakan doa baginda adalah;

يَا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ

"Wahai Zat yang membolak-balikkan hati, tetapkanlah hatiku di atas agama-Mu."

Dalam riwayat Ibn Majah pula: Dan Rasulullah SAW berdoa:

يَا مُثَبِّتَ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قُلُوبَنَا عَلَى دِينِكَ

"Wahai Zat yang meneguhkan hati, teguhkanlah hati kami di atas agama-Mu."

Pengajaran Hadith :

Sesungguhnya al-qalb (hati) itu berasal daripada perkataan 'taqallub' yang bermaksud kerap bertukar (berbolak balik). Hati diumpamakan seperti bulu di atas pokok yang berubah-ubah ketika ditiup angin. Ia juga berbolak balik diumpamakan lebih cepat daripada air yang mendidih dalam periuk. Begitulah fitrah hati yang cepat berubah dan bertukar antara baik dan jahat, antara kebaikan dan kejahatan. Maka berhati-hatilah dalam menjaga apa yg ada dalam hati agar tetap berada atas kebaikan. Sesungguhnya penglihatan, pendengaran, persekitaran, pergaulan dan apa yang dimakan atau diminum serta dibaca oleh seseorang mampu menyebabkan hati itu berubah-ubah dengan izin Allah SWT. Namun, Allah SWT jua yang memberikan ilham dan ikhtiar kepada hamba-Nya untuk memilih jalan bahagia ataupun sengsara. Seseorang Muslim dituntut agar memohon hidayah kepada Allah SWT sekurang-kurangnya sebanyak 17 kali sehari (dalam solat).

Rasulullah SAW sendiri sentiasa memohon kepada Allah SWT agar diteguhkan hati dalam melaksanakan ketaatan dan beragama kerana hidayah itu adalah milik Allah SWT. Jika Allah SWT berkehendak (untuk menjadikan hati seseorang sesat) maka ia akan disesatkan-Nya dan jika Dia berkehendak (menetapkan iman seseorang) maka akan diteguhkan di atas petunjuk-Nya. Justeru, berdoalah agar Allah SWT meneguhkan hati dan tidak memalingkannya daripada rahmat dan hidayah-Nya.

Sumber Rujukan :

