



e-BULETIN

MASJAN

MAJLIS SUKAN JABATAN AUDIT NEGARA



BERITA MASJAN

M/S 3



BERITA KEBAJIKAN & SOSIAL

M/S 4 HINGGA 9



BERITA SUKAN & REKREASI

M/S 10 HINGGA 15



TINTA KETUA PENGARANG

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh dan Salam Sejahtera,

Syukur Alhamdulillah kerana dengan limpah kurnia dan izin-Nya e-Buletin MASJAN Bil. 1/2024 dapat diterbitkan.

Penerbitan eBuletin ini bermaksud menyediakan dan mengumpulkan maklumat pelbagai aktiviti MASJAN termasuk kelab gabungan di bawah naungannya untuk tatapan warga Jabatan Audit Negara (JAN). Edisi kali ini memaparkan peristiwa yang telah dilaksanakan sepanjang bulan Oktober hingga penutup tirai tahun 2023. Paparan yang dikongsi diharapkan dapat merakamkan jejak penting setiap aktiviti MASJAN dan kelab gabungan selain dari menjadi wadah penghubung silaturrahim khususnya warga JAN dan pihak lain amnya. E-Buletin MASJAN Bil.1/2024 dimulai dengan perkongsian berita mengenai program Kecergasan Sukan Intergrasi JAN yang telah diadakan di Akademi Audit Negara dan diikuti dengan penglibatan MASJAN dalam Tabung Kemajuan Palestin. Seterusnya Berita Kebajikan dan Sosial memaparkan aktiviti dalam program keagamaan, majlis sambutan hari lahir, pertukaran dan persaraan pegawai serta pemeriksaan kesihatan. Penglibatan diri warga JAN dalam aktiviti kerohanian dan kebajikan dapat merapatkan hubungan silaturrahim, memupuk sikap kerjasama dan memupuk perpaduan. Tip Menangani Stres turut dimuatkan dalam ruangan Rencana Kebajikan bagi membantu pembaca mengenalpasti mengapa stres melanda, tanda-tanda stres dan kaedah menanganinya. Berita Sukan dan Rekreasi memaparkan aktiviti sukan yang telah diadakan oleh kelab gabungan JAN di seluruh negara. Paparan tentang pelbagai aktiviti sukan yang disertai sepanjang tempoh bulan Oktober hingga Disember 2023 menunjukkan setiap warga JAN sentiasa mengamalkan gaya hidup sihat. Artikel berkaitan sukan yang diselitkan dalam Rencana Sukan memuatkan artikel Jom X-BREAK yang berkongsi tentang senaman regangan di tempat kerja untuk membolehkan pembaca kekal segar, bertenaga dan fokus untuk bekerja. Sudut Iklan turut disediakan bagi membolehkan kelab gabungan mempromosi barangan dan perkhidmatan yang ditawarkan untuk warga JAN. Selain itu, pembaca sekalian boleh menghubungi pasukan Sidang Redaksi sekiranya berminat untuk karya penulisannya dimuatkan dalam e-Buletin ini.

Akhir kalam, semoga perkongsian maklumat dalam eBuletin ini dapat memberi manfaat kepada semua. Selamat membaca.

Dr. Yati Md. Lasa

SIDANG REDAKSI

KETUA PENGARANG

Dr. Yati binti Md. Lasa

PENOLONG KETUA PENGARANG

Ruhana binti Mohamad Zam

- Koordinasi
Abdul Malek bin Mokhtar
Sharul Nizam bin Sabaree
- Berita Kebajikan dan Sosial
Juliana binti Shariman
Dewi Kasomah binti Abidin
Shafinas binti Sazali
- Berita Sukan dan Rekreasi
Mohd Faizal bin Abu
Abul Hisyam bin Anuar
Suria Nauli Hasibuan binti Shamsudin
- Grafik dan Suntingan
Noorasikin binti Mahmood
- Bahasa
Shafinas binti Sazali
- Iklan
Masyanti binti Alias



