

DPMM FC BERPESTA GOL

Oleh : Pg. Vivy Malessa Pg. Ibrahim

JERUDONG, Sabtu, 11 Januari. – DPMM FC terus menampilkan permainan cemerlang apabila berjaya menewaskan Panchor Murai FC pada Liga Super Brunei (BSL) 2024, yang berkesudahan 8-0.

Perlawanan berkenaan berlangsung malam tadi di Jerudong Park Mini Stadium, di sini.

Berangkat menyaksikan perlawanan berkenaan, Duli Yang Teramat Mulia Paduka Seri Pengiran Muda Mahkota Pengiran Muda Haji Al-Muhtadee Billah ibni Kebawah Duli Yang Maha Mulia Paduka Seri Baginda Sultan Haji Hassanal Bolkiah Mu'izzaddin Waddaulah, Menteri Kanan di Jabatan Perdana Menteri dan Yang Teramat Mulia Paduka Seri Pengiran Anak Isteri Pengiran Anak Sarah binti Pengiran Haji Salleh Ab. Rahaman.

Berangkat sama ialah anakanda - anakanda Duli Yang Teramat Mulia Paduka Seri Pengiran Muda Mahkota Pengiran Muda Haji Al-Muhtadee Billah, Yang Teramat Mulia Pengiran Anak Muneerah Madhul Bolkiah; Yang Teramat Mulia Pengiran Muda Muhammad Aiman; dan Yang Teramat Mulia Pengiran Anak Faathimah Az-Zahraa' Raihaanul Bolkiah.

>> Muka 2



DULI Yang Teramat Mulia Paduka Seri Pengiran Muda Mahkota Pengiran Muda Haji Al-Muhtadee Billah ibni Kebawah Duli Yang Maha Mulia Paduka Seri Baginda Sultan Haji Hassanal Bolkiah Mu'izzaddin Waddaulah, Menteri Kanan di Jabatan Perdana Menteri dan Yang Teramat Mulia Paduka Seri Pengiran Anak Isteri Pengiran Anak Sarah binti Pengiran Haji Salleh Ab. Rahaman berkenaan berangkat menyaksikan perlawanan Liga Super Brunei (BSL) 2024. Turut berangkat ialah anakanda-anakanda Duli Yang Teramat Mulia Paduka Seri Pengiran Muda Mahkota Pengiran Muda Haji Al-Muhtadee Billah. - Foto : Mohammad Hasif Matzin (*Lihat muka 2*).

Melahirkan generasi cemerlang kuasai bahasa, tonjol seni penulisan kreatif

Oleh : Nurul Rasyidah Mohamad Rosland

BERAKAS, Sabtu, 11 Januari. – Dewan Bahasa dan Pustaka (DBP) melalui Bahagian Sastera dan Majalah mengunyahkan Majlis Penyampaian Hadiah Peraduan Menulis Karangan Majalah Naindung.Mekar.Juara Pelajar DBP 2024 bertempat di Balai Sarmayuda, DBP, Berakas, hari ini.

Hadir selaku tetamu kehormat majlis dan seterusnya menyempurnakan penyampaian hadiah kepada para pemenang peraduan, Timbalan Setiausaha Tetap (Kebudayaan), Kementerian Kebudayaan, Belia dan Sukan (KKBS), Dr. Siti Norkhalbi binti Haji Wahsalfelah.

Turut hadir ialah Pemangku Pengarah DBP, Dayang Hajah Haireni binti Haji Awang Damit.

>> Muka 6

Sesi Muzakarah ketengahkan perkembangan, kemajuan negara

Oleh : Aimi Sani

BANDAR SERI BEGAWAN, Sabtu, 11 Januari. – Sesi Muzakarah Jabatan Perdana Menteri (JPM) dan jabatan-jabatan di bawahnya bersama Yang Berhormat Ahli-ahli Majlis Mesyuarat Negara (MMN) bagi 2025 diadakan hari ini bertempat di Bangunan JPM.

Hadir pada Sesi Muzakarah berkenaan, Menteri di JPM dan Menteri Pertahanan II, Yang Berhormat Pehin Datu Lailaraja Mejar

Jeneral (B) Dato Paduka Seri Haji Halbi bin Haji Mohd. Yussof dan Menteri di JPM dan Menteri Kewangan dan Ekonomi II, Yang Berhormat Dato Seri Setia Dr. Awang Haji Mohd. Amin Liew bin Abdullah.

Turut hadir ialah Yang Berhormat Ahli-ahli MMN yang diketuai oleh Yang Berhormat Awang Amran bin Haji Maidin.

>> Muka 3

Tingkatkan amalan di bulan Rejab

Siaran Akhbar : Kementerian Hal Ehwal Ugama

BANDAR SERI BEGAWAN, Sabtu, 11 Januari. - Bulan Rejab merupakan satu daripada empat bulan haram yang Allah Subhanahu Wata'ala firmankan dalam Surah At-Taubah, ayat 36.

Sayyiduna Ibnu Abbas menafsirkan ayat tersebut bahawa Allah Subhanahu Wata'ala memuliakan bulan-bulan tersebut berbanding-banding bulan-bulan yang lain.

Oleh kerana itu, sangat-sangat ditekankan dengan kenyataan 'haram' daripada melakukan sebarang dosa di dalamnya.

Melakukan dosa di dalamnya akan dibalas dosa yang besar.

Perkara berkenaan antara yang disentuh dalam tazkirah bertajuk 'Kelebihan Bulan Rejab' yang disampaikan oleh Penolong Pensyarah Pusat Pengajian Jawi dan Kitab Turath, Kolej Universiti Perguruan Ugama Seri Begawan (KUPU SB), Awang Abdul Rahman bin Haji Ajak, bagi menyerikan lagi Malam Munajat Kali Ke-168 anjuran Kementerian Hal Ehwal Ugama (KHEU).

>> Muka 4



Berita Utama



BENGKEL tingkatkan kualiti kemahiran usahawan kampung
Muka 5



MEMASTIKAN prasarana pembelajaran yang kondusif
Muka 8



TONJOLKAN generasi muda keunikan permainan tradisi
Muka 10



AMALKAN penggunaan garam yang rendah
Muka 21



DULI Yang Teramat Mulia Paduka Seri Pengiran Muda Mahkota Pengiran Muda Haji Al-Muhtadee Billah, Menteri Kanan di Jabatan Perdana Menteri berkenan berangkat menyaksikan perlawanan antara DPMM FC menentang Panchor Murai FC (atas). Manakala gambar bawah, antara yang menyaksikan perlawanan tersebut yang diadakan di Jerudong Park Mini Stadium.



DPMM FC berpesta gol

>> Muka 1

Turut menyertai DPMM FC ialah anakanda Duli Yang Teramat Mulia, iaitu Yang Teramat Mulia Pengiran Muda 'Abdul Muntaqim selaku Ketua Pasukan.

Babak pertama perlawanan menyaksikan gol pertama DPMM FC terhasil pada minit ke-5 yang dijaringkan oleh Luis Matias. Dengan jaringan berkenaan memberi semangat kepada kesemua pemain DPMM FC untuk terus membuat serangan demi serangan sekali gus mendominasi perlawanan.

Pada minit ke-22, Kenshin Uneo berjaya menjaringkan gol bagi DPMM FC, diikuti oleh Sergio Mendiguchia pada minit ke-34.

Bersambung pada babak kedua pula menyaksikan DPMM FC terus mendominasi perlawanan apabila Sergio Mendiguchia bermain dengan selesa pada minit ke-52 dengan gol keduanya diikuti dengan Mercelo Junior yang turut menyumbangkan jaringan gol pada minit ke-57.

Walaupun Panchor Murai FC cuba beberapa kali untuk

Oleh : Pg. Vivy Malessa Pg. Ibrahim

Foto : Mohammad Hasif Matzin, Alishahrin Haji Mumin



TURUT berangkat menyertai DPMM FC ialah anakanda Duli Yang Teramat Mulia, Yang Teramat Mulia Pengiran Muda 'Abdul Muntaqim yang juga selaku Ketua Pasukan.

menjaringkan gol namun nasib tidak menyebelahi pasukan berkenaan. Kedua-dua pasukan silih berganti mengatur serangan untuk menjaringkan gol, akan tetapi DPMM FC masih lagi terus menguasai permainan perlawanan dengan berjaya membuat beberapa serangan untuk menghasilkan gol.

DPMM FC tidak memberi

peluang langsung kepada Panchor Murai FC apabila Sergio Mendiguchia sekali lagi berjaya menggagalkan gawang pihak lawan pada minit ke-65 dan ke-73, menjadikan kedudukan 7-0.

DPMM FC terus menjaringkan gol pada minit ke-88 hasil daripada Md. Aqram Waqeeel sekali gus membawa kemenangan kepada DPMM FC.

WAKTU SEMBAHYANG										
JANUARI MASIHI	HARI	REJAB HIJRAH	IMSAK	SUBUH	SYURUK	DUHA	ZUHUR	ASAR	MAGHRIB	ISYAK
13	ISNIN	13	5.01	5.11	6.33	6.57	12.30	3.52	6.25	7.39
14	SELASA	14	5.01	5.11	6.33	6.57	12.30	3.52	6.25	7.39
15	RABU	15	5.01	5.11	6.34	6.57	12.31	3.52	6.26	7.39
16	KHAMIS	16	5.02	5.12	6.34	6.58	12.31	3.53	6.26	7.40
17	JUMAAT	17	5.02	5.12	6.34	6.58	12.31	3.53	6.26	7.40
18	SABTU	18	5.02	5.12	6.34	6.58	12.32	3.53	6.27	7.40
19	AHAD	19	5.03	5.13	6.35	6.58	12.32	3.54	6.27	7.40

Waktu-waktu sembahyang bagi Daerah Tutong ditambah 1 minit dan Daerah Belait ditambah 3 minit

RAMALAN CUACA 3 HARI			
ISNIN	SELASA	RABU	
Bandar Seri Begawan 31 24 °C	31 24 °C	30 24 °C	
Pekan Bangar 30 24 °C	30 24 °C	30 24 °C	
Pekan Tutong 31 25 °C	31 24 °C	31 24 °C	
Kuala Belait 30 24 °C	30 24 °C	30 24 °C	

Wallahualam Bissawab
Sumber : Perkhidmatan Kaji cuaca Brunei Darussalam, Kementerian Pengangkutan dan Infokomunikasi

SIDANG PENGARANG

13 JANUARI 2025

Pendidikan awal penting untuk kanak-kanak

SUDAH hampir dua minggu bermulanya sesi persekolahan bagi penggal pertama tahun akademik 2025 bagi semua sekolah rendah, menengah dan maktab serta pusat tingkatan enam kerajaan dan swasta di bawah kawalan Kementerian Pendidikan dan sekolah-sekolah agama dan Arab di bawah kawalan Kementerian Hal Ehwal Ugama.

Seperti kelazimannya juga, sebahagian kanak-kanak ada yang memulakan peringkat prasekolah dan ini merupakan satu titik permulaan dan juga sebagai persediaan dalam perkembangan pendidikan mereka untuk peringkat seterusnya.

Sebagai persediaan bagi membantu kanak-kanak untuk menyesuaikan diri dengan suasana sekolah, Kementerian Pendidikan melalui Unit Pendidikan Awal Kanak-Kanak, Jabatan Sekolah-Sekolah melaksanakan beberapa inisiatif termasuk mengadakan Program Orientasi Prasekolah Untuk Kanak-kanak Baru Prasekolah Tahun 2025, Program Kemasukan dan Pendaftaran Kanak-kanak Prasekolah Secara Berperingkat-peringkat (*Staggered Entry and Registration*) dan juga Program Sukarelawan Pembantu Guru Prasekolah Tahun 2025.

Kementerian Pendidikan mengetengahkan kepentingan pendidikan awal untuk kanak-kanak agar mereka tidak tercicir daripada segi pembelajaran dan perkembangan pendidikan mereka.

Pendidikan awal untuk kanak-kanak sangat penting kerana ia memberi asas yang kukuh untuk perkembangan fizikal, mental, emosi, dan sosial mereka. Antara kepentingan pendidikan awal untuk kanak-kanak adalah membantu kanak-kanak mengembangkan kemahiran asas seperti membaca, menulis, dan mengira. Aktiviti seperti bermain dan bercerita juga merangsang perkembangan pemikiran mereka, meningkatkan kreativiti, dan membentuk asas pembelajaran untuk masa depan.

Selain itu juga, ia membantu daripada segi perkembangan sosial yang mana pada peringkat awal ini kanak-kanak belajar untuk berinteraksi dengan rakan sebaya dan orang dewasa. Ini membantu mereka mengembangkan kemahiran sosial seperti berkongsi, bekerjasama dan menyelesaikan konflik.

Apa yang paling penting dalam pendidikan awal ini juga ialah dapat membentuk nilai-nilai asas seperti tanggungjawab, disiplin, dan kepatuhan terhadap peraturan. Ini penting untuk mereka membina sikap positif terhadap pembelajaran dan kehidupan seharian.

Ia memberi peluang kepada kanak-kanak untuk belajar dan mengembangkan kebolehan bahasa mereka melalui aktiviti bercakap, mendengar, dan membaca. Ini sangat penting untuk kemahiran komunikasi mereka dan prestasi akademik di masa hadapan.

Dengan keterangkuman perkembangan dalam pendidikan awal ini, ia memberikan persediaan untuk kanak-kanak dengan asas yang diperlukan untuk berjaya dalam pendidikan formal, seperti di sekolah rendah.

Oleh itu, sebagai ibu bapa, jalankan tanggungjawab dan jangan abaikan pendidikan awal untuk anak-anak agar perkembangan pendidikan mereka selari dengan sistem pendidikan pada masa ini sekali gus merealisasikan Wawasan Brunei 2035 iaitu melahirkan rakyat yang berpendidikan, berkemahiran tinggi dan berjaya. - **Ketua Penyuntingan (Kr)**

Nota : Akhbar Pelita Brunei mengandungi ayat-ayat Al-Quran dan doa-doa. Sila letak akhbar ini di tempat yang sempurna dan terjaga

✉ pelita.brunei@information.gov.bn | ☎ 2382891 / 2383400 Smb. : 217 | 📠 2381004 | 🌐 www.pelita-brunei.gov.bn

دربیتکن اوله جابتن قراغن. جابتن قردان منتری دان دجیتق اوله قرینت قلس سندیرین برحد، نگارابرونی دارالسلام

Diterbitkan oleh Jabatan Penerangan, Jabatan Perdana Menteri dan dicetak oleh Print Plus Sdn. Bhd., Negara Brunei Darussalam

SESI MUZAKARAH KETENGAHKAN PERKEMBANGAN, KEMAJUAN NEGARA



YANG Berhormat Menteri di Jabatan Perdana Menteri (JPM) dan Menteri Pertahanan II dan Menteri di JPM dan Menteri Kewangan dan Ekonomi II semasa sesi bergambar ramai pada Sesi Muzakarah JPM dan jabatan-jabatan di bawahnya bersama Yang Berhormat Ahli-ahli Majlis Mesyuarat Negara (MMN) bagi 2025 yang diadakan di Bangunan JPM.

>> Muka 1

Terdahulu, Yang Berhormat Menteri di JPM dan Menteri Pertahanan II memulakan ucapan dengan mengimbas titah Kebawah Duli Yang Maha Mulia Paduka Seri Baginda Sultan dan Yang Di-Pertuan Negara Brunei Darussalam pada Majlis Pembukaan Persidangan Musim Permesyuaratan Ke-20 MMN 2024 yang menyentuh mengenai dengan kepentingan peranan MMN sebagai medan untuk melahirkan pendapat dan buah fikiran yang membina bagi membincangkan perkara-perkara strategik bagi memanfaatkan rakyat dan negara.

Yang Berhormat Menteri di JPM dan Menteri Pertahanan II dalam ucapan alu-aluannya juga turut mengongsikan perkembangan terkini, termasuk perkembangan Wawasan Brunei 2035, pensejajaran dan penyelarasan dasar kerajaan melalui Manpower Blueprint, Social Blueprint dan Economic Blueprint yang disejajarkan dengan Kerangka Kerja Wawasan Brunei 2035 dan langkah-langkah ke arah meningkatkan kadar pengambilan kerja dalam kalangan anak-anak tempatan.

Inisiatif transformasi dan penambahbaikan Perkhidmatan Awam (PA) turut dikongsikan oleh Yang Berhormat Menteri di JPM dan Menteri Pertahanan II, termasuk usaha - usaha meningkatkan keberkesanan

penyampaian perkhidmatan dan pengurusan sumber tenaga manusia.

Yang Berhormat Menteri di JPM dan Menteri Pertahanan II menyatakan penyediaan Social Blueprint dalam usaha berterusan kerajaan dalam mencapai matlamat kedua Wawasan Brunei 2035 melalui pendekatan Whole of Government dan Whole of Nation. Menyentuh bidang sekuriti, Yang Berhormat Menteri di JPM dan Menteri Pertahanan II menjelaskan usaha berterusan dalam membantulas jenayah seperti jenayah siber, penyalahgunaan dadah, dan rasuah, serta pencapaian Pejabat Peguam Negara dan mahkamah pada 2024.

Seterusnya, Menteri di JPM dan Menteri Kewangan dan Ekonomi II pula melaporkan kemajuan positif sektor tenaga pada 2024, termasuk perancangan masa depan.

Yang Berhormat Menteri di JPM dan Menteri Kewangan dan Ekonomi II mengongsikan kejayaan Negara Brunei Darussalam dalam mengurangkan pelepasan Gas Rumah Hijau (GHG) sebanyak 15 peratus pada 2023.

