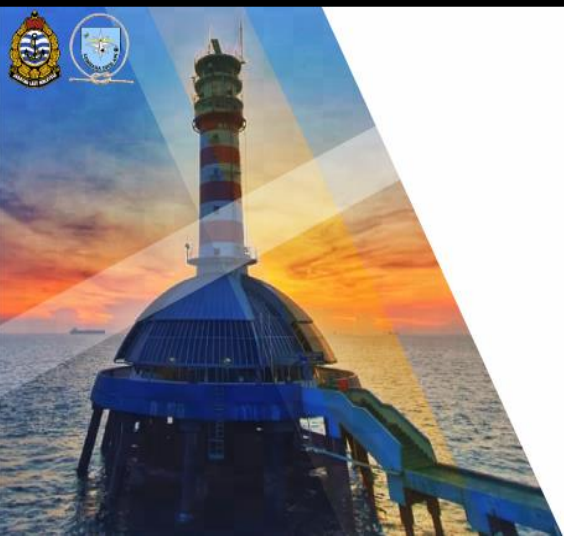




**Anugerah Perkhidmatan
Cemerlang (APC)**



1st July 2020
Successful Voyages
Sustainable Planet



SIDANG PENGARANG

PENASIHAT

**YBhg Dato' Haji Baharin
Bin Dato' Abdul Hamid**



KETUA EDITOR

azHan



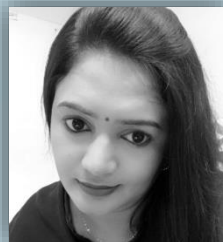
ShaRifah



siTi

URUS SETIA

ReEta



EgBert



EDITOR / REKA BENTUK

YaTi



hafEez



Unit Korporat

Ibu Pejabat Jabatan Laut Malaysia, Peti Surat
12, Jalan Limbungan, 42007 Pelabuhan Klang,
Selangor

Fax: 603-31685289 / Tel: 603-33467620



[jabatanlaut](#)



[@lautmy](#)



[JabatanLautMalaysia](#)

Like & Share

MENGENALI JLM (RUMAH API)



RUMAH API

FORT CORNWALLIS



1882

Rumah api adalah merupakan salah satu daripada alat bantuan pelayaran. Dengan bilangan kapal yang belayar di perairan Malaysia meningkat saban tahun, alat bantuan pelayaran adalah amat penting bukan sahaja bertujuan melancarkan perjalanan kapal ke destinasi tetapi juga untuk memastikan keselamatan pelayaran. Sebahagian besar rumah api yang ada ketika ini turut dilengkapi dengan radar bagi tujuan pengawasan dan pemerhatian kapal yang melalui perairan negara. Pengurusan dan pengoperasian rumah api adalah di bawah bidang kuasa Jabatan Laut Malaysia

**Name of station : Fort Cornwallis Lighthouse*

**Location: Pulau Pinang*

**Geographical position :Lat : 05° 25.3' N*

Long : Long. 100° 20.7' E

**Light Character : Fl.R.2s*

**Range : 16 n.m—Elevation : 27 m—Structure Height : 21 m*

**Date of building : 1882*

**Description Of Building : White steel framework tower*

**Name of station : Pulau Undan Lighthouse*

**Location: Melaka*

**Geographical position : Lat : 02° 2.9' N Long : 102° 20.1' E*

**Light Character : Fl(2).W.15s*

**Range : 18 n.m*

**Elevation : 53 m*

**Structure Height : 15 m*

**Date of building : 1880*

**Description Of Building : Red 8-sided concrete tower on building*



1880

PULAU UNDAN



jabatanlaut



@lautmy



JabatanLautMalaysia

Like & Share

MENGENALI JLM (RUMAH API)

TANJUNG PO

1872



- *Name: Tanjung Po Lighthouse (1872)
- *Location: Lat: 01°43'28".793; Long: 110°31'25".702
- *Lantern: Stone Chance Optic Lens with Pharos Marine PRB-20
- *Light Character: GP. FL (2) 10 sec
- *Range: 24NM—Structure: Steel Frame & Wall
- *Height: 15 meters
- *Elevation : 131 meters

Present Lantern: Installed 2006.

1.Main Lantern, Stone Chance Optic Lens with Pharos Marine PRB-20 , Main Lamp 400W, Standby Lamp 100W

2.Emergency Lantern, FA 249Power Source: Secondary battery & Photovoltaic Module

Previous Lantern: Installed 1992 Revolving Lantern (GAKUYO TOKI KOGYO) – Main lantern

- 12v/40w halogen lamp 300MM

Lantern (GTK) –

Emergency Lantern - 24v/250w halogen lamp.

Power Source: Secondary battery charge by solar. Period of Autonomy:14 days (Secondary Battery)

Previous Lantern: Installed 1936 5TH order rotating optic (Stone Chance)

Power Source: Diesel generators 2 KW DC

TANJUNG TUAN

1863



- *Name of station : Cape Rachado Lighthouse
- *Location: Melaka
- *Geographical position : Lat : 02° 24.4' N Long : 101° 51.2' E
- *Light Character : Fl(3).W.15S
- *Range : 23 n.m
- *Elevation : 118 m
- *Structure Height : 24 m
- *Date of building : 1863
- *Description Of Building : White round concrete tower



jabatanlaut



@lautmy



JabatanLautMalaysia

Like & Share

MENGENALI JLM (RUMAH API)



BAHARU

ONE FATHOM BANK

- *Name of station : One Fathom Bank Lighthouse
- *Location: Selangor
- *Geographical position :Lat : 02° 53.3' N Long : 100° 59.8' E
- *Light Character : Fl(4).W.20s
- *Range : 23 n.m
- *Elevations :43 m
- *Structure Height : 43 m
- *Date of building : 1998
- *Description Of Building : White round steel tower with red bands on concrete piles

KUALA SELANGOR

- *Name of station : Kuala Selangor Lighthouse
- *Location: Selangor
- *Geographical position : Lat : 03° 20.5' N Long : 101° 14.7' E
- *Light Character : Fl(2).W.15s
- *Range : 18 n.m
- *Elavation : 73 m
- *Structure Height : 27 m
- *Date of building : 1907
- *Description Of Building : White round metal tower on masonry



jabatanlaut



@lautmy



JabatanLautMalaysia

Like & Share

MENGENALI JLM (RUMAH API)

1977

TANJUNG GELANG

**Name of station : Tanjung
Gelang Lighthouse*
**Location: Pahang*
**Geographical position :Lat :
03° 57.8' N
Long : 103° 26.3' E*
**Light Character :
Fl(3).W.10s*
**Range : 25 n.m*
**Elavation : 85 m*
**Structure Height : 7 m*
**Date of building : 1977*
**Description Of Building :
White roundconcrete tower*



BUKIT JUGRA

1976



**Name of station : Bukit
Jugra Lighthouse*
**Location: Selangor*
**Geographical position :
Lat : 02° 50.1' N Long :
101° 25.1' E*
**Light Character :
Fl.W.10s*
**Range : 24 n.m*
**Elevation : 146 m*
**Structure Height : 25 m*
**Date of building : 1976*



jabatanlaut



@lautmy



JabatanLautMalaysia

Like & Share

MENGENALI JLM (RUMAH API)