Laman Web JAKIM



jabatanlaut



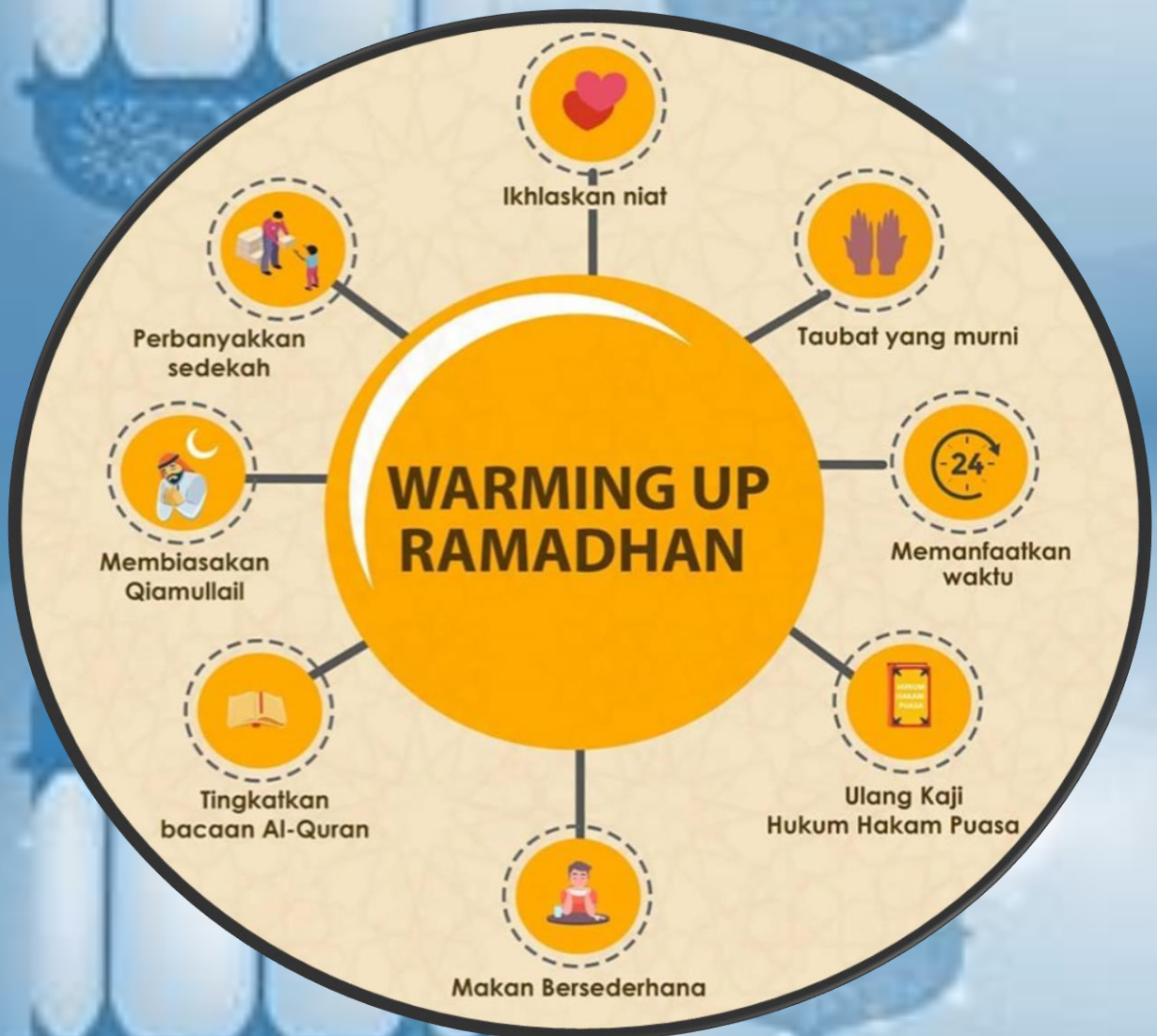
@lautmy



JabatanLautMalaysia

Like & Share

RAMADHAN AL MUBARAK





JABATAN LAUT MALAYSIA

IBU PEJABAT LAUT
PETI SURAT 12, JALAN LIMBUNGAN
42007 PELABUHAN KLANG
SELANGOR DARUL EHSAN
MALAYSIA
TEL : 603-3346 7777
FAKS : 603-3168 5289
LAMAM WEB : www.marine.gov.my



KENYATAAN MEDIA

KENYATAAN MEDIA JABATAN LAUT MALAYSIA TENTANG PELAUT MALAYSIA 'TERPERANGKAP' DI ATAS KAPAL SEMASA PERINTAH KAWALAN PERGERAKAN (PKP) COVID-19

Statistik menunjukkan Malaysia telah mencatatkan lebih 2,000 kes keseluruhan COVID-19 dengan sekurang-kurangnya 25 kematian. Sejak penularan wabak COVID-19 di tanah air, Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) telah dilaksanakan bermula 18 Mac 2020 dan kini dilanjutkan sehingga 14 April 2020. Hal ini secara langsung menunjukkan bahawa urusan membendung penularan wabak adalah keutamaan negara mengatasi urusan-urusan lain. Adalah menjadi tanggungjawab JLM sebagai salah satu agensi mengawal penyebaran wabak ini melalui kapal dan anak kapal yang memasuki pelabuhan-pelabuhan di Malaysia.

