



Program Sepanjang Ramadan 1437H

Walaupun ketiadaan Pengarah Wilayah Utara (PWU) selaku tonggak utama, program-program yang dirancang sepanjang Ramadan tetap diteruskan. Seperti amalan sebelum ini, pelbagai program anjuran Jawatankuasa Surau Al-Falah dan Kelab Sukan dan Kebajikan INTAN Kampus Wilayah Utara (KESKI INTURA) telah berjaya dilaksanakan sepanjang bulan Ramadan tahun ini.

Program Ihya Ramadan telah diadakan sebanyak tiga siri iaitu pada 9, 16 dan 23 Jun 2016 (setiap Khamis) bermula pada pukul 10:00 pagi hingga 12:00 tengah hari



Marhaban Ya Ramadhan oleh Tuan Sheikh Yusoff Haji Ahmad

bertempat di Dewan Jubli Perak INTURA. Siri pertama menampilkan Tuan Sheikh Yusoff Haji Ahmad, Penolong Pengarah (Dakwah & Tarbiyyah) Bahagian Dakwah Jabatan Hal Ehwal Agama Islam Kedah. Beliau menyampa-

ikan ceramah bertajuk 'Marhaban Ya Ramadan'. Siri ceramah kedua bertajuk 'Bulan Ramadan Membentuk Sahsiah Insan Cemerlang' telah disampaikan oleh Al-Fadil Ustaz Ahmad Nizam Ariffin, Imam Masjid Bakar Arang, Sungai Petani. Siri terakhir Program Ihya Ramadan menampilkan Ustaz Ahmad Husam b. Dato' Paduka Sheikh Muhammad Baderuddin, Yang Dipertua Yayasan Ar-Riyaadah. Ceramah bertajuk 'Ceteknya Ilmu Agama' sepatutnya disampaikan oleh ayahanda beliau iaitu Dato' Paduka Sheikh Muhammad Baderuddin, Mufti Negeri Kedah, tetapi disebabkan hal yang tidak dapat dielakkan, Dato' Mufti tidak dapat hadir. Walaupun hadir sebagai pengganti, namun ceramah



Ustaz Ahmad Husam menyeru supaya Ramadan disambut dengan ilmu

yang disampaikan oleh Ustaz Ahmad Husam tidak pernah mengecewakan.

Kuliah Ramadan anjuran Jawatankuasa Surau Al-Falah telah diadakan setiap pagi Ahad iaitu pada 12, 19 dan 26 Jun 2016 bertempat di Surau Al-Falah INTURA. Kuliah Ramadan telah disampaikan oleh Ustaz Ahmad Nizam Ariffin, Imam Masjid Bakar Arang, Sungai Petani. Antara tajuk yang disampaikan ialah Solat Dhuha dan Praktis, Fadhillat Ramadan, dan Usaha-usaha Memperolehi Lailatul Qadar.



Ustaz Ahmad Nizam membaca doa selepas menunaikan Solat Dhuha

Program Gotong-Royong Memasak Bubur Lambuk dan Daging Masak Hitam anjuran bersama Jawatankuasa Surau Al-Falah dan KESKI INTURA telah diadakan pada 27 Jun 2016 bertempat di Balai An-Nadwah INTURA. Selain bubur lambuk dan daging masak hitam, dua lagi menu pelengkap turut disediakan iaitu nasi tomato dan kerabu mempelam.



Penyediaan daging masak hitam

Penutup Program Ramadan tahun ini diakhiri dengan Tadarus dan Majlis Khatam Al-Quran anjuran Jawatankuasa Surau Al-Falah yang telah diadakan pada 29 Jun 2016 di Surau Al-Falah.

Semoga program-program yang telah diadakan ini dapat memberi keinsafan, meningkatkan ketakwaan kita kepada Allah dan memberi manfaat di samping dapat mengeratkan ukhuwah yang sedia terjalin.



En. Wan Rafaie dan En. Md. Akhir bertadarus bersama

Health Tips During and After Hari Raya Aidilfitri

It's that time again when many begin regretting the amount of food taken during the Hari Raya festival. This does not only happen during Hari Raya Aidilfitri. The same situation takes place during every festival such as Chinese New Year, Deepavali and Christmas. Food are prepared and eaten without a second thought.

If you are worried about gaining weight during these periods, don't be. You are not alone. Research done states that the average weight gained during any festival is between three to five kilograms.

Looking to shed the weight gained? Try some of these tips and see its efficiency.

1) Drink water

This maybe one of the most common tip given to all. It maybe simple, but the reason why it is still circulating is because it works. Try drinking one to two cups of plain water (not juices or cold water) before eating. This is because water will fill 1/3 of the tummy and will stop you from overeating.

2) Increase daily exercise

Everyone deserves to indulge during the festivities. It is only at times like this that treats such as 'rendang Tok' and 'ketupat' are available. Indulge and enjoy every single bit, but ensure that you increase your daily exercise routine to burn those calories.

Just increase your exercise time a bit every day. You can even exercise while mopping the floor and maybe opt to wash the clothes with your hands.

3) Eat what you like –but only a few bites

Treats available during Hari Raya and other festivities are endless. From 'jam tarts' to various kind of cakes, the list goes on. I am sure you even packed some back from your friend's house just to nibble on them while at home. If you absolutely cannot imagine giving up any of your favorite treats this Hari Raya season, give yourself permission to have a bite of everything. Remember, only a bite!

