



## Pelantikan Pengurus Besar Perbadanan Aset Keretapi (PAK) Yang Baharu

**K**ajang : En. Zaidul Bakri Bin Hj. Abdul Mutalib telah dilantik sebagai Pengurus Besar Perbadanan Aset Keretapi (PAK) yang baharu berkuatkuasa mulai 7 Januari 2013 menggantikan En. Abd Kadir Bin Ab Latiff. Sebelum menggalas peranan Pengurus Besar di Perbadanan ini, En. Zaidul Bakri merupakan Setiausaha Bahagian Pelaburan dan Anak Syarikat di Kementerian Kemajuan Luar Bandar dan Wilayah. Selain itu, beliau pernah berkhidmat sebagai Pengurus Besar di Perbadanan Setiausaha Kerajaan Negeri Perak.



*Zaidul Bakri bin Hj Abdul Mutalib  
Pengurus Besar Jusa 'C'*

**Biodata Pengurus Besar PAK :**

### Perkhidmatan:

En. Zaidul Bakri Bin Hj. Abdul Mutalib mula berkhidmat di dalam perkhidmatan awam bermula pada 12 Januari 1988. Dalam tempoh tersebut, beliau telah berkhidmat di beberapa agensi dan kementerian seperti berikut:

- 1) Penolong Setiausaha, Gred M41 di Suruhanjaya Pilihan Raya Malaysia (12 Januari 1988)
- 2) Penolong Setiausaha, (Perkhidmatan), Gred M3 (Khas Untuk Penyandang) di Pentadbiran Kerajaan Negeri Perak (16 Mei 1998)
- 3) Timbalan Pengarah (Pengurusan), Gred M2 (Memangku) di Kementerian Kesihatan (1 Mac 2001)
- 4) Ketua Penolong Setiausaha, Gred M2 (Bahagian Perumahan Awam) di Pentadbiran Setiausaha Kerajaan Negeri Perak (16 Oktober 2002)
- 5) Ketua Penolong Pengarah 1, Gred M2 (Unit Perancang Ekonomi Negeri Perak), Pentadbiran Setiausaha Kerajaan Negeri Perak (1 Mac 2005)
- 6) Pengurus Besar, Perbadanan Setiausaha Kerajaan Negeri Perak, State Secretary Incorporated (SSI), Gred M54 (Memangku), Pentadbiran Setiausaha Kerajaan Negeri Perak (16 Januari 2007 – 15 Januari 2009)
- 7) Pengarah, Gred M54 (Bahagian Visa, Pas dan Permit), Jabatan Imigresen Malaysia, Kementerian Dalam Negeri (28 Januari 2009)
- 8) Pengurus Besar, Perbadanan Setiausaha Kerajaan Negeri Perak, State Secretary Incorporated (SSI), Gred M54 (Pinjaman), Pentadbiran Setiausaha Kerajaan Negeri Perak (16 Mac 2011)
- 9) Timbalan Setiausaha, Bahagian Gred M54 (Bahagian Infrastruktur), Kementerian Kemajuan Luar Bandar dan Wilayah (18 Mac 2011)
- 10) Setiausaha Bahagian Gred M54 (Bahagian Pelaburan dan Anak Syarikat), Kementerian Kemajuan Luar Bandar dan Wilayah (6 April 2011)

### Mutiara Kata

"Jika kita memulainya dengan kepastian, kita akan berakhir dengan keraguan, tetapi jika kita memulainya dengan keraguan, dan bersabar menghadapinya, kita akan berakhir dengan kepastian". (Francis Bacon)

Sebarang urusan rasmi Perbadanan ini hendaklah dirujuk kepada alamat seperti berikut:

En. Zaidul Bakri Bin Hj. Abdul Mutalib  
Pengurus Besar,  
Perbadanan Aset Keretapi,  
No 29G, Blok B, Jalan TKS 1,  
Kajang Sentral Business Park,  
43000 Kajang, Selangor Darul Ehsan.

Tel : 03-8733 2020  
Faks : 03-8733 2222 /  
03-8733 6018  
Emel : zaidul@rac.gov.my

## Menarik Di Dalam

MAJLIS PECAH TANAH  
PROJECT THE DEVELOPMENT  
OF ADVANCE RAILWAY  
ENGINEERING & TECHNOLOGY  
IN MALAYSIA

PERHIMPUNAN  
BULANAN 1 PAK

LAWATAN KERJA MANTAN  
Y.BHG. DATO' SERI KONG  
CHO HA KE PROJEK-  
PROJEK KERETAPI DI  
BAWAH PROJEK NKRA

'1 MILLION  
WOMEN PURPLE  
WALK' SIMBOLIK  
RAI KEJAYAAN  
WANITA





## ISI KANDUNGAN

2 SEKAPUR SIRIH SEULAS PINANG

2 HUBUNGI KAMI

3 PERIHAL PAK

4 PAK TURUN PADANG

5 PAK SANA SINI

8 PUSPANITA@PAK

9 STAF PAK

10 MAKALAH

11 KLIK! KLIK! KLIK!

12 MY RESIPI

## HUBUNGI KAMI

Sidang redaksi mengalu-alukan komen, ulasan dan sumbangan daripada semua pembaca PERINTIS.

