

"DAN (juga bagi) orang-orang yang menjauhi dosa-dosa besar dan perbuatan-perbuatan keji dan apabila mereka marah, mereka segera memaafkan".
- Firman Allah Subhanahu Wata'ala dalam terjemahan makna ayat Surah Ash-Shura, ayat 37.

STRONGHER SHOWDOWN 2026 : MENG GALAKKAN PENYERTAAN WANITA DALAM AKTIVITI KECERGASAN

Oleh : Nooratini Haji Abas

BERAKAS, Ahad, 13 September. - Seramai 60 atlet wanita berkumpul di Peak Club hari ini bagi menyertai StrongHER Showdown 2026, iaitu satu-satunya pertandingan kecergasan fungsional khusus untuk wanita di Negara Brunei Darussalam (NBD).

Kini memasuki edisi kedua, pertandingan berkenaan menyaksikan para atlet berentap menerusi pelbagai senaman berkumpulan

berintensiti tinggi yang menguji kekuatan, daya tahan dan semangat berpasukan.

StrongHER Showdown juga dianjurkan bagi meraikan ulang tahun ketiga Ladies Strength & Sweat (LSS), sebuah komuniti kecergasan khusus wanita yang mengendalikan kelas latihan berasaskan kardio dan kekuatan di Peak Club.

Diasaskan pada 2023 oleh jurulatih kecergasan tempatan, Hadirah Latif dan Raifanna Buntar, LSS telah menerima

penyertaan lebih 3,000 wanita menerusi kelas-kelas yang dianjurkan.

Menurut Hadirah, matlamat mereka adalah untuk menggalakkan wanita melibatkan diri dalam aktiviti kecergasan dan menunjukkan kepada mereka bahawa kecergasan bukanlah sesuatu yang menakutkan, malah boleh dicapai oleh sesiapa sahaja.

>> Muka 3

Majlis Berselawat sempena penutupan Bilik Rambut Mulia Rasulullah

Oleh : Wan Mohamad Sahran
Wan Ahmadi
Foto : Mohammad Hatral Hazmi
Awang Abdul Hamid

BANDAR SERI BEGAWAN, Sabtu, 12 September. - Lebih 3,300 pengunjung berpeluang mendekati dan menyaksikan sendiri Rambut Mulia Rasulullah Sallallahu Alaihi Wasallam sepanjang pembukaan Bilik Rambut Mulia Rasulullah Sallallahu Alaihi Wasallam di Balai Khazanah Islam Sultan Haji Hassanal Bolkiah (BKISHHB) sempena bulan Rabiulawal 1448 Hijrah tahun ini.

>> Muka 4



MAJLIS Berselawat yang diadakan bagi menandakan penutupan Bilik Rambut Mulia Rasulullah Sallallahu Alaihi Wasallam turut dihadiri jemputan khas terdiri daripada Ahli-ahli Lembaga Penasihat Balai Khazanah Islam Sultan Haji Hassanal Bolkiah.

Majlis Konvokesyen raikan 94 graduan Kolej IGS

Oleh : Khartini Hamir

KIULAP, Sabtu, 12 September. - Kolej IGS hari ini mengadakan Majlis Konvokesyen Tahunannya di kampus kolej berkenaan di Kiulap bagi meraikan pencapaian akademik seramai 94 orang graduan.

Majlis tersebut diserikan dengan kehadiran tetamu kehormat, Menteri

Kebudayaan, Belia dan Sukan, Yang Berhormat Pengiran Dato Seri Setia Shamhary bin Pengiran Dato Paduka Haji Mustapha.

Turut hadir ialah tenaga akademik, ahli keluarga serta para jemputan khas.

Mencerminkan semangat kekeluargaan yang kukuh, majlis berkenaan turut dihadiri oleh Menteri Pengangkutan dan

Infokomunikasi, Yang Berhormat Dato Seri Setia Awang Mohammed Riza bin Dato Paduka Haji Mohammed Yunus, bersama isteri yang hadir atas kapasiti peribadi sebagai ibu bapa bagi meraikan kejayaan anak mereka menamatkan pengajian.

>> Muka 6

Rasulullah suluh akidah, panduan membentuk akhlak mulia

Siaran Akhbar : Kementerian Hal Ehwal Ugama

BANDAR SERI BEGAWAN, Sabtu, 12 September. - Bila kita menyebut Rasulullah Sallallahu Alaihi Wasallam suluh akidah, sebenarnya kita sedang bercakap tentang seorang insan yang membawa manusia daripada kegelapan kepada cahaya, daripada kesesatan kepada petunjuk, dan daripada menyembah berhala kepada menyembah Allah Subhanahu Wata'ala.

Baginda merupakan *qudwah*, iaitu contoh ikutan atau tauladan dalam kehidupan. Cinta kepada Rasulullah Sallallahu Alaihi Wasallam sepatutnya membawa kita kepada satu tahap yang lebih tinggi, iaitu mengikuti ajaran dan sunnah Baginda dalam kehidupan.

Demikian antara inti pati tazkirah bertajuk 'Rasulullah Sallallahu Alaihi Wasallam Suluh

Akidah : Dari Penghayatan Kepada Pengamalan' yang disampaikan oleh Penolong Pegawai Perkembangan Ugama, Pusat Da'wah Islamiah, Kementerian Hal Ehwal Ugama (KHEU), Dayang Siti Ramziah binti Haji Mohamad Ramli, bagi menyerikan Malam Munajat Khas untuk Wanita Ke-41 anjuran KHEU Kali Ke-246 pada malam tadi.

>> Muka 6

IKUTI KAMI DI MEDIA SOSIAL & LAMAN SESAWANG
PELITA BRUNEI
Pelita Brunei | www.pelita-brunei.gov.bn

Berita Utama



NBD lancarkan jerayawara VBY 2027 di Jakarta

Muka 5



SOKONG usaha perkasa sektor pelancongan negara

Muka 7



TAMU Jati promosikan hasil, produk Kampung Merangkemping

Muka 9



RENCANA

GARAM bermanfaat, tapi jangan terlebih!

Muka 21

Pelan Strategik JPA 2026 - 2030 perkukuh PA tangkas, cekap, berdaya tahan

Bismillahir Rahmanir Rahim.
Alhamdulillah Rabbil 'Alameen.
Wasaalatu Wassalaamu 'Ala Asyrafil
Ambiaie Walmursaleen,
Saidina Muhammadin Wa'alaa Aalihiee
Wasahbihee Ajama'een,
Assalamualaikum Warahmatullahi
Wabarakatuh dan salam sejahtera.

ALHAMDULILLAH, setinggi-tinggi kesyukuran dipanjatkan ke hadrat Allah Subhanahu Wata'ala kerana dengan limpah rahmat dan izin-Nya jua, kita dapat bersama-sama hadir pada petang ini bersempena pelancaran Pelan Strategik Jabatan Perkhidmatan Awam (JPA) 2026 - 2030, yang mencerminkan komitmen dan tanggungjawab berterusan Kerajaan Kebawah Duli Yang Maha Mulia Paduka Seri Baginda Sultan dan Yang Di-Pertuan Negara Brunei Darussalam melalui JPA dalam mendukung kecemerlangan Perkhidmatan Awam (PA) sebagai pemacu pembangunan negara.

Peramba / saya terlebih dahulu ingin merakamkan penghargaan kepada JPA atas usaha dan dedikasi yang telah ditunjukkan dalam melakar dan menghasilkan Pelan Strategik ini sebagai panduan dan hala tuju jabatan bagi tempoh lima tahun akan datang.

Pelan Strategik ini hadir pada waktu yang amat signifikan ketika landskap pentadbiran dan penyampaian PA terus mengalami evolusi yang semakin pesat dan kompleks. Ekspektasi masyarakat dan orang ramai terhadap perkhidmatan Kerajaan juga semakin meningkat selaras dengan perkembangan teknologi, perubahan corak

pekerjaan dan keperluan untuk memastikan penyampaian perkhidmatan yang lebih responsif, cekap dan berkesan.

Kita perlu menyedari bahawa cabaran yang dihadapi dunia hari ini bukan lagi bersifat tunggal atau terasing. Dunia kini berhadapan dengan pelbagai tekanan yang berlaku secara serentak dan saling berkait, termasuk ketegangan geopolitik, ketidakpastian ekonomi global, perubahan iklim, gangguan teknologi, serta perubahan sosial yang semakin pantas berubah.

Kesan daripada perubahan ini turut dirasai oleh sektor awam di seluruh dunia, tidak terkecuali di Negara Brunei Darussalam (NBD). Krisis dan gangguan kini berlaku dengan lebih cepat, bertahan lebih lama dan memberi impak yang lebih besar kepada masyarakat dan sistem pentadbiran kerajaan. Dalam keadaan sedemikian, masyarakat mengharap PA yang lebih responsif, lebih tangkas, cekap, telus dan mampu bertindak dengan pantas dalam situasi yang kompleks dan tidak menentu.

Justeru, selaku tulang belakang pentadbiran kerajaan, PA memainkan peranan yang amat penting dalam memastikan kestabilan pentadbiran, keberkesanan pelaksanaan dasar dan kesejahteraan rakyat dan negara terus terpelihara. Keupayaan sesebuah negara untuk terus bergerak maju bukan sahaja bergantung kepada perancangan yang baik tetapi juga kepada institusi awam yang diyakini, mempunyai tadbir urus atau *governance* yang kukuh, berintegriti dan berupaya melaksanakan amanah serta tanggungjawab dengan berkesan.

Dalam menghadapi cabaran tersebut

pendekatan pentadbiran yang lebih inovatif, terbuka kepada pembaharuan dan mampu bergerak secara lebih kolaboratif serta berpandangan jauh menjadi semakin penting. PA tidak seharusnya terus terikat kepada pendekatan konvensional, sebaliknya perlu berani meneroka pendekatan baharu atau *out-of-the-box*, menggalakkan budaya inovasi, serta sentiasa mencari kaedah yang lebih cekap, pantas dan berimpak tinggi dalam menyampaikan perkhidmatan kepada rakyat dan negara.

Dalam konteks ini, Pelan Strategik JPA 2026 - 2030 merupakan satu langkah yang signifikan dalam memastikan JPA selaku agensi *focal* pengurusan sumber manusia sektor awam akan terus bersedia menghadapi cabaran dan keperluan masa hadapan.

Peramba / saya difahamkan bahawa Pelan Strategik ini merupakan kesinambungan kepada Pelan Strategik JPA 2021 - 2025 yang telah meletakkan pelbagai asas penting dalam memperkukuhkan peranan JPA. Seiring dengan perubahan persekitaran dan cabaran yang terus berkembang sepanjang tempoh pelaksanaannya, adalah lumrah bahawa terdapat beberapa inisiatif yang perlu disesuaikan dan diteruskan dalam Pelan Strategik yang baharu ini agar kekal relevan dengan keperluan semasa dan masa hadapan.

Berpaksikan asas tersebut, peramba / saya berharap supaya Pelan Strategik ini akan menjadi salah satu landasan bagi memperkukuhkan lagi keupayaan JPA agar kekal terus relevan dalam mendukung



MENTERI di Jabatan Perdana Menteri (Urustadbir Perkhidmatan Awam), Yang Berhormat Dato Seri Setia Awang Haji Nazmi bin Haji Mohammad semasa berucap pada Majlis Pelancaran Pelan Strategik Jabatan Perkhidmatan Awam 2026 - 2030 pada Selasa, 21 Julai 2026 yang berlangsung di Dewan Bankuet Jabatan Perdana Menteri.

aspirasi pembangunan negara ke arah merealisasikan Wawasan Brunei 2035. Sehubungan itu, pelaksanaan Pelan Strategik ini juga wajar sentiasa dinilai dari semasa ke semasa, termasuk melalui semakan pertengahan penggal (Mid-Term Review), supaya keutamaan dan pelaksanaannya akan dapat terus diperkemas serta diperkukuhkan selaras dengan perubahan persekitaran dan keperluan semasa.

>> Muka 4



WAKTU SEMBAHYANG

SEPTEMBER	HARI	RABIULAKHIR	HILIR	IMSAK	SUBUH	SYURUK	DUHA	ZUHUR	ASAR	MAGHRIB	ISYAK
14	ISNIN	2	4.44	4.54	6.11	6.34	12.17	3.19	6.21	7.30	
15	SELASA	3	4.44	4.54	6.11	6.33	12.17	3.20	6.20	7.29	
16	RABU	4	4.44	4.54	6.11	6.33	12.16	3.20	6.20	7.29	
17	KHAMIS	5	4.44	4.54	6.11	6.33	12.16	3.20	6.19	7.28	
18	JUMAAT	6	4.44	4.54	6.11	6.33	12.16	3.20	6.19	7.28	
19	SABTU	7	4.43	4.53	6.10	6.33	12.15	3.21	6.18	7.27	
20	AHAD	8	4.43	4.53	6.10	6.32	12.15	3.21	6.18	7.27	

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					
34 25 °C		31 24 °C		32 24 °C	
Pekan Bangar					
34 24 °C		30 24 °C		31 24 °C	
Pekan Tutong					
33 25 °C		31 24 °C		31 24 °C	
Kuala Belait					
33 24 °C		31 24 °C		31 24 °C	

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

www.mef.gov.bn

SIDANG PENGARANG 14 SEPTEMBER 2026

Ibadah, tawakal sumber ketenangan jiwa

KESIHTAN mental merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan yang sering kali kurang diberi perhatian berbanding kesihatan fizikal. Dalam menjalani kehidupan seharian yang penuh dengan tuntutan pekerjaan, pelajaran, keluarga dan kehidupan sosial, seseorang boleh berhadapan dengan pelbagai tekanan yang sekiranya tidak diurus dengan baik boleh menjejaskan kesejahteraan diri.

Namun pada hari ini, masyarakat mula sedar betapa pentingnya kesihatan mental dalam kehidupan seharian. Kehidupan manusia sememangnya tidak terlepas daripada ujian, cabaran, tekanan dan pelbagai keadaan yang boleh mempengaruhi emosi serta pemikiran. Islam mengajar umatnya supaya menghadapi setiap ujian dengan sabar, tawakal dan keyakinan bahawa setiap kesukaran mempunyai hikmah serta jalan penyelesaian.

Seseorang juga digalakkan untuk mengurus masa dengan baik dan mengelakkan kehidupan yang berlebihan. Kesibukan tanpa rehat yang mencukupi boleh menyebabkan tekanan dan keletihan. Oleh itu, keseimbangan antara pekerjaan, keluarga, ibadah, rehat dan aktiviti sosial perlu diberikan perhatian.

Sebagai seorang Muslim, antara langkah utama dalam menjaga kesihatan mental ialah memperkukuhkan hubungan dengan Allah Subhanahu Wata'ala. Ibadah seperti Sembahyang lima waktu, membaca Al-Quran, berzikir dan berdoa dapat menjadi sumber ketenangan kepada jiwa. Sepertimana dalam firman Allah Subhanahu Wata'ala dalam Surah Ar-Ra'd, ayat 28, yang bermaksud bahawa dengan mengingati Allah, hati menjadi tenteram.

Ayat tersebut menunjukkan bahawa zikir dan mengingati Allah mempunyai kedudukan penting dalam kehidupan seorang Muslim. Apabila hati sentiasa dekat dengan Allah, seseorang dapat membina keyakinan bahawa dirinya tidak bersendirian dalam menghadapi kesukaran.

Dalam masa yang sama, Islam mengajar umatnya supaya bersabar dan bertawakal ketika menghadapi ujian. Sabar bukan bermaksud seseorang perlu memendam segala masalah seorang diri. Sebaliknya, sabar ialah kemampuan untuk mengawal diri, terus berusaha dan tidak berputus asa daripada rahmat Allah. Tawakal pula bermaksud menyerahkan hasil sesuatu usaha kepada Allah setelah melakukan ikhtiar yang sewajarnya.

Di samping itu, menjaga hubungan sesama manusia turut memainkan peranan dalam kesihatan mental. Islam sangat menekankan hubungan silaturahmi, kasih sayang dan saling membantu. Meluangkan masa bersama keluarga, sahabat dan masyarakat dapat mengurangkan rasa kesunyian serta memberikan sokongan emosi ketika menghadapi kesukaran.

Oleh itu, kesihatan mental merupakan amanah yang perlu dijaga seiring dengan kesihatan fizikal. Sebagai seorang Muslim, ketenangan jiwa dapat dibina melalui hubungan yang kukuh dengan Allah Subhanahu Wata'ala, di samping mengamalkan sikap sabar, tawakal dan sentiasa bersangka baik terhadap ketentuan-Nya. - **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.pelitabrunei.gov.bn

دربیتکن اوله جابتن قراغن. جابتن قردان منتري دان دجيتق اوله قرینت قلس سندیرین برحد، نگارابروني دارالسلام

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

StrongHER Showdown 2026 : Menggalakkan penyertaan wanita dalam aktiviti kecergasan



Oleh : Nooratini Haji Abas
Foto : Mohammad Hatral Hazmi Awang Abdul Hamid



SESI bergambar ramai para atlet wanita StrongHER Showdown yang diadakan di Peak Club (kiri). Sementara gambar kanan, antara peserta yang menyertai pertandingan kecergasan fungsional berkenaan.

>> Muka 1

"Memasuki ruang yang secara tradisinya didominasi oleh kaum lelaki boleh menimbulkan rasa gementar. Oleh itu, kami mahu mewujudkan ruang yang membolehkan wanita berasa selesa, mendapat sokongan dan berkeyakinan semasa memulakan perjalanan kecergasan mereka," ujarnya lagi.

Sementara itu, Raifanna pula menyatakan StrongHER

Showdown diperkenalkan buat kali pertama pada tahun lepas sebagai sebahagian daripada sambutan ulang tahun kedua LSS.

"Pada tahun lepas, kami ingin melakukan sesuatu yang istimewa untuk meraikan ulang tahun kedua kami, dan kami menganjurkan StrongHER Showdown. Dengan sokongan komuniti LSS dan pihak penaja, kami bersyukur kerana dapat mengajurnya semula pada tahun ini.

"Harapan kami adalah untuk

memberikan para wanita, yang kebanyakannya bermula sebagai peserta baharu, bukan sekadar satu pertandingan, malah satu pengalaman yang membolehkan mereka berasa disokong, berseronok dan mencabar diri untuk melangkaui batas kemampuan masing-masing," ujarnya lagi.

Justeru itu, beliau juga berharap mereka pulang dengan perasaan bangga dan mendapat inspirasi, serta lebih yakin dengan kekuatan

diri mereka sendiri.

Pada pertandingan berkenaan, General Manager and Head of Legal & Corporate Affairs, Imagine Sdn. Bhd., Adibah Mateen, (penaja platinum) menyampaikan hadiah-hadiah kepada pasukan-pasukan yang berjaya.

Tempat pertama disandang oleh Quadz Darlings, manakala tempat kedua dimenangi oleh Sore Sisters, sementara Barbella Besties pula menduduki tempat ketiga.

Kemudian, Finance and HR Manager, Peak Performance Sdn. Bhd., Dayang Nurliana binti Abdul Hamid (penaja platinum) turut menyampaikan beg cenderamata kepada semua pasukan yang mengambil bahagian.

Sehubungan itu, Ladies Strength & Sweat ingin merakamkan penghargaan tulus ikhlas kepada para penaja yang telah memberikan sokongan dalam menjayakan StrongHER Showdown 2026.

MAJLIS RAMAH MESRA SEMPENA PUJA USIA



YANG Teramat Mulia Paduka Seri Pengiran Anak Puteri Hajah Masna binti Al-Marhum Sultan Haji Omar 'Ali Saifuddin Sa'adul Khairi Waddien, Komandan Polis Wanita, Pasukan Polis Diraja Brunei berkenan dijunjung bagi sesi bergambar ramai.

YTM kemudiannya berkenan menandatangani Lembaran Keberangkatan sebelum dijunjung bagi sesi bergambar ramai dan seterusnya berkenan memotong kek.

Majlis Ramah Mesra ini diadakan sebagai tanda menjunjung kasih dan penghargaan atas keprihatinan, sokongan serta dorongan berterusan YTM terhadap warga Polis Wanita PPDB, di samping menjadi wadah untuk mengeratkan hubungan silaturahim serta memberi peluang beramah mesra bersama YTM.

Seramai 250 orang menghadiri majlis berkenaan, terdiri daripada jemputan khas, pegawai-pegawai polis wanita, dan anggota-anggota pangkat rendah daripada semua formasi PPDB.

Puteri Hajah Masna berlangsung pada 12 September 2026.

Keberangkatan Yang Teramat Mulia di Dewan Bankuet Mes, Kompleks Ibu Pejabat Polis Gadong dijunjung oleh Penolong Pesuruhjaya Polis, Hajah Masni binti Haji Jamil, selaku Penasihat Majlis serta Ahli-ahli Jawatankuasa Majlis.