PENYELARAS KELAB GABUNGAN

BIL.	KELAB GABUNGAN	NAMA PENYELARAS
1	KESKAAN	Eddy Herman bin Zaidel
2	KAWIP	Ainon Mardiah binti Mohamed Yusoff
3	KSAJ	Faiza Erina binti Rahmat
4	KSAK	Azrell Anuar bin Abu
5	KESKA	Mohd Nasrul bin Zakaria
6	KSAM	Encik Faisal Aiman bin Kurnain
7	KESANS	Zainab binti Ahmad
8	KESKAP (Pahang)	Nur Hafiza binti Amran
9	KESUKAP	Amir Hamzah bin Mohd Rasat
10	KESAPs	Ezzanie bin Ab Rahman
11	KESKAP (Pulau Pinang)	Nur Hidayah binti Zainal Abidin
12	KESKAS	Syaza Laila binti Dinson
13	KERAS	Rabiah binti Onet
14	KREATIF	Mohamad Saiful Ammar bin Abd Hamid
15	KESKAT	Aisyah Salehah binti Abdul Aziz

BERITA MASJAN

Program Kecergasan Sukan Integrasi Jabatan Audit Negara (JAN) telah diadakan di Akademi Audit Negara pada 28 Oktober 2023. Program yang telah dirasmikan oleh YBhg. Datuk Ketua Audit Negara (KAN) ini turut dihadiri oleh Timbalan-timbalan KAN, pegawai-pegawai kanan JAN dan warga JAN (Zon Tengah) serta warga Unit Audit Dalam. MASJAN dan Kelab Audit Wilayah Persekutuan (KAWIP) merupakan urusetia bersama untuk program yang meriah ini. Program disusun penuh dengan pelbagai acara seperti senam robik, dan sukan/permainan dalaman.

Seterusnya pada 9 November 2023, YBhg. Datuk KAN selaku Yang di-Pertua MASJAN telah menyerahkan sumbangan Tabung Kemanusiaan Palestin JAN (Tabung) kepada YBhg. Datuk Awang Alik bin Jeman, Timbalan Ketua Setiausaha Kanan, Jabatan Perdana Menteri. Tabung ini telah dilancarkan oleh YBhg. Datuk KAN pada 25 Oktober 2023 selaras dengan penubuhan Akaun Amanah Kemanusiaan Rakyat Palestin oleh Kerajaan. Dengan inisiatif MASJAN, bersama dengan kesemua kelab gabungannya telah berjaya mengumpul sejumlah RM20,000 iaitu kutipan daripada warga JAN dan juga pesara JAN yang melalui Persatuan Alumni Audit Negara (ASNA).

SUKAN INTEGRASI



TABUNG KEMANUSIAAN PALESTIN



BERITA KEBAJIKAN & SOSIAL

Sebanyak 28 aktiviti/program kebajikan dan sosial telah dilaksanakan antara bulan Oktober sehingga Disember 2023 melibatkan 8 program keagamaan, 4 majlis sambutan hari lahir, 9 majlis pertukaraan/persaraan pegawai, 5 majlis sumbangan kepada pegawai dan 2 program kesihatan seperti berikut:

PROGRAM KEAGAMAAN			
BIL.	MASJAN DAN KELAB GABUNGAN	TARIKH AKTIVITI/PROGRAM	NAMA AKTIVITI/PROGRAM
1.	KELAB AUDIT WILAYAH PERSEKUTUAN (KAWIP)	6 OKTOBER 2023	PROGRAM BACAAN YASIN & DOA SELAMAT SEMPENA PEMBENTANGAN LKAN PENYATA KEWANGAN KERAJAAN PERSEKUTUAN TAHUN 2022
2.	KELAB SUKAN DAN KEBAJIKAN AUDIT SABAH (KESKAS)	6 OKTOBER 2023	PROGRAM BACAAN YASSIN & DOA SELAMAT
3.	KELAB SUKAN AUDIT JOHOR (KSAJ)	15 OKTOBER 2023	CERAMAH SEMPENA MAULIDUR RASUL 1445H/2023M
4.	KELAB SUKAN DAN KEBAJIKAN AUDIT MELAKA (KSAM)	20 OKTOBER 2023	MAJLIS BACAAN YASIN
5.			PERTANDINGAN TULISAN KHAT
6.	KELAB REKREASI DAN KREATIF AUDIT SELANGOR (KREATIF)	23 NOVEMBER 2023	KURSUS PENGURUSAN JENAZAH
7.	KELAB REKREASI DAN KREATIF AUDIT SELANGOR (KREATIF)	29 NOVEMBER 2023	PROGRAM SOLIDARITI PALESTINE
8.	KELAB SUKAN DAN KEBAJIKAN AUDIT NEGERI SEMBILAN (KESANS)	15 DISEMBER 2023	MAJLIS BACAAN YASIN & CERAMAH MOTIVASI

