

MAJLIS PENYAMPAIAN SUMBANGAN BARANGAN *BACK TO SCHOOL* PEJABAT KETUA PENDAFTAR MAHKAMAH PERSEKUTUAN TAHUN 2023

PUTRAJAYA, 21 Mac 2023 – Majlis Penyampaian Sumbangan *Back To School* anjuran Cawangan Psikologi, Bahagian Pengurusan PKPMP dilaksanakan bertempat di Dewan Banquet Aras 1, Pejabat Ketua Pendaftar Mahkamah Persekutuan (PKPMP).



Penyampaian sumbangan ini telah disempurnakan oleh YBhg. Dato' Hasbi binti Hasan, Ketua Pendaftar, Mahkamah Persekutuan Malaysia. Turut hadir bersama Ybhg. Datuk Shahrul Kamal bin Osman, Pengarah Bahagian Pengurusan dan juga Encik Mohammed Kamal bin Hj Mohamed Yusoff yang merupakan Ketua Cawangan Psikologi. Seramai 40 orang penerima sumbangan *Back To School* dari pelbagai jawatan telah hadir ke majlis ini.



Sumbangan ini bertujuan untuk mengurangkan beban kewangan bagi membantu golongan yang memerlukan dalam membuat persediaan sesi persekolahan pada tahun 2023 dengan kelengkapan persekolahan yang mencukupi. Program ini memberi fokus kepada warga PKPMP yang mempunyai tanggungan yang ramai, ibu tunggal, bapa tunggal, anak OKU serta pegawai yang kurang berkemampuan dalam menyediakan kelengkapan persekolahan untuk anak-anak mereka.



MAJLIS PERASMIAN FOOD BANK MAHKAMAH KOTA BHARU

KELANTAN, 31 Januari 2023 – Mahkamah Kota Bharu, Kelantan telah melancarkan perasmian Program *Food Bank* dengan kerjasama KESUKMA untuk memastikan majlis pelancaran dan program tersebut berjalan dengan lancar.

Majlis perasmian ini telah disempurnakan oleh YAA Tun Tengku Maimun Binti Tuan Mat, Ketua Hakim Negara. Tujuan program ini adalah untuk membantu warga Mahkamah Kota Bharu yang kurang berkemampuan dan juga mempunyai masalah dari segi kewangan.

Sehingga 2 April 2023 seramai 26 orang warga Mahkamah Kota Bharu yang telah mendapat manfaat tersebut daripada Program *Food Bank* ini. Antara etika yang perlu dipatuhi selaras dengan laporan *Food Bank* yang telah disediakan adalah seperti berikut :

1. Setiap sumbangan yang diberikan akan dicatatkan di dalam buku.
2. Setiap pembelian barang-barang akan dicatat dan dilaporkan kepada Pegawai Akaun dan disertakan bukti pembelian.
3. Pegawai bertugas akan memastikan borang pengambilan barang diisi sebelum meninggalkan bilik *Food Bank*.
4. Pegawai bertugas juga akan memastikan bilik *Food Bank* sentiasa kemas dan teratur.

Dengan adanya program *Food Bank* ini, ahli AKRAB Mahkamah Kota Bharu dapat membantu dan mengenalpasti setiap permasalahan mereka.



RAMADAN MUBARAK **MENINGKATKAN KESIHATAN DIRI DI** **BULAN RAMADAN**

Sebagaimana kita tahu bulan Ramadan merupakan bulan yang mempunyai banyak kelebihan berbanding bulan-bulan lain. Al-Quran ada menyentuh tentang perkara ini. Antaranya ialah tentang kelebihan bulan ramadan ini terutamanya dari segi pahala amal ibadat yang dilipat gandakan oleh Allah S.W.T.

1. KURMA

Makan buah kurma ketika berbuka puasa/sahur adalah amalan sunnah dan kita disarankan mengambilnya dalam bilangan ganjil. Ianya mengandungi 31gram karbohidrat, serta dapat memberikan rangsangan tenaga.

2. MERANGSANG OTAK

Kajian yang dijalankan di US mendapati tumpuan mental yang dicapai di bulan Ramadan dapat meningkatkan "*neurotropik*", *sekalius badan menghasilkan lebih banyak sel otak.*

3. BUANG TABIAT BURUK

Ramadan adalah masa terbaik untuk membuang tabiat buruk seperti merokok dan juga makanan bergula.

6 Manfaat di bulan ramadan

4. MENURUNKAN KOLESTROL

Orang yang berpuasa menikmati kesan positif pada profil lipid mereka, bermakna terdapat pengurangan kolestrol dalam darah.

5. MENGAWAL SELERA MAKAN

Ramadan adalah masa yang sesuai bagi mengurangkan berat badan dan mengamalkan tabiat pemakanan yang sihat.

6. MENYINGKIRKAN TOKSIN

Selain bagus untuk membersihkan diri secara rohani, dengan tidak makan dan minum ianya juga dapat menyingkirkan toksin dalam sistem pencernaan selama sebulan.