

8 Tips Sehat dan Bugar Agar Badanmu Selalu dalam Kondisi Prima

Menjalani aktivitas kegiatan kerja sehari-hari seringkali membuat badan jadi gampang mudah capek dan rentan sakit. Kesibukan kerja yang padat sering menimbulkan kelelahan fisik dan membuat pikiran mudah cepat stress. Dengan rutinitas kesibukan yang kamu jalani, akhirnya membuatmu lupa betapa pentingnya kesehatan dan menerapkan gaya hidup sehat.

Memang terdengar sepele sih, tapi kalo tips ini kamu lakukan, maka kamu akan merasakan manfaatnya. Delapan tips berikut akan sangat membantumu jika kamu berusaha berkomitmen akan melakukan hal dibawah ini!

1. Mencukupi Kebutuhan Nutrisi

Tubuh yang sehat selalu didukung dengan asupan kebutuhan nutrisi yang tepat dan tercukupi. Maka cukupilah kebutuhan dasar 4 sehat 5 sempurna dalam makanan yang kamu konsumsi sehari-hari. Perbanyak juga mengonsumsi sayur-sayuran. Hindari makanan cepat saji (junk food) karena tidak baik bagi tubuh dan kalau terlalu banyak dikonsumsi pun, akan membuat tubuhmu rentan sakit.

2. Rutin Minum Air Putih

Rutin dan perbanyak minum air putih minimal 8 gelas per hari akan sangat membantu melancarkan metabolisme tubuh. Air putih yang tercukupi akan

menghindarkan tubuhmu dari dehidrasi selama beraktivitas.

3. Jangan Lupa Konsumsi Vitamin C

Vitamin C sangat berguna bagi kekebalan daya tubuh. Selain mengonsumsi vitamin C yang banyak beredar di pasaran, kamu juga bisa nih mengonsumsi banyak buah-buahan atau sayuran yang tinggi kandungan Vitamin C. Oleh karena itu, wajib banget nih workaholic untuk tidak melupakan tips yang satu ini.

4. Luangkan Waktu Untuk Berolahraga

Sesibuk-sibuknya aktivitas yang kamu jalani, Coba luangkan waktu untuk olahraga paling tidak 3 kali dalam seminggu atau melakukan gerakan ringan minimal 30 menit, agar tubuhmu tidak gampang lelah dan sakit. Olahraga tidak harus di pusat kebugaran lho, tapi kamu bisa melakukan di rumah/lingkungan sekitar tempat tinggalmu.

5. Istirahat yang Cukup

Selepas kerja gunakan waktu yang ada untuk istirahat. Hindari penggunaan ponsel terlalu lama. Wajib banget nih untuk mematikan ponsel kamu waktu tidur, agar tidak mengganggu jam istirahatmu. Kketika esoknya kamu bangun pagi, kamu pun bisa fresh kembali.

6. Manjakan Diri atau Melakukan Refleksi

Jadwal kerja yang sangat padat membuatmu lupa melihat kondisi fisik

tubuhmu. Oleh karena itu luangkan waktu selama jam istirahat kerja atau ketika hari libur, untuk melakukan serangkaian treatment refleksi (pijat). Paling tidak sebulan sekali di tempat refleksi langganamu, agar tubuhmu tidak mudah capek dan selalu prima.

7. Luangkan Waktu Libur Untuk Rekreasi

Ketika weekend tiba, gunakan waktu yang ada untuk piknik misalnya untuk sekedar menikmati suasana di alam terbuka dan melihat hijaunya pemandangan. Tidak harus ditempat mewah nan jauh. Sekedar jalan-jalan sebentar pun bisa mengurangi stres setelah lelah dari kerja.

8. Banyak Bersyukur & Jangan Lupa Senyum

Sedikit atau banyak rejeki yang kamu dapatkan, Jangan lupa untuk selalu bersyukur dan berterimakasih pada Tuhan. Semoga sesuatu yang telah kamu raih memberikan keberkahan dan manfaat dalam hidupmu dan jangan lupa untuk tersenyum apapun kondisimu saat itu.

