



MAJLIS BERBUKA PUASA BERSAMA ANAK YATIM RUMAH AMAL BUDI BISTARI ANJURAN AKRAB MAHKAMAH NEGERI SELANGOR

SELANGOR, 15 April 2023 – AKRAB Mahkamah Negeri Selangor telah mengadakan Majlis Berbuka Puasa Bersama Anak Yatim Rumah Amal Budi Bistari bertempat di Dewan Sri Orkid, Aras 5, Bangunan Annexe, Kompleks Mahkamah Shah Alam.

Majlis tersebut dihadiri seramai 70 orang terdiri daripada 35 orang anak yatim, 5 orang peniaga, 9 orang ahli-ahli AKRAB Mahkamah Negeri Selangor, ahli-ahli jawatankuasa dan turut dihadiri juga oleh Hakim Utama Mahkamah Negeri Selangor, YA Dato' Mohd Zaki Bin Wahab dan YBrs Pengarah, Puan Rozilah binti Salleh.



Antara acara majlis yang diadakan adalah pertandingan mewarna, penyerahan duit raya kepada 35 orang anak-anak yatim, solat maghrib secara berjemaah, sesi beramah mesra dan juga penyerahan baki sumbangan kepada pihak pengurusan Rumah Anak Yatim Amal Budi Bistari.

Dengan adanya program seperti ini, kita dapat menggembirakan orang-orang yang serba kekurangan terutama Anak Yatim dan Asnaf ketika bulan Ramadhan dan menjelang Aidilfitri yang akan tiba.





URUS EMOSI

Apabila seseorang itu selalu mengalami perasaan resah, bimbang, takut dalam jangka masa yang lama sehingga ianya menjejaskan fungsi kehidupan atau aktiviti seharian seseorang itu maka keresahan yang sebegini boleh menjadi satu gangguan psikologi.

Kesihatan Mental yang positif jika anda :

- Selesa dengan diri sendiri
- Selesa dengan orang lain
- Selesa dengan persekitaran
- Dapat memenuhi tuntutan kehidupan



Sentiasa "Alert" dengan perubahan diri

Seegera dapatkan bantuan kaunselor sekiranya mengalami perubahan emosi untuk tempoh yang berpanjangan.



Dapatkan sokongan emosi dan mental

Seegera dapatkan sokongan emosi daripada orang yang terhampir atau kaunselor sekiranya tiada rasa bersemangat atau emosi terganggu.



Amalkan gaya hidup sihat

Sentiasa mengamalkan penjagaan diri yang baik dengan mengamalkan pemakanan yang sihat, kebersihan diri dan kawalan diri yang tinggi.

