

BULETIN PNS



DALAM ISU INI:



Hari Keluarga
Perpustakaan
Negeri Sabah

4



JOM BACA
BERSAMA 2020
#DUDUKDIRUMAH

13



LAWATAN MENTERI
KSTI SABAH KE IBU
PEJABAT

25



Buletinrasmi Perpustakaan Negeri Sabah

JANUARI - DISEMBER

ISU: 2020

PERUTUSAN PENGARAH

Assalamualaikum warahmatullahi wabaratuh dan salam sejahtera.

Bersyukur kita ke hadrat Ilahi, dengan izin-Nya kita telah melangkah ke tahun 2020 setelah meninggalkan 2019 dengan pelbagai kenangan dan pencapaian terbaik. Saya percaya bahawa kita memulakan langkah pada tahun ini dengan cita-cita serta iltizam, demi tanggungjawab mendepani cabaran tugas dan kesediaan melakukan anjakan paradigma.



Pada kesempatan ini, tidak lupa untuk diucapkan Selamat Tahun Baharu Cina kepada warga kerja yang telah meraikannya. Pada awal penggal ini, saya sangat gembira dan bangga kerana kita telah berjaya mengadakan acara 'Hari Keluarga' dengan penuh semangat kekeluargaan. Syabas kepada Kelab Sukan dan Rekreasi selaku penganjur dan kepada semua kakitangan yang telah menjayakan program berkenaan.

Dunia telah dilanda musibah dengan tersebarnya pandemik COVID-19. Negara kita turut terjejas tetapi dari sudut positifnya kita sentiasa optimis dan mematuhi arahan kerajaan dalam kesediaan menjalani norma baharu kehidupan. Kejayaan kita meneruskan program 'Jom Baca Challenge', walaupun secara talian tetapi menjadi bukti dan mercu tanda komitmen kita pada pembudayaan amalan membaca yang berterusan, sejajar dengan misi dan visi jabatan kita dalam usaha melestarikan budaya membaca dan mengujudkan jaringan sebuah masyarakat yang terhubung dan berilmu.

Adalah menjadi harapan pada hari-hari mendatang dalam menjalani norma baharu, kita dapat terus memainkan peranan mengangkat budaya kerja berprestasi tinggi dalam memberikan perkhidmatan kepada masyarakat setempat. Diharap setiap warga kerja PNS sentiasa bersedia dengan perubahan-perubahan dari semasa ke semasa dalam norma baharu dan sentiasa bermotivasi untuk memberikan perkhidmatan terbaik.

Kepada warga kerja PNS yang beragama Islam, diucapkan selamat menjalani ibadah puasa yang bakal tiba dan diucapkan selamat maju jaya kepada semua warga kerja yang dikasihi.

MARIA SINTI

Pengarah
Perpustakaan Negeri Sabah

SIDANG PENGARANG

KETUA EDITOR:

Pn Dg. Salわah Pg Abd Razak
DgSalわah.PgAbdRazak@sabah.gov.my

EDITOR:

DK Mastura Pg Ismail
DkMastura.Pg.Ismail@sabah.gov.my

PEREKA GRAFIK,

PENYUSUNAN TEKS &
JURUGAMBAR
Mohd Tarmizi Bin Mohd Salleh
MohdTarmizi.MdSalleh@sabah.gov.my

Proses kerja-kerja pengiraan stok bahan-bahan perpustakaan



29 Januari 2020 - Ibu Pejabat PNS, Kota Kinabalu

Satu kelaziman pada setiap awal tahun, kerja-kerja pengiraan stok bahan-bahan perpustakaan telah dijalankan serentak di semua cawangan perpustakaan negeri.

Perkhidmatan perpustakaan telah ditutup pada sebelah pagi untuk memberi laluan kepada

para kakitangan yang bertugas bagi menjalankan proses pengiraan bahan bacaan perpustakaan.

Berikut antara ragam kakitangan yang sempat dirakamkan semasa proses pengiraan stok bahan-bahan perpustakaan dijalankan.



Kakitangan Perpustakaan Negeri Sabah Cawangan Papar sedang melakukan proses pengiraan stok bahan-bahan bacaan.



Kakitangan Perpustakaan Negeri Sabah Cawangan Penampang sedang melakukan proses pengiraan stok bahan-bahan bacaan.



TAHUN TIKUS KALANDER CINA 2020

Sambutan Tahun Baharu Cina 2020 adalah signifikan kerana ia menandakan permulaan baharu kitaran 12 ekor haiwan Astrologi Cina.

Tahun ini merupakan giliran tikus pula mengikut kalendar masyarakat Cina.

Menurut kepercayaan masyarakat Cina, tikus membawa makna yang positif seperti mengambil peluang keemasan dan tekun berusaha bagi memajukan diri.

Program Komuniti Bergerak

Peringkat Daerah Kota Marudu

11 Februari 2020 - Kota Marudu

Program Perkhidmatan Komuniti Bergerak (MCS) merupakan program yang dilaksanakan oleh Perbadanan Malaysia Sabah, Kementerian Kewangan Malaysia. Program ini memberi manfaat kepada orang ramai semenjak pengajurannya pada tahun 2019. Pada 11 Februari 2020, jelajah Program Komuniti Bergerak diadakan di daerah Kota Marudu.

Perpustakaan Negeri Sabah

melalui dua perkhidmatan bergerak yang sedia ada iaitu Perkhidmatan Perpustakaan Bergerak dan Perkhidmatan Des@net telah turut menjayakan program ini melalui gerai pameran yang menyediakan perkhidmatan promosi keahlian perpustakaan secara pecuma, promosi e-sumber, aktiviti membuat kraftangan (gelang manik & pemegang kunci) serta pameran buku dan majalah.



Mesyuarat Agung Tahunan (AGM) Majlis Bersama Jabatan (MBJ) Perpustakaan Negeri Sabah

Ahli Jawatankuasa Majlis Bersama Jabatan (MBJ) 2020 - 2022
MBJ (PEKERJA)

- 1. ENCIK MAZOD ONDU (PENGERUSI BERSAMA)**
- 2. PN. HARITAH TANASIU (TIMB. PENGERUSI)**
- 3. PN NOOR AFZAN BINTI MOHD AFZUL KHAN (SETIAUSAHA)**
- 4. EN. CHARLES EDWARD NORMAN (AHLI)**
- 5. PN. ZAITON BINTI MOHD ZAIN (AHLI)**
- 6. EN. WENCHES WOO WAI HING (AHLI)**
- 7. EN AZIZUL AZHAR BIN MOHD YUNUS (AHLI)**
- 8. ENCIK JAIDI BIN MAIDIN (AHLI)**



13 Februari 2020 - Ibu Pejabat PNS, Kota Kinabalu

Majlis Bersama Jabatan (MBJ) ialah sebuah medium dua hala, di mana Pihak Pekerja diberi saluran untuk berkomunikasi dengan Pihak Pengurusan dalam menyuarakan pendapat, pandangan serta menyumbang idea-idea yang bernes demi kepentingan dan kebaikan organisasi.

Skop, bidang dan fungsi MBJ lebih menitikberatkan kepada kepentingan pekerja-pekerja dalam sesebuah organisasi. Di samping bertujuan untuk mengatasi masalah-masalah yang dihadapi oleh

pihak pekerja, ia juga boleh dijadikan sebagai satu forum perbincangan di antara Pihak Pengurusan dan Pihak Pekerja. MBJ yang aktif secara tidak langsung akan dapat menyemai semangat bekerja dalam kalangan pekerja untuk berkhidmat dengan lebih dedikasi dan produktif.

Di peringkat jabatan, MBJ Perpustakaan Negeri Sabah telah dilantik melalui suara demokrasi. Kakitangan yang meraih undian terbanyak telah dilantik sebagai AJK MBJ Perpustakaan Negeri Sabah.

Lawatan TABIKA KEMAS HASiL

14 Februari 2020 - Ibu Pejabat PNS,
Kota Kinabalu

Rombongan adik-adik kecil dari Tabika KEMAS HASiL bersama guru-guru pengiring telah diraikan dengan pelbagai aktiviti menarik seperti sesi bercerita dan membuat kraftangan 'Origami' yang dikelolakan oleh Bahagian Galakan Membaca. Adalah diharapkan lawatan sambil belajar ini telah memberi kenangan manis dan sekaligus dapat memupuk sikap murni dalam kalangan adik-adik kecil ini sebagai generasi berbudaya membaca.



Hari Keluarga Perpustakaan Negeri Sabah anjuran Kelab Sukan dan Rekreasi (KSR) Perpustakaan Negeri Sabah



02 Februari 2020 - Pantai Tanjung Aru 2.

Hari Keluarga Perpustakaan Negeri Sabah telah berlangsung dengan penuh jaya dan meriah.

Hari Keluarga PNS ini merupakan program anjuran Kelab Sukan dan Rekreasi Perpustakaan Negeri Sabah yang bertujuan mengukuhkan lagi perhubungan silaturrahim dalam kalangan kakitangan PNS melalui pelbagai aktiviti riadah dan sukaneka.

Majlis dirasmikan oleh Pengarah

Negeri Sabah, Puan Maria Sinti dan dihadiri kakitangan perpustakaan yang terdiri dari rumah-rumah sukan Merah, Biru, Kuning serta Hijau.

Acara di awal pagi dimulakan dengan sesi senamrobik/zumba beramai-ramai.

Beberapa acara sukan seperti futsal dan bola tampar telah diadakan lebih awal sebelum hari acara yang sebenar. Pelbagai acara sukaneka seperti tarik tali, lompat jauh,

bunyi haiwan, letupkan belon, uji minda dan pelbagai lagi acara telah dipertandingkan pada hari kejadian.

Tahniah diucapkan kepada rumah sukan Merah yang telah menjadi juara keseluruhan Hari Keluarga Perpustakaan Negeri Sabah. Syabas juga kepada pihak penganjur Hari Keluarga PNS iaitu Kelab Sukan dan Rekreasi, serta semua kakitangan yang melibatkan diri dan menunjukkan semangat kesukanan yang tinggi!

