





## Penguatkuasaan Akta 852

# PEROKOK KITA MASIH TINGGI

**Bagaimana Datuk Seri melihat pelaksanaan Akta 852 setakat ini? Apakah ada halangan-halangan tertentu termasuk dari segi dicabar di mahkamah?**

Akta 852 dilaksanakan secara berfasa menggunakan pendekatan berhemah, berhikmah dan berkesan. Sepanjang pelaksanaan akta ini, antara cabaran utama adalah rokok elektronik dan vape yang sebelum ini tidak dikawal di bawah mana-mana akta. Ia dipasarkan secara agresif termasuk di platform digital. Bagi menyekat akses dan pengaruh produk ini terutama kepada generasi muda, kerajaan memperkenalkan larangan terhadap pengiklanan, promosi dan penajaan produk merokok.

Cabaran lain ialah memastikan semua produk merokok yang ingin dipasarkan di Malaysia didaftarkan terlebih dahulu dengan KKM. Dijangkakan lebih 300 jenama dan lebih 6,000 varian atau jenis produk merokok termasuk rokok, cerut, tembakau lerai, tembakau dipanaskan, produk pengganti tembakau serta rokok elektronik akan didaftarkan.

Di bawah Seksyen 54 Akta 852, pengimport, pengilang atau pendedar semua produk merokok hendaklah membuat permohonan pendaftaran dalam tempoh enam bulan dari tarikh akta ini dikuatkuasakan di mana tarikh akhir adalah pada 1 April ini.

Kami juga dapatif tahap kefahaman masyarakat berkaitan risiko kesihatan akibat penggunaan rokok elektronik masih rendah. Masyarakat menganggap rokok elektronik ini sebagai alternatif selamat kepada rokok konvensional.

Walaupun terdapat cabaran, termasuk kemungkinan dicabar di mahkamah, kami yakin asas perundangan Akta 852 adalah kukuh serta selaras dengan Perlembagaan Persekutuan dan komitmen di bawah WHO Framework Convention on Tobacco Control (WHO FCTC).

**Sepanjang tempoh ini, berapa banyak notis peringatan atau amaran, kompaun, jumlah kes dikeluarkan mengenai pelanggaran larangan merokok di lokasi ditetapkan?**

Bermula 1 Oktober sehingga 31 Disember lalu, sebanyak 7,891 notis bagi kesalahan di bawah Seksyen 16(2) dikeluarkan iaitu kesalahan merokok di tempat atau kawasan larangan merokok. Ia melibatkan 3,557 notis bagi kesalahan di tempat makan; 1,886

**K**EMBALI menerajui Kementerian Kesihatan (KKM) pada 12 Disember 2023, selepas pernah menyandang jawatan sama pada 2018, **DATUK SERI DR DZULKEFLY AHMAD** popular dengan tindakan tegasnya terhadap perokok. Sejak mengimbas kad perakam waktu memulakan tugas rasmi sekali lagi di Kementerian itu, ramai yang mula memberi amaran kepada perokok supaya berhati-hati dengan

'dendam' Dr Dzul.

Tidak mengambil masa lama, Akta Kawalan Produk Merokok Demi Kesihatan Awam 2024 (Akta 852) kemudiannya diwartakan pada 2 Februari 2024 dan dikuatkuasakan 1 Oktober.

Kepada wartawan Wilayahku, **METRA SYAHRIL MOHAMED**, beliau memperincikan lebih lanjut perjalanan Akta 852.

notis (kompleks membeli-belah); 1,260 notis (bangunan hentian pengangkutan awam); 379 notis (hospital atau klinik); 311 notis (lapangan terbang); 171 notis (premis kerajaan); 129 notis (kawasan rehat dan rawat); 59 notis (stesen minyak); 33 notis (kompleks sukan); 27 notis (institusi pendidikan atau pendidikan tinggi); 19 notis (pusat hiburan atau teater); 14 notis (stadium, pusat kecergasan atau gimnasium); 13 notis (lif atau tandas awam); 11 notis (kedai berhawa dingin dan kawasan Bandar Bebas Asap Rokok); tujuh notis (taman awam); dua notis (menara cerapan, tapak perkhemahan dan titian kanopi) serta masing-masing satu notis bagi kesalahan di Bangunan Parlimen dan kawasan yang digunakan bagi apa-apa aktiviti perhimpunan. Kesalahan merokok di tempat atau kawasan larangan merokok merupakan jenis kesalahan yang boleh dikompaun.

**Mulai 1 April ini, apa pula peraturan tambahan yang akan dilaksanakan? Apakah KKM akan meluaskan lagi kawasan larangan merokok?**

KKM telah memperluas kawasan larangan merokok dengan menambah bangunan dobi dan tempat kerja ke dalam senarai 28 kawasan larangan merokok yang diwartakan di bawah Akta 852. Bagi memastikan kepatuhan dua tempat baharu ini, penguatkuasaan sepenuhnya hanya dijalankan bermula 1 Januari lalu. Sepanjang tempoh itu, penguatkuasaan secara pendidikan dilaksanakan. Buat masa ini, KKM tidak bercadang memperluas kawasan larangan merokok selain daripada kawasan yang diwartakan.

Bermula 1 April ini, KKM akan memastikan semua produk merokok yang ingin dipasarkan di Malaysia perlu berdaftar, sebagaimana kehendak di bawah Seksyen 3, Akta 852.

**Kita lihat berlaku seorang Menteri melanggar larangan berkenaan baru-baru ini. Syabas juga KKM kerana bertindak tanpa memilih siapa yang melakukan kesalahan tersebut. Bagaimana pula dengan tahap kesedaran awam terhadap**

**larangan tersebut?**

Rakyat menerima dengan baik Akta 852. Buktinya melalui penglibatan badan bukan kerajaan (NGO), badan profesional dan komuniti ketika pelancaran laman sesawang JomLapor pada 19 Disember lalu. Laman sesawang itu bertujuan memperkukuh penguatkuasaan Akta 852. Ia menyediakan platform mesra pengguna yang membolehkan orang ramai melaporkan kesalahan berkaitan produk dan aktiviti merokok. Sehingga 21 Januari 2025, sebanyak 768 aduan diterima menerusi laman sesawang JomLapor.

Selain itu, aduan merokok melalui WhatsApp turut meningkat, menunjukkan semakin ramai rakyat cakna tentang kesalahan merokok terutama di tempat makan. Pada tahun lalu sebanyak 15,327 aduan diterima dengan aduan berulang sebanyak 2,617. Pada tahun ini (sehingga 20 Januari), sebanyak 1,385 aduan diterima dengan aduan berulang sebanyak 551. Pada tahun lalu kira-kira sembilan program kesedaran dijalankan oleh NGO sejak Akta 852 mula berkuat kuasa.

**Apa sasaran KKM mengenai pelaksanaan Akta 852 ini? Apakah Malaysia dalam kategori penduduknya yang paling banyak mengambil produk rokok? Jika dibandingkan dengan negara lain?**

Pelaksanaan Akta 852 bertujuan mencapai beberapa sasaran utama dalam usaha mengurangkan kesan buruk merokok terhadap kesihatan awam. Ia termasuk pengurangan prevalens merokok. KKM berhasrat mengurangkan jumlah perokok di Malaysia terutama dalam kalangan generasi muda. Ini dilaksanakan melalui larangan merokok di tempat awam dan kawasan tertentu, larangan pengiklanan produk rokok serta pendidikan kesihatan.

Sasaran seterusnya adalah melindungi kanak-kanak dan remaja. Dengan menguatkuasakan larangan penjualan rokok kepada mereka yang berumur bawah 18 tahun dan mengurangkan akses kepada produk merokok, KKM berharap dapat mengelakkan remaja menjadi perokok.

Seterusnya salah satu matlamat jangka panjang KKM adalah menjadikan Malaysia negara bebas tanpa sebarang bentuk amalan merokok menjelang 2040. Ini sebahagian daripada usaha

global mengurangkan kematian dan penyakit disebabkan oleh merokok. Akhirnya mengurangkan beban penyakit berkaitan tabiat merokok seperti kanser paru-paru, jantung dan strok, yang menyumbang kepada peningkatan kos rawatan kesihatan.

Berdasarkan laporan Global Adults Tobacco Survey (GATS) Malaysia 2023, prevalens perokok dewasa di Malaysia berumur 15 tahun dan ke atas adalah sebanyak 19.0 peratus (%), menurun sedikit berbanding 21.3% pada Kajian Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2019. Ini menunjukkan Malaysia masih berada dalam kategori negara dengan prevalens penggunaan produk tembakau yang tinggi berbanding negara jiran seperti Thailand iaitu 17.4%, Kemboja (14.6%) dan Singapura (9.2%).

**Bagaimana pula pandangan KKM terhadap rokok elektronik dan vape di tempat awam?**

KKM berpendapat rokok elektronik atau vape adalah produk merokok yang boleh membahayakan kesihatan, termasuk individu yang terdedah kepada wapnya (perokok pasif), kerana ia mengandungi bahan kimia berbahaya yang boleh menjejaskan sistem

pernafasan dan kesihatan secara keseluruhan. Di bawah Akta 852, rokok elektronik dan vape kini dikategorikan sebagai bahan merokok iaitu bahan atau gabungan bahan yang digunakan untuk merokok. Akta ini secara jelas melarang penggunaan rokok elektronik atau vape di tempat awam bagi melindungi kesihatan awam, mengurangkan pendedahan kepada asap rokok elektronik atau vape serta memastikan persekitaran yang lebih selamat untuk orang ramai, khususnya mereka yang lebih sensitif iaitu kanak-kanak dan individu dengan masalah kesihatan.

**Apakah elemen penguatkuasaan dalam Akta 852 kepada orang awam dan juga penjual atau premis yang menjual rokok?**

Akta 852 mengandungi beberapa elemen penguatkuasaan yang bertujuan melindungi kesihatan awam dan mengurangkan kesan buruk merokok. Pertamanya larangan merokok di tempat atau kawasan merokok diikuti larangan pembelian dan penggunaan produk merokok oleh orang belum dewasa (OBD); pemantauan dan penguatkuasaan; kawalan penjualan produk merokok; pembungkusan dan pelabelan produk merokok; larangan pengiklanan, promosi dan tajaan; hukuman dan denda kepada penjual atau premis yang melanggar peraturan.

Selain penguatkuasaan langsung, Akta 852 menekankan pentingnya program pendidikan dan kesedaran tentang bahaya merokok. Usaha ini melibatkan penglibatan semua lapisan masyarakat







 PUSAT HIBURAN ATAU TEATER KECUALI KASINO	 KAWASAN HOSPITAL ATAU KLINIK	 LIF ATAU TANDAS AWAM	 TEMPAT MAKAN	 KEDAI BERHAWA DINGIN
 BANGUNAN DOBI (TINDAKAN PENGUATKUASAAN SELEPAS 1 JANUARI 2025)	 BANGUNAN HENTIAN PENGANGKUTAN AWAM	 KAWASAN LAPANGAN TERBANG	 KAWASAN PREMIS KERAJAAN	 BANGUNAN PARLIMEN MALAYSIA
 KAWASAN INSTITUSI PENDIDIKAN ATAU INSTITUSI PENDIDIKAN TINGGI	 KAWASAN TAMAN ASUHAN KANAK-KANAK	 KAWASAN YANG DIGUNAKAN BAGI AKTIVITI PERHIMPUNAN SAMA ADA DI TEMPAT AWAM ATAU DI DALAM BANGUNAN SELAIN BANGUNAN KEDIAMAN ATAU PERSENDIRIAN	 KAUNTER PERKHIDMATAN AWAM	 KOMPLEKS MEMBELI-BELAH
 KAWASAN STESEN MINYAK	 BANGUNAN STADIUM, PUSAT KECERGASAN ATAU GIMNASIUM	 KOMPLEKS SUKAN	 BANGUNAN ATAU TEMPAT AWAM YANG DIGUNAKAN UNTUK TUJUAN KEAGAMAAN	 KAWASAN PERPUSTAKAAN
 KAFE INTERNET	 KAWASAN TEMPAT LATIHAN KHIDMAT NEGARA	 BANGUNAN TEMPAT KERJA (TINDAKAN PENGUATKUASAAN SELEPAS 1 JANUARI 2025)	 KAWASAN REHAT DAN RAWAT KECUALI TEMPAT LETAK KERETA AWAM TERBUKA	 KAWASAN TAMAN AWAM KECUALI TEMPAT LETAK KERETA AWAM TERBUKA
 DI DALAM BAS SEKOLAH	 DI DALAM KENDERAAN AWAM	 MENARA CERAPAN, TAPAK PERKHEMAHAN, TITIAN KANOPI DAN LIMA METER DARI LALUAN MASUK ATAU KELUAR TITIAN KANOPI DALAM TAMAN NEGERA ATAU TAMAN NEGERI		

untuk membentuk kesedaran kolektif tentang kesan buruk merokok.

