

KEMPEN MITI & AGENSI: KEBERSAMAAN MENDEPANI COVID-19 (25 MEI - 14 JUN 2021)



Pada 28 Mei 2021 (Jumaat) bermula 8.00 pagi telah diadakan MAJLIS BACAAN YAASIN PERDANA MITI & AGENSI SIRI 1 bersempena Kempen MITI & Agensi: Mendepani Covid-19 anjuran AKRAB Persada MITI & Agensi yang telah disertai oleh 128 warga MITI & Agensi termasuklah Rakan AKRAB Persada. Turut hadir isteri mantan TKSU MITI merangkap mantan Pengerusi Puspanita iaitu YBhg. Datin Wan Rahimi, Mantan Ketua Pengarah Jabatan Kebudayaan dan Kesenian Negara terlama iaitu YBhg. Tan Sri Norliza Rofli, Kumpulan Rabbani dan tidak lupa En Ezral Uzaimi dari MITI India dan seterusnya 41 warga MITI, 30 warga HDC, 23 warga Jabatan Standards Malaysia, 8 warga MPC termasuk MPC Sarawak, 12 warga Matrade, 7 warga MIDA, 2 warga EXIM Bank, 1 MSI, Rakan AKRAB Prudential BSN, Majlis AKRAB Kebangsaan, AKRAB Jabatan Perdana Menteri dan AKRAB Parlimen Malaysia. Majlis ini dimulakan dengan Pengenalan AKRAB Persada MITI dan Agensi kemudiannya Bacaan Yaasin dan tamat pada pukul 9.00 pagi. Moga warga MITI dan Agensi diberi keselamatan dan kesihatan.

AMALAN TIDUR YANG SIHAT

- 01 Tukar tabiat anda
 - Berhenti merokok
 - Jangan tidur pada siang hari
 - Jauhi alkohol dan kurangkan kopi
 - Bersenam di awal hari dan bukan sebelum masuk tidur
- 02 Ubahsuaikan persekitaran tidur anda
 - Gunakan bilik tidur hanya untuk tidur dan hubungan suami isteri dan bukan untuk aktiviti lain
 - Pastikan persekitaran bilik tidur berkeadaan tenang dan selesa
 - Pastikan juga tilam dan katil anda selesa
- 03 Amalan sebelum tidur
 - Ikut jadual tidur yang tetap (masa tidur dan masa bangun tidur yang sama setiap hari, termasuk hari minggu)
 - Jangan mengambil makanan yang terlalu berat sebelum tidur
 - Tidur bila rasa mengantuk
 - Berehat sebentar sebelum masuk tidur.
- 04 Simpan satu diari tidur
 - Catit jumlah jam dan kualiti tidur
 - Masa masuk dan bangun dari tidur
 - Jenis makanan, minuman dan ubatan yang diambil
 - Perasaan anda
- 05 Elakkan dari membeli ubat tidur terus dari kaunter