



PERHIMPUNAN BULAN FEBRUARI

Profesor Dr. Mohd Khanapi Bin Abd Ghani
Ketua Pegawai Maklumat (CIO)

7 FEBRUARI 2023



ANTARA KERJA DAN KESIHATAN



Disclaimer



SIJIL PENYERTAAN

Dengan ini Mengesahkan Bahawa

MOHD KHANAPI BIN ABD.GHANI

[REDACTED]

Telahi mengikuti dengan jayanya

PROGRAM REHABILITASI JANTUNG

Di

**JABATAN
PERUBATAN REHABILITASI
HOSPITAL SERDANG**

DR. SA'ARI BIN MOHAMAD YATIM
Ketua Jabatan
Jabatan Perubatan Rehabilitasi
Hospital Serdang



ANTARA KERJA DAN KESIHATAN

Apa itu Kerja?

"Kerja" adalah aktiviti atau tugas yang dilakukan oleh seseorang untuk menghasilkan duit atau memenuhi keperluan hidup. Ini dapat berupa pekerjaan formal dengan pembayaran tetap atau pekerjaan sampingan. Dalam konteks umum, "kerja" juga dapat merujuk pada proses atau upaya untuk menyelesaikan suatu tugas atau projek.



Apa itu Kesihatan?

"Kesihatan" adalah kondisi fisik, mental, dan emosi yang baik dari seseorang. Ianya mencakup aspek fisik seperti kondisi tubuh, nutrisi, dan kondisi fisik, serta aspek mental dan emosional seperti kesejahteraan, kebahagiaan, dan ketenangan emosi. Kesihatan sangat penting bagi kualiti hidup dan kapasiti individu untuk mengatasi tekanan dan cabaran dalam kehidupan sehari-hari.



**Di sini ada beberapa tip
untuk mengekalkan
kesihatan anda!**

**Here are some tips for
maintaining good health!**

Tip #1

“Makan dengan diet yang sihat”



- Diet yang kaya dengan **buah-buahan**, sayur-sayuran, bijirin penuh dan **protein tanpa lemak** boleh membantu anda mengekalkan berat badan yang sihat dan menyediakan badan anda dengan nutrien yang diperlukan untuk berfungsi dengan baik
- Amalkan makanan **SUNNAH** seperti **kurma, madu, habitus sauda.**



Tip #2 “Exercise Regularly”

- Kerap melibatkan diri dalam aktiviti fizikal yang boleh membantu anda mengekalkan berat badan yang sihat, mengurangkan risiko penyakit kronik dan meningkatkan kesejahteraan fizikal dan mental anda secara keseluruhan.
- Senaman simple pun boleh...



<https://www.facebook.com/reel/600541868572346>



Tip #3

“Dapatkan tidur yang cukup”



- Sasarkan untuk tidur 7-9 jam setiap malam untuk membantu badan anda berehat dan memperbaiki dirinya sendiri.
- Tidur awal untuk join kelab 5 am

Tip #4

“Amalkan kebersihan yang baik”

HADIS 23 :

BERSIH SEBAHAGIAN
DARIPADA **IMAN**

Daripada Abu Malik Al-Haris bin Asim Al-Ayyari. Beliau berkata: Rasulullah SAW telah bersabda: kebersihan itu sebahagian daripada iman. Ucapan shir Alhamdulillah memenuhi neraca timbangan. Ucapan shir Subhanallah dan Alhamdulillah kedua-duanya memenuhi ruangan antara langit dan bumi. Sembahyang itu adalah cahaya. Sedekah itu adalah sakti. Sebar itu adalah sinar. Al Quran itu adalah hujah bagimu atau hujah kepadamu. Setiap manusia keluar waktu pagi, ada yang memajui dirinya, ada yang memerdekakan dirinya dan ada pula yang menelakakan dirinya.

“KEBERSIHAN SEBAHAGIAN DARIPADA IMAN”

- Basuh tangan anda dengan kerap, terutamanya sebelum makan dan selepas menggunakan bilik air. Ini boleh membantu mencegah penyebaran penyakit.
- Mandi 2x sehari. Mandi selepas jam 12 tgh malam.