MAJLIS SAMBUTAN HARI LAHIR			
BIL.	MASJAN DAN KELAB GABUNGAN	TARIKH AKTIVITI/PROGRAM	NAMA AKTIVITI/PROGRAM
1.	KELAB SUKAN DAN KEBAJIKAN AUDIT PULAU PINANG (KESKAP)	27 OKTOBER 2023	SAMBUTAN HARI LAHIR PENGARAH AUDIT NEGERI
2.	KELAB SUKAN DAN KEBAJIKAN AUDIT PERAK (KESUKAP)	29 OKTOBER 2023	SAMBUTAN HARI LAHIR PEGAWAI JULAI-OKTOBER 2023
3.	KELAB SUKAN DAN KEBAJIKAN AUDIT TERENGGANU (KESKAT)	5 DISEMBER 2023	SAMBUTAN HARI LAHIR PEGAWAI BULAN OKTOBER, NOVEMBER DAN DISEMBER 2023
4.	KELAB REKREASI AUDIT SARAWAK (KERAS)	15 DISEMBER 2023	SAMBUTAN HARI JADI AHLI KERAS JULAI HINGGA DISEMBER 2023

MAJLIS PERTUKARAN & PERSARAAN PEGAWAI

BIL.	MASJAN DAN KELAB GABUNGAN	TARIKH AKTIVITI/ PROGRAM	NAMA AKTIVITI/PROGRAM
1.	KELAB SUKAN DAN KEBAJIKAN AUDIT SABAH (KESKAS)	25 OKTOBER 2023	MAJLIS JASAMU DIKENANG - SEKALUNG BUDI, SEJAMBANG KASIH
2.	KELAB REKREASI DAN KREATIF AUDIT SELANGOR (KREATIF)	2 NOVEMBER 2023	MAJLIS SANJUNGAN BUDI LAMBAIAN KASIH
3.	KELAB SUKAN DAN KEBAJIKAN AUDIT PULAU PINANG (KESKAP)	10 NOVEMBER 2023	MAJLIS PERSARAAN PUAN NURUL HAYATI BINTI ZAKARIA, JURUAUDIT W41
4.	KELAB REKREASI DAN KREATIF AUDIT SELANGOR (KREATIF)	29 NOVEMBER 2023	MAJLIS SANJUNGAN BUDI LAMBAIAN KASIH
5.	KELAB SUKAN DAN KEBAJIKAN AUDIT PAHANG (KESKAP)	1 DISEMBER 2023	MAJLIS PERSARAAN BINGKISAN KASIH, SANJUNGAN BUDI - PUAN NORMAYANI
6.	KELAB SUKAN DAN KEBAJIKAN AUDIT TERENGGANU (KESKAT)	5 DISEMBER 2023	MAJLIS MENYANJUNG BUDI MENJUNJUNG BAKTI SEMPERNA PERSARAAN TUAN HAJI ABDUL MAJID BIN EMBONG
7.	KELAB REKREASI AUDIT SARAWAK (KERAS)	15 DISEMBER 2023	MAJLIS PERTUKARAN PUAN HAZERINDA
8.	KELAB SUKAN DAN KEBAJIKAN AUDIT N.S (KESANS)	4 NOVEMBER 2023	MAJLIS MINUM PETANG BERSAMA PESARA DAN MANTAN WARGA JANNS
9.		10 NOVEMBER 2023	MAJLIS SENDING OFF EN. SHAMSUL BIN SHAM DIN