Sila salurkan maklum balas atau surat menyurat kepada:

Editor PERINTIS,  
Unit Hal Ehwal Korporat,  
Perbadanan Aset Keretapi (PAK),  
No 29G, Blok B, Jalan TKS 1,  
Kajang Sentral Business Park,  
43000 Kajang,  
SELANGOR DARUL EHSAN

Telefon : 03-8733 2020  
No Faks : 03-8733 2222  
Emel : [salfarizan@rac.gov.my](mailto:salfarizan@rac.gov.my)  
Laman Web :  
<http://www.rac.gov.my>

# Sekapur Sirih Seulas Pinang



En. Zaidul Bakri Bin Hj. Abdul Mutalib  
Pengurus Besar Perbadanan Aset Keretapi (PAK)

Assalamualaikum w.b.t dan Salam 1 Malaysia. Alhamdulillah, bersyukur kita kehadiran Ilahi kerana dengan limpah kurnia dan keizinanNya usaha untuk menerbitkan buletin Perintis Edisi kelima (5) ini telah dapat disempurnakan dengan jayanya.

Buletin Perintis kali ini mengetengahkan Majlis Pecah Tanah 'Projek The Development of Advance Railway Engineering and Technology in Malaysia' yang telah disempurnakan oleh YAB. Dato' Seri DiRaja Mohd Najib bin Tun Abdul Razak, Perdana Menteri di Kompleks KTMB, Batu Gajah, Perak pada 9 April 2013

Selain itu, buletin ini turut memaparkan siri lawatan kerja mantan Menteri Pengangkutan Dato' Seri Kong Cho Ha ke projek-projek keretapi dibawah inisiatif Bidang Keberhasilan Utama Negara (NKRA) sepanjang tahun 2012. Turut diketengahkan adalah penganjuran program Hari Bertemu Pelanggan yang diadakan setiap bulan dan sesi Perhimpunan Bulanan 1 PAK yang menjadi aktiviti bulanan di Perbadanan ini.

Selain program-program di Perbadanan, buletin ini turut memuatkan aktiviti yang dijalankan PUSPANITA Kementerian Pengangkutan yang mana ia turut disertai kakitangan wanita di PAK. Penyertaan mereka dalam program kesukarelaan bersama warga Pemulihan Dalam Komuniti (PDK) Pusat Harian Kanak-Kanak Istimewa Batu Rakit, Kuala Terengganu amat dialu-alukan dan patut dipuji. Semoga aktiviti seumpama ini diteruskan pada masa-masa akan datang.

Harapan saya, agar usaha penerbitan buletin ini perlu diteruskan pada masa-masa akan datang. Ini kerana buletin ini juga merupakan salah satu alternatif media komunikasi selain facebook, twitter, blog dan sebagainya. Saya juga mengharapkan kerjasama daripada semua staf untuk menghantar hasil penulisan dan bahan-bahan yang menarik untuk dikongsi bersama. Akhir kalam, saya ingin merakamkan jutaan terima kasih kepada Unit Hal Ehwal Korporat atas usaha menghasilkan buletin ini.

*Salam Perkenalan  
Terima kasih*





## MENGENALI PERBADANAN ASET KERETAPI

**P**erbadanan Aset Keretapi (PAK) merupakan sebuah Badan Berkanun Persekutuan yang diwujudkan di bawah Kementerian Pengangkutan Malaysia yang ditubuhkan di bawah Akta Keretapi 1991 (Akta 463) dan berkuatkuasa pada 1 Ogos 1992. Terdapat lapan (8) aktiviti utama pengurusan dan pembangunan hartanah iaitu :-

### 1. Penyewaan

PAK memproses permohonan penyewaan tanah keretapi daripada individu/syarikat yang ingin mengusahakan tanah tersebut bagi tujuan komersil dan pertanian untuk tempoh tidak melebihi tiga (3) tahun dengan pilihan sambungan.

### 2. Pajakan

PAK memproses permohonan pajakan tanah keretapi daripada individu/swasta yang ingin menggunakan tanah tersebut bagi tujuan pembangunan, komersil dan pertanian bagi tempoh melebihi tiga (3) tahun.

### 3. Tumpang lalu

PAK memproses permohonan tumpang lalu (*waylif*) daripada individu/swasta yang ingin menggunakan tanah tersebut secara sementara bagi tujuan tertentu untuk tempoh tidak melebihi tiga (3) tahun (tempoh penyewaan tumpang lalu boleh diberi secara bulan ke bulan).