Pelan Adaptasi Negara dan penubuhan Pusat Perubahan Iklim ASEAN turut disentuh yang mencerminkan komitmen negara dalam menangani perubahan iklim.

Ucapan alu-aluan berkenaan kemudiannya diikuti dengan

ucapan balas daripada Yang Berhormat Awang Amran dan disusuli dengan sesi dialog di antara Yang Berhormat Ahli-ahli MMN dan pihak JPM dan jabatan-jabatan di bawahnya.

Turut hadir pada Sesi

Oleh : Aimi Sani

Foto : Haji Ariffin Mohd. Noor / Morsidi

Muzakarah berkenaan ialah Yang Berhormat Peguam Negara, Timbalan - timbalan Menteri, setiausaha - setiausaha tetap,

timbalan - timbalan setiausaha tetap, ketua-ketua jabatan serta pegawai-pegawai kanan di JPM dan jabatan-jabatan di bawahnya.



SEKITAR sesi muzakarah berkenaan (atas dan bawah kiri).



جابتن فرانتشن ايكونومي دان ستاتستيك
JABATAN PERANCANGAN EKONOMI DAN STATISTIK
TARJUMAN BAHASA TERBUK PENGAKA
KEMENTERIAN KEWANGAN DAN EKONOMI

Harga runcit komoditi makanan utama terpilih kini tersedia

Sila muat turun

PenggunaBijak

Available on the App Store | Get it on Google play

TINGKATKAN AMALAN DI BULAN REJAB



YANG Mulia Timbalan Menteri Hal Ehwal Ugama semasa hadir pada Malam Munajat Kali Ke-168 anjuran Kementerian Hal Ehwal Ugama.

>> Muka 1

Menurut Awang Abdul Rahman lagi, melakukan ketaatan di dalamnya, bakal memperoleh ganjaran yang besar dan oleh kerana itu, sebahagian ulama khususnya ulama Mazhab Imam Asy-Syafie menghukumkan sunat untuk memperbanyakkan puasa di

bulan ini.

Begitu juga katanya, meningkatkan amalan-amalan lain seperti menghidupkan malam - malam dengan berqiyamullail, membaca Al-Quran, berzikir dan sebagainya.

Acara munajat berkenaan mengundang tetamu khas, Yang Di-Pertua Majlis Perwakilan Pelajar, KUPU SB, Awang Haji Mohd.

Rudzaini bin Haji Mohammad, yang memimpin bacaan Sayyidul Istighfar dan Surah Al-Fatihah dari Surau Utama KUPU SB.

Turut mengimarahkan acara Malam Munajat berkenaan ialah tenaga akademik dan para pelajar dari KUPU SB dan Institut Tahfiz Al-Quran Sultan Haji Hassanal Bolkiah (ITQSHHB), Ahli Jawatankuasa Takmir dan Jemaah

dari masjid-masjid termasuk surau dan balai ibadat yang berjumlah 65 buah di seluruh negara.

Juga, warga kerja KHEU dan jabatan-jabatan di bawahnya bersama keluarga dan juga individu yang turut serta secara maya dari kediaman masing-masing.

Selepas bacaan Sayyidul Istighfar dan Surah Al-Fatihah, acara diteruskan dengan bacaan

Siaran Akhbar dan Foto : Kementerian Hal Ehwal Ugama

Surah Al-Mulk beramai-ramai yang dipimpin oleh Awang Haji Abdul Rahim bin Haji Abas, Alumni ITQSHHB dari Musolla ITQSHHB.

Diikuti dengan Doa Munajat yang dibacakan oleh Penolong Pensyarah, Fakulti Usuluddin, KUPU SB, Awang Haji Mohamad Azmi bin Haji Omar, dari Surau Utama KUPU SB.

Selesai tazkirah, disusuli dengan bacaan Zikir Al-Maghfirah Wa Ar-Rahmah beramai-ramai dipimpin oleh Awang Muhammad Zulhelmi Hashim bin Jainudin, siswa Tahun 1, Diploma Tertinggi 'Aliyah Qiraat, ITQSHHB.

Sebelum mengakhiri acara, Doa Peliharakan Sultan dan Negara Brunei Darussalam (NBD) dibacakan oleh Pegawai Hal Ehwal Masjid, Jabatan Hal Ehwal Masjid, KHEU, Awang Haji Mohd. Zaidin bin Haji Mohd. Noor, dari Masjid Sultan Sharif Ali, Kampung Sengkuring.

Malam Munajat anjuran KHEU mengajak orang ramai untuk bersama-sama mempertingkatkan amalan keroohanian, memohon keampunan dari Allah Subhanahu Wata'ala dengan beristighfar, membaca ayat-ayat suci Al-Quran dan menghayati maknanya, serta merafakkan dan mengaminkan doa secara serentak beramai-ramai dengan harapan agar NBD dan seluruh rakyat dan penduduknya terselamat daripada segala bala bencana dan penyakit berbahaya.

Orang ramai adalah dialu-alukan menyertai acara Malam Munajat pada setiap Sabtu malam Ahad secara maya melalui pautan <https://tiny.cc/munajatkheu> atau <https://www.facebook.com/pdi.kheu>.

مقركنلكن اقليكاسي موده اليه جابتن قنرغن



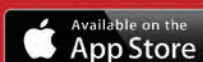
Memperkenalkan Aplikasi Mudah Alih Jabatan Penerangan

InfoDeptBN

- Memudahkan Pengguna Mendapat **Berita Terkini**
- Meningkatkan **Perkongsian Maklumat**
- Pelaksanaan Yang **Cepat Dan Mudah**
- Menjurus Ke Arah **Paperless Dan Green IT**

Gunakanlah Aplikasi Kami!

Dapatkan aplikasi dan muat turun di



'Membudayakan Masyarakat Bermaklumat'

PENDUDUK STKRJ LORONG TIGA SELATAN, SERIA PILIH KETUA KAMPUNG BAHARU

Siaran Akhbar dan Foto : Jabatan Daerah Belait



SERIA, Ahad, 12 Januari. - Majlis Pengundian dan Pemilihan Calon Ketua Kampung Skim Tanah Kurnia Rakyat Jati (STKRJ) Lorong Tiga Selatan, Setia diadakan di Dewan Pejabat Daerah Belait, Cawangan Setia, hari ini.

Pengundian ini menggunakan kaedah kertas undi (*ballot papers*). Manakala, pengundian menggunakan aplikasi mudah alih e-Undi PMKK telah bermula pada Jumaat, 10 Januari 2025 yang lalu pada pukul 8.00 pagi sehingga hari ini pukul 11.30 pagi.

Hadir di majlis tersebut ialah Ahli Majlis Mesyuarat Negara, Yang Berhormat Awang Mohammad bin Abdullah @ Lim Swee Ann selaku Ketua Kampung Bukit Sawat; Pemangku Pegawai Daerah Belait, Awang Haji Amrol Hafidzin bin Haji Muhammad; Awang Mohammad Hazeq bin Arsad selaku wakil

daripada Kementerian Hal Ehwal Dalam Negeri (KHEDN); Pemangku Penolong Pegawai Daerah Belait; penghulu-penghulu mukim dan ketua-ketua kampung.

Majlis dimulakan dengan bacaan Surah Al-Fatihah dan Doa Selamat yang diketuai oleh, Imam Masjid Lorong Tiga Selatan, Setia, Awang Mohd. Shahirwandy bin Samsudin.

Calon tunggal yang layak bagi jawatan Ketua Kampung STKRJ Lorong Tiga Selatan, Setia ialah Awang Haji Sadin bin Ibrahim, berusia 67 tahun dan berkelulusan City and Guilds of London Institute.

Seramai 84 orang penduduk kampung telah mendaftar dan layak mengundi calon untuk mengisi kekosongan jawatan Ketua Kampung STKRJ Lorong Tiga Selatan Setia menggunakan kertas undi (*ballot paper*),



YANG Berhormat Ahli Majlis Mesyuarat Negara hadir pada Majlis Pengundian dan Pemilihan Calon Ketua Kampung Skim Tanah Kurnia Rakyat Jati (STKRJ) Lorong Tiga Selatan, Setia di Dewan Pejabat Daerah Belait, Cawangan Setia (atas kiri dan atas). Sementara gambar bawah, suasana sekitar majlis berkenaan.

manakala sebanyak lima orang mendaftar melalui aplikasi mudah alih e-Undi PMKK.

Daripada jumlah tersebut, 82 orang telah bersetuju memilih calon untuk mengisi jawatan tersebut dan hanya seorang telah mengundi menggunakan aplikasi mudah alih e-Undi PMKK. Seterusnya, hanya tiga orang tidak bersetuju dan tidak ada undi yang rosak.

Keputusan pengundian yang diperolehi akan dibawa dan digunakan dalam menyediakan sokongan yang mana seterusnya dihadapkan kepada Lembaga Perjawatan, Disiplin, Tatatertib Penghulu Mukim dan Ketua Kampung, KHEDN bagi proses selanjutnya.



Bengkel tingkatkan kualiti kemahiran usahawan kampung



Oleh : Pg. Vivvy Malessa Pg. Ibrahim
Foto : Hernie Suliana Haji Othman

Persekutuan Labuan, Malaysia. Bengkel berkenaan dirancang untuk memberikan pendedahan kepada warga kampung tentang beberapa aktiviti kemahiran dalam bidang masakan.

Menerusi bengkel berkenaan para peserta telah didedahkan dengan pembelajaran di tempat sebenar dengan peralatan yang cukup oleh pelatih yang berkemahiran dalam bidang yang berkaitan.

Adalah diharapkan agar program ini dapat memberi kemahiran kepada peserta dan juga memperkenalkan mereka dengan konsep usaha kecil-kecilan, di samping menjadikan ia sebagai kegiatan harian yang mendatangkan keuntungan. Keramaian peserta yang menyertai bengkel tersebut adalah seramai 30 orang bagi memudahkan masa yang cukup berorientasi dan fokus semasa bengkel.

Ketua Kampung Keriam Mukim Keriam, Awang Haji Bahrin bin Haji Bolhassan dalam ucapan alu-aluannya antara lain menjelaskan bahawa matlamat bagi bengkel berkenaan adalah untuk meningkatkan kemahiran sosial, komunikasi dan kemahiran peserta; dan memberi pendedahan kepada peserta tentang beberapa konsep keusahawanan kecil-kecilan terutama dalam bidang masakan.



PEMANGKU Pegawai Daerah Tutong, Awang Mohammad Sofian bin Haji Basri hadir selaku tetamu kehormat pada Majlis Penutup Bengkel Produk Sejuk Beku dan seterusnya menyampaikan sijil kepada penerima (atas dan bawah kiri).

TUTONG, Ahad, 12 Januari. - Majlis Perundingan Kampung Keriam, Tutong dengan kerjasama Jabatan Belia dan Sukan Daerah Tutong telah mengadakan Bengkel Produk Sejuk Beku sempena Kempen Hari Bertindak Sambutan Hari Sukarelawan Antarabangsa 2024 selama dua hari bermula kelmarin.

Bengkel ini diadakan bertempat Kediaman Rasmi Pegawai Daerah Tutong, di sini, dengan bertemakan

'Meningkatkan Kualiti Kemahiran Usahawan Kampung'.

Hadir selaku tetamu kehormat majlis pada Majlis Penutup Bengkel Produk Sejuk Beku pada petang tadi ialah Pemangku Pegawai Daerah Tutong, Awang Mohammad Sofian bin Haji Basri.

Pembengkel yang mengendalikan bengkel tersebut ialah Dayang Nurkiah binti Haji Ali dan Awang Muhd. Yunus bin Senusi dari Wilayah

MELAHIRKAN GENERASI CEMERLANG KUASAI BAHASA, TONJOL SENI PENULISAN KREATIF



TIMBALAN Setiausaha Tetap (Kebudayaan), Kementerian Kebudayaan, Belia dan Sukan, Dr. Siti Norkhalbi binti Haji Wahsalfelah hadir selaku tetamu kehormat pada majlis penyampaian berkenaan.

>> Muka 1

Pada 2024, Urus Setia Peraduan Menulis Karangan Majalah Naindung, Mekar, Juara Pelajar DBP 2024 menerima penyertaan keseluruhan sebanyak 345 buah karangan daripada 298 peserta, iaitu 159 buah karangan bagi Kategori 'A' (Majalah Mekar), 60 buah karangan daripada Kategori 'B' (Majalah Juara Pelajar), 86 buah karangan bagi Kategori 'C' (Majalah Juara Pelajar) dan 40 buah karangan bagi Kategori 'D' (Majalah Naindung).

Seramai enam pemenang bagi setiap kategori dipilih untuk menerima hadiah penghargaan berupa wang tunai, plak, sijil, majalah terbitan DBP dan hadiah tajaan sumbangan daripada rakan strategik.

Majlis juga diselenggarakan dengan penyampaian hadiah Penghargaan Penyertaan Sekolah Terbaik dan Penghargaan Penjualan Majalah Terlaris 2024.

Johan bagi Kategori 'A' ialah Awang Muhammad Aniq Faris Rayyan bin Muhamad Eiruzan dari Sekolah Arab Sultan Haji Hassanal Bolkiah (SHHB), Rimba dengan tajuk karangan 'Berkhemah di Kampung Merangking, Kuala Belait'. Beliau berjaya membawa pulang hadiah wang tunai BND250, plak, sijil, Majalah Mekar dan hadiah tajaan.

Manakala, bagi Kategori 'B' pula, johan disandang oleh Awang

Muhammad Harith Hakeem Riyaadhuddin bin Roslan dari Sekolah Arab SHHB, Rimba dengan tajuk karangan 'Kesihatan Mental di Kalangan Remaja' dan membawa pulang wang tunai BND350, plak, sijil Majalah Juara Pelajar dan hadiah tajaan.

Sementara itu, Awang Javien Chong Xian Wen dari Sekolah Saint Andrew menyandang johan bagi Kategori 'C' dengan tajuk karangan 'Kebaikan dan Keburukan Kecerdasan Buatan' dan menerima hadiah wang tunai BND400, plak, sijil Majalah Juara Pelajar dan hadiah tajaan.

Bagi Kategori 'D' pula, johan diraih oleh Dayang Nuriman Ainani Zahra binti Masemran dari Sekolah Rendah Beribi Telanai dengan tajuk karangan 'Kebaikan Melancong Dalam Negara' dan menerima hadiah wang tunai BND150, plak, sijil Majalah Naindung dan hadiah tajaan.

Penerima bagi Hadiah Penghargaan Penyertaan Sekolah Terbaik diberikan kepada Sekolah Arab SHHB, Rimba bagi Kategori 'A' dan Kategori 'B'; manakala Sekolah Saint Andrew pula menerima bagi Kategori 'C', sementara Kategori 'D' diberikan kepada Sekolah Rendah Beribi Telanai.

Bagi Hadiah Penghargaan Penjualan Majalah Terlaris pula diterima oleh Sekolah Rendah Lubok Pulau, Tutong bagi Majalah Naindung, manakala Sekolah

Menengah Chung Ching, Seria pula bagi Majalah Mekar, sementara Sekolah Saint Andrew pula penerima bagi Majalah Juara Pelajar.

Terdahulu, Pemangku Ketua Bahagian Sastera dan Majalah, Dayang Rosmuliati binti Haji Yahya, selaku Setiausaha Peraduan Menulis Karangan Majalah Naindung.Mekar.Juara Pelajar DBP 2024 dalam ucapan alu-aluannya menyatakan bahawa kemahiran menulis merupakan kemahiran tahap yang paling tinggi dalam kemahiran berbahasa kerana ia dapat menggalakkan kreativiti, meningkatkan daya pemikiran kritis dan meningkatkan penguasaan berbahasa khususnya bahasa Melayu dalam kalangan pelajar.

Para pelajar tambahnya, dapat meningkatkan kemahiran menulis dengan menghasilkan idea yang lebih teratur, menggunakan tatabahasa yang betul, dan menghasilkan karangan yang bermutu tinggi.

"Dengan mengemukakan tema yang relevan, seperti alam

Oleh : Nurul Rasyidah Mohamad Rosland
Foto : Mohd. Sahrizal Haji Said

sekitar, perpaduan atau cabaran kehidupan, pelajar dapat merenung isu-isu semasa dan mengemukakan penyelesaian atau pendapat.

"Perkara ini bukan sahaja melatih mereka menjadi penulis yang baik, tetapi menjadi penulis yang berfikir kritis dan prihatin.

"Dengan adanya peraduan ini, dapat mendorong para pelajar bersaing secara sihat dan berlumba-lumba untuk menghasilkan karya yang terbaik," ujarnya.

Dayang Rosmuliati seterusnya mengongsikan secara keseluruhannya, peraduan menulis seperti berkenaan bukan sahaja memupuk kecintaan terhadap penulisan tetapi juga melahirkan generasi pelajar yang lebih cemerlang dalam menguasai bahasa dan mengasah bakat serta menonjolkan seni penulisan kreatif.

Menurutnya lagi, peranan berkenaan turut sama dipikul oleh ibu bapa dan guru-guru dalam memberi bimbingan dan memantau perkembangan pembelajaran anak-anak khususnya dalam mata pelajaran bahasa Melayu agar penggunaan bahasa Melayu pelajar lebih mantap, di samping mengamalkan budaya suka membaca.

"Dengan demikian, ini dapat membantu pelajar lebih menghargai bahasa dan budaya Melayu," ujarnya lagi.