Tip #5 “Jauhi arak dan merokok”

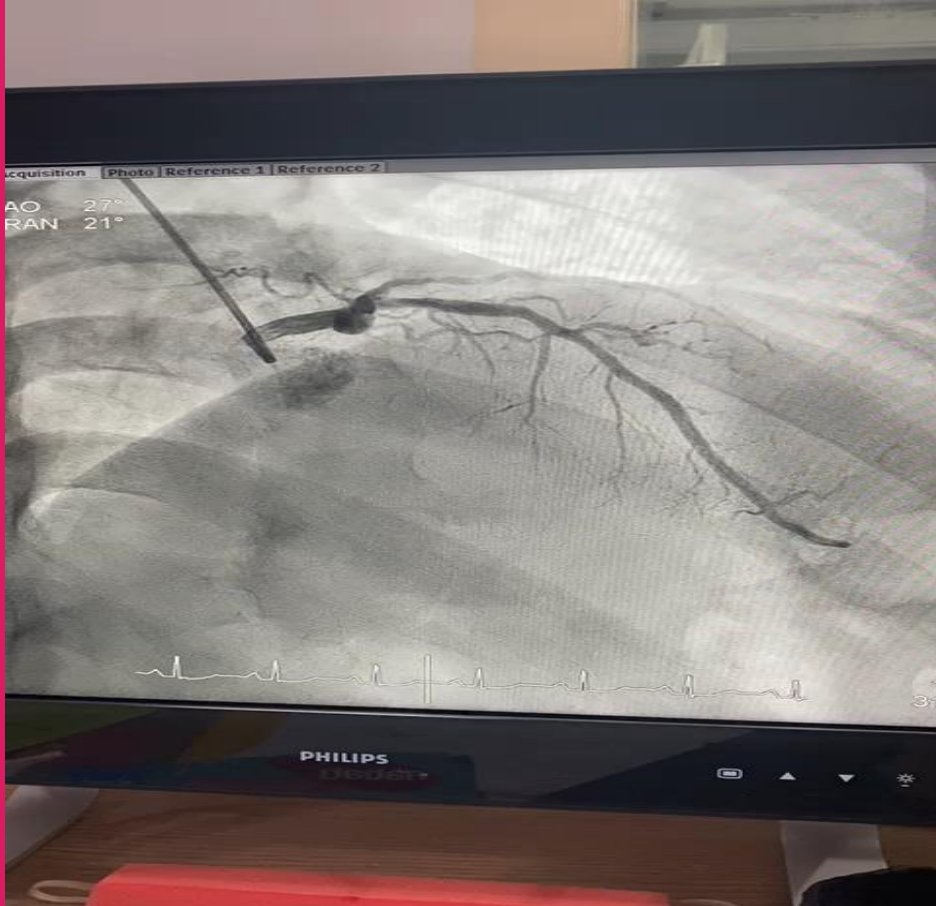
“ÄRAK ADALAH IBU segala MAKSIAT”

- Minum arak dan merokok boleh meningkatkan risiko pelbagai masalah kesihatan.
- Kedua-dua perkara ini menghasilkan ‘smelt’ yang kurang senang...



Tip #6

“Dapatkan rawatan perubatan”



- Mencegah itu lebih baik daripada merawat!
- Pemeriksaan yang kerap boleh membantu mengenal pasti dan merawat sebarang masalah kesihatan yang berpotensi lebih awal.
- Jadikan pemeriksaan kesihatan sebagai agenda bulanan/tahunan...
- Beli mesin tekanan darah, glukosa tester & uric-acid tester utk pemeriksaan sendiri.



Rumusan

“Dengan mengikuti tip ini dan menjaga kesihatan fizikal dan mental anda, mudahan boleh membantu anda mengekalkan kesihatan yang baik dan menjalani gaya hidup yang sihat dan seimbang”.

Bila kita sihat kita mudah untuk menjadi KREATIF!

<https://www.facebook.com/reel/424721563156875>