Beberapa artikel dan laporan media telah tular tentang pelaut Malaysia 'terperangkap' di atas kapal semasa PKP. Untuk pengetahuan umum, terdapat seramai lebih 7,000 orang pelaut Malaysia dalam sektor perkapalan nasional yang mana sedang aktif bertugas di atas kapal pada waktu ini. Pengorbanan dan keringat mereka demi tugas dalam perkhidmatan penting (essential services) negara adalah perkara yang benar-benar disanjung. Mengikut beberapa aduan pelaut pesisir pantai yang diterima melalui persatuan/kesatuan pelaut di Malaysia termasuk syarikat perkapalan, JLM sedang memperhalusi setiap keluhan yang dipanjangkan agar penyelesaian yang terbaik dapat diputuskan.

Berpandukan Notis Perkapalan Malaysia 02/2020, JLM membolehkan perjanjian pengambilan pekerjaan (SEA) yang sedia ada di atas kapal dilanjutkan sehingga 30 hari. Selain itu, JLM sedang melakukan koordinasi dalaman tentang perlanjutan tarikh sah tempoh keseluruhan sijil dan dokumentasi pelaut di atas kapal yang terkesan akibat PKP.



Bagi pelaut yang mempunyai gejala ketara COVID-19 atau memerlukan rawatan kecemasan segera, mereka diberikan keutamaan lalu dibolehkan untuk turun dari kapal pada bila-bila masa sepanjang PKP berkuat kuasa. Kapal-kapal bendera Malaysia pula boleh diberikan perlanjutan khas terhadap sijil-sijil statutori yang bakal/akan tamat tempoh.

JLM sentiasa komited dalam perihal kebajikan dan kesihatan para pelaut termasuklah pelaut yang melakukan pelayaran antarabangsa dan pelaut domestik pesisir luar pantai yang kini masih aktif berkhidmat di atas kapal bendera Malaysia sepanjang tempoh PKP. JLM memohon kerjasama daripada Nakhoda dan syarikat perkapalan untuk bersama-sama menitikberatkan aspek kebajikan pelaut di atas kapal. Dalam masa yang sama, mereka perlu turut menggembeleng usaha dan dimohon agar memahami perkara yang dilaksanakan oleh JLM adalah berpaksikan kelestarian hal keselamatan dan kesihatan rakyat Malaysia. -TAMAT-

**UNIT KORPORAT,
JABATAN LAUT MALAYSIA.
27 MAC 2020**



BICARA

PENGGUNA
**PENGANGKUTAN
MARITIM MEMPERKASA
SOSIOEKONOMI**

BERSAMA

**DATO' BAHARIN BIN
DATO' ABDUL HAMID**
KETUA PENGARAH LAUT
JABATAN LAUT MALAYSIA

ISNIN | 16 MAC 2020
9:00 MALAM

BERITA RTM

www.berita.rtm.gov.my

[beritanasionalrtm rasmi](https://www.youtube.com/beritanasionalrtm)

[Berita RTM](https://www.facebook.com/BeritaRTM)

[beritartm](https://twitter.com/beritartm)

[beritartm](https://www.instagram.com/beritartm)

KEMENTERIAN PENGANGKUTAN
MALAYSIA

Sebarang info terkini, soalan atau pertanyaan mengenai Perintah Kawalan Pergerakan Kementerian Pengangkutan Malaysia boleh disalurkan melalui

Talian Hotline MOT 1-800-88-7723

E-mel aduan@mot.gov.my

melalui whatsapp +6019-2907723

atau boleh hubungi

Pusat Kawalan Pengurusan Operasi Negara

di talian **0388882010**

Datuk Seri Ir. Dr. Wee Ka Siong

Menteri Pengangkutan Malaysia

www.mot.gov.my

[motmalaysia](https://www.facebook.com/motmalaysia)

[ministryoftransportmy](https://www.instagram.com/ministryoftransportmy)



jabatanlaut



@lautmy



JabatanLautMalaysia

Like & Share

DOA COVID 19



Ya Allah, ya Rahman, ya Rahim,

Saat ini kami mengangkat tangan memohon ke hadirat-Mu, memohon perlindungan dan pertolongan daripada-Mu, ya Allah. Kami sedar, kami akur, wabak Covid 19 ini adalah teguran daripada-Mu, ya Allah. Maka, ampunkan segala dosa kami, kesalahan dan kesilapan kami, ya Allah. bantulah kami, hamba-hamba-Mu yang lemah ini, ya Allah. Angkatlah, hapuskanlah wabak ini, lenyapkannya, wahai Tuhan Yang Maha Berkuasa.