Majlis turut diserikan dengan persembahan pentas daripada



PEMANGKU Ketua Bahagian Sastera dan Majalah, Dayang Rosmuliati binti Haji Yahya ketika berucap.

para pelajar Sekolah Arab SHHB, Rimba dengan tajuk 'Astaghfirullah'.

Majlis diakhiri dengan sesi bergambar ramai dan melawat mini pameran.

Peraduan berkenaan diadakan antara lain bertujuan untuk mendekatkan Majalah Naindung, Mekar dan Juara Pelajar kepada para pelajar sekolah sebagai bahan bacaan tambahan, memupuk dan menggalakkan minat budaya membaca dalam kalangan generasi muda, membimbing generasi muda membentuk ayat yang kemas, ejaan yang betul, tatabahasa yang tepat dan membentuk idea serta menghuraikan secara objektif dan kreatif; serta menimbulkan minat dan menggalakkan generasi muda menulis dalam bidang penulisan kreatif dan bukan kreatif.



MAJLIS turut diserikan dengan persembahan pentas daripada para pelajar Sekolah Arab Sultan Haji Hassanal Bolkiah, Rimba.

سوروهنجاي قرحدمتن عوام
SURUHANJAYA PERKHIDMATAN AWAM
JABATAN PERDANA MENTERI | BRUNEI DARUSSALAM
WWW.RECRUITMENT.GOV.BN | WWW.SPA.GOV.BN

PENTING

SILA LENGKAPKAN PROFIL PSCR 2.0 AWDA DENGAN BETUL DAN TERATUR

BARU

IMPAK PROFIL PSCR 2.0 YANG TIDAK LENGKAP

- ✗ Permohonan tidak akan diproses.
- ✗ Maklumat yang dihidangkan ke pejabat Suruhanjaya Perkhidmatan Awam (SPA) adalah tidak lengkap atau tidak teratur.

Laman Utama > Dashboard Saya > Status Permohonan Kerja

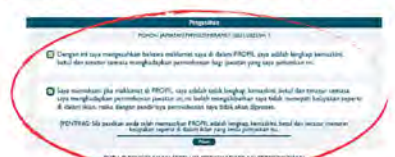
STATUS
TIDAK DIPERAKUKAN

DIANTARA SEBAB-SEBAB PROFIL PSCR 2.0 TIDAK LENGKAP / TERATUR

- ✗ Melengkapkan maklumat latar belakang pendidikan di ruang yang tidak betul. sebagai contoh: mengemaskini pendidikan menengah (O level) di pendidikan tinggi
- ✗ Tidak memuatnaik transkrip bagi sijil kelulusan yang tidak menyatakan bidang kelulusan. Sebagai contoh: Bachelor of Arts/Science/Education dan lain-lain
- ✗ Tidak melengkapkan Pengalaman Kerja Kerajaan dengan lengkap. memasukkan tangga gaji / tempoh perkhidmatan yang salah
- ✗ Tidak mengemaskini ruangan peperiksaan dan kursus bagi warga perkhidmatan awam.

⚠ Sila sahkan bahawa maklumat di dalam profil adalah lengkap, kemaskini, betul dan teratur semasa menghadapi permohonan bagi jawatan yang dipohon.

✓ Memahami bahawa maklumat profil yang tidak lengkap, kemaskini, betul dan teratur semasa menghadapi permohonan jawatan kosong boleh mengakibatkan tidak menepati kelayakan seperti di dalam iklan, maka dengan sendirinya permohonan tidak akan diproses.



SENTIASA AMBIL LANGKAH WASPADA, AMALKAN PENJAGAAN KEBERSIHAN

Oleh : Srinawie Bidzah
Infografik : Ihsan Kementerian Kesihatan

BANDAR SERI BEGAWAN, Ahad, 12 Januari. – Virus human metapneumovirus (hMPV) adalah satu jangkitan virus yang boleh merebak melalui titisan respiratori seperti kahak (*phlegm*), air liur atau *nasal discharge* yang dikeluarkan apabila orang yang dijangkiti bersin, batuk, bercakap atau bernafas.

Selain itu, ia juga boleh merebak melalui sentuhan langsung dengan permukaan yang tercemar. Kementerian Kesihatan menerusi Siaran Akhbar baru-baru ini memaklumkan kepada orang ramai bahawa jangkitan virus hMPV bukanlah penyakit yang baharu dan ia disebabkan oleh virus dalam keluarga Pneumoviridae.

Ia juga tidak dikategorikan sebagai penyakit yang wajib dilaporkan di bawah Akta Penyakit Berjangkit (Penggal 204) di Negara Brunei Darussalam (NBD).

Jangkitan virus hMPV boleh menyebabkan simptom ringan kepada individu sihat tetapi boleh menjadi serius bagi kanak-kanak, warga emas dan mereka yang mempunyai imuniti lemah.

Antara gejala virus hMPV adalah seperti demam, batuk, selesema, sakit kepala dan sakit tekak.

Antara langkah pencegahan yang perlu diamalkan ialah dengan mengekalkan tahap kebersihan diri yang tinggi, kerap membasuh tangan dengan menggunakan air dan sabun, atau sanitasi tangan terutamanya sebelum mengendalikan makanan, sebelum makan, selepas menggunakan tandas, atau selepas batuk atau bersin; amalkan etika batuk dan bersin yang betul, serta memakai

sungkup muka jika mempunyai simptom jangkitan pernafasan terutamanya ketika berada di tempat tertutup atau sesak dan menutup mulut dengan tisu apabila batuk atau bersin, dan segera buang tisu tersebut ke dalam tong sampah.

Selain itu, elakkan daripada mendekati orang yang sakit, kurang sihat atau yang menunjukkan tanda-tanda penyakit seperti demam panas, batuk atau sesak nafas, mendapatkan rawatan perubatan segera sekiranya gejala berterusan atau bertambah teruk dan sentiasa mengamalkan cara hidup yang sihat.

Sehubungan dengan itu, Kementerian Kesihatan sedang giat memantau keadaan di NBD dan pada masa yang sama bekerjasama rapat dengan pihak berkepentingan di peringkat serantau dan global untuk terus mendapatkan maklumat mengenai perkembangan terkini.

Orang ramai juga boleh melayari laman sesawang Kementerian Kesihatan di www.moh.gov.bn, ikuti sosial rasmi di [@mohbrunei](https://www.instagram.com/mohbrunei) atau hubungi Talian Nasihat Kesihatan 148 pada bila-bila masa.



كمتيرين كصيحتن
KEMENTERIAN KESIHATAN
MINISTRY OF HEALTH

HUMAN METAPNEUMOVIRUS (hMPV)

FAKTA

- **BUKAN** penyakit baharu.
- Disebabkan oleh virus dalam keluarga *'Pneumoviridae'*.
- Tidak dikategorikan sebagai penyakit wajib dilaporkan di bawah Akta Penyakit Berjangkit (Penggal 204) di Brunei Darussalam.
- Menyebabkan simptom ringan pada individu sihat tetapi boleh menjadi serius bagi **kanak-kanak, warga emas** dan **mereka dengan imuniti lemah**.

GEJALA hMPV



Demam



Batuk



Selesma



Sakit Kepala



Sakit Tekak

LANGKAH PENCEGAHAN



Amalkan etika batuk dan bersin yang betul.



Pakai sungkup muka terutama jika bergejala atau di tempat tertutup/sesak.



Kerap mencuci tangan dengan sabun atau menggunakan "hand sanitizer".



Elakkan mendekati orang yang sakit atau menunjukkan tanda-tanda penyakit.

Pendaftaran bagi peperiksaan PCKSA dibuka bermula 14 Januari

■ Siaran Akhbar : Kementerian Hal Ehwal Ugama

BANDAR SERI BEGAWAN, Ahad, 12 Januari. - Bahagian Peperiksaan, Jabatan Pengajian Islam, Kementerian Hal Ehwal Ugama memaklumkan bahawa pendaftaran bagi peperiksaan Pemilihan Calon Ke Sekolah Arab (PCKSA) Tahun 1446 Hijrah / 2025 Masihi akan dibuka mulai Selasa, 14 Rejab 1446 Hijrah bersamaan 14 Januari 2025 Masihi hingga Khamis, 28 Syaaban 1446H bersamaan 27 Februari 2025M.

Sehubungan dengan itu, borang pendaftaran boleh didapati daripada guru-guru besar dan ketua-ketua guru ugama di sekolah-sekolah rendah kerajaan dan swasta seluruh negara.



سوروهنجاي فرخدمتن عوام
SURUHANJAYA PERKHIDMATAN AWAM
JABATAN PERDANA MENTERI | BRUNEI DARUSSALAM
WWW.RECRUITMENT.GOV.BN | WWW.SPA.GOV.BN

ADAKAH PROFIL PSCR 2.0 AWDA LENGKAP DAN TERATUR?

PANDUAN LATAR BELAKANG PENDIDIKAN

- ✓ Kelulusan Pendidikan Tinggi
Diploma / Ijazah Sarjana Muda / Ijazah Sarjana / PHD atau sebanding (bidang Major atau Minor dimestikan teratur)
- ✓ Kelulusan Pendidikan Menengah
PMB / GCE 'O' LEVEL / GCE 'A' LEVEL atau sijil / kelulusan sebanding
- ✓ Tamat Persekolahan
bagi pemohon yang menamatkan pelajaran di peringkat menengah sahaja

PANDUAN MUATNAIK DOKUMEN

- ✓ Maklumat Peribadi
Kad Pengenal / Pasport / Gambar Terkini
- ✓ Maklumat Lesen Memandu
- ✓ Kelulusan Pendidikan Tinggi
Sijil / Transkrip (dimestikan dimuatnaik) / MKPK (jika dari Institusi Swasta / Luar Negeri)
- ✓ Kelulusan Pendidikan Menengah
- ✓ Tamat Persekolahan
(Sijil berhenti Sekolah)

PANDUAN PENGALAMAN KERJA

- ✓ Pengalaman Kerja Kerajaan
menandakan "✓" pada jawatan sekarang / prestasi 3 tahun kebelakangan / pengesahan profil pegawai kakitangan kerajaan / tempoh kerja yang teratur / tarikh mula dalam tangga gaji / tangga gaji / nama jawatan yang betul
- ✓ Pengalaman Kerja Swasta
- ✓ Pengalaman Kerja Beruniform
- ✓ Pengalaman Bekerja Sendiri
- ✓ Penempatan Kerja
- ✓ Tidak Bekerja

PANDUAN KEMAHIRAN DAN KELAYAKAN PROFESIONAL

- ✓ Kelayakan Profesional
- ✓ Peperiksaan Kesetiausahaan
- ✓ Kemahiran Bahasa
- ✓ Lain-Lain Kemahiran

PANDUAN PEPERIKSAAN DAN KURSUS

- ✓ Peperiksaan Kerajaan
- ✓ Kursus Yang Dihadiri (Kerajaan/Swasta)
- ✓ Kursus Induksi Perkhidmatan Awam
- ✓ Kursus Perkhidmatan Awam (IPA)
- ✓ Program Pembangunan Eksekutif

KUKUHKAN SEMANGAT PATRIOTIK, KENEGARAAN DALAM KALANGAN PENUNTUT



MUKIM LUMAPAS, Sabtu, 11 Januari. - Jabatan Penerangan, Jabatan Perdana Menteri melalui Unit Kenegaraan, Seksyen Komunikasi Strategik meneruskan lagi Program Taklimat Kenegaraan

'Raja Kita, Menghayati Bendera dan Lagu Kebangsaan Negara Brunei Darussalam' dengan berkunjung ke Sekolah Menengah Sayyidina Umar Al-Khattab. Seramai 156 orang penuntut

TAKLIMAT disampaikan oleh Ketua Unit Kenegaraan, Seksyen Komunikasi Strategik, Dayang Hajah Noorhijrah binti Haji Idris (kiri). Sementara gambar kanan, antara pelajar yang menyertai Kuiz Kenegaraan.

Tahun 7 menghadiri taklimat yang diadakan di Dewan Serbaguna sekolah berkenaan.

Turut hadir, Timbalan Pengetua (Pentadbiran), Dayang Hajah Rosiah binti Haji Gharip dan para tenaga pengajar.

Taklimat disampaikan oleh Ketua Unit Kenegaraan, Seksyen Komunikasi Strategik, Dayang Hajah Noorhijrah binti Haji Idris yang antara lain menyentuh mengenai raja, sejarah dan tatacara menaik-kibarkan bendera negara serta sejarah Lagu Kebangsaan Negara Brunei Darussalam 'Allah Peliharakan Sultan'.

Selain itu, para penuntut juga menyaksikan tayangan video animasi 'Tatacara Menaikkan

Oleh : Nooratini Haji Abas
Foto : Hernie Suliana Haji Othman



Bendera' dan berpeluang menyertai Kuiz Kenegaraan bagi meningkatkan lagi kefahaman tentang taklimat yang disampaikan.

Program ini merupakan salah satu usaha berterusan Jabatan

Penerangan dalam menyemai cinta terhadap raja, agama, bangsa dan negara. Ia juga dihasratkan akan dapat mengukuhkan lagi semangat solidariti, patriotik dan kenegaraan yang tinggi dalam diri penuntut.



SESI bergambar ramai pada Program Taklimat Kenegaraan di ekolah Menengah Sayyidina Umar Al-Khattab.

Memastikan prasarana pembelajaran yang kondusif



SEKITAR sesi lawatan dan pemantauan ke sekolah-sekolah di bawah kawalan Persekutuan Guru-Guru Melayu Brunei (PGGMB) di Sekolah Tunas Jaya PGGMB, Kuala Belait (atas, atas kanan dan bawah kanan).

■ **Siaran Akhbar dan Foto : Persekutuan Guru-Guru Melayu Brunei**

KUALA BELAIT, Sabtu, 11 Januari. - Sesi lawatan dan pemantauan ke sekolah-sekolah di bawah kawalan Persekutuan Guru-Guru Melayu Brunei (PGGMB) diteruskan lagi di Sekolah Tunas Jaya (STJ), PGGMB, Kuala Belait.

Lawatan yang diketuai oleh

Setiasaha Agung PGGMB, Awang Haji Mustapa bin Haji Masri ini bertujuan untuk meninjau persediaan dan rancangan pihak sekolah bagi penerimaan murid-murid baharu bagi Sesi Persekolahan Tahun 2025.

Pada masa yang sama ia juga bagi memastikan prasarana

pembelajaran disediakan dengan baik dan teratur seperti bilik-bilik darjah yang kondusif bagi para murid belajar, bilik berwuduk dan bilik sembahyang yang selesa serta rancangan para guru sepanjang Sesi Persekolahan Tahun 2025.

PGGMB sentiasa peka dalam memastikan pihak sekolah dapat memberikan pendidikan yang berkualiti kepada murid-murid.

Di samping itu, guru-guru juga menyusun aktiviti-aktiviti sekolah yang menarik minat murid-murid dan meningkatkan tatacara pengajaran dan pembelajaran yang berkualiti dan menyeronokkan kepada murid-murid.

Semasa lawatan ini, Setiausaha Agung PGGMB berpuas hati dengan persiapan dan perancangan pihak sekolah bagi menyantuni kehadiran murid-murid, tatacara meningkatkan kecemerlangan murid-murid dan kualiti pengajaran para guru.

Beliau turut mengingatkan agar kawasan sekolah hendaklah sentiasa dalam keadaan bersih dan menarik.

Seramai 152 orang pelajar menuntuti di STJ PGGMB, Kuala Belait bagi Tahun 2025.



PENDAFTARAN SEMULA KAD SIM PRABAYAR TELEFON BIMBIT

Oleh : Hajah Siti Zuraiyah Haji Awang Sulaiman
Foto : Ak. Mohd. Aminol Adi Azraie Pg. Haji Nikman

BANDAR SERI BEGAWAN, Sabtu, 11 Januari. - Dalam memastikan rekod pelanggan yang tepat, dan sebagai usaha mempertingkatkan langkah-langkah keselamatan, di samping untuk menentang peningkatan aktiviti menyalahi undang-undang serta penipuan yang dijalankan melalui panggilan dan Sistem Pesanan Ringkas (SMS) di Negara Brunei Darussalam (NBD), Pihak Berkuasa Industri Teknologi Info-Komunikasi Negara Brunei Darussalam (AITI) dengan kerjasama dan sokongan Unified National Networks Sdn. Bhd. (UNN), Datastream Digital Sdn. Bhd. (DST), Progresif Sdn. Bhd. (Progresif) dan Imagine Sdn. Bhd. (Imagine) kini sedang melaksanakan Program Pendaftaran Semula Kad SIM Prabayar Telefon Bimbit bermula 2 Januari 2025 sehingga 31 Disember 2025.

Dalam kenyataan bersama yang dikeluarkan pada Oktober 2024 lalu, pengguna-pengguna telefon bimbit prabayar adalah dikehendaki untuk mendaftar semula kad SIM prabayar mereka dengan penyedia perkhidmatan masing-masing yang dilaksanakan secara berperingkat mengikut giliran yang akan ditentukan oleh penyedia-penyedia perkhidmatan di mana tiada bayaran dikenakan bagi pendaftaran semula ini.

Bagi pengguna - pengguna DST, pengguna-pengguna telefon bimbit prabayar yang telah melanggan atau mendaftar sebelum 1 November 2024 adalah dikehendaki untuk menjalani proses pendaftaran semula dengan DST.

Bagi Progresif dan Imagine, semua pengguna - pengguna telefon bimbit prabayar yang telah melanggan atau mendaftar sebelum 2 Januari 2025 adalah dikehendaki untuk menjalani proses pendaftaran semula dengan penyedia perkhidmatan tersebut.

