

Kementerian Kesihatan raikan Hari Kesihatan Sedunia 2015



BANDAR SERI BEGAWAN, Isnin, 6 April. - Hari Kesihatan Sedunia diraikan pada setiap 7 April untuk meningkatkan kesedaran global terhadap isu-isu kesihatan awam yang penting.

Tema Hari Kesihatan Sedunia pada tahun ini ialah 'Makanan Yang

Selamat'.

Sehubungan itu, Kementerian Kesihatan telah mengadakan Majlis Sembahyang Hajat dan Doa Selamat Sempena Hari Kesihatan Sedunia 2015 bertempat di Surau Nuurul 'Inayah, Hospital Raja Isteri Pengiran Anak Saleha, di sini.

Hadir selaku tetamu kehormat di majlis tersebut, Menteri Kesihatan, Yang Berhormat Pehin Orang Kaya Johan Pahlawan Dato Seri Setia Awang Haji Adanan bin Begawan Pehin Siraja Khatib Dato Seri Setia Awang Haji Mohd. Yusof.

Antara atur cara yang berlangsung

Oleh : Khartini Hamir
Foto : Haji Masmaleh Haji Mohd. Ali

ialah Bacaan Surah Yaa Sin dan Sembahyang Hajat Berjemaah yang kemudiannya diteruskan dengan Doa Selamat Sempena Hari Kesihatan Sedunia 2015 dan Sembahyang Fardu Asar Berjemaah.

Hadir sama dalam majlis tersebut ialah Setiausaha Tctap, Kementerian

Kesihatan, Datin Paduka Dr. Hajah Norlita binti Dato Paduka Haji Abdul Jalil; Pegawai Tugas-Tugas Khas Kanan; Timbalan-timbalan Setiausaha Tctap; Ketua-ketua Pengarah; Pengarah-pengarah serta pegawai dan kakitangan di bawah Kementerian Kesihatan.



MENTERI Kesihatan, Yang Berhormat Pehin Orang Kaya Johan Pahlawan Dato Seri Setia Awang Haji Adanan bin Begawan Pehin Siraja Khatib Dato Seri Setia Awang Haji Mohd. Yusof bersama pegawai-pegawai kanan dan warga Kementerian Kesihatan ketika menunaikan Sembahyang Hajat Berjemaah dan Doa Selamat Sempena Hari Kesihatan Sedunia 2015 bertempat di Surau Nuurul 'Inayah, Hospital Raja Isteri Pengiran Anak Saleha (atas dan atas kanan).



CERAMAH Motivasi Sebelum Peperiksaan bertajuk 'STOP STRESS!!!' disampaikan oleh Psikologis daripada Bahagian Psikologi Masyarakat, Jabatan Perkhidmatan Kesihatan, Kementerian Kesihatan, Dayang Nur Hazwana binti Haji Mohd. Zain.

BANDAR SERI BEGAWAN, Sabtu, 4 April. - Tekanan atau stres merupakan jenis perubahan yang menyebabkan rasa tegang pada fizikal, emosional dan psikologi.

Stres adalah reaksi fizikal dan psikologi yang normal terhadap

banyak 'tuntutan' dan tekanan hidup yang selalu berubah dan tidak pernah berakhir. Maka setiap orang pasti akan mengalaminya, tanpa mengira peringkat umur, tua, muda, dewasa, remaja dan juga kanak-kanak.

Sebagai respons kepada tekanan

Stres terjadi tanpa mengira umur

tersebut, badan secara automatik menambahkan tekanan darah, denyutan jantung, pernafasan, metabolisme dan aliran darah ke otot. Respons ini bertujuan untuk membantu badan bereaksi secara pantas dan berkesan terhadap sesuatu keadaan yang tegang.