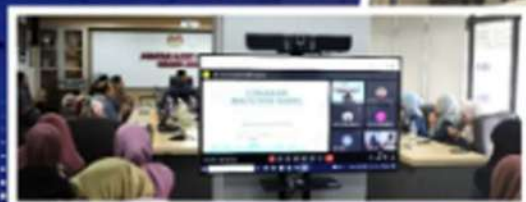
MAJLIS SUMBANGAN KEPADA PEGAWAI DAN PEMERIKSAAN KESIHATAN

BIL.	MASJAN DAN KELAB GABUNGAN	TARIKH AKTIVITI/ PROGRAM	NAMA AKTIVITI/PROGRAM
1.	KELAB SUKAN DAN KEBAJIKAN AUDIT PERAK (KESUKAP)	8 NOVEMBER 2023	SUMBANGAN KEPADA AHLI YANG MENYAMBUT DEEPAVALI 2023
2.		21 NOVEMBER 2023	SUMBANGAN KEPADA AHLI YANG KEMATIAN AHLI KELUARGA
3.	KELAB SUKAN DAN KEBAJIKAN AUDIT TERENGGANU (KESKAT)	5 DISEMBER 2023	MAJLIS PENYAMPAIAN HADIAH KEPADA ANAK PEGAWAI YANG MENDIRIKAN RUMAH TANGGA
4.	KELAB SUKAN DAN KEBAJIKAN AUDIT PERAK (KESUKAP)	7 DISEMBER 2023	SUMBANGAN KEPADA AHLI YANG BARU BERKAHWIN
5.	KELAB REKREASI AUDIT SARAWAK (KERAS)	15 DISEMBER 2023	SUMBANGAN & ZIARAH PAN SARAWAK DI HOSPITAL
6.	KELAB SUKAN DAN KEBAJIKAN AUDIT SABAH (KESKAS)	24 NOVEMBER 2023	PEMERIKSAAN KESIHATAN
7.	KELAB SUKAN DAN KEBAJIKAN AUDIT PERLIS (KESAPS)	13 DISEMBER 2023	PROGRAM KOSPEN SARINGAN KESIHATAN JAN PERLIS

KAWIP & KESKAS - 6.10.2023

BACAAN YASIN & DOA SELAMAT
SEMPENA PEMBENTANGAN LKIAN
PENYAKIT KEMANGAN KEJAJUAN
PERSEKUTUAN TAHUN 2022

KSAJ - 15.10.2023

CERAMAH SEMPENA MAULIDUR
RASUL 1445H/2023M

KREATIF - 23.11.2023



KURSUS PENGURUSAN JENAZAH

KREATIF - 29.11.2023

PROGRAM SOLIDARITI PALESTINE



KESANS - 15.12.2023

MAJLIS BACAAN YASIN & CERAMAH
MOTIVASI BERTAJUK "BEKERJA
SEBAGAI SATU KELUARGA"

KESKAP - 27.10.2023



SAMBUTAN HARI LAHIR

KESUKAP - 29.10.2023



KESKAT - 05.12.2023



KERAS - 15.12.2023

KSAM - 20.10.2023



MAJLIS BACAAN YASIN



PERTANDINGAN PENULISAN KHAT



KESUKAP - 08.11.2023



SUMBANGAN KEPADA AHLI YANG MENYAMBIT DEEPAVALI

KESUKAP - 21.11.2023

SUMBANGAN KEPADA AHLI
YANG KEMATIAN AHLI
KELUARGA

KERAS - 15.12.2023

MAJLIS MAJLIS PERTUKARAN
PN. HAZERINDA BINTI HUSSIN

KESKAT - 05.12.2023.