Penyedia - penyedia perkhidmatan akan memaklumkan pelanggan masing - masing mengenai tempoh pendaftaran semula melalui notifikasi sistem pesanan ringkas (SMS).

Pelanggan kad SIM pra-bayar adalah disarankan untuk melengkapkan pendaftaran semula mereka dalam tempoh masa yang ditetapkan bagi memastikan perkhidmatan tidak terjejas dan juga untuk mengelakkan sebarang kesulitan.

Dalam hubungan ini juga, pihak AITI mengingatkan para pengguna bahawa penyedia perkhidmatan tidak akan menghubungi awda mengenai pendaftaran semula melalui panggilan telefon atau mana-mana platform pesanan seperti

WhatsApp atau Telegram.

Orang ramai adalah dinasihatkan untuk berwaspada ke atas sebarang kemungkinan *scammers* menyamar sebagai penyedia perkhidmatan untuk mendapatkan data peribadi awda.

Proses pendaftaran semula ini boleh dijalankan sepenuhnya secara fizikal dengan menghadirkan diri ke cawangan-cawangan penyedia perkhidmatan masing - masing atau ke tempat-tempat awam yang ditentukan oleh penyedia-penyedia perkhidmatan.

Selain itu bagi pelanggan-pelanggan DST sahaja, proses pendaftaran semula ini boleh dijalankan sepenuhnya melalui platform dalam talian yang disediakan oleh DST.

Bagi pelanggan - pelanggan Imagine, proses pendaftaran semula ini dijalankan sepenuhnya dengan menghadirkan diri secara fizikal ke cawangan-cawangan Imagine.

Manakala, bagi pelanggan-pelanggan Progresif, langkah awal proses pendaftaran semula ini boleh juga terlebih dahulu dijalankan melalui platform dalam talian yang disediakan oleh Progresif.

Dalam hal ini, bagi melengkapkan proses pendaftaran semula, pelanggan - pelanggan Progresif masih perlu menghadirkan diri untuk pengesahan secara fizikal di cawangan-cawangan penyedia



PENGUNA-pengguna telefon bimbit prabayar adalah dikehendaki untuk mendaftar semula kad SIM prabayar mereka dengan penyedia perkhidmatan masing-masing.

perkhidmatan berkenaan.

Program pendaftaran semula ini hanyalah bagi pengguna kad SIM prabayar sahaja dan tidak melibatkan pengguna kad SIM pasca bayar (*postpaid*) kerana mereka sudah terikat dengan kontrak perkhidmatan masing-masing dengan rekod langganan yang terkini.

Maklumat terperinci juga boleh didapati di laman sesawang AITI dan penyedia perkhidmatan mudah alih masing-masing, serta melalui talian Hotline syarikat-syarikat penyedia perkhidmatan seperti berikut : 151 (DST), 111 (Imagine) dan 177 (Progresif).

Pihak AITI ingin menasihati orang ramai untuk bertanggungjawab ke atas kad SIM yang berdaftar di atas nama masing-masing. Orang ramai juga diingatkan untuk tidak menyerahkan, meminjamkan, menyewakan, atau menjual kad SIM telefon bimbit mereka kepada orang lain, untuk mengelakkan penyalahgunaan kad SIM berkenaan.

Seterusnya, bagi penukaran hak milik kad SIM, orang ramai adalah disarankan untuk mendaftarkan semula kad SIM dengan penyedia perkhidmatan telekomunikasi yang berkenaan.

Jangan sebarkan maklumat tular yang tidak berkaitan



ORANG ramai dipohonkan untuk tidak menyebarkan maklumat mengenai pemotongan bekalan air dan imbasan Kod QR demi menjaga ketenteraman awam.

BANDAR SERI BEGAWAN, Sabtu, 11 Januari. - Berikutan maklumat tular melalui aplikasi WhatsApp dan Facebook mengenai pemotongan bekalan air dan imbasan Kod QR bagi pembayaran bil air, Jabatan Kerja Raya (JKR), Kementerian Pembangunan ingin memaklumkan kepada orang ramai

■ **Siaran Akhbar dan Foto : Jabatan Kerja Raya**

bahawa perkara tersebut terjadi di negara jiran dan bukan di negara ini.

Oleh yang demikian, dipohonkan agar orang ramai untuk tidak menyebarkan lagi maklumat berkenaan demi menjaga ketenteraman awam.

Bagi sebarang pertanyaan atau keraguan, orang ramai boleh menghubungi Talian Darussalam 123 atau terus kepada JKR melalui akaun media sosial rasmi Instagram *jkrbrunei* atau Facebook *JKR Brunei Darussalam*.

جانب كاسي جواجا بروني دارالسلام

BDMD
Brunei Darussalam
Meteorological
Department

ELAKKAN MENEKAN BREK JIKA KENDERAAN AWDA TERBABAS

Biarkan kenderaan awda meluncur dan gunakan stereng untuk menghalakan kenderaan awda ke tempat yang selamat

bruneiweather @brunei.weather Weather Line 114 www.met.gov.bn

MINDA PEMBACA

TAJUK-TAJUK MINDA PEMBACA :

- 1.'Pembaziran Merugikan Masyarakat, Ekonomi Negara'. Tarikh Tutup : 15 Januari 2025
- 2.'Kepimpinan Bermula Dari Diri Sendiri'. Tarikh Tutup : 22 Januari 2025
- 3.'Perpaduan Kunci Pembangunan'. Tarikh Tutup : 29 Januari 2025

TERMA DAN SYARAT :

1. 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.
2. 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

Menangi BND75
SETIAP MINGGU

Tunggu apa lagi ... Hantarkan pendapat awda sekarang

TONJOLKAN GENERASI MUDA KEUNIKAN PERMAINAN TRADISI

Oleh : Wan Mohamad Sahran Wan Ahmadi
Foto : Ihsan Awang Raimi Awang Rashid

BANDAR SERI BEGAWAN, Ahad, 12 Januari. - Permainan tradisi yang sudah diwarisi sejak zaman nenek moyang, wajar kita pertahankan dan didedahkan kepada generasi muda sekarang dan bukan hanya bergantung kepada arus pemodenan gajet yang semakin meluas.

Ledakan teknologi memang diakui berkembang pesat berikutan semua maklumat dan hiburan boleh diperoleh di hujung jari, namun perlu juga *ubaya-ubaya* untuk memastikan anak-anak, yang merupakan penerus bangsa, tidak mudah leka sehingga mengakibatkan perkara-perkara negatif yang mendatangkan keburukan.

Oleh itu, ibu bapa dan penjaga seharusnya memata-matai semua aktiviti serta mengimbangkan kegiatan mereka.

Pendedahan kepada permainan yang tidak hanya berunsurkan gajet perlu dipraktikkan, dengan melibatkan anak-anak menyertai apa jua jenis pertandingan secara fizikal, bukannya membiarkan mereka terlalu asyik dengan permainan maya atau permainan dalam talian (*online game*).

Ahli Majlis Perundingan Kampung Setia 'A' baru-baru ini mengendalikan Pertandingan Tarik Kalat yang melibatkan penyertaan para remaja dan kanak-kanak.

Selain itu, turut diadakan permainan tradisional Melayu

ANTARA peserta yang menyertai Pertandingan Tarik Kalat dan permainan tradisional Melayu iaitu lompat guni (kanan dan bawah kanan).

yang lain, seperti lompat guni, yang pastinya menawarkan keseronokan tersendiri dengan adegan-adegan mencuit hati.

Telatah lucu para peserta menceriakan suasana dan mengundang gelak tawa para penonton yang hadir menyaksikan. Kegembiraan ini bukan sahaja menyeronokkan peserta, tetapi juga menarik minat mereka untuk terus menyertai pertandingan tersebut.

Melalui usaha ini, sedikit sebanyak daya tarikan terhadap permainan tradisional dapat dipertingkatkan. Permainan ini dapat terus dipertahankan dengan penglibatan pelbagai pihak yang memainkan peranan masing-masing.

Di samping itu, penglibatan dalam aktiviti seperti ini turut membantu mempererat ukhuwah sesama masyarakat, selain menggalakkan aktiviti fizikal yang sihat.

Peranan ibu bapa atau penjaga sangat penting dalam mendidik anak-anak ke arah membina kesihatan serta mewujudkan hubungan silaturahim bersama masyarakat yang harmoni.



Konsep dekorasi penting dalam serikan suasana



BANDAR SERI BEGAWAN, Ahad, 12 Januari. - Dekorasi merujuk kepada seni dan proses menghias atau memperindahkan sesuatu ruang atau objek untuk membuatkan suasana, penampilan atau sesuatu acara dan perayaan berkenaan nampak lebih menarik dan cantik.

Ia boleh melibatkan pelbagai elemen seperti perabot, warna, tekstur, pencahayaan, dan aksesori.

Antara langkah-langkah yang perlu diambil untuk memulakan dekorasi dan perhiasan menarik bagi sesuatu acara berkenaan adalah dengan menentukan tema

DEKORASI melibatkan pelbagai elemen seperti perabot, warna, tekstur, pencahayaan dan aksesori (kiri dan kanan).

yang akan digunakan berdasarkan kepada jenis acara seperti Majlis Perkahwinan, sambutan ulang tahun, atau acara korporat.

Setelah tema ditentukan, maka pemilihan jenis dekorasi pula akan disesuaikan, dan ini termasuk dekorasi yang memerlukan penggunaan gubahan bunga, bahan tirai latar (*backdrop*), jenis material kain dan warna, lampu serta aksesori lain yang berkaitan dan sepadan dengan tema.

Dalam pada itu, tempat dan susun atur ruang acara juga turut memainkan peranan penting bagi mengetahui jumlah keramaian jemputan. Ini kerana bagi memastikan setiap elemen dekorasi tidak menghalang pergerakan para jemputan untuk bergerak di sekitar ruangan berkenaan.

Selain itu, pemilihan warna yang sesuai juga adalah penting bagi memastikan warna yang dipilih selaras dengan tema dan jenis acara. Di samping itu, pilihan untuk menggunakan aksesori tambahan lain seperti lilin, bingkai gambar, dan barang-barang hiasan untuk menambah elemen estetika kepada dekorasi untuk memperlihatkan kelainannya.

Di samping itu, pencahayaan yang baik juga dapat memperbaiki suasana dan memberi kesan dramatis terhadap dekorasi.

Namun, terdapat juga

Oleh : Khartini Hamir
Foto : Suzani Adina Haji Marzuki



sesetengahnya suka atau gemar membuat dekorasi atau sesuatu gubahan berkenaan berdasarkan kepada daya kreativiti sendiri. Selain itu, bagi yang tidak memiliki kepakaran dalam dekorasi lebih suka untuk menyewa perkhidmatan profesional. Kedua-duanya ada kelebihan masing-masing.

Walau bagaimanapun adalah disarankan sebelum hari acara

berlangsung untuk melakukan penilaian keseluruhan penampilan untuk melihat hasilnya bagi membantu melihat jika ada perubahan yang perlu dilakukan atau membetulkan sebarang kerosakan dengan segera.

Dengan mengikuti langkah-langkah berkenaan, awda boleh menghasilkan dekorasi yang menarik dan sesuai untuk acara awda.

سردار سري

مرنجع کواغن دغن بیجقسان

جماعه یغ درحمتی الله،

بر تقوی له کیت کحضرة الله سُبحانه و تعالی دغن منیغکتکن کلیمانن کفدن. سسغکوهن اورغ یغ فالیغ ملیا دسیسی الله سُبحانه و تعالی ایت ایاله اورغ یغ فالیغ بر تقوی. موده-مودهن کیت منجادی انسان یغ سنتیاس مغایغتی الله سُبحانه و تعالی، باروله کجیان دان کسلامن ددنیا دان جوک داخیره.

جماعه یغ درحمتی الله،

الله سُبحانه و تعالی مغورنیاکن هرتا دان واغ ریغکیت کفد مأنسی اونتوق کفرلوان دان کسجهزان هیدوف. هرتا جوک اداله انوکره الله سُبحانه و تعالی کفد همبا-همبان اونتوق مغوجی سجاوه مان کلیمانن دان کتقوان مریک دالم مغوروسکن کورنیان این.

سسوغکوهن هرتا دان واغ ریغکیت یغ کیت میلیکی اداله امانه دان تغکوغجواب یغ فرلو داووروس، دراغیغ دان دبلنجاکن منوروت قلدوان شریعة باکی منجامین کسجهزان هیدوف کیت ددنیا دان کبهاکیان داخیره. سنتیاف واغ ریغکیت یغ کیت فرأولیهی دان بلنجاکن فسنی اکن دتات داخیره کلق. درقد أبو برزة الأسلمي رَضِيَ اللهُ عَنْهُ، بهاوا رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِرِسْدَا: لَا تَزُولُ قَدَمَا عَبْدٌ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ عَمَلِهِ فِيمَا آفَاهُ وَعَنْ عِلْمِهِ فِيمَا فَعَلَ وَعَنْ مَالِهِ مِنْ أَيْنَ اكْتَسَبَهُ وَفِيمَا أَنْفَقَهُ وَعَنْ جَسَمِهِ فِيمَا أَبْلَاهُ.

مقصودن:

"تیدق اکن برکتیج کلوا-دوا کاکي ساورغ همبا فد هاري قیامة سهیغک دي دتات تنغ عمورن فد اووروسن اف دهاییسکن، تنغ علمون افکه تله دعمالکن، تنغ هرتان دري مان دفرأولیهی دان کمان دبلنجاکن دان تنغ توبه بادنن فد فرکارا اف دکوناکن". {حدیث روایة إمام ترمذی}

بر داسرکن حدیث ترسیوت، جلس بهاوا سنتیاف هرتا دان واغ ریغکیت کیت اکن دفرسؤالکن کران ای اداله امانه میلیک الله سُبحانه و تعالی یغ دقینجمن کفد کیت. اولیه کران ایت کیت فرلو ممستیکن واغ ریغکیت یغ کیت میلیکی داووروس دغن ثقت دان ترأتور.

جماعه یغ درحمتی الله،

انتارا لغکه-لغکه یغ فرلو دلغسانکن دالم فراغیغن کواغن سنتیاف ایندیویدو مسلم ایاله:

قرتام: ممستیکن سومبر فنداغن یغ حلال دان مغایلقکن دري سکل سومبر یغ حرام سقرتی حاصل رشواه، ریا، جودی، جوری دان سباکاین. لغکه این

اداله اُمت فتنیغ اونتوق ممستیکن کبرکن هیدوف. فرمان الله سُبحانه و تعالی دالم سورة النحل آية ١١٤:

تفسیرن:

مک ماکنله یغ حلال لاکی بایک درقد رزقي یغ الله تله کورنیاکن کفد کامو (واهاي اورغ-اورغ یغ برلمان) دان شکوريله نعمت الله ایت جک بنر کامو هان برعبادة کفدن.

کلوا: مغأواسی فربلنجان دان مغاولن دغن بایک. اوتامانن کفرلوان اساس سباکاي نفقه دیری دان کلوارک، سقرتی ماکن مینوم، ثقت تیغکل دان بایرن فینجامن بولن سلوم برلنجا اونتوق ککونا لاین سقرتی اکتیویتی فرجوتین دان هیبورن. سنارایکن کوس فربلنجان یغ اوتام اونتوق دسلسیکن، ستله ایت باقی دري فربلنجان ترسیوت باروله دکوناکن اونتوق فرکارا لاین، سسوی دغن تاهف کممقوان کواغن کیت، سنتیاف اهل کلوارک فرلو ددیبق اکر بیجق برلنجا اونتوق مغایلقکن فمبذیرن، کتا کلوارک هندقله مغاول دان مغاتور کواغن دان فربلنجان اهل کلوارکن. الله سُبحانه و تعالی برفرمان دالم سورة النساء آية ٥:

تفسیرن:

دان جاغنه کامو بریکن کفد اورغ-اورغ سغه هرتا (مریک یغ اد دالم جاگان) کامو یغ الله تله جادیکن سباکاي اساس کهیلوفن کامو. دان برله مریک ایت فربلنجان دان فاکاین درقد حاصل هرتا مریک (یغ کامو اوسهاکن) دان کاتاکنله کفد مریک دغن کات-کات یغ بایک.

کتیک: فرأونتوقکن سباکاین درقد هرتا کیت اونتوق ممبوات کباجیقن باکی منجادیکن رزقي یغ الله سُبحانه و تعالی کورنیاکن ایت برکت. لازیمکن برصدقه، ممبتتو قوم کلوارک یغ مملوکن، میومیع اونتوق ککیاتن اکام دان کمشارکن دان سباکاین. ایشله بهاوا دغن برصدقه رزقي کیت اکن برقه دان دیرکتی. درقد أبو هريرة رَضِيَ اللهُ عَنْهُ، بهاوا رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِرِسْدَا: مَا مِنْ يَوْمٍ يُصْبِحُ الْعِبَادُ فِيهِ إِلَّا مَلَكَانٌ يَنْزِلَانِ، فَيَقُولُ أَحَدُهُمَا: اللَّهُمَّ أَعْطِ مُنْفِقًا خَلْفًا، وَيَقُولُ الْآخَرُ: اللَّهُمَّ أَعْطِ مُمْسِكًا تَلْفًا.

