



Kejohanan Boling INTURA

Kelab Sukan dan Kebajikan INTAN Wilayah Utara (KESKI INTURA) telah menganjurkan Kejohanan Boling INTURA pada 16 Jun 2015 bertempat di Sejati Superbowl, Sungai Petani, Kedah.



Para pemain bergambar sebelum memulakan pertandingan

Seramai 50 orang warga INTURA telah menyertai program ini di mana mereka dibahagikan kepada beberapa kumpulan yang terdiri daripada empat orang pemain. YBrs. Dr. Zurina bt. Abdul Hamid, Pengarah INTURA turut sama bermain dalam kejohanan ini. Setiap pemain dikehendaki bermain dalam dua set permainan. Kategori yang dipertandingkan ialah Kategori Perseorangan Lelaki, Kategori Perseorangan Wanita dan Kategori Berkumpulan.



Kick-start daripada Pengarah INTURA

En. Abdul Ghaffar b. Abd. Ghani telah dinobatkan sebagai johan bagi Kategori Perseorangan Lelaki manakala bagi Kategori Perseorangan Wanita pula menyaksikan kemenangan kepada Pn. Asmariah bt. Abd. Aziz. Kemenangan berganda kepada mereka berdua yang turut mengungguli Kategori Berkumpulan yang dikongsi bersama dua lagi ahli kumpulan iaitu En. Mohd. Ishak b. Mat Jam dan Pn. Fauziah bt. Omran.



Pengarah INTURA menyampaikan hadiah kepada pemenang Kategori Berkumpulan

Kejohanan kali ini turut menganugerahkan hadiah kepada pemain paling 'sporting' iaitu bagi kategori lelaki dimenangi oleh En. Samsuddin b. Rejab manakala bagi kategori wanita pula dimenangi oleh Pn. Rosilah bt. Puteh. Saguhati ini diberikan kepada mereka sebagai pembakar semangat untuk bermain dengan lebih baik lagi pada masa hadapan.

Majlis Penyampaian Hadiah telah disempurnakan oleh YBrs. Dr. Zurina bt. Abdul Hamid, Pengarah INTURA. Tahniah kepada para pemenang dan juga warga INTURA yang telah memeriahkan program anjuran KESKI INTURA kali ini.

Kem Kerjaya Anak Angkat

Program JPA4U@INTURA: Kem Kerjaya Anak Angkat telah dianjurkan oleh INTAN Wilayah Utara dengan kerjasama Jabatan Tenaga Kerja Negeri Kedah pada 16 Jun 2015. Objektif program ini adalah untuk memberi pendedahan kepada para pelajar tentang peluang kerjaya dan keperluan pasaran kerja pada masa kini. Selain daripada itu para pelajar juga didedahkan dengan konsep dan tujuan temuduga dijalankan dan tips untuk menjalani ujian/ temuduga.

Selain daripada itu, para pelajar turut berpeluang ke Pusat Sains Negara, Cawangan Wilayah Utara di Alor Setar. Para pelajar turut didedahkan tentang kepentingan sains dan teknologi dalam menempuh cabaran masa kini.

Secara keseluruhannya program ini banyak membantu para pelajar membina sahsiah dan keyakinan diri dalam berkomunikasi. Para pelajar juga dapat menjadi agen dalam membantu menyebarkan maklumat yang diperolehi di sekolah masing-masing.



Para pelajar bergambar kenangan di hadapan Pusat Sains Negara Cawangan Wilayah Utara

Artikel Pilihan

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 <http://www.articlesofhealthcare.com>

Bahan Bacaan Pilihan Bulan Jun



Buku ini adalah terjemahan daripada dua buah karya asal bahasa Arab oleh Imam Jalaluddin Abdul Rahman as-Sayuthi. Sebanyak 100 keistimewaan malam dan hari Jumaat telah berjaya dihimpun oleh Imam as-Sayuthi di dalam kitab ini. Antaranya neraka jahannam tidak menggelegak dan pelupusan dosa pada hari Jumaat, ia adalah hari pengampunan, hari pembebasan dan juga mempunyai ketika yang amat mustajab.



Buku ini mendedahkan rahsia kejayaan Datuk Eric Chong, pengasas Erican Education, seorang usahawan dan mentor. Beliau berkongsi 100 strategi dan teknik untuk mencapai kejayaan bukan sahaja di dalam bisnes malah dalam semua lapangan. Buku ini akan menunjukkan anda langkah demi langkah melalui ciri-ciri berharga dan kemahiran yang anda perlukan untuk membuat suara dan hati anda didengar oleh semua.



Buku ini akan menunjukkan bagaimana untuk memastikan bahawa apa yang anda katakan didengari dan boleh membawa perubahan dan meninggalkan kesan. Buku ini mendedahkan strategi, tips dan alatan efektif yang dapat membantu anda untuk bercakap dengan cara yang menarik, meyakinkan dan berkuasa; berfikir dengan pantas dan cepat menyerap mesej untuk disesuaikan dengan audien dan beberapa teknik lagi.

KEJOHANAN BOLING INTURA