Antara gelagat dan aksi yang sempat dirakamkan pada Hari Keluarga anjuran Kelab Sukan dan Rekreasi (KSR)





Aktiviti Membuat Kad sempena Hari Kekasih

14 Februari 2020 - PNSC Tanjung Aru

Aktiviti Membuat Kad bersempena Hari Kekasih yang disambut pada 14 Februari setiap tahun telah diadakan kepada para pengunjung kanak-kanak yang di aras 1 (Kanak-kanak) PNS Cawangan Tanjung Aru. Program anjuran Seksyen Galakan Membaca PNSC Tanjung Aru ini mendapat sambutan yang menggalakkan dalam kalangan pengunjung kanak-kanak yang hadir. Terima kasih kepada semua yang telah terlibat dalam menjayakan aktiviti tersebut terutamanya kepada ibu bapa dan adik-adik yang telah turut serta dalam menjayakan program ini.

Aktiviti Galakan Membaca PNS Cawangan Penampang di SK Kelawat Kota Belud

15 Februari 2020 - SK Kelawat, Kota Belud



PNSC Penampang telah mengadakan aktiviti Galakan Membaca di SK Kelawat, Kota Belud. Antara pengisian aktiviti adalah sesi mewarna, pendaftaran keahlian perpustakaan secara percuma, 'decoupage' dan beberapa aktiviti lain yang menarik.

Bengkel Tactile (Braille)



24 Februari 2020 - PNS Cawangan Penampang

Bengkel Tactile (Braille) telah diadakan di Perpustakaan Negeri Sabah Cawangan Penampang dengan penglibatan kakitangan Perpustakaan Negeri Sabah Cawangan Penampang dan 3 orang pelajar pelatih industri.

Bengkel ini telah dikendalikan oleh Bahagian Gerakan Membaca, Ibu Pejabat Perpustakaan Negeri Sabah yang diketuai oleh Encik Abdul Halim Miun. Buku Tactile adalah buku yang boleh dibaca dengan

sentuhan, khas buat individu yang kurang upaya penglihatan. Buku tactile selain mempunyai tulisan Braille, gambar-gambar yang terdapat dalam buku ini juga timbul, mempunyai tekstur dan bentuk yang diperbuat daripada pelbagai material. Bengkel Tactile ini adalah betujuan untuk memberikan pendedahan kepada kakitangan dalam penghasilan buku braille dan memperbanyak koleksi bahan bacaan (OKU) penglihatan.

Bengkel Kraftangan Gelang Manik

29 Februari 2020 - PNSC Penampang

Dengan bimbingan kakitangan PNSC Penampang, bengkel berkenaan telah berjaya dijalankan dengan penyertaan yang menggalakkan dari kalangan pengguna perpustakaan.

Para peserta telah mempelajari teknik pembuatan gelang manik tradisional yang terkenal dengan kecantikan aneka corak dan warnanya.



Program Beyond The Moon di PNSC Tawau

25 Februari 2020 - PNS Cawangan Tawau

kira-kira 300 pelajar sekolah dan guru dari Tawau dan Semporna mengambil bahagian dalam program Beyond the Moon di Perpustakaan Daerah Tawau di Sabah. Program STEM ini juga dibuat untuk menyambut ulang tahun ke-50 pendaratan bulan dan dianjurkan bersama dengan Kinabalu Coders dan Perpustakaan Negeri Sabah.

Salah satu kemuncak program ini termasuk pengumuman Kedutaan mengenai enam peserta Program Kepimpinan Belia Asia Tenggara (SEAYLP) yang terpilih menyertai Program Kepimpinan Belia Asia Tenggara (SEAYLP) iaitu program pertukaran selama tiga minggu di negara Uncle Sam.

dari Tawau dan Semporna, yang akan memulakan program pertukaran mereka di Northern Illinois University. Mereka akan mempelajari kemahiran kepimpinan dan terlibat dalam aktiviti khidmat masyarakat.

Siti Juliana Sahaawi, 17, dan Muhammad Azizan Totik, 16, antara lima pelajar sekolah dari Tawau dan Semporna yang terpilih menyertai Program Kepimpinan Belia Asia Tenggara (SEAYLP) iaitu program pertukaran selama tiga minggu di negara Uncle Sam.



Jualan Amal BAKTI PNS

25 Februari 2020 - Ibu Pejabat PNS, Kota Kinabalu

Jualan Amal BAKTI PNS bulan Ramadhan yang bakal telah diadakan di Dewan Serbaguna Mataking (Aras 2). Hasil jualan disalurkan kepada badan-badan kebajikan dan golongan yang memerlukan pada menjelang. Jualan murah bermula pada serendah RM 1.00 hingga RM 10.00 ini mendapat sambutan yang menggalakkan.



Program Perkhidmatan Komuniti Bergerak (MCS) Peringkat Daerah Sipitang



27 Februari 2020 - Dataran Esplanade, Daerah Sipitang

Team Gerakan Membaca dari Ibu Pejabat Perpustakaan Negeri Sabah bersama kakitangan Perpustakaan Negeri Sabah Cawangan Sipitang telah menyertai Program

Komuniti Bergerak (MCS) peringkat Daerah Sipitang yang dianjurkan Perbadanan Malaysia Sabah, Kementerian Kewangan Malaysia. Pelbagai aktiviti menarik telah dijalankan seperti pendaftaran keahlian

percuma, promosi e-Sumber dan u-Pustaka, permainan papan dan putaran ilmu serta aktiviti Make & Take seperti membuat keychain, kraftangan bakul dan gelang manik.

Lawatan pegawai serta kakitangan SSL ke Perpustakaan Negeri Sabah



29 Februari 2020 - PNS Cawangan Tanjung Aru

Terima kasih kepada pegawai dan kakitangan Skim Sangkutan Latihan (SSL) dari Jabatan Perkhidmatan Awam Negeri Sabah (JPANS) yang telah memilih Perpustakaan Negeri Sabah Cawangan Tanjung Aru sebagai salah satu destinasi menjalankan lawatan sambil belajar. Kakitangan SSL telah diberikan taklimat pengenalan ringkas

Perpustakaan Negeri Sabah oleh Puan Dayang Salwah, Ketua Bahagian Perhubungan Korporat Perpustakaan Negeri Sabah.

Selesai sesi taklimat, rombongan SSL telah dibawa kakitangan Perpustakaan Negeri Sabah melawat setiap aras di dalam bangunan tersebut.

Semoga lawatan ini memberi impak positif dan manfaat kepada kakitangan SSL. PNS mengucapkan salam maju jaya kepada semua kakitangan SSL dalam apa juar kerjaya yang diceburi.

Mesyuarat K@Borneo

02 Mac 2020 - PNS Cawangan Tanjung Aru

K@Borneo atau sinonim merujuk 'Knowledge di Borneo' adalah merupakan satu kolaborasi pintar antara organisasi - organisasi di tiga buah negara iaitu Malaysia yang melibatkan Sabah dan Sarawak, Brunei dan juga Kalimantan, Indonesia. K@Borneo ditubuhkan seawal 2001 lagi atas inisiatif Pustaka Negeri Sarawak.

K@Borneo merupakan sebuah platform di mana info atau maklumat berkaitan dengan kepulauan Borneo disatukan. Objektif K@Borneo adalah

untuk memperkuuhkan kerjasama pintar antara negara-negara serumpun dan perkongsian pelbagai maklumat berkenaan Borneo untuk dikenalpasti, dikompilasi dan seterusnya mendigitalkan informasi tersebut.

Mesyuarat yang dihadiri oleh ahli Jawatankuasa K@Borneo telah dipengerusikan oleh Puan Arpah Adenan, Pustakawan Pustaka Negeri Sarawak.



Program "READ ME A BOOK".



29 Februari 2020 - Ibu Pejabat PNS, Kota Kinabalu

Perpustakaan Negeri Sabah serta perpustakaan-perpustakaan awam negeri lain tidak ketinggalan turut serta dalam Program 'Read Me a Book' di bawah pengelolaan Perpustakaan Negara Malaysia. Program ini merupakan program kerjasama galakan membaca yang diterajui oleh National Library for Children and Young Adults (NLCY), Republik Korea.

Malaysia telah menjadi juara antara negara ASEAN dalam cabaran 'Read Me A Book' :

ASEAN-ROK is Reading yang telah diadakan dari 15 Januari hingga 23 April 2020 dengan muat naik sebanyak 15,424 yang menggunakan tanda pagar #aseanrokreading_Malaysia dan #yellowapron_hashtagchallenge. Tempat kedua jatuh kepada negara Filpina dengan jumlah 10,093 muat naik.

Tahniah dan syabas kepada semua yang telah terlibat dalam menjayakan program ini khususnya di peringkat negeri Sabah!

"READ ME A BOOK"

'Read Me a Book' – Merupakan satu program galakan membaca yang menggunakan mekanisme "read aloud" atau "storytelling" kepada kanak-kanak dan pencerita perlu memakai apron kuning. Program ini merupakan program kerjasama galakan membaca yang diterajui oleh National Library for Children and Young Adults (NLCY), Republik Korea dan 9 buah Perpustakaan Negara ASEAN iaitu Filipina, Indonesia, Kemboja, Laos, Malaysia, Mynmar, Singapura, Thailand dan Vietnam.

Tujuan : Kempen membaca bagi menggalakkan budaya membaca dalam kalangan negara-negara ASEAN dan Republik Korea.

Tempoh Pelaksanaan : 15 Januari 2020 sehingga 23 April 2020 (Cabaran 100 Hari)
 *Kemuncak program pada 23 April bersempena dengan sambutan Hari Buku dan Hak Cipta Sedunia.

Mesyuarat Agung Tahunan BAKTI



BADAN KEBAJIKAN KAKITANGAN ISLAM (BAKTI)
PERPUSTAKAAN NEGERI SABAH
AHLI JAWATANKUASA SESI 2020/2022



06 Mac 2020 - Ibu Pejabat PNS, Kota Kinabalu

Badan Kebajikan Kakitangan Islam Perpustakaan Negeri Sabah (BAKTI) telah mengadakan Mesyuarat Agung Tahunan (AGM) sekali gus pemilihan ahli Majlis Tertinggi Jawatan Kuasa BAKTI baharu bagi penggal 2020-2022.