مقصودن:

تیدق برلالو سواتو فاکی باکی همبا الله ملاینکن اکن تورون دوا ملائكة (کدنیا)، مک ساله ساتون بردعاه: "یا الله کورنیاکنله کتتیا کفد اورغ یغ منفقهن هرتان". لالو بردعاه ملائكة یغ لاین: "یا الله موسنهکنله هرتا اورغ یغ بخیل". {حدیث روایة إمام بخاری}

کامقت: فرأونتوقکن سباکاین درقد واغ یغ دفرأولیهی سباکاي سیمقن. سیمقن واغ اداله فرلو باکی منجامین کسجهزان دان کسلیسان دوقتو کسمقین. سنتیاف مسلم فرلو ممستیکن دیرین سنتیاس برسدیا مغهادی هاری-هاري دقن دغن فراغیغن دان فرسدیان یغ رافی. ایلقکنله دیری کیت دري سیکف ممینتا-مینتا دان مناکیه سیمقانی اورغ لاین دوقتو تردسق. دغن واغ سیمقن این جوک، کیت دافت مرنجغ ایکونومي کلوارک یغ لبیه بایک.

دسمقین ایت، جاغنه قولاً کیت ملوقاکن تغکوغجواب کیت ترهادهف هرتا یغ دکورنیاکن الله سُبحانه و تعالی کفد کیت یایت کواجیقن مغلوارکن زکاة. زکاة برفرانن ممرسیهکن هرتا دان جیوا کیت درقد نودا دان دوسا سرتا منمیهکن کبرکن هیدوف ددنیا دان داخیره. فرمان الله سُبحانه و تعالی دالم سورة التوبة آية ١٠٣:

تفسیرن:

أمیل له سباکاین درقد هرتا مریک سباکاي صدقه (زکاة) سوفای دغنن اُغکاو ممرسیهکن مریک (درقد دوسا) دان منسوچیکن مریک. دان دعاءکنله مریک کران سسوغکوهن دعاء مو ایت منجادی سبب کتتزان جیوا مریک. دان الله مها مندر لاکی مها مغتهري.

جماعه یغ درحمتی الله،

سسوغکوهن هرتا دان واغ ریغکیت اداله امانه الله سُبحانه و تعالی یغ دقینجمن کفد مأنسی سباکاي وصیلة اونتوق منجافی کهیلوفن یغ سجهزا دان دیرکتی. اولیه ایت، کیت بلنجاکنله هرتا ایت مغیکوت جالن یغ دریضای الله سُبحانه و تعالی. موده-مودهن کیت سوما بیجق دالم مرنجغ دان مغلوانکن هرتا یغ کیت میلیکی باکی منجامین کبهاکیان دان کجایان ددنیا دان داخیره. آمین یا رب العالمین.

تفسیرن:

دان کهویله بهاوا هرتا بندا کامو دان أنق-أنق کامو ایت هایلله سباکاي فتنه (أوجین)، دان سسوغکوهن دسیسی الله جواله فهلا یغ بسر.

{سورة الْأَنْفَال آية: ٢٨}

بَارَكَ اللَّهُ لَنَا فِي الْقُرْآنِ الْعَظِيمِ، وَنَفَعَنَا بِالْآيَاتِ وَالذِّكْرِ الْحَكِيمِ. وَتَقَبَّلْ مِنَّا تِلَاوَتَهُ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ، وَاسْتَغْفِرِ اللَّهُ الْعَظِيمَ لِي وَلَكُمْ وَلِسَائِرِ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ فَاسْتَغْفِرُوهُ فَيَا فَوْزَ الْمُسْتَغْفِرِينَ وَيَا نَجَاةَ النَّائِبِينَ.

دعاء مموهن كقد الله سقاي ترسلامة درقد بلاء دان سكل جنيس قياكيت

DOA MEMOHON KEPADA ALLAH SUPAYA TERSELAMAT DARIPADA BALAH DAN SEGALA JENIS PENYAKIT

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ.

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ﴿3 كالي﴾.

نَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ﴿3 كالي﴾.

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ﴿3 كالي﴾.

بِسْمِ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ.

بِسْمِ اللَّهِ عَلَى دِينِنَا وَأَنْفُسِنَا.

بِسْمِ اللَّهِ عَلَى أَهْلِنَا وَأَمْوَالِنَا.

بِسْمِ اللَّهِ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ أَعْطَانَا رَبُّنَا.

بِسْمِ اللَّهِ خَيْرِ الْأَسْمَاءِ. بِسْمِ اللَّهِ رَبِّ الْأَرْضِ وَالسَّمَاءِ. بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ دَاءٌ. بِسْمِ اللَّهِ أَفْتَتَحُنَا وَبِاللَّهِ أَخْتَتِمُنَا وَعَلَى اللَّهِ تَوَكَّلْنَا. تَحَصَّنَا بِذِي الْعِزَّةِ وَالْجَبْرُوتِ. وَاعْتَصَمْنَا بِرَبِّ الْمَلَكُوتِ وَتَوَكَّلْنَا عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ.

اللَّهُمَّ إِنَّا نَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبَرَصِ، وَالْجُنُونِ، وَالْجَذَامِ، وَمِنْ سَيِّئِ الْأَسْقَامِ.

اللَّهُمَّ أَصْرِفْ عَنَّا وَعَنْ سُلْطَانِنَا وَبِلَادِنَا وَجَمِيعِ الْمُسْلِمِينَ فِي كُلِّ مَكَانٍ الْبَلَاءَ وَالْوَبَاءَ وَالطَّعْنَ وَالطَّاعُونَ وَسَائِرَ الْأَمْرَاضِ وَقِنَا شَرَّ الرَّدَى بِطُفْلِكَ يَا لَطِيفُ يَا خَبِيرُ إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿3 كالي﴾.

وَصَلَّى اللَّهُ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ.

TERJEMAHAN DOA-DOA MEMOHON KEPADA ALLAH SUPAYA TERSELAMAT DARIPADA BALAH DAN SEGALA JENIS PENYAKIT

Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang.

Segala puji bagi Allah Tuhan semesta alam, selawat dan salam ke atas junjungan kami Nabi Muhammad shallallahu 'alaihi wassalam dan ke atas keluarga Baginda dan sahabat-sahabat baginda sekalian.

Sesungguhnya tiada Tuhan (yang dapat menolong) melainkan Engkau Ya Allah! Maha Suci Engkau (daripada melakukan aniaya). Sesungguhnya aku adalah dari orang-orang yang menganiaya diri sendiri. (3x)

Kami berindung dengan (kebesaran) kalimah-kalimah Allah yang sempurna dari segala kejahatan yang ada. (3x)

Dengan nama Allah yang tidak memberi mudarat bersama nama-Nya apa yang ada di bumi dan jua di langit, dan Dia Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui. (3x)

Dengan nama Allah dan segala puji hanya bagi Allah, Muhammad pesuruh Allah, (kami) tiada upaya melainkan dengan (pertolongan) Allah.

Dengan nama Allah (kami bermohon bagi keselamatan) ke atas agama kami dan diri kami. Dengan nama Allah (kami bermohon bagi keselamatan) ahli-ahli kami dan harta benda kami. Dengan nama Allah (kami bermohon bagi keselamatan) ke atas setiap sesuatu yang Allah berikan kepada kami. Dengan nama Allah sebaik-baik nama. Dengan nama Allah Tuhan (bagi sekalian makhluk) di bumi dan di langit. Dengan nama Allah yang tidak memberi bahaya sebarang penyakit bersama nama-Nya. Dengan nama Allah kami memulakan (segala sesuatu) dan dengan (nama) Allah kami mengakhiri (segala sesuatu) dan kepada Allah kami berserah.

Kami memelihara diri kami dengan (Allah) Yang Mempunyai Kekuatan dan Kekuasaan. Dan kami berpegang dengan Tuhan Yang Memiliki Kekuasaan, dan kami berserah pada (Allah) Yang Sentiasa Hidup, Yang Tidak Mati.

Ya Allah, Ya Tuhan kami, sesungguhnya kami berindung kepada-Mu dari penyakit sopak, gila dan kusta serta dari seburuk-buruk penyakit.

Ya Allah, Ya Tuhan kami, lindungilah kami, dan pemerintah kami dan negara kami serta seluruh orang-orang Islam di setiap pelusuk tempat daripada bala' bencana, wabak, ancaman, penyakit taun dan segala jenis penyakit dan lindungilah kami dari kebinasaan dengan belas kasih-Mu wahai Yang Maha Lembut tadbirnya (serta melimpah-limpah kebaikan dan belas kasihan-Nya) wahai yang Maha Meliputi segala Yang tersembunyi, sesungguhnya Engkau Maha Berkuasa atas tiap-tiap sesuatu (3x).

Dan Engkau (Allah) cucurilah dengan sepenuh rahmat ke atas junjungan kami Nabi Muhammad dan ke atas ahli-ahli keluarga baginda dan seluruh sahabat baginda. Dan segala puji hanya bagi Allah Tuhan Pentadbir seluruh alam.

AYAT KURSI, SELAWAT, ZIKIR-ZIKIR AMALAN HARIAN

اية الكرسي

(صلوات تفرجية)

سَيِّدُ الْإِسْتِعْفَارِ

اَللّٰهُ لَا اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّوْمُ لَا تَاْخُذُهٗ سِنَةٌ وَّلَا نَوْمٌ لَّمَّا فِى السَّمٰوٰتِ وَمَا فِى الْاَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِى يَشْفَعُ عِنْدَهٗ اِلَّا بِاِذْنِهٖ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ اَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُوْنَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهٖ اِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهٗ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضَ وَلَا يَـُٔوْدُهٗ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِىُّ الْعَظِيْمُ ﴿٢٥٥﴾

Peringatan :

Ayat ini dibaca bagi menolak bala, dalam kesusahan, dalam kesempitan rezeki, keadaan cuaca yang memberi takut atau apa jua keadaan yang menakutkan. Jika keadaan-keadaan ini berlaku, maka hendaklah diulang bacaan pada ayat 70 kali. Hinggalah keadaan hilang menjadi baik dan sempurna).

اَللّٰهُمَّ صَلِّ صَلَاةً كَامِلَةً وَسَلِّمْ سَلَامًا تَامًا عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ الَّذِى تَخَلَّلَ بِهٖ الْعُقَدُ، وَتَنَفَّرَجَ بِهٖ الْكُرْبُ، وَتَقَضٰى بِهٖ الْحَوَائِجُ، وَتُنَالُ بِهٖ الرِّغَايِبُ وَحُسْنُ الْخَوَاتِمِ، وَيُسْتَسْقٰى الْعَمَامُ بِوَجْهِهٖ الْكَرِيْمِ، وَعَلٰى اٰلِهٖ وَصَحْبِهٖ فِى كُلِّ لَمْحَةٍ وَنَفْسٍ بِعَدَدِ كُلِّ مَعْلُوْمٍ لَّكَ.

Maksudnya :

Wahai Tuhan Kami! Limpahkanlah rahmat dan nikmat yang sempurna dan kesejahteraan yang cukup ke atas penghulu kami Nabi Muhammad yang dengan berkatnya semoga akan terhapuslah segala simpulan ikatan dan akan terhapuslah segala kesusahan serta tertunailah segala hajat, juga akan tercapailah segala maksud dan kesudahan umur yang baik (mati di dalam keadaan aman), dan terkabullah cucuran air hujan rahmat dengan berkat peribadinya yang mulia. Dan ke atas semua keluarganya serta para sahabatnya pada setiap kerdipan mata dan hembusan nafas, maka semoga Engkau limpahkan dengan cucuran rahmat kesejahteraan serta keselamatan yang cukup sempurna).

Penerangannya :

Selawat ini amat luas rahsianya, dapat melapangkan segala kesukaran sesiapa yang membacanya setiap kali lepas sembahyang fardu atau tiap-tiap hari.

اَللّٰهُمَّ اَنْتَ رَبِّىْ لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ، خَلَقْتَنِيْ وَاَنَا عَبْدُكَ، وَاَنَا عَلٰى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ، اَعُوْذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ، اُبُوْءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ وَاُبُوْءُ بِذَنْبِيْ، فَاَغْفِرْ لِيْ فَاِنَّهٗ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوْبَ اِلَّا اَنْتَ.

Maksudnya :

"Ya Allah! Engkaulah Tuhanku. Tiada tuhan yang sebenar selain Engkau. Engkau telah menciptakan ku, dan aku hamba-Mu. Aku berada dalam ikatan janji-Mu menurut kemampuanku. Aku berlindung dengan-Mu daripada kejahatan yang ku lakukan. Aku sedari nikmat-Mu kepadaku. Dan aku sedari akan dosa-dosaku. Maka ampunilah aku. Sesungguhnya tiada yang dapat mengampunkan dosa kecuali Engkau".

Fadilatnya :

Jika pada siang hari seseorang membaca doa ini dengan keteguhan iman dan meninggal dunia sebelum matahari turun, maka ia akan menjadi penghuni syurga. Dan jika seseorang membaca doa ini pada malam hari dengan keteguhan iman dan meninggal dunia sebelum pagi tiba, maka ia akan menjadi penghuni syurga.

ذكر بچاءن یغ ممباوا کبراونتوغن ساعت بسر کقد قععملن (تولق بلاء)

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ
وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيْمِ (3)

(Dengan Nama Allah Yang Maha Pemurah Lagi Maha Penyayang, dan tiada daya upaya serta kekuatan (kuasa) melainkan bagi Allah Yang Maha Tinggi Lagi Maha Agung jua).

Penerangan :

Menurut hadis, barang siapa mengalami kesusahan atau dalam keadaan sukar, maka bacalah zikir ini, nescaya Allah dengan kuasa-Nya akan melepaskan orang itu daripada apa jua bentuk kesusahan atau bencana yang dialaminya.

اَسْتَغْفِرُ اللّٰهَ الْعَظِيْمِ (2)

(Aku memohon ampun kepada Allah Yang Maha Agung).

Penerangan :

Bacaan ini diamalkan sendiri oleh Nabi Sallallahu Alaihi Wasallam sebanyak 100 kali pada setiap hari, keutamaannya menghapus dosa, menutup aib, menyampaikan hajat dan berkat harta benda. Menurut satu riwayat hadis, sesiapa yang membiasakan membacanya, maka Allah akan memberinya jalan keluar daripada setiap dukacita, daripada kesempitan dan kesusahan juga mengurniakan rezeki daripada sumber yang dia sendiri tidak menyedari.

حَسْبُنَا اللّٰهُ وَنِعْمَ الْوَكِيْلُ (1)

(Memadailah Allah untuk menolong kami dan Dialah yang sebaik-baik pelindung).

Penerangan :

Ini adalah ayat Al-Quran, Surah Ali 'Imran, ayat 173. Menurut hadis, jika seseorang mengalami atau menghadapi perkara-perkara besar yang sangat sukar, maka bacalah zikir ini. Elok dibaca 100 kali atau lebih.

يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ، بِرَحْمَتِكَ اَسْتَغِيْثُ (5)

(Wahai Tuhan Yang Maha Hidup Lagi Maha Berdiri Sendiri, dengan rahmat-Mu jua, tolonglah aku / bantulah aku!).

Penerangan :

Ini adalah zikir hebat, Barang siapa yang membacanya pagi dan petang, seolah-olah dia memohonkan semua kebaikan dunia dan akhirat dan sekali gus mengharapkan pertolongan Allah dalam apa jua perkara yang dimahuinnya. Di dalam sebuah riwayat, Nabi Sallallahu Alaihi Wasallam telah berwasiat (berpesan) kepada puteri Baginda, Fatimah Az-Zahra' supaya membaca zikir ini pagi dan petang.

وَأُقَوِّضُ أَمْرِيْ اِلَى اللّٰهِ (4)

(Dan aku menyerahkan urusanku (hanya) kepada Allah jua).

Penerangan :

Ini adalah ayat Al-Quran, Surah Ghafir, ayat 44. Zikir ini diamalkan bagi menggagalkan daripada segala musibah berlaku. Malah binatang buas, seperti singa yang dirancang untuk memangsa seseorang, didapati enggan bertindak untuk mencederakan orang itu, berkat membaca doa ini.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN

Tawaran Bagi Perkhidmatan Kawalan Keselamatan Ke Atas Bangunan Sekolah-Sekolah Dan Maktab-Maktab, Kementerian Pendidikan

MOE / LTK / 101 / 2024 / 2025 (AKS-JAN-2025)

Tawaran Perkhidmatan Kawalan Keselamatan Ke Atas Bangunan Sekolah-Sekolah Dan Maktab-Maktab, Kementerian Pendidikan Bagi Sekolah Sukan, Daerah Brunei Muara, Kementerian Pendidikan, Negara Brunei Darussalam Bagi Tempoh Perkhidmatan Tiga [3] Tahun

MOE / LTK / 102 / 2024 / 2025 (AKS-JAN-2025)

Tawaran Perkhidmatan Kawalan Keselamatan Ke Atas Bangunan Sekolah-Sekolah Dan Maktab-Maktab, Kementerian Pendidikan Bagi Sekolah Menengah Pengiran Jaya Negara Pengiran Haji Abu Bakar, Daerah Belait, Kementerian Pendidikan, Negara Brunei Darussalam Bagi Tempoh Perkhidmatan Tiga [3] Tahun

MOE / LTK / 103 / 2024 / 2025 (AKS-JAN-2025)



DA / JKSH / 151 / 2024 / 2025 [BPPA-JAN-2025]

Sebut Harga Membekal Dan Menghantar Personal Protective Equipment (PPE) Tukang Masak Dan Barang Keperluan Dapur, Kementerian Pendidikan, Negara Brunei Darussalam Bagi Tahun 2024

Bayaran Yuran Sebut Harga : BND5.00

Tarikh Tutup / Waktu :
Sabtu,
25 Januari 2025.
Jam 9.00 Pagi.



