



Warga Proaktif, INTURA Inovatif

## Program Kembara Transformasi INTAN@INTURA: Learn.Lead.Legacy

**P**rogram Kembara Transformasi INTAN@INTURA: Learn.Lead.Legacy telah diadakan pada 28 dan 29 Mei 2016. INTURA merupakan lokasi ketiga kampus wilayah INTAN dalam siri jelajah Kembara Transformasi INTAN selepas IKWAS dan INTIM. Delegasi INTAN terdiri daripada YBhg. Dato' Dr. Mazlan Yusoff, Pengarah INTAN (PI), YBrs. Dr. Anese Ibrahim, Pendaftar INTAN dan tiga lagi pegawai.

Objektif penganjuran program ini adalah bagi membolehkan Pengurusan Tertinggi INTAN di INTAN Bukit Kiara untuk lebih menyelami permasalahan, menghulurkan bantuan dan menzahirkan penghargaan terhadap segala usaha dan jerit perih warga INTAN di setiap kampus wilayah dalam mengharumkan nama INTAN.

Program dimulakan dengan Majlis Makan Malam Kembara Transformasi INTAN bersama warga INTURA pada 28 Mei 2016 yang diadakan di Dewan Jubli Perak, INTURA. YBhg. Dato' Dr. PI di dalam ucapannya menyeru semua warga INTURA untuk mengemblem segala ilmu yang diperoleh agar dapat menjadi pemimpin yang akan meninggalkan legasi yang gemilang selaras dengan *tagline* INTURA iaitu Learn. Lead. Legacy. Majlis Makan Malam turut diserikan dengan Pelancaran Manual iLEAD-PARK, pertandingan nyanyian oleh warga INTURA dan cabutan

nombor bertuah. Selain itu warga INTURA turut mendendangkan sebuah lagu yang ditujukan khas kepada Dr. Zurina Abdul Hamid yang dinaikkan pangkat dan bakal bertukar ke Bahagian Saraan, JPA.

Keesokan harinya dimulakan dengan sesi senam pagi di Dewan Jubli Perak diikuti Majlis Pecah Tanah InCube@iLead-Park dan Sesi *Brisk Walk* sekitar INTURA. InCube merupakan bangunan berbentuk kiub yang mengandungi elemen-elemen *Giant Ladder*, *Via Ferrata*, *Abseiling* dan *Dark Tunnel Maze*.

Program diteruskan dengan Mesyuarat Pengarah INTAN Bersama Pegawai INTURA di Bilik Mesyuarat Bestari. Hanya pegawai Gred 27 ke atas sahaja yang terlibat dengan mesyuarat ini. Program berakhir dengan jamuan tengah hari di Dewan Anjung Rasa, Blok Al-Fatih.

Program ini merupakan salah satu inisiatif ke arah menyebarkan agenda transformasi, di samping mengukuhkan ukhuwah dan semangat kekitaan di kalangan warga INTAN dalam menyokong pelaksanaan Program Transformasi Kerajaan.



YBhg. Dato' Dr. PI cuba mengendalikan jentolak ketika Majlis Pecah Tanah



YBhg. Dato' Dr. Mazlan Yusoff menyampaikan ucapan



Mesyuarat PI bersama Pegawai INTURA

## Skilled Outdoor Leaders Series 2016

**S**killed Outdoor Leaders Series 2016 telah diadakan kepada 40 orang peserta INTURA pada 15 hingga 17 Mei 2016. Program ini dikendalikan oleh fasilitator-fasilitator dari Explora Sdn. Bhd. yang diketuai oleh En. Abdul Shukor Ramli, Pengarah Explora Sdn. Bhd. Program ini lebih kepada melatih fasilitator-fasilitator iLead-Park INTURA sebagai persediaan asas pengetahuan, kemahiran dan tingkah laku untuk mengendalikan aktiviti luar. Selain itu, program ini juga mendedahkan beberapa tip untuk merancang dan merangka aktiviti untuk klien dan bagaimana untuk menjadi pemimpin yang baik.



Para peserta ceria dengan sijil yang diperoleh setelah tamat kursus

## 7 Tips To Keep Your Body Energized While Fasting

For muslims, fasting is an obligation that must be carried. To keep the body remains energized while fasting, in fact there are certain tips to encourage it. According to Dr. Tirta Prawita Sari, MSc, Sp. Gk, when dawn should choose foods with low glycemic index (value of carbohydrates). Advised to avoid foods such as instant noodles at dawn, because the content is high glycemic. High glycemic index foods make a person hungry faster. High glycemic indexed foods should be consumed when breaking. As for some of these tips can help you keep optimal fasting and body stay energized throughout the day.

### Some Tips To Keep Your Body Energized While Fasting

#### 1. Eating foods high in fiber

When dawn, insert fiber foods to eat. You can combine cooked rice and fibrous foods such as vegetables or beans. High-fiber foods can provide long full effect, so that you will not easily hungry.

#### 2. Eating protein foods

Eating protein foods such as fish, chicken, eggs, and tofu are also very important, because it makes the body become more energy. Inadequate intake of protein can make the body weak and lethargic.

#### 3. Eating good fats

Good fats can be obtained from fish, nuts, coconut oil, and fruits like avocado. Fats especially good fats (HDL) is also necessary for the body to absorb nutrients. In addition, good fats play an important role in providing energy for the body.