### 4. Pelepasan / Penyerahan

Pelepasan/penyerahan balik tanah

keretapi kepada Kerajaan Negeri/Agensi Kerajaan Persekutuan dilakukan setelah menerima permohonan daripada pihak terbabit yang mempunyai kepentingan awam seperti tujuan pelebaran jalan raya.

### 5. Perolehan

PAK mengeluarkan tawaran sebut harga dan tender bagi tujuan menjual harta benda terpakai seperti kuarters, kayu landasan dan mendapatkan perkhidmatan/bekalan atau kerja-kerja penyelenggaraan aset seperti memotong rumput, pembersihan tanah-tanah keretapi, dan pemagaran tanah.

### 6. Penguatkuasaan

PAK menjalankan aktiviti pemantauan ke atas tanah-tanah keretapi dari semasa ke semasa untuk mencegah pencerobohan oleh setinggan dan aktiviti komersil/pertanian. PAK menjalankan aktiviti bersama Pejabat Daerah, Pihak Berkuasa Tempatan dan pihak-pihak lain yang terlibat bagi memastikan tanah-tanah keretapi tidak di cerobohi sewenang-wenangnya.

### 7. Pelupusan

Aset-aset PAK yang tidak ekonomi atau tidak digunakan akan dilupuskan melalui

tiga (3) proses iaitu:

- Write off* (dilupuskan terus)
- Penjualan (*tender*/sebut harga)
- Anugerah (pemberian secara hadiah)

### 8. Pembangunan

PAK akan membuat penilaian dan mengkaji cadangan-cadangan pembangunan di atas tanah keretapi sama ada secara perkeretapi atau komersil daripada pihak swasta berdasarkan keperluan pembangunan di kawasan tersebut. Pembangunan yang dirancang mestilah secara pajakan jangka panjang di mana mengikut polisi semasa Kerajaan yang tidak membenarkan penjualan/pelepasan tanah kepada pihak swasta. Melalui pembangunan ini, PAK akan menjana pendapatan secara jangka panjang. Di antara cadangan pulangan pelaburan kepada kerajaan adalah :

- Pulangan secara tunai
- Pulangan secara "*In Kind*"
- Pulangan secara tunai dan "*In Kind*"
- "*Built, Operate and Transfer*" melalui Perjanjian Konsesi





## PAK TURUN PADANG PROGRAM HARI BERTEMU PELANGGAN

Kementerian Pengangkutan Malaysia (MOT) telah menganjurkan Program Hari Bertemu Pelanggan Kementerian Pengangkutan pada 26 Februari 2013 bertempat di Tropicana City Mall, Petaling Jaya, Selangor. Program Hari Bertemu Pelanggan yang dihoskan oleh PUSPAKOM Sdn. Bhd. bermatlamat untuk memberi pendedahan kepada orang ramai mengenai tugas dan fungsi sebenar Jabatan / Agensi yang bernaung di bawah MOT.

Selain itu, pada 30 April 2013 yang lalu, MOT telah menganjurkan Hari Bertemu Pelanggan bertempat di Shah Alam

Convention Centre (SACC), Selangor. Dihoskan oleh Jabatan Laut Malaysia, program HBP ini telah diadakan serentak dengan Sambutan Ulangtahn Ke-60 Jabatan Laut Malaysia. Terdapat pelbagai aktiviti telah dijalankan sepanjang program ini berlangsung. Antaranya ialah soalan kuiz dan pameran daripada Jabatan / Agensi di bawah MOT.

Sementara itu, pada 20 Mei 2013 yang lalu, Institut Penyelidikan Keselamatan Jalan Raya Malaysia (MIROS) telah menganjurkan Hari Bertemu Pelanggan bertempat di Panggung Percubaan, Universiti Putra Malaysia (UPM), Serdang,

Selangor. Berkonsepkan kerjaya, Hari Bertemu Pelanggan kali ini mempromosikan kerjaya yang ditawarkan selain memberi pendedahan mengenai skop kerja jawatan-jawatan yang wujud di dalam Jabatan / Agensi kepada penuntut-penuntut universiti dan pengunjung yang hadir. Selain itu, program ini juga bermatlamat untuk mempromosikan perkhidmatan-perkhidmatan yang ditawarkan oleh Jabatan / Agensi di bawah MOT. Antara booth yang mendapat sambutan adalah booth yang dikendalikan oleh Jabatan Laut Malaysia dan Jabatan Penerbangan Awam.



Tarikh : 26 Februari 2013  
Tempat : Tropicana City Mall, Petaling Jaya, Selangor  
Anjuran : PUSPAKOM Sdn. Bhd.