Siaran Akhbar dan Foto : Pasukan Polis Diraja Brunei

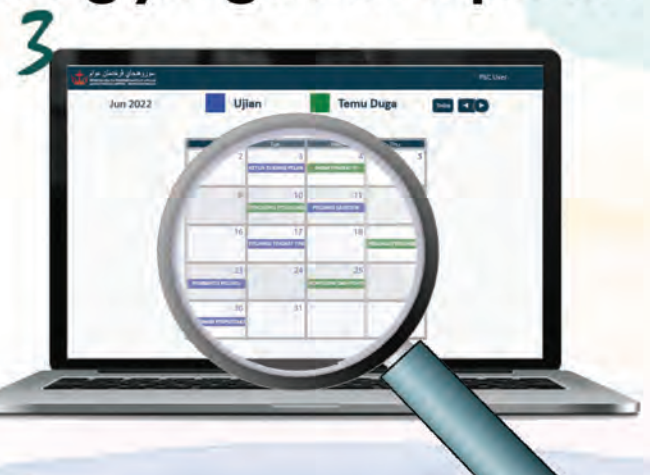
GADONG, Ahad, 13 September. - Yang Teramat Mulia Paduka Seri Pengiran Anak Puteri Hajah Masna binti

Al-Marhum Sultan Haji Omar 'Ali Saifuddin Sa'adul Khairi Waddien, Komandan Polis Wanita, Pasukan Polis Diraja

Brunei (PPDB) telah berkenan berangkat ke Majlis Ramah Mesra bersempena Sambutan Hari Puja Usia Yang Teramat Mulia Paduka Seri Pengiran Anak

Semak Kedudukan Permohonan awda bagi mengetahui status jawatan kosong yang telah dipohon

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



MAJLIS BERSELAWAT SEMPENA PENUTUPAN BILIK RAMBUT MULIA RASULULLAH

Oleh : Wan Mohamad Sahran Wan Ahmadi
Foto : Mohammad Hatral Hazmi Awang Abdul Hamid

>> Muka 1

Sepanjang tempoh pembukaan dari 2 hingga 30 Rabiulawal 1448H bersamaan 15 Ogos hingga 12 September 2026, pengunjung hadir bagi mengambil peluang berselawat dan menghayati salah satu khazanah yang mempunyai nilai sejarah dan keagamaan berkenaan.

Majlis Berselawat yang diadakan hari ini bagi menandakan penutupan Bilik Rambut Mulia Rasulullah Sallallahu Alaihi Wasallam turut dihadiri jemputan khas terdiri daripada Ahli-ahli Lembaga Penasihat BKISHHB, iaitu Menteri Penyelaras bagi Keselamatan Negara, Menteri di Jabatan Perdana Menteri (JPM) dan Menteri Pertahanan II, Yang Berhormat Pehin Dato Lailaraja Mejar Jeneral (B) Dato Paduka Seri Awang Haji Halbi bin Haji Mohd. Yussof, Menteri Penyelaras bagi Dasar-Dasar Ekonomi dan Menteri Ekonomi, Perdagangan dan Industri, Yang Berhormat Dato Seri Setia Dr. Awang Haji Abdul Manaf bin Haji Metussin; Menteri di JPM (Urustadbir Perkhidmatan Awam), Yang Berhormat Dato Seri Setia Awang Haji Nazmi bin Haji Mohamad; Menteri di JPM (Sekuriti dan Undang-Undang), Yang Berhormat Dato Seri Setia Awang Haji Sufian bin Haji Sabtu; Menteri Hal Ehwal Ugama, Yang Berhormat Pengiran Dato Seri Setia Haji Mohammad Tashim

bin Pengiran Haji Hassan dan Menteri Pembangunan, Yang Berhormat Dato Seri Setia Awang Haji Muhammad Juanda bin Haji Abdul Rashid.

Kehadiran para jemputan khas dialu-alukan oleh Setiausaha Tetap Kementerian Hal Ehwal Ugama (KHEU), Dr. Awang Haji Mohammed Hussain bin Pehin Penyurat Awang Haji Ahmad, merangkap Pengarah BKISHHB, selaku Ketua Urus Setia Lembaga Penasihat BKISHHB.

Majlis kemudiannya diserikan lagi dengan bacaan selawat dan dikir yang dipimpin oleh tenaga pengajar dari Institut Tahfiz Al-Quran Sultan Haji Hassanal Bolkiah (ITQSHHB), Sheikh Haji Mutia'a Al-Kabbani Mahmoud.

Majlis diakhiri dengan bacaan Doa Peliharakan Sultan dan Negara Brunei Darussalam yang dipimpin oleh Awang Abdul Hadi bin Haji Azrol, pelajar Diploma Tertinggi 'Aliyah Qiraat Tahun 1, ITQSHHB.

Pembukaan Bilik Rambut Mulia Rasulullah Sallallahu Alaihi Wasallam sepanjang Rabiulawal merupakan antara usaha BKISHHB dalam menyemarakkan bulan Junjungan Besar Nabi Muhammad Sallallahu Alaihi Wasallam, di samping membesarkan dan memuliakan bulan yang penuh keberkatan berkenaan.

Tidak hanya menjadi ruang kunjungan, BKISHHB turut



MAJLIS Berselawat dihadiri oleh jemputan khas terdiri daripada Ahli-ahli Lembaga Penasihat Balai Khazanah Islam Sultan Haji Hassanal Bolkiah iaitu Yang Berhormat Menteri-menteri Kabinet.

menyusun pelbagai aktiviti keagamaan, termasuk empat sesi berselawat setiap hari bekerja, iaitu Isnin hingga Khamis dan Sabtu, yang disertai oleh kumpulan serta persatuan zikir daripada kementerian dan jabatan kerajaan, institusi pengajian tinggi, masjid-masjid serta syarikat swasta.

Sesi berselawat yang dibukakan melalui tempahan secara dalam talian berkenaan mencatatkan

penyertaan seramai 934 orang, yang bersama-sama menyemarakkan Rabiulawal dengan pelbagai bentuk dikir dan Selawat, antaranya Dikir Syarafil Anam, Selawat Ibrahimiyah, Selawat Tafrijiyyah, Selawat Munjiyat, Selawat Fatih, Selawat Syifa, Selawat Nur, Selawat Badariyyah dan Maulid Diba'ie.

Dalam pada itu, acara dan aktiviti berselawat turut diadakan pada setiap Ahad sepanjang Rabiulawal

di Auditorium BKISHHB, dengan kerjasama pertubuhan-pertubuhan bukan kerajaan, persatuan berdaftar dan kumpulan-kumpulan zikir serta dibukakan kepada orang ramai.

Pembukaan Bilik Rambut Mulia Rasulullah Sallallahu Alaihi Wasallam akan diteruskan lagi pada tahun hadapan, iaitu selama tiga hari pada Januari 2027 bersempena memperingati peristiwa Israk dan Mikraj nanti.

HALUAN

>> Muka 2

Peramba / saya percaya bahawa kecemerlangan PA tidak hanya bergantung kepada sistem, proses atau teknologi semata-mata tetapi lebih utama bergantung kepada kualiti warganya. Justeru, usaha memperkukuhkan pembangunan kapasiti modal insan, meningkatkan kompetensi, kemahiran kepimpinan, literasi digital, budaya pembelajaran sepanjang hayat serta daya inovasi perlu terus diberikan penekanan. Pada masa yang sama, kebajikan warga PA serta penyediaan persekitaran kerja yang kondusif, inklusif, selamat dan menyokong kesejahteraan mental serta fizikal juga perlu terus diperkasakan, kerana organisasi yang cemerlang lahir daripada warga kerja yang dihargai, bermotivasi dan berdaya tahan.

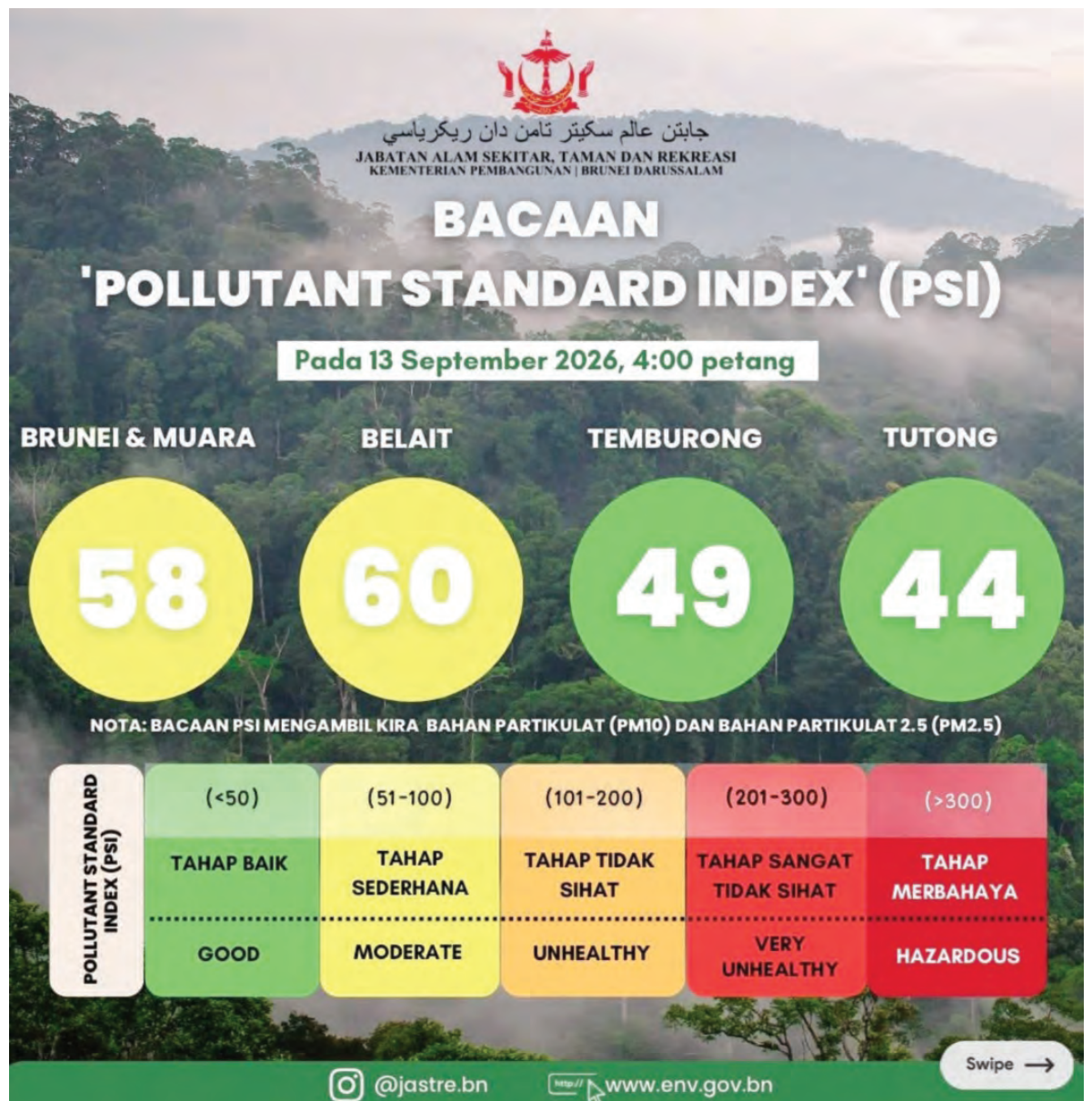
Teknologi dan pendigitalan turut sama memainkan peranan yang semakin besar dalam memperkukuhkan keupayaan PA menghadapi masa hadapan. Penggunaan data dan teknologi secara strategik adalah antara pemangkin penting ke arah penyampaian perkhidmatan yang lebih cekap, pembuatan keputusan yang lebih tepat serta pengurusan sumber manusia yang lebih berkesan. Inisiatif seperti Sistem Sumber Manusia (SSM) merupakan antara usaha yang dapat menyokong pentadbiran yang lebih bersepadu, berasaskan maklumat dan responsif terhadap keperluan semasa.

Walau bagaimanapun dalam memanfaatkan kemajuan teknologi, pendekatan yang seimbang perlu sentiasa diambil kira. Perkembangan pendigitalan bukanlah untuk dinafikan, sebaliknya perlu disertai dengan langkah-langkah yang bersesuaian bagi memastikan keselamatan siber terus diperkukuhkan, di samping mengelakkan sebarang penyalahgunaan teknologi dan data agar manfaatnya dapat dinikmati secara bertanggungjawab, selamat dan beretika.

Sehubungan itu, pendekatan Whole of Government dan Whole of Nation perlu terus diperkukuhkan bagi memastikan usaha pembangunan negara dapat ditangani secara lebih bersepadu dengan setiap kementerian dan jabatan bergerak seiring dan sehaluan serta saling melengkapi antara satu sama lain serta disokong oleh kerjasama pelbagai pihak berkepentingan. Oleh itu, pelancaran Pelan Strategik JPA ini diharapkan dapat memperkukuh keselarasan antara hala tuju JPA dengan keutamaan kementerian dan jabatan, khususnya dalam aspek pengurusan dan pembangunan sumber manusia.

Untuk akhirnya, peramba / saya berharap supaya Pelan Strategik JPA 2026 - 2030 ini akan menjadi asas tunjang yang kukuh kepada usaha berterusan untuk memperkukuhkan PA yang lebih tangkas, lebih cekap, berdaya tahan dan mampu terus menyumbang kepada kemajuan serta kesejahteraan NBD.

Sekian, Wabillahir Taufik Walhidayah, Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.



KERJASAMA SERANTAU PACU SISTEM TENAGA MAMPAN



Siaran Akhbar dan Foto : Jabatan Tenaga, Hulan dan Hiliran

REPUBLIK RAKYAT CHINA, Sabtu, 12 September. - Menteri di Jabatan Perdana Menteri (Tenaga, Hulan dan Hiliran), Yang Berhormat Dato Seri Setia Awang Haji Mohamad Azmi bin Haji Mohd. Hanifah telah menghadiri Mesyuarat Menteri-menteri Tenaga Asia-Pacific Economic Cooperation (APEC EMM) yang diadakan buat kali ke-16 dari 10 hingga 11 September 2026 di Beijing, Republik Rakyat China.

tahun ini dianjurkan oleh National Energy Administration, Republik Rakyat China dengan tema 'Forge an Innovative and Synergistic Asia-Pacific Energy Community for All' dan memberikan tumpuan kepada tiga sesi tematik, iaitu 'Energy for All', 'AI + Energy' and 'Synergistic Cooperation'.

Dalam ucapan semasa Sesi Pembukaan Mesyuarat Menteri-menteri Tenaga APEC Kali Ke-16, Yang Berhormat Menteri di Jabatan Perdana Menteri (Tenaga,

YANG Berhormat Menteri di Jabatan Perdana Menteri (Tenaga, Hulan dan Hiliran) menghadiri Mesyuarat Menteri-menteri Tenaga Asia-Pacific Economic Cooperation (APEC EMM) yang diadakan buat kali ke-16 dari 10 hingga 11 September 2026 di Beijing, Republik Rakyat China.

Hulan dan Hiliran) menggariskan keutamaan-keutamaan Negara Brunei Darussalam (NBD) dalam memperkukuhkan keselamatan tenaga, mengekalkan ketahanan sektor minyak dan gas hulan, membangunkan industri hiliran bernilai tinggi, memastikan bekalan elektrik dan bahan api yang stabil dan terjamin, serta mempercepatkan pembangunan tenaga rendah karbon sebagai pemacu pertumbuhan ekonomi pada masa hadapan.

Yang Berhormat turut menekankan kepentingan campuran tenaga yang seimbang dan pelbagai serta pengukuhan kerjasama serantau bagi menyokong masa depan tenaga Asia-Pasifik yang selamat, berdaya tahan dan mampan.

Dalam Sesi Tematik 1: 'Energy for All', Yang Berhormat juga menggariskan kepentingan memastikan keselamatan, mampu milik, kebolehppercayaan dan daya

tahan tenaga, di samping memperluaskan akses tenaga kepada semua lapisan masyarakat. Turut diketengahkan, kadar elektrifikasi NBD yang hampir 100 peratus, berserta kepentingan berterusan inovasi, pembangunan infrastruktur dan kerjasama serantau dalam membangunkan sistem tenaga yang mampan.

Mesyuarat APEC EMM kali ini turut mengeluarkan Kenyataan Bersama yang, antara lain, menggariskan komitmen untuk membina komuniti tenaga Asia-Pasifik yang terbuka, dinamik dan berdaya tahan dan seterusnya memperkukuhkan keselamatan tenaga, mempercepatkan pembangunan tenaga boleh diperbaharui serta menggalakkan penerapan teknologi tenaga yang inovatif.

Kenyataan Bersama berkenaan turut menekankan keperluan untuk meneruskan kerjasama bagi memastikan akses kepada tenaga yang boleh dipercayai, mampu milik dan lestari untuk semua di rantau Asia-Pasifik.

Di luar mesyuarat tersebut, Yang Berhormat turut mengadakan beberapa perbincangan dua hala bersama rakan sejawat dari negara-negara sahabat, termasuk Administrator of the National

Energy Administration (NEA), Republik Rakyat China dan Pengerusi Mesyuarat Menteri-menteri Tenaga APEC Ke-16, Tuan Yang Terutama Wang Hongzhi dan Menteri Negara bagi Hal Ehwal Luar Negeri serta Perdagangan dan Perusahaan Singapura, Puan Yang Terutama Gan Siow Huang, bagi bertukar-tukar pandangan mengenai bidang-bidang kepentingan bersama serta menerokai peluang untuk memperkukuhkan kerjasama tenaga.

Mesyuarat ini merupakan sebahagian daripada kerangka kerjasama serantau APEC yang lebih luas, dengan sektor tenaga merupakan antara bidang keutamaan dalam agenda APEC.

APEC merupakan sebuah forum kerjasama serantau yang ditubuhkan pada tahun 1989 dengan matlamat untuk menggalakkan pertumbuhan ekonomi yang mampan di rantau Asia-Pasifik melalui pengukuhan integrasi ekonomi, kerjasama teknikal serta perdagangan dan pelaburan yang bebas dan terbuka.

Mesyuarat APEC EMM yang seterusnya akan diadakan di Republik Sosialis Viet Nam pada tahun 2027.

NBD lancarkan jerayawara VBY 2027 di Jakarta



Siaran Akhbar dan Foto : Jabatan Kemajuan Pelancongan

JAKARTA, REPUBLIK INDONESIA, Sabtu, 12 September. - Negara Brunei Darussalam (NBD) melancarkan jerayawara pertama Tahun Melawat Brunei 2027 (Visit Brunei Year 2027 - VBY 2027) di Republik Indonesia yang berlangsung di Kota Kasablanka, Jakarta, pada 12 hingga 13 September 2026.

Jerayawara tersebut merupakan inisiatif terkini Jabatan Kemajuan Pelancongan (JKP) dalam mempromosikan VBY 2027 serta meningkatkan kesedaran mengenai destinasi dalam kalangan pelancong Indonesia menjelang tahun kempen berkenaan.

Pelancarnya disempurnakan oleh tetamu kehormat, Duta Besar Istimewa dan Mutlak NBD ke Republik Indonesia, Tuan Yang Terutama Brigedier Jeneral (B) Dato Seri Pahlawan Haji Abdul Razak bin Haji Abdul Kadir, sejurus ucapan alu-aluan yang disampaikan oleh Pemangku Pengarah Kemajuan Pelancongan, Dayang Hajah Salinah binti Haji Mohd. Salleh.

Diadakan di sebuah lokasi tumpuan orang ramai yang mempunyai kunjungan tinggi di Jakarta, jerayawara tersebut membawa tawaran pelancongan Brunei secara langsung kepada pasaran Republik Indonesia melalui gabungan promosi destinasi, penglibatan pengguna dan jualan pakej pelancongan.

Para pengunjung diperkenalkan kepada pengalaman alam semula jadi, kebudayaan, pengembaraan dan riadah di Brunei, di samping tawaran pelancongan perubatan.

Persembahan tradisional, permainan interaktif serta aktiviti penyampaian maklumat mengenai destinasi turut menyokong usaha mempromosikan Brunei sebagai destinasi jarak dekat yang mudah dikunjungi dan menawarkan kepelbagaian pengalaman kepada pelancong Republik Indonesia.

Delegasi NBD terdiri daripada wakil-wakil JKP di bawah Kementerian Ekonomi, Perdagangan dan Industri (KEPI), syarikat penerbangan, sebuah agensi pelancongan tempatan, pihak hotel serta sebuah institusi perubatan tempatan.

Jerayawara tersebut turut menampilkan penyertaan agensi-agensi pelancongan Republik Indonesia yang aktif mempromosikan NBD sebagai destinasi percutian serta menawarkan pakej pelancongan ke NBD secara langsung kepada pengguna di Jakarta.

Penyertaan mereka membantu menterjemahkan kesedaran mengenai destinasi kepada peluang perjalanan yang boleh ditempa, di samping memperkukuh hubungan NBD dengan industri pelancongan Republik Indonesia.

Melalui kerjasama dengan rakan

NEGARA Brunei Darussalam (NBD) melancarkan jerayawara pertama Tahun Melawat Brunei 2027 (Visit Brunei Year 2027 - VBY 2027) di Republik Indonesia oleh Tuan Yang Terutama Duta Besar Istimewa dan Mutlak NBD ke Republik Indonesia (atas dan kiri).

kongsi tempatan yang memahami keutamaan pelancong Republik Indonesia, Brunei dapat meningkatkan keterlihatan dan akses kepada pakej pelancongan serta menggalakkan lebih banyak agensi pelancongan untuk mengetengahkan NBD dalam pakej percutian khusus dan itinerari pelbagai destinasi.

