



# Ilmu 2 Minit AKRAB PERSADA

## A. INFO AKRAB: FALSAFAH AKRAB

*"Bantu Diri Untuk Membantu Rakan Lain"*

Dalam usaha membantu rakan, anda mendapat **pengetahuan**, **kemahiran** dan **pengalaman** untuk mempertingkatkan diri dari segi:



ilmu pengetahuan



Perhubungan



kreativiti



nilai kepada diri



tingkah laku



## B. PETUA AKRAB: 15 FAKTA SENYUMAN

Sumber: MyAkRab



Senyum dan ketawa adalah senaman dalaman. Ia merangsang seluruh tubuh, sistem saraf otak dan hormon-hormon.



Senyuman menceriakan hidup dan berimpak baik kepada kesihatan. Apabila tersenyum, badan turut 'tersenyum' dan menganggap kita gembira. Maka memperlahankan aliran darah yang melalui sinus ke otak.



Apabila darah 'sudah sejuk' sampai ke hipotalamus (bahagian kawalan suhu badan dan emosi) ia menghasilkan kesan 'gembira'. Apabila kita tersenyum, kita hanya menggunakan 17 otot muka berbanding 43 ketika mengerutkan dahi.



Ketawa 100 kali dalam tempoh 24 jam memanfaatkan kardiovaskular seperti bersenam 10 minit. Ini kerana apabila kita ketawa, tekanan darah dan kadar degupan jantung meningkat dan kedua-dua kadar ini akan turun lebih rendah daripada paras sebelum anda ketawa.



Ketika ketawa, sel pembunuh tumor dan virus semulajadi dalam badan akan bertambah selaras dengan pertambahan Gamma-inteferon (protein melawan penyakit), sel T (sistem pertahanan badan) dan sel B (antibodi melawan penyakit).



Senyuman merendahkan tekanan darah, menambah kemasukan oksigen dalam darah dan tidak langsung merangsang proses penyembuhan.



Senyuman disertai ketawa mengaktifkan kimia badan dan merendahkan risiko penyakit jantung, tekanan darah tinggi, strok, artritis dan ulser.



Senyum itu satu sedekah. Senyum adalah penawar pada penyakit rohani yang kronik. Senyum tidak perlu modal, cuma sekelumit keikhlasan yang boleh memanisakan senyuman itu. Senyuman mampu menyerikan hari insan lain. Menyejukkan hati yang sedang marah atau memulakan sesebuah ikatan.