

Mahasiswa Thailand, Malaysia UNISSA terima sumbangan Ramadan



DUTA Besar Istimewa dan Mutlak Thailand ke Negara Brunei Darussalam, Puan Yang Terutama Wanthanee Viputwongsakul (dua, kiri) menyampaikan sumbangan kepada mahasiswa Thailand di Universiti Islam Sultan Sharif Ali (UNISSA).

Siaran Akhbar dan Foto : Universiti Islam Sultan Sharif Ali

BANDAR SERI BEGAWAN, Isnin, 27 April. - Universiti Islam Sultan Sharif Ali (UNISSA) menerima kunjungan Duta Besar Istimewa dan Mutlak Thailand ke Negara Brunei Darussalam, Puan Yang Terutama Wanthanee Viputwongsakul.

Tujuan kunjungan adalah untuk memantau perkembangan pembelajaran, seterusnya menyampaikan sumbangan barang-barang keperluan kepada mahasiswa-mahasiswa Thailand

yang mengikuti pengajian di UNISSA.

Di samping itu, untuk memberikan sokongan moral kepada mahasiswa Thailand agar tidak berasa cemas dengan pandemik jangkitan wabak COVID-19 dan lebih menumpukan perhatian kepada peperiksaan yang dihadapi.

Seramai 34 mahasiswa Thailand berada di UNISSA dan tidak berkesempatan untuk pulang ke tanah air pada bulan Ramadan

tahun ini disebabkan oleh ancaman pandemik COVID-19.

Sebelum itu, pihak Pesuruhjaya Tinggi Malaysia di Negara Brunei Darussalam juga turut menyerahkan sumbangan berupa makanan keperluan kepada seramai sembilan mahasiswa Malaysia yang mengikuti pengajian di UNISSA.

Sumbangan tersebut disampaikan oleh Timbalan Pesuruhjaya Tinggi Malaysia ke Negara Brunei Darussalam yang juga merangkap Penasihat Kedutaan dan Ketua Canseri, Puan Nadia Azura Mohd. Nudri.

Pihak UNISSA amat berterima kasih kepada pihak Kedutaan Thailand dan Pesuruhjaya Tinggi Malaysia atas keprihatinan juga sokongan moral terhadap warga negara masing-masing.

Dalam masa yang sama, UNISSA memberikan jaminan terhadap kesejahteraan dan kebajikan mahasiswa antarabangsa yang mengikuti pengajian di UNISSA juga berharap pandemik COVID-19 ini bukan penghalang untuk mereka meneruskan pengajian, malah akan berasa selesa menyambut Ramadan di Negara Brunei Darussalam.

Kunjungan Puan Yang Terutama Wanthanee Viputwongsakul dan Puan Nadia Azura Mohd. Nudri disambut oleh pihak Pusat Perhubungan Awam dan Antarabangsa bersama Bahagian Hal Ehwal Pelajar UNISSA.

Utamakan makanan berkhasiat di bulan Ramadan

Oleh : Khartini Hamir

BANDAR SERI BEGAWAN, Isnin, 27 April. - Mengambil pelbagai jenis makanan dapat memastikan tubuh badan mendapat semua khasiat makanan yang diperlukan.

Manakala cara terbaik untuk memastikan keperluan makanan ahli keluarga dipenuhi adalah dengan mengambil pelbagai jenis makanan dan mengamalkan prinsip-prinsip pemakanan sihat, antaranya menggunakan piramid makanan sebagai panduan untuk memilih makanan sekeluarga.

Apa lagi ketika kita berada di bulan Ramadan, bulan yang penuh keberkatan ini, kita berpuasa penuh pada siang hari dan akan bersungkai (iftar) apabila masuk waktunya, oleh itu, kita disarankan untuk memikirkan nilai khasiat makanan yang diambil dan mengambil kira akan kesannya kepada kesihatan.

Makanan yang dipilih tidak hanya sedap, tetapi perlu berkhasiat dan memiliki semua nutrien yang diperlukan oleh tubuh badan bagi mengekalkan kecergasan kita ketika seharian berpuasa.

Antara amalan pemakanan sihat yang boleh diamalkan semasa

bulan puasa, amalan ketika bersahur, iaitu sekurang-kurangnya setengah jam sebelum masuk waktu Imsak, kita boleh mengambil makanan yang berasaskan karbohidrat, seperti nasi, roti atau oat.

Selain itu, pengambilan protein juga turut disarankan kerana ia melambatkan proses pencernaan, seperti soya, ayam, daging dan ikan, namun kita perlu mengelakkan mengambil minuman yang mengandungi kafein, seperti teh atau kopi yang boleh mengakibatkan kehilangan air dalam badan.

Sementara itu, amalan sewaktu berpuasa puasa pula, kita digalakkan mengambil makanan ringkas terlebih dahulu bagi mengelakkan ketidakelesaan kepada perut dan sistem penghadaman.

Mulakan berpuasa dengan memakan buah kurma dan minum air atau susu, ini kerana mengikut kajian, buah kurma mengandungi fruktosa yang boleh memberi tenaga segera, selain turut mengandungi enzim dalam membantu proses penghadaman makanan seterusnya.

Kemudian amalkan minum banyak air bagi mengelak

dihidrasi dan mengambil makanan berdasarkan piramid makanan yang disarankan juga seboleh-bolehnya kita tidak digalakkan mengambil makanan yang pedas ketika berbuka bagi mengelak ketidakelesaan kepada perut.

Makanan berkhasiat lain juga perlu, seperti membanyakkan pengambilan buah-buahan dan sayur-sayuran bagi membantu melancarkan proses penghadaman dan pencernaan dengan baik, sekali gus dapat menyihatkan usus dalaman kita.