Ketibaan pelawat dari Republik Indonesia terus menunjukkan pertumbuhan yang positif. Pada tahun 2025, NBD menerima seramai 31,747 pelawat dari Republik Indonesia melalui udara, manakala ketibaan dari Januari hingga Julai 2026 mencapai 23,989 orang - kira-kira 30 peratus lebih tinggi berbanding 18,404 orang yang direkodkan dalam tempoh yang sama pada tahun 2025.

Dengan jumlah penduduk Republik Indonesia yang besar, kedudukan geografi yang berdekatan serta permintaan yang kukuh terhadap perjalanan jarak dekat, JKP akan terus bekerjasama dengan syarikat penerbangan, agensi pelancongan dan rakan industri lain untuk meningkatkan keterlihatan NBD, memperkukuh pengedaran pakej pelancongan serta menggalakkan kunjungan semula dan kunjungan baharu.

Sebagai sebahagian daripada inisiatif VBY 2027, JKP akan melaksanakan pelbagai aktiviti B2C dan B2B di pasaran-pasaran terpilih bagi berinteraksi secara langsung dengan pengguna, memperkukuh hubungan dengan industri pelancongan serta meningkatkan keterlihatan dan pengedaran tawaran pelancongan NBD.

Usaha-usaha ini akan disokong melalui kempen destinasi yang

disasarkan, kerjasama industri, inisiatif kesalinghubungan udara serta pembangunan pakej pelancongan bagi menterjemahkan kesedaran pasaran kepada permintaan perjalanan dan ketibaan pelawat.

Untuk maklumat lanjut mengenai tawaran pelancongan NBD, sila layari www.brunetourism.com atau ikuti akaun Instagram [@brunei.tourism](https://www.instagram.com/brunei.tourism).

Selamatkan Usus Awda.

Lakukan Pemeriksaan Kolorektal.

Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai program pemeriksaan kanser kolorektal, sila jumpa* Doktor awda hari ini atau layari www.ppkk.gov.bn

*Sasaran pemeriksaan: Lelaki atau wanita berumur di antara 50 - 75 tahun.

PENGESAHAN AWAL DAPAT MENYELAMAT NYAWA

Selamatkan Usus Awda

MAJLIS KONVOKESYEN RAIKAN 94 GRADUAN KOLEJ IGS



Oleh : Khartini Hamir

Foto : Pg. Mohd. Aminol Adi Azraie Pg. Haji Nikman



UCAPAN alu-aluan oleh Ketua Pegawai Eksekutif Kolej IGS, Awang Haji Mahrub bin Awang Haji Murni.

>> Muka 1

Majlis dimulakan dengan perarakan masuk para graduan dan ahli-ahli akademik yang kemudian diikuti dengan bacaan ayat-ayat suci Al-Quran, dan seterusnya ucapan alu-aluan oleh Ketua Pegawai Eksekutif Kolej IGS, Awang Haji Mahrub bin Awang Haji Murni.

Dalam ucapannya, Awang Haji Mahrub berkata, tema konvokesyen pada tahun ini, 'Memperkasa Ilmu, Inovasi dan Kreativiti: Kepimpinan dalam Membina Negara', amat bertepatan dengan masa kini.

Beliau menjelaskan bahawa



MAJLIS Konvokesyen Kolej IGS diserikan dengan kehadiran tetamu kehormat, Yang Berhormat Menteri Kebudayaan, Belia dan Sukan. Turut hadir, Yang Berhormat Menteri Pengangkutan dan Infokomunikasi (kiri dan atas).

tema tersebut menekankan ilmu sebagai asas kepada pemerkasaan diri, manakala inovasi menjadi pencetus kepada penyelesaian baharu dan kepimpinan yang berteraskan prinsip memainkan peranan penting dalam pembangunan negara.

Pada majlis tersebut, para graduan menerima sijil menerusi pelbagai program akademik kerjasama bersama institusi-institusi rakan serantau, termasuk Limkokwing University,

Universiti Teknologi Brunei (UTB), Universiti Malaysia Sabah (UMS) dan Universiti Islam Sultan Sharif Ali (UNISSA).

Majlis turut mengiktiraf pencapaian akademik cemerlang para graduan menerusi beberapa anugerah, antaranya Anugerah Kecemerlangan Pengiran Setia

Jaya, Kepujian Kelas Pertama dan Anugerah Terbaik Fakulti.

Majlis diakhiri dengan penyampaian sijil secara rasmi kepada para graduan, persembahan koir, sesi bergambar kenangan serta jamuan bagi meraikan para graduan bersama keluarga masing-masing.



ANTARA graduan yang diraikan.

Rasulullah suluh akidah, panduan membentuk akhlak mulia

Siaran Akhbar dan Foto : Kementerian Hal Ehwal Ugama

>> Muka 1

Pertama, menurutnya iaitu penghayatan bermula dengan mengenali Rasulullah Sallallahu Alaihi Wasallam. Kita mesti dan wajib mengenali Baginda melalui sirah, akhlak, perjuangan dan sunnah Baginda sebagai asas kepada penghayatan.

"Kedua, penghayatan diterjemahkan kepada pengamalan. Adakah akhlak Rasulullah Sallallahu Alaihi Wasallam sudah terlihat dalam kehidupan kita?"

"Dan ketiga, membawa suluh akidah Rasulullah Sallallahu Alaihi Wasallam dalam kehidupan seharian. Kita tidak boleh hanya mengenang Baginda dalam bulan Rabiulawal sahaja, tetapi kenalilah Baginda sepanjang hayat dengan menghidupkan sunnah Baginda dan menerapkan akhlak Baginda dalam diri kita.

"Kerana Bagindalah suluh akidah yang menerangi hati dan membimbing akhlak kita," ujarnya lagi.

Menyemarakkan Program

Malam Munajat berkenaan ialah para Muslimah dan jemaah Masjid Kampung Bengkurong, Daerah Brunei dan Muara. Turut menyertai ialah Muslimah dan jemaah daripada beberapa buah masjid seluruh negara serta warga kerja wanita di bawah KHEU dan individu yang mengikuti program berkenaan secara maya dari kediaman masing-masing.

Atur cara Munajat malam berkenaan dimulakan dengan bacaan Sayyidul Istighfar dan Surah Al-Fatihah dipimpin oleh Dayang Hajah Norhidayah binti Haji Daud, Muslimah Masjid Kampung Bengkurong. Diikuti dengan bacaan Surah As-Sajdah beramai-ramai dipimpin oleh Ketua Muslimah Masjid Kampung Bengkurong, Dayang Hajah Asmah binti Haji Sulaiman.

Seterusnya, Doa Munajat dibacakan oleh tenaga pembimbing Kelas Muslimah Masjid Kampung Bengkurong, Dayang Aimi Amalina binti Haji Abdullah. Sejurus selesai tazkirah, disusuli dengan bacaan Selawat Tafrijiyyah beramai-ramai dipimpin oleh Dayang Hajah Suritti binti Haji Sabli, Muslimah Masjid Kampung Bengkurong. Kemudiannya, Doa Peliharakan Sultan dan Negara Brunei Darussalam dibacakan oleh Dayang Hajah Norhidayah binti Haji Daud, Muslimah Masjid Kampung Bengkurong.

Program Malam Munajat bertujuan mengajak masyarakat Islam mendekatkan diri kepada Allah Subhanahu Wata'ala melalui amalan kerohanian, memohon keampunan, membaca dan menghayati ayat-ayat suci



Kanser Kolorektal

Kanser kolorektal adalah kanser No. 1 di kalangan **lelaki** dan No. 2 di kalangan **wanita** di Negara Brunei Darussalam.

Penyebab bagi: 1 dalam 10 kanser lelaki, 1 dalam 5 kanser wanita.

Faktor Risiko

- Lelaki mempunyai risiko yang lebih tinggi dari wanita
- Mempunyai ahli keluarga yang menghidap kanser kolorektal
- Pernah menghidap kanser kolorektal
- Obes
- Merokok
- Tidak aktif secara fizikal
- Diet yang rendah serat dan tinggi lemak
- Meminum alkohol yang berlebihan

Langkah Pencegahan

- Tidak merokok
- Mengendalikan berat badan yang sihat
- Perbanyakkan memakan buah-buahan dan sayur-sayuran
- Meningkatkan aktiviti fizikal
- Elakkan meminum minuman keras
- Pengesanan awal untuk kanser kolorektal

Tanda-Tanda Kanser Kolorektal

- Perubahan tabiat membuang air besar
- Darah dalam najis
- Sakit perut yang berpanjangan
- Perut kembung
- Kurang selera makan

Jika anda mengalami tanda-tanda tersebut, sila berjumpa dengan doktor untuk pemeriksaan lanjut.

"Pengesanan awal dapat menyelamatkan nyawa"

Untuk maklumat lanjut mengenai Program Pemeriksaan Kanser Kolorektal, sila layari: <https://moh.gov.bn/>

Al-Quran, serta merafakkan dan mengaminkan doa secara beramai-ramai dengan penuh pengharapan agar Negara Brunei Darussalam berserta seluruh rakyat dan penduduknya sentiasa terpelihara daripada sebarang musibah dan penyakit berjangkit. Semoga segala amalan

kerohanian dan doa munajat yang kita panjatkan serta aminkan diterima dan dimakbulkan oleh Allah Subhanahu Wata'ala.

Orang ramai dialu-alukan untuk ikut serta dalam acara Malam Munajat yang diadakan secara maya melalui pautan <http://tiny.cc/munajatkheuwanita>.



ANTARA yang menyertai Malam Munajat Khas untuk Wanita Ke-41 anjuran KHEU Kali Ke-246.

Muslimah Masjid Bunut semarak Sambutan Maulidur Rasul

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

BANDAR SERI BEGAWAN, Ahad, 13 September. - Sebagai usaha menyemarakkan Sambutan Maulidur Rasul dan menyuburkan rasa cinta kepada Junjungan Besar Nabi Muhammad Sallallahu Alaihi Wasallam, Muslimah Masjid Bunut hari ini menganjurkan Majlis Dikir Maulud buat julung kalinya di Masjid Kampung Bunut.

Hadir selaku tetamu kehormat pada majlis tersebut ialah Ahli Majlis Mesyuarat Negara (MMN), Yang Berhormat Dayang Hajah Safiah binti Sheikh Haji Abd. Salam.

Majlis disertai kira-kira 90 peserta yang terdiri daripada Kumpulan Muslimah Masjid Kampung Bunut, Muslimah Masjid

Omar 'Ali Saifuddin, Muslimah Masjid Kampung Bengkurong, Muslimah Masjid Sultan Sharif Ali Sengkurong, Muslimah Masjid Jubli Perak Kampung Jangsak dan Muslimah Masjid Ar-Rahman Kampung Tanjung Bunut.

Majlis dimulakan dengan bacaan Surah Al-Fatihah oleh tetamu kehormat, diikuti bacaan Asmaul Husna oleh Muslimah Masjid Kampung Bunut.

Majlis kemudiannya diteruskan dengan Dikir Assalai oleh Muslimah Masjid Kampung Bunut, diikuti dengan Dikir Badat dibawakan oleh Muslimah Masjid Kampung Bengkurong, manakala Dikir Alhamd dibawakan oleh Muslimah Masjid Omar 'Ali

YANG Berhormat Ahli Majlis Mesyuarat Negara hadir selaku tetamu kehormat pada majlis tersebut (kanan), manakala gambar bawah kiri, antara yang turut serta pada Majlis Dikir Maulud berkenaan.



Saifuddin serta Tausyeh Selawat Badriyah oleh Muslimah Masjid Jubli Perak Kampung Jangsak.

Majlis turut diserikan dengan Dikir Marhaban oleh Muslimah Masjid Kampung Bunut, diikuti dengan Doa Dikir, Doa Peliharakan Sultan dan Doa Selamat.

Penganjuran majlis berkenaan antara lain bertujuan memperingati kelahiran Junjungan Besar Nabi Muhammad Sallallahu Alaihi Wasallam, selain menyemai dan menyuburkan rasa cinta kepada Baginda dalam kalangan para Muslimah.

Di samping itu, majlis berkenaan turut menjadi wadah untuk mengeratkan silaturahmi dan ukhuwah Islamiah antara ahli-ahli Muslimah Masjid, di samping menggalakkan penglibatan Muslimah dalam memakmurkan masjid serta memperkukuhkan peranan mereka dalam aktiviti keagamaan dan kemasyarakatan.

Majlis diakhiri dengan sesi bergambar ramai dan seterusnya menunaikan Sembahyang Fardu Asar Berjemaah.



NASIHAT BERBELANJA DALAM TALIAN
Fikir sebelum beli

"Boleh percaya kan tu?"

"Mun barang inda sampai, kana mulihkan usunku kan ni?"

"Ok kan tu? Selamat kah jual bali cemani ani?"

"lawah? Banar kan tawarannya ani?"

Jadi pengguna yang bertanggungjawab

- ✓ Semak ulasan terlebih dahulu, beli dari sumber yang dipercayai.
- ✓ Dapatkan resit rasmi.
- ✓ Fahami polisi bayaran balik dan jaminan.
- ✓ Jika ragu, elakkan berurusan dengan mereka.

Akta Perlindungan Pengguna (Perdagangan Wajar) dikenakan ke atas transaksi Perniagaan-ke-Pengguna

SOKONG USAHA PERKASA SEKTOR PELANCONGAN NEGARA

Oleh : Rohani Haji Abdul Hamid
Foto : Mohd. Zul-Izzi Haji Duraman



JERUDONG, Sabtu, 12 September. - Pesta Pelancongan Sabre Brunei 2026 kembali lagi bagi edisi ke-21 dengan menghimpunkan sebanyak 39 pempamer menerusi 90 reruai pameran, sekali gus menawarkan pelbagai produk pelancongan, pakej perjalanan dan promosi menarik kepada orang ramai.

Pesta Pelancongan Sabre Brunei 2026 yang dianjurkan oleh Sabre Travel Network (Brunei) Sdn. Bhd. (Sabre) berkenaan berlangsung selama dua hari, bermula hari ini hingga 13 September 2026, bertempat di Dewan 1, Pusat Persidangan Antarabangsa BRIDEX, di sini.

Majlis Perasmian Pesta Pelancongan berkenaan disempurnakan oleh Setiausaha Tetap (Kesejahteraan Masyarakat), Kementerian Hal Ehwal Dalam

Negeri, Awang Salminan bin Haji Burut.

Pemangku Pengurus Besar Sabre Travel Network Brunei, Awang Haji Mohd. Shamiruddin bin Haji Sharbini dalam ucapan alu-aluannya berkata, Pesta Pelancongan Sabre Brunei 2026 berkenaan menyediakan peluang kepada penyedia perkhidmatan pelancongan tempatan dan antarabangsa untuk mempromosi serta mempamerkan pelbagai produk pelancongan mereka.

Menurutnya lagi, pesta berkenaan juga menjadi salah satu platform utama dalam usaha meningkatkan sektor pelancongan negara, di samping menyokong inisiatif Tahun Melawat Brunei 2027 (Visit Brunei Year 2027-VBY 2027).

Awang Haji Mohd. Shamiruddin turut menjelaskan bahawa acara

berkenaan juga menghubungkan perkembangan pelancongan keluar negara dengan kejayaan menarik pelancong masuk ke Negara Brunei Darussalam (NBD), selain menawarkan pelbagai pilihan pakej perjalanan dan promosi kepada para pengunjung.

Pesta pelancongan berkenaan dibukakan kepada orang ramai sepanjang hujung minggu, sekali gus menyediakan platform sehati bagi para pelancong yang ingin mendapatkan tambang penerbangan yang kompetitif serta menikmati pelbagai promosi daripada para pempamer yang mengambil bahagian.

Antara agensi pelancongan yang menyertai pesta berkenaan ialah Al Hijrah Travel and Tours, Al-Miqat Travel & Tours, An-Nur Al-Khayr Travel & Tours, Anthony Tours and Travel, At-Taqwa Travel Tours, Balurh Travel, Continental Yachting, Dar El Ehsan Travel, Darussalam Services, El-Abqari Travel & Tours, Freme Travel Services, Halim Tours & Travel, Ikhlash Global Tours, JJ Tour Service, Ken Travel & Trading, Pan Bright Travel, Southern Cross Travel Agencies dan Straits Central Agencies.

Turut mengambil bahagian ialah organisasi pelancongan kebangsaan, iaitu Jabatan Kemajuan Pelancongan, NBD; Sabah Tourism Board dan Tourism Authority of Thailand.

Sementara itu penyedia insurans yang menyertai acara berkenaan terdiri daripada Takaful Brunei Am, Insurans Islam TAIB dan National Insurance Company Berhad.

Bagi sektor makanan dan minuman pula, antara penyedia yang mengambil bahagian ialah



MAJLIS Perasmian Pesta Pelancongan berkenaan disempurnakan oleh Setiausaha Tetap (Kesejahteraan Masyarakat), Kementerian Hal Ehwal Dalam Negeri (atas dan kiri).

The Coffee Bean & Tea Leaf, Afiya Auliya Enterprise, Chik Chik Restaurant, Fiorise Artisan Patisserie & Café dan Grandsandwich Café.

Penganjuran Pesta Pelancongan Sabre Brunei 2026 berkenaan turut disokong oleh rakan kongsi rasmi dan penaja, antaranya Royal Brunei Airlines (RB), Bank Baiduri, Cityneon Brunei, Imagine Sdn. Bhd., Darussalam Media, Singapore Airlines, Takaful Brunei Am, The Coffee Bean & Tea Leaf, Hart Living dan Boeffi International.

Sabre Travel Network (Brunei) Sdn. Bhd. merupakan sebuah syarikat yang berpangkalan di NBD dan majoriti kepemilikannya dimiliki oleh RB.

Sabre pula merupakan peneraju teknologi berasaskan Kecerdasan

Buatan (AI) dalam industri pelancongan yang disokong oleh salah satu rangkaian data perjalanan awan terbesar di dunia. Dengan AI sebagai teras, Sabre memanfaatkan data dan teknologi bagi membantu syarikat penerbangan, pengusaha hotel, agensi pelancongan serta rakan kongsi lain dalam memasarkan, mengagihkan dan memenuhi keperluan perjalanan di seluruh dunia.

Platform Sabre dibangunkan berasaskan seni bina terbuka, modular dan berasaskan awan, sekali gus menyokong peneraju industri sedia ada serta pemain baharu dalam menghadapi perkembangan landskap industri pelancongan dan pengalaman perjalanan yang lebih pintar, berhubung dan diperibadikan.

SEKOLAH FAIRVIEW ADAKAN SAMBUTAN MAULIDUR RASUL

Siaran Akhbar dan Foto : Sekolah Fairview



BANDAR SERI BEGAWAN, Ahad, 13 September. - Sekolah Fairview telah mengadakan Sambutan Maulud Nabi Muhammad Sallallahu Alaihi Wasallam bagi Tahun 1448 Hijrah bagi memperingati kelahiran Baginda Rasulullah Sallallahu Alaihi Wasallam, baru-baru ini.

Hadir selaku tetamu kehormat pada majlis tersebut ialah Pengarah Urusan Sekolah Fairview, Dato Seri Laila Jasa Haji Ahmad bin Dato Paduka Matnor.

Tetamu jemputan majlis,

Pengarah Eksekutif Akademik, Sekolah Fairview, Datin Paduka Hajah Fatimah binti Dato Paduka Haji Mohd. Husain dan Pengarah Eksekutif Pentadbiran, Sekolah Fairview, Awang Azmin bin Dato Seri Laila Jasa Haji Ahmad.

Majlis dimulakan dengan bacaan Surah Al-Fatihah dan Sayyidul Istighfar, diikuti dengan penyampaian tazkirah bertajuk 'Menyemai Cinta Kepada Rasulullah Sallallahu Alaihi Wasallam Melalui Akhlak Mulia' yang disampaikan oleh Guru

PENGARAH Urusan Sekolah Fairview, Dato Seri Laila Jasa Haji Ahmad bin Dato Paduka Matnor hadir selaku tetamu kehormat pada majlis tersebut (kiri), manakala gambar bawah kanan, antara pelajar yang hadir pada majlis berkenaan.

Ugama Sekolah Fairview, Awang Md. Abdul Aiman bin Abd. Wahab. Seterusnya dibukakan soalan kuiz 'Kenali Rasulullah Sallallahu Alaihi Wasallam' kepada murid-murid peringkat rendah. Penyampaian hadiah telah dilaksanakan oleh tetamu kehormat kepada para pemenang diadakan di Bilik Ibadat Sekolah Fairview.

Acara diserikan lagi dengan persembahan lakonan pendek 'Mencontohi Akhlak Rasulullah Sallallahu Alaihi Wasallam' daripada gabungan murid Tahun 4 dan 5, diikuti dengan persembahan nyanyian daripada Tahun 1 yang bertajuk 'Ya Nabi Salam Alaika'.

Acara diakhiri dengan persembahan murid Tahun 6

dengan mendendangkan lagu bertajuk 'Rasulullah' dan ditutup dengan bacaan Doa Selamat oleh Awang Faqih Jalaluddin bin Fauzi Zen Syukri.