SUMBANGAN KEPADA ANAK PEGAWAI YANG
MENDIRIKAN RUMAH TANGGA

KESUKAP - 07.12.2023

SUMBANGAN KEPADA
AHLI YANG
BARU BERKAHWIN

KERAS - 15.12.2023

SUMBANGAN &
ZIARAH PAN
SARAWAK DI
HOSPITAL

KESKAS - 24.11.2023



KESAPS - 13.12.2023



PEMERIKSAAN DAN SARINGAN KESIHATAN

KESANS - 10.11.2023

BACAAN YASSIN & SENDING
OFF EN. SHAMSUL SHAMUDIN

KESANS - 04.11.2023

MAJLIS MINUM PETANG
BERSAMA PESARA DAN
MANTAN WARGA JANNS

RENCANA KEBAJIKAN



Tip MENANGANI STRES

1



Amalkan teknik pernafasan dalam dan relaks

2



Kongsi perasaan dan bercakap dengan individu yang anda percayai

3



Dapatkan rehat yang cukup dan jaga kualiti tidur yang baik

4



Makan makanan berkhasiat

5



Jangan gunakan alkohol, rokok, vape dan bahan terlarang untuk tangani stres

6



Lakukan senaman bagi keluarkan endorfin dan tingkatkan mood gembira

7



Kekal positif, hargai perkara serta situasi semasa yang dialami

8



Elakkan berfikir negatif dengan informasi yang tidak berkesudahan atau tidak pasti-bersih dan cuba bertenang

Kenapa anda

Stres



- Diri sendiri - Kecewa
- Keluarga - Masalah rumahtangga, kewangan, Anak dan sebagainya
- Pekerjaan - Tidak cemerlang dalam kerja, tidak naik pangkat, dibuang kerja, kena tukar dan sebagainya
- Komuniti - Bertengkar dengan jiran
- Kesyakan lalulintas
- Persekitaran yang tidak selesa
- Tragedi
- Menunggu lama

Tanda-tanda

Stres



- Jantung berdegup kencang
- Cepat marah
- Rasa tidak gembira
- Hilang selera makan
- Hilang minat kerja
- Tidak cukup tidur
- Suka menengking
- Cuba jauhkan diri



KEMENTERIAN KESEHATAN MALAYSIA



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

BERITA SUKAN & REKREASI

Sebanyak 42 aktiviti/program sukan dan rekreasi telah dilaksanakan antara bulan Oktober sehingga Disember 2023 melibatkan aktiviti sukan integrasi, pertandingan tenpin *bowling*, pendakian, *brisk walk*, hari keluarga, *annual dinner* dan pelbagai aktiviti kecerdasan lain seperti berikut:

BIL.	MASJAN DAN KELAB GABUNGAN	TARIKH AKTIVITI/ PROGRAM	NAMA AKTIVITI/PROGRAM
1	KELAB AUDIT WILAYAH PERSEKUTUAN (KAWIP)	28 OKTOBER 2023	PERJUMPAAN KHAS KETUA AUDIT NEGARA BERSAMA WARGA JABATAN AUDIT NEGARA (ZON TENGAH)
2		30 NOVEMBER 2023	MAJLIS PELEPASAN (FLAG OFF) KONTINJEN JAN YANG AKAN MENYERTAI KEJOHANAN SUKAN INTEGRASI MAJLIS KEBAJIKAN DAN SUKAN ANGGOTA-ANGGOTA KERAJAAN WILAYAH PERSEKUTUAN (MAKSWIP) TAHUN 2023
3		14 OKTOBER 2023	KEJOHANAN BOLA JARING WILAYAH PERSEKUTUAN SEMPERA HARI SUKAN NEGARA 2023
4		4 NOVEMBER 2023	LAWATAN TAPAK BAGI SAMBUTAN HARI SUKAN AUDIT TAHUN 2024
5		1 DISEMBER 2023	KEJOHANAN SUKAN INTEGRASI MAJLIS KEBAJIKAN DAN SUKAN ANGGOTA-ANGGOTA KERAJAAN WILAYAH PERSEKUTUAN (MAKSWIP) TAHUN 2023 DI KANGAR PERLIS PADA 1 - 3 DISEMBER 2023
6	KELAB REKREASI AUDIT SARAWAK (KERAS)	16 OKTOBER 2023	PELANCARAN MINGGU SUKAN NEGARA 2023
7		16 OKTOBER 2023	AKTIVITI SUKAN SEPANJANG MINGGU SUKAN NEGARA PERINGKAT JANINS 2023
8	KELAB SUKAN DAN KEBAJIKAN AUDIT SABAH (KESKAS)	2 DISEMBER 2023	MINI SUKAN ANJURAN BERSAMA KESKAS DAN SCC
9		25 NOVEMBER 2023	FRIENDLY MATCH MELAWAN RISDA SABAH BERTEMPAT DI PADANG IKM
10		29 NOVEMBER 2023	FRIENDLY MATCH BOLA JARING. KELAB SUKAN DAN KEBAJIKAN AUDIT SABAH (KESKAS) VS BAHAGIAN AUDIT SEKOLAH (BAS)
11		27 DISEMBER 2023	LATIHAN BOLA JARING DAN FUTSAL SEMPERA MINI SUKAN AUDIT
12		25 DISEMBER 2023	LATIHAN BOWLING SEMPERA MINI SUKAN AUDIT
13	KELAB SUKAN AUDIT JOHOR (KSAJ)	25 NOVEMBER 2023	LATIHAN/PEMILIHAN ATLET BOLA TAMPAR
14		30 NOVEMBER 2023	PERLAWANAN PERSAHABATAN BOLA JARING
15		30 NOVEMBER 2023	PERLAWANAN PERSAHABATAN BOLA TAMPAR LELAKI
16		14 DISEMBER 2023	FRIENDLY BOWLING JANJ DENGAN PPDSB
17	KELAB REKREASI DAN KREATIF AUDIT SELANGOR (KREATIF)	28 OKTOBER 2023	JEMPUTAN PROGRAM KECERDASAN BERSAMA KETUA AUDIT NEGARA SEMPERA BULAN SUKAN NEGARA TAHUN 2023 DI AKADEMI AUDIT NEGARA (AAN)
18		13 OKTOBER 2023	PERTANDINGAN KUIZ BERSEMPENA DENGAN BULAN BAHASA KEBANGSAAN
19	KELAB SUKAN DAN KEBAJIKAN AUDIT KEDAH (KSAK)	28 OKTOBER 2023	PENDAKIAN BUKIT KERIANG
20		9 DISEMBER 2023	PEMILIHAN SUKAN AUDIT 2024 PASUKAN ZON UTARA