Ya Rabbal Alamin,

Lindungilah kami, keluarga kami, anak-anak kami, jiran tetangga kami dan negara kami dan seluruh dunia daripada wabak ini, ya Allah. sembuhkanlah mereka yang telah dijangkiti. Sembuhkan mereka yang sedang dirawat, ya Allah. Berikan kekuatan dan kesabaran kepada barisan hadapan kami yang sedang bertungkus-lumus berjuang merawat pesakit-pesakit dan memerangi wabak ini, ya Allah.

Ya Zaljalali wal Ikram,

Sesungguhnya kami amat sedih dengan apa yang menimpa kami ini, ya Allah. Hanya Engkaulah yang Maha Berkuasa. Berilah kami kekuatan, ya Allah. Berilah keupayaan agar kami menghadapi semua ini. Semoga kami dapat memperbaiki kekurangan, kelemahan kami, ya Allah. Semoga ada hikmah di sebalik ujian-Mu ini. Semoga semakin kuat keimanan dan ketakwaan kami kepada-Mu, ya Allah.

Ya Jabbar, ya Mutakabbir,

Kami sedar, banyak yang mahu Engkau tunjukkan kepada kami atas musibah ini. Ampunkanlah kami, ya Allah jika ini adalah kemurkaan-Mu kepada kami. Jentiklah hati kami agar kami sedar akan keselipan yang telah kami lakukan. Semoga kami sentiasa bermuhasabah diri kami. Semoga dapat diperbetulkan kehidupan kami, ya Allah.

Ya Allah, ya Rahman, Ra Rahim,

Pertemukan kami dengan Ramadhan yang tidak lami lagi, ya Allah. Maka segelah Engkau angkat wabak ini. Dekatkanlah hati-hati kami dengan-Mu agar sentiasa beribah kepada-Mu, ya Allah. Berilah kami peluang dan ruang lagi untuk kami berjemaah di rumah-rumah-Mu, ya Allah.

Ya Allah,

Jauhkan kami daripada perasaan hasad dengki, dendam, dan buruk sangka sesama kami. Berilah di sebalik semua musibah ini agar umat Islam semakin kuat dan hidup aman dan damai. Terangilah hidup kami dengan cahaya petunjuk-Mu. Limpahilah kami dengan rahmat kasih sayang-Mu. Sejahterakan kami dunia dan akhirat, ya Allah.

Ya Allah, ya Rahman, Ra Rahim,
Ameen ya Rabbal Alameen





1

Lekapkan kedua telapak tangan dan gosok.



2

Lekap telapak tangan kanan di atas dorsum tangan kiri dengan jari bersilang dan gosok. Ulangi langkah ini di tangan kiri.



3

Lekapkan kedua telapak tangan dengan jari bersilang dan gosok.



4

Genggam jari tangan kiri, guna lapak tangan kanan, gosok bahagian dorsum, buku jari dan jari tangan kiri. Ulang langkah di tangan kanan.



5

Gosok sekeliling ibu jari kiri dalam gengaman telapak tangan kanan dan sebaliknya.



6

Kuncupkan jari tangan kanan di atas telapak tangan kiri dan gosok secara putaran ke hadapan dan ke belakang. Ulangi langkah ini di tangan kanan.



7

Gosok secara putaran di pergelangan tangan kiri. Ulangi langkah ini di tangan kanan.