Tarikh : 30 April 2013  
Tempat : Shah Alam Convention Centre (SACC),  
Selangor  
Anjuran : Jabatan Laut Malaysia



Tarikh : 20 Mei 2013  
Tempat : Universiti Putra Malaysia (UPM), Serdang,  
Selangor  
Anjuran : Institut Penyelidikan Keselamatan Jalan Raya  
Malaysia (MIROS)

## Lawatan Kerja Mantan Y.Bhg. Dato' Seri Kong Cho Ha ke Projek-Projek Keretapi Di Bawah Inisiatif NKRA

Mantan Menteri Pengangkutan Y.Bhg. Dato' Seri Kong Cho Ha telah mengambil langkah proaktif dengan mengadakan beberapa siri turun padang bagi memastikan Bidang Keberhasilan Utama Negara (Nasional Key Result Area - NKRA) Kementerian Pengangkutan (MOT) dalam Meningkatkan Kemudahan Awam Bandar tercapai.

MOT dengan kerjasama Perbadanan Aset Keretapi (PAK), salah sebuah badan berkanun yang terlibat dalam sasaran ini iaitu untuk menambah kira-kira 6,800 tempat meletak kereta baru di 14 stesen rel utama pada tahun 2012 telah bekerjasama dengan agensi pengoperasian iaitu Keretapi Tanah Melayu Berhad (KTMB) bagi menjayakan program ini.

Lawatan kerja Y.Bhg. Dato' Seri Kong Cho Ha dimulakan di Stesen Keretapi Bahau, Negeri Sembilan yang telah diadakan pada 24 April 2012. Tujuan lawatan ini adalah untuk meninjau tapak baharu bagi cadangan pembinaan Stesen Keretapi Bahau yang baharu bagi menggantikan stesen lama yang telah berusia lebih 70 tahun.

Satu lagi lawatan kerja yang telah dijalankan oleh mantan Menteri Pengangkutan ialah di Stesen Keretapi Padang Jawa, Selangor. Lawatan ini telah diadakan pada 3 Mei



Lawatan kerja mantan Y.Bhg. Menteri Pengangkutan ke Stesen Keretapi Bahau, Negeri Sembilan.



Lawatan kerja mantan Y.Bhg. Menteri Pengangkutan ke Stesen Keretapi Padang Jawa, Selangor.

2012, bertujuan untuk melawat projek tempat letak kereta yang telah siap dan meninjau proses naik taraf kemudahan orang kelainan upaya (OKU) dan operasi sistem kutipan tambang automatik (AFC) di stesen keretapi tersebut.

Sementara itu pada 18 Mei 2012 yang lalu, Y.Bhg. Dato' Seri Kong Cho Ha telah melakukan lawatan kerja di Stesen



Lawatan kerja mantan Y.Bhg. Menteri Pengangkutan ke Stesen Keretapi Kampar, Perak.

Keretapi Kampar, Perak. Lawatan kerja itu bertujuan untuk meninjau lokasi cadangan menaiktaraf kemudahan untuk orang kelainan upaya (OKU). Dengan adanya kerja-kerja menaiktaraf kemudahan ini ia akan meningkatkan mutu perkhidmatan infrastruktur keretapi disamping juga memperbaiki aspek keselamatan di Stesen Keretapi Kampar, Perak. Antara cadangan naik taraf kemudahan OKU yang akan dilakukan di stesen tersebut ialah :-

1. Pembinaan dua unit lif dan lobi lif di Platform 1 dan 2
2. Pembaikan tandas OKU sedia ada dengan penambahan kemudahan
3. Penyediaan sistem laluan untuk OKU (Tactile)
4. Penyediaan dua unit parkir, papan tanda dan lain-lain kemudahan untuk OKU.





## Perhimpunan Bulanan 1 PAK

Perbadanan Aset Keretapi (PAK) telah mengadakan Perhimpunan Bulanan 1 PAK buat julung-julung kalinya bertempat di Bilik Mesyuarat Utama, Aras 1 pada 1 Mac 2013. Perhimpunan yang dihadiri oleh semua warga PAK dimulakan dengan kata-kata aluan daripada Pengurus Besar PAK yang baharu, En. Zaidul Bakri bin Hj. Abdul Mutalib. Beliau menyeru semua warga PAK agar sentiasa berusaha meningkatkan kemahiran diri dan kecekapan dalam melaksanakan tugas yang diamanahkan.

Beliau yang memulakan tugas di PAK pada 7 Januari 2013 mahu kebertanggungjawaban menjadi pegangan setiap warga kerja PAK untuk memberikan khidmat dengan sepenuh hati berasaskan budaya kerja berprestasi tinggi. Beliau percaya PAK mampu menjadi sebuah badan berkanun yang berdaya saing setanding dengan badan-badan berkanun lain.

Sementara itu pada 10 Mei 2013 yang lalu, PAK telah mengadakan Perhimpunan Bulanan buat kali ke-2 bertempat di Bilik Mesyuarat Utama, Aras 1.