BIL.	MASJAN DAN KELAB GABUNGAN	TARIKH AKTIVITI/ PROGRAM	NAMA AKTIVITI/PROGRAM
21	KELAB SUKAN DAN KEBAJIKAN AUDIT NEGERI SEMBILAN (KESANS)	28 OKTOBER 2023	PROGRAM KECERGASAN SUKAN INTEGRASI JAN
22		3 NOVEMBER 2023	PERTANDINGAN TENPIN BOLING
23		7 OKTOBER 2023	PROGRAM PENDAKIAN GUNUNG ANGI BERSAMA KELAB SUKAN AUDIT MELAKA
24		13 OKTOBER 2023	PROGRAM "FUN WALK" DAN SENAMROBIK SEMPENA HARI SUKAN NEGARA PERINGKAT JAN NEGERI SEMBILAN
25		12 NOVEMBER 2023	PROGRAM PENDAKIAN BUKIT BATU SAWA, JELEBU
26		18 NOVEMBER 2023	HARI KELUARGA
27		16 DISEMBER 2023	ANNUAL DINNER
28	KELAB SUKAN DAN KEBAJIKAN AUDIT KELANTAN (KESKA)	28 NOVEMBER 2023	SUKAN BOWLING JABATAN AUDIT NEGARA NEGERI KELANTAN
29	KELAB SUKAN DAN KEBAJIKAN AUDIT PAHANG (KESKAP)	4 NOVEMBER 2023	PERLAWANAN PERSAHABATAN BOLA JARING JEMPUTAN YAYASAN PAHANG
30		10 OKTOBER 2023	SUKAN INTEGRASI KESKAP
31	KELAB SUKAN DAN KEBAJIKAN AUDIT PERAK (KESUKAP)	29 OKTOBER 2023	HARI KELUARGA
32		25 NOVEMBER 2023	EKSPEDISI MENDAKI GUNUNG DURI CAMERON HIGHLANDS
33		9 DISEMBER 2023	PEMILIHAN PESERTA MEWAKILI ZON UTARA KE SUKAN AUDIT SEMALAYSIA
34	KELAB SUKAN DAN KEBAJIKAN AUDIT PERLIS (KESAPS)	5 DISEMBER 2023	SARINGAN PEMILIHAN PESERTA ZON UTARA UNTUK SUKAN AUDIT SEMALAYSIA
35		5 DISEMBER 2023	SESI LATIHAN SUKAN JAN PERLIS UNTUK PEMILIHAN PESERTA ZON UTARA
36	KELAB SUKAN DAN KEBAJIKAN AUDIT PULAU PINANG (KESKAP)	20 OKTOBER 2023	PERTANDINGAN SUKAN KESKAP TAHUN 2023 BAGI PERMAINAN BADMINTON, PING PONG, CAROM, CONGKAK, DART, BATU SEREMBAN DAN BOLING KELAPA.
37	KELAB SUKAN DAN KEBAJIKAN AUDIT TERENGGANU (KESKAT)	9 NOVEMBER 2023	AKTIVITI BRISK WALK DI TAMAN AWAM BUKIT BESAR, KUALA TERENGGANU
38		7 OKTOBER 2023	KEJOHANAN BOWLING PIALA PENGARAH AUDIT NEGERI TERENGGANU TAHUN 2023
39	KELAB SUKAN DAN KEBAJIKAN AKADEMI AUDIT NEGARA (KESKAAN)	1 DISEMBER 2023	PROGRAM JOM FIT
40		14 OKTOBER 2023	PERTANDINGAN BOLING SEMPENA HARI SUKAN NEGARA PERINGKAT AAN
41		14 OKTOBER 2023	PERTANDINGAN BOLING SEMPENA HARI SUKAN NEGARA PERINGKAT AAN
42		6 OKTOBER 2023	PROGRAM WEIGHT LOSS CHALLENGE