**Banyak penyakit berpunca daripada merokok, berapa banyak negara tanggung rugi untuk merawat?**

Penyakit kardiovaskular, kanser paru-paru dan respiratori kronik antara berpunca daripada rokok. Menurut laporan Prevention and Control of Noncommunicable Diseases in Malaysia: The Case for Investment 2021, beban ekonomi bagi empat penyakit tidak berjangkit (penyakit kardiovaskular, penyakit metabolik terutamanya diabetes, penyakit kanser dan penyakit respiratori kronik) adalah RM64.2 bilion.

Jumlah kos penjagaan kesihatan langsung (*direct cost*) oleh kerajaan bagi penyakit metabolik adalah RM3.3 bilion iaitu 7.3% daripada jumlah keseluruhan kos penjagaan kesihatan (RM45.3 bilion) yang dibelanjakan kerajaan pada 2021.

Berdasarkan laporan sama, beban ekonomi terhadap penyakit tidak terhad hanya kepada kos penjagaan kesihatan langsung sahaja tetapi turut melibatkan kos tidak langsung (*indirect cost*). Kos tidak langsung bagi penyakit metabolik (terutama diabetes) adalah RM24.3 bilion. Kos tidak

langsung ini berpunca daripada kehilangan produktiviti berikutan ketidakhadiran (*absenteeism*), kehadiran tidak produktif (*presenteeism*) atau kematian pramatang.

**Bagaimana KKM melihat tabiat merokok dalam kalangan remaja/ pelajar sekolah atau mungkin kanak-kanak?**

Kewujudan pelbagai produk merokok yang dipromosikan secara berleluasa menjejaskan usaha kerajaan mengekang pendedahan rokok dalam kalangan remaja atau kanak-kanak. Kajian Tobacco & E-Cigarette Survey Among Malaysian Adolescents (TECM) 2016 melaporkan 77.3% (444,305) remaja berusia 10 hingga 19 tahun menggunakan *vape* kerana gemar akan perisa dan baunya. Berdasarkan NHMS, terdapat penurunan prevalens perokok konvensional namun pengguna *vape* dalam kalangan remaja berusia 13 hingga 17 tahun meningkat. Prevalens perokok konvensional kalangan remaja berusia 13 hingga 17 tahun,

NHMS 2017: 13.8%, NHMS 2022: 6.2%. Prevalens pengguna rokok elektronik/*vape* kalangan remaja pula adalah NHMS 2017: 9.8%, NHMS 2022: 14.9%.

**Apakah cukup penguat kuasa KKM dalam hendak melaksanakan Akta 852?**

Di bawah Seksyen 24, Akta 852, seramai 6,513 pegawai KKM di seluruh Malaysia dilantik sebagai pegawai yang diberi kuasa menjalankan penguatkuasaan Akta 852. Namun KKM menggalakkan agensi-agensi lain dilantik sebagai pegawai yang diberi kuasa bagi memperkukuh penguatkuasaan undang-undang ini. Selain itu, KKM menekankan pentingnya peranan masyarakat dan komuniti kerana penguatkuasaan semata-mata tidak mencukupi. Ini selari dengan pendekatan seluruh negara yang memandu Agenda Nasional Malaysia Sihat. Memperkasa komuniti melalui pendidikan dan kesedaran awam adalah penting dalam memastikan masyarakat memahami kesan negatif produk

merokok termasuk rokok elektronik dan *vape* serta mematuhi peraturan yang ditetapkan, sekali gus mencipta persekitaran yang lebih sihat dan selamat untuk semua.


**Negara mana yang begitu ketat penguatkuasaan mereka dalam isu ini mengambil kira Akta 852 dilaksanakan Malaysia?**

Malaysia negara anggota WHO FCTC, yang merupakan perjanjian antarabangsa pertama di dunia memfokus kepada kesihatan awam mengawal tembakau. Terdapat 182 negara sebagai ahli WHO FCTC. Semua negara anggota perlu melaksanakan kawalan produk tembakau berdasarkan artikel-artikel yang terkandung dalam WHO FCTC, seperti kawalan terhadap pengiklanan, promosi dan penajaan tembakau (Artikel 13), pelaksanaan kawasan larangan merokok (Artikel 8) dan pelabelan pembungkusan tembakau dengan amaran kesihatan (Artikel 11).

Terdapat negara yang melangkah lebih jauh dari segi kawalan produk merokok. Antaranya, Australia melaksanakan *plain packaging* yang mengharamkan penggunaan logo atau imej jenama pada pembungkusan, dengan hanya memaparkan amaran kesihatan yang jelas. Selain itu, larangan merokok di ruang awam terbuka

dan mengenakan cukai yang tinggi untuk mengurangkan permintaan terhadap rokok. Singapura mengharamkan penggunaan *vape* dan Belgium negara pertama mengharamkan penjualan *pod* pakai buang yang dikuatkuasakan pada 1 Januari lalu.

**Bagaimana pula dengan usaha intervensi berhenti merokok dilaksanakan KKM setakat ini?**

KKM melaksanakan pelbagai inisiatif membantu perokok berhenti merokok termasuk melalui perkhidmatan mQuit yang diperkenalkan pada 2015. Ia melibatkan kerjasama pelbagai rakan strategik. Selain perkhidmatan berhenti merokok di klinik kesihatan, perkhidmatan ini juga dapat diperoleh melalui laman sesawang JomQuit bagi membantu perokok mengatasi cabaran berhenti secara lebih berstruktur. Perkhidmatan ini diperkukuh dengan pelancaran Cik Era Chatbot yang diintegrasikan dengan laman sesawang JomQuit bagi memberikan nasihat awal kepada perokok yang berminat berhenti merokok sebelum disalurkan kepada pengendali perkhidmatan mQuit yang terlatih. Pada 2023, sebanyak 4,347 perokok berjaya berhenti merokok dengan kadar berjaya berhenti merokok sebanyak 54.7%. 





## Penguatkuasaan Akta 852

# INSTRUMEN SIGNIFIKAN

LAPORAN: AINI MAWAWI, AZLAN ZAMBRY & METRA SYAHRIL MOHAMED

**P**ENGUATKUASAAN Akta Kawalan Produk Merokok Demi Kesehatan Awam 2024 atau Akta 852 yang akan ditingkatkan pada tahun ini merupakan salah satu instrumen paling signifikan bagi menangani masalah merokok dalam kalangan rakyat yang masih lagi di tahap membimbangkan.

Pensyarah Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, Universiti Putra Malaysia (UPM), **Profesor Madya Dr Ng Yee Guan** berkata, ia penting bagi mewujudkan kerangka undang-undang yang kukuh untuk melindungi kesihatan awam.

Malah katanya, ia juga memupuk kesedaran dalam kalangan perokok dan masyarakat umum tentang kesan buruk tabiat merokok.

"Akta ini bertujuan memastikan tindakan tegas diambil terhadap pelanggaran peraturan larangan merokok, sekali gus mendidik orang ramai tentang tanggungjawab bersama menjaga persekitaran bebas asap rokok.

"Walaupun bukanlah satu-satunya mekanisme, ia sememangnya salah satu instrumen yang paling signifikan," katanya kepada Wilayahku.

Tambahnya, keberkesanan sangat bergantung kepada tahap penguatkuasaan berterusan oleh pihak berkuasa yang dilihat agak lemah ketika ini.

Selain itu katanya, ia perlu mendapat sokongan masyarakat umum dalam mematuhi peraturan, yang tidak ketara kelihatan.

Beliau berkata, sebarang perundangan yang diperkenalkan akan ada kelemahan dan tidak akan dapat memuaskan hati semua.

Tegasnya, perlu untuk melihat semula hak yang diperuntukkan di dalam perlembagaan namun untuk memperkasakan lagi Akta 852, antara perkara yang perlu dipertimbangkan adalah mekanisme penguatkuasaan.

"Bagi memastikan larangan merokok dikuatkuasakan, jumlah pegawai atau anggota penguat kuasa yang diperlukan dalam pemantauan amatlah tinggi meliputi seluruh negara. Adalah tidak efisien menumpukan kepada sumber manusia khusus untuk memantau pelanggaran larangan merokok.

"Kita perlu memikirkan aplikasi dan penggunaan teknologi, contohnya kecerdasan buatan (AI) atau aplikasi aduan awam untuk mengoptimalkan proses pelaporan dan tindakan penguatkuasaan," katanya.

Jelas beliau, antara aspek yang menjadi kerisauan adalah lambakan rokok haram yang mudah didapati.



**TINDAKAN** tegas bakal diambil terhadap pelanggaran peraturan larangan merokok.

"Justeru kesungguhan untuk menangani isu rokok ini sering menjadi tanda tanya - apakah sekadar untuk melakarkan imej baik ataupun sebenar-benarnya ada kesungguhan dalam menyelesaikan masalah ini?" soalnya.

Perkara lain adalah pendidikan berterusan dan kempen kesedaran yang berkesan.

"Kita perlu melihat kembali penganjuran program pendidikan dan kempen lalu untuk melihat keberkesanan. Adakah benar-benar efektif? Atau sekadar memenuhi petunjuk prestasi utama (KPI)?"

"Telah banyak kajian di seluruh dunia, adakah data kajian saintifik diambil kira dalam merangka polisi dan strategi? Secara khususnya, apakah terdapat sebarang kaedah alternatif yang telah terbukti kejayaan pelaksanaannya yang boleh diambil kira?"

Ataupun apakah terdapat pemilihan data (*cherry picking*) bersesuaian untuk melakarkan imej baik sahaja?

"Melangkaui semua itu, kerjasama holistik merentasi agensi kerajaan, badan bukan kerajaan (NGO) serta pihak swasta untuk menjayakan program berhenti merokok," katanya.

Beliau melahirkan kebimbangan apabila usaha dalam menyelesaikan masalah ini nampaknya seperti dalam kepompong sendiri (silo).

Tambahnya, tidak mustahil Malaysia ke arah bebas asap rokok tembakau yang dibakar.



## Abai nyawa keluarga

**LANGKAH** pendidikan yang dikuatkuasakan untuk melindungi kanak-kanak dan wanita daripada pendedahan asap rokok dapat memelihara kesihatan awam dan seterusnya melahirkan generasi baharu yang bebas daripada produk merokok terutama rokok elektronik atau vape.

Pakar Perunding Perubatan Keluarga, Universiti Islam Antarabangsa Malaysia (UIAM), **Profesor Dr Mohd Aznan Mad Aris** berkata, terdapat ramai perokok yang mempunyai pengetahuan terhadap kesan merokok tetapi tidak ambil serius terhadap kesan-kesan jangka panjang terhadap diri kerana kesan ketagihan dan budaya trend pada masa kini.

"Kesemua perokok, pasif mahupun bukan hendaklah diberi pengetahuan yang tinggi terhadap bahaya merokok ini dan apakah impak sebagai perokok pasif dan aktif.

"Merokok dan penggunaan produk tembakau adalah penyumbang secara langsung terhadap penyakit serangan jantung, kanser, diabetes dan paru-paru.

"Serangan jantung adalah penyebab kematian utama

di kebanyakan negara termasuk Malaysia. Kira-kira 26,000 kematian rakyat di Malaysia telah direkodkan setiap tahun berkaitan merokok yang mana perokok mengalami risiko kematian tiga kali ganda berbanding golongan tidak merokok," ujar beliau.

Tambahnya, terdapat lebih 40 penyakit berkaitan dengan merokok dan hampir kesemua organ badan boleh terkesan akibat tabiat tersebut.

"Merokok mengakibatkan kerosakan kekal kepada tisu badan. Secara umum antaranya 50 peratus (%) perokok mati akibat penyakit berkaitan dengan merokok; 90% mati akibat barah paru-paru; 85% mati akibat bronkitis; 30% mati akibat kanser; 25% mati akibat penyakit jantung dan 25% mati akibat strok.