Tawaran Perkhidmatan Kawalan Keselamatan Ke Atas Bangunan Sekolah-Sekolah Dan Maktab-Maktab, Kementerian Pendidikan Bagi Maktab Sains Paduka Seri Begawan Sultan, Daerah Brunei Muara, Kementerian Pendidikan, Negara Brunei Darussalam Bagi Tempoh Perkhidmatan Tiga [3] Tahun

Bayaran Yuran / Dokumen Tawaran Bagi MOE / LTK / 101 / 2024 / 2025 Hingga MOE / LTK / 103 / 2024 / 2025 :

BND30.00

[Bayaran Yuran / Dokumen Tawaran Tidak Dikembalikan]

Tarikh Tutup Dan Waktu :
25 Februari 2025
[Tidak Lewat Jam 2.00 Petang]



KEMENTERIAN KEBUDAYAAN, BELIA DAN SUKAN

Kenyataan Tawaran

Bilangan Tawaran:
12 / SEPT / 2024 / KKBS / HSSE / SECURITY / MN / JMM(R)

Tajuk Tawaran:
Membekalkan Perkhidmatan Kawalan Keselamatan Tempoh Tiga Puluh Enam (36) Bulan Bagi Bangunan Muzium Negara, Jalan Kota Batu, Jabatan Muzium-Muzium, Bandar Seri Begawan, Negara Brunei Darussalam (Retender)

Tarikh Tutup Tawaran :
Selasa,
28 Januari 2025.
Jam 2.00
Petang.



KEMENTERIAN PERTAHANAN

Pemberitahuan Tawaran

Rujukan Tawaran:
MINDEF / DFA / RC / 160(4)
The Supply of Paints and Accessories for The Royal Brunei Air Force Aircrafts - Five (5) Years Contract

Yuran Tawaran:
BND50.00
(Tidak dikembalikan)

Tarikh terakhir bagi pembelian Borang Tawaran adalah

Kenyataan Sebut Harga

Bilangan Sebut Harga:
01 / JAN / 2025 / KKBS / PJK / 16.14

Tajuk Sebut Harga:
Kerja-Kerja ADHOC Bagi Kontrak Penggal Dua Puluh Empat (24) Bulan Pemeliharaan Alat Penghawa Dingin Bagi Semua Bangunan Kementerian Kebudayaan, Belia Dan Sukan (Daerah Brunei Muara Dan Daerah Temburong) [ADHOC Works For Term Contract Maintenance Of A Period Of Twenty-Four (24) Months For Air - Conditioning System For All Ministry Of Culture, Youth And Sports Building (Brunei-Muara District And Temburong District)]

Tarikh Tutup Sebut Harga :
Selasa,
28 Januari 2025.
Jam 2.00 Petang.



**Khamis,
6 Februari 2025.**

Tarikh Tutup Tawaran:
Selasa,
25 Februari 2025.
Jam 2.00
Petang.



JABATAN ALAM SEKITAR, TAMAN DAN REKREASI KEMENTERIAN PEMBANGUNAN

Dibukakan Kepada Pemborong-Pemborong Yang Berdaftar Di Negara Brunei Darussalam

Kelas
II, III, IV atau V

Kategori
KPB12

Tarikh Buka Tawaran pada :
13 Januari 2025.
(Isnin)

Tarikh Akhir Mengambil Dokumen Tawaran:
4 Februari 2025.
(Selasa)

Tarikh Tutup Pada :
11 Februari 2025.
(Selasa)
Jam 2.00 Petang.

(Ditutup di Pejabat Lembaga Tawaran Kecil, di Tingkat Bawah Bangunan Kementerian Pembangunan, Lapangan Terbang Lama Berakas, Bandar Seri Begawan BB3510, Negara Brunei Darussalam)

JUSTRE / BL / T001 / 2025
Kerja-Kerja Penambahbaikan Dan Pemeliharaan Landskap Di Sepanjang Bahu Jalan, Jalan Menteri Besar.

No. Projek:
JUSTRE / BL / T001 / 2025

Jumlah Yuran Tawaran :
BND30.00
(Tidak Dikembalikan)



SKIM KHUBARA' UNISSA

Skim Khubara' ialah skim biasiswa berprestij yang dianugerahkan oleh UNISSA untuk para graduan muda yang mempunyai minat yang mendalam untuk menjadi tenaga akademik UNISSA.

Pemegang biasiswa ini akan diberikan pelbagai insentif dan kemudahan istimewa semasa mengikuti pengajian di peringkat Ijazah Sarjana atau Ijazah Doktor Falsafah di universiti yang terkemuka di dunia.

Graduan yang berjaya akan diikat janji untuk menjadi tenaga akademik di UNISSA yang akan menyumbang kepada pembangunan ummah secara global melalui kecemerlangan akademik, penyelidikan dan khidmat masyarakat.

Skim Khubara' UNISSA menyediakan skim biasiswa menarik dengan pelbagai keistimewaan kepada graduan cemerlang yang berminat untuk belajar sehingga peringkat ijazah doktor falsafah dan seterusnya berkhidmat sebagai pensyarah UNISSA.

BIDANG KEPAKARAN

- Agriculture
- Cyber Security
- Data Science
- Law
- Qiraat

PROSES PERMOHONAN

Sila hantar borang permohonan ke:

Pejabat Sumber Tenaga Manusia
Bangunan Pentadbiran
Universiti Islam Sultan Sharif Ali

atau emel kepada:
skimkhubara@unissa.edu.bn

**Tarikh tutup permohonan pada
30 JANUARI 2025**

Untuk maklumat lanjut, sila imbas Kod QR



atau layari laman sesawang UNISSA:
unissa.edu.bn/skim-khubara/



SKIM KHUBARA' UNISSA

- Skim biasiswa berprestij yang dianugerahkan oleh Universiti Islam Sultan Sharif Ali untuk para graduan muda.
- Akan mengikuti pengajian di peringkat Ijazah Sarjana dan seterusnya Ijazah Doktor Falsafah atau terus ke peringkat Ijazah Doktor Falsafah di universiti yang terkemuka di dunia.
- Akan diikat janji untuk menjadi Tenaga Akademik Tempatan di UNISSA.

BIDANG KEPAKARAN

Agriculture
Cyber Security
Data Science
Law
Qiraat

PROSES PERMOHONAN

Sila hantar borang permohonan ke:

Pejabat Sumber Tenaga Manusia
Bangunan Pentadbiran
Universiti Islam Sultan Sharif Ali

atau emel kepada:

skimkhubara@unissa.edu.bn

TARIKH TUTUP PERMOHONAN PADA: 30 JANUARI 2025

untuk maklumat lanjut, sila imbas kod qr



atau layari laman sesawang unissa:
unissa.edu.bn/skim-khubara/



**JABATAN PERIKANAN
KEMENTERIAN SUMBER-SUMBER UTAMA DAN PELANCONGAN**

Bilangan Sebut Harga:
IKAN / 78(Q) / 0053 / 2024

Tajuk Sebut Harga:
Supply And Install
Of Biosecure Barrier
For Nursery Facility,
Marine Biodiversity Centre,
Meragang

Tarikh Tutup Sebut Harga :
Khamis,
30 Januari 2025.
Jam 2.00
Petang.



Bilangan Sebut Harga:
IKAN / 78(Q) / 0055 / 2024

Tajuk Sebut Harga:
To Supply, Delivery
And Install A Office
Workstation For Capture
Fisheries Section

**Tarikh Tutup
Sebut Harga :**
Khamis,
30 Januari 2025.
Jam 2.00
Petang.



Bilangan Sebut Harga:
IKAN / 78(Q) / 0054 / 2024

Tajuk Sebut Harga:
Kerja-Kerja Pemasangan Alat
Pendingin Hawa Di Dewan
Serbaguna Blok E, Jabatan
Perikanan

**Tarikh Tutup
Sebut Harga :**
Khamis,
30 Januari 2025.
Jam 2.00
Petang.



Pemberitahuan Tawaran

JPi / 11 / 2024

Penyediaan Bekalan Elektrik
Di Kg. Selangan, Mukim Amo,
Daerah Temburong

JPi / 12 / 2024

Penyediaan Bekalan Elektrik
Di Kg. Serdang, Mukim Kota Batu,
Daerah Brunei Dan Muara

Tarikh Tutup:
25 Mac 2025.

Jam Tutup:
12.00 Tengah Hari.



**JABATAN AUDIT
JABATAN PERDANA MENTERI**

Bilangan Dan Tajuk Tawaran :
AUD / BPK / UTM / Q&T /
2024-2025 / 12

Membeli Peralatan Toner Bagi
Mesin Pencetak Printer
Lexmark CS622DE

Mesin Pencetak :
Toners Printer Lexmark CS622DE

Keterangan Pembekal:
Black Extra High

Parts Number:
78C3XK0 (Yield 8.5K Pages)

Unit Diperlukan:
3

Keterangan Pembekal:
Yellow Extra High

Parts Number:
78C3XY0 (Yield 5K Pages)

Unit Diperlukan:
4

Keterangan Pembekal:
Magenta Extra High

Parts Number:
78C3XM0 (Yield 5K Pages)

Unit Diperlukan:
4

Keterangan Pembekal:
Cyan Extra High

Parts Number:
78C3XC0 (Yield 5K Pages)

Unit Diperlukan:
4

Keterangan Pembekal:
Waste Toner Bottle

Parts Number:
78COW00
(Yield 25 K Pages)

Unit Diperlukan:
3

Tarikh Tutup Tawaran:
Selasa, 14 Januari 2025.
Jam 2.00 Petang.



Bilangan Sebut Harga:
KSSUP / BPK / JKSH /
ASET / 15 / 2024-2025

Tajuk Sebut Harga :
Provision of Supply and
Installation of a
Mechanical Mobile Compactor
at The Ministry of
Primary Resources and
Tourism Building.

Tarikh Taklimat:
22 Januari 2025.
Rabu,
Jam 9.00
Pagi.

Bilangan Sebut Harga:
KSSUP / BPK / JKSH /
ASET / 16 / 2024-2025

Tajuk Sebut Harga:
Provision of Supply,
Removal and Installation
of Carpet Tile at Ministry
of Primary Resources and
Tourism Building.

Tarikh Tutup Sebut Harga :
30 Januari 2025.
Khamis,
Jam 2.00
Petang.

Yuran Setiap Satu Sebut Harga:
BND5.00
(Tidak Dikembalikan)
Pembayaran Adalah
Secara Dalam Talian



Bilangan Tawaran:
23 / BBS / SH(K) / 2024-2025

Keterangan Projek:
To Supply and Delivery
Of 6 Unit Fixed Cabinet
Jabatan Bandaran
Kuala Belait
Dan Seria

Bilangan Tawaran:
24 / BBS / SH(K) /
2024-2025

Keterangan Projek:
To Supply and Delivery
of Ink Cartridge Bahagian
Penguatkuasaan Dan
Pejabat PLB Jabatan
Bandaran Kuala Belait
Dan Seria

Bilangan Tawaran:
25 / BBS / SH(K) /
2024-2025

Keterangan Projek :
To Supply and Install
of Smart Tv With Stand
for Bahagian Korporat

Bilangan Tawaran:
26 / BBS / SH(K) /
2024-2025

Keterangan Projek:
To Supply and Delivery of
Laptop for Bahagian Aset
Perniagaan Under Jabatan
Bandaran Kuala Belait Dan Seria

Bilangan Tawaran:
27 / BBS / SH(K) /
2024-2025

Keterangan Projek:
To Supply and Delivery
of Rubber Stamp for
Bahagian Korporat And
Bahagian Kewangan Under

Jabatan Bandaran Kuala Belait
Dan Seria

Bilangan Tawaran:
28 / BBS / SH (K) /
2024-2025

Keterangan Projek:
To Supply and Deliver
Five-Tier Filing Cabinet
for Jabatan Bandaran
Kuala Belait Dan Seria

Yuran Tawaran:
BND5.00
(Non – Refundable)

Tarikh Tutup Tawaran :
Selasa,
28 Januari 2025.
Jam 2.00
Petang.



**JABATAN KEMAJUAN
PELANCONGAN
KEMENTERIAN
SUMBER-SUMBER UTAMA
DAN PELANCONGAN**

JPt / TAW / 11(A) / 2024-2025:
Supply And Deliver Of One (01)
Unit New Passenger Van For The
Department Of Agriculture
And Agrifood.
(Yuran Tawaran BND10.00 |
Borang Tawaran BND15.00)

Tarikh Tutup Sebut Harga :
Selasa,
28 Januari 2025.
Jam 2.00 Petang.



DAFTAR SEKARANG

**PENDAFTARAN BAKAL-BAKAL REKRUT LELAKI
PENGAMBILAN KE-178 DAN BAKAL-BAKAL REKRUT WANITA KE-60
ANGKATAN BERSENJATA DIRAJA BRUNEI**

Hari Isnin, 13 Januari 2025 hingga Hari Khamis, 23 Januari 2025
(kecuali Hari Jumaat, Sabtu, Ahad & Hari Kelepasan Awam)

0830 pagi hingga 1100 pagi
1430 petang hingga 1600 petang

<http://www.mindof.gov.bn>
(Career Military Recruitment (Male & Female))

Dewan Gerak Badan Lama,
Bolokah Garison

18 tahun dan tidak melebihi 25 tahun (9 bulan 9 hari)
sebelum latihan bermula pada 12 September 2025

Pejabat Pengambilan, Jabatanarah Keanggotaan,
Bolokah Garison ditailin 2385272 / 2385273

Unit Perhubungan Awam
Kementerian Pertahanan

www.mindof.gov.bn

@mindofbrunei

DAFTAR SEKARANG

**PENDAFTARAN BAKAL-BAKAL REKRUT LELAKI
PENGAMBILAN KE-178 DAN BAKAL-BAKAL REKRUT WANITA KE-60
ANGKATAN BERSENJATA DIRAJA BRUNEI**

SILA IMBAS DI SINI

PENGAMBILAN REKRUT LELAKI

PENGAMBILAN REKRUT WANITA

Unit Perhubungan Awam
Kementerian Pertahanan

www.mindof.gov.bn

@mindofbrunei



جوالن سالیئن کمبر ۲ دیکیتل

JUALAN SALINAN GAMBAR-GAMBAR DIGITAL



HARGA JUALAN

Penjualan harga bagi satu gambar digital adalah BND20.
Penjualan cd sekeping adalah BND1. Penjualan satu gambar digital dan satu keping cd adalah BND21.
(Gambar-gambar yang hanya melibatkan ahli kerabat Diraja tidak akan dijual).

TEMPAT MENERIMA TEMPAHAN GAMBAR/ MENERIMA BAYARAN

Kaunter Unit Fotografi bagi menerima tempahan gambar dan tempat menerima pembayaran Kaunter Unit Kewangan, Jabatan Penerangan.

JENIS-JENIS

Penjualan salinan gambar-gambar digital yang terdapat dalam laman galeri Infofoto (www.infofoto.gov.bn) dan juga gambar-gambar yang terdapat dalam simpanan jabatan yang diambil oleh warga Jabatan Penerangan.