**Ahli Jawatankuasa
Kelab Sukan dan
Rekreasi (KSR)**
2020 - 2022
Pengerusi:
En. George Yih

Timb. Pengerusi:
Pn Antonia P. Sani

Setiausaha:
En. Mazod bin Ondu

Pen. Setiausaha:
Cik. Nooranisah binti Ahmad

Bendahari:
Pn. Valerie Anthie Joseph

AJK:
En. Jaffry Johan
Pn. Judeth Damian
Cik Donna J Jentoro
En. Mohd Tarmizi bin Mohd Salleh
En. Nicholson Wellin
En. Wenches Woo Wai Hing
En. Ahmad Ridhwan bin Wahap

**Ahli Jawatankuasa
BAKTI**
2020 - 2022

Pengerusi:
En. Julkipli bin Jul
Timb. Pengerusi:
En.

Setiausaha:
Pn. Norisah binti Mohd Talip

Timb. Setiausaha:
Cik Noorazerra binti Abdul Rashid

Bendahari:
En. Fairuz bin Salleh

AJK:
En. Tarmizi bin Mohd Salleh
En. Nazrin Shah Setriah
En. Syameer Aizatt
Cik Noor Diana Harris
En. Ridhwan bin Wahap
Pn. Wahidah binti Japar
Cik Nooranisah binti Ahmad
Pn. Siti Rinawaty binti Ag Ali

Mesyuarat Agung Tahunan KSR

KELAB SUKAN DAN REKREASI (KSR)
PERPUSTAKAAN NEGERI SABAH
AHLI JAWATANKUASA SESI 2020/2022



17 Mac 2020 - Ibu Pejabat PNS, Kota Kinabalu

Kelab Sukan dan Rekreasi (KSR) Perpustakaan Negeri Sabah telah mengadakan Mesyuarat Agung Tahunan (AGM) sekaligus pemilihan Majlis Tertinggi Jawatan Kuasa KSR baharu bagi penggal 2020 - 2022.

agensi pusat untuk mengatur dan melaksanakan segala aktiviti sukan dan rekreasi kakitangan Perpustakaan Negeri Sabah.

Tahniah kepada AJK baharu KSR yang telah dilantik.

KSR berfungsi sebagai satu

Bengkel kraftangan “anting-anting” PNSC Tg Aru

07 Mac 2020 - PNSC Tanjung Aru, Kota Kinabalu

Bengkel kraftangan anting-anting anjuran Perpustakaan Negeri Sabah Cawangan Tanjung Aru telah diadakan di Dewan Serbaguna (Aras 6). Kelas yang berlangsung mendapat sambutan yang menggalakkan dikalangan

peminat-peminat kraftangan. Pengguna yang mengikuti kursus ini berpeluang membawa balik anting-anting hasil buatan sendiri di samping mempelajari teknik membuat perhiasan/kraftangan sendiri.



Penutupan sementara waktu perkhidmatan Perpustakaan Negeri Sabah susulan Pandemik COVID-19

18 Mac 2020 - Ibu Pejabat PNS, Kota Kinabalu

Negara digemparkan dengan penularan pandemik COVID-19 yang menyebabkan langkah drastik dilakukan bukan sahaja di negara kita, bahkan negara lain turut mengambil langkah berjaga-jaga dalam memastikan Pandemik COVID-19 tidak menular dalam kalangan masyarakat.



Pandemik adalah keadaan di mana sebuah epidemik penyakit berjangkit yang berjaya menular daripada satu individu kepada individu yang lain secara meluas bukan saja dalam sesebuah negara malah di seantero dunia.

100 juta nyawa.

Pandemik Spanish Flu pada 1818-1919 telah meragut 50 juta nyawa.

Pandemik Asian Flu pada 1957-58 dengan angka korban seramai 2 juta orang di seluruh dunia.

Pandemik Smallpox sebelum adanya program imunisasi telah meragut ratusan juta nyawa seantero dunia.

Dan banyak lagi.

Oleh yang demikian, kita dituntut untuk menjaga dan melindungi diri sendiri daripada dijangkiti agen wabak sebaik yang mampu agar dengan itu kita terhindar daripada menjadi sumber jangkitan kepada orang lain di sekeliling kita.

Perpustakaan Negeri Sabah turut terkesan dan telah menutup perkhidmatan kepada orang awam berkuatkuasa pada 18 Mac 2020. Perkhidmatan perpustakaan di seluruh negeri telah ditutup sementara waktu bagi mematuhi arahan kerajaan mengenai Perintah Kawalan Pergerakan (PKP).

WHO pada 11hb Mac, 2020 telah mengisyiharkan Covid-19 sebagai sebuah pandemik dan dengan itu epidemik Covid-19 telah berjaya menempah nama sebagai salah satu daripada pandemik yang pernah melanda bumi sebelum ini. Berikut adalah beberapa pandemik yang mempunyai catatan sejarahnya.

Pandemik Black Death pada tahun 1331-1353 dengan jumlah fataliti dianggarkan sebanyak 75 juta.

Pandemik Plague Ketiga pada 1855 dengan jumlah fataliti dianggarkan sebanyak 10 juta.

Pandemik Kolera pada 1817 - 1917 dengan angka fataliti sebanyak puluhan juta.

Pandemik Tuberkulosis pada abad ke 20 sahaja telah meragut

Kita juga disarankan agar memberikan kerjasama penuh kepada pemerintah dengan mengikuti nasihat dan saranan serta patuh kepada peraturan dan undang-undang untuk kemaslahatan bersama.

Dalam tempoh PKP dilaksanakan, Perpustakaan Negeri Sabah amat menggalakkan pengguna untuk membuat pinjaman buku secara atas talian iaitu dengan meminjam e-buku. Selain itu terdapat pelbagai aktiviti atas talian yang telah disediakan termasuk Program Jom Baca Bersama yang diadakan setiap tahun, melibatkan penyertaan di rumah masing-masing pada tahun ini.

Kerja-kerja Nyahcemar PNSC Tawau

05 April 2020 - PNSC Tawau.

Sebagai langkah berjaga-jaga bagi menghindar wabak COVID-19 yang kian menular dalam kalangan masayarakat, Perpustakaan Negeri Sabah telah menjalankan kerja-kerja Nyahcemar di Perpustakaan

Negeri Sabah Cawangan Tawau. Proses Nyahcemar telah dilakukan oleh kakitangan Kementerian Kesihatan Malaysia di keseluruhan premis perpustakaan.



Jom Baca Bersama edisi Kuarantin 2020

23 April 2020 - Kota Kinabalu

Menjadi kelaziman pada setiap tahun, Program Jom Baca Bersama dijalankan dengan matlamat memberi kesedaran tentang kepentingan membaca dalam kehidupan yang perlu diberikan perhatian dan diangkat menjadi program kebangsaan. Berbeza dengan tahun-tahun sebelumnya di mana sambutan dilakukan bukan sahaja di

rumah, tapi secara besar-besaran di pejabat, di sekolah, perpustakaan dan sebagainya. Namun oleh kerana penguatkuasaan Perintah Kawalan Pergerakan di seluruh Malaysia berikutan penularan pandemik COVID-19, Program Jom Baca bersama selama 10 minit pada tahun ini dilakukan secara digital dalam talian.

Perpustakaan Negeri Sabah tidak menyangkakan penyertaan Program Jom Baca yang dijalankan secara digital dalam talian pada tahun ini mendapat sambutan yang amat menggalakkan daripada peserta. Berikut kami kongsikan gelagat peserta-peserta Program Jom Baca bersama 2020.



Sesi Bercerita oleh Kakitangan Ibu pejabat

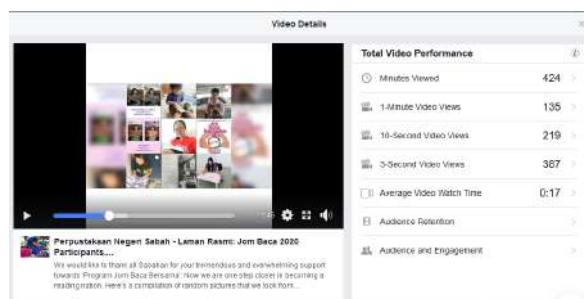


23 April 2020 - Ibu Pejabat PNS, Kota Kinabalu

Bersempena Program Jom Baca Bersama edisi #dudukrumah yang diadakan pada 23 April 2020 serentak di seluruh Malaysia kali ini, kakitangan Bahagian Perkhidmatan Pembaca, Pn. Rafiqa Kamarudin telah mengadakan sesi bercerita dalam Bahasa Inggeris secara

virtual di laman facebook Perpustakaan Negeri Sabah. Cerita berbahasa Inggeris yang telah disampaikan berjudul 'Hippo and the Crocodile' mendapat tontonan yang memberangsangkan dari pengikut laman sosial facebook di mana kira-kira 2,730 jumlah capaian pada umum dan mendapat 1.4 ribu jumlah tontonan.

Montaj penghargaan kepada peserta Jom Baca 2020



24 April 2020 - Ibu Pejabat PNS, Kota Kinabalu

Sebuah video penghargaan kepada peserta Jom Baca 2020 edisi #dudukrumah oleh Perpustakaan Negeri Sabah telah dimuatnaik. Video berdurasi 1 minit 45 saat itu mengongsikan gambar-gambar peserta yang telah turut serta menjayakan program tersebut. Terima kasih diucapkan kepada semua yang terlibat menjayakan Program Jom Baca tahun 2020.

Aktiviti Gerakan Membaca sempena PKP

Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) yang berkuatkuasa pada 18 Mac 2020 telah memberi impak yang amat besar kerana dunia sedang menerapkan norma baharu dalam kehidupan seharian. Justeru itu aktiviti Perpustakaan

Negeri Sabah lebih cenderung diadakan secara virtual. Pelbagai aktiviti khas yang diadakan sepanjang PKP, berikut antara aktiviti-aktiviti yang dijalankan oleh kakitangan Bahagian Gerakan Membaca sempena PKP.