#### 4. Limit salt

Limit consumption of salty foods when dawn. Eating foods high in salt will make your body quickly hungry and dehydrated.

#### 5. Do not cook foods too mushy

To keep your body energized during fasting, you should not cook foods too mushy. This is because soft foods can make the body become limp quickly.

#### 6. Meet the needs of fluid


Do not forget to meet the fluid needs by drinking at least 8 glasses of water every day (accumulated when dawn and breaking).

#### 7. Sport

Take your time to physical activity. Exercise can make the body stay fit throughout the day, so that your body does not easily limp. Choose a sport that you think light.

*Extract from [www.articlesofhealthcare.com](http://www.articlesofhealthcare.com)*

## Bahan Bacaan Pilihan Bulan Mei



Buku ini menghimpunkan 101 kisah teladan orang biasa yang menjalani kehidupan dan cabaran-cabaran sebenar, namun masih mampu mencari kekuatan dalam diri masing-masing bagi mengatasi segala cabaran itu. Kisah mereka ini memberi inspirasi dan membantu kita untuk menjadi seorang yang lebih optimis, yakin, dan positif dalam melayari kehidupan seharian.



Buku ini padat dengan tip dan disusun dengan begitu interaktif. Pembentangan yang berkesan sepatutnya membantu audiens menyelesaikan masalah, memenuhi keperluan, mencapai matlamat dan menjawab persoalan. Dengan tip-tip yang berpengaruh dan teknik yang terbukti berkesan, buku ini dapat membantu kita menjadi pembentang yang hebat.



Buku ini boleh membuat impian kita menjadi satu kenyataan. Ada sesuatu di dalam diri kita yang kita suka lakukan. Sesuatu yang kita tahu dan kita patut kongsi dengan dunia. Buku ini membantu kita mendalami sesuatu anugerah itu, mengembangkannya dan menterjemahkannya kepada dunia. Hasilnya, kita akan mendapat ganjaran daripada sesuatu yang kita miliki itu.

**PROGRAM KEMBARA TRANSFORMASI INTAN@INTURA**



**SKILLED OUTDOOR LEADERS SERIES 2016**



AISEH... HIDUNG BERTEMU HIDUNG DENGAN PWU LA PLAK...



PENING ARR...

DOK PIKIAQ APA LAGI TU?



HAHA...BUKAN SENANG NAK TENGOK EN. WAN MELOMPAT MACAM KERA



## Hadis Pilihan

### Berpuasa di Bulan Ramadan Kerana Allah SWT.

#### Hadis

Daripada Abu Hurairah RA bahawa Nabi SAW bersabda: Sesiapa yang berpuasa Ramadan kerana iman dan ketaatan kepada Allah, serta mengharapkan keredhaannya, akan diampunkan semua dosanya yang telah lepas

(Hadith Riwayat al-Bukhari dan Muslim)

#### Huraian

1. Orang yang berpuasa di bulan Ramadan dengan

ikhlas serta mengharapkan keredhaan Allah SWT akan diampunkan segala dosa-dosa kecilnya.

2. Ramadan merupakan bulan yang paling mulia di dalam Islam kerana bulan ini Allah SWT menurunkan al-Quran al-Karim, berlakunya malam "Lailatulqadar" dimana malam tersebut lebih mulia dan berkat daripada seribu bulan.
3. Doa orang yang berpuasa tidak akan ditolak oleh Allah SWT sehinggalah ia berbuka, oleh itu hendaklah mereka yang berpuasa memperbanyakkan doa demi kebaikan hidup mereka di dunia dan juga di akhirat.

Sumber: Kitab Riyadhus Salihin (JAKIM)

## Tahukah Anda ?

Peristiwa **Nuzul Al-Quran** merupakan peristiwa turunnya ayat al-Quran yang pertama kepada Nabi Muhammad s.a.w. hingga seterusnya berperingkat-peringkat menjadi lengkap sebagaimana kitab al-Quran yang ada pada hari ini. Peristiwa Nuzul Al-Quran berlaku pada malam Jumaat, 17 Ramadan, tahun ke-41 daripada keputeraan Nabi Muhammad s.a.w. ketika baginda sedang beribadat di Gua Hira, bersamaan dengan tanggal 6 Ogos 610M. Perkataan "Nuzul" bererti turun atau berpindah dari atas ke bawah. Bila disebut bahawa Al-Quran adalah mukjizat terbesar Nabi SAW maka ianya memberi makna terlalu besar kepada umat Islam terutamanya yang serius memikirkan rahsia al-Quran.

[www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)

## Kursus Sepanjang Jun 2016

### KURSUS BERJADUAL

1. Kursus KIK  
30/05/2016 hingga  
02/06/2016
2. Kursus Protokol dan Etiket Sosial  
30/05/2016 hingga  
02/06/2016
3. Ihya Ramadan: Marhaban Ya Ramadan  
(Tuan Syeikh Yusoff HJ. Ahmad)  
09/06/2016
4. Ihya Ramadan: Bulan Ramadan Membentuk Sahsiah Insan Cemerlang (Ustaz Ahmad Nizam Ariffin)  
16/06/2016
5. Ihya Ramadan: Ceteknya Ilmu Agama dan Daifnya Amalan Agama (Dato' Paduka Syeikh Muhammad Baderuddin Hj. Ahmad)  
23/06/2016



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](http://www.intanbk.intan.my)

[maklumbalas@intura.intan.my](mailto: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)