En. Zaidul Bakri bin Hj. Abdul Mutalib, dalam ucapannya merakam setinggi-tinggi penghargaan dan terima kasih kepada seluruh warga PAK yang telah memberikan kerjasama dalam menjayakan Majlis Pecah Tanah *Projek The Development of Advance Railway Engineering and Technology in Malaysia* yang telah disempurnakan oleh YAB. Dato' Seri DiRaja Mohd Najib Bin Tun Abdul Razak, Perdana Menteri Malaysia pada 9 April 2013. Selain itu, beliau turut menekankan warga PAK agar dapat mengekalkan bekerja secara berpasukan.



## '1 Million Women Purple Walk' Simbolik Rai Kejayaan Wanita



Kementerian Belia dan Sukan dengan kerjasama Kementerian Kesihatan dan Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat telah menganjurkan Program 1 Million Woman Purple Walk 2013. Program ini telah diadakan pada 17 Mac 2013 bertempat di Dataran Putrajaya.

Program ini adalah salah satu aktiviti yang dianjurkan oleh kerajaan sempena dengan Majlis Sambutan Hari Wanita Sedunia. Majlis ini telah dirasmikan oleh YAB. Dato' Seri DiRaja Mohd Najib bin Tun Abdul Razak, Perdana Menteri Malaysia berlangsung serentak di seluruh negara bermula pukul 9.00 pagi.

Objektif utama program ini adalah bagi menghimpunkan sejuta wanita bagi menunjukkan perpaduan kaum hawa dalam menyokong usaha kerajaan dalam memperkasakan wanita di Malaysia. Selain itu, ia turut meraikan kejayaan wanita dalam pelbagai sektor.

Mengenakan pakaian bertemakan warna ungu, wakil dari Perbadanan Aset Keretapi (PAK) turut hadir seawal pukul 8.00 pagi berhimpun di perkarangan Dataran Putrajaya bagi menyokong disamping memeriahkan lagi Program 1 Million Woman Purple Walk 2013.





## Majlis Pecah Tanah : Projek *THE DEVELOPMENT OF ADVANCE RAILWAY ENGINEERING AND TECHNOLOGY IN MALAYSIA*

PAK SANA SINI



Batu Gajah, Perak : Dasar Transformasi Negara bukan sahaja berjaya melakukan penambahbaikan besar kepada sistem pengangkutan awam tempatan tetapi juga menarik pelaburan baharu kepada negara. Justeru itu, Kementerian Pengangkutan Malaysia (MOT) dengan kerjasama Perbadanan Aset Keretapi (PAK), telah menganjurkan Majlis Pecah Tanah Projek *The Development of Advance Railway Engineering and Technology in Malaysia*. Majlis pecah tanah ini diadakan bagi membangunkan kemudahan membina keretapi dan lokomotif dengan pelaburan bernilai RM 400 juta di atas tanah milik PAK. Kilang yang dibangunkan di atas tanah seluas 16.5 hektar itu secara tidak langsung akan memberi manfaat kepada warga penduduk tempatan dengan jangkaan sebanyak 800 peluang pekerjaan kemahiran dan separa kemahiran akan diwujudkan.

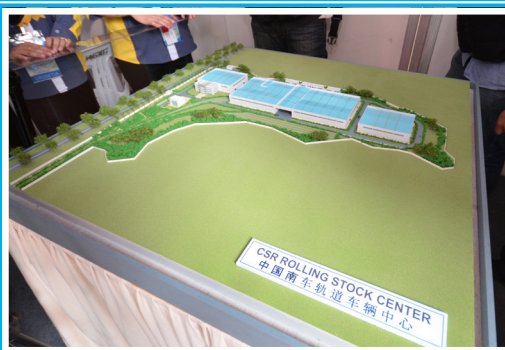
Majlis ini telah diadakan pada 9 April 2013 bertempat di Kompleks KTMB, Batu

Gajah, Perak. Majlis ini telah dirasmikan oleh YAB. Dato' Seri DiRaja Mohd Najib bin Tun Abdul Razak, Perdana Menteri Malaysia. Turut hadir menjayakan majlis ini adalah Datin Seri Rosmah Mansor, Menteri Besar Perak, Datuk Seri Dr. Zambry Abd. Kadir dan isteri Datin Seri Saripah Zulkifli, Menteri Pengangkutan, Datuk Seri Kong Cho Ha, Naib Presiden CSR Corporation, En. Xu Zong Xiang dan Setiausaha Kerajaan Negeri Perak, Datuk Abdul Puhat Mat Nayan. Majlis ini turut dihadiri oleh orang ramai dan mereka yang terlibat dalam industri perkeretapian negara.

Dalam ucapannya, Perdana Menteri berkata pelaburan strategik ini akan memberi impak besar daripada segi perpindahan teknologi dan pelaksanaan latihan serta peluang pekerjaan. Beliau menambah pemilihan Batu Gajah sebagai lokasi adalah disebabkan Akademik KTM Batu Gajah yang mempunyai kemudahan pemasangan dan pengajian lokomotif.

