



Program JPA4U@INTURA: Kem Sahsiah Anak Angkat

Program JPA4U@INTURA : Kem Sahsiah Anak Angkat telah diadakan di INTAN Kampus Wilayah Utara pada 7 hingga 9 Mei 2015. Objektif program ini adalah untuk membina semangat *camaraderie* di kalangan para peserta yang terdiri dari pelajar dan guru Sekolah Menengah Kebangsaan Pinang Tunggul dan Sekolah Menengah Kebangsaan Kota Kuala Muda.

Program sekolah angkat ini melibatkan empat Modul Teras dimana setiap modul terbahagi kepada fokus untuk meningkatkan motivasi dan keupayaan para pelajar dalam membina sahsiah unggul untuk memasuki pasaran kerja di masa hadapan. Program ini dijalankan secara berterusan dan dijangka akan tamat pada bulan Ogos 2015.

Program pada kali ini merupakan Modul Teras 1 yang menekankan tentang Aktiviti Pengukuhan Jatidiri/Kem Motivasi Modal Insan bagi guru dan pelajar berdasarkan Konsep Mentor-Mentee.



Para peserta tekun mendengar taklimat daripada Pn. Juwairiyah

Antara pengisian program kali ini termasuklah Penilaian Psikologi (Indeks Bimbingan Kerjaya) dan Inventori Tingkah laku di mana semua pelajar dan guru yang terlibat akan diberi peluang untuk menduduki ujian ini dan berbincang tentang hasil yang diperolehi

dengan Pn. Juwairiyah Binti Jaafar, Perunding Latihan Kanan, Kluster Pengajian Etika Profesional dan Integriti, INTAN Bukit Kiara.

Selain daripada itu para peserta turut berpeluang untuk mencuba bakat dalam pencarian ilmu di Pusat Sumber Maklumat, INTURA di mana para peserta bersaing secara sihat dalam mencari bahan berdasarkan arahan yang diberi.

Para peserta turut menjalani aktiviti pengukuhan pasukan untuk merapatkan hubungan sesama pelajar dan guru selaku mentor pembimbing. Antara aktiviti pengukuhan pasukan termasuklah Latihan Dalam Kumpulan, Aktiviti di iLead Park, Qiamullail dan Kembara Eksplorasi Diri di Pusat Rekreasi Air Panas Ulu Legong, Baling.



Kembara di Ulu Legong, Baling

Majlis penutup telah disempurnakan oleh YBrs. Dr. Zurina Abdul Hamid, Pengarah INTAN Kampus Wilayah Utara. Beliau turut menekankan tentang perlunya membina sahsiah diri dalam membentuk imej pelajar cemerlang. YBrs. Dr. Zurina turut menyampaikan sijil dan hadiah pertandingan kepada mentor dan pelajar yang terlibat dalam program ini.

Secara keseluruhannya program ini banyak membantu para pelajar dalam membina sahsiah diri dan meningkatkan keyakinan diri para pelajar dalam berkomunikasi.

Program Kecergasan Warga INTURA (iCARE)

Program Kecergasan Warga INTURA (iCARE) merupakan aktiviti kecergasan yang dijalankan secara berkala setiap bulan. Program ini bukan sekadar aktiviti sukan dan kecergasan semata-mata tetapi peluang untuk bertemu dan mengeratkan silaturrahim antara warga kerja tanpa mengira pangkat dan peringkat.

Program ini telah dijalankan pada 17 Mei 2015 dan antara pengisian program kecergasan warga kali ini ialah aktiviti senamrobik dan perkongsian

maklumat sesama warga. Semua warga menggunakan peluang ini untuk bersamasama beriadah dan program ini juga merupakan persediaan untuk Festival i-Fit yang akan berlangsung di INTAN Wilayah Selatan pada tahun ini.



Para jurulatih senamrobik dijemput untuk memeriahkan program

Improve Brain Function and Productivity with Fasting

Regenerating the brain

Fasting keeps the brain healthy in more than one way. Here are just a few of the major benefits fasting has on the brain — the center of the nervous system and the very thing that separates humans from apes, monkeys, and congressmen:

- **Fasting upsurges a process known as autophagy.** Think of *autophagy* as a sort of cellular waste removal service. It disposes of damaged molecules, ones that may be tied to neurological diseases. Really, it's the brain's way of taking out the trash, and without it, the garbage piles up. Through fasting, this cellular cleansing may run its course, ensuring that the brain both develops and functions optimally.
- **Fasting increases a protein known as brain-derived neurotrophic factor (BDNF).** *BDNF* prevents stressed neurons from dying. Low levels of *BDNF* have been linked to Alzheimer's, dementia, and other cognitive disorders.
- **Fasting also spurs the growth of new brain cells.** This process, known as *neurogenesis*, helps to establish new connections in the brain and may very well improve your cognitive abilities.