30 April 2020 - Ibu Pejabat PNS, Kota Kinabalu

Aktiviti Gerakan Membaca semasa PKP. Sesi Membaca buku cerita "Snow White and Seven Dwarfs" oleh adik Andrea Marissa Marcellus, dari SJK (C) St. Peter Telipok TELIPOK dan dikendalikan oleh Puan Winnie Salikup, PNS.



01 Mei 2020 - Ibu Pejabat PNS, Kota Kinabalu



Aktiviti Kraftangan : Membuat Bekas Pensil menggunakan Gelung Tisu, oleh Encik Alex Ngadio, kakitangan Bahagian Gerakan Membaca Ibu Pejabat Perpustakaan Negeri Sabah.

02 Mei 2020 - Ibu Pejabat PNS, Kota Kinabalu

Pn Rostina Ahok telah berkongsikan cara-cara membuat kraftangan pengikat rambut yang mudah kepada pengguna.

02 Mei 2020 - Ibu Pejabat PNS, Kota Kinabalu

Pn Valerie Anthia telah berkongsikan cara-cara membuat kraftangan rantai kunci/ keychain.



Aktiviti Gerakan Membaca sempena PKP

06 Mei 2020 - Ibu Pejabat PNS, Kota Kinabalu

Aktiviti Kraftangan membuat kereta menggunakan botol air terpakai oleh Rosimah binti Pimpin dari Perpustakaan Desa Kg. Kuala Sapi, Beluran.



13 Mei 2020 - Ibu Pejabat PNS, Kota Kinabalu



Puan Rostina Ahok dari Bhgn. Gerakan Membaca Ibu Pejabat telah menunjukkan cara membuat kad ucapan Hari Raya yang menarik dan mudah.

15 Mei 2020 - Ibu Pejabat PNS, Kota Kinabalu



Cara-cara membuat sendiri penanda buku yang sangat comel ini telah dikongsikan bersama kepada para pengguna oleh Puan Rostina Ahok .

02 Mei 2020 - Ibu Pejabat PNS, Kota Kinabalu

Sangat menarik bukan penghadang muka buatan sendiri ini?



Puan Rostina Ahok telah berkongsi cara membuat penghadang muka sendiri.

Resepi Viral semasa PKP!

Semenjak Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) dilaksanakan sejak 18 Mac lalu, ramai daripada kita yang tampil dengan pelbagai resepi baharu bagi mengisi masa lapang di rumah.

Resepi paling famous adalah Dalgona

coffee yang ringkas tetapi mencabar ketika membuatnya dimana bagi mendapatkan rasa manis dan krim, bahan seperti serbuk kopi dan gula perlu dipukul sehingga kembang. Di sini kami kongsikan resepi yang pernah tular di media sosial sepanjang PKP.

1. Dalgona Coffee

Bahan:

- 2 sudu air sejuk
- 2 sudu serbuk nescafe / kopi / milo
- 2 sudu gula
- Susu full cream
- Ais batu

Cara menyediakan:

Pukul serbuk nescafe bersama sedikit air panas dan gula sehingga kembang. Tuang susu full cream di gelas lain dan ais batu. letak adunan kembang tadi di atas dan siap!



2. Murtabak Maggi

Bahan:

- 1 bungkus mi segera kari
- 1 biji telur
- Sedikit daun bawang

Cara menyediakan:

Celurkan mi dalam air panas sehingga lembut dan buang airnya. Pukul telur bersama serbuk kari mi segera, daun bawang dan mi yang telah direbus. Gunakan kuali leper untuk menggoreng mi seperti membuat murtabak. Siap!





3. Kek Periuk Nasi

Bahan:

- 3 biji telur
- 90 gram tepung kek
- 20ml minyak jagung
- 60 gram gula

Cara menyediakan:

Pukul telur menggunakan mixer dan tambah gula secara perlahan-lahan. Terus pukul telur menggunakan kelajuan paling tinggi selama tiga minit. Tuang minyak jagung dan tepung kek. Gaul menggunakan senduk sehingga adunan sebatи. Tuang bahan-bahan itu tadi dalam periuk nasi dan masak sehingga 20 minit.

4. Biskut Mentega Kacang

Bahan:

- 1 cawan mentega kacang (128 gram)
- 1/2 cawan gula pasir (60 gram)
- Sebiji telur

Cara menyediakan:

Panaskan terlebih dahulu ketuhar anda pada suhu 180 derajat celcius. Campurkan semua bahan-bahan dalam mangkuk dan bentukannya menjadi doh menggunakan tangan. Letak di atas dulang pembakar dan sapu sedikit minyak sebelum tekan adunan itu menjadi leper. Bakar selama 8 ke 10 minit. Sedia dihidang,



Jeruk Bosou versi Perpustakaan Negeri Sabah.

21 Mei 2020 - PNSC, Nabawan

Semasa PKP ini Perpustakaan Negeri Sabah Cawangan Nabawan tidak ketinggalan berkongsikan resepi di media sosial untuk dicuba oleh pengguna-pengguna. Sebut sahaja Jeruk Ikan atau nama yang popular di kalangan etnik Kadazan Dusun iaitu Bosou, mesti semua tahu

akan keunikan jeruk ikan ini. Kalau di semenanjung jeruk ikan ini dikenali sebagai jeruk pekasam di sebelah Utara Semenanjung Malaysia, di sini kami kongsikan resepi membuat jeruk ikan Sabah style!



Perpustakaan Cawangan Nabawan

May 21

Like Page

Jeruk ikan adalah makanan tradisi yang sangat popular di Sabah khususnya masyarakat KDM.

Cara-cara membuatnya ialah :

- Ikan air tawar disiang hingga bersih
 - Toskan hingga tiada air menitis
 - Campurkan garam secukupnya gaul hingga sebatи(mengikut banyak ikan)
 - Perap 15 hingga 30 minit dan tutup
 - Selepas 15 ke 30 minit campurkan nasi sejuk gaul rata
 - Simpan dalam bekas kedap udara biarkan 2 hingga 3 minggu.
- Jeruk ikan ini sedap dimakan bersama nasi panas dan ubi rebus.



P/s : Ini cuma basic sahaja, ada pelbagai versi lagi mengikut selera masing-masing. Ada yang taru halia,tuhau dan macam-macam lagi. Selamat mencuba 😊

Pembukaan semula Perpustakaan Negeri Sabah kepada orang awam sempena PKPB

TARIKH PEMBUKAAN PERKHIDMATAN PERPUSTAKAAN NEGERI SABAH PASCA PERINTAH KAWALAN PERGERAKAN BERSYARAT (PKPB) COVID-19		
PERPUSTAKAAN	TARIKH PEMBUKAAN	MASA PERKHIDMATAN
IBU PEJABAT	22 MEI 2020	ISININ-JUMAAT: 10AM-5PM Sabtu & Ahad: Tutup Cuti Umum: Tutup
TANJUNG ARU, KENINGAU, TAWAU, SANDAKAN, PENAMPANG	9 JUN 2020	ISININ-JUMAAT: 10AM-5PM Sabtu & Ahad: Tutup Cuti Umum: Tutup
SELURUH PERPUSTAKAAN CAWANGAN TERMASUK LIBRARY@UTC	15 JUN 2020	ISININ-JUMAAT: 10AM-5PM Sabtu & Ahad: Tutup Cuti Umum: Tutup
PERPUSTAKAAN DESA SELURUH SABAH	22 JUN 2020	ISININ-JUMAAT: 10AM-5PM Sabtu & Ahad: Tutup Cuti Umum: Tutup



22 Mei 2020 - Ibu Pejabat PNS, Kota Kinabalu.

Seperti sedia maklum Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) yang telah dikuatkuasakan oleh sejak 18 Mac 2020 berikutan penularan Pandemik COVID-19 telah memberi impak positif di mana negara kita telah berjaya mendatarkan lengkungan penularan COVID-19. Oleh yang demikian fasa pemulihan pemulihan pertama yang dikenali sebagai Perintah Kawalan Pergerakan Bersyarat (PKPB) telah dilaksanakan

dengan membuka sektor-sektor yang dahulunya ditutup bagi melangsungkan kehidupan dengan mengamalkan norma baharu. Perpustakaan Negeri Sabah telah membuka perkhidmatan kepada orang awam secara berperingkat. Bermula dari Ibu Pejabat yang mula beroperasi pada 22 Mei 2020, PNSC Tanjung Aru pada 1 Jun 2020, seluruh Perpustakaan Cawangan pada 15 Jun 2020 dan seluruh

Perpustakaan Desa pada 22 Jun 2020.

Garis Panduan Operasi atau SOP telah disediakan kepada pengguna perpustakaan bagi memastikan pengguna perpustakaan berada dalam keadaan yang terkawal dan bagi mengelak penularan COVID-19.

Aktiviti bercerita oleh Pengawas Perpustakaan Desa.



22 Mei 2020 - Ibu Pejabat PNS, Kota Kinabalu.

Sepanjang tempoh Perintah Kawalan Bersyarat (PKPB), Prosedur Operasi Standard (SOP) Perpustakaan Negeri Sabah telah memperketatkan beberapa perkara bagi memastikan keselamatan para pengguna, Antaranya adalah kanak-kanak dan golongan emas tergolong dalam mereka yang berisiko atau mudah dijangkiti virus Covid19. Oleh yang demikian aktiviti bercerita khas buat kanak-kanak telah di sampaikan oleh Pengawas PD secara virtual di Facebook.



HARI KEBANGSAAN DAN HARI MALAYSIA 2020

-Logo berbentuk hati berwarna Jalur Gemilang menjadi pilihan sebagai melambangkan keprihatinan Kerajaan terhadap rakyat Malaysia yang berbilang kaum.

-Tema 'Malaysia Prihatin' membawa pengertian kesepaduan seluruh rakyat Malaysia memerangi COVID-19 tanpa mengira peringkat masyarakat dan kepedulian Kerajaan melalui inisiatif PRIHATIN yang mengutamakan kesejahteraan rakyat.

