

# UNISSA terima kunjungan Pentadbiran Islam Republik Dagestan, Rusia



REKTOR Universiti Islam Sultan Sharif Ali (UNISSA), Dr. Awang Haji Norarfan bin Haji Zainal menerima kunjungan delegasi dari Pentadbiran Islam Republik Dagestan, Rusia yang diketuai oleh Pengerusi Perhubungan Luar merangkap Timbalan Mufti Republik Dagestan, Yang Berbahagia Dr. Shihabudin Guseynov (kiri dan kanan).

**Siaran Akhbar dan Foto :  
Universiti Islam Sultan Sharif Ali**

**BANDAR SERI BEGAWAN,** Isnin, 16 April. - Dalam usaha memperluas kerjasama di peringkat antarabangsa, Universiti Islam Sultan Sharif Ali (UNISSA) telah menerima kunjungan delegasi dari Pentadbiran Islam Republik Dagestan, Rusia.

Delegasi tersebut dialu-alukan oleh Rektor UNISSA, Dr. Awang

Haji Norarfan bin Haji Zainal dan seterusnya mempengerusikan sesi perbincangan kunjungan berkenaan.

Mengetuai delegasi tersebut ialah Pengerusi Perhubungan Luar merangkap Timbalan Mufti Republik Dagestan, Yang Berbahagia Dr. Shihabudin Guseynov, diiringi oleh Ahli Majlis Penyelaras dan Kerjasama

dengan Persatuan Kebangsaan Persekutuan Rusia dan Luar Negara, Yang Berbahagia Tuan Kebedov Izrail Khabibovich dan Presiden Universiti Islam Dagestan, Yang Berbahagia Iusup Abdul Muslimov.

Kunjungan delegasi Dagestan, Rusia tersebut adalah atas inisiatif pihak berkenaan untuk mengenal lebih dekat tentang perkembangan agama Islam di Brunei khususnya bidang pendidikan yang dijalankan di UNISSA.

Meskipun kedudukan Dagestan dan Brunei amat jauh dari sudut geografi namun dari segi fahaman akidah adalah sama, iaitu aliran Ahli Sunnah Waljamaah.

Rektor UNISSA, Dr. Awang Haji Norarfan dalam ucapannya menjelaskan bahawa setakat ini, UNISSA telah memeterai enam Memorandum Persefahaman (MoU) dengan institusi pengajian tinggi di Rusia.

Jelasnya lagi, dengan adanya

penandatanganan MoU ini akan mengeratkan jalinan hubungan kerjasama strategik melalui pertukaran pelajar atau tenaga akademik serta dapat mengendalikan program-program seminar dan sebagainya.

Turut hadir dalam sesi perbincangan tersebut ialah Timbalan Rektor UNISSA, Dr. Haji Mohammed Hussain bin Pchin Penyurat Ahmad; Penolong Rektor dan beberapa orang Pegawai Utama UNISSA.



## MENGESAN GULA DALAM MAKANAN DAN MINUMAN

**Kebanyakan kita makan gula secara berlebihan. Kita tidak menyedari perkara ini kerana ia tersembunyi di sebalik makanan dan minuman seperti:-**

- Minuman ringan, oren campur, manisan dan minuman bergas.
- Gula-gula, coklat dan lolipop.
- Susu manis, aiskrim dan jem.
- Kuih-muih, kek, biskut, donat dan bingka

### NAMA-NAMA LAIN BAGI GULA

Sirap, Molasses, Fruktose, Sucrose, Maltose Treacle, Demarara.

### CONTOH HIDANGAN KURANG GULA

**Menu petang :** Minuman panas bersama susu rendah lemak dan skim.

**Minuman sejuk :** Air galian dengan beraneka jenis jus buah asli.

**Snek ringan :** Berbagai-bagai pilihan sandwich, jagung/ubi rebus.

### TIP MENGURANGKAN GULA

- Pilih minuman yang mengandungi gula kurang daripada 6g/100ml dalam minuman tin.
- Tukarkan tabiat minum sirap atau oren campur selepas makan kepada minum air kosong. Kurangkan atau elakkan gula dalam minuman.
- Hidangkan buah-buahan sebagai pencuci mulut.
- Bertukar kepada snek yang lebih berkhasiat seperti buah segar, jagung rebus, ubi, roti paun atau bun.
- Kurangkan susu manis atau bertukar kepada susu rendah lemak atau susu skim.
- Kurangkan minuman malt dan coklat.