1978

BUKIT SEGENTING



**Name of station : Bukit Segenting Lighthouse*

**Location: Johor*

**Geographical position : Lat : 01° 47.5' N Long : 102° 53.4' E*

**Light Character : Fl(4).W.30s*

**Range : 23 n.m*

**Elevation : 86 m*

**Structure Height : 14 m*

**Date of building : 1978*

**Description Of Building : White round concrete tower*

**Name of station : Pulau Rimau Lighthouse*

**Location: Pulau Pinang*

**Geographical position : Lat : 05° 14.8' N Long : 100° 16.6' E*

**Light Character : Fl(2).W.10s*

**Range : 22 n.m*

**Elevation : 39 m*

**Structure Height : 17 m*

**Date of building : 1885*

**Description Of Building : White steel tower*

PULAU RIMAU

1885



jabatanlaut



@lautmy



JabatanLautMalaysia

Like & Share

MENGENALI JLM (RUMAH API)

- *Name of station : Pulau Mantanani Lighthouse
- *Location: Kota Kinabalu - Kudat
- *Geographical position : Lat : 06 42' 08" Long : 116 18' 20"
- *Light Character : FL. W 10s
- *Range : 15 nm
- *Elevation : 47 meters
- *Date of building : 1941
- *Name of architect/builder : Marine Department Of Sabah
- *Main material : Circular Concrete Tower
- *History : Last altered in 1974
- *Remarks : Secondary Lighthouse
- *Lantern type : ML-300 Tideland



PULAU GAYA



- *Name of station : Pulau Gaya Lighthouse
- *Location: Labuan - Kota Kinabalu
- *Geographical position : Lat : 06 02' 21.43"N Long : 116 00' 44.80"E
- *Light Character : FL (1) W 10s
- *Range : 15 nm
- *Elevation : 169m
- *Date of building : May 1978
- *Name of architect/builder : Marine Department Of Sabah
- *Main material : Aluminum Lighthouse Tower
- *History : 1978 – steel lattice tower, 2002– Aluminum Lighthouse Tower
- *Remarks : secondary lighthouse—
- Lantern type : VLB-44 (8 layers)

1
9
7
8



jabatanlaut



@lautmy



JabatanLautMalaysia

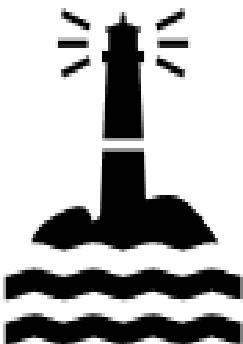
Like & Share

MUKA HEAD

1
8
8
3



- *Name of station : Muka Head Lighthouse
- *Location: Pulau Pinang
- *Geographical position : Lat. 05° 28.4' N Long. 100° 10.9' E
- *Light Character : Fl.W.10s
- *Range : 25 n.m
- *Elevation : 242 m
- *Structure Height : 14 m
- *Date of building : 1883
- *Description Of Building : White granitetower



RUMAH API



ANUGERAH PERKHIDMATAN CEMERLANG (APC)



21 JULAI 2020

**JABATAN LAUT
WILAYAH SABAH DAN
LABUAN**

13 JULAI 2020

**JABATAN LAUT
WILAYAH TIMUR**



09 JULAI 2020

**JABATAN LAUT
WILAYAH SELATAN**



jabatanolaut



@lautmy



JabatanLautMalaysia

Like & Share

ANUGERAH PERKHIDMATAN CEMERLANG (APC)



03 JULAI 2020

**JABATAN LAUT
WILAYAH UTARA**

06 JULAI 2020



**JABATAN LAUT WILAYAH
TENGAH DAN IBU PEJABAT
LAUT**



jabatanolaut



@lautmy



JabatanLautMalaysia

Like & Share



Pengenalan

Kajian statistik ini dilaksanakan untuk mengenalpasti arah aliran pertumbuhan pendaftaran pelaut bagi tempoh sembilan tahun bermula 2011 sehingga 2019 dan seterusnya mengetengahkan penemuan serta cadangan untuk penambahbaikan perkhidmatan Jabatan Laut Malaysia. Statistik pendaftaran pelaut telah diperolehi dari modul Laporan & Statistik, Sistem Dokumen Pelaut (SDPx). Pendaftaran pelaut merupakan antara aktiviti utama Jabatan Laut Malaysia dan ianya terbahagi kepada tiga jenis pendaftaran pelaut iaitu *Tempatan*, *Asing* dan *Kerajaan*. Manakala, kategori pendaftaran terbahagi kepada tiga iaitu pendaftaran *Baharu*, *Pembaharuan* dan *Hilang/Gantian*.

Analisis Data

Kajian kuantitatif dilaksanakan secara statistik deskriptif berdasarkan data numerik yang diperolehi dan maklumat asas yang diketengahkan adalah seperti purata, minimum dan maksimum. Lanjutan itu, kadar pertumbuhan dikira menggunakan formula di bawah berdasarkan data *trendline* yang dijana atau dihasilkan menggunakan excel.

$$\text{Kadar Pertumbuhan (\%)} = (A/B)^{(1/n)} - 1$$

A : Nilai terkini (2019)

B : Nilai terdahulu (2011)

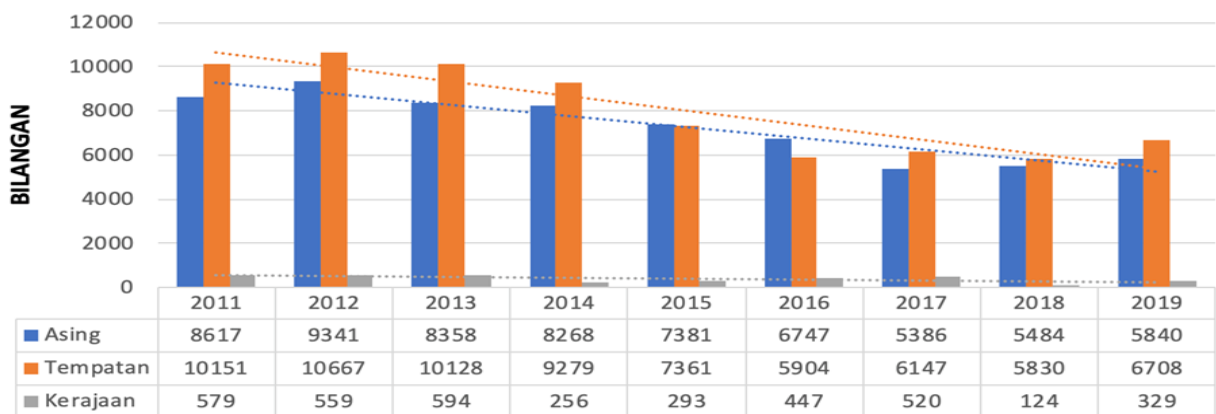
n : tempoh

Pendaftaran Pelaut Baharu

Bagi tempoh sembilan tahun bermula 2011 sehingga 2019, pendaftaran pelaut kategori *Baharu* bagi jenis pelaut *Asing*, *Tempatan* dan *Kerajaan* masing-masing mencatatkan nilai purata sebanyak 7268, 8019 dan 411 bilangan pendaftaran setahun.

Pendaftaran jenis pelaut *Tempatan* menunjukkan jumlah pendaftaran keseluruhan tertinggi bagi tempoh Sembilan (9) tahun iaitu sebanyak 72175, diikuti dengan *Asing* sebanyak 65422 dan *Kerajaan* sebanyak 3701 bilangan pendaftaran.