KAWIP

14.10.2023

KEJOHANAN BOLA JARING WILAYAH PERSEKUTUAN
SEMPENA HARI SUKAN NEGARA 2023**KAWIP**

30.11.2023

MAJLIS PELEPASAN (FLAG OFF) KONTINJEN JAN YANG AKAN MENYERTAI
KEJOHANAN SUKAN INTEGRASI MAJLIS KEBAJIKAN DAN SUKAN
ANGGOTA-ANGGOTA KERAJAAN WILAYAH PERSEKUTUAN (MAKSWIP)
TAHUN 2023**KERAS**

16.10.2023



PELANCARAN MINGGU SUKAN NEGARA

KESKAS

02.12.2023



MINI SUKAN ANJURAN BERSAMA KESKAS DAN SCC

KSAJ

30.11.2023



PERLAWANAN PERSAHABATAN BOLA TAMPAR LELAKI

KREATIF

13.10.2023

PERTANDINGAN KUIZ BERSEMPENA
DENGAN BULAN BAHASA KEBANGSAAN

KESANS & KSAM 07.10.2023



PENDAKIAN GUNUNG ANGSI

KSAK 28.10.2022



PENDAKIAN BUKIT KERIANG

KESUKAP 25.11.2023



PENDAKIAN GUNUNG DURI, CAMERON HIGHLANDS

KESANS 12.11.2023



PENDAKIAN BUKIT BATU SAWA, JELEBU

KESANS 16.12.2023



ANNUAL DINNER RENTAK RETRO MENGGAMIT KENANGAN

KESANS 13.10.2023

PROGRAM 'FUN WALK' DAN SENAMROBIK
SEMPENA HARI SUKAN NEGARA

KESKAS
25.12.2023



LATIHAN BOWLING SEMPENA MINI SUKAN AUDIT

KSAJ
14.12.2023



TENPIN BOWLING

KESANS
18.11.2023



HARI KELUARGA DI PANTAI CAHAYA, PORT DICKSON

KESUKAP
29.10.2023



HARI KELUARGA

KESANS
03.11.2023



TENPIN BOWLING

KESKAT
07.10.2023



KEJOHANAN BOWLING PIALA PENGARAH AUDIT NEGERI

RENCANA SUKAN

JOM XBREAK

REGANGAN KERUSI SEBAGAI ALAT SENAMAN
TAHAN SETIAP PERGERAKAN SELAMA 8 SAAT
1,2...MULA!