Sambutan yang diadakan diharap dapat menguatkan lagi rasa cinta dan kasih para murid kepada junjungan kita Nabi Muhammad Sallallahu Alaihi Wasallam serta memperkukuhkan lagi jati diri murid dengan menghayati perjuangan Rasulullah Sallallahu Alaihi Wasallam serta mengharungi perjalanan kehidupan dan mengambil

pedoman daripada peristiwa-peristiwa keagamaan yang berlaku sebagai panduan.

Tujuan majlis diadakan adalah untuk menyemai rasa cinta dan kasih sayang kepada Rasulullah Sallallahu Alaihi Wasallam, selain menghayati perjuangan dan akhlak Rasulullah Sallallahu Alaihi Wasallam dalam kehidupan seharian.

Ia juga memupuk semangat kerjasama dan perpaduan dalam kalangan warga sekolah dan melahirkan murid yang berakhlak mulia dan berilmu pengetahuan.



PeKA adakan Majlis Berdikir

Oleh : Nurdiyanah Rajami

Foto : Nurdiyanah Rajami, Ihsan Awang Haji Zaini Awang Ajong



KAMPUNG KULAPIS, Ahad, 13 September. - Ahli-ahli Muslimah Masjid Pehin Khatib Abdullah (PeKA) Kampung Kulapis pagi tadi mengadakan Majlis Berdikir bersempena Sambutan Maulidur Rasul Sallallahu Alaihi Wasallam 1448 Hijrah.

Majlis yang diadakan di Dewan Serbaguna Masjid PeKA telah menghimpunkan Ahli-ahli Muslimah masjid daripada 11 buah masjid selaku jemputan termasuk Ahli-ahli Muslimah Masjid PeKA.

Ahli-ahli Muslimah masjid jemputan itu terdiri dari Masjid

Az-Zakireen di Rancangan Perumahan Negara (RPN) Kampung Meragang; Jame' 'Asr Hassanil Bolkiah, Kampung Kiarong; Masjid Omar 'Ali Saifuddin, Bandar Seri Begawan; Masjid Rashidah Sa'adatul Bolkiah (MRSB), Kampung Sungai Akar; Masjid Duli Raja Isteri Pengiran Anak Damit, Mukim Kilanas; Masjid Ar-Rahman, Kampung Tanjung Bunut; Masjid Pengiran Muda 'Abdul Mateen, Kampung Mulaut; Masjid Raja Isteri Pengiran Anak Hajah Saleha (RIPAHS), Kampung Rimba; Masjid Kampung

AHLI-ahli Muslimah Masjid Pehin Khatib Abdullah (PeKA) Kampung Kulapis semasa mengadakan Majlis Berdikir bersempena Sambutan Maulidur Rasul Sallallahu Alaihi Wasallam 1448 Hijrah yang turut dihadiri oleh Datin Hajah Nahriah binti Awang Haji Hasbi.

Bengkong; dan Masjid Suri Seri Begawan Raja Pengiran Anak Damit (SSBRPAD), Kampung Manggis / Madang.

Sehubungan itu, hadir selaku tetamu kehormat bagi sama-sama menyertai keindahan majlis berkenaan ialah Datin Hajah Nahriah binti Awang Haji Hasbi.

Majlis dimulakan dengan bacaan Surah Al-Fatihah beramai-ramai yang diketuai oleh Ketua Bahagian Hal Ehwal Muslimah, Jabatan Hal Ehwal Masjid (JHEM), Kementerian Hal Ehwal Ugama (KHEU), Dayang Noraini Yanti binti Haji Hussin.

Seterusnya, ucapan alu-aluan telah disampaikan oleh Ketua Muslimah Masjid PeKA, Dayang Hajah Norainah binti Haji Kahar yang antaranya merakamkan luahan kesyukuran dengan majlis perhimpunan bagi sama-sama memperingati kelahiran Junjungan Besar kita Nabi Muhammad Sallallahu Alaihi Wasallam dengan membawa tema majlis iaitu 'Eratkan Silaturahmi, Kukuhkan Ukhwah dan Teladani Rasulullah Sallallahu Alaihi Wasallam'.

Beliau antaranya turut menambah dengan bersama-sama berhimpun di majlis penuh berkah tersebut, ia turut bertujuan bagi sama-sama mengungkapkan jiwa kesyukuran dan penghargaan kepada jasa para pembimbing

MAJLIS Berdikir dengan pelbagai alunan dikir, selawat, nasyid dan tausyeh yang dibawakan secara bergilir-gilir oleh setiap Ahli-ahli Muslimah masjid yang hadir.



KEMENTERIAN KESIHATAN
MINISTRY OF HEALTH

KETAHUI SUMBER GARAM AWDA

GARAM TERDIRI DARI 40% SODIUM

JUMLAH SODIUM DALAM SATU HIDANGAN

1 bungkus Mee Segera	1 Telur Masin	1 sudu makan Kicap
1385 mg	1000 mg	880 mg
3 sudu makan Corned Beef	1 bungkus kecil Keropok Ubi Kentang	3 bungkus kecil Keropok Ulang Tempatan
376 mg	295 mg	243 mg
1 cawan Kentang Goreng	Segenggam Kacang Tanah (Salted)	1 knop Kraker Beras
120 mg	116 mg	15 mg
1/2 cawan Amping	Segenggam Kacang Tanah (Unsalted)	Satu ukuran sekeren Pisang
2.4 mg	1.7 mg	1.2 mg

TIPS

- Pilih makanan segar dan tidak berproses
- Pilih produk makanan yang berlabel pilihan lebih sihat
- Pilih produk makanan kurang / rendah / tanpa garam
- Kurangkan pengambilan sup dan kuah yang masin
- Elakkan makanan terlalu masin: ikan masin, telur masin, asam sambal dan pelbagai jenis jeruk

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.

1. Hentikan Penggunaan 2. Tahan Diri 3. Tahan Diri 4. Tahan Diri 5. Tahan Diri

kelas Muslimah masjid-masjid sekali gus mengeratkan lagi silaturahmi sesama Muslimah masjid.

Majlis diikuti dengan bacaan Sayyidul Istighfar dan seterusnya Selawat Tafrijiyyah beramai-ramai sebelum diikuti dengan Majlis Berdikir dengan pelbagai alunan dikir, selawat, nasyid dan tausyeh yang dibawakan secara bergilir-gilir oleh setiap Ahli-ahli Muslimah masjid yang hadir. Bacaan puisi turut disampaikan oleh Dayang

Hajah Nadirah binti Haji Lahit.

Majlis diakhiri dengan Doa Dikir dan Doa Peliharahan Sultan dan Negara Brunei Darussalam yang dibacakan oleh Guru Pembimbing dan Penyelia Hal Ehwal Muslimah Masjid PeKA, Dayang Hajah Jamaliah binti Haji Jumaat.

Selain itu, majlis turut menyaksikan sesi penyampaian cenderahati kepada tetamu kehormat majlis yang disampaikan oleh Ketua Muslimah Masjid PeKA dan sesi bergambar ramai.



14 PESERTA MEMPERDENGARKAN BACAAN AL-QURAN



ANTARA yang memperdengarkan bacaan pada Musabaqah Tilawatil Quran Belia Kebangsaan 1448 Hijrah / 2026 Masihi Peringkat Saringan (atas kiri dan atas kanan).

Oleh : Nooratini Haji Abas
Foto : Azmah Haji Ahad

JERUDONG, Sabtu, 12 September. - Musabaqah Tilawatil Quran Belia Kebangsaan 1448 Hijrah / 2026 Masihi Peringkat Saringan berakhir hari ini dengan memperdengarkan lagi bacaan 14 peserta di Dar Al-Intishar, Kompleks Sukan Jerudong, pagi tadi.

Musabaqah Tilawatil Quran Belia Kebangsaan ini merupakan salah satu projek tahunan Kementerian Kebudayaan, Belia dan Sukan (KKBS) yang dikendalikan oleh Jabatan Belia dan Sukan (JBS) sejak tahun 1980an dan telah berjaya melahirkan banyak qari dan

qariah belia yang berkaliber dan seterusnya mampu bersaing di peringkat yang lebih tinggi.

Malahan, ia juga berperanan sebagai wadah kepada qari dan qariah belia di Negara Brunei Darussalam (NBD) untuk melihat keupayaan dan prestasi masing-masing khususnya dalam bidang pembacaan Al-Quran secara berlagu atau taranum.

Sebelum pertandingan, para peserta juga mengikuti Bengkel Intensif Kemahiran Al-Quran (KIA) yang diadakan pada 29 dan 30 Ogos 2026 yang lalu.

Bengkel tersebut memfokuskan kepada pembelajaran dalam bidang tarannum Al-Quran yang bertujuan untuk mempersiapkan



SEKITAR Musabaqah Tilawatil Quran Belia Kebangsaan 1448 Hijrah / 2026 Masihi Peringkat Saringan.

para qari dan qariah belia agar mampu bertanding pada tahap yang terbaik dan bermutu tinggi serta memberi penekanan kepada aspek-aspek penting dalam bidang taranum Al-Quran, termasuk lagu, suara, fasahah dan tajwid.

Daripada jumlah keseluruhan peserta, seramai 30 peserta teratas dengan markah 80 peratus ke atas akan layak ke peringkat separuh akhir yang akan berlangsung pada hari

Ahad, 20 September 2026 ini.

Manakala lima peserta qari dan lima peserta qariah termasuk johan menunggu qari dan qariah 2025 akan bertanding di peringkat akhir pada hari Khamis, 1 Oktober 2026 nanti.

Peserta musabaqah terdiri daripada belia berumur antara 15 hingga 30 tahun, warganegara atau penduduk tetap NBD dan tidak pernah menjadi johan mana-mana pertandingan seperti Majlis Tilawah Membaca

Al-Quran Peringkat Antarabangsa anjuran Kerajaan Malaysia atau Musabaqah Tilawatil Quran Belia Asia Tenggara anjuran KKBS.

Musabaqah Tilawatil Quran Belia Kebangsaan 1448H/2026M Peringkat Saringan telah berlangsung selama empat hari bermula 9 September 2026, dengan memperdengarkan bacaan Al-Quran daripada 104 peserta terdiri daripada 65 peserta qari dan 39 peserta qariah.

Tamu Jati promosikan hasil, produk Kampung Merangking

Oleh : Rohani Haji Abdul Hamid
Foto : Azmah Haji Ahad

MERANGKING, Ahad, 13 September. - Penduduk Kampung Merangking dan kawasan sekitarnya memanfaatkan hujung minggu dengan mengunjungi Tamu Jati Kampung Merangking anjuran Majlis Perundingan Kampung (MPK) Merangking, hari ini.

Tamu Jati Kampung Merangking yang berlangsung di Balai Ibadat Kampung Merangking itu merupakan tamu bulanan yang lazimnya diadakan sekali dalam sebulan.

Ketua Kampung Merangking, Awang Nurulizam bin Abdul Rahman berkata bahawa memandangkan ketika ini merupakan musim buah-buahan, pihaknya mengambil inisiatif untuk mengadakan Tamu Jati Kampung Merangking pada setiap hujung minggu sehingga musim buah berakhir.

"Tamu Jati Kampung Merangking secara mingguan ini bertujuan memberikan peluang kepada penduduk Kampung Merangking untuk memasarkan hasil-hasil kebun mereka, khususnya buah-buahan dan sayur-sayuran, selain jualan

makanan dan minuman.

"Pada masa yang sama, ia juga dapat memberikan peluang kepada penduduk kampung memperoleh pendapatan sampingan melalui hasil usaha dan kebun masing-masing," jelas beliau.

Menurut beliau lagi, Tamu Jati Kampung Merangking turut mendapat sambutan menggalakkan daripada petamu dan pengunjung dari luar kampung, termasuk dari Daerah Tutong serta Daerah Brunei dan Muara.

"Kehadiran pengunjung dari luar Kampung Merangking bukan sahaja bertujuan untuk membeli-belah, malah turut memberikan peluang kepada mereka untuk mengeratkan hubungan silaturahim, mengenali kawasan pedalaman serta menikmati suasana tamu yang terdapat di kawasan pedalaman, khususnya di Tamu Jati Kampung Merangking," ujarinya.

Beliau turut melahirkan rasa syukur atas sambutan yang menggalakkan terhadap penganjuran Tamu Jati yang diadakan secara berturut-turut

sejak minggu lalu.

Melalui penganjuran berkenaan, Tamu Jati Kampung Merangking akan dapat diteruskan dari semasa ke semasa sebagai satu platform bagi mempromosikan hasil dan produk kampung, di samping memberikan peluang kepada penduduk kampung menjana pendapatan sampingan melalui hasil kebun dan jualan masing-masing.

Selain itu, tamu berkenaan diharap akan terus menjadi wadah dalam mengeratkan hubungan silaturahim antara penduduk kampung dengan pengunjung dari luar yang berkunjung ke kawasan pedalaman.



MELALUI penganjuran berkenaan, Tamu Jati Kampung Merangking akan dapat diteruskan dari semasa ke semasa sebagai satu platform bagi mempromosikan hasil dan produk kampung (atas kanan dan atas).



MINDA PEMBACA

TAJUK-TAJUK MINDA PEMBACA :

1. 'Waspada Banjir: Persediaan Menghadapi Musibah'. Tarikh Tutup : 16 September 2026
2. 'Amalan Gaya Hidup Lestari dalam Menghadapi Perubahan Iklim'. Tarikh Tutup : 23 September 2026
3. 'Strategi Memperkukuh Pengeluaran Makanan Tempatan'. Tarikh Tutup : 30 September 2026

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

MDPMAMB TERIMA KUNJUNGAN DELEGASI KYWA

**Siaran Akhbar dan Foto :
Maktab Duli Pengiran Muda Al-Muhtadee Billah**

BANDAR SERI BEGAWAN, Sabtu, 12 September. - Maktab Duli Pengiran Muda Al-Muhtadee Billah (MDPMAMB) baru-baru ini menerima kunjungan delegasi daripada Korean Youth Work Agency (KYWA), Republik Korea, sebagai sebahagian daripada Program 2026 Global Competency Enhancement : Project for Youth Leaders - 'K-Youth Together with Brunei'.

Diadakan di Student Learning & Service Centre (SLSC) maktab berkenaan, kunjungan tersebut menghimpunkan wakil-wakil KYWA dan para pelajar MDPMAMB dalam satu sesi pertukaran budaya serta aktiviti interaktif yang bertujuan untuk memperkukuh kefahaman silang budaya, penglibatan belia dan komunikasi global.

Delegasi Republik Korea tersebut diketuai oleh Ketua Delegasi, Han Shinhee, merangkap Pengarah KYWA dan terdiri daripada pemimpin belia serta golongan profesional dari Republik Korea.

Delegasi tersebut telah

dialu-alukan oleh Pengetua MDPMAMB, Dayangku Hajah Nooramaliatiffah binti Pengiran Haji Ahmad bersama timbalan-timbalan pengetua, ahli-ahli Pasukan Pengurusan Kanan, para guru dan pelajar, serta pegawai-pegawai dari Jabatan Sekolah-Sekolah, Kementerian Pendidikan.

Program dimulakan dengan bacaan Surah Al-Fatihah, diikuti dengan ucapan alu-aluan oleh Pengetua dan persembahan tradisional gulintangan.

Dalam ucapan alu-aluannya, Pengetua MDPMAMB melahirkan rasa gembira dan berbesar hati menerima kunjungan delegasi tersebut serta menekankan bahawa kunjungan berkenaan merupakan peluang yang bermakna bagi kedua-dua pihak untuk saling belajar, berkongsi pengalaman serta memperkukuh persahabatan dan kerjasama antara Negara Brunei Darussalam (NBD) dan Republik Korea.

Beliau turut berkongsi bahawa

pendekatan pendidikan di MDPMAMB merangkumi lebih daripada sekadar pencapaian akademik. Walaupun para pelajar mengikuti pengajian selama dua tahun di maktab tersebut sebagai persediaan bagi Peperiksaan GCE 'A' Level, mereka juga digalakkan untuk mengembangkan bakat, sahsiah dan kompetensi yang lebih luas melalui peluang kokurikulum termasuk sukan, aktiviti kebudayaan, program keagamaan dan khidmat masyarakat.

Pengetua MDPMAMB menegaskan aspirasi maktab untuk melahirkan golongan muda yang berkeupayaan dari segi akademik, berkeyakinan, bertanggungjawab dan penyayang, serta bersedia untuk memberikan sumbangan positif kepada masyarakat.

Beliau seterusnya menekankan nilai penglibatan antarabangsa dengan menyatakan bahawa peluang seperti kunjungan KYWA membolehkan para pendidik dan pelajar memperoleh pemahaman yang lebih luas mengenai pembangunan belia dan amalan pendidikan di luar NBD.

Salah satu pengisian utama kunjungan tersebut ialah peluang bagi para pelajar MDPMAMB untuk mengambil bahagian secara langsung dalam aktiviti belia



Korea yang interaktif.

Menerusi Aktiviti 'Challenge! I Am an Idol Too', para pelajar berpeluang mengenali aspek budaya idola K-POP dan fandom melalui aktiviti berasaskan kumpulan. Dengan bekerjasama, mereka menghasilkan nama dan sorakan kumpulan, mereka bentuk sepanduk mini serta mencipta identiti kumpulan masing-masing, sekali gus menggalakkan kreativiti, kerja berpasukan dan komunikasi.

Pertukaran budaya tersebut turut diperkaya dengan pameran makanan tempatan dan aktiviti kebudayaan tradisional, yang memberikan peluang kepada delegasi berkenaan untuk mengalami sendiri elemen-elemen budaya NBD sambil berinteraksi dengan para pelajar dan warga MDPMAMB.

Para pelajar juga menyertai aktiviti 'Making My Own Eco-Goods', iaitu aktiviti secara amali yang membolehkan mereka mereka bentuk barangan mesra alam yang diperibadikan, berinspirasi budaya fandom Korea. Aktiviti tersebut menggabungkan kreativiti dan pembelajaran budaya dengan pengenalan kepada penggunaan mesra alam serta amalan alam sekitar

yang mampan.

Program tersebut merupakan sebahagian daripada usaha lebih meluas KYWA dalam mempromosikan pertukaran belia antarabangsa dan menyediakan peluang pembelajaran silang budaya kepada golongan muda serta pemimpin belia.

Ia juga bertujuan untuk memperkukuh hubungan persahabatan antara NBD dan Republik Korea melalui penglibatan belia dan pertukaran antarabangsa yang berterusan.

Melalui penyertaan tersebut, para pelajar MDPMAMB berpeluang mengembangkan kemahiran kerjasama sesama rakan dan komunikasi global, di samping meningkatkan kefahaman bersama mengenai budaya melalui penglibatan silang budaya secara langsung.

Kunjungan tersebut diakhiri dengan penyampaian cenderamata dan sesi bergambar berkumpulan, sekali gus menandakan berakhirnya dengan jayanya satu petang yang dipenuhi pembelajaran budaya, interaksi dan persahabatan antarabangsa.



MAKTAB Duli Pengiran Muda Al-Muhtadee Billah baru-baru ini menerima kunjungan delegasi daripada Korean Youth Work Agency (KYWA), Republik Korea, sebagai sebahagian daripada Program 2026 Global Competency Enhancement : Project for Youth Leaders - 'K-Youth Together with Brunei' (atas kanan dan kiri).

Timba ilmu, perluaskan jaringan perniagaan di peringkat antarabangsa



**Oleh : Siti Rokiah Abdullah
Foto : Ihsan Dewan Perniagaan dan Perusahaan Melayu Brunei**

BANDAR SERI BEGAWAN, Sabtu, 12 September. - Seramai tiga orang Ahli Dewan Perniagaan dan Perusahaan Melayu Brunei (DPPMB) berpeluang menyertai 'Seminar on Private Enterprise Management and Development for Developing Countries' yang berlangsung di Changsha City, Hunan Province, Republik Rakyat China, yang berlangsung dari 7 hingga 20 September 2026.

Delegasi DPPMB terdiri daripada Dayang Nurul Syafiqah binti Haji Sulaiman, Dayang Siti Khadijah binti Haji Mohd. Yusof dan Awang Mohammad Ira' Qastalani bin Haji Asrul Hamzy.

Penyertaan dalam seminar berkenaan memberikan peluang kepada para peserta untuk

meningkatkan pengetahuan dan kefahaman dalam bidang pengurusan serta pembangunan perusahaan swasta, khususnya dalam menghadapi perkembangan dan cabaran semasa dunia perniagaan.

Seminar tersebut turut menjadi platform bagi para peserta untuk memperluas jaringan perniagaan di peringkat antarabangsa, selain bertukar pandangan, idea dan pengalaman bersama wakil-wakil perniagaan serta industri dari pelbagai negara.

Penyertaan berkenaan diharap dapat memberikan manfaat kepada para peserta dalam memperkukuh keupayaan dan pengetahuan mereka, di samping membuka ruang kepada peluang

DELEGASI DPPMB terdiri daripada Dayang Nurul Syafiqah binti Haji Sulaiman, Dayang Siti Khadijah binti Haji Mohd. Yusof dan Awang Mohammad Ira' Qastalani bin Haji Asrul Hamzy.

kerjasama serta jaringan strategik dalam bidang perniagaan dan keusahawanan.

