

buletin salam

PERBADANAN PERPUSTAKAAN AWAM TERENGGANU



29 SEPTEMBER
HARI JANTUNG SEDUNIA



HARGAI JANTUNG SAYANGI KEHIDUPAN

SEPTEMBER
2022



SIDANG REDAKSI SALAM

PENASIHAT

Puan Norliza binti Ismail

KETUA PENGARANG

Puan Noraini binti Shamsuddin

PENOLONG KETUA PENGARANG

Encik Mohd Kamal Afif bin Rameli

Encik Mazli bin Che Mamat

Cik Nik Nur Afqah binti Nik Mohd Jalal

SIDANG PENGARANG

Sidang Redaksi Salam

GRAFIK

Encik Mazli bin Che Mamat

Encik Mohd Fauzillah bin Md. Jaafar

FOTOGRAFI

Unit Media PPAT

PENERBIT

Sidang Redaksi SALAM

Perbadanan Perpustakaan Awam

Terengganu

Perbadanan Perpustakaan Awam Terengganu,
Jalan Kemajuan, Padang Hiliran,
21572 Kuala Terengganu,
Terengganu.

Tel : 09-622 1100

09-622 0052

Fax : 09-622 1534

E-mel : ppat@trglib.gov.my

URL : <https://www.trglib.gov.my>



www.trglib.gov.my



PPATerengganu



ppat@trglib.gov.my



PPAT TV

© 2022 Hak Cipta Terpelihara

Mana-mana bahagian penerbitan ini tidak boleh dikeluarkan, ulangkan, disimpan dalam sistem dapat kembali atau disiarkan dalam apa-apa jua perkara samada secara elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman atau lain-lain sebelum mendapat izin bertulis daripada Ketua Pengarang.



"DUNIA INI IBARAT PENTAS.
KITA ADALAH PELAKONNYA.
MAKA BERLUMBA-LUMBALAH
BERAMAL SUPAYA HIDUP BAHAGIA
DI DUNIA DAN AKHIRAT"

"KATA-KATA ITU SEBENARNYA
TIDAK MEMPUNYAI MAKNA UNTUK
MENJELASKAN PERASAAN.
MANUSIA BOLEH
MEMBENTUK SERIBU KATA-KATA,
SERIBU BAHASA.
TAPI KATA-KATA BUKAN
BUKTI UNGGULNYA PERASAAN."

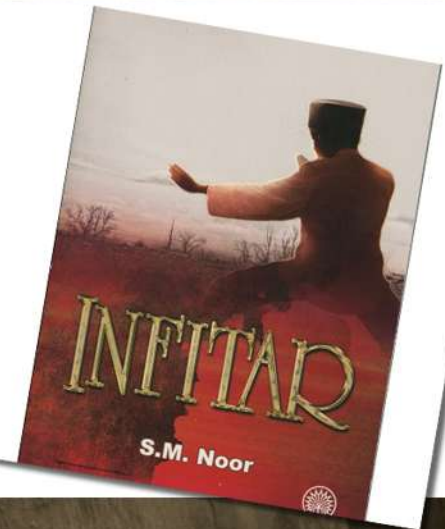
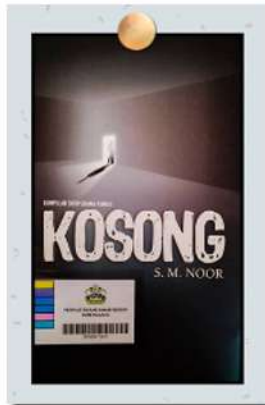


penulis terengganu

S.M. NOOR

◆ Dilahirkan pada 16 Mei 1947

◆ Berasal dari Kuala Berang Terengganu



KARYA YANG DIHASILKAN

- NOVEL
 - TERTUDUH
 - INFITAR
 - HUJAN DINIHARI
 - ANGIN PIJAR
- DRAMA TV & PENTAS
 - ASTAKONA
 - ALANG PERKASA
 - KUAT LAJAK DARI LAJU
- ANTOLOGI DRAMA TV & PENTAS
 - SANG SUTRADARA
 - CENDERAWASIH