**"Saya anggap ia sebagai satu lagi bukti bahawa dasar kita (kerajaan) memang berjaya dan boleh memberi manfaat besar kepada negara,"**

*kata Perdana Menteri, Datuk Seri Najib Razak ketika menyempurnakan majlis pecah tanah pembinaan kemudahan pembinaan kereta api dan lokomotif.*







PAK SANA SINI







## Mesyuarat Agung Puspanita Kementerian Pengangkutan

ke -

30

PUSPANITA @PAK

**P**UTRAJAYA: Pada 31 Januari 2013 yang lalu, bertempat di Dewan Serbaguna Aras B2, Kementerian Pengangkutan Malaysia, Putrajaya, telah berlangsungnya Mesyuarat Agung PUSPANITA Kementerian Pengangkutan ke-30 dan pelantikan Ahli Jawatankuasa PUSPANITA Cawangan Kementerian Pengangkutan yang baharu.

Majlis ini telah dirasmikan oleh YBhg. Puan Ruhaizah Mohamed Rashid, Timbalan Ketua Setiausaha (Perancangan) merangkap Pengerusi Puspanita Cawangan Kementerian Pengangkutan. Majlis turut diserikan dengan kehadiran Pengerusi Puspanita Jabatan Laut Malaysia, Y.Bhg. Datin Mastura binti Dato' Haji Ahmad, Pengerusi Puspanita Jabatan Penerbangan Awam, Y.Bhg. Datin Naimah binti Ayob dan Ahli Jawatankuasa Puspanita MOT.

Majlis dimulai dengan bacaan doa oleh Ustazah Zainab Binti Mejah. Majlis diteruskan dengan penyampaian cenderahati kepada AJK PUSPANITA Cawangan Kementerian Pengangkutan bagi Sesi 2010 - 2012.



## Program Bersama Kelab Sukan dan Kebajikan Kementerian Pengangkutan (KSKKP) dan Puspanita Kementerian Pengangkutan Malaysia Ke Terengganu



**S**eramai 35 ahli PUSPANITA Cawangan Kementerian Pengangkutan dengan KSKKP telah menganjurkan program lawatan ke Terengganu selama dua hari iaitu pada 24 hingga 26 Mei 2013.

Antara aktiviti utama lawatan ini ialah program kesukarelaan bersama warga Pemulihan Dalam Komuniti (PDK) Pusat Harian Kanak-Kanak Istimewa Batu Rakit, Kuala Terengganu. Kedatangan rombongan PUSPANITA Kementerian Pengangkutan telah disambut dengan

paluan kompang oleh kanak-kanak istimewa dari PDK ini. Program diteruskan dengan aktiviti senam robik, pertandingan permainan tradisional, persembahan dari PDK dan aktiviti penyampaian sumbangan berupa televisyen dan wang tunai.

Selain itu, ahli-ahli PUSPANITA juga telah terlibat dalam pertandingan boling persahabatan yang diadakan dengan Jabatan Pengangkutan Jalan (JPJ) Terengganu dan Jabatan Laut Wilayah

Timur. Berempat di Astaka, pertandingan tersebut dimulakan dengan gimik pelancaran oleh Y.Bhg. Puan Ruhaizah Mohamed Rashid selaku Pengerusi Puspanita MOT. Pada sebelah petangnya, ahli-ahli PUSPANITA dan KSKKP telah didedahkan dengan aktiviti survival laut kerjasama Jabatan Laut Wilayah Timur. Sebanyak dua (2) buah kapal digunakan semasa aktiviti ini yang memberi peluang kepada ahli-ahli untuk melihat dengan lebih dekat bagaimana cara berdikari sekiranya berlaku kecemasan di laut.





# Tahniah STAF YANG MENYERTAI PAK

## Pergerakan Staf Masuk dan Keluar di PAK

### Staf Masuk



En. Stien Van Lutam

Tarikh Mula Bekerja : 9 Mac 2012

Tempat lama bertugas :  
Kementerian Pengangkutan  
Malaysia

Jawatan : Pengurus Pentadbiran  
dan Kewangan Gred M48



En. Azmel Yamin Bin Wahab

Tarikh Mula Bekerja : 16 Januari  
2012

Tempat lama bertugas :  
Kementerian Perumahan dan  
Kerajaan Tempatan

Jawatan : Jurutera (Kanan) Gred  
J44



En. Mohd Nizam Bin Zainal

Tarikh Mula Bekerja : 15 Januari  
2013

Tempat lama bertugas :  
Majlis Perbandaran Port Dickson

Jawatan : Pengurus Hartanah  
Gred M44



En. Saiful Azwir Bin Ali Akhbar

Tarikh Mula Bekerja : 1 Julai 2013

Tempat lama bertugas :  
Universiti Putra Malaysia (UPM)