"Perokok pasif atau *second hand smoker* berpotensi tinggi untuk mendapat risiko yang sama. Lebih lama mereka terdedah kepada asap rokok akan semakin tinggi risiko mereka terutamanya dalam kalangan kanak-kanak.

"Kesedaran kepada warganegara untuk bahaya merokok ini adalah sangat penting untuk mereka terus berhenti merokok dan mengurangkan risiko-risiko bahaya kesihatan kepada mereka dan keluarga," ujar beliau.

Di samping itu, beliau turut mencadangkan grafik amaran kesihatan (GHW) yang diletakkan di kotak rokok untuk memberi impak kepada perokok perlu dikaji semula tahap keberkesanan.

"Setelah lebih 10 tahun, GHW sedia ada seperti tidak memberi impak yang besar kepada perokok dan saya rasa perlunya kajian baharu untuk GHW yang lebih relevan kepada perokok masa kini," ujar beliau.



**MOHD AZNAN**

## Lapor segera pelanggaran undang-undang

**PRESIDEN** Persatuan Pakar Perubatan Kesihatan Awam Malaysia (PPPKAM), **Profesor Dr Jamaluddin Ab Rahman** berkata, kerajaan perlu memperbanyakkan dan memperluaskan aktiviti kesedaran masyarakat mengenai bahaya tabiat merokok dan vape ke seluruh negara.

Beliau berkata, selepas kerajaan menguatkuasakan Akta Kawalan Produk Merokok Demi Kesehatan Awam 2024 (Akta 852) yang bermula pada 1 Oktober tahun lepas, tindakan itu memerlukan sokongan daripada setiap peringkat organisasi Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) dan masyarakat.



**JAMALUDDIN**

"Ini untuk sama-sama membantu terutama kepada generasi muda. Perlu pergiatkan kefahaman bahaya vape dan rokok di sekolah-sekolah. Peranan ibu bapa juga mustahak. Keluarga harus tunjukkan teladan yang baik kepada anak-anak," katanya.

Terdahulu, Akta Kawalan Produk Merokok Demi Kesehatan Awam 2024 (Akta 852) yang mula dikuatkuasakan pada 1 Oktober tahun lalu menggantikan

Peraturan-Peraturan Kawalan Hasil Tembakau (PPKHT) 2004.

Sebanyak 28 kawasan diwartakan sebagai zon larangan merokok termasuk premis dobi dan bangunan tempat kerja yang dimasukkan

dalam senarai kawasan larangan.

Selain premis kedai makan yang dilarang merokok adalah kawasan hospital, klinik, lif atau tandas awam, taman asuhan kanak-kanak, kaunter perkhidmatan awam, stesen minyak, perpustakaan, kompleks sukan dan sebagainya.

Mengulas lanjut, Jamaluddin berkata, KKM ada menyediakan saluran untuk masyarakat turut membantu melaporkan sebarang pelanggaran undang-undang melalui talian **010-860 8949**.

"Usaha kerajaan menggubal Akta 852 sangat bermanfaat dalam menangani vape dan merokok.

"Mungkin pejabat kesihatan daerah dan jabatan kesihatan negeri malah peringkat klinik kesihatan pun boleh merencana lebih banyak aktiviti kesedaran," katanya.



# Kukuh aspek kuat kuasa

**ASPEK** penguatkuasaan terhadap larangan merokok membabitkan 28 kawasan perlu dipertingkatkan bagi menyerlahkan usaha kerajaan dalam mewujudkan masyarakat sihat serta melahirkan generasi yang tidak merokok.

Gesaan itu disuarakan oleh Aktivis Sosial, **Tan Sri Lee Lam Thye** yang menzahirkan sokongan serta mahu melihat kejayaan dasar tersebut dilaksanakan.

"Sekarang ini kita melihat masih ada perokok yang tidak mengendahkan larangan berkenaan khususnya di restoran-restoran walaupun pelekat larangan merokok itu ditampal di dinding.

"Oleh itu, Kementerian Kesihatan (KKM) perlu mencari kaedah supaya

aspek penguatkuasaan diperkukuhkan sekali gus dasar ini dapat dilaksanakan dan mencapai kejayaan," katanya ketika dihubungi Wilayahku pada Selasa.

Menjelas lanjut, Lam Thye berkata aspek tersebut dilihat kritikal kerana KKM sendiri mengalami masalah kekurangan kakitangan selain berdepan dengan masalah yang boleh merencatkan lagi usaha murni ini.

"KKM perlu mencari penyelesaian dan penambahan kakitangan penguatkuasaan di lapangan perlu dilakukan supaya ia tidak hanya sekadar amaran semata-mata.


"Selain itu, KKM perlu melakukan tindakan strategik dengan badan penguatkuasaan lain supaya tindakan

ini berjaya dilaksanakan.

"Ia melibatkan prosedur operasi standard (SOP) dan penurunan kuasa berikutan agensi penguatkuasaan lain tidak mempunyai kuasa untuk mengambil tindakan," katanya.

Sementara itu, Lam Thye menggesa supaya elemen komunikasi mestilah diperhebatkan supaya masyarakat mengetahui kesan buruk akibat tabiat berkenaan yang turut memberikan impak kepada perbelanjaan kerajaan.

"Semestinya kesan tabiat buruk ini menyebabkan banyak penyakit seperti kanser, serangan jantung dan pernafasan melibatkan kos rawatan sangat mahal yang perlu ditanggung kerajaan.

"Jadi dengan penerangan yang berkesan, ia dilihat mampu memberikan kesan kepada masyarakat bahawa tabiat buruk itu turut menjejaskan perbelanjaan negara sekali gus turut memberikan kesan terhadap ekonomi," katanya. 


**LAM THYE**

## Penguatkuasaan Akta 852

# PERANAN SECARA BERSEPADU

**P**ELBAGAI strategi dan program di bawah inisiatif Kuala Lumpur Bebas Asap Rokok (KLBAR) bagi sesi 2024-2026 diperhebatkan agar semua tempat awam bebas daripada asap rokok sekali gus mempromosi gaya hidup sihat dan mengurangkan risiko penyakit seperti kanser, masalah paru-paru dan penyakit kronik lain.

Menurut Setiausaha Agung Majlis Kawalan Tembakau Malaysia (MCTC), **Muhammad Sha'ani Abdullah** yang juga Pengerusi Jawatankuasa Pendidikan & Latihan, KLBAR, pimpinan di semua peringkat kerajaan dan masyarakat perlu bersatu untuk merealisasikan ini.

"Jika semua anggota kerajaan dan ahli masyarakat memainkan peranan ini maka ia dapat diterjemahkan dengan berkesan dan secara tidak langsung mewujudkan kesedaran menjadikan KLBAR sebagai amalan hidup.

"Kami sedang giat meneruskan program-program kesedaran dan pendidikan berkaitan KLBAR kepada semua pihak pemegang taruh. Inisiatif ini telah menunjukkan kejayaan dari segi pematuhan ke atas larangan merokok, namun keinginan untuk golongan perokok berhenti merokok dilihat masih kurang memuaskan.

"Akta Kawalan Produk Merokok Demi Kesihatan Awam 2024 (Akta 852) yang dikuatkuasakan adalah langkah terbaik bagi mengawal tabiat merokok selaras dengan komitmen Malaysia sebagai negara pihak kepada Konvensyen Rangka-kerja Kawalan Tembakau (FCTC) untuk memperkemaskan perundangan bagi mencapai penamat tabiat merokok (*smoking endgame*) yang disasarkan pada 2040 oleh Malaysia," ujar beliau.

Mengulas lanjut, Muhammad Sha'ani

berkata, peruntukan berkaitan penjualan produk merokok yang berbentuk permainan dan menarik perhatian golongan kanak-kanak serta remaja dalam akta tersebut juga langkah hebat mengekang kebolehdapatan produk tersebut kepada kanak-kanak.

"Produk rokok berbentuk mainan yang mensasarkan kanak-kanak serta remaja adalah satu perbuatan yang tidak bertanggungjawab. Jadi, selaras dengan dasar kesihatan awam untuk melindungi golongan ini daripada sebarang amalan pasaran yang memangsakan kanak-kanak dan remaja, maka amatlah wajar larangan semua bentuk produk rokok berbentuk mainan diharamkan.

"Hujah bahawa hukuman akan membebaskan, adalah satu helah untuk memandulkan dasar-dasar

awam kerana hukuman itu sendiri sebagai satu tindakan pencegahan yang berkesan untuk pematuhan," ujarnya.

Dalam masa yang sama, langkah pendidikan secara formal mahupun tidak formal perlu dilakukan semua pihak antaranya ibu bapa, guru serta seluruh anggota masyarakat sepanjang peringkat usia bayi, kanak-kanak dan remaja.

"Bagaimanapun tabiat merokok yang lazim dilihat oleh kanak-kanak di khalayak merupakan pengaruh lebih kuat daripada pelajaran yang diterima sepanjang hidup mereka.

"Ketahuilah bahawa tabiat merokok tidak dimulakan oleh perokok di usia dewasa, hampir semuanya mula merokok pada usia remaja. Malah, ketagihan nikotin adalah amat sukar untuk dihentikan. Maka usaha giat semua pihak untuk menghentikan permulaan merokok amat




penting bagi mengurangkan tabiat dalam kalangan penduduk di negara ini.

"Larangan merokok di tempat awam membawa matlamat penting untuk melindungi semua daripada bahaya asap rokok, menggalakkan perokok mengurangkan kadar merokok ke arah berhenti merokok dan melindungi kanak-kanak daripada pengaruh orang dewasa di khalayak yang melazimkan tabiat merokok (*normalise smoking*) untuk mereka mencuba dan terus menjadi penagih," ujar beliau.

Nasihatnya, orang sekeliling yang berada dekat dengan lingkungan perokok yang ingin berhenti merokok seperti ahli keluarga serta rakan sekerja perlu memberi sokongan serta menarik golongan ini agar berjaya merealisasikan niat murni mereka.

"Peranan semua pihak secara bersepadu mampu menghasilkan kejayaan. Namun, perokok juga harus merokok secara beretika antaranya tidak mengajak sesiapa untuk menemani untuk merokok kerana mungkin perokok yang dipelawa sedang berusaha untuk berhenti merokok; tidak merokok di tempat dilarang dan paling utama adalah tidak merokok di hadapan kanak-kanak walaupun di rumah sendiri," ujarnya.

Katanya, perokok juga perlu sentiasa cakna dengan Akta yang dikuatkuasakan antaranya dengan mematuhi kawasan atau tempat larangan merokok yang telah diwartakan.

"Terdapat 28 kawasan atau tempat larangan merokok antaranya bangunan tempat kerja, kawasan premis kerajaan, kawasan kompleks sukan dan bangunan atau tempat awam," ujarnya. 


**MUHAMMAD SHA'ANI**

## Reaksi orang ramai

"**BAGI** saya langkah ini adalah sesuatu yang hebat kerana kesihatan adalah perkara yang perlu dititikberatkan oleh semua pihak. Saya kira selepas ini perokok di luar sana lebih berhati-hati dan peka dengan jarak serta lokasi yang tidak dibenarkan merokok.

Sejujurnya saya sangat risau apabila melihat segelintir mereka yang menghisap rokok di tempat awam tanpa menghiraukan kanak-kanak mahupun wanita mengandung yang berada berhampiran."



**SITI NASUHA ABDUL HAMID**  
Penjawat awam

"**SAYA** amat risau jika membabitkan penjualan produk merokok seperti rokok elektronik misalnya kerana ia mudah didapati dan menjadi sesuatu yang tidak asing lagi dalam kalangan remaja sedangkan kita tahu kesannya juga membahayakan kesihatan.

Langkah kerajaan adalah sesuatu yang sangat hebat dan saya yakin semua pihak terutamanya ibu bapa menarik nafas lega di atas penguatkuasaan ini."



**HAZIRAH AZMI**  
Penjawat awam

"**AKTA** yang dikuatkuasakan ini sangat bagus dan baik untuk kesejahteraan rakyat. Sebagai individu yang tidak merokok, saya selalu sahaja berhadapan dengan situasi perokok degil.