ANUGERAH

- TOKOH BUDAYA SEZAMAN (PENULISAN) DARIPADA KERAJAAN NEGERI TERENGGANU (1992)
- PENERIMA ANUGERAH KHAS PRESIDEN KAWAT (KELAB WARTAWAN TERENGGANU) 2013
- TOKOH BUDAYA DEWAN UNDANGAN NEGERI KUALA BERANG (2013)
- ANUGERAH SERI ANGKASA HADIAH DRAMA TV ANJURAN JAKIM, FINAS DAN DBP
- PERADUAN MENULIS CERPEN DBP SAYEMBARA CERPEN ESSO-GAPENA DAN SEBAGAINYA

KONVENSYEN PERPUSTAKAAN SE-MALAYSIA 2022, PULAU PINANG



1 September 2022, Khamis – Pengarah Peprustakaan Awam Negeri Terengganu (PPAT), Puan Norliza Binti Ismail telah menyempurnakan Majlis Penyerahan Bendera PPAT kepada Ketua Kontinjen PPAT yang akan menyertai Konvensyen Perpustakaan Se-Malaysia yang akan berlangsung pada 5 - 10 September 2022 di Perpustakaan Awam Pulau Pinang .

Sepanjang majlis tersebut, Pengarah PPAT sempat memberi kata-kata semangat dan motivasi kepada kakitangan yang akan mengikuti program. Seramai hampir 50 orang kakitangan turut terlibat semasa majlis penyerahan bendera diadakan.



KONVENSYEN PERPUSTAKAAN SE-MALAYSIA, PULAU PINANG 2022

Konvensyen Perpustakaan Se-Malaysia, Pulau Pinang 2022 bertemakan "Jati Diri Berbudaya Peduli Info" melibatkan pelbagai program seperti seminar, pameran, bengkel dan sayembara terampil berbicara, penglipur lara, sukan pantai, sukan rakyat, kenduri rakyat dan sembang santai.

Majlis Perasmian Pembukaan Konvensyen Perpustakaan Se-Malaysia, Pulau Pinang 2022 bertemakan "Jati Diri Berbudaya Peduli Info" disempurnakan oleh Ybhg. Dato' Ahmad Rizal Bin Mohd Hanapiah, Timbalan Setiausaha Kerajaan (Pengurusan) Negeri Pulau Pinang bertempat di The Top, Komtar Penang.

Program ini merupakan anjuran Majlis Pengarah-Pengarah Perpustakaan Awam Se-Malaysia (MPAM) dengan kerjasama Perpustakaan Negara Malaysia (PNM) dan Persatuan Pustakawan Malaysia (PPM) bertempat di Hotel Bayview Beach Batu Feringghi, Pulau Pinang.

Program yang berlangsung dari 5 – 9 September 2022 ini padat dengan pengisian ilmu yang bermanfaat untuk semua kakitangan perpustakaan. Program-program berbentuk riadah turut diadakan dalam usaha untuk merapatkan silaturrahim kesemua kakitangan perpustakaan yang hadir. Ternyata aktiviti seperti Kenduri Rakyat, Sukan Rakyat, Info Hunt dan Fun Run telah mengeratkan lagi hubungan kekeluargaan di kalangan kakitangan perpustakaan.



PAMERAN PERPUSTAKAAN SEMPENA KONVENSYEN SE-MALAYSIA 2022



Perpustakaan Awam Negeri Terengganu telah menyertai pameran perpustakaan selama 2 hari yang bermula 6-7 September 2022 di KOMTAR, Pulau Pinang. Pameran ini diadakan bersempena dengan penganjuran Konvensyen Perpustakaan SeMalaysia oleh Perpustakaan Awam Negeri Pulau Pinang.

Sepanjang pameran berlangsung, para pengunjung berpeluang untuk menyertai pelbagai aktiviti yang telah disediakan antaranya pertandingan teka berat buku, English Challenge dan Kuiz Perpustakaan di 'booth' PPAT sepanjang dua hari pameran diadakan.



PERTANDINGAN MELUKIS DAN MEWARNA POSTER SEKELUARGA SEMPENA SAMBUTAN HARI MALAYSIA 2022

17 September 2022, Sabtu - Dalam usaha melahirkan masyarakat berilmu dan bermaklumat, pelbagai usaha telah dirancang oleh Perbadanan Perpustakaan Awam Terengganu bagi memastikan masyarakat mendapat manfaatnya. Pertandingan mewarna ini diadakan sempena Sambutan Bulan Kemerdekaan dan Hari Malaysia 2022 di Dewan Serbaguna, Perpustakaan Awam Negeri Terengganu. Setiap peserta yang menyertai pertandingan ini mesti melukis dan mewarna mengikut kreativiti masing-masing dengan tema : Keluarga Malaysia Teguh Bersama.