Terdahulu, seramai empat orang ahli DPPMB juga turut berpeluang menyertai 'Seminar on Optimization of the Business Environment for Chambers of Commerce and Industry in Developing Countries' yang diadakan di Nanchang City, Jiangxi Province, Republik Rakyat China, bermula 4 hingga 24 September 2026.

Delegasi DPPMB bagi seminar berkenaan terdiri daripada Dayang Nur Almira Ufairah binti Salim, Awang Abdullah Ammar Mirza bin Pehin Dato Paduka Haji Awang Chuchu, Awang Muhammad Zaizulafiq bin Zainal Abidin dan Dayangku Nur Natasha Basyarah binti Pengiran Indra Putra.

Penyertaan tersebut memberikan peluang kepada para peserta untuk menimba ilmu dan pengetahuan berkaitan perkembangan serta pengoptimuman persekitaran perniagaan, di samping memperluas jaringan perniagaan di peringkat antarabangsa.

Para peserta juga berpeluang bertukar pandangan, idea dan pengalaman bersama wakil-wakil



dewan perniagaan serta industri dari pelbagai negara.

Penyertaan dalam kedua-dua seminar berkenaan mencerminkan usaha DPPMB dalam memberikan pendedahan dan pengalaman antarabangsa kepada ahli-ahlinya, khususnya dalam memperkasa pengetahuan, meningkatkan keupayaan serta memahami perkembangan semasa dalam dunia perniagaan dan

keusahawanan.

Melalui pendedahan tersebut, ahli-ahli DPPMB diharap dapat membawa pulang pengetahuan dan pengalaman yang diperoleh untuk dimanfaatkan dalam memperkukuh sektor perusahaan dan perniagaan tempatan, di samping membuka peluang kepada kerjasama serta jaringan strategik pada masa akan datang.

سركوري

منشو كوري نعمت: مرايه چيتا دان رضاء الله سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى

رسول الله ﷺ تله معاجركن ساتو دعاء يڠ اينده دالم حديث بكنندا، سباكاي فندوان اونتوق ممنتوق جيويا يڠ سنتياس برشكور، مرنده ديرى دان بركنتوغ سفنوهرن كقد الله سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى. درقد عبدالله بن عباس رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ بهاو نبي ﷺ سريغ بردعاء:

اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي لَكَ شَاكِرًا، لَكَ ذَاكِرًا، لَكَ رَاهِبًا، لَكَ مَطْوَعًا، إِلَيْكَ مُخْبِتًا أَوْ مُنِيبًا، رَبِّ تَقَبَّلْ تَوْبَتِي، وَاغْسِلْ حَوْبَتِي، وَأَجِبْ دُعَوَتِي، وَتَبِّتْ حُجَّتِي، وَاهْدِ قَلْبِي، وَسَدِّدْ لِسَانِي، وَاسْلُلْ سَخِيمَةَ قَلْبِي

أرتين: يا الله، جاديكنله اكو همبا يڠ برشكور كقد مو، يڠ سنتياس مغايغي مو، يڠ تاكوت كقد مو، يڠ طاعة كقد مو، يڠ توندوق دان كمبالي برتوبه كقد مو. يا توهنكو، تريماله توبتكو، هافوسكن دوساكو، فركنكنله دعاء كو، تكوهكنله هوجهكو، تونجوقيله هاتيكو، فرايلوقكنله ليسانكو (أوجهن) دان هيلغكنله سكللا فراسان دندم دان كدغكين درقد هاتيكو. {حديث روايت أبو داؤد}

جماعه يڠ درحمي الله،

ماريله كيت سنتياس منشوكوري نعمت دان كورنيا الله سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى بوكن سقدر دغن كات-كات سهاج، اكن تتايي دغن معكوناكن نعمت ايت دجالن يڠ الله سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى رضاءي. موده-مودهن دغن دميكن، كيت تركولوغ دالم كالغن اورغ-اورغ يڠ سنتياس منشوكوري نعمت، إستقامة دالم كطاعتن، دان برأوليه كموليأن دسيسى الله سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى. آمين يا رَبَّ العالمين.

تياد له الله اكن مبيقسا كامو سكيران كامو برشكور دان برلمان. دان الله اداله سنتياس مبالس دغن سبايك-بايكن لاكي مها مغتهوي (اورغ-اورغ يڠ برشكور كقدن). {سورة النساء آية: ١٤٧}

بَارَكَ اللَّهُ لَنَا فِي الْقُرْآنِ الْعَظِيمِ، وَنَفَعَنَا بِالْآيَاتِ وَالذِّكْرِ الْحَكِيمِ. وَتَقَبَّلْ مِنَّا تِلَاوَتَهُ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ، وَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ لِي وَلَكُمْ وَلِسَائِرِ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ فَاسْتَغْفِرُوهُ فَبَا فَوَزَ الْمُسْتَغْفِرِينَ وَيَا نَجَاةَ الْتَائِبِينَ.

جماعه يڠ درحمي الله،

برتقوى له كيت كحضرة الله سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى دغن منيشتكن كيمانن كقدن. سسوغكوهن اورغ يڠ فاليج مليا دسيسى الله سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى ايت ايله اورغ يڠ فاليج برتقوى. موده-مودهن كيت منجادي انسان يڠ سنتياس مغايغي الله سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى، براوله كجيان دان كسلامتن ددنيا دان جوك داخيرة.

جماعه يڠ درحمي الله،

الحمد لله سكللا فوجي دان شكور دفنجتكن كحضرة الله سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى يڠ تله مغورنياكن كقد كيت فلباكاي نعمت يڠ تيدق ترهيتوغ بايقن. ديله يڠ مغورنياكن عقل يڠ وارس اونتوق برفيكير، أغكوتا بادن يڠ صيحت اونتوق برعبادة دان تناك يڠ قوات اونتوق برأوسها منجاري رزقي يڠ حلال لاكي بايك.

سسوغكوهن شكور كقد الله سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى ايت ساغت لواس، شكور بوكن سقدر داوغكفكن قد ليسن، تتايي برمولا درقد هاتي يڠ معاكوي بهاو ستياف نعمت ايله كورنيان الله سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى لالو دبوقتيكن ملالوي كطاعتن. شكور بوليه دظاهيركن دالم فلباكاي بنتوق كطاعتن دان عملن هارين كيت، انتارا: برشكور دغن هاتي، برشكور دغن ليسن دان برشكور دغن فربواتن.

جماعه يڠ درحمي الله،

انتارا كلبهين دان منفعت اورغ يڠ برشكور برداسركن القرآن دان حديث-حديث رسول الله ﷺ ايله:

فرتام: دكورنياكن نعمت دان رزقي يڠ برليفت كندا.

كدوا: اورغ-اورغ يڠ برشكور دان برلمان اكن ترقليهارا دري عذاب دان سيقسا الله سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى.

كتيك: دجنجيكن كنجرن فهلا.

جماعه يڠ درحمي الله،

جاغنله كيت منجادي انسان يڠ لوفا ديرى، افاته لاكي برصفة سومبوغ دان بوغكق هيشك برت اونتوق مغوجفكن تريما كاسيه. سسوغكوهن برترنما كاسيه اداله جرمينن هاتي اورغ يڠ برشكور دان جيويا يڠ تاهو مغنغ بودي.

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. تَخَصَّنَا بِذِي الْعِزَّةِ وَالْجَبَرُوتِ. وَأَعْتَصَمْنَا 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 الْإِسْتِغْفَارِ

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. Hingga keadaan hilang menjadi baik dan sempurna).

اَللّٰهُمَّ صَلِّ صَلَاةً كَامِلَةً وَسَلِّمْ سَلَامًا تَامًا عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ الَّذِى تَنَحَّلَ بِهٖ الْعَقْدُ، وَتَنَفَّرَجَ بِهٖ الْكُرْبُ، وَتَقَضٰى بِهٖ الْحَوَائِجُ، وَتُنَالُ بِهٖ الرِّغَايَبُ وَحُسْنُ الْخَوَاتِمِ، وَيُسْتَسْقٰى الْعَمَامُ بِوَجْهِهِ الْكَرِيْمِ، وَعَلٰى اٰلِهٖ وَصَحْبِهٖ فِى كُلِّ لَمَحَةٍ 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 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، خَلَقْتَنِىْ وَاَنَا عَبْدُكَ، وَاَنَا عَلٰى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ، اَعُوْذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ، اَبُوْءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ وَاَبُوْءُ بِذَنْبِىْ، 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 مباوا کبراونتوغن ساعت بسر کقد قععملن (تولق بلاء)

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

(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.

(2) اَسْتَغْفِرُ اللهَ الْعَظِيْمِ

(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.

(1) حَسْبُنَا اللهُ وَنِعْمَ الْوَكِيْلُ

(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.

(5) يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ، بِرَحْمَتِكَ اَسْتَغِيْثُ

(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 mengharap pertolongan Allah dalam apa jua perkara yang dimahaminya. Di dalam sebuah riwayat, Nabi Sallallahu Alaihi Wasallam telah berwasiat (berpesan) kepada puteri Baginda, Fatimah Az-Zahra' supaya membaca zikir ini pagi dan petang.

(4) وَاُفَوِّضُ اَمْرِيْ اِلَى اللّٰهِ

(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.



**JABATAN KERJA RAYA
KEMENTERIAN PEMBANGUNAN**

**Dibukakan Kepada
Pemborong-Pemborong
Yang Berdaftar
Dengan Kementerian
Pembangunan Di Dalam**

Kelas:
Terbuka

Kategori:
KPB01 Kod Baharu

Yuran Tawaran:
BND30.00
(Tidak Dikembalikan)

Yuran E-Dokumen:
-

Bilangan Tawaran:
JKR / DTS / 26 / CQS / 2026-T / II

Nama Projek:
Kajian-Kajian Cadangan
Pembinaan Jeti Kawasan Muzium
Teknologi Melayu, Kota Batu

**Tarikh Akhir Mengambil
Dokumen Tawaran:**
Selasa,
15 September 2026

Tarikh Tutup Tawaran:
Selasa,
6 Oktober 2026,
Tidak lewat jam 2.00 Petang



**PUSAT SEJARAH BRUNEI
KEMENTERIAN KEBUDAYAAN,
BELIA DAN SUKAN**

**Bilangan Dan Tajuk
Sebut Harga:**
3 / SEPTEMBER / 2026 /
PSB / PD.575
Mengubah Suai Pintu Masuk
Utama Bangunan Pusat Sejarah
Brunei, Kementerian Kebudayaan,
Belia Dan Sukan

**Bilangan Dan Tajuk
Sebut Harga:**
4 / SEPTEMBER / 2026 /
PSB / PD.575
Mengubah Suai Tandas VIP Dan
Orang Kelainan Upaya Di
Bangunan Pusat Sejarah Brunei,
Kementerian Kebudayaan,
Belia Dan Sukan

**Bilangan Dan Tajuk
Sebut Harga:**
5 / SEPTEMBER / 2026 /
PSB / PD.575
Membekal, Menghantar Dan
Memasang Permaidani Di Galeri
Pameran Bangunan Pusat
Sejarah Brunei Dan Bangunan
Pusat Pengkajian Borneo,
Kementerian Kebudayaan,
Belia Dan Sukan

**Bilangan Dan Tajuk
Sebut Harga:**
6 / SEPTEMBER / 2026 /
PSB / PD.575
Kerja-Kerja Membaik Pulih

**Dibukakan Kepada
Pemborong-Pemborong
Yang Berdaftar Di Dalam**

Kelas:
II & III sahaja

Kategori:
B01

Bilangan Tawaran:
JKR / DBSBM018 / 2026

Bil. Projek:
2026DBSBM / SPA.01

Nama Projek:
Kerja-Kerja Pengubahsuaian Reka
Bentuk Pejabat Tingkat 1, Blok A,
Di Bangunan Suruhanjaya
Perkhidmatan Awam (JKR 150)
- Fasa 2

Bilangan Tawaran:
JKR / DBSBM019 / 2026

Bil. Projek:
2026DBSBM / IMD.01

Nama Projek:
Kerja-Kerja Mengecat Semula
Kuarters Darul Hana Termasuk
Blok Pejabat IMD, Di Jalan Istana
Darul Hana, Simpang 237, Jalan
Raja Isteri, Bandar Seri Begawan

**Tarikh Akhir Mengambil
Dokumen Tawaran Pada:**
Selasa,
15 September 2026
Tidak lewat jam 2.00 Petang

Tarikh Tutup Tawaran:
Selasa,
29 September 2026
Tidak lewat jam 2.00 Petang

Yuran Tawaran:
BND30.00
(Tidak Dikembalikan)



Kerosakan Di Bangunan Pusat
Sejarah Brunei Dan Bangunan
Pusat Pengkajian Borneo,
Kementerian Kebudayaan,
Belia Dan Sukan

**Bilangan Dan Tajuk
Sebut Harga:**
7 / SEPTEMBER / 2026 / PSB /
PD.575
Perkhidmatan Pengurusan Bagi
Acara Pameran Ristaan Kampong
Ayer Tahun 2026, Kementerian
Kebudayaan, Belia Dan Sukan

Tarikh Tutup Sebut Harga:
Khamis,
1 Oktober 2026
Jam 2.00 Petang



**JABATAN KEMAJUAN
PELANCONGAN,
KEMENTERIAN EKONOMI,
PERDAGANGAN DAN INDUSTRI**

Bilangan Tawaran:
JKP / LTK / 2026-2027 / 16

Tajuk Tawaran:
Provision Of Event Management
Services For The Launching Of
The Nationwide Mesra Campaign

Yuran Tawaran:
BND 10.00
(Tidak Dikembalikan)

Tarikh Tutup Tawaran:
Selasa,
29 September 2026
Jam 2.00 Petang



**JABATAN
PERKHIDMATAN AWAM
JABATAN PERDANA MENTERI**

Rujukan Tawaran:
JPA / 1.4 / UPK / KPA / 001 / 2026

Tajuk Tawaran:
Term Contract For Daily
Housekeeping At Civil Service
Club (2027)

Bayaran Tawaran:
BND5.00 (Tidak dikembalikan)

Tarikh Tutup:
Selasa,
29 September 2026



KEMENTERIAN PERTAHANAN

Rujukan Tawaran:
MINDEF / DFA / RC / 34 (9)
Supply and Tailoring Services for



**JABATAN RADIO
TELEVISYEN BRUNEI
JABATAN PERDANA MENTERI**

**Bilangan dan Tajuk
Sebut Harga:**
RTB / K / 113 / 26-27
Perkhidmatan Penggambaran
Dan Penyuntingan Bagi Program
Unit Kanak-Kanak,
Bahagian Rancangan TV,
Radio Televisyen Brunei

Bayaran Yuran:
BND5.00 (Tidak dikembalikan)
(Termasuk e-dokumen)

Salinan Kertas:
BND5.00 (Jika perlu dan tidak
dikembalikan)
(Hardcopy)

Tarikh Tutup:
Rabu,
16 September 2026
Jam 2.00 Petang



Tajuk Projek:
RTB / K / 104 / 26 - 27
The Supply And Delivery Of
Merchandise Items For RTB
Merchandise Shop

Bayaran Yuran:
(Termasuk e-dokumen):
BND5.00 (Tidak dikembalikan)

Salinan Kertas:
(hardcopy):
BND5.00 (Jika perlu dan tidak
dikembalikan)

Tarikh Tutup:
Rabu, 16 September 2026
Jam 2.00 petang



KEMENTERIAN PENDIDIKAN

**MOE / LTK / 39 / 2026 / 2027
(JPK-SEPT-2026)**
Tawaran Terbuka Bagi Membekal
Dan Menghantar Terus Buku
Teks dan Buku Sumber Bagi
Mata Pelajaran IGCSE
Geography Ke Sekolah-Sekolah
Menengah Kerajaan,
Kementerian Pendidikan,
Negara Brunei Darussalam.

**Bayaran Yuran /
Dokumen Tawaran:**
BND10.00
(Bayaran Yuran / Dokumen
Tawaran Tidak Dikembalikan)

Tarikh Tutup Dan Waktu:
Selasa,
29 September 2026
Tidak Lewat Jam 2.00 Petang



Gurkha Security Unit - Five (5)
Years Contract

Yuran Tawaran:
BND30.00
(Tidak Dikembalikan)

Tarikh terakhir bagi pembelian
Borang Tawaran adalah seminggu
sebelum tarikh tutup tawaran, iaitu
Isnin, 19 Oktober 2026.

Tarikh Tutup Tawaran:
Selasa,
27 Oktober 2026,
2.00 Petang





**JABATAN PERTANIAN DAN AGRIMAKANAN,
KEMENTERIAN EKONOMI, PERDAGANGAN
DAN INDUSTRI**

JPt / TAW / 13 / 2026-2027:
Membekal Perkhidmatan
Pengawal Keselamatan
Bagi Kawasan Dan
Bangunan-Bangunan Jabatan
Pertanian Dan Agrimakanan Di
KKP Mulaut Selama Dua
(2) Tahun.

**(Yuran Tawaran BND30.00 |
Borang Tawaran BND15.00)**

Tarikh Tutup:
Selasa, 13 Oktober 2026
Tidak lewat dari jam 2.00 Petang

JPt / TAW / 12 / 2026-2027:
Pemeliharaan Saliran Ladang
Bagi Kawasan
Kemajuan Pertanian Di Daerah
Brunei Muara Zon 'D' Bagi
Tempoh Dua (2) Tahun.

**(Yuran Tawaran BND50.00 |
Borang Tawaran BND15.00)**

Tarikh Tutup:
Selasa, 13 Oktober 2026
Tidak lewat dari
jam 2.00 Petang



**Pemberitahuan Sebut Harga
Jabatan Pertanian Dan
Agrimakanan**

Sebut Harga hendaklah
dimasukkan ke dalam Peti Sebut
Harga dan dialamatkan kepada
Ibu Pejabat, Jabatan Pertanian
dan Agrimakanan, Jalan
Muhibbah, Lapangan Terbang
Lama, Berakas BB3510
Bandar Seri Begawan,
Negara Brunei Darussalam.

**Tidak lewat dari jam 2.00 Petang
pada Khamis, 15 Oktober 2026.**

**Borang Sebut Harga:
BND7.00**

Bilangan dan Tajuk Tawaran:
JPt / SH / 71 / 2026-2027
To Supply And Deliver PPE And
Disinfectants For Veterinary
Laboratory Section

Bilangan dan Tajuk Tawaran:
JPt / SH / 72 / 2026-2027
Repair Work And Maintenance Of
Existing Biosafety Laminar Flow,
Fumehood And Balance
Enclosure Cabinets At Veterinary
Laboratory Services

Bilangan dan Tajuk Tawaran:
JPt / SH / 73 / 2026-2027
Kerja-Kerja Pembaikan Barek
Lampaki Unit A5, A7, Dan B7 Di
Bawah Kawalan Jabatan
Pertanian Dan Agrimakanan

Bilangan dan Tajuk Tawaran:
JPt / SH / 74 / 2026-2027
Kerja-Kerja Penambahan Dan
Pembaikan Am, Kerja-Kerja
Elektrik Serta Pembekalan Dan
Pemasangan Perabot Bagi Unit
Kemajuan Pertanian, Kuala Belait

Bilangan dan Tajuk Tawaran:
JPt / SH / 75 / 2026-2027
Supply, Delivery And Installation
Of An Integrated Workstation
Equipment And Specialized
Information Systems In Support Of
ISO/IEC 17025:2017
Implementation



Tarikh Tutup / Waktu:
Sabtu,
3 Oktober 2026
Jam 9.00 Pagi



**JABATAN
PERTANIAN DAN AGRIMAKANAN
KEMENTERIAN EKONOMI,
PERDAGANGAN DAN INDUSTRI**

**Pemberitahuan Sebut Harga
Jabatan Pertanian dan
Agrimakanan**

Sebut Harga hendaklah
dimasukkan ke dalam
Peti Sebut Harga dan dialamatkan
kepada **Ibu Pejabat, Jabatan
Pertanian dan Agrimakanan,
Jalan Muhibbah, Lapangan
Terbang Lama, Berakas
BB3510 Bandar Seri Begawan,
Negara Brunei Darussalam.**

**Tidak lewat dari
jam 2.00 Petang
pada Khamis,
24 September 2026.**

**Borang Sebut Harga:
BND7.00**

**Bilangan dan Tajuk
Sebut Harga:**
JPt / SH / 66 / 2026-2027
To Supply, Deliver, Install,
Test And Commission PH Meter
For Microbiology Laboratory

**Bilangan dan Tajuk
Sebut Harga:**
JPt / SH / 67 / 2026-2027
To Perform Quality

Assurance For The Gen III
MicroStation System At Veterinary
Microbiology Laboratory

**Bilangan dan Tajuk
Sebut Harga:**

JPt / SH / 68 / 2026-2027
Kerja-Kerja Membaiki
Jalan Concrete Di
Kawasan P2 Agribisnis Rimba,
Daerah Brunei Muara

**Bilangan dan Tajuk
Sebut Harga:**

JPt / SH / 69 / 2026-2027
Kerja-Kerja Memotong
Rumput Dan Membersih
Kawasan Bagi Bangunan
Perkhidmatan Makmal Terunjing
Dan Bangunan-Bangunan
Sekitarnya Untuk Tempoh
Satu (1) Tahun