Sebagai contoh kalau ke restoran mamak, saya kurang bimbang kerana pada pandangan saya tabiat merokok di dalam premis itu kurang mungkin disebabkan kedainya yang terang, dipenuhi dengan kamera litar tertutup (CCTV) membuatkan pemantauan lebih ketat.

Namun senario berbeza di kedai makan biasa yang mana terdapat segelintir individu dengan selamba merokok di dalam premis seterusnya membuatkan pelanggan lain kurang selesa. Jadi sekiranya ke kedai makan seperti itu, saya akan mengambil inisiatif untuk duduk berhampiran kelompok mereka yang berkeluarga untuk keselesaan."



**AZMAN HAMZAH**  
Pemilik kafe

"**SUDAH** tentu dasar larangan merokok itu baik kerana umum mengetahui merokok adalah berbahaya untuk kesihatan malah memberi kesan buruk terhadap orang sekeliling.

Dahulu saya juga seorang perokok namun insiden rakan baik yang meninggal di hadapan mata saya ketika sedang menyedut asap rokok betul-betul membawa kesedaran yang mendalam. Bayangkan sehingga saat ini saya masih tidak dapat melupakan sebab kematiannya adalah kerana paru-paru rosak teruk disebabkan tabiat merokok."



**MUHAMMAD YUSUF MUHAMMAD**  
Penjual makanan





Bakal ganti pendekatan lebih bersasar

# KERAJAAN TANGGUNG TOL PERCUMA RM38 JUTA

**K**ECOH dalam media sosial apabila kerajaan menghapuskan tol percuma sempena musim perayaan bermula tahun ini. Ada netizen mendakwa kononnya satu persatu kerajaan menarik keistimewaan yang diberikan kepada rakyat sebelum ini.

Kata mereka, dulu kerajaan janji mahu hapuskan tol, sekarang tol musim perayaan pun dihapuskan.

Bukan itu sahaja, segelintir netizen mempertikaikan pelaburan yang dijanjikan kerajaan yang dikatakan masuk berbilion-bilion, tetapi tol percuma untuk musim perayaan pun tidak mampu ditanggung.

Jangan cepat menuduh yang bukan-bukan. Hentikan fitnah yang direka-reka untuk merosakkan imej kerajaan.

Dalam hal ini, kerajaan mempunyai alasan tersendiri yang sudah tentunya untuk kebaikan rakyat. Tidak dinafikan, setiap kali musim perayaan ramai masyarakat di Malaysia akan

mengambil kesempatan untuk pulang ke kampung.

Terbaharu, kerajaan memaklumkan tiada lagi pemberian tol percuma bersempena musim perayaan seperti yang dilakukan sebelumnya.

Jelas Menteri Kerja Raya, Datuk Seri Alexander Nanta Linggi perkara itu telah diputuskan ketika mesyuarat kabinet pada tahun 2024. Bagaimanapun ujarinya, kerajaan bakal menggantikan kemudahan tersebut dengan pendekatan yang lebih bersasar.

“Akan kita umumkan dalam masa terdekat (pendekatan lebih bersasar). Tahun lalu kerajaan memutuskan 2024 adalah tahun terakhir pemberian tol percuma di musim perayaan.


“Ikut keputusan itu tiada (pemberian tol percuma) tetapi kalau ada, mungkin pertimbangan lain... akan dibincangkan.

“(Keputusan ini kerana)... kerajaan hendak selaraskan dengan subsidi yang lebih bersasar... perincian akan dimaklumkan kemudian,” jelasnya.

Dalam masa yang sama, menurut menteri itu lagi, pengecualian tol terbabit akan membuatkan kerajaan menanggung kesan kewangan yang dianggarkan sekitar RM38 juta untuk membayar semula kepada syarikat konsesi tol tersebut.

Pada 21 Disember 2024, Alexander memaklumkan kerajaan memberikan pengecualian tol di lebuh raya kepada kenderaan persendirian Kelas 1 ketika musim perayaan Krismas pada 23 Disember dan 24 Disember tahun lalu.

Susulan dengan pengumuman diberikan menteri itu, ini menunjukkan pemberian tol percuma yang terakhir adalah musim perayaan tersebut.

Sekarang jelas di sini, apa yang dilakukan kerajaan adalah untuk manfaat bersama. Selain dapat mengurangkan kos, dalam masa yang sama akan ada mekanisme lain untuk mengurangkan beban rakyat yang akan diumumkan tidak lama lagi. 

## Bukan sokong unsur komunis

**PELBAGAI** dakwaan dan bertubi-tubi fitnah yang dilemparkan kepada kerajaan berhubung isu lagu kebangsaan Republik Rakyat China (PRC), didahulukan berbanding lagu Negaraku.

Isu ini tular dan hangat diperkatakan apabila klip rakaman video memaparkan hadirin yang memenuhi dewan besar di Universiti Malaya (UM), Kuala Lumpur, berdiri memulakan nyanyian lagu kebangsaan negara itu.

Video ini menjadi tular apabila netizen mengeksploitasi keadaan

itu dengan menyindir Kerajaan MADANI termasuk meninggalkan ungkapan madanon dan ‘kerajaan ketimbang’.

Netizen mendakwa kenapa pihak berkuasa berdiam diri dalam hal ini? Mereka mempersoalkan di mana peranan Menteri yang sepatutnya mempertahankan kedaulatan negara.

Bukan itu sahaja, ada yang berpendapat kononnya negara dalam bahaya kerana unsur komunis dari China semakin berleluasa dalam negara.

Jangan cepat melatah atau


memfitnah kerajaan. Ini kerana UM sendiri telah menjelaskan acara sambutan Tahun Baharu Cina yang dinamakan sebagai Spring Festival Gala 2025 merupakan acara di bawah penganjuran Kedutaan Besar Negara China yang dikendalikan oleh beberapa persatuan pelajar warganegara China.

Acara ini bukan di bawah anjuran UM dan hanya menjadi lokasi sambutan acara diadakan, katanya dalam kenyataan.

Pihak UM berkata, apabila penganjur merancang untuk memainkan lagu kebangsaan

negara berkenaan dan pihaknya telah meminta penganjur untuk turut memainkan lagu Negaraku sepertimana yang diperuntukkan dalam Akta Lagu Kebangsaan 1968.

Jelasnya, sebagai universiti tertua di negara ini, UM sentiasa menjunjung kedaulatan negara dengan menerapkan nilai patriotik dalam semua aktiviti universiti.

Dalam masa yang sama, UM turut menyambut dasar pengantarabangsaan yang disarankan oleh kerajaan dengan menyantuni dan meraikan pelajar. 

### MENARIK WILAYAHKU



#### KUALA LUMPUR

**16/2/25:** KL Half Marathon @ Dataran Merdeka Kuala Lumpur

**16/2/25:** JomRun @ Dataran Merdeka

**27/4/25:** Ocbc Cycle KL 2025 @ Dataran Merdeka

**23/5 - 1/6/25:** Pesta Buku Antarabangsa @ PWTC



#### PUTRAJAYA

**6-8/2/25:** Hari Terbuka Putrajaya @ Dataran Putrajaya, Presint 3

**9/2/25:** Putrajaya Inter-Park @ Dataran Putrajaya

**15/2/25:** Putrajaya Night Race @ Dataran Wawasan



#### LABUAN

**6/2/25:** Forum Perdana Hal Ehwat Islam @ Dewan Konvensyen Ujana Kewangan

**9/2/25:** Larian Hari Wilayah Persekutuan @ Kompleks Sukan Laut Antarabangsa Labuan

**26 - 30/7/25:** Borneo Flora Festival @ Labuan 2025 @ Kompleks Sukan Laut Antarabangsa Labuan

### TALIAN KECEMASAN

Talian Kecemasan Negara (Polis, Bomba, Hospital, Pertahanan Awam, MARITIM): **999**

Talian Kasih KPWK: **15999**

Cyber 999: **1-300-88-2999 / 019-266 5850**



Dua penggal berkhidmat sebagai ADUN Rawang

# FOKUS SIFAR MISKIN PENDIDIKAN

**Apakah strategi utama dan usaha asas yang menyumbang kepada kejayaan YB dalam memenangi semula DUN Rawang?**

Kejayaan saya memenangi semula kerusi di DUN Rawang dapat dikaitkan dengan beberapa strategi utama dan usaha asas. Salah satu faktor utama ialah pengaruh besar Datuk Seri Anwar Ibrahim, yang bukan sahaja menjadi pemimpin berkarisma tetapi juga membawa impak besar dalam meyakinkan rakyat terhadap kemampuan dan hala tuju perjuangan yang dibawa oleh parti. Kepercayaan dan sokongan terhadap kepimpinan beliau membantu menarik minat serta keyakinan pengundi di Rawang.

Di samping itu, fokus saya terhadap penyelesaian masalah utama di Rawang, terutamanya yang melibatkan infrastruktur, memainkan peranan penting. Saya memastikan setiap masalah yang dihadapi penduduk mendapat perhatian serius, seperti pembaikan jalan, penyelesaian isu saliran dan peningkatan kemudahan awam. Usaha ini tidak hanya membawa perubahan positif, tetapi juga memberi kepercayaan kepada rakyat untuk memilih saya sekali lagi sebagai ADUN Rawang.

**Apakah dasar atau inisiatif khusus semasa penggal pertama YB yang diterima baik oleh pengundi dan apakah rancangan untuk membina momentum dalam penggal kedua ini?**

Semasa penggal pertama, salah satu inisiatif utama yang mendapat perhatian dan sambutan baik pengundi adalah usaha memperbaiki infrastruktur di Rawang. Keutamaan diberikan kepada kemudahan awam seperti jalan raya, khususnya Jalan B27, yang menjadi nadi pergerakan utama penduduk. Projek ini memastikan akses yang lebih baik dan selamat, selain mengatasi masalah kesesakan yang sering menjadi rungutan.

Selain itu, isu banjir juga menjadi tumpuan saya dan telah memperjuangkan pembinaan kolam takungan banjir di Jalan Rawang-Bestari Jaya (B27), yang kini sudahpun 100 peratus siap. Inisiatif ini membantu mengurangkan risiko banjir yang menjejaskan kehidupan harian penduduk.

Melangkah ke penggal kedua, saya berhasrat untuk membina momentum ini dengan memperkenalkan tiga perkara utama yang akan menjadi fokus.

Pertama, meningkatkan kefahaman generasi muda terhadap sistem politik negara. Saya percaya pendidikan politik yang baik dapat melahirkan rakyat yang lebih peka

**M**EMASUKI penggal kedua sebagai Ahli Dewan Negeri (ADUN) Rawang, **CHUA WEI KIAM** telah menunjukkan keupayaannya memimpin bahkan memberikan perkhidmatan berkualiti di kawasan yang diwakili.

Isu banjir kilat, kesesakan lalu lintas, masalah infrastruktur bahkan isu perbandaran lain berjaya ditangani dengan kerjasama semua pihak menunjukkan kemahiran menyelesaikan masalah

oleh pemimpin muda ini tidak perlu diragui lagi.

Mendepani penggal kedua ini, Wei Kiat yang juga bekas Pengerusi Penggerak Belia Tempatan (PeBT) Majlis Perbandaran Selayang (MPS) berkongsi aspirasi kepada Wartawan Kanan Wilayahku, **AZLAN ZAMBRY**, beliau mengetengahkan tiga matlamat utama sekali gus mahu meninggalkan legasi yang baik untuk masa depan yang lebih gemilang untuk Dewan Undangan Negeri (DUN) Rawang.



**PENDIDIKAN** menjadi salah satu daripada tiga fokus utama Wei Kiat dalam penggal kedua sebagai ADUN.

terhadap tanggungjawab mereka dalam membangunkan negara. Anak muda adalah aset penting untuk mencorakkan masa depan Rawang dan negara.

Kedua, memastikan kelangsungan industri tempatan. Saya akan memberi penekanan kepada usaha membuka peluang pekerjaan baharu dan menggalakkan pembangunan ekonomi di peringkat tempatan. Dengan ini, ekonomi Rawang dapat terus berkembang dan memberi manfaat kepada penduduk secara menyeluruh.

Ketiga, mencapai matlamat sifar miskin pendidikan di Rawang. Saya bertekad memastikan semua anak di Rawang mendapat akses pendidikan berkualiti. Dengan pendidikan sebagai asas pembangunan, saya yakin Rawang mampu melahirkan modal insan yang cemerlang.