-4 aktiviti utama akan diadakan sempena Hari Kebangsaan & Hari Malaysia tahun ini iaitu:

Sambutan Ulang Tahun ke-50 Rukun Negara (9 Julai - 16 September)

Pelancaran Bulan Kebangsaan dan Kempen Kibar Jalur Gemilang (28 Julai)

Sambutan Hari Kebangsaan (31 Ogos)

Sambutan Hari Malaysia (16 September)

- Sibu, Sarawak turut diumumkan sebagai lokasi sambutan Hari Malaysia yang bakal diadakan pada 16 September ini.

Video Penghargaan Khas buat Petugas Barisan Hadapan



12 Sept 2020 - Ibu Pejabat PNS, Kota Kinabalu.

Pandemik Covid19 yang melanda dunia memberi impak yang besar kepada kehidupan sehari-hari kita. Perintah Kawalan Pergerakan yang dilaksanakan membuatkan rakyat perlu akur dengan arahan agar tidak keluar rumah namun di sebalik itu terdapat mereka yang tetap bekerja dan berhempas pulas bagi memastikan keadaan terkawal dan beransur pulih.

Mereka ini digelar Petugas Barisan Hadapan yang terdiri daripada Petugas Kesihatan, Polis, Askar, Rela dan lain-lain. Perpustakaan Negeri Sabah Cawangan Tanjung Aru telah merakamkan sebuah video penghargaan khas buat Petugas Barisan Hadapan kita sebagai tanda terima kasih.

Video sempena Hari Malaysia

16 Sept 2020 - Ibu Pejabat PNS, Kota Kinabalu.

Sebuah video khas hasil terbitan AJK Penerbitan Video Perpustakaan Negeri Sabah telah dimuatnaik sempena Sambutan Hari Malaysia, video yang berdurasi selama 7 minit 20 saat ini menceritakan sejarah penubuhan gagasan Malaysia dan bagaimana Sabah menyertai gagasan Malaysia. Video ini turut menceritakan bagaimana pemimpin kita berusaha mencapai kemerdekaan seterusnya bebas dari penjajahan.



Video kesinambungan Hari Malaysia.

16 Sept 2020 - Ibu Pejabat PNS, Kota Kinabalu.

Sebuah lagi video yang merupakan kesinambungan dari video Hari Malaysia mempromosikan buku-buku sejarah yang terdapat di Perpustakaan Negeri Sabah yang boleh dirujuk sempena Hari Malaysia. Pada masa yang sama pameran sempena Hari Kebangsaan dan Hari Malaysia telah dijalankan di foyer Ibu Pejabat Perpustakaan Negeri Sabah.



Majlis Sambutan Hari Raya dan Tadau Kaamatan



19 Jun 2020 - Ibu Pejabat PNS, Kota Kinabalu.

Sebuah Majlis Sambutan Hari Raya dan Tadau Kaamatan diadakan di Auditorium Aras 8 Ibu Pejabat Perpustakaan Negeri Sabah dengan mematuhi Prosidur Operasi Standard (SOP) yang telah ditetapkan kerajaan. Majlis Sambutan

Hari Raya yang telah diadakan adalah bagi memeriahkan lagi sambutan Hari Raya dan Tadau Kaamatan pada tahun 2020 yang sedia maklum dirayakan dalam suasana Norma Baharu. Majlis telah dimulakan dengan bacaan doa

selamat seterusnya ucapan dari Pengarah Perpustakaan Negeri Sabah, Pn. Maria Sinti, penyampaian hadiah kepada mantan Timbalan Pengarah Korporat yang telah bersara iaitu Pn. Esther V. Mobilik dan seterusnya jamuan makan.

Kursus Perkhidmatan Pelanggan Cemerlang



24 Jun 2020 - Ibu Pejabat PNS, Kota Kinabalu.

Kursus Perkhidmatan Pelanggan Cemerlang anjuran Bahagian Latihan dan Kemajuan Kerjaya Ibu Pejabat Perpustakaan Negeri Sabah telah berjalan dengan jayanya dengan mematuhi pembudayaan Norma Baharu

di tempat kerja. Kursus ini telah disampaikan oleh penceramah INTAN, Pn Majlinah bte Abd Majid. Seramai 10 orang kakitangan Perpustakaan Negeri Sabah yang telah turut serta.

Kursus Keterampilan dan Pemantapan Imej Diri

09 Julai 2020 - Ibu Pejabat PNS, Kota Kinabalu.

Seramai 26 orang kakitangan telah menyertai Kursus Keterampilan dan Pemantapan Imej Diri anjuran Bahagian Latihan dan Kemajuan Kerjaya Ibu Pejabat Perpustakaan Negeri Sabah yang telah diadakan di Auditorium Aras 8 Ibu Pejabat.

Kursus yang telah disampaikan oleh penceramah INSAN, Pn Cleopatra @ Clare Asing telah

memberi pelbagai tunjuk ajar dan etika yang perlu dipatuhi bagi individu yang bekerja khususnya bagi kakitangan kerajaan.

Penceramah turut memberi tunjuk ajar mengenai warna-warna yang sesuai dikenakan mengikut tona warna kulit selain baju yang sesuai dan baju yang tidak sesuai dikenakan apabila berada di tempat kerja.



Bengkel Penulisan Surat Rasmi dan Ulasan Buku



14 Julai 2020 - Ibu Pejabat PNS, Kota Kinabalu.

Bengkel Penulisan Surat Rasmi dan Ulasan Buku telah diadakan di Bilik Seminar Kapalai Aras 4 anjuran Bahagian Latihan dan Kemajuan Kerjaya Ibu Pejabat Perpustakaan Negeri Sabah. Penceramah jemputan ialah Puan Norjanah Yusof bagi Bengkel Penulisan Surat Rasmi dan Pn Noorzanani Hj. Kata bagi Bengkel Penulisan Ulasan Buku yang keduanya

didatangkan khas dari Dewan Bahasa dan Pustaka (DBP), mereka telah memberi tunjuk ajar tatacara penulisan surat rasmi ketika berurusan sesama jabatan dan cara penulisan ulasan buku. Bengkel yang berlangsung selama 2 hari ini telah disertai oleh 10 orang kakitangan Perpustakaan Negeri Sabah yang terpilih.

Demonstrasi VR Box

17 Julai 2020 - Ibu Pejabat PNS, Kota Kinabalu.

Mengikut tren dan arus perkembangan, teknologi Kotak Realiti Maya atau dikenali sebagai Virtual Reality Box (VR Box) kini hangat diperkatakan. Oleh itu satu demonstrasi VR Box telah diperkenalkan kepada Perpustakaan Negeri Sabah dalam tujuan memberi pendedahan terhadap teknologi VR Box yang mempu memberi suasana pembelajaran yang lebih unik dan menyeronokkan.



Apa itu VR Box?

Ramai orang melihat teknologi VR sebagai satu platform untuk dunia sebenar. Ada yang berpendapat bahawa VR ialah satu perkara yang baharu dan canggih bagi perkakasan komputer. Ada pula yang berpandangan bahawa sistem VR perlu ada perisian keras, seperti head mounted display, feedback glove, full body suit dan lain-lain. Tetapi sebenarnya teknologi Realiti Maya atau Virtual Reality (VR) adalah persekitaran yang dihasilkan oleh komputer. Kebanyakan persekitaran realiti maya menumpu kepada pengalaman visual, dipaparkan sama ada

pada skrin komputer atau melalui paparan stereoskop khas, tetapi sebahagian simulasii memasukkan maklumat deria tambahan, seperti bunyi melalui pembesar suara atau fon kepala.

Virtual Reality/ dicipta oleh Jaron Lanier pada tahun 1989. Lanier merupakan salah seorang peneroka dalam bidang ini, menubuhkan syarikat VPL Research (daripada "Virtual Programming Languages") yang mencipta sebahagian sistem pertama pada tahun 1980.



Klinik KIK Tanjung Aru di Ibu Pejabat PNS



29 Julai 2020 - Ibu Pejabat PNS, Kota Kinabalu.

Satu Klinik Kumpulan Inovasi dan Kreatif (KIK) telah dijalankan oleh Bahagian Latihan dan Kemajuan Kerjaya Ibu Pejabat kepada kakitangan Perpustakaan Negeri Sabah Cawangan Tanjung Aru yang telah disampaikan

oleh Pn Doretty Sikuat. Klinik ini diadakan adalah bertujuan memberi pendedahan awal kepada para kakitangan untuk Projek KIK mereka dan bagaimana untuk mencambah idea bagi pembentangan projek mereka.

Pembentangan Pelajar Industri



14 Ogos 2020 - Ibu Pejabat PNS, Kota Kinabalu.

Pelajar Industri yang menjalani latihan Industri di Perpustakaan Negeri Sabah dikehendaki membentangkan hasil projek tahun akhir dan juga pengalaman yang telah ditimba sepanjang menjalani latihan Industri di Perpustakaan Negeri Sabah.



Pembentangan ini adalah ketetapan yang telah dibuat

oleh Universiti kepada pelajar-pelajar tahun akhir ini semasa tamat tempoh latihan industri mereka di sesebuah jabatan.

Oleh kerana pandemik Covid-19 yang menular telah menyebabkan seluruh negara perlu menjalani tempoh PKP, pembentangan dilakukan semasa kelonggaran PKPB pada bulan Ogos 2020.

Kursus Pemandu PNS



17 Ogos 2020 - Ibu Pejabat PNS, Kota Kinabalu.

Bagi memastikan para pemandu Perpustakaan Negeri Sabah menjalankan tugasannya mereka dengan lebih cekap dan berketerampilan, satu kursus khas buat para pemandu telah diadakan di Ibu Pejabat bertempat di Auditorium Aras 8. Kursus yang berlangsung selama 2 hari ini telah

disertai oleh 26 orang pemandu yang terdiri dari seluruh cawangan Perpustakaan Negeri Sabah. Penceramah jemputan yang telah menyampaikan kurus selama 2 hari ini adalah pegawai yang didatangkan dari INTAN, JPJ, Polis Trafik dan JKR.