Jawatan : Penolong Akauntan  
Gred W27



En. Shahril Bin Mohamad Sahar

Tarikh Mula Bekerja : 2 Julai 2013

Tempat lama bertugas :  
Jurukur Wahdah

Jawatan : Penolong Jurukur Gred  
J29

### Staf Keluar



Cik Hasnoor Azliani Binti Ahmad Shukri

Tarikh Mula Bekerja : 19 Ogos 2009

Tarikh Akhir Bekerja : 16 Februari 2013

Tempat bertugas kini : Kementerian  
Sumber Manusia

Jawatan : Juruaudit Gred W41



En. Noorul Fitri Bin Md Salleh

Tarikh Mula Bekerja : 17 Ogos 2009

Tarikh Akhir Bekerja : 3 April 2013

Tempat bertugas kini :  
Jabatan Ukur Dan Pemetaan  
Malaysia (JUPEM) Negeri Perak

Jawatan : Penolong Pengarah Ukur  
Gred J41



## 1. Pengamalan Diet Seimbang "We are what we eat".

Pengamalan diet yang seimbang dapat membantu menghindari diri daripada stres. Stres yang keterlaluan boleh mengurangkan tenaga, menghakis memori, melemahkan sistem imun, mengganggu 'mood', mengurangkan tumpuan dan juga boleh memberi kesan kepada semua organ serta fungsi tubuh kita. Dengan pengambilan diet yang seimbang, kesihatan yang baik dapat dikekalkan di samping memastikan tahap mental dan fizikal sentiasa stabil.

# Pemakanan & Stres

**Antara makanan yang dapat membantu bagi mengurangkan stres adalah:**

- Sumber kekacang seperti badam, pistachio dan kacang walnut yang mana ianya kaya dengan Vitamin B2, Vitamin E, magnesium dan zink. Vitamin B2 membantu dalam sekresi serotonin iaitu hormon yang memberikan rasa kegembiraan. Zink adalah antara komponen yang diperlukan dalam melawan

stres manakala Vitamin E berkesan dalam menghalang penyakit yang disebabkan oleh stres seperti penyakit jantung.

- Bijirin penuh seperti roti mil penuh, bijirin sarapan pagi, beras perang dan oat mengandungi karbohidrat kompleks yang bertindak untuk merangsang pengeluaran

hormon serotonin (bahan kimia pencetus rasa gembira di dalam otak). Bijirin penuh yang kaya dengan Vitamin B dapat meningkatkan tenaga dan mengurangkan keletihan

- Pengambilan buah-buahan dan sayur-sayuran yang tinggi dengan antioksidan seperti Vitamin C, Vitamin E dan beta

karotena membantu dalam mengurangkan kesan radikal bebas. Sumber Vitamin C yang baik adalah jambu batu, brokoli dan oren. Sumber Vitamin E yang baik adalah betik, bayam dan zaitun manakala makanan yang tinggi dengan beta karotena termasuk keledek, lobak merah dan labu.

- 2. Pemakanan dan Stres**
- Stres boleh menyebabkan kehilangan/ pengurangan nutrien seperti vitamin C, B kompleks, magnesium dan kalsium.
  - Semasa stres, kita akan bertendensi untuk;
    1. mengalami masalah emosi makan di mana kita akan makan di saat tidak lapar atau makan makanan yang tidak berkhasiat.
    2. mengambil makanan yang mengandungi tinggi lemak, garam dan gula.
    3. mengambil snek yang tidak sihat seperti makanan ringan.
    4. mengambil makanan segera yang mudah didapati dan tidak memerlukan penyediaan.



### Kurangkan pengambilan kafein

Pengambilan kafein seperti kopi dan teh disarankan tidak melebihi 2 cawan sehari. Banyakkan minum air mineral atau air kosong. Pengambilan kafein yang banyak akan lebih meningkatkan stres serta mengurangkan tumpuan dan keberkesanan dalam kerja serta mengganggu kualiti tidur.

## Tips

Menghindari Stres Melalui Pemakanan dan Gaya Hidup Sihat

### Kurangkan pengambilan gula dan garam

Pengambilan garam secara berlebihan boleh menyebabkan tekanan darah tinggi. Kurangkan pengambilan makanan yang tinggi dengan garam seperti makanan segera, serbuk perasa, makanan dalam tin, ikan masin, telur masin dan jeruk. Pengambilan gula yang tinggi boleh mengurangkan kapasiti sistem imun yang perlu dalam pengurusan stres.

### Hentikan tabiat merokok Nikotin

yang terdapat di dalam tembakau memberikan rasa ketenangan pada jangka masa pendek tetapi toksin di dalam nikotin akan meningkatkan degupan jantung dan stres.



### Keperluan vitamin dan mineral yang mencukupi melalui diet seimbang

Pengambilan vitamin dan mineral yang mencukupi dapat meningkatkan keseimbangan badan dan menghindarkan stres. Sumber makanan yang kaya dengan vitamin dan mineral adalah buah-buahan dan sayur-sayuran.