G1: PENDAFTARAN PELAUT (BAHARU)



Pendaftaran jenis pelaut *Tempatan* mencatatkan bilangan pendaftaran terendah pada tahun 2018 sebanyak 5830 pendaftaran, manakala bilangan pendaftaran tertinggi yang dicatatkan berlaku pada tahun 2012 sebanyak 10667 bilangan pendaftaran.

Pendaftaran jenis pelaut *Asing* pula mencatatkan jumlah pendaftaran terendah pada tahun 2017 sebanyak 5386 bilangan pendaftaran, manakala bilangan tertinggi adalah pada tahun 2012 sebanyak 9341 bilangan pendaftaran.



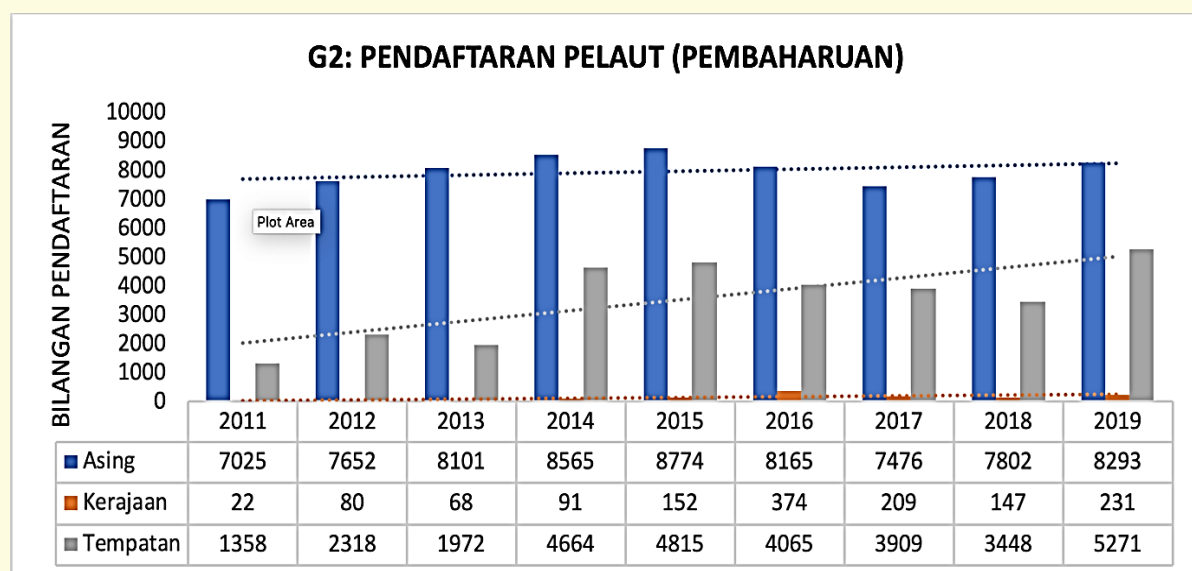
KAJIAN STATISTIK PENDAFTARAN PELAUT

Pendaftaran jenis pelaut *Kerajaan* mencatatkan bilangan pendaftaran terendah pada tahun 2018 sebanyak 124 bilangan pendaftaran, dan tertinggi pada tahun 2013 sebanyak 594 bilangan pendaftaran.

Berdasarkan maklumat seperti dalam gambar rajah **G1**, kadar pertumbuhan pendaftaran baharu jenis pelaut *Tempatan*, *Asing* dan *Kerajaan* masing-masing adalah pada kadar -7.32%, -6.11% dan 2.45% setahun.

Pendaftaran Pelaut Pembaharuan

Tempoh sah laku maksimum bagi pendaftaran jenis pelaut *Tempatan* dan *Kerajaan* adalah selama lima (5) tahun berbanding *Asing* iaitu selama satu (1) tahun.



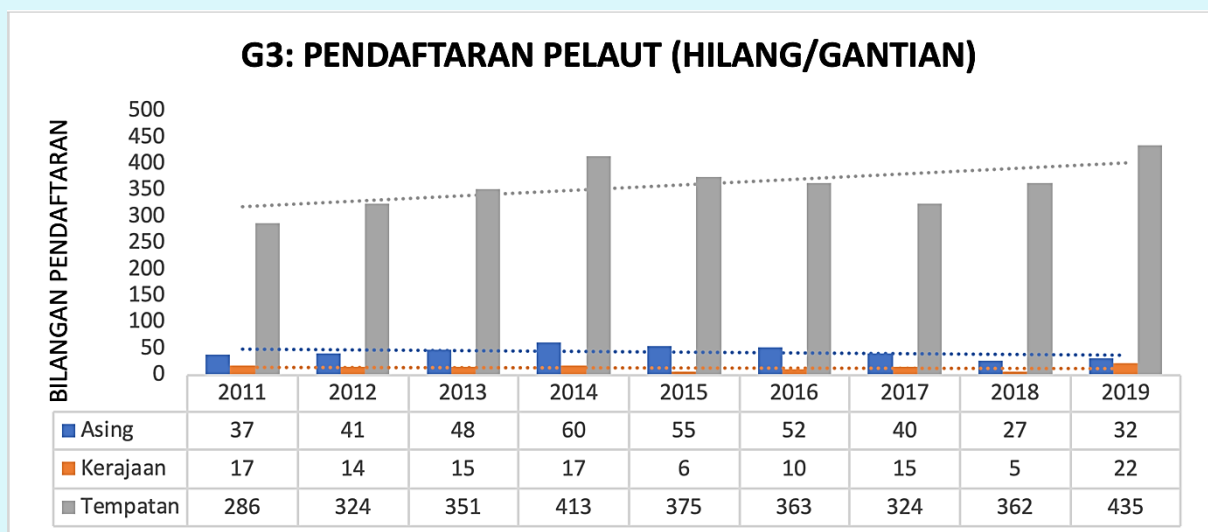
Pendaftaran jenis pelaut *Tempatan* bagi kategori *Pembaharuan* menunjukkan kadar pertumbuhan positif iaitu pada kadar 18.73% dengan nilai purata 3536 bilangan pendaftaran setahun. Bilangan pendaftaran terendah dan tertinggi dicatatkan pada tahun 2011 (1358) dan 2019 (5271).

Pendaftaran jenis pelaut *Asing* bagi kategori *Pembaharuan* menunjukkan kadar pertumbuhan positif yang kecil iaitu pada kadar 0.72% dengan nilai purata sebanyak 7984 bilangan pendaftaran setahun. Bilangan pendaftaran terendah dan tertinggi dicatatkan berlaku pada tahun 2011 (7025) dan 2015 (8774).



Pendaftaran jenis pelaut *Kerajaan* bagi kategori *Pembaharuan* juga menunjukkan kadar pertumbuhan yang positif pada kadar 18.37% dengan nilai purata sebanyak 7984 bilangan pendaftaran setahun. Bilangan pendaftaran terendah dan tertinggi dicatatkan berlaku pada tahun 2011 (22) dan 2016 (374).

Pendaftaran Pelaut Hilang/Gantian



Pendaftaran pelaut bagi kategori *Hilang/Gantian* untuk jenis pelaut *Asing* dan *Kerajaan* masing-masing mencatatkan bilangan pendaftaran purata sebanyak 44 dan 13 setahun, pada kadar pertumbuhan negatif iaitu -2.90% dan -1.52%. Walaubagaimanapun, pendaftaran *Hilang/Gantian* bagi jenis pelaut *Tempatan* mencatatkan nilai purata sebanyak 359 bilangan pendaftaran setahun pada kadar pertumbuhan positif 20.51%. Bilangan pendaftaran jenis pelaut *Tempatan* mencatatkan bilangan pendaftaran terendah dan tertinggi pada tahun 2011 (286) dan 2019 (435).