4) Don't eat after 7pm

Expert tells us that the earlier the food is eaten, the more likely it is to be burned off. However when you eat late at night, the food is likely to be stored as fat. So if you are looking to lose weight, stop eating after 7pm.

Here are some of the tips to avoid the weight gain during Hari Raya or any other festival seasons. Try them and you may even begin shedding some unwanted weight.

Extract from www.themalaysiantimes.com.my

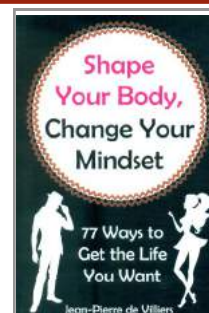
Bahan Bacaan Pilihan Bulan Jun



Buku ini mengupas secara ringkas, padat dan berfakta serta dalil yang kuat tentang persoalan mengenai Junjungan Mulia Nabi Muhammad SAW. Antara persolan utama yang diperbincangkan ialah nama dan keturunan Nabi, sifat-sifat fizikal Nabi, pakaian dan perhiasan Nabi, akhlak dan mukjizat Nabi, hikmah dan rahsia Nabi, cinta dan rahmat Nabi serta keistimewaan Nabi.



Buku ini dihasilkan bertujuan meningkatkan kemahiran dalam mengurus manusia. Antara teknik terhebat meledakkan potensi tersembunyi adalah dengan keluar dari zon selesa, tukar perkara bosan menjadi seronok, beri upah dan ganjaran bagi prestasi cemerlang, beri kepercayaan dan elakkan pemantauan yang merimaskan dan pilih orang yang sesuai untuk melakukan kerja



Buku ini memuatkan 77 cara bagaimana untuk mendapatkan kehidupan yang anda inginkan. Ia menunjukkan bagaimana anda boleh membuat perubahan besar yang positif dalam hidup. Buku ini memberi tumpuan kepada tiga faedah utama iaitu menukar bentuk badan anda, menukar gaya pemikiran anda, dan memotivasikan anda untuk membuat dan mengekalkan perubahan positif dalam hidup.

PROGRAM SEPANJANG RAMADAN 1437H



KAK DAH HIRIS PELAM TAK SENI LANGSUNG... KASAQ!

OK, SEKARANG BOLEH MASUKKAN DAGING YE PUAN-PUAN...



KATA LA APAPUN... KAK DAH REDHO...

PENAT AIH KACAU

TERBAEKK!!!

MALAM NI TAK PAYAH MASAK DAH MAT



NAMPAK GAYA MACAM TU LA USTAZ... NASIB ORANG BUJANG

AWAT TERUK SANGAT NI PN. NORMAH? DAH MACAM DAYUNG SAMPAN DAH

EEYAH!!



Hadis Pilihan

Disunatkan Berpuasa Enam di Bulan

Syawal

Hadis

Daripada Abu Ayyub RA bahawa Rasulullah SAW bersabda, “Sesiapa yang berpuasa di bulan Ramadan, kemudian mengiringi dengan puasa sunat enam hari di bulan Syawal, pahalanya seperti berpuasa setahun”.

(Hadith Riwayat Muslim)

Huraian

1. Islam menganjurkan umatnya supaya melakukan kebaikan dan kebajikan secara berterusan, walaupun sedikit.
2. Seseorang yang hendak berpuasa sunat di bulan Syawal afdhal berterusan dengan puasa Ramadan iaitu selepas hari raya pertama.

Sumber: Kitab Riyadhus Salihin (JAKIM)

Tahukah Anda ?

Halwa maskat dipercayai berasal dari sebuah bandar Muscat (Negara Oman) tetapi diubahsuai dengan bahan tempatan. Ia merupakan sejenis hidangan manis tradisi yang dihidangkan hanya pada hari perayaan. Ia merupakan hidangan istimewa Pulau Pinang.

Halwa maskat merupakan sejenis kuih berbentuk seperti manisan berbentuk segi empat seperti jeli yang dihasilkan dari minyak sapi, tepung, dan gula.

Rahsia menghasilkan halwa maskat yang bermutu bukan sekadar bergantung kepada sukatan bahan yang betul, tetapi juga kepada kaedah penghasilannya yang rumit dan memakan masa dari persediaan sehingga proses mengacau adunan secara berterusan.

Adunan bagi menghasilkan halwa maskat perlu diperam selama tiga hari tiga malam sebelum dikacau pada api yang perlahan selama lima jam tanpa henti. Sekiranya tidak, campuran tersebut mungkin berkerak dan hangit.

www.wikipedia.com

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

Kursus Sepanjang Julai 2016

KURSUS BERJADUAL

1. Kursus Pengukuhan Pasukan (JPS Kuala Muda)
17/07/2016 hingga 20/07/2016
2. Kursus KIK
17/07/2016 hingga 20/07/2016
3. Kursus Pengurusan Majlis Rasmi Kerajaan
17/07/2016 hingga 19/07/2016
4. Program Transformasi Minda
17/07/2016 hingga 20/07/2016



SEMINAR/ PROJEK KHAS

1. Program Jalinan Ukhuwah INTURA 21/07/2016
2. NCRC Tahap 3 24/07/2016 hingga 27/07/2016
3. BLC ALMP Siri 51 30/07/2016 hingga 03/08/2016
4. Mesyuarat Pembangunan Latihan 13/07/2016
5. Seminar Kepimpinan Muda 14/07/2016

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)