

# 38 belia sertai Program Syabab al-Khairat



**PEMANGKU** Pengarah Pusat Da'wah Islamiah (PDI), Awang Abdul Aziz bin Haji Kahar dan tenaga akademik Fakulti Usuluddin dan para pegawai PDI bergambar ramai bersama para peserta Program Syabab al-Khairat dan mahasiswa-mahasiswi Tahun 2 dari Fakulti Usuluddin, Universiti Islam Sultan Sharif Ali (UNISSA).

**TUTONG**, Isnin, 16 Disember. - Seramai 21 mahasiswa dan mahasiswi Universiti Islam Sultan Sharif Ali (UNISSA) Tahun 2 dari Fakulti Usuluddin mengadakan Program Syabab al-Khairat bertempat di Balai Ibadat Hajah Aminah, Kampung Long Mayan, Daerah Tutong.

Kementerian Hal Ehwal Ugama (KHEU).

Program diadakan selama dua hari satu malam itu bermula dari 9 Disember hingga 10 Disember 2019.

Seramai 38 belia dari Kampung Long Mayan, Kampung Benutan dan persekitarannya menyertai program ini.

Program diumumkan oleh para pelajar daripada Fakulti Usuluddin untuk menyumbang bakti kepada masyarakat, di

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

samping mengasah daya kepimpinan mereka.

Antara objektif program tersebut adalah bagi membentuk satu budaya masyarakat yang berkualiti, cergas dan sihat serta mewujudkan semangat untuk mengembangkan ajaran Islam.

Di samping itu, ia juga bertujuan untuk mendedahkan mahasiswa dan mahasiswi dengan aktiviti berdakwah dan secara tidak langsung dapat melatih mereka meningkatkan ilmu dakwah dan mempraktikkan apa yang dipelajari di kuliah.

Program disertai dengan sebuah forum yang membawakan tajuk 'Al-Quran Penyuluh Kehidupan', yang

dihadiri oleh Pemangku Pengarah PDI, Awang Abdul Aziz bin Haji Kahar dan Ketua Kampung Long Mayan, Awang Muhd. Eddy Suffian bin Abdullah serta tenaga akademik Fakulti Usuluddin dan para pegawai PDI.

Program yang melibatkan para remaja dan belia ini disambung lagi dengan pelbagai aktiviti yang diterajui oleh mahasiswa dan mahasiswi Fakulti Usuluddin seperti kuiz agama, bengkel wuduk dan aktiviti kerohanian lain yang menyumbang kepada pemeraksanaan pengetahuan dan penghayatan para peserta terhadap keindahan agama Islam.

Diikuti dengan aktiviti qiamullail dan seterusnya bengkel melaksanakan solat dengan betul. Para peserta juga bergotong royong melakukan kempen kebersihan di sekitar Balai Ibadat Hajah Aminah.



ANTARA aktiviti yang dijalankan sepanjang Program Syabab al-Khairat.

# MINDA PEMBACA

## Semai gaya pemakanan sihat dan seimbang

**K**ESIHTAN diri adalah harta paling berharga, yang diimpikan oleh setiap individu. Tetapi sejauh mana seseorang itu menempatkan nilai berharga tersebut di tempat yang selayaknya. Ini kerana ramai antara individu terlepas pandang dan leka mengenai kepentingan mengambil makanan yang berkhasiat dan seimbang.

Pengambilan makanan yang teratur dan seimbang seharusnya bermula di awal usia kanak-kanak lagi yang seterusnya menjadi satu tabiat sepanjang hayat. Makanan adalah salah satu keperluan asas yang penting bagi setiap benda bernyawa. Kumpulan makanan seimbang yang dimaksudkan ialah buah-buahan, sayur-sayuran dan daging yang mengandungi nutrien, karbohidrat, lemak, protein, vitamin,

serat dan mineral yang diperlukan oleh tubuh badan sama ada untuk menghasilkan tenaga, mengekalkan kesihatan dan merangsang pertumbuhan. Pengambilannya adalah penyelesaian yang berkesan bagi kesihatan tubuh badan, mengawal atau menurunkan berat badan, mengekalkan diet yang sempurna, pertumbuhan sel dengan baik serta membuang toksin, membantu kesihatan organ dalaman badan dan sebagainya. Di samping itu, amalan pemakanan yang seimbang dapat menghalang atau melawan penyakit secara berkesan.

Amalan menghindari makanan yang boleh memudaratkan juga membantu kesihatan yang berkualiti seperti kurangkan memakan makanan mengandungi lebih lemak, minuman

bergas yang mengandungi gula yang banyak, mengandungi garam dan lain-lain lagi.

Pengambilan makanan yang tidak seimbang dan tidak berkhasiat boleh menyebabkan penyakit berjangkit atau bawaan penyakit seperti obesiti, kanser, hipertensi, diabetes, osteoporosis dan lain-lain lagi. Gejala dan timbulnya penyakit tersebut berpunca daripada pengambilan makanan yang tidak sihat, berkalori, kekurangan nutrien dan sebagainya.

Setiap individu dan masyarakat patut mengenal dan menghayati ilmu mengenai asas pemakanan, cara dan amalan pemakanan yang seimbang dan sihat, kaedah merancang diet yang seimbang dan sebagainya. Ini penting supaya kefahaman dan pengamalan

**pemakanan terbaik** menunjangi kehidupan masyarakat seharian dan selamanya.

Terdapat beberapa amalan yang baik bagi membantu pengawasan, pemeriksaan dan pengambilan makanan dengan lebih berkesan dan bertanggungjawab, antaranya tidak mengambil karbohidrat yang terlalu banyak, merancang jenis-jenis makanan yang hendak dimakan, berhenti sebelum kenyang, tetapkan pola waktu makan yang seragam, banyak minum air putih, mengurangkan pengambilan gula dalam makanan, tidur secukupnya dan lain-lain lagi.

**Nama : Mohammad Fakri Yuddin bin Kipli**  
No. K/P : 01-048747 (K)

**Serlahkan kreativiti penulisan awda dengan menyertai ruangan ini :**

**TAJUK-TAJUK MINDA PEMBACA :**

- 'Pastikan Keselamatan Kanak-kanak Terjamin'. Tarikh Tutup : 18 Disember 2019
- 'Martabatkan Karya Sastera Negara'. Tarikh Tutup : 25 Disember 2019
- 'Utamakan Kecemerlangan Pendidikan'. Tarikh Tutup : 1 Januari 2020

**Terma dan Syarat :**

- Penyertaan dibuka kepada orang ramai yang berusia lingkungan **15 hingga 40 tahun**, yang terdiri daripada rakyat dan penduduk Negara Brunei Darussalam kecuali warga Jabatan Penerangan.
- Pendapat awda hendaklah ditaip jarak **langkau dua baris** dan panjang pendapat awda mestilah antara **200 hingga 300** patah perkataan.

3. Nama penuh, nombor kad pengenalan, alamat lengkap dan nombor telefon hendaklah disertakan dan dihantar kepada :

SIDANG PENGARANG MINDA PEMBACA  
Bahagian PELITA BRUNEI, Jabatan Penerangan  
Lapangan Terbang Lama, Berakas  
Bandar Seri Begawan, BB3510  
Negara Brunei Darussalam.  
atau melalui  
E-mel : [pelita.brunei@information.gov.bn](mailto:pelita.brunei@information.gov.bn)

Menangi  
BND75

SETIAP MINGGU

## Tunggu apa lagi ... Hantarkan pendapat awda sekarang