



Warga Proaktif, INTURA Inovatif

Kursus Asas Protokol dan Etiket Sosial Pejabat Setiausaha Kerajaan Negeri Pulau Pinang

Kursus Asas Protokol dan Etiket Sosial untuk Pegawai Wanita dan Isteri Pegawai Pejabat Setiausaha Kerajaan (SUK) Negeri Pulau Pinang telah diadakan pada 25 - 26 Julai 2016 di Dewan Jubli Perak, INTAN Wilayah Utara. Kursus ini bertujuan untuk menambah pengetahuan dan kefahaman dalam bidang Protokol dan Etiket Sosial, memupuk keperibadian yang unggul ke arah memertingkatkan keyakinan dan penyesuaian diri dalam pelbagai situasi dan majlis dan meningkatkan kemahiran dalam pengendalian pelbagai Majlis Rasmi.

Majlis Perasmian kursus ini telah disempurnakan oleh YB. Dato' Seri Farizan bin Darus, Setiausaha Kerajaan Negeri Pulau Pinang merangkap Penasihat PUSPANITA Negeri Pulau Pinang. Hadir sama Datin Seri Ir. Hamidah binti Mat Daud, Pengerusi PUSPANITA Pulau Pinang.



Ucapan perasmian oleh YB. Dato' Seri Farizan Darus

Seramai 40 orang pegawai wanita dan isteri pegawai Pejabat SUK Pulau Pinang telah menyertai kursus ini. Kursus dikendalikan oleh Pn. Rosita binti Rahim,

Perunding Kanan, Kluster Pengajian Pembangunan Pengurusan dan Inovasi, INTAN. Peserta didedahkan dengan beberapa asas amalan protokol dan etiket sosial seperti personaliti dan keterampilan diri, protokol dalam pengurusan majlis, etiket/tertib di meja makan, peranan isteri semasa mengiringi suami dan beberapa asas lain.



Simulasi tertib di meja makan

Majlis Penutupan dan Penyampaian Sijil telah disempurnakan oleh Datin Seri Ir. Hamidah binti Mat Daud, Pengerusi PUSPANITA Pulau Pinang.

Kursus ini bukan sahaja mendedahkan peserta dengan asas protokol dan etiket sosial malah menjadi medium untuk beramah mesra dan mengeratkan hubungan silaturrahim sesama pegawai dan isteri pegawai Pejabat Setiausaha Kerajaan Negeri Pulau Pinang.



Majlis Penutupan dan Penyampaian Sijil

Program Jalinan Ukhuwah INTURA

Program Jalinan Ukhuwah INTURA telah diadakan pada 17 Julai 2016 bertempat di Dewan Jubli Perak, INTURA. Program ini merupakan perjumpaan pertama Pengarah INTURA (PWU) yang baharu iaitu YBrs. Dr. Faizal bin Kamarudin dengan semua warga INTURA. Dr. Faizal mengambil peluang ini untuk memperkenalkan diri dan beramah mesra dengan warga INTURA. Dr. Faizal di dalam ucapannya mengharapkan warga INTURA menerima kehadiran beliau dan sama-sama memacu kecemerlangan INTURA.



Salam perkenalan daripada Dr. Faizal bin Kamarudin

Program yang diadakan sempena sambutan Aidilfitri ini dianjurkan secara dalaman yang melibatkan warga INTURA, peserta kursus dan pekerja kontrak INTURA. Selain menikmati juadah hari raya, hadirin turut dihidangkan dengan dendangan lagu-lagu raya oleh beberapa orang pegawai INTURA dan peserta kursus. Semoga ukhuwah yang terjalin ini berkekalan hingga ke akhir hayat.

Why Warming Up Is So Important Before You Exercise

The Warm-Up

An effective warm-up has a number of very important key elements.

These elements, or parts, should all be working together to minimize the likelihood of sports injury from physical activity.