Kursus Asas Sains Perpustakaan



20 Julai 2020 - Ibu Pejabat PNS, Kota Kinabalu.

Kursus Asas Sains bilangan peserta kursus yang ramai, kursus ini dibahagi kepada 3 kumpulan pada 3 tarikh yang berbeza. Kursus ini bertujuan untuk memberi pendedahan asas perpustakaan kepada para pesertanya termasuk cara menkatalog buku, pengurusan bahan, sistem maklumat, e-sumber dan pelbagai lagi. Ketua-ketua Bahagian dan beberapa pegawai perpustakaan dari Ibu Pejabat Perpustakaan Negeri Sabah telah menjadi fasilitator bagi menyampaikan kursus kepada para kakitangan yang turut serta.

Para peserta kursus terdiri daripada kakitangan Perpustakaan Negeri Sabah yang terpilih dari seluruh cawangan. Oleh kerana

Mesyuarat Agung Tahunan PPMKS



23 September 2020 - Ibu Pejabat PNS, Kota Kinabalu.

Mesyuarat Agung Tahunan Persatuan Pustakawan Malaysia Kumpulan Sabah (PPMKS) telah berlangsung dengan pembentukan AJK Majlis Tertinggi Baharu. Tahniah diucapkan kepada Timbalan Pengarah, Puan Hajah Fatimah Abdillah yang telah dilantik sebagai Pengurus PPMKS, dan kesemua AJK baharu yang telah terpilih. Tidak lupa juga diucapkan syabas buat AJK lama yang telah menjalankan tugas dengan penuh dedikasi kepada persatuan. Diharapkan agar AJK baharu dapat menjalankan tugas dengan penuh jayanya bagi penggal berikutnya.

Bacaan Surah Yassin anjuran BAKTI PNS

11 September 2020 - Ibu Pejabat PNS, Kota Kinabalu

Majlis bacaan Yassin dan Doa selamat telah diadakan di Auditorium Aras 8, Perpustakaan Negeri Sabah. Kakitangan Islam Perpustakaan Negeri Sabah telah sama-sama turut serta dalam bacaan Yassin ini dengan mematuhi Prosidur Operasi Standard (SOP) dengan mematuhi penjarakan sosial dan pengamalan sanitasi kendiri. Pengarah Perpustakaan Negeri Sabah Pn. Maria Sinti turut hadir dalam Majlis ini. Bacaan Yassin dipimpin oleh En. Mohd Fairuz Salleh dari Bahagian Akaun Ibu Pejabat Perpustakaan Negeri Sabah.



Bengkel 'Refresher' Penkatalogan



15 September 2020 - Ibu Pejabat Perpustakaan Negeri Sabah.

Bengkel 'Refresher' Penkatalogan telah disertai oleh 15 orang Kakitangan Perpustakaan Negeri Sabah terdiri dari 11 kakitangan Ibu Pejabat dan 4 orang kakitangan Perpustakaan Gunasama.

Kursus dijalankan di Bilik Seminar Kapalai Aras 4. Berlangsung selama 2 hari, Kursus ini telah disampaikan oleh Pn Palmela Esther Mosinoh, Ketua Bahagian bagi Bahagian Katalog.

Perintah Kawalan Rentas Daerah

16 Sept 2020 - Ibu Pejabat PNS, Kota Kinabalu.

Atas kenaikan semula jumlah kes Covid19 di Negeri Sabah selepas musim Pilihan Raya Negeri (PRN) di Sabah baru-baru ini, kerajaan telah mengenakan Perintah Kawalan Rentas Daerah ke atas seluruh negeri Sabah yang telah berkuatkuasa pada 3 Oktober 2020. Oleh sebab yang telah berkuatkuasa pada 3 Oktober 2020. Oleh demikian perkhidmatan Perpustakaan Negeri Sabah turut ditutup kepada umum bagi memastikan penularan Covid19 dapat dibendung atau dielak,

Majlis Ilmu Covid19 anjuran BAKTI PNS



25 September 2020 - Ibu Pejabat, Perpustakaan Negeri Sabah.

Umum mengetahui Pandemik Covid19 yang melanda telah membuat seluruh dunia mengalami perubahan yang drastik dalam kehidupan seharian. Majlis ilmu bertajuk 'Musibah Covid19 dan Hikmahnya' telah berlangsung dengan jayanya dan disampaikan oleh Dr Mohammad Sobri Mohd Saupi dari Unit Pembedahan Plastik dan Rekonstruktif Hospital Queen Elizabeth (HQE) Kota Kinabalu, Sabah.

Penutupan Perkhidmatan Perpustakaan Negeri Sabah

02 Oktober 2020 - Ibu Pejabat PNS, Kota Kinabalu

Ekoran peningkatan jumlah kes positif Covid19 pasca Pilihan Raya Negeri baru-baru ini, Kerajaan telah memperkuatkuasakan Perintah Kawalan Rentas Sempadan di seluruh negeri Sabah yang berkuatkuasa pada 03 Oktober 2020. Justeru itu, seluruh negeri Sabah perlu akur dengan perintah yang dikuatkuasakan bagi mengelak pertambahan kes di seluruh negeri dan daerah. Perpustakaan Negeri Sabah menyokong usaha kerajaan bagi memulihkan semula

keadaan dengan menutup perkhidmatan perpustakaan di seluruh negeri bagi mengelak orang ramai datang berkumpul di perpustakaan.

Susulan daripada penutupan perkhidmatan Perpustakaan Negeri Sabah di seluruh negeri, kakitangan Perpustakaan Negeri Sabah melakukan kerja-kerja dari rumah dengan meningkatkan pelbagai konten secara atas talian.



Aktiviti bercerita oleh PNS Cawangan Tanjung Aru.

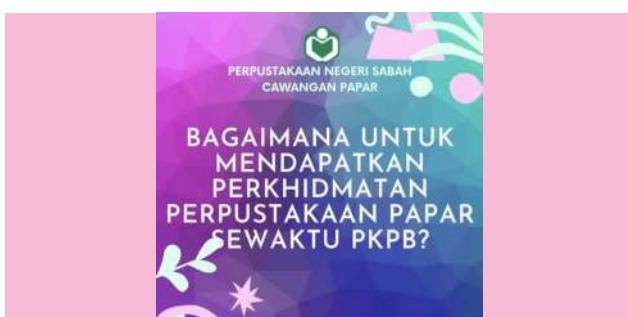
06 Oktober 2020 - PNS Cawangan Tanjung Aru.

Terdapat kelainan bagi aktiviti bercerita yang disampaikan oleh kakitangan PNS Cawangan Tanjung Aru. Mereka telah menyampaikan cerita kanak-kanak dengan cara yang menarik, bahkan mereka telah mengambil inisiatif untuk menyampaikan cerita kanak-

kanak melalui lakonan. Itu yang telah dilakukan dalam cerita "Puteri-puteri dari Kayangan" dan "Maafkan daku Jebat" yang kita dapat lihat lakonan kakitangan Perpustakaan Negeri Sabah sendiri yang dimuatnaik di laman facebook PNSC Tanjung Aru.



Video penerangan kepada pengguna



18 Oktober 2020 - PNSC Papar.

Sebuah video penerangan kepada pengguna telah dimuatnaik oleh Perpustakaan Negeri Sabah Cawangan Papar. Dalam video tersebut, kakitangan perpustakaan Negeri Sabah telah memberikan garis panduan dan cara-cara bagi mendapatkan perkhidmatan Perpustakaan Negeri Sabah sepanjang

tempoh PKPB ini. Umum mengetahui bahawa perkhidmatan perpustakaan di seluruh negeri ditutup, oleh yang demikian video ini dimuatnaik adalah bertujuan untuk memberikan cara-cara memulangkan buku, memanjangkan tempoh pinjaman serta pinjaman buku secara online.



Poetry-Out-Loud Wednesday

28 Oktober 2020 - Ibu Pejabat Perpustakaan Negeri Sabah.

'Poetry-Out-Loud Wednesday' adalah salah satu konten baharu di laman facebook Ibu Pejabat di mana pada setiap hari Rabu, kakitangan Perpustakaan Negeri Sabah akan menyampaikan sebuah sajak berbahasa Inggeris yang dikenali sebagai Poetry. Penyair terdiri dari kakitangan Perpustakaan Negeri Sabah. Poetry-Out-Loud merupakan cetusan

idea Pn. Valerie Anthia Joseph dari Bahagian Gerakan Membaca dan dibantu oleh Pn. Veronica dari Bahagian Katalog sebagai penyunting video. Terdapat pelbagai judul yang telah dikeluarkan dan banyak yang telah memberi inspirasi, motivasi dan semangat kepada para pendengar.

Lawatan Timb. Setiausaha Tetap ke Ibu Pejabat Perpustakaan Negeri Sabah.



11 November 2020 - Ibu Pejabat, Perpustakaan Negeri Sabah.

Perpustakaan Negeri Sabah mengalu-alukan Lawatan YBhg Tn. Zainudin Aman, Timbalan Setiausaha Tetap Kementerian Sains, Teknologi dan Inovasi Sabah berserta rombongan ke Ibu Pejabat Perpustakaan Negeri Sabah.

Lawatan Menteri Kementerian Sains Teknologi dan Inovasi ke Perpustakaan Negeri Sabah



20 November 2020 - Ibu Pejabat, Perpustakaan Negeri Sabah.

Perpustakaan Negeri Sabah kini ditempatkan di bawah Kementerian Sains Teknologi dan Inovasi Sabah (KSTI). Menteri di Kementerian Sains Teknologi dan Inovasi Sabah Yang Berhormat Datuk Yakuba Khan berserta rombongan telah menjalankan lawatan rasmi ke Ibu Pejabat Perpustakaan Negeri Sabah.

Amanat Khas YAB Ketua Menteri Sabah bersempena Hari Anti Rasuah Kebangsaan.