Penemuan

Melalui pemerhatian di **G1 (Pendaftaran Pelaut Baharu)**, berlaku penurunan pendaftaran jenis pelaut *Tempatan* bagi kategori *Baharu* yang ketara berlaku pada tahun 2013 sehingga tahun 2016. Walaubagaimanapun, dilihat terdapat rintangan berlaku pada tahun 2017 untuk ia terus menurun dan akhirnya berlaku sedikit peningkatan pendaftaran pada tahun 2019. Hasil pemerhatian turut mendapati arah aliran pertumbuhan pendaftaran jenis pelaut *Tempatan* adalah negatif bagi tempoh sembilan (9) tahun kebelakangan ini pada kadar -7.32% setahun.



Nilai purata pengeluaran kad pelaut *Tempatan* bagi kategori *Baharu*, *Pembaharuan* dan *Hilang/Gantian* masing-masing mencatatkan nilai sebanyak 8019, 3536 dan 359 bilangan kad pelaut. Oleh itu, jumlah purata keseluruhan pengeluaran kad pelaut *Tempatan* bagi tempoh 2011-2019 adalah sebanyak 11914 kad pelaut setahun.

Manakala nilai purata pengeluaran kad pelaut *Kerajaan* bagi kategori *Baharu*, *Pembaharuan* dan *Hilang/Gantian* masing-masing adalah 411, 153 dan 13 kad pelaut. Ini memberikan jumlah purata keseluruhan kad pelaut *Kerajaan* bagi tempoh 2011-2019 adalah sebanyak 577 kad pelaut setahun.

Ingin dimaklumkan bahawa kajian ini tidak mengambil kira statistik kad rosak (*wastage*) yang mana dilihat dapat menyumbang kepada peningkatan penggunaan kad pelaut *Tempatan* dan *Kerajaan*.

Kesimpulan dan Cadangan

Dengan kadar pertumbuhan negatif bagi pendaftaran jenis pelaut *Tempatan (Baharu)* ketika ini mencadangkan agar kajian terperinci perlu dilaksanakan untuk mengenalpasti impak pertumbuhan negatif ini terhadap industri perkapalan Malaysia, terutama dari segi inspirasi nasional untuk meningkatkan peratusan pelaut tempatan bekerja di atas kapal bendera Negara. Penglibatan ahli akademik dan institusi pengajian tinggi untuk membuat kajian terperinci bagi mengenalpasti impak tersebut dilihat sebagai langkah yang wajar.



Statistik pendaftaran pelaut yang juga dapat difahami bagi statistik pengeluaran kad pelaut *Tempatan* dan *Kerajaan* bagi tahun 2020 dan berikutnya dapat dianggar menggunakan data bagi tempoh sembilan (9) tahun yang lepas. Unjuran penggunaan kad pelaut *Tempatan* dan *Kerajaan* bagi tahun-tahun akan datang boleh dilaksanakan menggunakan kaedah analisis regresi yang memerlukan kajian yang lebih terperinci. Hasil kajian terperinci tersebut boleh digunapakai untuk membantu pihak pengurusan tertinggi membuat keputusan perolehan barang guna tebus (*consumable item*) dan penyediaan bujet tahunan bagi perolehan kad pelaut *Tempatan* dan *Kerajaan*.

Disediakan oleh Unit Korporat,
Jabatan Laut Malaysia
Julai 2020

LAWATAN/ KUNJUNGAN

1 JULAI 2020

LAWATAN KERJA
PENGARAH BPPP
DAN PENGARAH
BKIM KE AKADEMI
LAUT MALAYSIA
(ALAM)



9 JULAI 2020

LAWATAN ATASE
PERHUBUNGAN
KEDUTAAN BESAR
REPUBLIK INDONESIA
DI MALAYSIA TELAH
HADIR UNTUK
MELIHAT OPERASI
PUSAT KOMUNIKASI
MARITIM (PUSKOM)
DAN VESSEL TRAFFIC
SERVICE (VTS)
JABATAN LAUT
MALAYSIA,
PELABUHAN KLANG



15 JULAI 2020

LAWATAN KERJA PEMANTAUAN
KELUAR WNI DALAM TEMPOH
PKPP TELAH DIADAKAN PADA DI
TERMINAL ANTARABANGSA
KUKUP, PONTIAN, JOHOR.



jabatanlaut



@lautmy



JabatanLautMalaysia

Like & Share

LAWATAN/ KUNJUNGAN

20 JULAI 2020

KUNJUNGAN ATASE PERHUBUNGAN
(TRANSPORTATION) KEDUTAAN
BESAR REPUBLIK INDONESIA KE
PEJABAT LAUT LUMUT



26 JULAI
2020

LAWATAN KERJA
YB TIMBALAN
MENTERI
PENGANGKUTAN -
TUAN HJ HASBI
BIN HJ
HABIBOLLAH KE
TAPAK PROJEK
MEMBINA DAN
MENAİK TARAF
TERMINAL FERI
PENUMPANG,
KARGO DAN
RORO BERSEPADU
KUALA KEDAH,
FASILITI DI BAWAH
KAWAL SELIA
JABATAN LAUT
MALAYSIA (JLM)



jabatanlaut



@lautmy



JabatanLautMalaysia

Like & Share

PEMAKLUMAN



Pemakluman

- Kajian Kepuasan Pengguna berkaitan tandas awam akan dilaksanakan di semua Terminal Jeti dan Pejabat Laut



Selaras dengan Pekeliling Kementerian Perumahan dan Kerajaan Tempatan (KPKT) – Pekeliling KSU KPKT Bil 4/2017 yang menggariskan beberapa pembaharuan, penambahbaikan dan penyelarasan yang komprehensif dan strategik bagi meningkatkan tahap kebersihan tandas di negara ini.