The Benefits

- It prepares your body and mind for more strenuous activity.
- It helps increase the body's core temperature, while also increasing the body's muscle temperature.
- Warming up helps make the muscles loose, supple, and pliable.
- It increases both your heart rate and your respiratory rate, which helps prepare your body for exercise
- It increases blood flow, which in turn increases the delivery of oxygen and nutrients to the working muscles.

All this helps to prepare the muscles and tendons for more strenuous activity.

Structuring Your Warm-Up

When warming up, you want to start with the easiest and most gentle activity first, building upon each part with more energetic activities, until the body is at a physical and mental peak. This is the state in which the body is most prepared for the physical activity to come and where the likelihood of sports injury has been minimized as much as possible.

So, how should we structure the warm-up to achieve these goals?

You start with the general warm-up, the first step towards your best workout.

1) General Warm-Up

The general warm-up is the first place to start and basically consists of light activity. How long and how hard you work is based on your fitness level and your goals, but for the average exerciser, you want to work for about 10 minutes and end your warm-up feeling, well, warm, and sweating lightly.

The purpose of the general warm-up is to raise the heart rate and your breathing. This in turn increases the blood flow and helps with the transportation of oxygen and nutrients to the working muscles. This also helps to increase the muscle temperature, which means your muscles are ready for more vigorous activity.

2) Sport Specific Warm-Up

Now, if you're an athlete, you'll want to move from a general warm-up to one that leads you into the activity you'll be doing. Obviously, the warm-up you do will depend on your sport. Runners, for example, may start with running drills or, on my case, just a light jog. It's during this part of the warm-up that you should up the intensity, doing the same movements you'll be doing in your workout or event.

Getting the Most Out of Your Warm-Ups

If you're the average exerciser, like most of us are, your main goal is to simply prepare your body for your workout.

If you're doing a very high intensity workout, you want your warm-up to be longer and more intense so your body is ready for the hard road ahead.

If you're doing a lighter workout, your warm-up can be lighter as well. Try to match your warm-up to the level of workout you're going for. Either way, always give yourself plenty of time to warm-up. Your body will thank you!

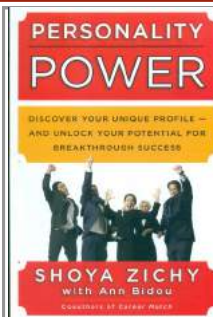
Extract from www.verywell.com

Bahan Bacaan Pilihan Bulan Julai

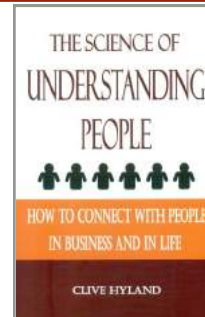


Buku ini merupakan analisis dan interpretasi yang teliti terhadap karya Ibnu Khaldun. Buku ini memfokuskan tentang kajian terhadap prinsip sains budaya

Ibnu Khaldun yang baharu, dan menjelaskan tentang inti pati prinsip ini dengan berlatarbelakangkan Falsafah Islam dan Klasik.



Buku ini menunjukkan bagaimana untuk mengenal pasti dan memanfaatkan kekuatan/kelebihan yang ada dalam diri anda untuk mencapai kepuasan dalam kerjaya dan kehidupan personal. Ianya turut dilengkapi dengan carta, latihan dan kisah-kisah inspirasi kejayaan tokoh terkenal.



Buku ini menjelaskan bagaimana anda boleh menyambung, atau memutuskan perhubungan dengan orang-orang yang penting dalam bisnes dan kehidupan anda. Ianya adalah berdasarkan model "Think Feel Know" yang memberi kesan terhadap tingkah laku seharian dalam perhubungan, pasukan dan kepimpinan organisasi.

KURSUS ASAS PROTOKOL DAN ETIKET SOSIAL PEJABAT SUK PULAU PINANG



PROGRAM JALINAN UKHUWAH INTURA



NGANTUK
DAH KA
SAM?

AKU MAKAN
KETUPAT
DAH 5 BIJI
PAGI TADI



JEJAKA2
INTURA:
ORANG
LAMA &
MUDA

EH... ADA PEMINAT
JUGAK AKU NI YE?
SEDAP JUGAK
SUARA AKU...