Pertandingan ini diadakan bertujuan untuk menyemai semangat nasionalisme dikalangan masyarakat disamping menyebarkan kepelbagaian aktiviti yang boleh diperolehi di perpustakaan.



SUKAN PERSAHABATAN

29 September 2022- Perbadanan Perpustakaan Awam Terengganu.

Kelab Sukan Perbadanan Perpustakaan Awam Terengganu (PERPAT) buat julung kalinya telah menganjurkan Sukan Persahabatan di antara Kelab PERPAT dan Kelab Sukan Pahang (KESUPA). Ianya telah berlangsung pada 29 September 2022 bertempat di Perbadanan Perpustakaan Awam Terengganu.



Program yang diadakan turut dihadiri oleh Pengarah Perbadanan Perpustakaan Awam Terengganu, Pn Norliza Bt Ismail, Pengarah Perbadanan Perpustakaan Awam Pahang, merangkap Penasihat Kelab Kebajikan dan Sukan Perpustakaan Awam Pahang (KESUPA) Puan Nor Zahira Binti Muhammad Azmi dan Puan Murni Wizana binti Abd Ghani selaku Yang Dipertua Kelab Kebajikan dan Sukan Perpustakaan Awam Pahang (KESUPA). En Ahmad Fadhli Mohamed selaku Pengerusi kelab PERPAT, telah memberikan taklimat berkenaan perjalanan program yang bakal berlangsung sebelum peserta yang terlibat bergerak ke lokasi pertandingan.

Sebanyak tujuh (7) acara telah dipertandingkan dan melibatkan seramai 55 peserta daripada KESUPA telah mengambil bahagian dalam setiap acara yang telah diadakan. Acara perlawanan Futsal, Badminton, dan Ping Pong telah berlangsung di Ds Sport Center, Wakaf Mempelam pada jam 9.00 pagi dan selesai pada 12.30 tengahari. Manakala acara perlawanan Congkak, Karom, Dart dan Batu Seremban diadakan di lobi PPAT pada sebelah petang.

Aktiviti sukan persahabatan tersebut berlangsung dengan semangat kesukanan dan penuh kerharmonian. Semua acara telah tamat pada jam 4.00 petang dan para peserta berkumpul di Dewan Serbaguna PPAT bagi sesi penutup dan penyampaian cenderahati kepada ahli-ahli KESUPA. Ucapan penutup disampaikan oleh Cik Khomzah Sheikh Ahmad selaku wakil Pengarah Perbadanan Perpustakaan Awam Terengganu. Majlis telah berakhir sepenuhnya pada jam 4.30 petang.



PERTANDINGAN CEKAP EJA

13 September 2022 - Pertandingan Cekap Eja "Lestari Bahasa, Memartabatkan Bangsa" sempena Dekad Bahasa Kebangsaan 2022 bertempat di Sekolah Kebangsaan Sultan Sulaiman I dan Sekolah Kebangsaan Sultan Sulaiman II.

Program ini telah dilaksanakan bersama-sama rakan sinergi yang lain antaranya Jabatan Pendidikan Negeri Terengganu, Dewan Bahasa Pustaka Wilayah Timur, Pejabat Pendidikan Daerah Kuala Terengganu dan Manis FM.

Tahniah kepada juara Pertandingan Cekap Eja iaitu SMK Padang Midin bagi kategori sekolah menengah dan SK Sultan Sulaiman II muncul juara kategori sekolah rendah.





Sekiranya kita
melihat sesuatu yang buruk
pada orang lain,
ia adalah **CERMINAN**
untuk diri kita...
kerana hanya orang yang
HATINYA TIDAK BERSIH,
selalu melihat keburukan
pada orang lain...