**Bilangan dan Tajuk
Sebut Harga:**

JPt / SH / 70 / 2026-2027
Supply, Delivery, Installation And
Commissioning Of Centrifugation,
Heating, Cooling And
Mixing Equipment



KEMENTERIAN PENDIDIKAN



**Sebut Harga Bagi
Perkhidmatan Kantin**

**DA / JKSH / 98 / 2026 / 2027
[BPPA-SEPT-2026]**

Sebut Harga Perkhidmatan
Kantin Bagi:
Sekolah Menengah Sultan
Muhammad Jamalul Alam,
Daerah Brunei Muara
Kementerian Pendidikan
Negara Brunei Darussalam.
Bagi Tempoh Satu (1) Tahun
[Kantin Bahagian Blok 'A']

**Harga Sewa Kantin:
BND708.00 Sebulan**

**DA / JKSH / 99 / 2026 / 2027
[BPPA-SEPT-2026]**

Sebut Harga Perkhidmatan
Kantin Bagi:
Sekolah Menengah Raja Isteri
Pengiran Anak Saleha,
Daerah Tutong
Kementerian Pendidikan
Negara Brunei Darussalam.
Bagi Tempoh Tiga (3) Tahun

**Harga Sewa Kantin:
BND955.00 Sebulan**

**DA / JKSH / 100 / 2026 / 2027
[BPPA-SEPT-2026]**

Sebut Harga Perkhidmatan
Kantin Bagi:
Sekolah Menengah
Sayyidina Othman,
Daerah Tutong
Kementerian Pendidikan
Negara Brunei Darussalam.
Bagi Tempoh Tiga (3) Tahun
[Kantin Bahagian Blok 'A']

**Harga Sewa Kantin:
BND685.00 Sebulan**

**DA / JKSH / 101 / 2026 / 2027
[BPPA-SEPT-2026]**

Sebut Harga Perkhidmatan
Kantin Bagi:
Sekolah Menengah Rimba,
Daerah Brunei Muara

Kementerian Pendidikan
Negara Brunei Darussalam.
Bagi Tempoh Tiga (3) Tahun
[Kantin Bahagian Blok 'A']

**Harga Sewa Kantin:
BND694.00 Sebulan**

**DA / JKSH / 102 / 2026 / 2027
[BPPA-SEPT-2026]**

Sebut Harga Perkhidmatan
Kantin Bagi:
Sekolah Menengah Rimba,
Daerah Brunei Muara
Kementerian Pendidikan
Negara Brunei Darussalam.
Bagi Tempoh Tiga (3) Tahun
[Kantin Bahagian Blok 'B']

**Harga Sewa Kantin:
BND694.00 Sebulan**

**DA / JKSH / 103 / 2026 / 2027
[BPPA-SEPT-2026]**

Sebut Harga Perkhidmatan
Kantin Bagi:
Sekolah Menengah Menglait,
Daerah Brunei Muara
Kementerian Pendidikan
Negara Brunei Darussalam.
Bagi Tempoh Tiga (3) Tahun
[Kantin Bahagian Blok 'A']

**Harga Sewa Kantin:
BND777.00 Sebulan**

**DA / JKSH / 104 / 2026 / 2027
[BPPA-SEPT-2026]**

Sebut Harga Perkhidmatan
Kantin Bagi:
Sekolah Menengah
Sayyidina Hasan,
Daerah Brunei Muara
Kementerian Pendidikan
Negara Brunei Darussalam.
Bagi Tempoh Tiga (3) Tahun
[Kantin Bahagian Blok 'B']

**Harga Sewa Kantin:
BND1,002.00 Sebulan**

**DA / JKSH / 105 / 2026 / 2027
[BPPA-SEPT-2026]**

Sebut Harga Perkhidmatan
Kantin Bagi:
Sekolah Rendah Bukit Udal,
Daerah Tutong
Kementerian Pendidikan
Negara Brunei Darussalam.
Bagi Tempoh Tiga (3) Tahun

**Harga Sewa Kantin:
BND40.00 Sebulan**

**Bayaran Yuran Sebut Harga:
BND5.00**

**PERATURAN
PENGIKLANAN
(SEKTOR AWAM / KERAJAAN)**

DI PELITA BRUNEI

IKLAN dalam salinan liut (*soft copy*)
hendaklah dihantar dan diterima oleh
Meja Iklan bagi **iklan Tawaran TIDAK
kurang dari empat (4) minggu dan
iklan Sebut Harga TIDAK kurang dari
dua (2) minggu** sebelum tarikh iklan
dicadangkan untuk diterbitkan.

Rang Iklan hendaklah jelas dan mudah
dibaca menggunakan **Microsoft Word**
dengan **Font ARIAL saiz 12** dan Rang
Iklan tersebut **MESTILAH** dihantar
menggunakan **BAHASA MELAYU
SAHAJA.**

Sila sertakan dokumen-dokumen yang
berkaitan dan nyatakan apa-apa
keperluan iklan berkenaan, seperti
tarikh terbitan untuk diiklankan dan
sebagainya.

Iklan berkenaan bolehlah
dihantar melalui :

E-MEL :

iklan.pb@information.gov.bn

BAGI SEBARANG PERTANYAAN SILA HUBUNGI :

**+673 2383400
sambungan Meja Iklan**

SETIAP IKLAN YANG DIHANTAR PERLU MENYERTAKAN NAMA
DAN NOMBOR TELEFON YANG MUDAH UNTUK DIHUBUNGI
MENGENAI IKLAN TERSEBUT.

RUANG IKLAN ADALAH TERHAD.

IKLAN-IKLAN HENDAKLAH MEMATUHI TERMA DAN SYARAT.



**JABATAN ALAM SEKITAR,
TAMAN DAN REKREASI
KEMENTERIAN PEMBANGUNAN**

**Dibukakan Kepada
Pemborong-Pemborong
Yang Berdaftar
Di Negara Brunei Darussalam**

Kelas:
II atau III

Kategori:
S01 dan S02

Tarikh Buka Tawaran pada:
Isnin,
7 September 2026

**Tarikh Akhir Mengambil
Dokumen Tawaran:**
Selasa,
29 September 2026

Tarikh Tutup Pada:
Selasa,
6 Oktober 2026
Sebelum 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)



**KEMENTERIAN
HAL EHWAL UGAMA**

**Bilangan dan Tajuk
Sebut Harga:**

002 / KHEU / BTM / 2 / RFP /
2026

The Supply, Delivery, Installation,
Setup, Configuration, Testing And
Maintenance Of Network
Infrastructure At
Pusat Pengajian dan Penyebaran
Al-Quran MABIMS, Ministry Of
Religious Affairs

Tarikh Tutup Sebut Harga:
Rabu,
23 September 2026
Jam 2.00 Petang



JASTRE / ADM / T031 / 2025 (R)
Provision Of Janitorial Services
For Department Of Environment,
Park And Recreation Building,
Airport Lama Berakas For A
Period Of Three (3) Years.

No. Projek:
JASTRE / ADM / T031 / 2025 (R)

Jumlah Yuran Tawaran:
BND30.00
(Tidak Dikembalikan)



**JABATAN PENERBANGAN AWAM
KEMENTERIAN PENGANGKUTAN
DAN INFOKOMUNIKASI**

1. Tajuk:

To Operate Service Counter for
Travel Agency / Tour Operator
at Arrival Hall
Brunei International Airport

Rujukan:

DCA / CCS / 2026 / SH - 03

2. Tajuk:

The Operation Of Service Counter
For Hotel Accommodation
At The Arrival Hall,
Brunei International Airport.

Rujukan:

DCA / CCS / 2026 / SH - 04

3. Tajuk:

To Operate Service Counter for
Ground Transportation Service /
E-Hailing at Arrival Hall
Brunei International Airport

Rujukan:

DCA / CCS / 2026 / SH - 05

Yuran Dokumen:
BND5.00 (Tidak dikembalikan)

Tarikh Pembukaan:
Isnin, 24 Ogos 2026

Tarikh Tutup:
Rabu, 23 September 2026
Jam 2.00 petang



**JABATAN TANAH
KEMENTERIAN
PEMBANGUNAN**

Bilangan dan Tajuk Tawaran:
9 / 2026-2027
Pembekalan Vest Bagi
Pegawai Dan Kakitangan
Sebanyak 30 Pasang
Jabatan Tanah,
Kementerian Pembangunan

Tarikh Tutup:
15 September 2026
Selasa,
Jam 2.00 Petang



**JABATAN PERANCANG
BANDAR DAN DESA
KEMENTERIAN PEMBANGUNAN**

Bilangan dan Tajuk Tawaran:
TCP / 12 / 2026 / 2027
The Supply &
Delivery & Installation Of ARCGIS
Online Professional (Formerly
Standard) Department Of Town
And Country Planning,
Ministry Of Development,
Brunei Darussalam

Harga Yuran Tawaran:
BND30.00 bagi hardcopy
(Tidak dikembalikan) atau
BND5.00 bagi Yuran e-dokumen
(Tidak dikembalikan)

**Tempat Pengambilan Dokumen
Tawaran (hardcopy):**

Tingkat 1,
Bahagian Maklumat Perancangan,
Bangunan Jabatan Perancang
Bandar dan Desa,
Kementerian Pembangunan,
Jalan Pembangunan Berakas,
Negara Brunei Darussalam

**Tarikh Tutup dan Tempat
Pengantaran:**
Selasa,
22 September 2026,
sebelum jam 2.00 Petang



**JABATAN RADIO
TELEVISYEN BRUNEI
JABATAN PERDANA MENTERI**

**Bilangan dan Tajuk
Sebut Harga:**
RTB / K / 111 / 26-27
Term Contract Of Thirty-Six (36)
Months For Maintenance Of Fire
Extinguishers Under Radio
Television Brunei

Bayaran Yuran:
BND5.00
(Tidak dikembalikan)
(Termasuk e-dokumen)

Salinan Kertas:
BND5.00
(Jika perlu dan tidak dikembalikan)
(Hardcopy)

Tarikh Tutup:
Rabu, 16 September 2026
Jam 2.00 Petang



**Bilangan dan Tajuk
Sebut Harga:**
RTB / K / 110 / 26-27
Construction Of A New Parking
Area At Radio Television Brunei
Broadcasting Complex,
Sungai Akar (Phase 2)

Bayaran Yuran:
BND5.00
(Tidak dikembalikan)
(Termasuk e-dokumen)

Salinan Kertas:
BND5.00
(Jika perlu dan tidak dikembalikan)
(Hardcopy)

Tarikh Tutup:
Rabu, 16 September 2026
Jam 2.00 Petang



KEMENTERIAN PERTAHANAN

Rujukan Tawaran:
MINDEF / DFA / FY2026 / ITAU /
DITU / TA / 001
Pembelian Access Switch

Yuran Tawaran:
BND30.00 (Tidak dikembalikan)
Tarikh terakhir bagi pembelian
Borang Tawaran sebelum tarikh
tutup tawaran, iaitu
15 September 2026.

Rujukan Tawaran:
MINDEF / DFA / FY2026 / ITAU /
MAB / TA / 005
Pembelian Penggantian
Peralatan Cantral Log and
Analysis Appliance

Yuran Tawaran:
BND30.00 (Tidak dikembalikan)
Tarikh terakhir bagi pembelian
Borang Tawaran sebelum tarikh
tutup tawaran, iaitu
Isnin, 15 September 2026.

Tarikh Tutup Tawaran:
Selasa,
22 September 2026
Jam 2.00 Petang

Rujukan Tawaran:
MINDEF / DFA / FY2026 / NAU /
LOG / TA / 1005
Pembelian Utility Van Cargo Baru
Untuk Kegunaan Pusat Kalibrasi

Yuran Tawaran:
BND10.00 (Tidak dikembalikan)
Tarikh terakhir bagi pembelian
Borang Tawaran sebelum tarikh
tutup tawaran, iaitu
Isnin, 15 September 2026.

Tarikh Tutup Tawaran:
Selasa, 22 September 2026
Jam 2.00 Petang





IMBASAN MINGGUAN



KEADAAN berjerebu tidak menghalang pelajar ini untuk meneruskan pembelajaran mereka kerana ianya masih boleh diteruskan melalui Pembelajaran Berasaskan Rumah (Home Based Learning - HBL). - Foto : Pg. Mohd. Aminol Adi Azraie Pg. Haji Nikman.

SEORANG lelaki puak Murut, Danish Razean bin Abas semasa melafazkan dua kalimah syahadah pada Majlis Pengislaman yang diadakan di Dewan Persidangan, PDI, Kampung Pulaie. - Foto : Hernie Suliana Haji Othman.



AKSI peserta semasa menyertai Kejohanan Gasing yang diadakan di Gelanggang Gasing, Kompleks Sukan Negara Hassanal Bolkiah, Berakas. - Foto : Pg. Nur Hafilah Pg. Osman.

SEBAHAGIAN aksi para pasukan pada Kejohanan Futsal 6 Orang Sepasukan Skim Bimbingan Lanjutan II (Mualaf) bagi Tahun 1448 Hijrah / 2026 Masihi Seluruh Negara yang diadakan di Kompleks Sukan Jabatan Kerja Raya, Berakas. - Foto : Hernie Suliana Haji Othman.



PESERTA belia Daerah Temburong semasa menyertai Bengkel 'Menapih Sinjang' pada Program Literasi Penerangan yang berlangsung di Dewan Auditorium, Bangunan Tambahan, Jabatan Penerangan. - Foto : Hernie Suliana Haji Othman.

PARA pengunjung tidak melepaskan peluang berkunjung ke acara Remember The Buster Autoshow Vol.3 sempena Sambutan Perayaan Ulang Tahun Hari Keputeraan Kebawah Duli Yang Maha Mulia Paduka Seri Baginda Sultan Haji Hassanal Bolkiah Mu'izzaddin Waddaulah ibni Al-Marhum Sultan Haji Omar 'Ali Saifuddien Sa'adul Khairi Waddien, Sultan dan Yang Di-Pertuan Negara Brunei Darussalam Ke-80, Tahun 2026, anjuran Majlis Perundingan Kampung Bukit Udal dan Penapar yang diadakan di Kawasan Kompleks Pasarana dan Tamu Seramangun, di sini. - Foto : Nurdyanah Rajami.



جوالن سالیئن گمبر 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

BANK BAIDURI TERUS MENDUKUNG PEMBANGUNAN EKONOMI NBD



Siaran Akhbar dan Foto : Bank Baiduri

BANDAR SERI BEGAWAN, Sabtu, 12 September. - Bank Baiduri dinamakan sebagai Bank Terbaik di Brunei oleh Euromoney, sekali gus menandakan kali keempat bank berkenaan menerima pengiktirafan tersebut. Anugerah itu mengiktiraf prestasi kewangan Bank Baiduri yang kukuh, pelaksanaan strategi yang berdisiplin, pelaburan berterusan dalam transformasi digital serta peranan bank yang semakin berkembang dalam

menyokong pembangunan ekonomi Negara Brunei Darussalam (NBD). Anugerah tersebut disampaikan pada Majlis Makan Malam Euromoney Awards for Excellence yang diadakan di Raffles Hotel, Singapura, baru-baru ini. Mewakili Bank Baiduri pada majlis berkenaan ialah Ketua Perbankan Korporat dan Pembiayaan Perdagangan, Leonard Lee; Ketua Perbankan Institusi, Awangku Nor Muhammad

BANK Baiduri dinamakan sebagai Bank Terbaik di Brunei oleh Euromoney, sekali gus menandakan kali keempat bank berkenaan menerima pengiktirafan tersebut.

Nizam Pengiran Haji Tengah; dan Pengurus Besar Baiduri Finance, Jonathan Lim.

Menurut Euromoney, prestasi Bank Baiduri pada 2025 dicirikan oleh pengembangan kunci kira-kira, peningkatan kualiti aset serta pelaburan berterusan dalam segmen perbankan runcit, korporat dan institusi.

Penerbitan berkenaan turut menonjolkan keuntungan bersih rekod bank sebanyak BND97.2 juta dan pulangan atas ekuiti sebanyak 13.87 peratus, dengan kedua-duanya dicapai sambil mengekalkan permodalan yang kukuh serta pengurusan risiko yang berhemat.

Anugerah tersebut turut mengiktiraf keupayaan bank untuk mengembangkan portfolio pinjamannya sambil mengekalkan kualiti kredit, mencerminkan konsistensi dalam proses penilaian kredit dan pengurusan portfolio.

Euromoney turut menyentuh

kemajuan Bank Baiduri dalam transformasi organisasi, termasuk usaha berterusan untuk beralih kepada platform perbankan teras berasaskan awan (*cloud-core based banking*) serta inisiatif automasi dalam proses kredit dan operasi.

Pelaburan tersebut telah meningkatkan kecekapan dan skalabiliti, di samping mempertingkatkan pengalaman pelanggan menerusi saluran perbankan runcit dan korporat.

Penerbitan berkenaan turut menekankan sokongan berterusan bank terhadap aktiviti ekonomi domestik, termasuk penyertaan dalam projek infrastruktur tenaga boleh diperbaharui serta pengembangan keupayaan Perbankan Institusi.

Penubuhan Pejabat Perwakilan Bank Baiduri di Singapura turut diketengahkan sebagai langkah strategik bagi memperkukuh hubungan serantau serta memudahkan akses yang lebih luas kepada pembiayaan rentas sempadan, kerjasama strategik dan aliran transaksi.

Ketua Pegawai Eksekutif Bank Baiduri, Ti Eng Hui berkata, "Pengiktirafan ini amat bermakna kerana ia mencerminkan kemajuan yang dicapai dalam pelbagai bahagian bank. Ia bukan hasil daripada satu inisiatif sahaja,

sebaliknya merupakan hasil pelaburan selama bertahun-tahun dalam aspek tenaga kerja, teknologi, keupayaan serta pendekatan kami dalam memberikan perkhidmatan kepada pelanggan.

"Sejak beberapa tahun kebelakangan ini, kami memberi tumpuan kepada usaha membina sebuah organisasi yang lebih kukuh dan berkeupayaan untuk berkembang, sambil terus memenuhi keperluan individu, perniagaan dan institusi yang sentiasa berubah. Usaha-usaha tersebut diiktiraf oleh penerbitan antarabangsa seperti Euromoney merupakan sesuatu yang amat menggalakkan dan menjadi pengesahan kukuh terhadap hala tuju yang telah kami pilih".

Euromoney Awards for Excellence merupakan antara program anugerah yang paling lama dianjurkan dan paling dihormati dalam industri perbankan. Program tersebut mengiktiraf institusi kewangan yang menunjukkan kepimpinan, inovasi dan prestasi perniagaan yang kukuh dalam pasaran masing-masing.

Untuk maklumat lanjut mengenai Bank Baiduri, layari laman sesawang rasmi www.baiduri.com atau mengikuti saluran media sosial rasmi Bank Baiduri.

PCHS Kohort Ke-2 berjaya tingkat hasil kesihatan peserta

Siaran Akhbar dan Foto : Pusat Promosi Kesihatan

BERAKAS, Sabtu, 12 September. - Pusat Promosi Kesihatan, Kementerian Kesihatan baru-baru ini mengadakan Majlis Penutup dan Penyampaian Hadiah Program Cara Hidup Sihat (PCHS) Kohort Ke-2 yang berlangsung di Atrium, Pusat Promosi Kesihatan, Kementerian Kesihatan, di sini.

PCHS Kohort Ke-2 telah berlangsung dari Januari 2025 hingga Jun 2026.

Program ini adalah satu program pengurusan berat badan yang dianjurkan oleh Kementerian Kesihatan melalui Pusat Promosi Kesihatan dan disokong oleh Gleneagles JPMC Sdn. Bhd.

Matlamat utama program adalah untuk membantu peserta mencapai penurunan berat badan antara 5 hingga 10 peratus dalam tempoh 24 minggu. Selain itu, program ini mengaplikasikan pendekatan pelbagai disiplin yang merangkumi Preskripsi Senaman (Exercise Prescription) bersama Unit Perubatan Sukan dan Senaman; sokongan aspek kesihatan mental dan perubahan tingkah laku, serta pemakanan oleh ahli kesihatan bersekutu dari sektor swasta; sesi senaman berkumpulan oleh jurulatih kecergasan tempatan dan pemantauan yang rapi serta berterusan sepanjang tempoh program.

Seramai 43 orang telah menyertai PCHS Kohort ke-2, dengan 84 peratus peserta berjaya melengkapkan program.

Daripada jumlah peserta yang mengikuti program ini, 44 peratus berjaya mencapai penurunan berat badan melebihi lima peratus, dengan penurunan berat badan maksimum sebanyak 22.5 kilogram, bersamaan 16.7 peratus.

Selain perubahan berat badan, program ini turut menunjukkan peningkatan dalam beberapa hasil

kesihatan peserta. Sebanyak 50 peratus peserta menunjukkan peningkatan dalam tekanan darah (Blood Pressure - BP), 19 peratus menunjukkan peningkatan dalam paras glukosa darah puasa (Fasting Blood Glucose - FBG), manakala 47 peratus menunjukkan peningkatan dalam profil lipid.