Kementerian Kesihatan Malaysia
UKK@MOH



jabatanlaut



@lautmy



JabatanLautMalaysia

Like & Share



SIAKAP STIM LEMON

Bahan-Bahan:

- 1 ekor ikan siakap
- 3 sudu besar jus lemon
- 1 batang serai dititik
- Daun bawang
- 2 sudu besar sos ikan
- 1 sudu besar tepung jagung
- 1/2 biji tomato, hiris nipis
- 1 biji cili merah, hiris nipis
- Bahan hiris halus:
 - 2 inci halia
 - 3 ulas bawang putih
 - 1 biji bawang merah



Nyum!!
Selamat
mencuba..

Cara Penyediaan:

Bersihkan ikan dan kelar di kedua belah bahagian.

Di dalam loyang, sapukan ikan dengan sedikit garam dan taburkan dengan halia, bawang kecil dan bawang putih.

Perahkan jus lemon, anggaran 3 sudu besar di atas ikan. Masukkan serai, kemudian tuang sedikit air ke dalam loyang bersama bancuhan tepung jagung dan sedikit gula.

Tuang sos ikan dan kukus selama 15 minit.

Buka tudung pengukus dan taburkan tomato, cili merah, daun bawang dan sedikit hirisan lemon. Kukus kembali selama 5 minit.

Angkat dan hidangkan.



9 BENEFITS OF HUMMUS

www.healthdigezt.com

1. GOOD SOURCE OF PLANT-BASED PROTEIN
2. HELP BALANCE CHOLESTEROL LEVELS
3. PROTECT AGAINST HEART DISEASE
4. HELP REDUCE THE CHANCE OF ARTHRITIS AND DISEASE
5. HELPS DIGESTION AND INTESTINAL HEALTH
6. HIGH IN VITAMINS AND MINERALS
7. EXCELLENT SOURCE IN BONE-BUILDING MINERALS
8. PREVENT CARDIOVASCULAR DISEASE
9. BOOSTS YOUR ENERGY



HUMMUS DIP

twitter.com/healthdigezt [instagram.com/healthdigezt](https://www.instagram.com/healthdigezt)
[pinterest.com/healthdigezt](https://www.pinterest.com/healthdigezt) plus.google.com/+Healthdigezt

INGREDIENTS

1 CAN CHICKPEAS
1/4 CUP TAHINI
1 TEASPOON GARLIC POWDER
1-2 TABLESPOONS LEMON JUICE
1 TABLESPOON SOY SAUCE
1/4 - 1/2 CUP WATER
1/4 CUP OLIVE OIL
1 TEASPOON SALT
1 TEASPOON DRIED OREGANO
1 TEASPOON DRIED BASIL
2 CUPS RAW SPINACH

DIRECTIONS

1. POUR ALL HUMMUS INGREDIENTS INTO A FOOD PROCESSOR AND PULSE UNTIL WELL-COMBINED.
2. SCRAPE DOWN THE SIDES OF THE FOOD PROCESSOR BOWL AND THEN PROCESS UNTIL YOU ACHIEVE A FINE CONSISTENCY.
3. POUR THE HUMMUS INTO A SERVING BOWL AND GARNISH WITH OLIVE OIL, PINE NUTS, AND SLICED BLACK OLIVES. SERVE WITH PITA BREAD OR YOUR FAVORITE CRACKERS.





Warga JLM adalah dialu-alukan menyumbang bakat dalam bidang:

Penulisan Ilmiah

Sejarah Maritime

Penulisan Cerita Pendek

Puisi/Sajak/Lagu (..... Dan Digital)

Untuk tujuan ini, tuan puan juga diminta menghantar bersama biodata ringkas berserta gambar gaya bebas.

Semoga Buletin JLM ini dapat memberikan input yang berguna untuk semua warga JLM.

Segala maklumat boleh dihantar melalui emel Unit Korporat Jabatan Laut Malaysia :

korporat@marine.gov.my