LELAKI DAN PENYAKIT KARDIOVASKULAR



Penerangan mengenai kaitan penyakit kardiovaskular dan 4 kategori penyakit dibawah

- KENCING MANIS ● DARAH TINGGI ● KOLESTEROL ● OBESITI

PUNCA PENYAKIT KARDIOVASKULAR

1. Obesiti
2. Tidak mengamalkan cara hidup sihat
 - Kurang bersenam
 - Merokok
 - Diet tidak seimbang
3. Tekanan darah tinggi
4. Kandungan lemak dalam badan tinggi
5. kencing manis tidak terkawal
6. Stress yang tidak terkawal
7. Pengambilan alkohol

STATISTIK FAKTOR RISIKO

Prevalens faktor risiko Penyakit Kardiovaskular	Lelaki dewasa 2011 (%)	2015 (%)
Paras kolesterol tinggi	30.1	43.5
Darah tinggi	33.7	30.8
Obesiti	25.0	27.8
Diabetis	15.8	16.7

Kematian kaum lelaki pada 2016 :
15.3% disebabkan serangan jantung
6.4% disebabkan penyakit kardiovaskular
[Jabatan Statistik malaysia, 2017]



1 daripada 3 lelaki mengidap penyakit darah tinggi



1 daripada 4 lelaki mengalami paras kolestrol tinggi



TANDA-TANDA PENYAKIT

1. Sesak nafas
2. Sakit dada yang menekan-nekan bermula di bahagian tengah atau kiri dada dan biasanya merebak ke lengan kiri dan leher
3. Sakit mencengkam sehingga boleh menyebabkan pitam atau pengsan
4. Berpeluh dingin
5. Berasa sejuk walaupun suhu persekitaran panas
6. Pening kepala dan berasa loya
7. Kebas
8. Kerap kencing malam
9. Haus / dahaga
10. Penglihatan kabur
11. Berdebar-debar

SAYANGI DIRI ANDA



Kehilangan anda menyebabkan keluarga anda hilang tempat bergantung

Cadangan : sila hubungi talian 999 untuk dapatkan segera (untuk menangani masalah kesihatan itu sementara sampai ke hospital)

PENCEGAHAN

1. Bersenam sekurang-kurangnya 30 minit setiap sesi 3 kali seminggu
2. Pemakanan seimbang
3. Kekalkan berat badan unggul
4. Berhenti merokok
5. Belajar menangani tekanan perasaan
6. Periksa tekanan darah
7. Periksa paras gula dalam darah
8. awasi paras kolesterol
9. Elakkan mengambil alkohol
10. Lakukan pemeriksaan kesihatan secara berkala





Risiko penyakit jantung adalah berkait rapat dengan gaya hidup masyarakat kita hari ini. Terdapat banyak faktor yang menjadi penyumbang kepada risiko penyakit jantung, antaranya adalah pemakanan, kurang bersukan, dan stress. Oleh itu, setiap individu disarankan untuk sentiasa membuat pemeriksaan kesihatan sebagai langkah awal untuk mencegah.



NURUL (33)



Penyakit jantung kekal sebagai penyebab utama kematian di Malaysia dengan 18,515 kematian atau 17.0 peratus daripada kematian disahkan akibat penyakit tersebut. Di samping itu, pemakanan dan amalan gaya hidup yang tidak sihat seperti merokok, kurang bersenam, stres dan pengambilan alkohol juga meningkatkan risiko penyakit jantung. Selain itu, pihak berwajib seperti jabatan Kesihatan perlu sentiasa mengadakan kempen dan hebahan bagi memberi kesedaran kepada masyarakat Malaysia akan kepentingan penjagaan jantung yang sihat.

NURUL WARDAH (22)



Kesedaran masyarakat akan kepentingan menjaga jantung adalah perlu. Kempen kesedaran melalui pameran berkaitan penjagaan jantung sihat akan dapat memberi peringatan kepada masyarakat. Keutamaan ini bukan sahaja kepada golongan yang sudah menghadapi masalah jantung, tetapi juga kepada mereka yang sihat. Penerangan yang lebih jelas akan membantu masyarakat untuk sentiasa berwaspada dengan risiko penyakit jantung.



NADIA (27)



KONVENSYEN PERPUSTAKAAN
SE-MALAYSIA,
PULAU PINANG 2022



SUKAN PERSAHABATAN PERPAT VS KESUPA





buletin **salam**

PERBADANAN PERPUSTAKAAN AWAM TERENGGANU

**PERBADANAN PERPUSTAKAAN
AWAM TERENGGANU**

Jalan Kemajuan, Padang Hiliran,
21572 Kuala Terengganu,
Terengganu Darul Iman

© 2022 Hak Cipta Terpelihara



www.trglib.gov.my