The brain follows the same “use it or lose it” principle that muscles do. If you want to keep your brain strong and healthy, you have to stress it from time to time. Fasting (along with physical exercise and mental exercises) can help you.

Increasing your productivity

Food is a distraction. So imagine now, briefly, how much time you would save and how much more work

you would get done if you didn't have to eat. Fasting allows you to focus. It sets your mind on a smooth and steady course, so to speak.

You don't have to worry about what's for breakfast, or where you're going to get lunch. Those concerns become obsolete — at least on your fasting days.

Some scientific circles believe that during the morning and for most of the daytime, people are meant to be on the move, expending energy (hunting and gathering, if you will). Only when night comes along are people meant to eat, relax, and recuperate. Some say this is the natural order of things, or a human's natural biorhythm.

After you discover how to get in tune with your hunger, which may take a couple of days or even a few weeks, you can find that concentration comes easy, in fact easier than it probably ever did before. Some scientists believe this concentration factor is linked to a sort of primal mechanism.

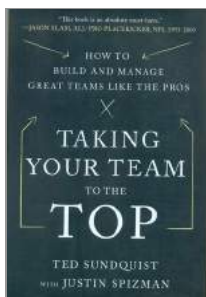
That is, hunger provides impetus to get work done, which makes sense, because hunger compels one to hunt and to scavenge. Hunger clearly requires focus.

Think about it another way. What do you want to do after a big lunch? You probably want to take a big nap. After you eat, your body releases certain hormones that quite often make you feel sleepy. Surely you know that feeling. And you should also note that digestion itself requires much energy that you could otherwise direct toward more productive endeavors.

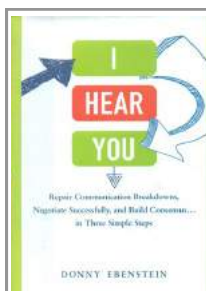
Hunger can be a distraction as well, but through fasting, you can train yourself to embrace hunger and discover how to use it to your advantage.

Extract from www.dummies.com

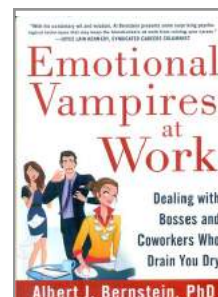
Bahan Bacaan Pilihan Bulan Mei



Buku memberikan anda pengetahuan, kemahiran, dan motivasi untuk meniru kejayaan yang luar biasa. Sama ada anda menjalankan sebuah syarikat global atau perniagaan kecil, anda akan belajar bagaimana untuk menilai dengan tepat pekerja baru dari kumpulan bakat yang sangat besar dan dengan cepat menyerapnya ke dalam organisasi pasukan sedia ada seterusnya membuat misi khusus untuk memaksimumkan kejayaan pasukan.



Buku ini menyediakan teknik untuk melihat sesuatu perkara dari perspektif berbeza. Ianya mampu memperbaiki masalah komunikasi, menjayakan rundingan dan mencapai persetujuan bersama. Bagi sesiapa yang menghadapi situasi sukar untuk berunding dengan bos, rakan sekerja, pekerja atau pelanggan, buku ini dapat mengubah situasi tidak sependapat itu kepada saling memahami dan bercakap dengan penuh kepercayaan.



Terdapat sekurang-kurangnya satu 'Pontianak Emosi' di setiap pejabat tidak kira sama ada dia adalah rakan sekerja, orang bawahan ataupun bos. Mereka ini akan menguji tahap kesabaran, melemahkan tenaga anda dan menambah perkara tidak sihat kepada produktiviti di tempat kerja. Buku ini dapat menunjukkan bagaimana untuk menangani penghisap darah ini dan berusaha menyumbang yang terbaik kepada organisasi.

KEM SAHSIAH ANAK ANGKAT

ENCIK, MAI SINI SAT...
SAYA TAK RETI NAK ISI

ADUH...BANYAK
PULAK RUANGAN
NAK KENA ISI

GARANGNYA
PAKCIK NI...