IBU PEJABAT JABATAN PENERANGAN

JABATAN PENERANGAN,
JABATAN PERDANA MENTERI,
LAPANGAN TERBANG LAMA,
BERAKAS, BB3510,
NEGARA BRUNEI DARUSSALAM

TALIAN : 2383400

FAKS : 2382242

GAMBAR BOLEH DIBELI MELALUI:
KAUNTER UNIT FOTO, ARAS BAWAH,
BANGUNAN ASAL JABATAN PENERANGAN

WAKTU PERNIAGAAN

Isnin - Khamis
8.00 Pagi – 12.00 T/hari
2.00 Ptg – 3.00 Ptg
Sabtu
8.00 Pagi – 11.00 Pagi



InfoDeptBN



Jabatan Penerangan
Jabatan Perdana Menteri
Brunei Darussalam



infodept.bn



infodept_bn



IMBASAN MINGGUAN



PARA pelajar baharu berikrar pada Majlis Minggu Pelajar Baharu Sesi Akademik 2024 / 2025 Pengambilan Januari 2025 yang berlangsung di Dewan Canselor, Universiti Brunei Darussalam. - Foto : Mohammad Hasif Matzin

SEBAHAGIAN daripada mereka yang hadir pada Majlis Pengumuman Keputusan Musabaqah Menghafaz Al-Quran Berserta Pemahamannya Peringkat Separuh Akhir Kebangsaan Tahun 1446 Hijrah yang diadakan di Dewan Muzakarah, Pusat Persidangan Antarabangsa, Berakas. - Foto : Hernie Suliana Haji Othman



KELIHATAN murid prasekolah Sekolah Rendah Dato Mohd Yassin saling berinteraksi satu sama lain. - Foto : Ak. Mohd. Aminol Adi Azraie Pg. Haji Nikman

SEBAHAGIAN daripada pelajar yang menerima bantuan persekolahan daripada Kumpulan Isteri-isteri Menteri-menteri Kabinet, Timbalan-timbalan Menteri, Setiausaha-setiausaha Tetap, Timbalan-timbalan Setiausaha Tetap dan Ahli-ahli Bersekutu. - Foto : Alishahrin Haji Mumin

ANTARA aksi perlawanan di antara Shah United menentang Kasuka Ar Rawda pada persaingan Brunei Elite Futsal League (BEFL) 2024 / 2025 yang berlangsung di Dewan Serbaguna Kompleks Sukan Negara Hassanah Bolkiah, Berakas. - Foto : Alishahrin Haji Mumin



ANTARA penonton yang menyaksikan Perlawanan Bola Sepak Persahabatan Brunei DPMM FC dengan Kuching City FC. - Foto : Azmah Haji Ahad

KETAHUI SUMBER GARAM AWDA



کمنترین کصیحت
KEMENTERIAN KESIHATAN
MINISTRY OF HEALTH

**GARAM TERDIRI
DARI 40% SODIUM**



1

Pilih makanan segar dan tidak berproses

2

Pilih produk makanan yang berlabel pilihan lebih sihat



3

Pilih produk makanan kurang / rendah / tanpa garam

4

Kurangkan pengambilan sup dan kuah yang masin

5

Elakkan makanan terlalu masin: ikan masin, telur masin, asam samboi dan pelbagai jenis jeruk

JUMLAH SODIUM DALAM SATU HIDANGAN

1385 mg



1 bungkus
Mee Segera

1000 mg



Sebiji
Telur Masin

880 mg



1 sudu makan
Kicap

376 mg



3 sudu makan
Corned Beef

295 mg



1 bungkus kecil
Keropok Ubi Kentang

243 mg



1 bungkus kecil
Keropok Udang
Tempatan

120 mg



1 cawan
Kentang Goreng

116 mg



Segenggam
Kacang Tanah (Salted)

15 mg



3 keping
Kraker Beras

2.4 mg



1/2 cawan
Amping

1.7 mg



Segenggam
Kacang Tanah (Unsalted)

1.2 mg



Sebiji ukuran sederhana
Pisang

Bagi mengekalkan kesihatan yang baik, adalah disyorkan untuk mengambil kurang dari satu sudu teh garam (5 gram garam atau 2000 miligram sodium) sehari

Pengambilan garam yang berlebihan boleh menyebabkan penyakit darah tinggi, meningkatkan risiko awda menghidap penyakit jantung dan strok



hpcbrunei



Health Promotion Centre



Talian Darussalam 123

RAWATAN AWAL BANTU KURANGKAN GEJALA ARTRITIS



GAMBAR hiasan ... Arthritis boleh dicegah dan terdapat beberapa cara untuk mengurangkan risiko bagi mereka yang mengalami masalah tersebut iaitu dengan menjaga berat badan yang sihat, kekal aktif secara fizikal, mengelakkan kecederaan sendi dan mengamalkan diet seimbang.

Oleh : Haniza Abdul Latif
Foto : Mohammad Hatral Hazmi Awang Abdul Hamid

BANDAR SERI BEGAWAN, Sabtu, 11 Januari. - Arthritis adalah keradangan sendi yang boleh menyebabkan kesakitan, kekejangan dan bengkak serta ia boleh menjejaskan sesiapa sahaja, terutama sekali apabila usia meningkat.

Ia juga merupakan salah satu punca utama kesakitan dan ketidakupayaan dalam kalangan warga emas, yang menjejaskan pergerakan dan kualiti hidup serta memberi kesan yang signifikan terhadap kehidupan seseorang individu kerana ianya boleh menjejaskan aktiviti-aktiviti harian seperti berjalan, berpakaian, dan memegang barang.

Ini boleh menyebabkan kesukaran untuk bergerak, hilang keupayaan berdikari, penurunan kualiti hidup dan masalah kesihatan mental akibat kesakitan kronik.

Tanda-tanda arthritis ialah sakit sendi, kemerahan di sekitar sendi, bengkak dan kekejangan terutama pada waktu pagi atau selepas berehat.

Dalam kalangan warga emas, arthritis adalah disebabkan oleh penghakisan semula jadi pada sendi, termasuk faktor-faktor lain seperti genetik, jangkitan kuman, kecederaan dan penyakit kronik seperti obesiti.

Terdapat beberapa jenis arthritis iaitu Osteoarthritis yang sering berlaku dan disebut sebagai arthritis 'penghakisan dan kehausan', yang berlaku apabila tulang rawan yang melindungi sendi menjadi semakin haus dan biasanya berlaku di usia tua yang melibatkan sendi lutut, pinggul dan tangan.

Arthritis Reumatoid pula adalah jenis penyakit autoimun, di mana sistem imun badan secara tidak sengaja menyerang sendi sendiri. Berbeza dengan Osteoarthritis, Arthritis Reumatoid boleh bermula di usia muda dan sering berlaku di kedua-dua belah sendi secara sama rata.

Sementara itu, Arthritis Psoriatik terjadi pada sesetengah orang yang mengalami psoriasis, iaitu keadaan kulit yang menyebabkan tompok-tompok merah dan bersisik.

Manakala gout adalah jenis arthritis yang disebabkan oleh pengumpulan kristal asid urik dalam sendi, yang membawa kepada kesakitan secara tiba-tiba dan terlalu menyakitkan, terutamanya pada ibu jari kaki. Serangan gout biasanya hanya

melibatkan satu sendi sahaja pada satu masa.

Spondylitis Ankylosing pula ialah jenis arthritis yang menyebabkan keradangan antara vertebra di tulang belakang. Dari semasa ke masa, ia boleh menyebabkan tulang belakang bercantum bersama dan menghadkan kemampuan untuk bergerak.

Seseorang yang mengalami gejala arthritis adalah disarankan untuk berjumpa doktor di pusat-pusat kesihatan berdekatan secepat mungkin.

Diagnosis dan rawatan awal boleh membantu mengurangkan gejala atau simptom dan mencegah kerosakan lanjut. Doktor mungkin akan memberi nasihat mengenai perubahan gaya hidup, ubat atau terapi fizikal yang bersesuaian.

Arthritis boleh dicegah dan terdapat beberapa cara untuk mengurangkan risiko bagi mereka yang mengalami masalah arthritis iaitu dengan menjaga berat badan yang sihat, kekal aktif secara fizikal, mengelakkan kecederaan sendi dan mengamalkan diet seimbang yang kaya dengan nutrien yang baik untuk sendi seperti asid lemak Omega-3.

Beberapa kombinasi jenis rawatan diperlukan bagi arthritis antaranya ialah ubat-ubatan untuk mengurangkan kesakitan dan keradangan; terapi fizikal untuk menguatkan otot di sekitar sendi; perubahan gaya hidup seperti senaman secara berkala dan pembedahan dalam kes yang serius.

Seorang buruh lari daripada majikan

Siaran Akhbar dan Foto : Pasukan Polis Diraja Brunei



LAMUNIN, Sabtu, 11 Januari. - Pasukan Polis Diraja Brunei memohon kerjasama dan

WARGANEGARA Indonesia, Budi Santosa, lelaki berumur 41 tahun dengan nombor pasport E8520063.

bantuan orang ramai untuk mengesan seorang buruh warganegara Indonesia, Budi Santosa, lelaki berumur 41 tahun dengan nombor pasport E8520063 yang dipercayai lari daripada majikan.

Jika terdapat maklumat mengenainya, sila hubungi ke Balai Polis Lamunin menerusi talian +673 4237374 atau Talian Kecemasan Polis 993 atau mana-mana balai polis yang berdekatan.

Bantu kesan pesalah buruh

WARGANEGARA Bangladesh, Rafiqul Islam, berumur 33 tahun dengan nombor pasport EK0059697.

BERAKAS, Sabtu, 11 Januari. - Pasukan Polis Diraja Brunei memohon kerjasama dan bantuan orang ramai untuk mengesan seorang buruh lelaki warganegara Bangladesh, Rafiqul Islam, berumur 33 tahun dengan nombor pasport EK0059697, yang dipercayai lari daripada majikan.

Jika terdapat maklumat mengenainya, sila hubungi ke Balai Polis Berakas menerusi talian +673 2330410 atau Talian



Kecemasan Polis 993 atau mana-mana balai polis yang berdekatan.

Hari itu dia ikut tanpa memakai tali pinggang keledar, tidak menyedari itu kali terakhir.

Lelaki, 6 tahun

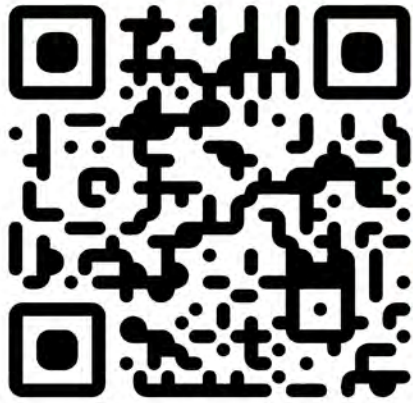
Keselamatan Jalan Raya bergantung kepada Awda dan Saya



mkkjrbrunei



www.mkkjr.gov.bn



Oleh : Amalina Awang Haji Junggal dengan kerjasama Meja Rencana, Seksyen Kandungan Khas, Bahagian Pelita Brunei
Foto : Mohammad Rafie Haji Roslan dari Balai Khazanah Islam Sultan Haji Hassanal Bolkiah

داود الفطاني فقارغ كتاب إسراء معراج

كتاب كفاية المحتاج في الإسراء والمعراج يغ ترداقت د BKISHHB مغاندوغي ٦٢ موك سورت دان دتوليس دغن مغكوناكن دوا بهاس ؛ بهاس ملايو كلاسيك دان بهاس عرب. بهاس ملايو كلاسيك تله دكوناكن دالم منوليسكن ترجمهن دان قنراغن تيكس اصل. مانكالا بهاس عرب قول دكوناكن دالم منوليس تيكس اصل دان مپاتاكن جودول مانوسكريف.

كندوغن اوتام نسخه اين منجلسكن مغناي كرونولوغي فريستيوا إسراء دان معراج دسمقيغ مغهورايكن فمبحثن دان قيصة لايين سفرتي كلبهين برديكير، قيصة انق داميت يغ بركات-كات، كلبهين بربكم دان قيصة قنريمان قندودوق مكة ترهادف فريستيوا إسراء دان معراج سهيفك بكنندا دكلر سباكاي اهلي سيحير.

كتاب كفاية المحتاج في الإسراء والمعراج كارغن الشيخ داود الفطاني اين سريغ دكوناكن دنكارا-نكارا ملايو اتاو عالم ملايو تراوتما دالم مپمفايكن علمو بركايتن إسراء دان معراج. دغن كات لايين، كتاب اين تله دجاديكن سباكاي

روجوعن دالم مپمفايكن چرامه اوليه فارا توكوه علمون. اين مپموقتياكن كبسرن فقاروه كتاب اين دان فقاروه الشيخ داود الفطاني دعالم ملايو.

فلوفور دالم فلباكاي بيدغ علمو اكام. بلياو تله مغحاصيلكن همشير ١٠٠ بواه كاريا دان تله دچيتق دمرا تمشت سفرتي دمكة، توركي، مصر، فطاني، مليسيا، أندونيسيا، سيغافورا دان اينديا.

داننارا كاريا^٢ الشيخ داود الفطاني قالغ تركنل اداله الدر الثمين في عقائد المؤمنين مغناي علمو توحيد منوروت اجرن أهل السنة والجماعة، بغية الطلاب لهريد معرفة الأحكام بالصواب مغناي فقة عبادة ترماسوق سجاره ريفكس إمام شافعي دان ضياء الهريد في معرفة كلمة التوحيد مغناي كتهوانن دالم كونتيكس الشهادة الأولوية سچارا ترقرينجي سرتا أدب^٢ برديكير.

الشيخ داود الفطاني اد مغحاصيلكن سبواه كتاب مغناي فريستيوا إسراء دان معراج، كتاب كفاية المحتاج في الإسراء والمعراج يغ مروفاكن ترجمهن درقد رسالة الشيخ نجم الدين الغيطي حاصل شرحن الشيخ أحمد شهاب الدين القليوبي. كتاب ترسبوت منرغكن مغناي فريستيوا إسراء دان معراج، فرجالنن نبي محمد ﷺ دري مسجد الحرام كمسجد الأقصى دان دري مسجد الأقصى كسدرة المنتهى.

دقطني. تاهون كلاهيرن بلياو ماسيه تيدق دكتاهوي دغن ثقت نامون، بلياو تله وفاة قد ١٢٦٥هـ/١٨٤٧م دطائف.

الشيخ داود الفطاني منريما فنديدين اول برمولو دري رومه يغ مان ايه دان نينيق بلياو مروفاكن علماء تركنل دقطني. سجي كچيل لايي بلياو سوده برفينده-رنده اونتوق منونتوت علمو. بلياو تله بلاجر داچيه سلاما ٢ تاهون كمودين منتف دمكة سلاما ٣٠ تاهون دان دمدينة سلاما ٥ تاهون. سفنجغ منتف دمكة دان مدينة، بلياو تله منونتوت علمو درقد قارا علماء تركنل سفرتي محمد بن عبد الكريم السمان، إمام عبد الله الشرقاوي، علماء بسر الأهر دان محمد صالح بن إبراهيم، مفتي شافعي.

الشيخ داود الفطاني تله منونتوت دالم فلباكاي بيدغ علمو فنديدين سفرتي توحيد، تفسير، حديث، فقة، تصوف دان تاريخ. كسرجانان دالم فلباكاي بيدغ علمو فنديدين ترسبوت تله ميبين بلياو دبري ببراف كلرن سفرتي العالم العلامة العارف الرباني، الشيخ داود والي الله دان الشيخ داود كرامة.

الشيخ داود الفطاني جوك مروفاكن ساورغ يغ ساغت اكتيف دالم بيدغ فنوليسن سهيفك داغكف سباكاي

فريستيوا إسراء دان معراج اداله ساتو فريستيوا اكوغ دالم اكام إسلام. فريستيوا إسراء دان معراج مروفاكن انتارا معجزة يغ دانوكرهكن الله ﷻ كقد رسول الله ﷺ سباكاي تند كنين بكنندا دان تند ككواسان سرتا كبسرن الله ﷻ. ملالوي فريستيوا اين جوك، داقت دكتاهوي راس كاسيه رسول الله ﷺ كقد اومت إسلام سفرتي فرموهونن بكنندا كقد الله ﷻ اونتوق مريغنكن عبادة صلاة درقد ٥٠ فرض منجادي ٥ سهاج.

مانوسكريف حاصل كارغن قارا علماء تردهولو تله منجادي ميديوم دالم فركوغسين فريستيوا إسراء دان معراج. بالاي خزانه إسلام سلطان حاج حسن البلقية (BKISHHB) اد مپمغن سبواه مانوسكريف نوسنتارا بركيسكرن تتغ فريستيوا إسراء دان معراج يغ دكارغ اوليه الشيخ داود الفطاني، علماء براصل دري فطاني، تايلاند.

الشيخ داود الفطاني مروفاكن علماء تركموك دنوسنتارا قد سكيتر اخير ابد ك-١٨ دان اول ابد ك-١٩. نام قنوه بلياو اياله العالم العلامة العارف الرباني الشيخ وان داود بن الشيخ وان عبد الله بن الشيخ وان إدريس الفطاني. بلياو دلاهيركن دكريسيق، سبواه كامقوغ



Amalkan penggunaan garam yang rendah

Oleh : Khartini Hamir
Foto : Mohammad Hasif Matzin

PENGURANGAN penggunaan garam adalah penting untuk kesihatan kerana pengambilan garam yang berlebihan dapat memberi kesan negatif kepada tubuh badan.

Beberapa sebab mengapa pengurangan penggunaan garam amat diperlukan antaranya adalah bagi mengurangkan risiko penyakit jantung, di mana pengambilan garam yang tinggi menyebabkan peningkatan tekanan darah, yang boleh meningkatkan risiko penyakit jantung dan strok.

Kepentingan pengurangan garam

Tekanan darah tinggi (hipertensi) adalah faktor utama dalam perkembangan penyakit kardiovaskular. Dengan mengurangkan pengambilan garam, tekanan darah boleh dikawal dengan lebih baik, mengurangkan beban pada jantung.

Ia juga penting bagi mencegah penyakit strok. Garam berlebihan meningkatkan tekanan darah, yang merupakan faktor risiko utama untuk strok. Pengurangan garam dapat mengurangkan risiko terkena strok, yang boleh mengakibatkan kerosakan otak atau kecacatan jangka panjang.

Selain itu ia dapat mengurangkan risiko kegagalan buah pinggang. Pengambilan garam yang tinggi menyebabkan buah pinggang bekerja lebih keras untuk menyeimbangkan jumlah natrium dalam tubuh. Ini boleh meningkatkan risiko kegagalan buah pinggang, terutama jika sudah ada masalah buah pinggang atau penyakit kronik.

Ia juga boleh mencegah penyakit osteoporosis. Garam yang berlebihan juga boleh meningkatkan kehilangan kalsium melalui urin, yang boleh menyebabkan penurunan kepadatan tulang dan meningkatkan risiko osteoporosis. Oleh itu, mengurangkan garam dapat membantu melindungi kesihatan tulang.

Mengelakkan retensi air dan pembengkakan. Pengambilan garam berlebihan boleh menyebabkan tubuh menahan lebih banyak air, yang mengakibatkan pembengkakan (edema). Keadaan ini sering memberi kesan kepada tangan, kaki, dan muka, serta menyebabkan rasa tidak selesa.

Selain itu, pengurangan garam juga boleh

membantu melindungi sistem pencernaan, di mana pengambilan garam yang berlebihan dapat meningkatkan risiko ulser perut dan masalah pencernaan lain, terutama dalam individu yang terdedah kepada masalah pencernaan.