Karena sehat itu mahal harganya, maka Mulailah hidup sehat dari sekarang. Selamat mencoba!

sumber: www.idntimes.com



<http://hijausehat-gls.blogspot.com>



Horas Medan

PERWAKILAN PROVINSI SUMATERA UTARA

Edisi Triwulan III 2018



POR HUT RI ke-73

Dari Redaksi

Pada edisi Triwulan ke-3 kali ini, Buletin Horas Medan menyajikan berita mengenai Rangkaian kegiatan Pekan Olah Raga BPK Perwakilan Sumatera Utara, Upacara Hari Ulang Tahun Republik Indonesia ke-73 Tahun 2018, dan Pembahasan Tindak Lanjut Rekomendasi Hasil Pemeriksaan...

Dewan Redaksi

Pengarah : Ambar Wahyuni
 Penanggungjawab : Yudi Prawiratman
 Ketua : Ludfi Noviandi
 Pelaksana :
 Venny, M. Amin, Ahmad Nur, Heryando Pasaribu, Tetap Purba, Ratna Tri Darmayanti, Jumakhir, M. Zamroni, Zulfikri, Rizqi Anggraeni, Dar Agnema, M. Ali Azril, Rifla Anwar.



Kemeriahan perayaan Hari Ulang Tahun Republik Indonesia ke-73 begitu terasa dan bergelora di Lingkungan

BPK Perwakilan Provinsi Sumatera Utara. Memasuki Pekan Olah Raga (POR) HUT RI, seluruh pegawai dari masing – masing unit kerja di kantor BPK Perwakilan Provinsi Sumatera Utara terlihat begitu antusias dan bersemangat dalam mengikuti cabang – cabang olah raga yang dipertandingkan. POR HUT RI diikuti seluruh unit kerja Eselon III yaitu Sekretariat Perwakilan, Subauditorat Sumut I, Subauditorat Sumut II, Subauditorat Sumut III. Tidak ketinggalan pula Tim Satuan Pengaman (Satpam) dan Tim *Cleaning Service* (CS) juga ikut berpartisipasi dalam POR HUT RI. Total ada enam tim yang ikut dalam POR HUT RI ini dan akan terpilih sebagai Juara Umum (mendapat Piala Bergilir) tim dengan jumlah poin kemenangan terbanyak.

Jadwal pertandingan pertama yaitu pertandingan Bola Voli yang dimenangkan oleh tim Security setelah mengalahkan tim

Sumut III Perwakilan di partai Final. Berikutnya yaitu pertandingan Badminton yang dimenangkan Tim Subauditorat Sumut I, pertandingan Futsal yang dimenangkan oleh Tim, *Security Pro Evolution Soccer* (PES) yang dimenangkan oleh Tim Sumut I, Tenis Meja yang dimenangkan oleh Tim Sumut I, Domino dimenangkan oleh Tim Security, dan Catur yang dimenangkan oleh Tim Subauditorat Sumut II.

Berdasarkan penjumlahan poin atas kemenangan yang diperoleh masing-masing tim, maka yang menjadi Juara Umum dan berhak atas Piala Bergilir yaitu Tim Sumut I. Selamat kepada seluruh Tim atas antusias dan semangat dalam memeriahkan HUT Kemerdekaan RI, secara khusus kepada Tim Sumut I yang sudah menjadi Juara Umum atas POR HUT RI ke-73. Dirgahayu Republik Indonesia...

Merdeka!!!



**Pembahasan TLRHP
Per 4 September 2018**



Bertempat di kantor BPK Perwakilan Provinsi Sumatera Utara, dilakukan acara Pembahasan Pemantauan Tindak Lanjut atas Rekomendasi Hasil Pemeriksaan BPK Periode Triwulan III Tahun 2018. Acara yang dihadiri oleh Inspektorat dari seluruh entitas pemeriksaan dan dua BUMD di wilayah Provinsi Sumatera Utara ini dibuka secara resmi oleh Kepala Subauditorat Sumatera Utara I, Andanu, didampingi Kepala Subauditorat Sumatera Utara III, Nyra Yuliantina, beserta para Pengendali Teknis BPK Perwakilan Provinsi Sumatera Utara.

