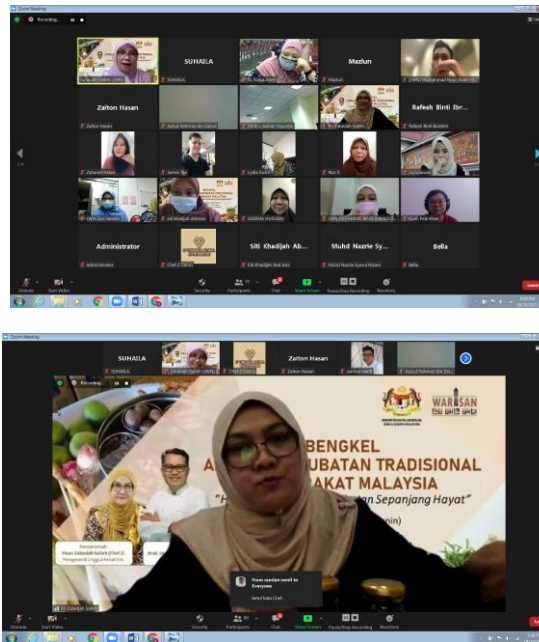


## BENKEL AMALAN PERUBATAN TRADISIONAL MASYARAKAT MALAYSIA: HERBA DETOKSIFIKASI KESIHATAN SEPANJANG HAYAT



Perubatan tradisional merupakan salah satu bentuk perubatan alternatif dan telah diamalkan sejak turun temurun. Kaedah dan bahan yang digunakan biasanya berasaskan sumber alam semulajadi dari pelbagai jenis tumbuhan herba yang terdapat di persekitaran rumah. Walau pun perubatan moden menjadi pilihan masyarakat pada masa kini, perubatan alternatif seperti pengambilan herba sebagai kaedah detoksifikasi yang tidak menyalahi etika perubatan tetap diamalkan.

Sebagai usaha mendidik masyarakat berkaitan khasiat dan kaedah penggunaan herba, Jabatan Warisan Negara (JWN) telah menganjurkan '**Bengkel Amalan Perubatan Tradisional Masyarakat Malaysia: Herba Detoksifikasi Kesihatan Sepanjang Hayat**'. Bengkel secara maya ini telah diadakan pada 18 Oktober 2021 dan disertai lebih kurang 80 peserta yang terdiri daripada kakitangan JWN dan orang awam. Penceramah jemputan adalah Profesor Dr. Muhamad Shahrin b. Ab. Karim, Fakulti Sains dan Teknologi Makanan, Universiti Putra Malaysia (UPM) dan Puan Zabedah bt. Salleh, Pengurus D'Unggul Kekal Enterprise.

Topik yang dibincangkan oleh para penceramah adalah penerangan berkaitan pengenalan dan khasiat herba seperti halia, serai, kunyit dan lain-lain. Selain sesi penerangan, sesi demonstrasi masakan dan minuman berasaskan herba turut diadakan untuk berkongsi ilmu dengan para peserta bagi menggalakkan gaya hidup sihat. Resipi ini menarik perhatian peserta bengkel untuk dipraktikkan kerana bahan-bahan yang ringkas dan mudah diperolehi. Sesi interaksi dan komunikasi dua hala di antara para peserta dan kedua-dua penceramah juga membuka ruang perkongsian ilmu dan percambahan fikiran. Kesimpulannya, bengkel ini mencapai objektifnya iaitu menyediakan platform perkongsian ilmu serta mengetengahkan usaha JWN dalam melestarikan salah satu perubatan tradisional masyarakat Malaysia.