Demikian terkandung dalam Ceramah Motivasi Sebelum Peperiksaan bertajuk 'STOP STRESS!!!', yang disampaikan oleh Psikologis daripada Bahagian Psikologi Masyarakat, Jabatan Perkhidmatan Kesihatan, Kementerian Kesihatan, Dayang Nur Hazwana binti Haji Mohd. Zain.

Walaupun bagaimanapun, jelas Dayang Nur Hazwana, sekiranya individu itu sentiasa bereaksi terhadap keadaan yang banyak tekanan (*stressful*) tanpa menangani dengan cara yang betul, ia boleh menjejaskan kesihatan, kesejahteraan, tenaga serta

kecerdasan minda.

Antara perkara yang turut disentuh dalam ceramah motivasi tersebut adalah cara untuk mengendalikan tekanan yang mana cara terbaik untuk menangani tekanan ialah untuk membasminya dengan beberapa cara yang boleh mengurangkan tekanan dan tegangan supaya berasa lebih tenang.

Antara caranya ialah seperti senaman pernafasan yang banyak membawa manfaat, termasuk mengoksigenkan minda kita. Tarik nafas melalui lubang hidung secara perlahan-lahan dan kuat dan hembuskan nafas melalui lubang hidung secara perlahan-lahan dan penuh.

Semasa menghadapi tekanan, pernafasan menjadi lemah dan pantas. Bernafas dengan kuat merupakan satu cara yang efektif untuk mengesalkan keadaan tenang. Senaman pernafasan berguna kerana ia boleh dibuat di

mana-mana sahaja dan ia membawa kesan positif dengan serta-merta.

Majlis disudahi dengan penyampaian cenderahati kepada penceramah undangan serta bacaan Surah Al-Ashr beramai-ramai.

Ceramah dianjurkan oleh Bahagian Hal Fhwal Pelajar dengan kerjasama Unit Perkhidmatan Kaunseling dan Bimbingan Kerjaya bersama Exco Unit Publikiti, Akademik, Seni dan Kebudayaan, Majlis Perwakilan Pelajar, Universiti Islam Sharif Ali (UNISSA).

Ceramah motivasi ini diadakan untuk memberi kefahaman mengenai isu stres dalam kehidupan serta mengenal punca-punca yang boleh menyebabkan tekanan atau stres. Ceramah motivasi ini juga diadakan untuk mengajar mahasiswa dan mahasiswi cara untuk menangani tekanan atau stres dengan betul.

Dari muka 2

Permesyuaratan bersama Penasihat-penasihat Majlis Perundingan Mukim hendaklah diadakan secara kerap dan berjadual, dengannya strategi dan kaedah-kaedah serta pendekatan baru dapat dibincangkan dan dilaksanakan dalam usaha memajukan Mukim Batu Apoi dan kampung-kampung di dalamnya.

b) Memantapkan Pengawasan Kejiranan Kampung.

Pengawasan Kejiranan Kampung yang baru diaktifkan semula oleh Pasukan Polis Diraja Brunei dan digabungkan dengan Biro Keselamatan MPMK di mana Penghulu atau Ketua Kampung adalah pengerusinya, mestilah benar-benar aktif berfungsi ke arah menentukan kesejahteraan, keamanan dan keselamatan mukim sentiasa wujud terjamin, di samping dapat mengurangkan kadar jenayah. Walaupun kita menyedari keamanan dan kesejahteraan itu janganlah hanya dilihat dari statistik kejadian jenayah sahaja.

c) Melengkapkan dan Mengemaskinikan 'Daftar

Penduduk' Mukim dan Kampung.

