

MAJLIS TABLIGH PDM KOTA BANJARMASIN ADAKAN PENGAJIAN TENTANG KESEHATAN

Senin, 23-05-2016

Bertempat di Masjid Ar Rahim yang berlokasi di Jalan Sultan Adam Banjarmasin telah berlangsung kegiatan pengajian. Pengajian tersebut dilaksanakan oleh Majelis Tabligh Pimpinan Daerah Muhammadiyah Kota Banjarmasin periode 2015-2020 yang dipimpin Ust. H. Khairul Anam, SH., M.Kes. Pengajian perdana tersebut digelar pada hari Kamis tanggal 19 Mei 2016 setelah shalat Ashar berjamaah.

Tema pengajian yang digelar tersebut berkaitan dengan dunia kesehatan yakni mencegah penyakit degeneratif. Narasumber yang dihadirkan adalah seorang pakar kesehatan asal Banjar yang saat ini berkarir di Jakarta yakni Ibu Dr. Nuril Mangandaralam MD.Tcm.Sp.ak, SKM, M.Kes.,. Dalam pemaparannya beliau mengajak kepada seluruh jamaah agar bisa mencegah timbulnya dengan merubah pola hidup termasuk pola makan yang sehat, sebab kalau sudah sakit, maka akan sulit untuk mengatasi penyakit tersebut. Beliau juga menyinggung masalah pola makan ketika bulan Ramadhan, jangan sampai ketika orang yang seharusnya diarahkan untuk diet justru sebaliknya semakin bertambah berat badan. Beliau mengatakan bahwa pada bulan Ramadhan, waktu makan hanya ada 2 kali yakni ketika buka puasa dan sahur. Dalam Islam disunahkan untuk menyegerakan berbuka dan mengakhirkan makan di waktu sahur. Hal itu dimaksudkan agar terjadi proses pencernaan terhadap makanan yang kita konsumsi. (Abdul Khaliq/Reporter).