Sesuai dengan Undang-undang Nomor 15 Tahun 2004 tentang Pemeriksaan Pengelolaan dan Tanggung Jawab Keuangan Negara pasal 20 yang menyatakan bahwa pejabat wajib menindaklanjuti rekomendasi dalam Laporan Hasil Pemeriksaan dan BPK memantau pelaksanaan tindak lanjut hasil pemeriksaan tersebut. Acara yang berlangsung selama dua hari ini bertujuan untuk memutakhirkan kembali posisi hasil tindak lanjut pada kegiatan pemantauan tindak lanjut sebelumnya. Melalui acara ini, diharapkan dapat diperoleh

hasil yang maksimal dan final atas rekomendasi hasil pemeriksaan BPK di wilayah Provinsi Sumatera Utara yang telah ditindaklanjuti oleh entitas pemeriksaan.



Upacara HUT RI ke-73

**Dirgahayu Republik Indonesia!
Merdeka! Merdeka! Merdeka!**

Dalam rangka memperingati Hari Ulang Tahun Kemerdekaan Republik Indonesia ke-73, BPK Perwakilan Provinsi Sumatera Utara melaksanakan Upacara Bendera Peringatan HUT ke-73 Republik Indonesia pada Kamis, 17 Agustus 2018 bertempat di halaman gedung kantor Perwakilan. Pada upacara HUT RI ke-73 ini, Kepala Perwakilan, **V.M. Ambar Wahyuni**, bertindak sebagai inspektur upacara dan sebagai komandan upacara adalah Kepala Subauditorat Sumut III, **Nyra Yuliantina**.

Tema peringatan Hari Ulang Tahun ke-73 kemerdekaan Republik Indonesia Tahun 2018 ini adalah **Kerja Kita Prestasi Bangsa**, Tema Peringatan Hari Ulang Tahun Kemerdekaan tahun ini sangat istimewa karena Indonesia kembali menjadi tuan rumah penyelenggaraan Asian Games ke-18 yang mengusung tema "The Energy of Asia". Sejalan dengan hal tersebut, terlahir dua tema utama perayaan kemerdekaan kita tahun ini, yaitu **kerja** dan **energi**. Kedua tema ini diharapkan dapat memberikan dampak kepada masyarakat Indonesia agar tercipta semangat dalam bekerja bersama membangun negeri dan semangat untuk menjadi tuan rumah yang baik bagi dunia.

Di usia yang ke-73 ini negara kita dihadapkan pada berbagai tantangan yang tidak ringan. BPK sebagai lembaga negara yang bertugas untuk memeriksa pengelolaan dan tanggung jawab keuangan negara harus mengambil peran strategis untuk mengisi kemerdekaan ini. BPK berperan penting untuk memastikan program-program prioritas pembangunan nasional telah direncanakan, dilaksanakan, dan dilaporkan secara transparan, akuntabel, ekonomis, efisien dan efektif. Begitu besar harapan negara dan rakyat kepada BPK, sepantasnya hal tersebut menjadi dorongan yang kuat bagi kita untuk bekerja dengan sungguh-sungguh dan memberikan kemampuan terbaik dalam rangka mendorong tercapainya tujuan negara, melalui tugas pemeriksaan kita yang berkualitas dan bermanfaat.

Pada kesempatan ini juga diadakan pemberian Tanda Kehormatan Satya Lencana Karya Satya kepada Para Pegawai BPK yang telah mengabdikan selama 10 hingga 30 tahun di BPK.

SEKILAS KATA

Jadilah orang yang Pintar dan Baik hati ❤️
 Jadilah orang yang Baik hati tapi Pintar 😊
 Anggap saja di dunia ini tidak ada kata Bodoh 🐣

GTWSANGIR BLOG