Dari aspek kualiti hidup pula, 71 peratus peserta menunjukkan peningkatan dalam aspek Kesihatan Umum (General Health), Vitaliti (Vitality), Kesihatan Mental (Mental Health) dan Peranan Emosi (Role EmoMonal).

Hadir selaku tetamu kehormat pada majlis tersebut ialah Ketua Pusat Promosi Kesihatan, Kementerian Kesihatan, Dr. Siti Rosemawati binti Haji Md Yusoff.

Majlis dimulakan dengan ucapan alu-aluan oleh Pengurus PCHS, Dr. Norhanani Nadzirah binti Haji Md Taib, Pegawai Perubatan.

Dalam ucapannya, beliau menekankan bahawa program ini bukan sekadar tertumpu kepada penurunan berat badan tetapi lebih kepada membina gaya hidup yang mampan dan menyokong kesihatan fizikal, mental dan emosi secara menyeluruh.

Bagi pemilihan pemenang, kriteria penilaian bukan hanya berdasarkan perubahan berat badan, tetapi turut dinilai berdasarkan gabungan beberapa hasil kesihatan, termasuk berat badan, paras glukosa darah puasa FBG, profil lipid dan BP, yang dinilai pada peringkat awal program (*baseline*), pertengahan intervensi dan pada akhir tempoh 24 minggu.

Majlis juga diserikan dengan tayangan video pendek yang memaparkan gambaran keseluruhan program serta pelbagai aktiviti yang telah dilaksanakan sepanjang tempoh pelaksanaannya, termasuk sesi-sesi senaman para peserta. Majlis diteruskan dengan



MAJLIS Penutup dan Penyampaian Hadiah Program Cara Hidup Sihat (PCHS) Kohort Ke-2 yang berlangsung di Atrium, Pusat Promosi Kesihatan, Kementerian Kesihatan.

penyampaian hadiah kepada pemenang bagi kohort ke-2.

Bagi Kategori Biggest Transformation Award lelaki, tempat pertama disandang oleh Muhammad Izzuddin Husain bin Haji Bakari dengan penurunan berat badan sebanyak 16.7 peratus, selain penurunan paras glukosa.

Tempat kedua pula disandang oleh Muhammad Fakhri Marzuqi bin Marsal dengan penurunan berat badan sebanyak 6.2 peratus, serta penurunan paras glukosa dan kesemua 4 parameter profil lipid.

Mohammad Khairil Shah bin Haji Abdul Halim di tempat ketiga dengan penurunan berat badan sebanyak 13.9 peratus, serta penurunan paras glukosa dan tiga daripada 4 parameter profil lipid.

Bagi Kategori Biggest Transformation Award wanita pula, Dayangku Nurul Mawaddah binti Pengiran Idris menduduki tempat pertama dengan penurunan berat badan sebanyak 12.1 peratus serta

penurunan tekanan darah, paras glukosa dan profil lipid; Nor Aswin Sapar tempat kedua dengan penurunan berat badan sebanyak 9.8 peratus serta penurunan paras glukosa dan profil lipid; manakala Siti Molina binti Haji Abdul Manan tempat ketiga dengan penurunan berat badan sebanyak 8.1 peratus serta penurunan paras glukosa dan profil lipid.

Sementara itu, bagi Kategori Most Dedicated Participant Award, yang diberikan berdasarkan kehadiran tertinggi dalam sesi ceramah, bengkel dan sesi senaman, penerima-penerima ialah Siti Nurfaridah binti Suhardi, Hajah Nur Liyana binti Haji Japar dan Suharni binti Haji Suboh.

Ketiga-tiga penerima berkenaan masing-masing menghadiri 31 daripada keseluruhan 34 sesi yang diadakan.

Bagi Kategori Outstanding Exercise Attendance Award pula, anugerah berkenaan diberikan

kepada Siti Wardah Syukri Yati binti Haji Abd. Salim yang mencatat kehadiran tertinggi dalam sesi senaman dengan menghadiri 22 daripada 24 sesi.

Para pemenang Biggest Transformation Award bagi tempat pertama, kedua dan ketiga untuk kategori lelaki dan wanita masing-masing menerima hadiah wang tunai sebanyak BND400, BND250 dan BND150, berserta sijil.

Manakala, para penerima Most Dedicated Participant Award dan Outstanding Exercise Attendance Award masing-masing menerima baucar petrol bernilai BND50 berserta sijil.

Program ini diharapkan dapat mengukuhkan lagi kerjasama sedia ada antara Kementerian Kesihatan, Gleneagles JPMC Sdn Bhd, ahli kesihatan bersekutu dari sektor swasta dan jurulatih kecergasan, seterusnya memberi impak yang lebih positif dalam usaha meningkatkan kualiti hidup masyarakat.



مریم الأسطرابية: استرولب مسلمہ

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

استرولب مسلم ڦولا دڳوناکن اونتوق منتتوکن اره قبله، اونتوق مڱتاهوئي بيلا ماسوق وقتو منونایکن صلاة، ڦرمولان بولن ڦواسا دان ڦرايان هاري راي. كماهيرن مریم الأسطرابية اين تله مناريق ڦرهاتين سيف الدولة دان بلياو دتاورکن بکرجا دایستان دالیڦشو. سيف الدولة منجادي ڦناج ڦمبلاجرڻ علميه مریم الأسطرابية دان اين مهودهکن بلياو ملاکوکن ڦرجالنن کبڱداد اونتوق منونتوت علمو کڦد اينديؤيدو يڱ لبیه ڦاکر.

سڦنڱ منڱيڦتاکن استرولب، مریم الأسطرابية تله مڱمڱکن تيکنیک ناؤيکاسي دان کڦتن وقتو. دانئارا تاهون ۹۴۴م هيڱک ۹۶۷م، مریم الأسطرابية برجاي مڱمڱکن ناؤيکاسي دان کڦتن وقتو دان منجادي ترکنل سباکاي ڦمبوات استرولب ڦاليع ترڦرينجي. تيدق دکتاهوئي بيلا بلياو منيڱکل دنيا، نامون بکيتو بلياو تله مڱمڱتيکن بهاوا منونتوت علمو تيدق هان ترحد کڦد کولوڱن للاکي تڦاڦي جوک ڦد کولوڱن ونيتا. بلياو مروڦاکن تلادن باکي کولوڱن ونيتا اگر تيدق موده برڦوتوس اس اونتوق منڱبوري بيدڱ يڱ دمونوڦولي اوليه کولوڱن للاکي. معلومت ريڱکس مڱناهي مریم الأسطرابية اد دکوڱسيکن دڱالري ليم، بالاي خزانه اسلام سلطان حاج حسن البلقية.

ڦڱونجوڱن دان بلياو منموکن علمو ڦڱتاهوان يڱ مليڦوتي ڦلباکاي ديسيڦلين علمو سڦرتي ماتمايک، استرونومي دان فلسفه. بلياو مڱهايسکن ماس برجم-جم دڦرڦوستاکان اونتوق مڱمڱلجري دان مهمي کونسيڦ^۲ يڱ روميت.

کجايان مریم الأسطرابية دالم بيدڱ استرونومي تيدق دافت دڦيسهکن درڦد ڦرانن ايه بلياو، العجلیة الأسطرابية، ياءيت ساورڱ ڦريک استرولب يڱ ترکنل دڦڱداد. ايه مریم الأسطرابية بلاجر دان بکرجا دباوه ييمبيڱن محمد بن عبدالله بسطولس، ساورڱ ڦمبوات استرولب ترکنل دڦڱداد دان علمون يڱ منڱيڦتا استرولب ترٿوا ددنیا. ايه بلياو سرېڱ برکوڱسي ڦڱتاهوان دان مڱکالڦکن مریم الأسطرابية اونتوق بلاجر کران بلياو مڱمليقي ڦراسان ايڱن تاهو مڱناهي استرولب.

دانئارا سومڱن مریم الأسطرابية دالم بيدڱ استرونومي اياه بلياو برجاي مڱمڱکن ڦڱڳونان استرولب دڱن وړسي يڱ لبیه روميت دان اينوؤاڦي سرتا مڱلسايکن مسئله يڱ برکاءيتن دڱن ماس دان کدودوقن ماتاهاري دان بينڦڱ. استرولب برڦوڱسي سباکاي الت اونتوق منتتوکن ماس دان لالوان اونتوق منڱاري لوکاسي.

عرب، تڦاڦي مريک برهجره منجادي بدوي يڱ برڦينده کسمڱان سلاتن ميسوڦتاميا. مریم الأسطرابية مروڦاکن ساتو^۲ استرونومي ونيتا دالم اسلام کونو يڱ ددوميناسي اوليه قوم للاکي سڦرتي البتاني، الخوارزمي، ثابت بن ڦرة، علی القوشڱي، ولوکه بي دان البيروني.

مریم الأسطرابية براصل دري کلوارک يڱ ساڱت ماهير دالم بيدڱ تيکنیک دان ريکاءن ڦرالتن استرونومي. بلياو تومبوه دالم ليڱکوڱن يڱ کرس تراوتام باکي ونيتا ڦد ماس ايت. نامون، بلياو تيدق ڦرنه مڱمبارکن کترباتسن سوسيال مڱمڱتيکنن اونتوق مڱکالڦي ميمڱين. سڱق کڱيل، بلياو مڱمليقي ساڱت اونتوق منونتوت علمو والوڦون اکسيس ڦنديڦيکن امت ترحد باکي ونيتا ڦد ماس ايت. دالم ڦرجالنن منڱاري علمو، بلياو منموئي باڦي همبتن دان رينڦڱن، نامون بلياو تيدق ڦرنه مڱره. بلياو مڱهادڦي کڱمن دان ڦنولڦن دري مشارکت يڱ مريميهکن چيتا^۲ دان کايڱينن اونتوق بلاجر. مالوئي کڱکونن دان تيکنن، مریم الأسطرابية برحاصيل مندافتکن کڱرن کڦرڦوستاکان يڱ ترحد

سلارس دڱن ڦوڱسين سباکاي ڦوست ڦيڱرن دان ڦروڱسين علمو مڱناهي خزانه سرتا تمدون اسلام، بالاي خزانه اسلام سلطان حاج حسن البلقية (BKISHHB) توروت مڱمڱکن توکوه^۲ يڱ تله مڱمريکن سومڱن ڦنڦيڱ دالم ڦرکمڱن علمو ڦڱتاهوان. اوسها اين دلڦساناکن مالوئي ڦلباکاي کڱياتن سڦرتي جلسه علميه، ڦليڦيڦن، ڦنوليسن، ڦنترڱمڱن دان ڦمبلاجرڻ، دسمڱيڱ ڦمڱاين معلومت مڱناهي توکوه سرتا ڦنڱاڦين مريک دالم ڦلباکاي بيدڱ کعلموان. انئارا توکوه يڱ ڦنڦيڱ دکنلي اياه مریم الأسطرابية، ساورڱ مسلمہ يڱ ترکنل دڱن کڦاکرنن دالم ڦمبواتن استرولب، ياءيت اينسترومن استرونومي يڱ ڦنڦيڱ دالم ڦرکمڱن علمو ڦلک ڦد زمان کڱمليڱن تمدون اسلام.

مریم الأسطرابية اتاو مریم العجلیة اداله ساورڱ مسلمہ يڱ لاهير ڦد ابد ک-۱۰ اتاو ۹۴۴م دالیڦشو، (سيريا اوتارا). نام العجلی دأمبيل درڦد نام بني عجلي، سوکو يڱ مروڦاکن سبهاکين درڦد بني بکر، ساله ساورڱ درڦد بني عرب ربیعة. مریم دان کلوارکان اداله ڦندودوق اصل نيڱج دڦه^۲



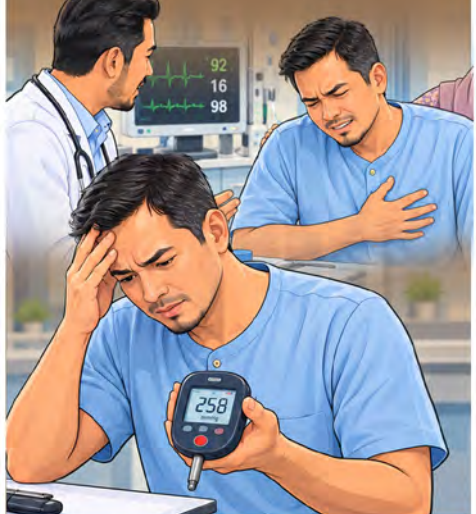
Ehh!!! menambahi
garam kita lagi?

Garam bermanfaat, tapi jangan terlebih!

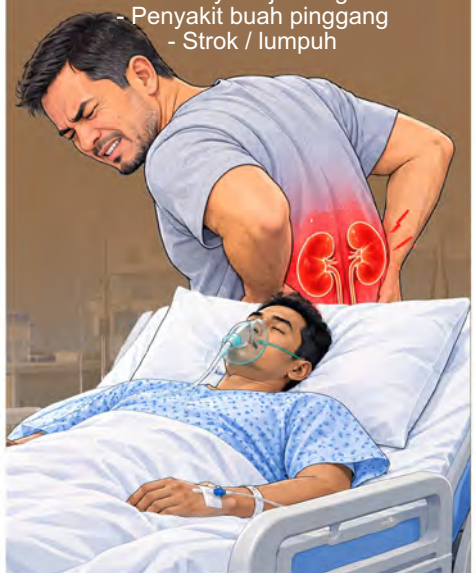
"TAMBAH garam lagi!" Ayat yang mungkin biasa kitani dengar semasa menyediakan hidangan. Bagi sesetengah orang, hidangan belum lengkap jika rasanya kurang masin. Namun,

Risiko pengambilan garam berlebihan

Biskita tahu? Pengambilan garam secara berlebihan bukanlah perkara remeh-temeh kerana ia boleh meningkatkan risiko pelbagai penyakit kronik, antaranya :



- Tekanan darah tinggi (hipertensi)
- Penyakit jantung
- Penyakit buah pinggang
- Strok / lumpuh



Penyakit-penyakit ini bukan sahaja menjejaskan kesihatan malah boleh mengurangkan kualiti hidup dan menambah beban kos rawatan.

pernahkah kitani terfikir, berapa banyak garam yang sebenarnya diperlukan oleh tubuh kitani setiap hari?

Pengambilan garam yang berlebihan boleh membawa padah kepada kesihatan. Oleh itu, amalkan pengambilan garam secara berpadu-pada serta gaya hidup seimbang demi kehidupan yang lebih sihat dan berkualiti.

Apa itu garam?

Garam atau nama saintifiknya Sodium Chloride atau Natrium Klorida (NaCl) ialah sejenis bahan mineral yang digunakan sejak zaman berzaman untuk memberikan rasa masin pada makanan dan membantu mengawet makanan.

Dalam kehidupan moden, garam merupakan bahan asas yang sering digunakan dalam masakan. Namun, di sebalik kepentingannya, kita haruslah mempunyai kesedaran tentang pengambilan garam secara sederhana.

Manfaat garam dalam badan

Garam juga diperlukan oleh tubuh kitani tetapi hanya dalam jumlah tertentu. Antara manfaatnya ialah :

- Mengekalkan dan membantu keseimbangan cecair.
- Membantu pengangkutan isyarat saraf.
- Menyokong fungsi otot termasuk otot jantung.
- Membantu mengekalkan tekanan darah dan isi padu darah pada tahap yang sesuai.
- Menyokong keseimbangan elektrolit.

Berapa banyak garam yang diperlukan?

Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), pengambilan garam bagi orang dewasa adalah disarankan tidak melebihi lima gram (g) sehari bersamaan kira-kira satu sudu teh sehari. Jumlah tersebut merangkumi keseluruhan garam yang terkandung dalam makanan dan minuman yang diambil sepanjang hari.

Namun, hakikatnya pengambilan garam dalam kalangan masyarakat sering kali melebihi jumlah yang disarankan khususnya melalui makanan segera, makanan diproses dan makanan yang tinggi kandungan garam. Justeru, keadaan ini menyebabkan jumlah garam yang diambil boleh meningkat dengan mudah, terutama



"...Makanlah dan minumlah dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak suka akan orang-orang yang berlebih-lebihan"

Terjemahan makna ayat
Surah Al-A'raaf, ayat 31



Oleh : Dk. Nur Ridzwana Pg. Abd. Aziz
Ilustrasi : Mohammad Ike Iqrami Haji Suhaimi

apabila kita tidak menyedari kandungan garam dalam makanan yang dimakan.

Tahukah biskita? Menurut sumber Instagram Pusat Promosi Kesihatan @hpcbrunei secara purata, penduduk di negara kitani mengambil sebanyak 10.0g garam sehari, iaitu dua kali ganda daripada jumlah yang disarankan oleh WHO.

Garam tersembunyi dalam makanan

Garam bukan hanya ada di dalam masakan yang kitani tambah sendiri tetapi juga ada tersembunyi di dalam pelbagai makanan harian, seperti :

- Makanan segera.
- Makanan - makanan berproses dan diawet.
- Bahan-bahan perasa seperti sos, kicap, kiub perasa.
- Makanan ringan

seperti keropok, kerepek.

Cara mengawal pengambilan garam

Cara mudah untuk mengawal pengambilan garam adalah seperti berikut :

1. **Pilih makanan awda** - Pilihlah makanan segar daripada makan berproses.
2. **Masak makanan sendiri** - Dapat mengawal jumlah garam yang digunakan dalam masakan.
3. **Baca label makanan** - Semak kandungan garam pada label makanan.
4. **Cari label** - Lihat label 'Pilihan Lebih Sihat', 'Kurang Garam' atau 'Tiada Garam Tambahan'.
5. **Guna perasa semula jadi** - Perasakan masakan atau makan dengan bahan-bahan seperti rempah atau herba, bawang, halia, cili dan limau.
6. **Elakkan meletak garam tambahan** - Menghadkan penggunaan sos atau perasa dalam masakan.

Kesimpulan

Bak kata pepatah, '**mencegah lebih baik daripada mengubati**'. Oleh itu, janganlah menunggu sehingga kesihatan terjejas sebelum mengubah tabiat pemakanan. Mulakan dengan langkah kecil seperti mengurangkan penggunaan garam dan memilih makanan yang lebih sihat kerana kesihatan yang baik bermula daripada pilihan yang kitani buat setiap hari.



PERDAGANGAN SESAMA BRICS CECAH US\$1.2 TRILION

MOSCOW, 13 Sept. - Presiden Rusia Vladimir Putin pada Ahad berkata perdagangan antara negara BRICS telah mencecah US\$1.2 trilion, lapor Anadolu Ajansi (AA).

Berucap pada mesyuarat format BRICS Outreach di New Delhi, Putin berkata kadar pertumbuhan penduduk di negara BRICS meningkat dari tahun ke tahun, pasaran domestik semakin kukuh

dan pelbagai jenis infrastruktur telah dibangunkan.

"Perdagangan sesama negara dalam kumpulan kita telah mencecah US\$1.2 trilion. Negara anggota menyumbang hampir satu perempat daripada eksport global dan BRICS menjadi pemacu utama pertumbuhan Keluaran Dalam Negara Kasar (KDNK) global, iaitu 49 peratus," katanya.

Putin menegaskan bahawa

potensi BRICS untuk terus berkembang "masih jauh daripada dimanfaatkan sepenuhnya."

"Satu daripada potensi utama yang masih belum dimanfaatkan sepenuhnya ialah sifat saling melengkapi antara ekonomi negara anggota. Perbezaan dalam struktur dan pengkhususan masing-masing menyediakan peluang luas untuk kerjasama praktikal, termasuk mewujudkan

rantaian pengeluaran, teknologi, perkhidmatan dan pasaran baharu," katanya.

Putin berkata perkara itu pada hakikatnya melibatkan pembentukan platform pertumbuhan bersama BRICS yang menggabungkan secara bersepadu kelebihan daya saing ekonomi negara anggotanya.

Presiden Rusia itu berkata perhatian dunia terhadap kegiatan BRICS juga terus meningkat.

Beliau berkata nilai dan prinsip kumpulan itu semakin mendapat perhatian, sambil menambah bahawa BRICS memperjuangkan peluang yang sama rata dan tanpa sekatan bagi semua negara untuk mencapai pertumbuhan sosial dan ekonomi.

Putin turut berkata kumpulan itu secara aktif menyumbang kepada pembentukan sistem dunia berbilang kutub yang lebih adil. - ©BERNAMA

Maldives rai 900 tahun Islam bertapak di negara itu

HYDERABAD, 13 Sept. - Maldives meraikan 900 tahun Islam bertapak di negara itu dengan Presiden Mohamed Muizzu menegaskan bahawa agama berteraskan keesaan Allah itu menjadi teras kedaulatan budaya dan kemerdekaan negara berkenaan.

Satu majlis besar-besaran diadakan di Taman Pusat Hulhumale pada malam Sabtu bagi memperingati 900 tahun Hijrah sejak Islam bertapak di Maldives.

Menurut kenyataan kerajaan, Muizzu dalam ucapannya berkata "petunjuk Islam

menghapuskan kegelapan syirik dan ketidakadilan sosial yang wujud dalam masyarakat Maldives sebelum negara itu memeluk Islam."

Beliau menegaskan bahawa Islam menanam keyakinan bahawa semua manusia adalah sama di sisi Allah, selain memelihara kesucian nyawa serta maruah dan harta rakyat Maldives.

