

Mohd Amirul Kasyful Nur bin Zulkifli

From: Welcome Centre
Sent: Tuesday, 18 April, 2017 2:47 PM
To: UUM - All Staff; UUM - All Students
Subject: APA RAHSIA TERAPI SIHAT PEJABAT KESIHATAN DAERAH KUBANG PASU KEDAH



18 APRIL 2017 / 21 REJAB 1438H

=====

"UUM : UNIVERSITI PENGURUSAN TERKEMUKA"
(THE EMINENT MANAGEMENT UNIVERSITY)
ANJUNG TAMU ONLINE:

Oleh: H. Rasidah H. Rodzi
Gambar oleh: Anjung Tamu

**APA RAHSIA TERAPI SIHAT PEJABAT KESIHATAN DAERAH KUBANG PASU
KEDAH**



ANJUNG TAMU ONLINE: Kesibukan bekerja dengan tugas di pejabat bermula jam 8.00 pagi hingga lewat petang sambil melayan pelbagai kerenah manusia, kerenah rakan sepejabat kadangkala membuatkan kita pening kepala.

Tatkala pulang ke rumah, perlu berhadapan dengan tugas rumah dan kerenah anak-anak pula. Menempuh suasana sibuk sepanjang hari dan semuanya memerlukan perisai tenaga bagi menanganinya.

Menyedari hakikat ini, seramai 40 delegasi dari Pejabat Kesihatan Daerah Kubang Pasu terpanggil untuk *Discover UUM* bagi meneroka alam rimba hijau. Tenaga perlu dipulihkan selalu agar kelihatan tenang dan ceria sepanjang hari.

Apa rahsianya? Menurut Penolong Pengarah Kesihatan Persekitaran selaku Ketua Delegasi, Nurulaida Ibrahim,

“Aktiviti *jungle tracking* di Hutan Sintok dapat mengubah persepsi dan kecergasan minda.”

Beliau yang ditemui di UUM *Welcome Centre* berharap aktiviti seperti ini menjadi budaya sihat bagi menjamin kesihatan yang baik dan otak yang cergas.

Dalam pada itu, terapi melalui bersenam selepas bangun tidur 5 hingga 10 minit adalah terapi baik untuk kesihatan termasuklah berlari setempat, turun naik tangga dan juga berjalan seperti aktiviti *jungle tracking* sambil menghirup udara nyaman serta menyapa flora dan fauna. Kebiasaannya tubuh badan sihat dapat melancarkan peredaran darah.

Antara lain, tidur dan rehat yang cukup. Rutin ini memberi peluang kepada sistem tubuh untuk berehat. Bahkan tidur berkualiti mampu memulihkan tenaga kembali cergas. Harmonikan ruang istirehat dengan warna yang menyamankan emosi.

Di samping itu, tubuh yang bersih dan mandi adalah satu terapi sihat untuk memberikan kesegaran pada tubuh. Peluh dan keringat yang melekat, bau yang kurang menyenangkan perlu dinyahkan segera. Manakala, ketika air bersih mengalir ke seluruh badan mampu merasakan terapi yang segar untuk menenangkan diri.

Terdahulu, delegasi yang bersemangat untuk mengikuti aktiviti *jungle tracking* telah diberikan taklimat tentang *Discover UUM* di *Welcome Centre* dan juga taklimat oleh Jabatan Keselamatan tentang ciri-ciri keselamatan semasa mengikuti aktiviti tersebut.

Malah, staf dari Jabatan Keselamatan UUM, Lt. Kol. Haji Musa Bari serta KP Majid Hashim turut bersama bagi memastikan delegasi selamat ke destinasi di rimba hijau.

“Terima kasih di atas layanan yang sangat baik dan sangat memuaskan,” kata ketua delegasi.

Ternyata delegasi sudah bersedia untuk memupuk budaya hidup sihat di kalangan mereka dan turut bersedia untuk rutin harian yang sibuk di samping mencapai keseronokan bekerja.

=====

DARIPADA:
ANJUNG TAMU
UNIT KOMUNIKASI KORPORAT
CANSELORI
UNIVERSITI UTARA MALAYSIA (UUM)
TEL.: 04-928 3044/3050/3051/3098
FAKS: 04-928 3095
E-MEL: welcome_centre@uum.edu.my



Universiti Utara Malaysia Official Website <http://www.uum.edu.my>

Disclaimer: This e-mail (including any attachments) may contain confidential information. If you are not the intended recipient, you are hereby notified that any review, distribution, printing, copying or use of this e-mail is strictly prohibited. If you have received this e-mail in error, please notify the sender or Universiti Utara Malaysia (UUM) immediately and delete the original message. Opinions, conclusions and other information in this e-mail that do not relate to the official business of UUM and/or its group of companies shall be understood as neither given nor endorsed by UUM and UUM accepts no responsibility for the same. All liability arising from or in connection with computer viruses and/or corrupted e-mails is excluded to the fullest extent permitted by law.