PAHA

Berdiri di belakang kerusi sambil pegang kerusi sebagai imbalan. Angkat lutut kanan 90 darjah dan tahan. Ulang gerakan sama untuk kaki kiri.



PAHA

Tolak kaki kanan sedikit ke sisi kanan dan tahan. Ulang gerakan sama untuk kaki kiri.



PAHA

Tolak kaki kanan sedikit ke belakang dan tahan. Ulang gerakan sama untuk kaki kiri.



SQUAT

Buka kaki selebar bahu. Turunkan punggung ke bawah 90 darjah sambil tangan memegang kerusi sebagai imbalan dan tahan. Pastikan lutut tidak melebihi ibu jari kaki ketika dibengkokkan. Naik perlahan-lahan.



PINGGANG

Duduk di atas kerusi dan tegakkan badan. Pusingkan badan ke kanan sambil tangan memegang kerusi dan tahan.



PERUT

Angkat kedua-dua kaki lurus ke hadapan kemudian bengkokkan lutut 90 darjah sambil tangan memegang kerusi sebagai imbalan. Kekalkan posisi selama 8 saat.



PAHA

Angkat kaki kanan serta luruskan ke hadapan dan kekalkan posisi selama 8 saat. Ulang gerakan dengan kaki kiri.



BETIS

Pecak tumit kanan, turunkan badan ke bawah kemudian sentuh hujung jari kaki dengan tangan kanan dan kekalkan posisi selama 8 saat. Ulang gerakan dengan tumit kiri.

TAHUKAH ANDA?

Duduk statik secara berterusan lebih dari 2 jam memberi banyak kesan buruk kepada kesihatan anda.



X-BREAK adalah senaman regangan di tempat kerja untuk meningkatkan fleksibiliti dan memberi relaksasi kepada otot.

ANDA AKAN LEBIH

- Segar dan Cergas
- Bertenaga
- Fokus untuk bekerja

Kekal aktif dan sihat sepanjang masa.
Produktiviti meningkat, prestasi cemerlang



Sumber dan terbitan:
Kementerian Kesihatan Malaysia



SUDUT IKLAN



Katalog KESKAT



**KEROPOK KEPING TERENGGANU (+300 GRAM) - RM13/PAKET
(TIDAK TERMASUK POS)**



BATIK TERENGGANU

***KAIN BATIK SARUNG TERENGGANU (SIAP JAHIT) – RM29/PCS
BATIK COTTON VISCOSE TERENGGANU – RM190/PASANG (4 METER)

***CORAK RANDOM
** PRE-ORDER
- TIDAK TERMASUK POS**

Order Now



Tiey – 016-9867986
Adda – 011-14997457



KELAB SUKAN DAN KEBAJIKAN

Jabatan Audit Negara Negeri Sembilan

TOTEBAG



Design A



Design B



Design C

Saiz kecil - 38cm x 35 cm
Saiz besar - 35cm x 35cm x 10cm

ORDER NOW.

Saleha - 013-3577637
Hairani - 013-2899144



KELAB SUKAN DAN KEBAJIKAN

Jabatan Audit Negara Negeri Sembilan

JUALAN STICKER KERETA

BUY NOW!



RM 8



CONTACT US

Saleha - 013-3577637
Hairani - 013-2899144



KELAB SUKAN DAN KEBAJIKAN

Jabatan Audit Negara Negeri Sembilan

DESIGN BARU

RM 15

Order Now

Nurul Ain - 010-3597825
Saleha - 013-3577637
Hairani - 013-2899144





Jualan Biro Ekonomi KESKAP



012-2455649 (Nana Atiqah)

019-4143752 (Azatul Nadea)

ANDA BERBAKAT DALAM PENULISAN?

ANDA KREATIF?

MAHU KARYA ANDA DITERBITKAN DALAM e-BULETIN MASJAN?



SILA HUBUNGI:

DR. YATI BINTI MD. LASA

yati@audit.gov.my

03-80911037/019-2395100



PUAN RUHANA BINTI MOHAMAD ZAM

ruhana.zam@ekonomi.gov.my

03-80917303/019-6350981



PUAN JULIANA BINTI SHARIMAN

juliana_s@audit.gov.my

03-80911071/012-2227013