09 Disember 2020 - Ibu Pejabat, Perpustakaan Negeri Sabah.

Bersempena sambutan Hari Antirasuah Antarabangsa (HARA) Peringkat Negeri Sabah bagi tahun 2020, YAB Datuk Seri Panglima Haji Hajiji Haji Noor, Ketua Menteri Sabah akan telah menyampaikan Amanat Khas khusus kepada Penjawat Awam Negeri dan Persekutuan serta Syarikat Berkaitan Kerajaan (GLCs) di seluruh Negeri Sabah. Majlis ini adalah merupakan program anjuran SPRM Negeri Sabah dengan kerjasama Pejabat Setiausaha Kerajaan Negeri dan Pejabat Setiausaha Persekutuan Sabah. Amanat Khas ini telah disampaikan menerusi saluran Youtube Sabah Gov Official dengan kerjasama Jabatan Perkhidmatan Komputer Negeri Sabah. Ketua-ketua Jabatan dan Penjawat Awam Peringkat Persekutuan dan Negeri serta kakitangan telah menyertai siaran tersebut bagi menghayati Amanat Khas yang akan disampaikan oleh YAB Ketua Menteri Sabah.



679 penerima Pingat sempena Hari Jadi Rasmi TYT Negeri Sabah

03 Oktober 2020 - Istana Negeri, Kota Kinabalu.

Dua menteri persekutuan iaitu Menteri Keselamatan Dalam Negeri, Datuk Hamzah Zainudin, Menteri Kanan (Keselamatan), Datuk Seri Ismail Sabri Yaakob mendahului senarai penerima pingat sempena Hari Jadi Rasmi Yang di-Pertua Negeri Sabah ke-67. Kedua-dua mereka antara 679 orang penerima pingat sempena Hari Jadi Rasmi TYT pada 3 Oktober.

Turut menerima pingat SPDK adalah Timbalan Ketua Menteri, Datuk Dr Jeffrey Kitingan dan Setiausaha Kerajaan Negeri,

Datuk Safar Untong.

Sementara, Peguam Besar Negeri Sabah Brenndon Keith Soh dan Pesuruhjaya Polis Sabah, Datuk Hazani Ghazali tersenarai sebagai penerima pingat Panglima Gemilang Darjah Kinabalu (PGDK), yang membawa gelaran 'Datuk'.

Kedua-dua mereka antara 33 penerima PGDK. Turut menerima pingat PGDK adalah Pengarah Pendidikan Negeri Sabah, Dr Mistirine Radin dan Setiausaha Kerajaan Persekutuan Datuk Samsuni

Mohd Nor.

Pengarah Perpustakaan Negeri Sabah Pn. Maria Sinti merupakan antara 65 orang penerima pingat Ahli Setia Darjah Kinabalu (ASDK). Selain itu, 94 penerima Ahli Darjah Kinabalu (ADK), 156 orang penerima Bintang Setia Kinabalu (BSK), 186 orang penerima Bintang Kinabalu dan 133 orang penerima Sijil Kehormat dan 11 orang penerima Jaksa Pendamai (JP) yang telah menerima pingat pada hari berkenaan.



SETINGGI-TINGGI
Tahniah
YBHG. PN MARIA SINTI
PENGARAH PERPUSTAKAAN NEGERI SABAH

Atas penganugerahan bintang
Ahli Setia Darjah Kinabalu (ASDK)
Pada 03 Oktober 2020

Daripada:
WARGA PERPUSTAKAAN NEGERI SABAH



Seluruh warga kerja Perpustakaan mengucapkan setinggi-tinggi tahniah kepada Ybhg. Pn Maria Sinti, Pengarah Perpustakaan Negeri Sabah atas penganugerahan Ahli Setia Darjah Kinabalu (ASDK).

PERKEMBANGAN KAKITANGAN PNS

SENARAI KAKITANGAN PSH DISERAP KE JAWATAN SEMENTARA/TETAP

BIL	NAMA	JAWATAN	TARIKH LANTIKAN
1.	CHOON PEI YOON	PENOLONG PUSTAKAWAN S29	01.10.2020
2.	NICHOLSON WELLIN	PUSTAKAWAN S41	01.10.2020
3.	SHELLA NETTIE BINTI JOSEPH	PEMBANTU OPERASI N11	01.10.2020
4.	VALERIE ANTHIA JOSEPH	PEMBANTU PUSTAKAWAN S19	09.11.2020
5.	MOHD SHAHRIL BIN SAMIRI	PEMBANTU PUSTAKAWAN S19	17.12.2020

LANTIKAN BAHARU KAKITANGAN PNS

BIL	NAMA	JAWATAN	TARIKH LANTIKAN
1.	NOREERA SAHERA BINTI AMIN	PEMBANTU TADBIR (P/O) N19	23.11.2020
2.	MOHD FAIZ ZAINAL @ ROSLAN	PEMBANTU TADBIR (P/O) N19	16.11.2020

LANTIKAN BAHARU PEKERJA SAMBILAN HARIAN (PSH)

BIL	NAMA	JAWATAN	TARIKH LANTIKAN
1.	JACOB ADAM GERALD	PEMANDU KENDERAAN H11	01.12.2020

SENARAI PEMAKLUMAN/PERTUKARAN KAKITANGAN PNS

BIL	NAMA	DARI	PENEMPATAN
1.	FARRAD UBYDALLAH BIN SA'ADILAH	JABATAN PERKHIDMATAN AWAM NEGERI SABAH, KOTA KINABALU	PEN. PEGAWAI TADBIR GRED N29 (KHIDMAT PENGURUSAN DAN PERSONEL)
2.	NUR AZIYAH BINTI YA'ACUB	JABATAN BENDAHARI NEGERI SABAH, KOTA KINABALU	BAHAGIAN AKAUN, IBU PEJABAT PNS
3.	NUR LAILATUL SHAHREEN BTE ISMAIL	KEMENTERIAN KEWANGAN, KOTA KINABALU	MEMANGKU JAWATAN PENOLONG AKAUNTAN GRED W29 (BHGN. AKAUN)
4.	SHARON NG SU LI	JABATAN BENDAHARI NEGERI SABAH, KOTA KINABALU	BAHAGIAN AKAUN, IBU PEJABAT PNS
5.	ZURIAH BINTI AWANG	JABATAN PERKHIDMATAN AWAM NEGERI SABAH, KOTA KINABALU	MEMANGKU JAWATAN PENOLONG PEGAWAI TADBIR GRED N29 (PNSC SANDAKAN)
6.	DEONYSIA JULIANUS @ MARLINA ABDULLAH	JABATAN PERKHIDMATAN KOMPUTER NEGERI SABAH, KOTA KINABALU	BAHAGIAN SOKONGAN I.T IBU PEJABAT PNS

SENARAI KAKITANGAN YANG BERSARA PADA TAHUN 2020

BIL	NAMA	JAWATAN	TARIKH BERSARA
1.	SAUYAH BINTI JURI	PEMBANTU PUSTAKAWAN S22	20.01.2020
2.	ARIB BIN AMAT	PEMBANTU PUSTAKAWAN S26	24.02.2020
3.	EDIUS PETER @ ALBERT PETRUS	PEMBANTU PUSTAKAWAN S22	29.02.2020
4.	MD ALIUDIN BIN MD TIMBOL	PEMBANTU PUSTAKAWAN S22	17.03.2020
5.	SARNI BIN SARDI	PEMBANTU PUSTAKAWAN S22	08.04.2020
6.	ESTHER VINCENT MOBILIK	PUSTAKAWAN S48 (TIMBALAN PENGARAH)	09.04.2020
7.	GULAM BIN BARAHANG	PEMBANTU OPERASI N11	09.04.2020
8.	NG MIN FUI	PEMBANTU PUSTAKAWAN S22	23.04.2020
9.	PIANSIN BIN PINDURU	PEMBANTU PUSTAKAWAN S22	22.05.2020
10.	AMISAH BINTI JAINI	PEMBANTU TADBIR (P/O) N19	06.07.2020
11.	DARASIK BIN ISMAIL	PEMBANTU PUSTAKAWAN S19	25.07.2020
12.	D SARIFAH BINITI AG HASSAN	PENOLONG PUSTAKAWAN S32	01.08.2020
13.	GRACE ROBERT @ CHANG	PEMBANTU PUSTAKAWAN S22	01.08.2020
14.	RAPI B SALIM @ MOHD RAJIS BIN ABDULLAH	PEMBANTU OPERASI N11	01.08.2020
15.	ISMAIL BIN MASIRUN @ ZAINAL ABIDIN	PEMBANTU PUSTAKAWAN S22	15.08.2020
16.	FONG NG CHUN	PEMBANTU OPERASI N11	01.09.2020
17.	ELSIE MAJIKOL	PENOLONG PEGAWAI PERPUSTAKAAN S32	24.09.2020
18.	AG TAJUDIN BIN AG AMIT	PEMBANTU TADBIR (KEW) W22	30.09.2020
19.	JOSEPH LO	PEMANDU KENDERAAN H11	07.10.2020
20.	JOANIE BIN SIMAN	PEMANDU KENDERAAN H11	25.11.2020
21.	CHIN YUK MEE	PEMBANTU PUSTAKAWAN S22	09.12.2020