Dengan fokus kepada usaha ini, saya optimis untuk meneruskan kejayaan dari penggal pertama dan memastikan Rawang menjadi kawasan yang terus maju serta sejahtera.

**Apakah cadangan YB untuk memupuk masyarakat yang lebih inklusif dan harmoni dalam DUN Rawang dan di peringkat Selangor?**

Saya percaya setiap individu di negara ini harus memainkan peranan

penting dalam membina perpaduan. Langkah pertama yang perlu diambil adalah meraikan kepelbagaian budaya dengan memberi ruang kepada setiap kaum untuk menyambut dan memperkenalkan festival atau kebudayaan mereka. Melalui program-program ini, kami dapat mengeratkan hubungan antara kaum, memupuk rasa saling menghormati dan memperkukuhkan semangat perpaduan dalam kalangan masyarakat.

Saya mencadangkan agar program latihan percuma disediakan kepada komuniti yang kurang bernasib baik tanpa mengira kaum seperti bengkel perniagaan kecil, pemasaran digital dan akses kepada geran, akan memberi peluang kepada masyarakat untuk meningkatkan kemahiran mereka. Dengan memberi mereka peluang untuk berkembang, kita bukan sahaja membantu meningkatkan taraf hidup mereka, tetapi juga memastikan semua lapisan masyarakat dapat menyumbang kepada kemajuan ekonomi negeri.

Langkah-langkah ini akan memperkukuhkan lagi usaha untuk memupuk masyarakat yang lebih inklusif, harmoni dan sejahtera di DUN Rawang dan seluruh negeri. Melalui tindakan nyata ini, kita dapat mencipta persekitaran yang lebih positif, di mana semua rakyat Malaysia hidup bersama dalam keharmonian dan saling menghormati.

**Apakah langkah yang YB ambil**

**untuk memastikan ketelusan dan akauntabiliti dalam pentadbiran YB, terutamanya dalam pengurusan majlis tempatan di Rawang?**

Salah satu pendekatan utama yang saya amalkan ialah melibatkan masyarakat sivil sebagai semakimbang dalam setiap keputusan yang dibuat oleh kerajaan negeri atau pihak berkuasa tempatan (PBT).

Masyarakat sivil memainkan peranan yang amat penting dalam memastikan suara rakyat didengari dan memberi impak positif dalam pembentukan dasar dan keputusan yang lebih inklusif. Oleh itu, saya sentiasa menggalakkan penyertaan aktif daripada masyarakat setempat untuk turut sama memantau perjalanan tadbir urus di kawasan Rawang. Ini dapat memastikan keputusan yang dibuat lebih bertanggungjawab dan memberi manfaat kepada semua pihak.

Selain itu, saya juga percaya kepada kepentingan penilaian prestasi secara terbuka. Saya mengadakan sesi *town hall* secara berkala di kawasan Rawang di mana saya akan membentangkan laporan prestasi saya kepada orang ramai. Dalam sesi ini, saya berkongsi maklumat yang lengkap tentang apa yang telah dicapai sepanjang tempoh perkhidmatan saya serta menyemak kembali keputusan-keputusan yang telah dibuat.

Seterusnya, saya cadangkan semua projek yang diluluskan oleh majlis tempatan akan melalui proses tender terbuka secara digital bagi



memastikan bahawa setiap kontrak yang diberikan adalah berdasarkan merit dan bukan kronisme. Setiap rakyat boleh mengakses maklumat mengenai kontraktor yang terlibat serta kos yang terlibat melalui platform yang mudah diakses dan telus.

**Bagaimanakah YB boleh memberi inspirasi dan menggalakkan anak muda Malaysia untuk menegakkan integriti dan mengambil bahagian secara aktif dalam politik?**

Salah satu inisiatif yang telah saya perkenalkan adalah Program Kepimpinan Chua Wei Kiat, di mana saya memberi peluang kepada lepasan SPM untuk menjalani latihan industri selama tiga bulan. Program ini bertujuan memberi pendedahan kepada anak muda tentang sistem pentadbiran dan politik negara, sambil mereka menunggu keputusan Unit Pusat Universiti (UPU). Melalui program ini, mereka dapat memperoleh ilmu dan pengalaman yang berharga sebagai persediaan untuk memasuki alam universiti dan seterusnya dunia politik jika mereka berminat.

Selain itu, saya juga percaya kepada konsep aktiviti sukan, pendidikan dan sukarelawan sebagai platform terbaik untuk mendekati anak muda dengan ahli politik. Aktiviti ini bukan sahaja memberi mereka peluang untuk terlibat secara langsung dalam masyarakat, tetapi juga membantu mereka memahami pentingnya integriti, kerjasama dan nilai-nilai murni dalam kepimpinan.

Tambahan pula, dengan adanya program seperti ini, saya dapat berkongsi keputusan penting secara terbuka, dengan memberi peluang kepada anak muda untuk merasai sendiri ketelusan dan akauntabiliti dalam sistem politik. Seperti yang sering saya tekankan, memimpin melalui teladan adalah cara terbaik untuk menginspirasi generasi muda. Dengan menunjukkan integriti dalam setiap tindakan dan keputusan yang diambil, saya berharap dapat menggalakkan mereka untuk mengamalkan nilai yang sama, seterusnya memberi sumbangan positif dalam dunia politik.

Dengan menyediakan ruang dan peluang untuk anak muda, saya yakin mereka akan lebih berani dan bermotivasi untuk mengambil bahagian dalam politik secara aktif, tanpa rasa ragu selepas ini. 🇲🇾



Tangani isu perubahan iklim dan perbandaran

# PENYELESAIAN PINTAR

AZLAN ZAMBRY

**S**EMUA pemegang taruh, khususnya komuniti tempatan, badan bukan kerajaan (NGO) dan pihak berkuasa tempatan perlu meneroka penyelesaian pintar dalam mendepani isu berkaitan perubahan iklim dan perbandaran.

Menurut Datuk Bandar Kuala Lumpur, **Datuk Seri Maimunah Mohd Sharif**, pendekatan yang diambil menerusi Perkongsian Awam, Swasta dan Rakyat (4P) adalah resipi terbaik dalam menggalakkan penyertaan semua pihak untuk menghadapi isu berkenaan secara bersama.

"Seperti yang saya katakan dalam ucapan saya pada Majlis Perasmian COP29 di Baku Azerbaijan, kita mesti menggalakkan Perkongsian Awam, Swasta dan Rakyat untuk mencapai neutraliti karbon menjelang 2050.

"Saya mengalu-alukan syarikat Jepun

yang berpangkalan di Kuala Lumpur untuk membuat bangunan dan operasi, dan mengaktifkan aktiviti neutral karbon juga. Visi yang dikongsi bersama ini perlu diterjemahkan ke dalam tindakan masa nyata sambil kita beralih kepada masa depan neutral karbon," katanya.

Beliau berkata demikian ketika berucap di dalam Program High Level Talks: A Review On Progress Made For Smart, Zero Carbon And Climate-Resilient Cities In Malaysia And Japan di Institut Latihan DBKL (IDB) Kuala Lumpur baru-baru ini.


Hadir sama Duta Besar Jepun ke Malaysia, Noriyuku Shikata.

Datuk Bandar berkata, tindakan di peringkat tempatan adalah kunci kepada pembangunan mampan kerana kira-kira 63 peratus daripada semua Matlamat Pembangunan Mampan (SDGs) mempunyai dimensi bandar raya.

"Seperti bandar-bandar lain, Kuala Lumpur menghadapi cabaran yang berkaitan dengan peristiwa iklim ekstrem.

"Saya sangat gembira untuk mengingati bahawa Malaysia adalah antara negara yang berbangga menandatangani Perjanjian Paris dan salah satu dari lima bidang tumpuan saya sebagai Datuk Bandar adalah untuk mengubah Kuala Lumpur menjadi bandar hijau dan berdaya tahan," katanya.

Menurut beliau, DBKL kini sedang melaksanakan Pelan Tindakan Iklim Kuala Lumpur 2050, Pelan Tindakan Masyarakat Rendah Karbon Kuala Lumpur 2030 dan Pelan Pengurusan Tenaga DBKL 2050.

"Kami mempunyai Pusat Pertumbuhan Neutral Karbon Wangsa Maju yang memantau pemasangan sistem fotovoltaik solar di bangunan dan kemudahan DBKL dan juga memperluaskan perkhidmatan bas elektrik Go KL," katanya. 

## 500 unit PPR/PA dirampas tahun 2024

**PENAWARAN** peluang penyewaan untuk Perumahan Awam (PA) dan Program Perumahan Rakyat (PPR) di bawah Dewan Bandaraya Kuala Lumpur (DBKL) hanya terhad kepada 150 hingga 200 unit dalam tempoh sebulan.

Pengarah Jabatan Pembangunan Komuniti dan Kesejahteraan Bandar DBKL, **Zulkifli Muhamad** berkata, jumlah itu bergantung kepada kekosongan sama ada serahan semula unit mahupun pengusiran yang dijalankan pihaknya.

"Ada dalam kalangan penyewa ini mungkin sudah mampu membeli rumah, maka yang bertanggungjawab ini akan menyerahkan semula unit kepada DBKL sebelum ia ditawarkan kepada penyewa lain.


"Selain itu, kekosongan yang ada ini melalui tindakan pengusiran dan rampasan. Ini berlaku sekiranya penyewa culas membayar sewa, menyewakan semula kepada pihak ketiga dengan tujuan untuk mendapatkan keuntungan ataupun terlibat dengan jenayah," katanya kepada Wilayahku.

Zulkifli berkata, sepanjang tahun 2024, pihaknya telah merampas lebih 500 unit berikutan pelbagai kesalahan yang dilakukan.

"Antara kesalahan yang dilakukan adalah menyerahkan unit kepada anak atau saudara, maka sekiranya pihak DBKL dapat mengenal pasti, tindakan merampas unit akan dilaksanakan," katanya.

Jelas Zulkifli, berhubung dengan jangkaan kekosongan yang ada, ia tidak berlaku serentak kerana tertakluk kepada tarikh surat tawaran diberikan.

"Kekosongan unit ini akan berlaku secara berperingkat kerana DBKL tidak memberikan surat tawaran secara serentak pada satu-satu tarikh.

"Jika penyewa menyerahkan semula unit kepada DBKL, ia akan diselenggara terlebih dahulu sebelum menawarkan kepada penyewa seterusnya," katanya. 



MAIMUNAH menyampaikan cenderahati kepada Noriyuku semasa Program High Level Talk bersama syarikat Jepun di Kuala Lumpur.

## Kadar sewa tidak disemak sejak 2012

**KADAR** sewaan setiap unit Program Perumahan Rakyat (PPR) dan Perumahan Awam (PA), yang ditawarkan pada harga RM124 dan RM94 adalah paling murah, namun masih ada yang enggan membayar sehingga sengaja menyebabkan Dewan Bandaraya Kuala Lumpur (DBKL) terpaksa menanggung kerugian.



ZULKIFLI

Bercakap mengenai perkara itu, Pengarah Jabatan Pembangunan Komuniti dan Kesejahteraan Bandar DBKL, **Zulkifli Muhamad** berkata, kadar

sewa PPR/PA tidak pernah dinaikkan sejak tahun 2012 serta bayaran penyelenggaraan minima RM45 sebulan menyebabkan DBKL perlu menanggung sepenuhnya sekiranya berlaku kerosakan terhadap kemudahan yang ada.

"Memang sudah ada usaha untuk menyemak kadar itu, tetapi ia tidak boleh berasaskan keuntungan. Kadar sewa yang dicadangkan oleh Jabatan Penilaian dan Pengurusan Harta (JPPH) DBKL, perlu dinaikkan pada sekaki RM0.60, tetapi itu masih lagi dengan kadar subsidi.

"Tetapi jabatan kami

mencadangkan sekurang-kurangnya RM0.90 sekaki. Kerana kiraan itu berdasarkan kadar semasa beserta subsidi dan dapat pulang modal," katanya kepada Wilayahku.

Menjelas lanjut, kadar berkenaan munasabah kerana tidak termasuk kos penganjuran program sosial yang perlu dilaksanakan.

"Kos tersebut cuma untuk mengurus sahaja yang termasuk mengupah kontraktor mengangkat sampah, pembersihan, keselamatan, penyelenggaraan awam dan elektrik, menampal jalan dan memangkas pokok.