Tinggi kalori

Makanan yang tinggi garam selalunya menyumbang kepada tinggi kalori, lemak tepu, dan gula, justeru dengan mengurangkan pengambilan garam dalam diet akan memaksa awda untuk lebih memilih makanan yang lebih sihat dan kurang diproses, yang dapat membantu mengawal berat badan dan mengurangkan risiko obesiti.

Kajian juga ada menunjukkan bahawa pengambilan garam yang berlebihan boleh mempengaruhi keseimbangan elektrolit dan menyebabkan gangguan pada fungsi otak, termasuk kesan pada *mood* dan kecerdasan. Pengurangan garam dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan fizikal secara keseluruhan.

Di samping itu, pengambilan garam yang tinggi boleh menyebabkan dehidrasi kerana ia menarik air keluar dari sel tubuh, dan dengan mengurangkan garam, tubuh dapat menguruskan keseimbangan cecair dengan lebih baik.

Selain itu, pengambilan garam yang berlebihan juga boleh mengganggu tidur kerana ia menyebabkan peningkatan tekanan darah dan peningkatan ketegangan dalam tubuh, dan dengan mengurangkan garam dapat membantu tidur yang lebih nyenyak dan mengurangkan gangguan tidur yang disebabkan oleh tekanan darah tinggi.

Cadangan pengurangan penggunaan garam

- Hadkan penggunaan garam dalam masakan dan semasa makan dengan menggantikan garam dengan rempah dan herba.
- Kurangkan makanan diproses yang tinggi kandungan garam seperti snek, makanan siap saji dan makanan dalam tin.
- Baca label pemakanan untuk memilih produk rendah natrium.
- Masak lebih banyak makanan segar dan elakkan perasa atau sos yang mengandungi garam tambahan.
- Dengan mengurangkan pengambilan garam, kita dapat menjaga kesihatan jangka

panjang dan mengurangkan risiko pelbagai penyakit yang berkaitan dengan penggunaan garam yang berlebihan.

Baca label makanan

Justeru untuk mencari produk rendah garam di pasar raya sambil menjaga gaya hidup sihat, berikut adalah beberapa langkah yang boleh diambil antaranya membaca label makanan dengan memeriksa kandungan natrium.

Produk yang rendah garam biasanya mengandungi kurang daripada 120mg natrium setiap hidangan. Bandingkan beberapa produk dalam kategori yang sama untuk mencari yang mengandungi natrium lebih rendah.

Periksa istilah 'rendah garam' atau 'rendah natrium'. Sesetengah produk akan menyatakan bahawa ia 'rendah garam' atau 'rendah natrium' di label mereka. Biasanya, produk ini mengandungi kurang daripada lima peratus daripada jumlah keperluan natrium harian setiap hidangan.

Elakkan istilah 'tinggi natrium'. Jika ada label yang menyatakan produk mengandungi 'tinggi natrium', itu bermakna ia mengandungi lebih banyak garam. Pilih alternatif yang lebih sihat.

Pilih produk segar atau tidak diproses. Sayuran, buah-buahan, dan daging segar secara umumnya lebih rendah kandungan garam berbanding produk yang diproses atau dibungkus. Jika membeli sayur-sayuran atau buah-buahan dalam tin, pastikan memilih yang 'tanpa garam tambahan'.

Daging segar pilihan terbaik. Elakkan pengambilan daging yang diproses seperti sosej kerana ia sering mengandungi banyak garam.

Pilih produk dengan label 'tanpa gula atau garam tambahan'. Beberapa produk, seperti sos, perapan, atau makanan dalam tin, mungkin mengandungi garam yang ditambah semasa pemprosesan. Pilih produk yang mempunyai label 'tanpa garam tambahan' atau 'tanpa natrium tambahan' untuk mengurangkan pengambilan garam.

Kawalan *portion* dan penggunaan bahan tambahan. Kurangkan penggunaan perasa tambahan tetapi jika awda suka menambah perasa seperti sos soya, garam, atau perisa lain, cuba pilih versi rendah natrium atau kurangkan penggunaannya.

Kenali produk yang secara semula jadi mengandungi garam rendah. Produk semula jadi seperti kacang, biji-bijian, dan kekacang

adalah pilihan yang baik kerana ia mengandungi sedikit garam berbanding produk lain yang diproses.

Pilih alternatif sihat dengan menggunakan rempah dan herba seperti bawang putih, kunyit dan *rosemary* sebagai alternatif perasa untuk menggantikan garam dalam masakan.

Cara memilih sesuatu yang lebih sihat

Pusat Promosi Kesihatan Brunei juga turut menasihatkan untuk mengambil langkah yang seimbang dalam merubah rutin harian awda, termasuklah dalam membeli-belah.

Berikut adalah beberapa cara untuk memilih sesuatu yang lebih sihat di pasar raya dan melakukan perubahan pantri di rumah awda untuk gaya hidup lebih sihat :

- Gunakan lada sulah, rempah ratus, herba-herba dan lemon atau limau untuk mengganti garam sebagai perasa;
- Beli daging segar seperti ayam, ikan dan daging-daging lain tanpa lemak sebagai ganti daging berproses seperti sosej atau *cold cuts*;
- Semasa membeli ikan dalam tin, pilihlah ikan yang ditinkan dalam air. Elakkan ikan yang ditinkan dalam minyak atau air garam;
- Semasa membeli sayuran atau kacang dalam tin, cari tin-tin yang mempunyai logo pilihan lebih sihat atau yang berlabel 'rendah garam', 'tiada garam' atau 'tanpa garam tambahan' dan belilah sayur-sayuran yang segar dan bukan yang dalam tin;
- Semasa membeli roti paun, *muffin*, dan biskut, pilihlah produk yang berlabel *whole grain*, *wholemeal*, atau 'tinggi serat'.
- Ganti keropok dengan membuat bertih jagung. Gunakan ketuhar gelombang mikro atau penggoreng udara tanpa menambah sebarang perisa seperti garam, mentega atau karamel.

Kesimpulannya, kurangkan pembelian makanan berproses atau tersedia dan pilih makanan segar, dan pilihlah produk yang mengandungi kurang daripada 120mg natrium (sodium) setiap 100g.

Dengan memilih produk rendah natrium atau yang diperkaya dengan kalium, dapat membantu mengimbangi kesan garam dalam tubuh.

Dengan mengikuti langkah-langkah ini, awda dapat lebih mudah mengenal pasti produk rendah garam di pasar raya dan mengamalkan gaya hidup yang lebih sihat dengan rendah garam.

BERSAMA MEMPROMOSIKAN KEBERSIHAN NEGARA

Oleh : Muhammad Zulkamal Awang Haji Kamis
Infografik : Kementerian Kesihatan, Kementerian Hal Ehwal Dalam Negeri, Kementerian Pembangunan, Imagine Sdn. Bhd



BANDAR SERI BEGAWAN, Ahad, 12 Januari. - Kementerian Kesihatan, Kementerian Hal Ehwal Dalam Negeri dan Kementerian Pembangunan menganjurkan

Pertandingan Video Brunei Bersih bagi siri pertama di mana tema bagi siri pertama ini ialah '#BuzzoffDengue'. Pertandingan ini memberikan

platform kepada orang ramai untuk menyampaikan mesej tentang kepentingan kebersihan negara secara lebih kreatif. Pertandingan ini merupakan siri pertama daripada empat pertandingan video pada tahun 2025 ini di mana hadiah bagi edisi pertama ini ditaja oleh Imagine Sdn. Bhd.

Menyentuh mengenai tema '#BussoffDengue', di mana tema ini memfokuskan kepada langkah-langkah pencegahan denggi, seperti menghapuskan pembiakan nyamuk Aedes dan seterusnya mengekalkan kebersihan persekitaran.

Orang ramai adalah dipelawa untuk menyertai pertandingan dengan menghasilkan video berdurasi 60 saat yang kreatif dan bermakna untuk menyebarkan mesej yang penting khususnya terhadap kepentingan kebersihan negara dan seterusnya tema pada siri pertama ini.

Bagi penyertaan, orang ramai perlu mengimbas Kod QR untuk mendaftar dan seterusnya memahami terma dan syarat-syarat yang disediakan. Kemudian awda akan menerima e-mel untuk memuat naik video. Pastikan awda mengikuti arahan dan membaca terma tambahan. Akhir sekali, pastikan video awda berdurasi 60 saat, berkualiti HD (1080p) dan mempunyai sari kata dalam Bahasa Melayu dan Inggeris.

Hasilkanlah video terbaik awda



dan rebut peluang untuk memenangi hadiah utama sebanyak BND500, manakala tempat kedua, sebanyak BND350 dan tempat ketiga, sebanyak BND150. Pemenang sagu hati juga akan diberikan di mana lima orang akan menerima BND50 dan BN100 pula akan diberikan kepada video

yang menerima 'Like' yang banyak.

Tarikh tutup penyertaan adalah pada 31 Januari 2025. Sertailah usaha pihak kerajaan dalam memastikan persekitaran negara kita sentiasa bersih dan sekali gus mempromosikan negara kita ke arah lebih sihat dan terjamin.

Teruskan usaha dapatkan tahap kesihatan terbaik

Oleh : Muhammad Zulkamal Awang Haji Kamis
Foto : Jabatan Penerangan



BANDAR SERI BEGAWAN, Ahad, 12 Januari. - Memasuki tahun baharu 2025, marilah kita sama-sama berusaha untuk mendapatkan perkembangan dan tahap kesihatan yang terjamin. Marilah kita meraikan setiap kemenangan, besar dan kecil yang telah berjaya membentuk perjalanan bagi setiap individu khususnya pada tahun 2024 yang baharu sahaja melabuhkan tirainya.

Sebagai permulaan tahun baharu, luangkanlah masa awda untuk merenung kembali perjalanan yang telah awda lalui sepanjang tahun lalu dalam usaha menuju kesihatan yang lebih baik. Dari pemilihan makanan yang lebih sihat hingga bergerak lebih banyak dan mencari keseimbangan di mana setiap langkah kecil awda adalah penting.

Pertama sekali, menjaga pemakanan awda di mana adakah awda sudah mencuba resipi baharu atau mempunyai

kegembiraan baharu terhadap sayur - sayuran? Raikan kegembiraan dalam menyediakan dan menikmati makanan yang sihat dan seterusnya sedap.

Seterusnya, setiap pergerakan adalah penting iaitu ingatkah awda bahawa saif memilih tangga berbanding lif? Atau berjalan santai sambil menikmati udara segar? Atau mungkin sahaja ketika awda memulakan langkah pertama bersama dengan BN on The Move? Komitmen awda terhadap pergerakan adalah sesuatu yang patut diraikan demi menjalani gaya hidup yang sihat.

Terapkanlah ke dalam diri akan kesedaran khususnya bagaimana awda mengamalkan penjagaan diri sepanjang tahun 2025 ini. Sama ada beberapa minit bermeditasi atau menikmati ketenangan alam malah apa yang penting kesejahteraan mental awda sama pentingnya dengan kesihatan fizikal.

Kemudian, hentikan tabiat



TERAPKAN dalam diri untuk menjalani hidup yang lebih aktif dan positif serta mengamalkan pemakanan yang sihat dan seimbang khususnya dalam menjalani gaya hidup sihat di tahun baharu 2025 ini (atas, atas kiri dan bawah).

lama dan mulakan tabiat yang baharu. Tahniah kepada awda yang telah berjaya meninggalkan tabiat tidak sihat. Setiap langkah menjauhkan diri daripada tabiat lama membawa awda lebih dekat kepada kehidupan yang lebih sihat dan bahagia.

Dalam usaha untuk mendapatkan gaya hidup yang sihat dan lebih positif, awda boleh mengikuti langkah-langkah yang disediakan oleh pihak kerajaan khususnya Kementerian Kesihatan.

Lengkapkanlah Indeks Kesihatan dan Penilaian Risiko dalam Aplikasi BruHealth awda untuk mendapatkan nasihat serta cadangan yang lebih peribadi. Ingat, ini adalah cara untuk meneruskan momentum positif awda ke tahun baharu 2025 yang lebih bermakna dan sihat.





Majlis Sambutan Penubuhan Sekolah Arab Belait diadakan bertujuan untuk menghargai jasa para tenaga pengajar yang pernah berkhidmat di sekolah berkenaan, di samping mengeratkan hubungan silaturahim antara alumni, warga sekolah dan para jemputan.



3:23 5G

< Progresif

Thur, 2 Jan at 2:13 PM

Perhatian: Pendaftaran semula kad SIM prabayar telefon bimbit awda bermula hari ini, 2 Januari 2025.

Untuk mengelakkan akaun perkhidmatan awda disekat dan dimatikan, sila kunjungi cawangan Progresif untuk mendaftar semula.

Sebagai alternatif, awda boleh memulakan pendaftaran semula melalui borang di laman web rasmi Progresif dan melengkapkan pendaftaran semula di cawangan Progresif sebelum 2 Mac 2025.

yang bermakna," ujar Naib Presiden, Pemasaran, Progresif, Sharleen Othman.

Untuk butiran lanjut mengenai kempen ini, kunjungan laman sesawang atau ikuti laman Instagram dan Facebook Progresif.



ALMEREZ HITUNE FC MENANG BERGAYA



AKSI para pemain pada perlawanan Brunei Elite Futsal League (BEFL) 2024/25 di antara Arbisyam FC dan Almerz HiTUNE FC (kiri dan kanan).

Oleh : Pg. Siti Redzaimi Pg. Haji Ahmad
Foto : Ak. Mohd. Adi Aminol Azraie Pg. Haji Nikman

BERAKAS, Sabtu, 11 Januari. - Brunei Elite Futsal League (BEFL) 2024/25 diteruskan lagi pada malam tadi dengan menyaksikan pertemuan di antara Arbisyam FC dan Almerz HiTUNE FC.

Pada perlawanan yang berlangsung di Dewan Serbaguna, Kompleks Sukan Negara Hassanal Bolkiah itu, Almerz HiTUNE FC membuka tirai perlawanan dengan jaringan seawal minit ke-8 melalui Muhammad Iqbal Pasaribu.

Selang dua minit kemudian, Almerz

HiTUNE FC menjaringkan gol kedua hasil sepakan Abolfazl Minouel Hussein namun kedudukan 2 - 0 tidak bertahan lama apabila Muhammad Aminuddin Shah Haji Rosman menjaringkan gol tunggal untuk pasukan Arbisyam FC pada minit ke-15.

Kegembiraan Arbisyam FC mengubah kedudukan 2 - 1 hanya bertahan selama seminit sahaja setelah Almerz HiTUNE FC sekali lagi membolosi gawang mereka melalui jaringan Muhammad Iqbal Pasaribu iaitu di minit ke-16 perlawanan.

Almerz HiTUNE FC terus menambah dua gol lagi pada minit yang sama iaitu pada minit ke-18 atas usaha keras Abolfazl Minouel Hussein dan Mohammad Radhi Raduan.

Kemenangan pada awal perlawanan menjadi penyuntik semangat buat Almerz HiTUNE FC meneruskan pertempuran pada babak kedua dengan serangan bertubi-tubi terhadap Arbisyam FC sehingga berjaya menjaringkan gol kelima dan keenam hasil sepakan Abolfazl Minouel Hussein sekali gus menjadikan beliau hatrik pada minit ke-26 dan Harith Hidawi Kernsul pada minit ke-32.

Ahmad 'Afif As'ad Awang Haji Ali

menghadiahkan gol kelapan Almerz HiTUNE FC dan Muhammad Iqbal Pasaribu menutup tirai perlawanan dengan jaringan hatrik pada minit ke-39 menjadikan kedudukan 9 - 1.

Info terkini mengenai BEFL 2024/25 boleh didapati di Instagram @brunefutsalleague dan siaran langsung setiap perlawanan juga boleh diikuti di siaran YouTube.

Kejohanan BEFL 2024/25 merupakan anjuran Yakin Football League yang ditaja oleh HiTUNE Group of Companies dan disokong oleh Persatuan Bola Sepak Brunei Darussalam (FABD).

Memupuk semangat perpaduan, kerjasama melalui sukan



SESI bergambar ramai pada Perlawanan Persahabatan Bola Jaring yang disertai oleh empat buah pasukan terdiri daripada Chillmix, FF Mix, TERAJUN dan GO Team.

untuk memupuk semangat kesukanan tanpa mengira had umur.

Selain itu, ia juga mengajar erti kerjasama berpasukan, kekuatan minda dan teknik permainan. Di samping itu, menggalakkan masyarakat terutamanya anak-anak muda supaya tidak takut dan gentar untuk bersukan dan bersaing secara sihat.

Antara yang menyertai perlawanan berkenaan adalah mereka yang berumur di antara 20 tahun hingga 50 tahun.

Berita dan Foto : Ihsan Nurul Hazwani Abu Omar

BANDAR SERI BEGAWAN, Ahad, 12 Januari. - Perlawanan Persahabatan Bola Jaring yang disertai oleh empat buah pasukan

terdiri daripada Chillmix, FF Mix, TERAJUN dan GO Team telah diadakan baru-baru ini. Perlawanan persahabatan

berkenaan dianjurkan oleh tiga sekawan, iaitu Wannie, Nessa dan Ruben.

Pada perlawanan berkenaan, juara disandang oleh TERAJUN, manakala naib juara diberikan

kepada Chillmix, sementara tempat ketiga dan keempat, masing-masing milik FF Mix dan Go Team.

Tujuan perlawanan persahabatan berkenaan adalah

BERITA-BERITA HARIAN BOLEH DIKUTI DI LAMAN SESAWANG : www.pelitabrunei.gov.bn

ZAKAT BERPERANAN MEMBERSIHKAN HARTA DAN JIWA