**Kebersihan
tandas
tanggungjawab
bersama.**



jabatanlaut



@lautmy



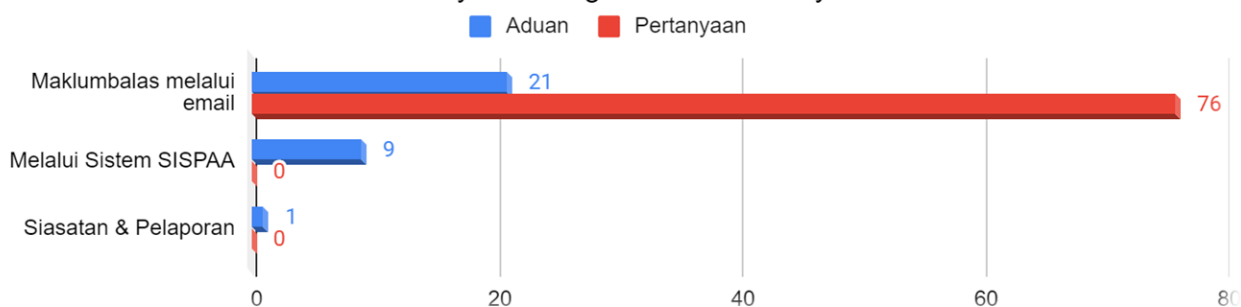
JabatanLautMalaysia

Like & Share

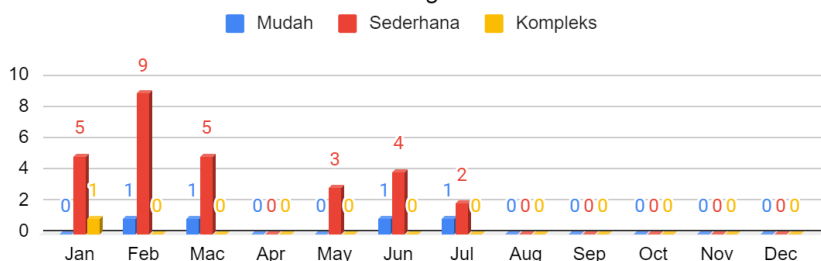
ADUAN / PERTANYAAN JLM

LAPORAN BULANAN PENGURUSAN ADUAN/PERTANYAAN - UNIT KORPORAT, IBU PEJABAT LAUT, JABATAN LAUT MALAYSIA

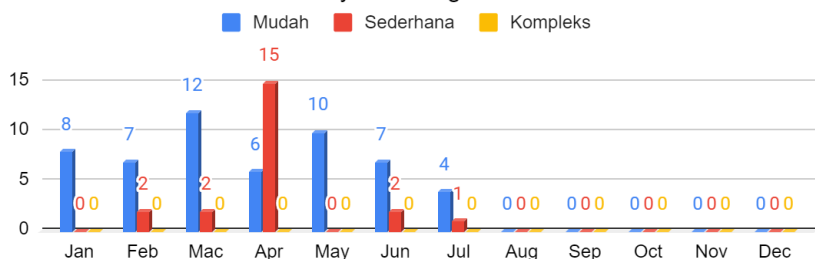
Aduan/Pertanyaan Mengikut Kaedah Penyelesaian



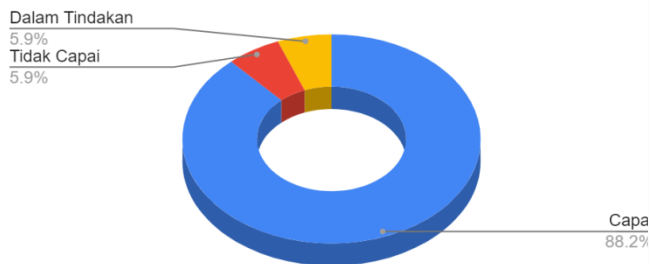
Kriteria Aduan Mengikut Bulan 2020



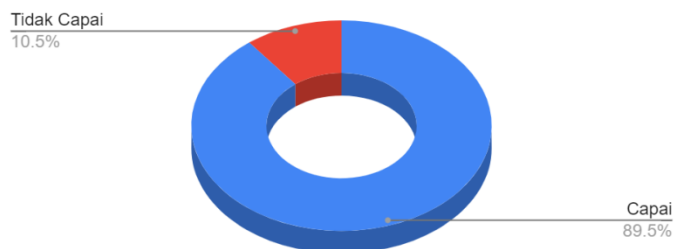
Kriteria Pertanyaan Mengikut Bulan 2020



Prestasi Penyelesaian Aduan 2020



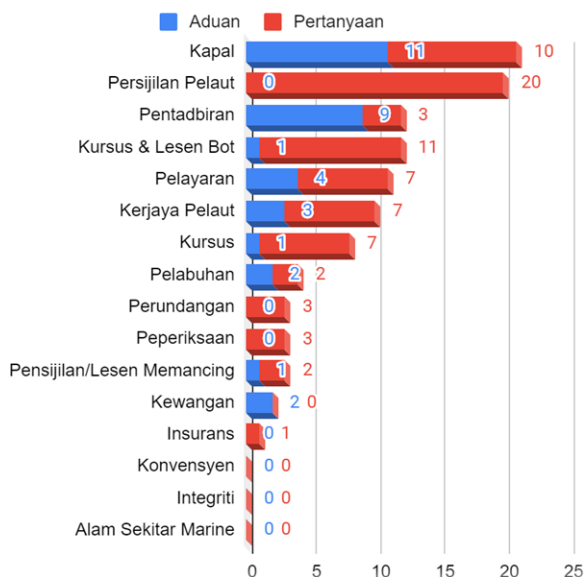
Prestasi Penyelesaian Pertanyaan 2020



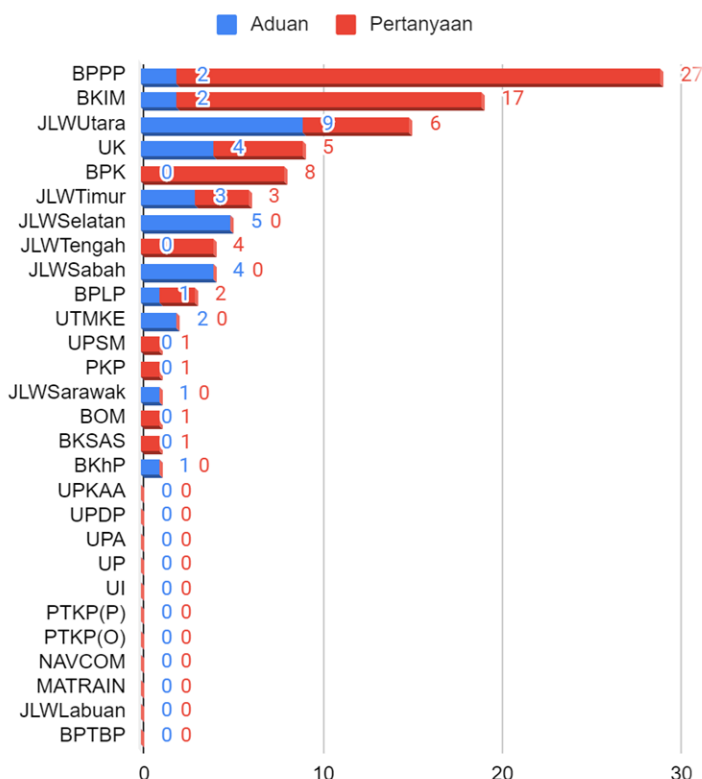
ADUAN / PERTANYAAN JLM

LAPORAN BULANAN PENGURUSAN ADUAN/PERTANYAAN - UNIT KORPORAT, IBU PEJABAT LAUT, JABATAN LAUT MALAYSIA

Aduan/Pertanyaan Mengikut Kategori



Aduan/Pertanyaan Mengikut Wilayah/Bahagian

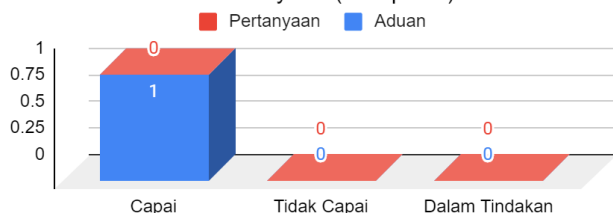


Jumlah Kumulatif Aduan : 34

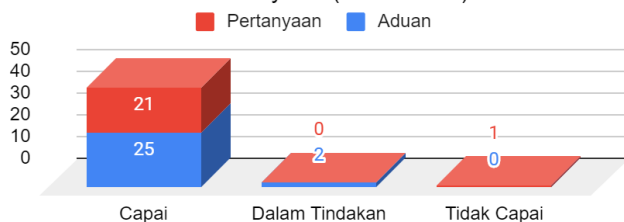
Jumlah Kumulatif Pertanyaan : 76

***Bagi tahun 2020**

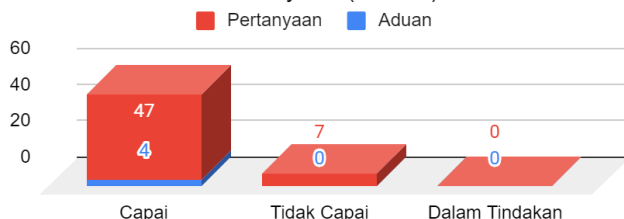
Aduan & Pertanyaan (Kompleks) 2020



Aduan & Pertanyaan (Sederhana) 2020



Aduan Pertanyaan (Mudah) 2020



Memastikan penyelesaian setiap aduan adalah mematuhi piagam yang telah ditetapkan mengikut kategori kompleksiti:

- Mudah – 5 hari bekerja;
- Sederhana – 15 hari bekerja; dan
- Kompleks – 16 hingga 365 hari



jabatanlaut



@lautmy

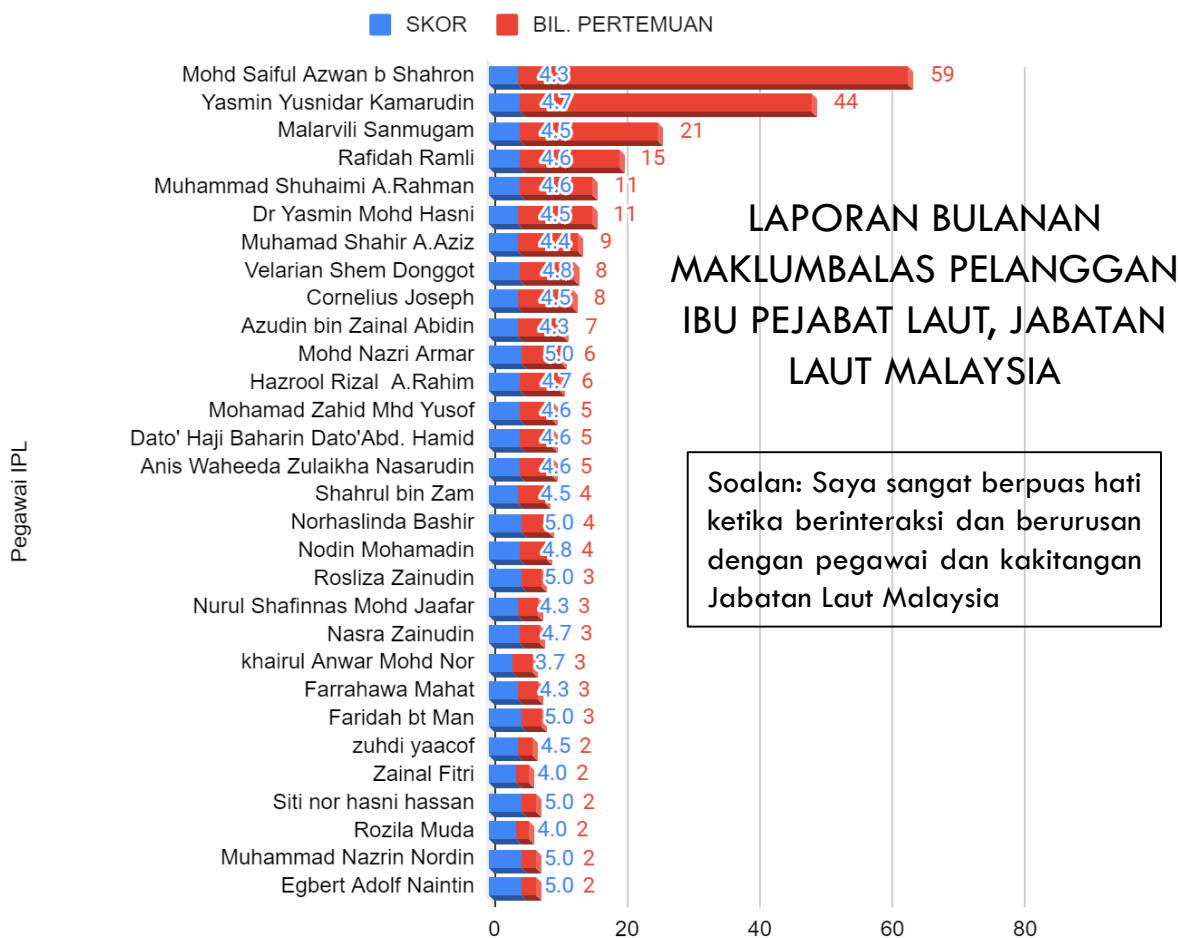


JabatanLautMalaysia

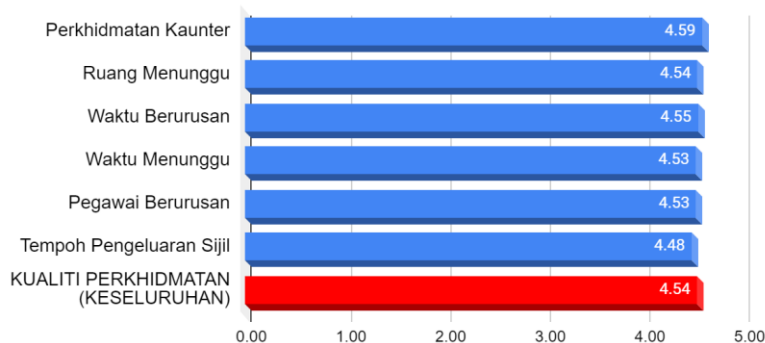
Like & Share

MAKLUMBALAS PELANGGAN JLM

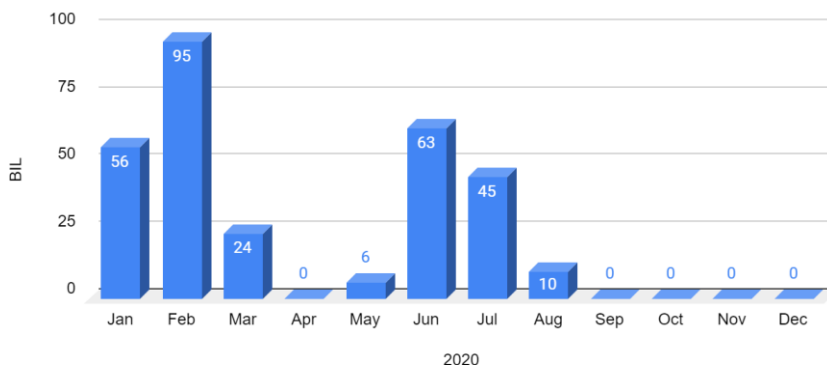
TOP 30 PEGAWAI BERURUSAN DENGAN PELANGGAN