SEMUANYA CANTIK-CANTIK DAN SEGAK BERGAYA

PEMAKAIAN SAMPIN
TERBAIK: EN. SHAH

Hadis Pilihan

Merendah Diri Kepada Allah SWT.

Hadis

Daripada Muaz bin Anas RA bahawa Rasulullah SAW bersabda, “Sesiapa yang meninggalkan pakaian (yang indah, cantik) dengan tujuan merendah diri kepada Allah, sedangkan ianya mampu untuk berbuat demikian, maka Allah memanggilnya di hari kiamat di hadapan khalayak ramai, kemudian Allah menyuruhnya memilih pakaian yang dia suka daripada berbagai-bagai pakaian iman.”

(Hadith Riwayat at-Tarmizi)

Huraian

1. Orang yang melakukan sesuatu semasa hidup di dunia dengan tujuan merendah diri kepada Allah SWT akan beroleh nikmat yang besar di hari kiamat.
2. Orang yang paling beruntung di hari kiamat ialah mereka yang bertaqwa dan beramal soleh.

Sumber: Kitab Riyadhus Salihin (JAKIM)

Did You Know

Pokémon Go is a free-to-play, location-based augmented reality game developed and published by Niantic for iOS and Android devices. It was initially released in selected countries in July 2016. In the game, players use a mobile device's GPS capability to locate, capture, battle, and train virtual creatures, called Pokémon, who appear on the screen as if they were in the same real-world location as the player. The game supports in-app purchases for additional in-game items.

It quickly became an overnight global phenomenon and one of the most used mobile apps, reportedly having been downloaded by more than 75 million people worldwide. It was credited with popularizing location-based and augmented reality gaming, as well as for promoting physical activity. However, it has also attracted controversy for contributing to accidents and becoming a public nuisance at some locations.

www.wikipedia.com

Kursus Sepanjang Ogos 2016

KURSUS BERJADUAL

1. Kursus Pengukuhan Pasukan (TLDM)
08/08/2016 hingga 11/08/2016
2. Kursus Peningkatan Kualiti Khas Untuk Jabatan
08/08/2016 hingga 11/08/2016
3. Kursus Tatacara Pengurusan Perolehan Kerajaan
08/08/2016 hingga 11/08/2016
4. Kursus Penulisan Surat Rasmi dan Memo Berkualiti
08/08/2016 hingga 11/08/2016
5. Bengkel Pengendalian Buku Rekod Perkhidmatan
14/08/2016 hingga 16/08/2016
6. Kursus Pengukuhan Pasukan (Pejabat Pendidikan Negeri Kedah)
15/08/2016 hingga 18/08/2016
7. Kursus Pengurusan Mesyuarat dan Minit Berkualiti
15/08/2016 hingga 18/08/2016
8. Kursus Pengurusan Fail dan Rekod
22/08/2016 hingga 25/08/2016
9. Kursus Komunikasi dan Persembahan Berkesan
22/08/2016 hingga 25/08/2016
10. Kursus Pengukuhan Pasukan (PDTSTP)
25/08/2016 hingga 27/08/2016



1 Sentiasa Di Hadapan Memacu Transformasi Melalui Pembelajaran



INSTITUT TADBIRAN AWAM NEGARA

KAMPUS WILAYAH UTARA
PETI SURAT 94, JALAN KUALA KETIL
08007 SUNGAI PETANI, KEDAH
Tel : 04-4218321 Faks : 04-4214489



www.intanbk.intan.my



maklumbalas@intura.intan.my



INTAN Kampus Wilayah Utara

Untuk pertanyaan kursus hubungi :

Setiausaha Kursus : 04-4218321

samb. 238 (Pn. Nazmeen bt. Shaik Daud/ Pn. Ku Intan Shakinah bt. Ku Ahmad)

samb. 118 (Pn. Mimi Noorzan bt. Abd Hamid/ Pn. Zuraida bt. Chin)