"Jika boleh menampung kos tersebut, ia sudah memadai kerana untuk selenggara yang besar-besarnya, DBKL boleh menyerap

kos berkenaan. Bagaimanapun sekarang ini semuanya jabatan kami perlu serap kos tersebut," katanya.

Menurut Zulkifli, pihak DBKL turut bertemu dengan penduduk dan membantu menubuhkan Badan Pengurusan Bersama (JMB) dan Jawatankuasa Pengurusan (MC) setelah mendapati cukup syarat bagi memberi laluan untuk mereka mengurus dan menyelenggara kawasan masing-masing.


"Dalam tempoh setahun, kami menetapkan Penunjuk Prestasi Utama (KPI), sekurang-kurangnya lima JMB/MC dapat ditubuhkan namun ada yang gagal malahan ada yang sengaja digagalkan.

"Punca kegagalan ini tidak melibatkan campur tangan orang

luar, sebaliknya adalah kelemahan dan sikap penduduk itu sendiri.

"Mereka tidak mempunyai kesedaran untuk menjaga kawasan masing-masing, sedangkan kami sudah membantu dan memberikan taklimat kerana kawasan itu adalah aset dan milik bersama serta perlu diselenggara dan diuruskan bersama penduduk," katanya.

Selain itu ujar beliau, kapasiti dan keupayaan penduduk untuk mengurus dan menyelenggara itu tidak ada kerana kebanyakan mereka adalah daripada perpindahan setinggan.

"Faktor tersebut sedikit sebanyak menyebabkan mereka mungkin mengambil ringan mengenai perkara berkenaan," katanya. 





Bil 298 . 24 - 30 JANUARI 2025



**'Cantik itu kurus'**

persepsi sempit ▶10-11



# BERBALOIKAH LIQUID DIET?

AINI MAWAWI

**RONINYA** setiap wanita pasti menginginkan tubuh badan yang langsing dan berpinggang ramping persis model, begitu juga lelaki yang mengidamkan tubuh kekar berotot untuk menampakkan diri gagah perkasa.

Pun begitu, label 'cantik itu kurus'

adalah persepsi yang sempit dan perlu diubah. Ini kerana kecantikan tidak hanya bergantung kepada saiz tubuh, tetapi juga melibatkan kesihatan, keyakinan dan keperibadian.

Baru-baru ini tular di laman sosial seorang selebriti wanita mampu menurunkan berat badan sebanyak 10 kilogram hanya dalam satu bulan dengan mengamalkan *liquid diet*.

Maka, ramailah yang berlumba-lumba untuk mengikut jejak selebriti tersebut tanpa mengetahui lebih lanjut apakah ia selamat atau sebaliknya.

Bercakap tentang perkara tersebut, Pakar Dietetik Fakulti Sains Kesihatan, Universiti Sultan Zainal Abidin (UniSZA), **Profesor Dr Sakinah Harith** berkata, *liquid diet* ialah pelan pemakanan yang terdiri daripada makanan dalam bentuk cecair.



SAKINAH

"Ia menggantikan makanan pepejal dengan minuman seperti susu teraputik, sup, jus, protein kocak dan cecair lain. Diet ini digunakan untuk tujuan perubatan seperti pemulihan selepas pembedahan.

"Selain itu, ia dilakukan untuk persediaan prosedur seperti kolonoskopi dan pesakit terlantar yang menggunakan tiub pemakanan," ujarnya kepada Wilayahku.

Mengulas lanjut, Sakinah berkata, *liquid diet* tidak mempunyai satu asas tertentu, tetapi ia adalah kajian penyelidikan Medical Nutrition Therapy iaitu Terapi Pemakanan Perubatan yang telah digunakan secara meluas dalam bidang perubatan dan dietetik sejak beberapa dekad.

"Amalan ini diperkenalkan sebagai cara untuk membantu pesakit pulih selepas pembedahan, terlantar (ICU) dan memerlukan pemakanan tiub. Dalam masa sama, ia membolehkan sistem pencernaan beristirahat sekali gus memudahkan proses detoks.

"Justeru itu, *liquid diet* yang disarankan oleh doktor dan dietitian akan menetapkan

keperluan saranan kalori, tenaga, makronutrien, vitamin dan mineral kepada pesakit yang baru selesai menjalani pembedahan.

"Biasanya ia dilakukan untuk pesakit yang menjalani pembedahan melibatkan saluran pencernaan, mulut, tekak atau perut. Tujuannya untuk memastikan tubuh mendapat nutrisi (zat makanan) yang diperlukan sambil memberi masa kepada sistem pencernaan untuk pulih," ujarnya.

Bagaimanapun beliau berkata diet tersebut boleh mendatangkan bahaya jika tidak dirancang dengan teliti atau dilakukan tanpa pengawasan pakar perubatan dan pakar dietetik.

"Kesannya bergantung pada jenis *liquid diet*, tujuan penggunaannya dan tempoh pelaksanaannya. Ia tidak sesuai untuk jangka masa panjang.

"Walaupun ia memberikan penurunan berat badan yang cepat, ia berisiko tinggi untuk menyebabkan masalah kesihatan serius seperti gangguan mental, kerosakan organ dan malnutrisi.

"Rasa bersalah atau kehilangan keyakinan diri jika berat badan kembali meningkat selain risiko kemurungan dan masalah hubungan sosial merupakan antara masalah kesihatan mental yang dihadapi.

"Bukan itu sahaja, ia turut mendedahkan kepada risiko terhadap organ dalaman seperti kegagalan ginjal akibat tekanan tinggi pada buah pinggang untuk memproses toksin," ujarnya kerosakan hati juga dapat berlaku seandainya tubuh kekurangan nutrien untuk menyokong fungsi metabolik.

Tambahnya, masalah malnutrisi juga antara kesan yang akan melanda kerana stem imuniti menjadi lemah sekali gus meningkatkan risiko jangkitan.

"Kelesuan, rambut gugur, tidak datang haid bagi remaja, kehilangan jisim otot serta metabolisme menjadi perlahan juga merupakan kesan yang menakutkan," ujarnya.

## TIADA JALAN PINTAS

MASYARAKAT harus bergerak ke arah menghargai kecantikan yang pelbagai, sambil menanamkan nilai penerimaan diri dan kesihatan holistik.

Mengambil jalan pintas untuk kurus, seperti diet ekstrem,



pengambilan ubat pelangsing tanpa preskripsi atau prosedur invasif tanpa nasihat profesional, boleh memberi kesan buruk kepada kesihatan jangka pendek dan panjang.

"Taasub untuk kurus adalah isu serius yang boleh menjejaskan kesihatan fizikal dan mental.

Pendekatan terbaik adalah memupuk kesedaran tentang kesihatan holistik dan mencintai diri sendiri. Kurus tidak semestinya sihat dan kecantikan tidak terhad kepada saiz tubuh tertentu.

"Disebabkan itu, perlunya pendekatan untuk mengubah mentaliti ini melalui pendidikan dan



## Tanda kekurangan gizi akibat diet

- Keletihan dan lemah
- Kekurangan tenaga akibat defisit kalori
- Kulit kusam dan kering
- Kulit kehilangan kelembapan
- Rambut gugur
- Kuku rapuh
- Sembelit
- Mudah jatuh sakit
- Ketidakseimbangan hormon
- Kehilangan otot
- Rasa loya atau tidak selesa selepas makan
- Haid tidak teratur atau berhenti sepenuhnya





kesedaran dengan mendidik masyarakat tentang konsep kesihatan menyeluruh; cantik bukan sekadar fizikal, tetapi melibatkan kesihatan dalaman, keyakinan diri dan sikap positif.

“Selain itu, kempen kesedaran tentang *body positivity* dan penerimaan diri juga perlu dengan bantuan media di mana perlu lebih inklusif dengan memaparkan tubuh pelbagai saiz, warna kulit dan usia sebagai sebahagian daripada kecantikan.

“Perlu fokus kepada kesihatan bukan saiz. Beri penekanan bahawa orang kurus juga boleh menghadapi masalah kesihatan seperti kolesterol tinggi atau tekanan darah tinggi,” ujar beliau penerimaan diri (*self-acceptance*) adalah penting untuk mencari kekuatan.

Dalam masa sama, Sakinah berkata, amalan gaya hidup sihat seperti pemakanan seimbang dan senaman tanpa menumpukan kepada ‘berat badan’ semata-mata merupakan faktor yang tidak boleh dipandang ringan.

“Sokongan sosial sangat membantu antaranya melalui rakan dan keluarga yang diyakini mampu mengurangkan tekanan dengan mengelakkan komen negatif tentang bentuk badan,” katanya.

Tambahnya, diet paling selamat ialah diet yang seimbang, memberikan keperluan zat makanan yang mencukupi serta sesuai dengan keperluan individu.

“Ia harus disesuaikan mengikut umur, tahap aktiviti fizikal, keperluan kesihatan dan matlamat

seperti penurunan berat badan, peningkatan kesihatan atau pengurusan penyakit kronik.

“Kunci utama keberhasilan diet ialah disiplin, pemakanan seimbang, jenis makanan pelbagai, beransur-ansur dan berterusan. Ia memerlukan pemahaman yang baik tentang nutrisi, konsistensi dan motivasi untuk mencapai matlamat kesihatan.

“Perlu dapatkan bimbingan profesional iaitu berunding dengan doktor atau pakar dietetik untuk pelan diet yang sesuai dengan keperluan anda.

“Elakkan mengikuti diet secara membuta tuli, terutamanya yang tular di media sosial. Perlu cakna dengan kesihatan sehingga meningkat usia,” ujarnya.

Nasihatnya lagi, kesihatan sepanjang hayat memerlukan usaha berterusan dari usia muda hingga tua.

“Amalan pemakanan sihat, senaman berkala, penjagaan mental, pemeriksaan kesihatan, dan sokongan sosial adalah kunci kepada penuaan sihat dan akan mencapai kualiti hidup yang sempurna,” ungkapannya.



## Tetap matlamat realistik

JIKA berbicara tentang diet pastinya ramai yang memiliki perasaan berkobar-kobar namun apabila tiba di pertengahan jalan, ramai juga yang hilang semangat dan melupakan niat asal untuk menguruskan badan. Malah, tidak kurang juga yang mula mencari jalan singkat dengan melakukan diet tidak sihat.

Mengulas tentang perkara tersebut, Ketua Jurulatih Suaian Fizikal, Majlis Sukan Wilayah Persekutuan (MSWP), **Mohamad Saufee Miftah** berkata, perubahan gaya hidup memerlukan masa, jangan cepat mengalah dan tetap fokus pada matlamat.

“Penurunan 0.5 sehingga 1 kilogram seminggu adalah kadar yang sihat dan berterusan. Jangan terlalu tergopoh-gapah yang penting perlu tetapkan matlamat yang realistik. Tidak ada cara pintas yang sihat untuk kurus selain pemakanan dan senaman.

“Anda mestilah memilih makanan yang lebih sihat, kurangkan kalori kosong seperti gula dan makanan

proses selain ia perlu digabungkan dengan senaman antaranya kardio serta latihan kekuatan kerana latihan tersebut penting untuk memelihara otot.

“Selain diet dan senaman sebenarnya tidur yang cukup juga sangat membantu penurunan berat kerana jika kekurangan tidur boleh mengganggu hormon yang mengawal rasa lapar,” ujarnya kepada Wilayahku.

Mengulas lanjut, Mohammad Saufee berkata, ramai mereka di luar sana yang hanya berdiet tanpa melakukan senaman namun kembali gusar apabila berat badan kembali bertambah.

“Penurunan berat badan boleh berlaku dengan hanya berdiet kerana ia bergantung kepada defisit kalori (makan lebih sedikit kalori daripada yang dibakar). Tetapi jika tiada senaman, penurunan berat badan boleh berlaku secara sementara sahaja. Ini kerana tubuh mungkin kehilangan jisim otot selain lemak, yang boleh memperlambatkan kadar metabolisme dan menyebabkan kenaikan berat badan semula apabila diet dihentikan.

