

# CERAMAH 'STRES PEMBUNUH SENYAP' BERI KESEDARAN KEPADA WARGA PSB



Pada 14 Mei 2018 yang lalu, Badan Kebajikan Dan Amal (BAKAL), Perpustakaan Sultanah Bahiyah (PSB) telah menganjurkan satu ceramah kesihatan yang bertajuk 'Stres, Amanah dan Tanggungjawab' yang telah disampaikan oleh Perunding Pemakanan Sihat, Ustazah Badariah Binti Mohamad Basri. Ceramah ini telah diadakan di Auditorium 2, Bangunan Tambahan PSB.

Menurut Ustazah, stres adalah bebanan tekanan emosi, mental dan fizikal yang jika tidak ditangani dengan efektif dan jika dibiarkan berpanjangan dikhuatiri ianya boleh menjejaskan kesihatan seperti risiko sakit jantung, stroke dan gangguan sistem penghadaman. Ujar beliau, "kita mestilah berusaha menangani stres dengan bijak dan teratur". Selain itu, Ustazah juga turut berkongsi beberapa tips untuk mengurangkan stres antaranya ialah dengan sentiasa berzikir, membaca Al- Qur'an beserta terjemahannya serta menjaga diet pemakanan dengan konsep suku suku separuh.

Mengambil kesempatan ini juga, Ustazah turut berkongsi rahsia tentang makanan khusus yang bernutrisi tinggi sepertimana yang telah disebut oleh Allah di dalam Al-Qur'an iaitu seperti buah Zaitun, Tin, Delima, Anggur dan Kurma. Katanya "Dalam Surah At - Tin, Allah SWT bersumpah dengan buah Tin dan buah Zaitun. Ini menunjukkan buah Tin dan Zaitun adalah hebat dan mempunyai khasiat kesihatan yang sangat tinggi. Minyak zaitun mengandungi bahan antioksidan iaitu *hydroxy tyrosol* yang terbukti secara saintifik mampu membantu melindungi sel sel tubuh badan kita. Sementara khasiat buah Tin pula yang kaya sumber probiotik terbukti mampu mengatasi proses pencernaan makanan didalam perut seterusnya melancarkan

pergerakan usus.”

Di akhir ceramah Ustazah telah melakukan diagnos tapak tangan kepada peserta yang hadir serta menyarankan untuk mengamalkan pengambilan minyak zaitun dan cuka buah tin dengan cara yang terbaik dan berkesan untuk merawat penyakit yang dihadapi. Di akhir majlis ilmu ini, pihak BAKAL dengan kerjasama Olive House telah membuat jualan produk makanan sunnah yang berkualiti tinggi untuk dicuba khasiatnya oleh semua peserta dengan harga yang berpatutan.

Sememangnya setiap pekerjaan, atau apa sahaja yang kita lakukan di dunia ini, sedikit sebanyak akan ada tekanan, walau ianya berpunca daripada perkara kecil dan remeh, sehinggalah kepada perkara yang besar dan rumit. Oleh yang demikian, sesungguhnya, merawat dengan cara mencegah adalah lebih baik dari mengubati setiap risiko tersebut. Semoga dengan segala ilmu perkongsian ini dapat memberi kesedaran yang berpanjangan kepada semua warga PSB untuk mengurangkan stres di tempat kerja.

Habis.

Disediakan oleh : Azniza Ahmad

Gambar oleh : Ku Azmi Ku Ibrahim

Print