MAKLUMBALAS PELANGGAN IPL

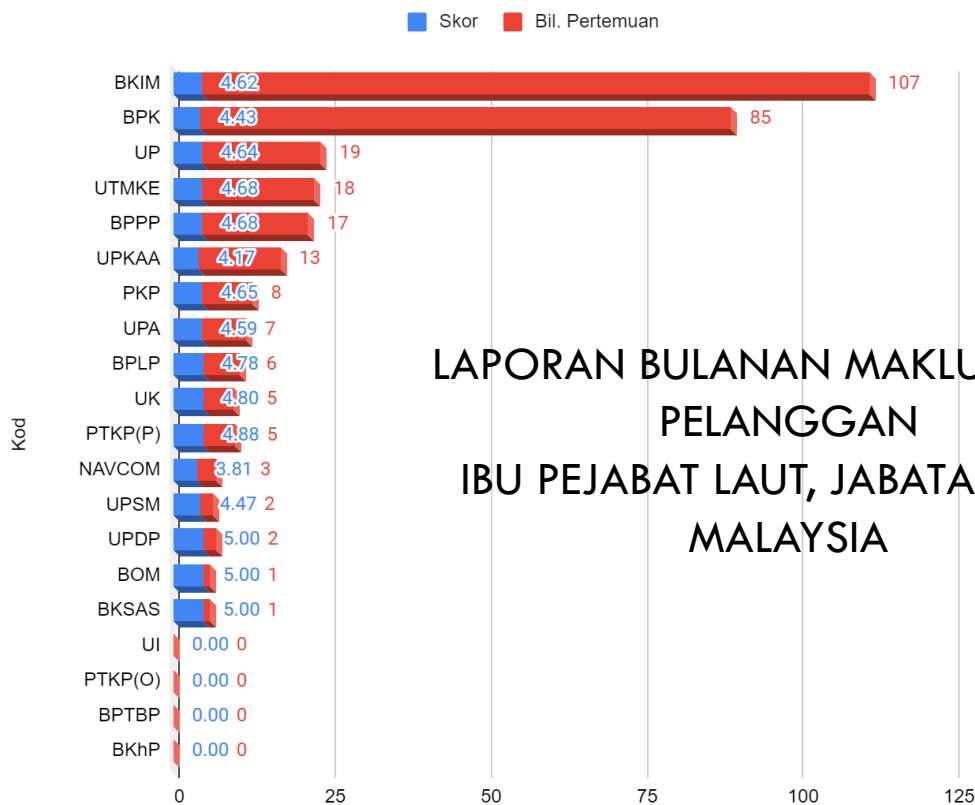


MAKLUMBALAS BULANAN 2020



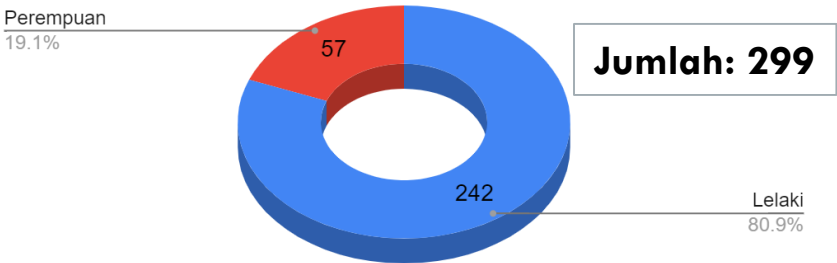
MAKLUMBALAS PELANGGAN JLM

Bahagian Berurusan Dengan Pelanggan

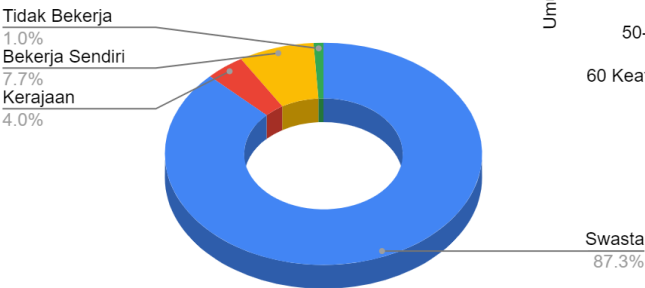


LAPORAN BULANAN MAKLUMBALAS PELANGGAN IBU PEJABAT LAUT, JABATAN LAUT MALAYSIA

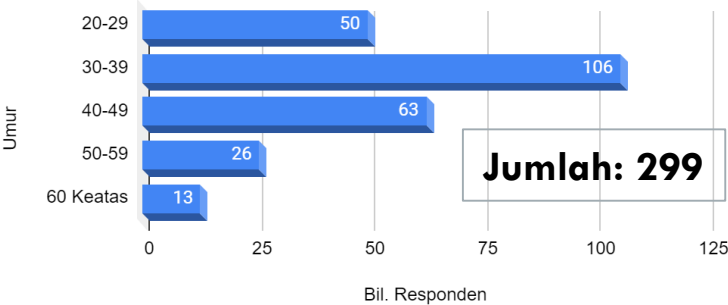
Responden (Jantina)



Pekerjaan Reponden



Umur Responden



Unit Fleet Jabatan Laut Wilayah Tengah telah memberikan bantuan pengangkutan kepada Pasukan Perubatan dari Pejabat Kesihatan Pelabuhan Klang bagi membawa turun seorang kru kapal dagang berbendera asing yang disyaki dijangkiti wabak penyakit Covid -19. Kru kapal tersebut didapati dijangkiti covid -19 semasa melalui ujian saringan covid-19 sebelum kru tersebut dibenarkan sign-off di Pelabuhan Klang. Selaras dengan arahan Jabatan Laut Malaysia, mana-mana anak kapal yang ingin menjalankan aktiviti sign-on/sign-off diwajibkan melaksanakan ujian saringan covid-19 terlebih dahulu.

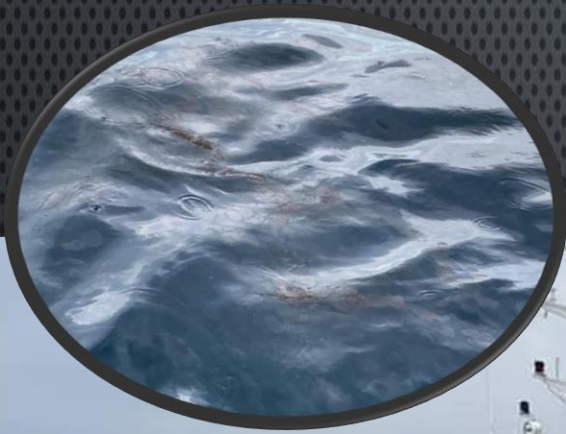


18 JULAI 2020 - UNIT FLEET JABATAN LAUT WILAYAH TENGAH TELAH MEMBERIKAN BANTUAN PENGANGKUTAN

Bot Syahbandar 1 telah ditugaskan untuk membawa 4 orang daripada pasukan Perubatan dilaporkan bergerak dari jeti lebih kurang jam 1730 menuju Kapal yang sedang berlabuh di kawasan Deep Water Point Northport di dalam Had Pelabuhan, Port Klang. Kesemua Kru Bot dan Pasukan Perubatan dilengkapi dengan PPE.

Bot dilaporkan tiba di Jeti JLWT pada jam 1910Hrs bersama seorang Nakhoda Kapal warganegara asing seterusnya di bawa menaiki ambulan menuju ke Hospital Sungai Buloh. kerja-kerja semburan bagi tujuan pembasmian covid-19 telah dijalankan keatas bot sejurus selesai tugas pada jam 2030Hrs.