**Khairul Hanapi Bin Abu Bakar &  
Norafiza Binti Ngah**  
10 Mac 2012  
273-3 Kampung Tok Kapor Binjai,  
24000 Kemaman,  
Terengganu Darul Iman

**Ahmad Tarmizi Bin Islahudin  
& Zaridah Binti Ibrahim**  
15 Disember 2012  
No. 187-A, Kampung Chegar  
Galah, 33500, Sauk,  
Kuala Kangsar, Perak



## *Kenangan Terindah* KLIK MEMORI PERKAHWINAN



**Rosdan Bin Ahmad &  
Suryana Binti Md Sabry**  
10 Februari 2013  
No. A-20 Kampung Luat, 33400 Lenggong,  
Perak Darul Ridzuan



**Stien Van Lutam  
& Marhanum Bt Mohd Haniff**  
22 Disember 2012  
Pt. 576, Kampung Kubang Palas Luar,  
Jalan Palekbang, 16250 Wakaf Baru,  
Kelantan.

**Ahmad Aeilimi Bin Abas &  
Wan Fadhlina Binti W.Yusuf**  
12 Februari 2013  
Dewan Paya Rambai Z&H, Jalan  
Bayam, 15200 Kota Bharu, Kelantan



**Sharil Nizam Bin Mohd Sharif  
& Nur Putihah Tasni Binti Hussin**  
26 Mei 2013  
Dewan Orang Ramai,  
Desa Sentosa Fasa2,  
Teras Jemang,  
43650 Bandar Baru Bangi,  
Selangor.

**Mohd. Huzairi Bin Hamdan &  
Nur Izaida Binti Kamal Amran**  
6 Mei 2013  
No. 26 Permai 2, Taman Sri Kemuning,  
28000 Temerloh, Pahang.







## Siakap Masak Masam Manis

### Bahan-Bahan :

- 500gm isi ikan siakap
- 3 biji cili merah (dicincang halus)
- 20 biji cili padi (dicincang halus)
- 5 ulas bawang merah (dicincang halus)
- 2 ulas bawang putih (dicincang halus)
- 3 sudu makan cili sos
- 2 sudu makan tomato sos
- ½ sudu makan cuka
- 1 batang serai (dihiris halus)
- Tepung jagung secukupnya
- Garam
- Gula
- Minyak masak secukupnya

### Cara Menyediakan:

1. Bersihkan ikan. Salutkan dengan garam dan tepung.
2. Panaskan minyak masak di dalam kuali. Goreng sehingga masak dan angkat. Ketepikan.
3. Panaskan minyak di dalam kuali sekali lagi. Tumis bahan-bahan yang dicincang
4. halus dan serai sehingga wangi dan layu.
5. Masukkan cili sos, tomato sos, cuka dan perasakan dengan garam dan gula. Kacau rata.
6. Tuangkan kuah yang sudah dimasak ke atas ikan siakap yang sudah digoreng tadi.
7. Sedia dihidangkan.



## Spaghetti Sayuran

### Bahan-Bahan:

- 1 peket spaghetti
- 1 sudu makan Sos Pasta
- 4 ulas bawang putih (dicincang)
- 1/2 sudu teh serbuk kepingan cili nipis)
- 1/4 biji lada benggala merah dan hijau (dihiris memanjang)
- 100gm cendawan butang (dihiris nipis)
- 1/4 sudu makan daun parsli cincang
- Sedikit lada sulah dan garam
- Sedikit minyak zaitun

### Cara Menyediakan:

1. Rebus spaghetti dengan sedikit minyak. Tos dan ketepikan.
2. Panaskan minyak zaitun dan tumiskan bawang putih sehingga kekuningan.
3. Masukkan sos pasta dan kacau sehati.
4. Kemudian masukkan lada benggala bersama cendawan dan gaulkan rata.
5. Akhir sekali masukkan spaghetti dan perasakan dengan garam, serbuk lada sulah bersama kepingan cili. Kacau rata.
6. Taburkan daun parsli dan angkat. Siap untuk dihidang.



## Tembikai Smoothie

### Bahan-Bahan:

- 500g tembikai
- 200ml susu segar
- 100ml plain yogurt
- 3 sudu besar gula
- Sedikit hirisan tembikai untuk hiasan
- Sedikit Chocolate Chips untuk hiasan
- Hirisan tembikai untuk hiasan

### Cara Menyediakan:

1. Potong dadu tembikai selebih kurang saiz ais kiub dan buang bijinya. Sejukkan tembikai tadi lebih kurang 4 - 5 jam.
2. Masukkan tembikai yang telah disejukkan ke dalam mesin pengisar. Masukkan juga susu segar, plain yogurt dan juga gula. Kisar sehingga jadi bentuk smoothie.
3. Tuangkan ke dalam gelas yang sesuai dan hias dengan hirisan tembikai dan chocolate chips.