Daftar penduduk ini termasuk mereka-mereka / saudara-saudara yang menumpang sementara atau pendatang yang menyewa di rumah-rumah penduduk kampung hendaklah sentiasa lengkap dan tepat. Penghulu dan ketua kampung juga hendaklah peka dan sensitif akan terdapatnya projek-projek sama ada kerajaan atau swasta di dalam mukim dan kampung mereka di mana dalam pelaksanaan projek-projek ini juga terdapat pekerja-pekerja asing yang perlu dimasukkan dalam 'daftar penduduk' tersebut. Daftar yang sentiasa kemaskini dan tepat ini setentunya akan lebih memudahkan pentadbiran, pengurusan dan pengawasan baik di waktu aman atau musibah. Ia hendaklah dimasukkan di dalam Laporan Bulanan Penghulu-penghulu dan Ketua-ketua Kampung untuk pengetahuan dan perhatian Jabatan Daerah dan juga Kementerian Hal Ehwal Dalam Negeri.

d) Kebersihan dan Keindahan

Mukim dan Kampung.

Adalah tanggungjawab dan keutamaan bagi semua pihak untuk menjaga kebersihan dan keindahan mukim dan kampung. Kebersihan ini meliputi kawasan rumah-rumah persendirian, prasarana-prasarana kemudahan-kemudahan awam, jalan-jalan raya dan sungai-sungai dan sebagainya. Mukim Batu Apoi mempunyai banyak tempat semula jadi yang indah dan menarik bermula dari Sungai Batu Apoinya juga Taman Aie Tenub dan Wasai Daraya Rimbanya.

Jika perkara kebersihan dan keindahan ini tidak diambil perhatian dengan serius atau dibiarkan terbiar dan tercemar sudah setentunya keadaan akan kelihatan menyedihkan, mengaibkan dan tidak menarik yang juga boleh mengakibatkan gejala negatif yang tidak diingini termasuk pembalakan serangga dan haiwan punca dan penyebab penyakit dan sebagainya.

e) Projek Kementerian Hal Ehwal Dalam Negeri, Anugerah Kampung

Cemerlang (AKC) dan Satu Kampung Satu Produk (1K1P).

Penyertaan di projek-projek strategik Kementerian Hal Ehwal Dalam Negeri ini hendaklah diteruskan dan ditingkatkan di mana kampung-kampung di Mukim Batu Apoi telah aktif menyertainya. Projek 1K1P hendaklah dinilai dari semasa ke semasa bagi mencapai objektif jangka pendek, sederhana dan jangka panjang ke arah menjana sosio ekonomi dan pendapatan penduduk mukim dan kampung. Sudah setentunya ada produk-produk baru yang lebih menarik dan berkesan bagi jangka panjang yang akan dapat memberikan pulangan besar dan sumber pekerjaan kepada anak-anak buah mukim / kampung terutamanya generasi muda yang masih mencari pekerjaan.

Akhirnya, pada kesempatan di hari bahagia dan bersejarah ini, saya sukacita menyeru penduduk-penduduk Mukim batu Apoi supaya akan dapat memberikan kerjasama dan sokongan padu kepada Yang Mulia Awang Haji Mat Zin bin Haji Awang selaku

Penghulu Mukim Batu Apoi yang baru dan keluarga beliau. Juga diharapkan kepada Yang Mulia Awang Haji Mat Zin bin Haji Awang akan menggiatkan usaha dalam *mengelinga* dan memeduli keperluan dan kepentingan anak-anak buah dan masyarakat di mukim ini dan akan menunaikan tugas dan tanggungjawab dengan sempurna dan cemerlang.

Marilah kita semua sama-sama berdoa semoga Yang Mulia Penghulu Awang Haji Mat Zin bin Haji Awang dan keluarga akan sentiasa mendapat rahmat, taufeq dan hidayah daripada Allah Subhanahu Wata'ala dalam memimpin dan menajuri penduduk di Mukim Batu Apoi dan kampung-kampung di dalamnya. Mukim Batu Apoi akan terus maju jaya dan menikmati kesejahteraan, keamanan dan keselamatan begitu juga hendaknya kepada Daerah Temburong dan Negara Brunei Darussalam.

Amin Ya Rabbal 'Alamin. Wabillahi Taufeq Walhidayah. Waassalamu 'Alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.