OPERASI LAPANGAN

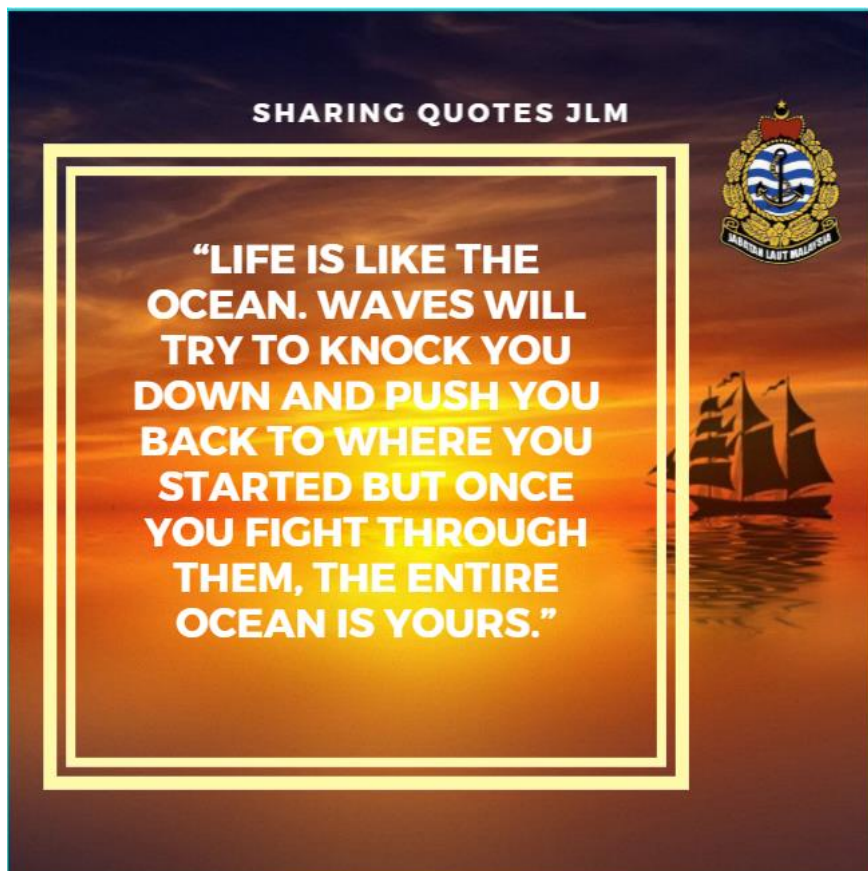


Operasi melawan tumpahan minyak di perairan Pulau Tioman pada 2 hingga 4 Julai 2020 telah berjaya dilaksanakan oleh En. Ahmad Shahfuazrim(Selaku On Scene Commander), pasukan Oil Spill Response (OSR), pasukan Jabatan Taman Laut dan penduduk Pulau Tioman.



Like & Share

INFOGRAFIK



jabatanlaut



@lautmy



JabatanLautMalaysia

Like & Share

Yang terlihat adalah ekor yang kecil dan disangkakan hanyalah ekor tikus dan dia ingin menarik serta mengusiknya hingga keluar tetapi dia tidak tahu bahaya yang ternanti.

Demikian juga lah dengan kehidupan kita ini....

"Anda tidak akan pernah tahu dengan siapa Anda bermain, Jadi tolong Hormati satu sama lain sepanjang sisa hidup anda."



Dalam kehidupan ini, apa yang kita lihat hanyalah sebahagian yang sangat kecil dari kebenaran...

Terkadang, kita fikir tidak ada yang tahu apa yang kita lakukan, namun kenyataannya mereka telah lama memerhatikan kita.. Jadi hati-hatilah kita dalam berucap dan bertindak... Waima menulis didalam media sosial sekalipun...

Tidak perlu menunjukkan siapa diri kita dan siapa dirimu...

Kerana yg terlihat kecil bukan bererti lemah...

Kerana yg tidak menegur bukan beerti takut...

Kerana yg diam bukan beerti bersetuju...

Yang paling penting saling hormat dan menghargai...

Hormati privasi orang lain dan hargai keputusannya...

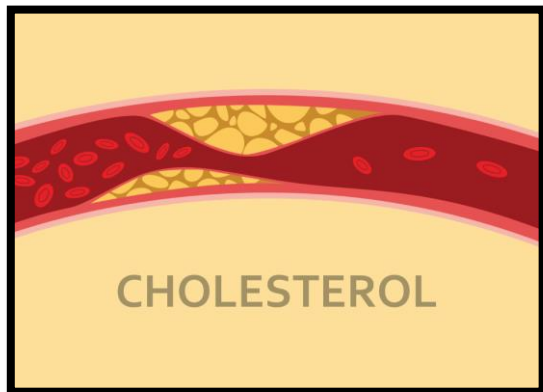
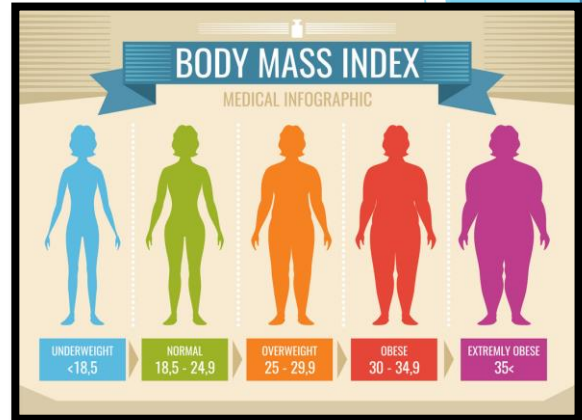
Seperti mana anda ingin orang lain menghormati keputusan dan privasi anda...

5 TIP PENJAGAAN KESIHATAN JANTUNG

Percayakah anda? Pasangan yang mementingkan penjagaan kesihatan jantung akan hidup lebih sihat dan sejahtera. Ikutilah 5 tip-tip berikut untuk menjaga kesihatan jantung dan serlahkan jiwa muda anda bersama orang tersayang.

1. KEKALKAN BERAT BADAN YANG SIHAT

Berat badan yang sihat ialah indeks jisim tubuh (IJT) di antara 18.5 hingga 24.9. Anda disarankan untuk mengurangkan berat badan jika IJT anda melebihi tahap 25 kerana ia dapat membantu mengurangkan tahap gula dalam darah dan tekanan darah anda.



2. KEKALKAN TAHAP KOLESTEROL, TEKANAN DARAH DAN GULA DARAH DALAM LINGKUNGAN NORMAL

Lakukan pemeriksaan tahunan yang lengkap bagi memantau tahap kolesterol, tekanan darah dan gula darah bagi mengekalkan kesihatan jantung yang baik. Amalkan diet yang seimbang dan teruskan gaya hidup yang aktif.

3. AMALKAN DIET YANG BAIK UNTUK JANTUNG

Pilih makanan yang rendah lemak tepu dan kolesterol. Pilih bahagian daging yang kurang berlemak, dan kurangkan makanan bergoreng. Makan ikan setiap hari dan pilih ikan laut dalam (cth. Ikan Salmon atau Selayang) 2 kali seminggu. Makan buah-buahan dan sayuran kerana mereka merupakan sumber serat, vitamin-vitamin dan mineral, serta fitokimia yang baik untuk jantung anda. Di samping itu, adalah digalakkan untuk mengurangkan pengambilan garam dan gula.



5 TIP PENJAGAAN KESIHATAN JANTUNG



4. KEKAL AKTIF SECARA FIZIKAL

Tabiat bersenam membantu mengekalkan tahap tekanan darah, gula dalam darah dan kolesterol dalam darah dalam lingkungan yang sihat. Pilihlah aktiviti yang anda suka, dan tingkatkan kekerapan anda mengikut masa.



5. PENGURUSAN STRES

Jangan pandang stres sebelah mata. Stres yang berlebihan mungkin merupakan punca tekanan darah meningkat dan meningkatkan bebanan terhadap jantung kita. Anda digalakkan untuk melakukan aktiviti seperti yoga dan meditasi kerana ia dapat membantu menenangkan diri dan mengurangkan stres.