TAK PAHAM LA
PENERANGAN
ABANG NI...
PENING AKU..

KENAPAKAH AKU
DIPERLAKUKAN
SEBEGINI?
REDHO JE LA...

HATI-HATI!

OK, SEMUA PAHAM?!!!

WEH, TOLONGGG!!!

KALAU CIKGU SEGAK2
CAMNI, JANGAN KATA
30 MINIT, SENAM 3 JAM
PUN TAKPA LAGI...

iCARE INTURA

PN. EZAH SAMPAI
CENKROI TANGAN

BERSEMANGAT BETUL EN. ABU DAN
EN. SAMSUDIN

JANGAN JELES YE...

BERGAMBAR KENANGAN BERSAMA PARA JURULATIH SENAMROBIK

Hadis Pilihan

Mengqada Puasa Wajib

Hadis

Dari Aisyah ra., ia berkata: "Adalah aku mempunyai tanggungan puasa Ramadan, aku tidak dapat membayarnya kecuali pada bulan Sya'ban, karena kesibukan dari Rasulullah SAW. atau kesibukan bersama Rasulullah SAW."

Huraian

Allah tidak membezakan penilaian terhadap kualiti ibadah yang dikerjakan oleh hamba-hamba-Nya sama ada lelaki mahu pun wanita di mana kaum wanita secara ta-

bi'ienya pasti terdapat kekurangan dalam ibadahnya dibanding laki-laki. Hal ini disebabkan mereka mungkin tidak dapat berpuasa beberapa hari di bulan Ramadhan dan tidak dapat mengerjakan solat disebabkan haid, begitu juga dengan beberapa ibadah yang lain yang dibenarkan oleh syarak. Namun semua itu hanyalah berlaku dalam penilaian kuantiti, bukan kualiti. Oleh itu bagi setiap wanita yang suci dan sihat tanpa sebarang keuzuran di sisi syarak hendaklah menggunakan peluang tersebut untuk mengerjakan amal ibadat dengan sebaik mungkin serta menggantikan puasa yang ditinggalkan itu mengikut ketetapan dan peraturan yang ditetapkan oleh syarak.

Sumber: JAKIM

Tahukah Anda

Gunung Kinabalu yang terletak di Sabah, Malaysia merupakan puncak tertinggi di Malaysia dan puncak tertinggi di Asia Tenggara yang ketinggiannya mencecah 4,095 meter dari aras laut.

Perkataan "Kinabalu" asalnya merupakan perkataan kaum Kadazandusun yang dicampurkan antara perkataan *Aki Nabalu*, yakni *aki* membawa maksud nenek moyang, manakala *nabalu* beerti gunung, "gunung nenek moyang" dalam bahasa Melayu. Atau secara tepat lagi gunung yang menjadi tempat persemadian roh-roh nenek moyang kaum Kadazandusun.

Gunung Kinabalu banyak menyimpan cerita dan kisah-kisah yang misteri. Menurut kepercayaan masyarakat Kadazan Sabah, Gunung Kinabalu merupakan tempat bersemadinya *semangat* mereka selepas meninggal dunia.

www.wikipedia.org

Kursus Sepanjang Jun 2015

KURSUS BERJADUAL

1. Bengkel Pemandu Cemerlang
01/06/2015 hingga
03/06/2015
2. Kursus Pengukuhan Pasukan MDKP
01/06/2015 hingga
04/06/2015
3. Bengkel Pengurusan Tatatertib
08/06/2015 hingga 10/06/2015
4. Kursus Kecemerlangan Pasukan (Gred 17-26)
08/06/2015 hingga 11/06/2015
5. Bengkel KIK
08/06/2015 hingga 11/06/2015



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 Fax : 04-4214489

www.intanbk.intan.my/intura

maklumbalas@intura.intan.my

INTAN Kampus Wilayah Utara

SEMINAR/ KURSUS KHAS

1. Ihya Ramadan
25/06/2015
2. Bengkel Perancangan Strategik INTURA 2015
14/06/2015 hingga 15/06/2015

Untuk pertanyaan kursus hubungi : **Setiausaha Kursus**

04-4218321

samb. **238** (En. Zamri b. Mohd Noor/Pn. Nazmeen bt. Shaik Daud)

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