Di samping kuantiti, kualiti makanan juga perlu dititikberatkan, antaranya dengan mengikuti beberapa tip memilih makanan agar kita tetap kekal sihat dan cergas.

Antaranya dengan mengurangkan penggunaan lemak ketika menggoreng dan menumis; mengehadkan pengambilan makanan dan minuman yang tinggi kandungan gula; mengurangkan pengambilan garam; meningkatkan pengambilan buah-buahan dan sayur-sayuran bagi membekalkan vitamin, mineral juga serat; dan memperbanyakkan pengambilan air sekurang-kurangnya enam ke lapan gelas sehari bagi mengelak dihidrasi juga mengekalkan imuniti dan sistem metabolisme badan.

JPP terima lebih 1,000 respons borang deklarasi

Siaran Akhbar : Jabatan Perkhidmatan Pos

BANDAR SERI BEGAWAN, Isnin, 27 April. - Jabatan Perkhidmatan Pos (JPP), Kementerian Pengangkutan dan Infokomunikasi (MTIC) ingin memaklumkan kepada orang ramai mengenai dengan status perkembangan pengambilan paket-paket kecil dan bungkusan yang terdapat di PosLaju Limbang juga di PosLaju Miri.

Sehubungan itu, setakat ini, pihak JPP menerima lebih daripada 1,050 respons Borang Deklarasi Pengambilan Paket-paket Kecil dan Bungkusan melalui e-mel sejak 20 April 2020.

Borang-borang tersebut sudah pun mula diproses bagi pengumpulan data-data untuk diserahkan kepada pihak Syarikat Pos Malaysia bagi proses selanjutnya.

Di samping itu, JPP ingin mengingatkan orang ramai yang belum mengisi Borang Deklarasi Pengambilan Paket-paket Kecil dan Bungkusan melalui JPP supaya akan dapat melakukannya dengan segeranya melalui laman sesawang www.post.gov.bn/parcel, iaitu tidak lewat 29 April 2020, jam 12.00 tengah hari.

Turut diperingatkan kepada orang ramai bahawa JPP hanya akan mengambil paket-paket kecil dan bungkusan yang dialamatkan ke PosLaju Limbang dan PosLaju Miri. Ini juga tertakluk kepada ketepatan data-data yang diberikan oleh orang ramai.

Untuk sebarang pertanyaan, hubungi Pusat Perkhidmatan Pelanggan (CSC) menerusi talian +673 238 0481 atau +673 8711002 (WhatsApp) atau e-mel cscpost@post.gov.bn.

Akibat pembakaran terbuka, sebuah rumah terbakar

Siaran Akhbar dan Foto : Jabatan Bomba dan Penyelamat

BERAKAS, Selasa, 28 April. - Sebuah rumah terbakar dalam kejadian yang berlaku di No. 127, Simpang 125, Jalan 11, Kampung Perpindahan Lambak Kanan pada malam Isnin, 27 April 2020, di sini.

Jabatan Bomba dan Penyelamat (JBP), Cawangan Operasi 'C', Daerah Brunei dan Muara menerima panggilan kecemasan pada 9.25 malam, di mana dua buah jentera dengan keramaian 12 anggota JBP bersama Penolong Pegawai Balai, Haji Wahab bin Wahid yang bergegas ke lokasi kejadian.

Sebaik anggota JBP tiba di lokasi kejadian, mereka mendapati sebuah rumah jenis satu tingkat yang diperbuat daripada konkrit yang beratapkan spandik yang berukuran 30 meter panjang dan 20 meter lebar, di mana didapati api besar membakar sebuah bilik tidur di bahagian tingkat atas, manakala dua buah bilik tidur yang lain terkena bidu-bidu asap dan mengalami kerosakan akibat terkena air. Api juga turut merebak ke bahagian atas lantai melalui bilik stor bahagian bawah daripada pembakaran terbuka tanpa pengawasan.

Kebakaran juga turut memusnahkan keseluruhan dua buah kereta jenis Hyundai Tucson dan Mazda 2.

Dalam kejadian tersebut, anggota JBP bertindak memadamkan dengan mengeluarkan sembilan batang hos sebanyak dua aliran dan menggunakan *control dividing breeching*. Api dapat dikawal dalam masa empat minit.

Punca api dipercayai daripada pembakaran terbuka yang ditinggalkan.

Kerugian dianggarkan lebih kurang BND45,000 dan tiada sebarang kemalangan jiwa dilaporkan.

Turut terlibat di dalam memberikan bantuan semasa kejadian kebakaran tersebut ialah tiga anggota Pasukan Polis Diraja Brunei yang diketuai oleh Sarjan 3502 Azman bin Ajmain dan dua orang dari Jabatan Perkhidmatan Elektrik yang diketuai oleh Affendi bin Haji Latif.

Juga hadir di lokasi kejadian ialah Pegawai Pemerintah Cawangan Operasi 'C', SSFR Pengiran Azizul Rahman bin Pengiran Haji Yusop dan juga Stesen Komander Balai Bomba Lambak Kanan, ASFR Muhammad Saifuddin bin Abdullah serta Ketua Bahagian Penguatkuasa Undang-Undang dan Penyiasatan Keselamatan Kebakaran seramai enam orang yang diketuai oleh Pemangku SFR Dayangku. Noor Faridahwati binti P.S.M Pengiran Anak Omar Alli.



DUA buah kenderaan turut musnah dalam kejadian kebakaran yang berlaku di No. 127, Simpang 125, Jalan 11, Kampung Perpindahan Lambak Kanan pada malam Isnin, 27 April 2020.