“Kunci utama adalah senaman kardio antaranya seperti berlari, berenang dan basikal kerana ia cara terbaik untuk membakar kalori. Merujuk Donnelly, J.E., et al. (2009) dalam Journal of Applied Physiology, senaman memberi kesan terhadap penurunan berat badan. Latihan kekuatan seperti angkat berat dapat membantu membina otot dan meningkatkan metabolisme serta menjadikan tubuh terus membakar kalori walaupun berehat,” ujarnya.

Mengulas tentang mitos umum ‘diet rendah karbohidrat adalah penyelesaian terbaik’, Mohamad Saufee menasihati agar jangan terlalu mudah mempercayai perkara yang tidak sah.

“Karbohidrat adalah sumber tenaga yang penting, diet yang terlalu rendah karbohidrat boleh menyebabkan kekurangan tenaga

dan membawa kesan buruk kepada prestasi fizikal.

“Biasa juga kita mendengar ‘makan lewat malam menyebabkan kenaikan berat badan’ namun anda semua perlu tahu bahawa waktu makan bukanlah masalah utama, yang penting adalah jumlah kalori yang dimakan sepanjang hari tersebut,” ujar beliau lagi.

Katanya, faktor seperti umur, jantina, genetik, tahap kecergasan dan hormon mempengaruhi kadar penurunan berat badan.

“Lelaki biasanya membakar kalori dengan lebih cepat berbanding wanita kerana mereka mempunyai lebih banyak otot sementara mereka yang lebih muda cenderung mempunyai metabolisme yang lebih tinggi,” katanya.

Ditanya tentang aktiviti yang perlu ditekankan untuk penurunan berat badan yang boleh dilakukan di pusat gimnasium, Mohamad Saufee menjelaskan jurulatih kecergasan biasanya akan menggabungkan latihan kardio untuk pembakaran kalori dan latihan kekuatan untuk meningkatkan jisim otot.

“Mereka akan memantau intensiti latihan dan memberi penekanan kepada latihan yang mencabar untuk memastikan kalori terbakar dengan lebih efektif namun program latihan perlu disesuaikan mengikut tahap kecergasan dan matlamat individu.

“Individu yang aktif di gimnasium, mereka memerlukan makanan yang membekalkan tenaga dan membantu pemulihan otot seperti protein daripada sumber seperti ayam, ikan, telur dan kecacang untuk membantu membina dan memulihkan otot selepas latihan; karbohidrat daripada sumber seperti nasi perang, ubi keledak serta bijirin yang dapat memberi tenaga berpanjangan untuk latihan yang intensif selain minyak zaitun, avokado pula adalah sumber lemak sihat yang menyokong fungsi tubuh dan pengeluaran hormon,” ujarnya.



MOHAMAD SAUFEE

## JENIS DIET LIQUID

### Clear Liquid Diet

- Hanya mengambil cecair jernih seperti air, teh, sup jernih dan jus tanpa pulpa.
- Biasanya sementara, untuk persediaan prosedur perubatan atau masalah pencernaan.

### Full Liquid Diet

- Mengandungi makanan cair sepenuhnya seperti smoothie, shake protein, yogurt cair, sup berkrim.
- Digunakan untuk mendapatkan lebih banyak nutrien berbanding clear liquid diet.

### Meal Replacement Diet

- Menggantikan 1-2 hidangan dengan minuman protein atau shake khusus.
- Digabungkan dengan makanan pepejal ringan jika perlu.

### Juice Cleanse

- Hanya mengambil jus segar daripada buah-buahan dan sayuran.
- Dikenali sebagai pendekatan detoks semula jadi.





# TAHUN ULAR SIMBOL KEBIJAKSANAAN & MISTERI

SHUAIB AYOB

**T**IDAK lama lagi masyarakat Tionghua akan menyambut perayaan Tahun Baharu Cina yang dikaitkan dengan zodiak ular tahun ini.

Pastinya persiapan sudah mula dibuat bagi merayakan kemeriahan perayaan tahunan itu. Lensa Wilayahku berkesempatan merakam kesibukan suasana membeli-belah sekitar Kuala Lumpur.

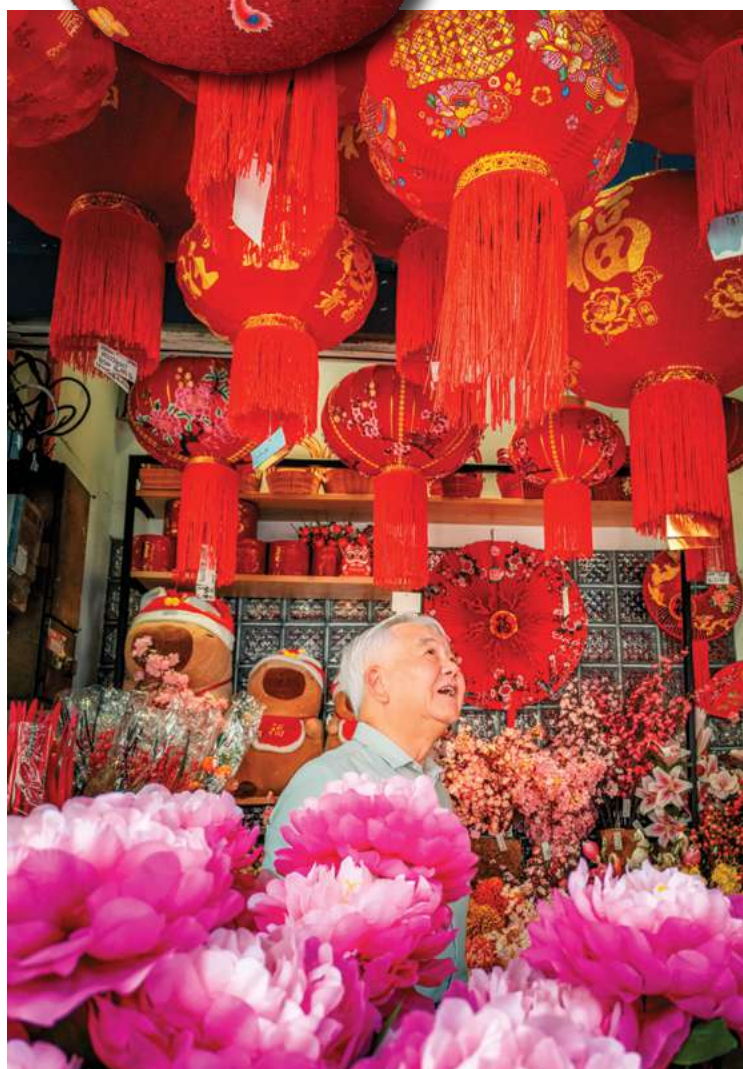
Kehangatan perayaan ini bukan hanya dirasai oleh kaum Cina, malah turut dinikmati bangsa lain serta pengunjung luar dari serata dunia. Mereka

turut berkongsi kegembiraan dengan merasai pengalaman budaya yang unik di sekitar Petaling Street, baik dari kepelbagaian makanan mahupun barangan dekorasi dengan harga promosi.

Biarpun dampak COVID-19 terhadap ekonomi masih ada, namun tidak menghalang pengunjung datang berbelanja, biarpun secara bersederhana.

Apa yang jelas, suasana harmoni rakyat berbilang kaum setiap kali sambutan perayaan membuktikan Malaysia adalah sebuah negara yang sangat unik dan makmur dengan semangat perpaduan yang sangat kuat. 🇲🇾

*Gong Xi Fa Cai!*









# KUIH BULAN VERSI MELAYU JADI REBUTAN

DIANA AMIR  
Foto: HASIF HALIMI

**S**ETIAP kali tibanya perayaan Tahun Baharu Cina, kuih tradisi kaum Tionghua seperti kuih bulan merupakan antara juadah manis yang mendapat permintaan tinggi.

Namun, beberapa tahun kebelakangan ini, kuih yang sinonim dengan kaum Cina ini turut digemari bangsa lain antaranya Melayu. Malah, ramai dalam kalangan peniaga Muslim yang turut menghasilkan kuih lazat yang biasanya dihidangkan dengan tepan ini.

Mendekati pengusaha kuih bulan, **Syawaliza Abdul Kutty**, 42, beliau merupakan antara peniaga Melayu yang terawal berkecimpung dalam pembuatan kuih bulan.

Ujarnya kepada Wilayahku, rasa kagum terhadap keunikan kuih tradisional masyarakat Cina semasa mengunjungi Pesta Kuih Bulan tidak lama dahulu membuatnya terfikir untuk menghasilkan kuih bulan versi halal bagi membolehkan ia dinikmati oleh umat Islam.

"Saya mula belajar cara membuatnya secara dalam talian semasa tempoh pandemik lalu dan memerlukan kira-kira sebulan untuk mahir. Ia

tidak mudah kerana tak semua resipi itu kena dengan cara kita jadi saya banyak belajar dan olah mengikut cita rasa tersendiri.

"Kita semua tahu kuih bulan biasanya dikaitkan dengan masyarakat Cina tetapi saya cuba hasilkan kuih ini supaya ia kena dengan cita rasa Melayu sebagai contoh menukar bahan kepada penggunaan minyak kacang tanah bagi mendapatkan rasa hampir sama dengan kuih bulan asli dan halal dimakan.

"Pelanggan pertama saya adalah EXCO Kerajaan Negeri Sembilan, Nicole Tan yang menempahnya untuk dijadikan hadiah kepada masyarakat Cina dan setelah mereka rasa dan katakan ia boleh dimakan dan seakan sama, selepas itu baru saya yakin untuk jualkan kepada umum," katanya.

Berkongsi lanjut, Syawaliza berkata kuih bulan yang dihasilkan perlu dibakar selama kira-kira 40 minit dan hanya boleh dimakan selepas tiga hari dibakar.

"Untuk kali pertama saya akan bakar selama 20 minit kemudian dikeluarkan untuk sapu telur kuning bagi memberi tekstur yang cantik dan seterusnya dimasukkan semula untuk dibakar selama 20 minit lagi.

"Antara perkara yang perlu dititikberatkan adalah banchuan tepung mestilah dengan nisbah yang betul kerana ia akan membuatkan tekstur kuih bulan itu pecah atau kembang ketika dibakar.

"Selain itu, suhu yang tepat juga adalah perlu kerana tidak semua resipi yang disediakan di Internet itu tepat dengan masakan kita jadi kita perlu *explore* sendiri suhu yang tepat," ujarnya yang merupakan bekas pensyarah.

Seperti kuih bulan yang lain,

Syawaliza turut menyediakan pelbagai perasa seperti kacang hijau, kacang merah dan pandan.

"Bagi perasa seperti durian dan mangga ia hanya dibuat berdasarkan permintaan. Kuih bulan ini juga boleh tahan selama dua bulan," katanya.

## CECAH PENDAPATAN LIMA ANGKA

PEMILIK Ammarnee Mooncake itu berkata, dengan hanya bermodalkan RM2,000, dia kini mampu meraih pendapatan lebih lima angka setahun dengan menjual kuih bulan halal yang diusahakan sejak lima tahun lalu.

Syawaliza berkata, dia kini tidak menang tangan apabila menerima sambutan menggalakkan terutamanya menjelang Tahun Baharu Cina ini dan mampu menyiapkan lebih 400 biji kuih bulan dalam seminggu seorang diri.

"Kuih bulan halal ini mendapat permintaan daripada masyarakat setempat. Ada juga yang menempah untuk dijadikan buah tangan sempena majlis perkahwinan atau jamuan.

"Sekarang ini, saya memang sibuk menyiapkan tempahan sempena Tahun Baharu Cina.



  
 Wakaf Mart Masjid Saidatina Khadijah, Seremban.  
  
 017-358 1053  
 Harga bermula RM3 sehingga RM6.


Selain pembeli Melayu dan India, saya juga menerima banyak tempahan daripada kaum Cina untuk dijadikan hadiah kepada kawan-kawan Melayu," katanya perniagaan kuih bulannya dijalankan sepanjang tahun.

Syawaliza berkata, dia juga kini mampu menarik nafas lega apabila berjaya menerima sijil halal Jabatan Kemajuan Islam Malaysia (JAKIM) menerusi Program Kotej Halal Jabatan Hal Ehwal Agama Islam Negeri Sembilan (JHEAINS) bagi produknya pada Disember lalu.

"Dengan adanya sijil halal ini, perniagaan dapat dikembangkan lagi serta mampu meyakinkan lebih ramai orang terutama Muslim untuk sama-sama merasai kuih bulan saya.