SENARAI NAMA PELATIH INDUSTRI TAHUN 2020

BIL	NAMA	PROGRAM PENGAJIAN	PENEMPATAN
1.	FAZREENA BT RUSIMAN	UNIVERSITY COLLEGE SABAH FOUNDATION 13 JANUARI 2020 – 31 MAC 2020 BACHELOR OF ARTS IN DEVELOPMENT STUDIES WITH MEDIA COMMUNICATION	BAHAGIAN KORPORAT & PENERBITAN IBU PEJABAT PNS
2.	IVYITA PARANTIS	UITM SHAH ALAM 3 FEBRUARI 2020 – 30 JUN 2020 IJAZAH SARJANA MUDA (KEPUJIAN) PENGURUSAN PUSAT SUMBER	BEBERAPA BAHAGIAN DI IBU PEJABAT PNS & PNSC TG. ARU
3.	DORA SINTO	UITM SHAH ALAM	BEBERAPA BAHAGIAN DI IBU PEJABAT PNS & PNSC TG. ARU
4.	FATINE NADDIA BT SUMAN	3 FEBRUARI 2020 – 30 JUN 2020 IJAZAH SARJANA SAINS MAKLUMAT (KEPUJIAN) PENGURUSAN MAKLUMAT	BEBERAPA BAHAGIAN DI IBU PEJABAT PNS & PNSC TG. ARU
5.	OLIVER PETRUS	UITM 10 FEBRUARI 2020 – 10 JUN 2020 IJAZAH SARJANA MUDA KOMUNIKASI DENGAN KEPUJIAN	PERPUSTAKAAN NEGERI SABAH CAWANGAN TAMBUNAN
6.	JORDAN LEO JOHANNES	UITM SARAWAK	BAHAGIAN SOKONGAN IT IBU PEJABAT PNS
7.	MARK DAVID JAMES RUBY JOIWIN	3 OGOS 2020 – 28 SEPTEMBER 2020 DIPLOMA SAINS KOMPUTER	

SENARAI NAMA LANTIKAN SKIM SANGKUTAN DAN LATIHAN (SSL)

BIL	NAMA	PENEMPATAN	TARIKH PERKHIDMATAN
1.	NORHIDAYU BINTI SAIMAT	PNS CAWANGAN KOTA BELUD	10.08.2019 - 31.03.2020
2.	BIBI ZAHRAH BINTI MD ZAKIR HUSSEIN	BHGN. KHIDMAT PENGURUSAN & PERSONEL IBU PEJABAT	19.08.2019 - 17.04.2020
3.	FERA BINTI JAHAMIN	BHGN. KHIDMAT PENGURUSAN & PERSONEL IBU PEJABAT	01.07.2020 - 28.02.2021
4.	MOHD NOOR RIZAL BIN GLEN	PNS CAWANGAN TANJUNG ARU	01.07.2020 - 28.02.2021
5.	MOHD FAZHAN SYADEEQ BIN AJAMI	PNS CAWANGAN TAWAU	01.07.2020 - 28.02.2021
6.	ALSABRIN BIN HASHIM	PNS CAWANGAN SANDAKAN	01.07.2020 - 28.02.2021
7.	MOHD RAHIM BIN ABDULLAH	PNS CAWANGAN SANDAKAN	01.07.2020 - 28.02.2021
8.	MOHD AZMAN BIN UDDIN	PNS CAWANGAN SEMPONA	03.08.2020 - 31.03.2021

Jom SIHAT!

Sumber: Sihatologi.com

6 kebaikan bersenam ini akan buatkan anda mahu mula bersenam sekarang juga!



Bersenam adalah salah satu perkara penting jika kita mahu amalkan gaya hidup sihat. Senaman bermaksud melakukan aktiviti fizikal yang disusun dan dilakukan berulang kali untuk menguatkan kecergasan, otot dan fleksibiliti badan. Senaman boleh dilakukan dengan pelbagai

cara. Asasnya adalah untuk meningkatkan pergerakan badan, menaikkan kadar nadi dan melibatkan rengangan sendi dalam satu tempoh masa.

Antara contoh senaman adalah rengangan otot, senam aerobik, berjalan, jogging, berbasikal, berenang dan yoga.

Kebiasanya, apabila orang mula bersenam mereka tentu sekali ingin menurunkan berat badan. Jika tak, kebanyakannya tak mula bersenam pun. Ini satu kerugian besar kerana bersenam bukan hanya bantu kuruskan berat badan malah lebih daripada itu.

1. Mengurangkan dan mengawal berat badan.

Hampir 50% orang dewasa rakyat Malaysia adalah obes (NHMS 2019).

Tidak hairanlah ramai yang berusaha mencari jalan untuk menurunkan berat badan.

Kajian menunjukkan aktiviti fizikal dan senaman yang berterusan berupaya membantu mengurangkan dan mengawal berat badan. Aktiviti fizikal membantu badan untuk mengubah metabolisma badan daripada menggunakan gula sebagai tenaga kepada proses pembakaran lemak atau



ketosis.

Proses penghasilan keton atau ketosis ini menggunakan simpanan lemak dalam badan kita. Apabila ia berlaku secara berterusan, ia akan membantu mengurangkan berat badan anda dengan lebih efektif. Namun, aktiviti fizikal seharusnya dilakukan bersama-sama dengan pelan pemakanan yang sihat dan seimbang agar ia betul-betul efektif.

2. Bersenam buat kita gembira

Apa kaitan senaman dengan kegembiraan? Adakah bersenam membuatkan kita lebih gembira?

Dalam satu kajian yang diterbitkan dalam jurnal *The Lancet*, para pengkaji mengambil data tentang kesihatan mental dan aktiviti fizikal daripada 1.2 juta orang! Para pengkaji mendapati peserta yang bersenam hanya menghadapi hari beremosi yang kurang baik selama 35 hari, manakala orang yang tak bersenam adalah 18 hari lebih daripada itu!

Ini bermakna anda tak perlu banyak duit untuk gembira, bersenam pun boleh bagi kesan yang sama! Tetapi bersenam juga perlu ada hadnya, kerana terlebih latihan juga boleh mengakibatkan mental yang tertekan. Lakukannya dengan sederhana dan dengarlah rentak badan anda.

3. Bersenam mengurangkan risiko penyakit kencing manis.

Hampir 3.9 juta dewasa rakyat Malaysia yang berumur 18 tahun ke atas menghidapi penyakit kencing manis (NHMS 2019). Kencing manis boleh berlaku disebabkan perlbagai faktor termasuklah kekebalan badan kepada insulin.

Kajian menunjukkan dengan mengamalkan aktiviti fizikal dan bersenam, ia membantu meningkatkan sensitiviti badan pada hormon insulin.

Keadaan ini membantu mengurangkan risiko kekebalan badan kita kepada insulin seterusnya mengelakkan penyakit kencing manis.

Adalah penting untuk kita berusaha mengelakkan penyakit kencing manis ini kerana ia berupaya membuka pintu-pintu kepada banyak lagi penyakit lain.

4. Jantung yang sihat dengan bersenam

Aktiviti senaman yang berterusan adalah baik untuk kesihatan jantung dengan mengurangkan tekanan darah dan mengawal paras kolesterol.

Perkara ini penting kerana serangan jantung pembunuhan nombor 1 di Malaysia.

Statistik menunjukkan 25% rakyat Malaysia tidak aktif, 95% tidak mengambil sayur dan buah yang mencukupi dan 21.3% adalah perokok semasa.

Semua amalan tidak sihat ini meningkatkan risiko serangan jantung.

Oleh itu, adalah sangat penting untuk kita mula berubah dan hidup dengan lebih sihat bagi mengelakkan pembunuhan nombor 1 ini termasuklah dengan mula bersenam.

5. Bersenam menguatkan otot dan tulang.

Otot akan menjadi lebih kuat (dan besar) jika ia dilatih berulang-ulang kali.

Teori untuk membina otot adalah dengan menyebabkan kecederaan halus (mikro) kepada otot dengan mengangkat beban berat atau senaman rintangan (resistance).

Ini adalah sebab mengapa kita rasa sakit badan selepas bersukan.

Badan akan membaiki otot tadi dan ia akan dibaiki menjadi lebih kuat (dan besar).

Tak semua orang perlukan otot sampai jadi sasa dan sador. Tetapi otot yang kuat menjamin fleksibiliti badan yang bagus

dan membantu hidupan harian kita menjadi lebih aktif.

Kajian juga menunjukkan senaman yang menguatkan otot membantu menguatkan tulang dan mengelakkan risiko kejatuhan dan kecederaan terutamanya apabila kita menjadi semakin berumur.

Oleh itu, bersenamlah dari usia muda untuk jadikan ia satu amalan. Diri kita 20-30 tahun akan datang pasti akan berterima-kasih.



6. Bersenam adalah baik untuk otak

Otak kita adalah organ yang sangat penting. Maka, semua langkah untuk menjaganya sebaik mungkin perlu kita lakukan bermula hari ini.

Bersenam menunjukkan banyak kebaikan kepada kesihatan otak. Ia meningkatkan peredaran darah dan membawa bekalan oksigen ke otak.

Ia juga mengurangkan keradangan dan merangsang hormon untuk pertumbuhan sel otak.

Kajian menunjukkan bersenam mampu meningkatkan daya pemikiran terutamanya apabila kita meningkat tua dan paling penting ia membantu mengurangkan risiko penyakit nyanyuk atau Alzheimer.

Jom intai-intai PNS!

Kelahiran cahaya mata

Warga kerja PNS turut tumpang gembira dengan kehadiran cahaya mata baharu. Tahniah diucapkan. Semoga dengan kehadiran si comel dalam kehidupan dapat menyerikan lagi kehidupan berumah tangga.

Nama Ibu & Ayah: Siti Nuramira Seriati bte Ghazali & Alex Ngadio

Bahagian: Bahagian Rangkaian (Ibu)

Bahagian Gerakan Membaca (Ayah)

Nama anak: Muhammad Adam Aqil

Jantina: Lelaki

Tarikh Lahir: 06.01.2020

Tempat Lahir: Hospital Likas



Nama Ibu : Norazian binti Ag Riduan

Bahagian: Bahagian Monograf dan Terbitan Berkala

Nama anak: Rania Azkayra binti Ag Dzulasmadey

Jantina: Perempuan

Tarikh Lahir: 17.06.2020

Tempat Lahir: Rafflesia Medical Centre



Nama Ibu : Aedah binti Badawi Maluse

Bahagian: Bahagian Khidmat Pengurusan dan Personel

Nama anak: Aqeel Farish bin Yahya

Jantina: Lelaki

Tarikh Lahir: 02.10.2020

Tempat Lahir: Hospital Beaufort



Nama Ayah: Mohd Azreen bin Jamain

Bahagian: Pemandu Kenderaan Ibu Pejabat PNS

Nama anak: Dylara Aisyah binti Mohd Azreen

Jantina: Perempuan

Tarikh Lahir: 20.11.2020

Tempat Lahir: Hospital Likas

