

Aktivitas Sederhana Kuatkan Tulang

Ada sejumlah aktivitas sederhana yang dapat dilakukan untuk memperkuat tulang, antara lain:

1. Makan
Makan diperlukan untuk menyediakan tenaga agar tubuh dapat berfungsi secara optimal. Buah dan sayur perlu menjadi asupan utama dalam menu sehari-hari. Produk susu, kacang-kacangan dan bahan makanan tinggi kalsium juga perlu dikonsumsi secara teratur.
2. Terkena Sinar Matahari
Secara umum, diperlukan asupan 3 gelas susu rendah lemak dan kombinasi makanan tinggi kalsium, seperti sayuran, setiap hari. Selain itu, makanan yang difortifikasi kalsium dan suplemen kalsium juga dapat dipilih untuk mereka yang tidak dapat memenuhi kebutuhan kalsium dari makanan.
3. Berjalan Kaki
Olahraga yang melatih kekuatan dan memberikan beban tertentu pada tubuh, seperti berjalan kaki, dapat membantu menambah kekuatan tulang. Orang dewasa perlu beraktivitas minimal 30 menit dalam sehari. (disadur dari koran Media Indonesia)

CONGRATULATION - BIRTHDAY -

Athur Saragi
Jauharul Fuad
Sukendro Anggito
Johan Wijanarko
Muhammad Azhar Firdaus (tugas belajar)
Agus Wibowo
Sri Dharmastoeti
Hari Laksono
Irawan Priambudy
Tisngah Ghozijah
Waldan Faizin
Erny Dwi Ekawati
Endah Retno Palupi
Mita Cahyani
Dinar Nugraheni
Bardiyan
Febrianto Dodi Kuncoro

QUOTE

*In every job that must be done,
there is an element of fun.
~Mary Poppins – Mary Poppins~*

TIM REDAKSI

Pengarah : Hery Subowo
Penanggung Jawab : Sidik Sardjoko
Pemimpin Redaksi : Athur Saragi

Tim Jurnalis :
Endah Retno Palupi, Mita Cahyani, Dista Andhika Bhayangkari
Desain Grafis dan Photography : Setyawan, Heru, Muhibul

Alamat Redaksi : Jl. Perintis Kemerdekaan No.175 Semarang, Tlp. 024-8660825, Email : humasbpksmg@gmail.com



JURNAL Semarang Jujur dan Profesional

BPK RI Perwakilan Provinsi Jawa Tengah

BADAN PEMERIKSA KEUANGAN
REPUBLIK INDONESIA
PERWAKILAN PROVINSI JAWA TENGAH

Koperasi Artha Santosa Miliki Pengurus Baru



Jumat (2/2) kemarin, digelar Rapat Anggota Tahunan (RAT) Koperasi Artha Santosa BPK Perwakilan Provinsi Jateng. Dibuka secara resmi oleh Kepala Perwakilan (Kalan) BPK Provinsi Jateng Hery Prabowo, RAT Koperasi Artha Santosa dilaksanakan di Ruang Kelas Lantai 2 Kantor BPK Perwakilan Provinsi Jateng.

Dalam sambutannya, Kalan BPK Provinsi Jateng Hery Prabowo berharap agar koperasi Artha Santosa bisa memberikan manfaat sebesar-besarnya untuk para anggotanya. Kalan juga menyambut baik rencana Koperasi Artha Santosa untuk merintis persewaan kendaraan. "Ada baiknya, item barang yang dijual di koperasi juga ditambah, sehingga semakin lengkap dan memadai untuk kebutuhan para anggota dan pegawai

BPK Perwakilan Provinsi Jateng," kata Kalan.

Selain berisi penyampaian laporan pertanggungjawaban tahunan oleh pengurus koperasi oleh Ketua Tahun Kepengurusan 2007 – 2008, Ahmad Baihaki, dalam RAT tersebut dilakukan pula pemilihan kepengurusan baru. Berdasarkan suara terbanyak, terpilih Imron Khakim sebagai ketua, Dinar Nugraheni sebagai Sekretaris, dan Tri Wening N. sebagai Bendahara baru koperasi yang berdiri sejak Agustus 2014 tersebut.

Pada hari yang sama, dilakukan pula acara peresmian perpindahan ruangan koperasi Artha Santosa. Setelah peresmian tersebut, ruang operasional koperasi berpindah ke ruang ex-mushala yang ada di samping kanan gedung kantor.





Kunjungan Anggota V BPK RI di Kantor Perwakilan BPK Provinsi Jawa Tengah



Penyampaian dan Penerimaan LKPD Unaudited Kabupaten Karanganyar Tahun Anggaran 2018



Pengecekan Lingkungan Kantor oleh Kepala Perwakilan didampingi Kepala Sekretariat Perwakilan dan Kasubag Keuangan