Muizzu turut menegaskan pendiriannya menentang pengambilan bahan yang memabukkan, yang disifatkannya sebagai gejala yang

memusnahkan keluarga dan masyarakat.

Beliau turut mengumumkan penubuhan Maldives Awqaf Investments Limited yang akan membiayai pembangunan infrastruktur sosial serta menjalankan kegiatan perniagaan halal.

Antara yang menghadiri acara di Taman Pusat Hulhumale itu ialah Wanita Pertama Sajidha Mohamed, Naib Presiden Hussain Mohamed Latheef, Yang Dipertua HYDERABAD, 13 Sept (Bernama) -- Maldives meraikan 900 tahun Islam bertapak di negara itu dengan Presiden Mohamed Muizzu menegaskan bahawa agama berteraskan keesaan Allah

itu menjadi teras kedaulatan budaya dan kemerdekaan negara berkenaan.

Satu majlis besar-besaran diadakan di Taman Pusat Hulhumale, Maldives, pada malam Sabtu bagi memperingati 900 tahun Hijrah sejak Islam bertapak di Maldives.

Menurut kenyataan kerajaan, Muizzu dalam ucapannya berkata "petunjuk Islam menghapuskan kegelapan syirik dan ketidakadilan sosial yang wujud dalam masyarakat Maldives sebelum negara itu memeluk Islam."

Beliau menegaskan bahawa Islam menanam keyakinan bahawa semua manusia adalah sama di sisi Allah, selain memelihara kesucian nyawa serta maruah dan harta rakyat Maldives.

Muizzu turut menegaskan pendiriannya menentang pengambilan bahan yang memabukkan, yang disifatkannya sebagai gejala yang memusnahkan keluarga dan masyarakat.

Beliau turut mengumumkan penubuhan Maldives Awqaf Investments Limited yang akan membiayai pembangunan infrastruktur sosial serta menjalankan kegiatan perniagaan halal.

Antara yang menghadiri acara di Taman Pusat Hulhumale itu ialah Wanita Pertama Sajidha Mohamed, Naib Presiden Hussain Mohamed Latheef, Yang Dipertua Parlimen Abdul Raheem Abdulla, menteri, tokoh agama, ahli Parlimen dan duta asing. - ©BERNAMA

16 maut dalam kebakaran di rumah jagaan warga emas di Chile

BERLIN, 12 Sept. - Sekurang-kurangnya 16 orang maut dalam kebakaran di sebuah rumah jagaan warga emas di selatan Chile, menurut media tempatan, lapor Agensi Akhbar Jerman (DPA).

Memetik pihak berkuasa di negara Amerika Selatan itu, beberapa media melaporkan kebakaran itu berlaku pada petang

Jumaat.

Gambar yang diterbitkan oleh akhbar La Tercera menunjukkan api besar menyala dari bumbung bangunan.

Kejadian berlaku berhampiran bandar Pitrufoquén di selatan negara itu.

Sepuluh orang dilaporkan telah diselamatkan daripada bangunan

itu dan dibawa ke hospital akibat kecederaan.

Beberapa pasukan bomba dan penyelamat dari bandar jiran dikerahkan ke tempat kejadian.

Menurut pihak berkuasa, 26 orang berada di dalam rumah itu ketika api marak. Punca kebakaran masih dalam siasatan. - ©BERNAMA

Gempa bumi magnitud 6.5 berlaku berhampiran Jakarta, gegaran dirasakan di Jawa, Sumatera

JAKARTA, 12 Sept. - Gempa bumi berukuran 6.5 pada skala Richter melanda berhampiran Kepulauan Seribu, Jakarta awal pagi Sabtu, dengan gegaran dirasakan di ibu negara Republik Indonesia itu dan di bahagian Jawa dan Sumatera.

Pengarah Gempa dan Tsunami Agensi Meteorologi, Klimatologi dan Geofizik (BMKG) Dr Wijayanto berkata gempa bumi itu berlaku pada 4.23 pagi waktu tempatan.

Beliau berkata pusat gempunya adalah di Laut Jawa, 69 kilometer timur laut Kepulauan Seribu, Jakarta, pada kedalaman 368 kilometer.

"Dengan mengambil kira lokasi pusat gempa dan kedalaman hipopusatnya, gempa bumi itu merupakan gempa bumi dalam yang disebabkan oleh aktiviti intraslab," katanya dalam satu kenyataan, sambil menambah bahawa pemodelan tsunami tidak menunjukkan ancaman.

Gempa bumi itu berlaku kurang 10 jam selepas gempa bumi berukuran 6.0 magnitud melanda Laut Banda di timur Republik Indonesia pada 6.56 petang Jumaat.

Wijayanto berkata gegaran paling kuat daripada gempa bumi itu dilaporkan di bahagian Banten dan Jawa Barat, serta Tanggamus di selatan Sumatera, dan gegaran itu cukup kuat untuk dirasakan di dalam rumah dan boleh menyebabkan tingkap dan pintu bergegar.

Beliau berkata gegaran itu juga jelas dirasakan di dalam rumah di Tanjung Priok, Jakarta dan beberapa kawasan lain, manakala gegaran yang lebih lemah dilaporkan sehingga Yogyakarta dan Malang di Jawa, dan Padang dan Kepulauan Mentawai di barat Sumatera.

Antara kawasan melaporkan gegaran paling kuat ialah

Pandeglang di Banten, yang terletak di sepanjang Selat Sunda berhampiran Anak Krakatau, di mana aktiviti letusan bermula minggu lepas.

Bagaimanapun, Wijayanto berkata gempa bumi pada Sabtu itu berpunca daripada tektonik, dengan BMKG melaporkan tiada gegaran susulan setakat 5 pagi.

Sementara itu, KAI Commuter dalam catatan media sosial berkata perkhidmatan laluan komuter dihentikan buat sementara waktu berikutan gempa bumi bagi membolehkan pemeriksaan menyeluruh landasan kereta api.

Menurut syarikat itu, perkhidmatan di laluan Bogor, Cikarang, Rangkasbitung dan Tanjung Priok disambung semula selepas pemeriksaan selesai pada 5.26 pagi, diikuti laluan Tangerang pada 5.45 pagi. - ©BERNAMA

Ecuador kenakan perintah berkurung di empat wilayah terjejas jenayah

QUITO, 12 Sept. - Ecuador akan mengenakan perintah berkurung sementara di empat wilayah pantai yang terjejas akibat jenayah terancang, lapor Xinhua, memetik Menteri Dalam Negeri John Reimberg pada Jumaat.

Perintah berkurung akan berkuat kuasa dari 17 hingga 30 September di Guayas, Manabi, Los Rios dan El Oro, bermula tengah malam hingga 5 pagi waktu tempatan.

Reimberg berkata langkah itu bertujuan menyokong operasi keselamatan terhadap kumpulan penjenayah dan akan disertai penempatan luas pasukan polis dan tentera.

"Langkah ini sebagai tindak balas terhadap keperluan keselamatan yang konkrit," katanya di X, sambil menambah pihak berkuasa akan mempergiatkan operasi ke atas kumpulan yang mahu 'menyebarkan ketakutan dan mencabar (kerajaan) negeri'.

Ecuador berdepan 'konflik bersenjata dalaman' sejak 2024, apabila Presiden Daniel Noboa mengisytiharkan langkah untuk meningkatkan usaha memerangi kumpulan penjenayah. - ©BERNAMA

30 mayat ditemukan daripada feri rentung di barat Republik Filipina, 54 masih hilang

ISTANBUL, 12 Sept. - Pengawal Pantai Republik Filipina berkata pada Jumaat, 30 mayat ditemukan daripada sebuah feri rentung di Palawan, barat negara itu awal minggu ini, manakala 54 orang masih hilang, lapor Anadolu Ajansi.

MV June Aster pada mulanya dilaporkan membawa 117 penumpang dan 17 anak kapal ketika berlepas dari Manila ke Coron di Palawan sebelum terbakar malam Rabu.

Lima individu disahkan maut pada malam yang sama, manakala 43 penumpang dan anak kapal berjaya diselamatkan.

Jumlah mangsa yang hilang dikemas kini daripada 86 kepada 84 selepas dua individu yang disenaraikan dalam senarai penumpang mengesahkan mereka tidak menaiki kapal itu. - ©BERNAMA

DPMM FC II BERJAYA TEWASKAN RIMBA STAR FC, 6-2

Oleh : Pg. Vivy Malessa Pg. Ibrahim
Foto : Mohd. Sahrizal Haji Said

BANDAR SERI BEGAWAN, Ahad, 13 September. – DPMM FC II beraksi menentang Rimba Star FC untuk perlawanan pertama mereka dalam musim Liga Super Brunei 2026/2027 (Brunei Super League) pada malam tadi.

Perlawanan yang berlangsung di Kompleks Padang dan Balapan, Stadium Negara Hassanul Bolkiah, Berakas, di sini, berkesudahan

dengan DPMM FC II berjaya menewaskan Rimba Star FC dengan jaringan 6-2.

Babak pertama menyaksikan Rimba Star FC bermain dengan cemerlang dan berjaya menjaringkan gol sulung mereka pada minit ke-7 hasil daripada sepakan Aaiman Muqmin.

DPMM FC II mula bangkit dan menampilkan permainan yang

AKSI para pemain pada perlawanan pertama dalam musim Liga Super Brunei 2026/2027 (Brunei Super League) (kanan dan bawah kanan). Manakala gambar bawah kiri, sebahagian yang hadir menyaksikan perlawanan tersebut.



agresif. Pada minit ke-22, Haziq Naquiddin berjaya menjaringkan gol buat pasukan mereka.

Selang 10 minit kemudian, Kaua Santara pula berjaya menembusi gol pasukan lawan, diikuti empat minit kemudian jaringan gol ketiga dihasilkan beliau pada minit ke-36 sekali gus berjaya menambah gol bagi DPMM FC II.

Manakala, pada minit ke-58 pula, sekali lagi Aaiman Muqmin menambah jaringan gol kedua bagi Rimba Star FC.

Seterusnya, Jefferson pula berjaya memanfaatkan setiap peluang untuk menambah mata pada minit ke-85, diikuti pada minit ke-88 dan minit ke-90 buat DPMM FC II.

DPMM FC II terus memburu gol tambahan tetapi keputusan 6-2 kekal sehingga wisel tamat perlawanan dibunyikan oleh pengadil perlawanan.

Saingan Kejohanan Bola Keranjang antara Sekolah Aewon PPE diteruskan



AKSI perlawanan di antara International School Brunei (ISB) dengan St. George's School.

sekolah dalam kategori Lelaki Bawah 18 Tahun (U-18), manakala enam buah sekolah menyertai kategori Perempuan Bawah 18 Tahun.

Bagi Kategori Lelaki U-18, Kumpulan A terdiri daripada ISB, CHMS BSB, Maktab Duli Pengiran Muda Al-Muhtadee Billah (MDPMAMB), Chung Ching Middle School Seria dan St. Andrew's School.

Sementara itu, Kumpulan B menampilkan Jerudong International School (JIS), Pusat Tingkatan Enam Belait (PTEB), St. George's School, Maktab Sains Paduka Seri Begawan Sultan (MSPSBS) dan Sekolah Menengah Sultan Muhammad Jamalul Alam (SMSMJA).

Bagi Kategori Perempuan U-18 pula, St. Andrew's School, JIS dan CHMS BSB berada dalam Kumpulan A, manakala ISB, St. George's School dan MDPMAMB bersaing dalam Kumpulan B.

Kejohanan tahun ini turut memperkenalkan Kategori 3x3 Lelaki dan 3x3 Perempuan yang telah berlangsung pada 6 September

GADONG, Sabtu, 12 September. - Kejohanan Bola Keranjang antara Sekolah Aewon PPE Ke-4 berlangsung dari 31 Ogos hingga 20 September 2026, bertempat di gelanggang Persatuan Bola Keranjang Brunei (BBA), Batu Bersurat, disambung semula minggu ini selepas beberapa perlawanan yang dijadualkan pada minggu lalu ditunda berikutan keadaan cuaca berjerebu.

Sehubungan itu, dua perlawanan dilangsungkan malam tadi menyaksikan pertemuan antara International School Brunei (ISB)

dengan St. George's School dan St. Andrew's School dengan Chung Hwa Middle School Bandar Seri Begawan (CHMS BSB).

ISB mempamerkan kekuatan serangan yang mantap sejak awal permainan dan akhirnya mencatat kemenangan besar 73-19 ke atas pihak lawan.

Manakala, CHMS BSB menang keatas St. Andrew's School dengan jaringan 53 - 27.

Kejohanan anjuran BBA dengan sokongan Jabatan Pendidikan Kokurikulum, Kementerian Pendidikan itu melibatkan 10 buah

PENYAKIT KARDIOVASKULAR

DI NEGARA BRUNEI DARUSSALAM:
penyakit kardiovaskular adalah penyebab kematian yang ke-2 tertinggi

FAKTOR RISIKO

- Peningkatan umur
- Lelaki mempunyai risiko yang lebih tinggi dari wanita
- Mempunyai ahli keluarga yang menghidap penyakit kardiovaskular
- Tidak aktif secara fizikal
- Mengamalkan pemakanan yang tidak sihat
- Merokok
- Meminum alkohol yang berlebihan
- Obes
- Tekanan darah tinggi
- Mempunyai paras kolesterol yang tinggi dalam darah
- Diabetis (kencing manis)
- Stres

TANDA-TANDA PENYAKIT

- Sesak nafas
- Sakit dada yang menekan-nekan bermula di bahagian tengah atau kiri dada dan biasanya merebak ke lengan kiri dan leher
- Sakit mencengkam sehingga boleh menyebabkan pitam atau pengsan
- Berpeluh dingin
- Berasa sejuk walaupun suhu persekitaran panas
- Pening kepala dan berasa loya
- Kebas
- Kerap kencing malam
- Haus / dahaga
- Penglihatan kabur
- Jantung berdebar

Jika anda mengalami tanda-tanda tersebut, sila berjumpa dengan doktor untuk pemeriksaan lanjut.

LANGKAH PENCEGAHAN

Tidak merokok
 Ketahui tekanan darah anda
 Mengekalkan berat badan yang sihat
 Meningkatkan aktiviti fizikal

Kawal paras kolesterol dan gula dalam darah anda
 Amalkan pemakanan sihat. Kurangkan makanan tinggi garam, lemak dan gula
 Tangani stres dengan bijak
 Elakkan meminum minuman keras

"Fahami risiko anda"

Sila imbas untuk mendaftar program pemeriksaan faktor risiko kardiovaskular

2026 di gelanggang BBA.

Sebanyak 11 pasukan menyertai kategori 3x3 Lelaki, iaitu ISB, CHMS BSB, MDPMAMB, Chung Ching Middle School Seria, CHMS Kuala Belait, JIS, PTEB, St. George's School, MSPSBS, SMSMJA dan Sekolah Menengah Muda Hashim (SMMH), Tutong.

Sementara itu, kategori 3x3 Perempuan menyaksikan penyertaan ISB, CHMS BSB, MDPMAMB, MSPSBS, JIS dan St. Andrew's School.

Tujuan utama penganjuran kejohanan antara sekolah berkenaan adalah untuk memberikan peluang kepada golongan belia memperoleh kemahiran penting dalam kehidupan, termasuk komunikasi, ketabahan dan disiplin melalui persaingan dalam sukan.

Kejohanan tersebut turut mendapat sokongan dan sumbangan daripada Aewon Garment Sdn. Bhd. yang menaja sebanyak BND7,000 kepada BBA.



WADAH MEMUPUK SEMANGAT KESUKANAN, KESEJAHTERAAN MASYARAKAT



PEMANGKU Pegawai Daerah Tutong hadir selaku tetamu kehormat dan seterusnya bergambar ramai bersama para peserta Kejohanan Rentas Desa 2026 anjuran Majlis Perundingan Kampung (MPK) Lamunin.

Berita dan Foto : Ak. Mohamad Zaki Pg. Haji Kasharan

TUTONG, Ahad, 13 September. - Seramai 50 peserta yang terdiri daripada pelbagai peringkat umur telah menyertai Kejohanan Rentas Desa 2026 anjuran Majlis Perundingan Kampung (MPK) Lamunin yang berlangsung pagi tadi bermula di Pusat Kemasyarakatan Dataran Gong Tiga, Kampung Lamunin, Tutong.

Hadir selaku tetamu kehormat pada acara berkenaan, Pemangku Pegawai Daerah Tutong, Awang Haji Mohammad Sofian bin Haji Basri yang seterusnya menyempurnakan penyampaian hadiah kepada para pemenang.

Kejohanan berkenaan melibatkan laluan

rentas desa sejauh 14 kilometer (km) dengan mempertandingan sebanyak lima kategori, iaitu Kategori Lelaki Bawah 25 Tahun (Remaja), Kategori Lelaki Bawah 50 Tahun, Kategori Lelaki 50 Tahun Ke Atas, Kategori Perempuan Terbuka dan Kategori Perempuan 50 Tahun Ke Atas.

Penganjuran Kejohanan Rentas Desa 2026 berkenaan bertujuan untuk menggalakkan masyarakat setempat mengamalkan gaya hidup sihat dan aktif melalui penglibatan dalam kegiatan sukan dan riadah, di samping meningkatkan tahap kecergasan serta daya tahan fizikal.

Di samping itu, acara berkenaan juga

menjadi wadah bagi memupuk semangat kesukanan, disiplin dan daya saing secara sihat dalam kalangan para peserta.

Selain itu, penganjuran kejohanan berkenaan turut menyediakan ruang kepada penduduk kampung daripada pelbagai peringkat umur untuk sama-sama melibatkan diri dalam aktiviti kemasyarakatan yang sihat, bermanfaat dan inklusif.

Penglibatan masyarakat dalam acara berkenaan juga dapat mengeratkan silaturahim serta memperkukuh semangat kekitaan dalam kalangan penduduk setempat.

Penganjuran aktiviti seumpama berkenaan mencerminkan komitmen MPK Lamunin dalam menggalakkan penglibatan

aktif masyarakat di peringkat akar umbi melalui pelaksanaan pelbagai kegiatan yang menyumbang kepada kesejahteraan komuniti.

Di samping menggalakkan amalan hidup sihat, acara berkenaan turut diharap dapat meningkatkan kesedaran masyarakat mengenai kepentingan menjadikan aktiviti sukan dan riadah sebagai sebahagian daripada amalan kehidupan seharian.

Kejohanan berkenaan juga menjadi salah satu platform untuk menghidupkan suasana kemasyarakatan di Kampung Lamunin serta menggalakkan kerjasama dan penglibatan masyarakat dalam menjayakan aktiviti yang memberi manfaat kepada komuniti setempat.

Rybakina tumbangkan Sabalenka, raih gelaran pertama terbuka AS

NEW YORK, 13 Sept. - Elena Rybakina membuktikan dirinya sebagai pemain nombor satu dunia selepas meraih gelaran Terbuka Amerika Syarikat (AS) pertamanya, lapor PA Media/DPA.

Pemain Kazakhstan berusia 27 tahun itu sudah mengetahui bahawa beliau akan menduduki tangga teratas *ranking* dunia mulai Isnin, mengatasi lawannya Aryna Sabalenka, tanpa mengira keputusan perlawanan akhir pada Sabtu.

Kekalahan sudah tentu akan mencacatkan pencapaian itu, namun sebaliknya beliau dinobatkan sebagai

juara baharu di Queens selepas menewaskan Sabalenka 6-4, 5-7, 6-2 di Flushing Meadows.

Juara bertahan dua kali Sabalenka memburu gelaran ketiga berturut-turut di New York, yang akan menjadikannya hanya pemain wanita ketiga mencapai kejayaan itu dalam era Terbuka selepas Chris Evert dan Serena Williams.

Sebaliknya, Sabalenka hanya mampu terduduk di kerusinya sambil menghentak raketnya dengan marah sehingga berkecai, ketika Rybakina meraih gelaran Grand Slam ketiganya. - ©BERNAMA

Piala Remaja Asia : Young Tigress tamat kempen di tempat keenam

KUALA LUMPUR, 12 Sept. - Skuad remaja kebangsaan menamatkan saingan di tempat keenam Kejohanan Hoki Piala Remaja Asia Wanita 2026 selepas tewas kepada Republik Rakyat Bangladesh dalam penentuan tempat kelima dan keenam di Moqi, Republik Rakyat China hari ini.

Kekalahan itu sekali gus meranapkan impian skuad remaja wanita untuk merebut satu daripada lima tiket ke Piala Dunia Remaja 2027.

Dalam aksi yang berlangsung di Moqi

Training Base, Hulunbuir, skuad Republik Rakyat Bangladesh memperoleh jaringan pada minit ke-31 menerusi pukulan sudut penalti sebelum Kona Akter memperkukuh kedudukan pada minit ke-50 menerusi jaringan padang.

Gol tunggal Malaysia diperoleh menerusi jaringan padang Irdina Humaira Jeffrey pada minit ke-59.

Skuad remaja wanita kebangsaan sebelum ini terkandas di suku akhir selepas tewas 0-1 kepada Republik Korea pada Khamis (10 September). - ©BERNAMA

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

SENTIASA MENSYUKURI NIKMAT DAN KURNIAAN ALLAH SUBHANAHU WATA'ALA