"Selain itu, saya turut membuat permohonan untuk mendapatkan bantuan peralatan dan mesin dari Jabatan Pertanian Negeri.

"Saya berharap produk ini dapat dipasarkan lebih meluas di seluruh negeri memandangkan sekarang saya hanya meletakkan kuih bulan di beberapa kedai sekitar Paroi, Semenyih dan Senawang dengan kuantiti terhad," ujarnya.

Dalam masa sama, ibu kepada dua cahaya mata itu turut meletakkan impian agar produknya dapat menembusi pasaran antarabangsa suatu hari nanti. 





**S**EBELUM ini, Menteri di Jabatan Perdana Menteri (Wilayah Persekutuan), Dr Zaliha Mustafa menyatakan Putrajaya menunjukkan trend yang melebihi kadar populasi nasional dari segi kadar obesiti, kurang melakukan aktiviti fizikal dan paras kolesterol tinggi dalam darah.

Justeru itu, membuka lembaran baru, Perbadanan Putrajaya (PPj) bakal menganjurkan Program Putrajaya Active Park 2025 (PAP 2025) bermula Sabtu ini dalam usaha menggalakkan budaya hidup sihat serta mempromosi kemudahan dan aktiviti yang ditawarkan di 10 taman awam yang dipilih sebagai lokasi program.

Ikuti temu bual eksklusif wartawan Wilayahku **DIANA AMIR** dan jurufoto **HASIF HALIMI** bersama Pengarah Rekreasi & Operasi Taman, Jabatan Landskap & Taman PPj, **LAr. AIDA FARISA EBRAHIM@IBRAHIM** bagi mengetahui lebih lanjut berkenaan pengisian program.



**Boleh kongsi secara ringkas berkenaan PAP 2025?**

Program PAP 2025 akan diadakan sebanyak 10 siri pada setiap Sabtu minggu ke-4 pada setiap bulan. Program ini akan berlangsung secara bergilir di setiap taman terpilih dengan aktiviti bercirikan senaman seperti zumba, pound fit dan flow. Untuk siri pertama, perasmian program akan diadakan pada 25 Januari 2025 bertempat di Taman Botani Putrajaya Presint 1, Putrajaya.

**Apakah objektif program ini?**

Penganjuran ini adalah sebagai satu inisiatif PPj untuk menjadikan masyarakat khususnya komuniti Putrajaya mengamalkan gaya hidup yang sihat. Selain itu, program ini juga akan memperkenalkan dan mempromosikan keindahan serta kemudahan sedia ada di taman-taman awam Putrajaya. PAP 2025 juga menjadi sebagai satu platform buat para pengamal aktiviti seumpama ini dan rangkaiannya untuk mengukuhkan jaringan hubungan kerjasama dengan pihak perbadanan.

**Apakah tarikan utama penganjuran ini?**

Tarikan utama adalah aktiviti senaman yang akan dilaksanakan sebanyak 10 siri dari taman ke taman. Pada 25 Januari ini kami akan 'kick off' siri pertama di mana ada pengisian lain seperti *car boot sales*, melibatkan beberapa gerai yang menjual pakaian, tanaman, aksesori dan banyak lagi. Pengunjung yang hadir bersama keluarga pula dapat membawa anak-anak untuk aktiviti mewarna, jigsaw puzzle dan beriadah bersama kuda dalam aktiviti

**Program Putrajaya Active Park 2025**

# LAHIR KOMUNITI SIHAT



*joyride*. Saringan kesihatan juga disediakan bagi pengunjung yang ingin mendapatkan perkhidmatan tersebut secara percuma. Program ini akan berlangsung bermula pukul 7.30 sehingga 11 pagi pada hari itu (Sabtu).

Untuk destinasi seterusnya, pengisian program akan diadakan bertepatan dengan konsep taman yang dipilih sebagai contoh sekiranya ia diadakan di Taman Rimba Alam, selain aktiviti zumba, aktiviti *hiking* turut diadakan kerana lokasi tersebut terkenal dengan aktiviti itu.

Selain itu, kami juga akan menyediakan 'passport' buat setiap pengunjung yang hadir di mana cop akan diberikan kepada mereka di setiap lokasi penganjuran dan buat mereka yang setia dan mengikuti setiap jelajah Program PAP 2025 ini, terdapat hadiah misteri yang menanti di penghujung siri.

**Siapa dan berapakah sasaran pengunjung?**

Program ini menyasarkan

golongan remaja, belia, komuniti Putrajaya khususnya serta orang ramai yang berada di sekitar mahupun luar Putrajaya kerana ia program terbuka dan masuk adalah percuma. Kami juga menyasarkan kira-kira 100 orang pada setiap kali penganjuran PAP 2025.

**Apakah aktiviti utama yang disediakan?**

Antara pengisian program adalah jigsaw puzzle, permainan dam ular, sesi mewarna, persembahan busker, *joyride* secara percuma dan *car boot sale* di mana untuk penganjuran pertama ini seramai 60 peniaga turut bersama pada hari perasmian. Permainan tradisional turut diadakan seperti batu seremban, baling kelapa, congkak dan banyak lagi. Selain itu, 100 orang pertama yang menyertai aktiviti pound fit juga diberikan sarapan percuma.

**Antara rakan strategik yang turut bekerjasama dengan PPj?**

Perbadanan bekerjasama dengan kumpulan Pound With Hanis (PWH) untuk sokongan daripada segi tenaga pengajar atau jurulatih dalam pelbagai variasi senaman seperti pound fit, zumba dan flow. Kami juga bersama klinik panel Perbadanan iaitu Klinik Najwa yang menawarkan saringan kesihatan percuma sepanjang program berlangsung. Selain itu, pihak operator F&B PPj di Taman Botani seperti Glasshopper dan Gua Juicery turut memberikan sarapan percuma kepada 100 penyertaan

pertama PAP 2025 ini.

**Apakah harapan terhadap sambutan masyarakat dalam program ini?**

Marilah beramai-ramai hadir bersama keluarga untuk memeriahkan PAP 2025 kerana pelbagai aktiviti menarik disediakan. Pengunjung juga boleh mengambil peluang ini untuk merasai suasana nyaman di Taman Botani Putrajaya dengan melihat keindahan

pelbagai koleksi tumbuhan serta pemandangan Tasik Putrajaya yang mempesonakan selain memenuhi gaya hidup sihat. Memandangkan aktiviti ini *outdoor*, pengunjung digalakkan untuk berpakaian baju dan kasut yang selesa. Jangan lupa membawa topi atau payung untuk persediaan kerana cuaca sekarang tidak menentu. Untuk keterangan lanjut boleh layari Facebook atau Instagram Perbadanan Putrajaya untuk kemas kini hebahkan berkaitan program ini. 📌



# PrimeGold-i



## MBSB BANK

Ahli kumpulan MBSB Group

# GROW WITH GOLD



Pelaburan emas  
mudah di dalam talian  
dengan hanya RM10!



### Cara-cara untuk mula melabur

Buka akaun simpanan atau semasa dengan kami. Kemudian mohon akaun MBSB Bank PrimeGold-i untuk memulakan pelaburan emas anda dengan hanya RM10!



### Melalui Cawangan

Buka akaun CASA-i dan mulakan pelaburan anda dengan MBSB Bank

Imbas untuk mencari cawangan berhampiran anda.



### Melalui M Journey

Untuk pelanggan sedia ada



Imbas untuk muat turun aplikasi M Journey.



### Hubungi Kami

Kami sedia membantu

Imbas untuk mengisi borang pertanyaan kami.

## Be Bold. Bank Smart.

MBSB Bank Berhad | No. Pendaftaran: 200501033981 (716122-P)



PERBANKAN  
ISLAM



# Zaliha ajak NGO sertai Program BeST

**KERAJAAN** bersedia untuk menyalurkan sejumlah peruntukan kepada badan bukan kerajaan (NGO) yang ingin melaksanakan Program Bersih Semua Tempat (BeST) di Wilayah Persekutuan.

Menteri di Jabatan Perdana Menteri (Wilayah Persekutuan), Dr Zaliha Mustafa berkata, inisiatif tersebut adalah untuk membudayakan persekitaran bersih dalam kehidupan seharian masyarakat Wilayah Persekutuan.

"Kita memang ada peruntukan di peringkat Wilayah Persekutuan sebab itu saya mahu ia dilakukan di peringkat komuniti, sekiranya ada NGO yang berminat untuk bekerjasama dengan kita selaku rakan strategik, ada bajet yang disediakan.

"Saya mahu program baik seperti ini diteruskan secara berkala dan tidak terhenti di sini sebagai retorik pelancaran sahaja," katanya kepada media selepas melancarkan Program BeST secara serentak di ketiga-tiga Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur, Putrajaya dan Labuan di Pavilion pada Sabtu.

Zaliha berkata, program ini

juga adalah bukti usaha dalam mewujudkan Wilayah Persekutuan sebagai bandar bersih bagi Kepengerusian ASEAN 2025 dan Tahun Melawat Malaysia 2026.

"Sebagai sebahagian daripada jawatankuasa Kepengerusian ASEAN, bukan sahaja logistik yang perlu dititikberatkan malah dari segi kebersihan, keindahan dan pencahayaan bandar juga kita akan teliti bagi membina imej negara yang positif," katanya.

Sementara itu, menerusi hantaran di Facebooknya, Zaliha menegaskan inisiatif kerajaan sahaja tidak mencukupi tanpa penglibatan aktif komuniti setempat.

"Semua pihak perlu memainkan peranan bersama untuk memastikan kawasan kita diami ini kekal bersih dan terjaga.

"Semasa tinjauan di Bukit Bintang, saya telah memberikan beberapa arahan kepada Datuk Bandar, antaranya penambahbaikan tong sampah kecil dan penutup longkang yang rosak serta usaha mencantikkan hoarding di kawasan pembangunan agar pemandangan bandar lebih terjaga sementara

projek tersebut disiapkan," katanya.

Zaliha berkata, beliau juga berkesempatan berbincang dengan pihak SWCorp untuk melibatkan golongan gelandangan yang produktif dalam usaha mengutip sampah di bandar raya Kuala Lumpur ini.

"Dengan bantuan SWCorp, mereka boleh menerima hasil keuntungan daripada timbangan berat sampah yang dikutip, sekali gus menyumbang ke arah matlamat zero waste yang kita harapkan dan juga memanfaatkan inisiatif Waste to Wealth.

"Kerjasama dengan peniaga di Bukit Bintang juga boleh dilaksanakan, di mana mereka boleh memainkan peranan dengan menjaga kebersihan kawasan di hadapan premis masing-masing, sambil Dewan Bandaraya Kuala Lumpur (DBKL) perlu memainkan peranan dalam memantau tahap kebersihan kawasan tersebut secara berterusan.

"Ini adalah dapatan dan langkah yang saya lihat boleh mengukuhkan lagi kejayaan Program BeST ini. Terima kasih saya ucapkan




**ZALIHA (tengah) bersama Datuk Bandar, Datuk Seri Dr Maimunah Mohd Sharif menyertai Program BeST yang diadakan di Pavilion, Kuala Lumpur.**

kepada semua pihak yang telah bekerjasama untuk menjayakan inisiatif ini," ujarnya.

Dalam pada itu, Zaliha turut melancarkan Kempen Kibar Bendera Wilayah Persekutuan sempena Program Sambutan Hari Wilayah

Persekutuan yang akan disambut pada 1 Februari.

Sebanyak 72,000 bendera Wilayah Persekutuan daripada pelbagai saiz diedarkan pada tahun ini melibatkan ketiga-tiga Wilayah Persekutuan. 

## Program Literasi Digital

# INOVASI UNTUK GENERASI MUDA

**DIANA AMIR**

**TEKNOLOGI** kecerdasan buatan (AI) kini semakin berkembang dan diramal mampu mengubah secara signifikan kehidupan manusia, sama ada dalam pendidikan, khidmat kesihatan dan perusahaan.

Dalam usaha untuk melahirkan generasi celik AI, Yayasan Wilayah Persekutuan (YWP) menganjurkan Program Literasi Digital bertemakan AI untuk Generasi Muda: Peluang dan Inovasi Masa Depan yang memberi pendedahan awal berkenaan teknologi tersebut kepada golongan belia.

Menurut Pengerusi Jawatankuasa Eksekutif YWP, **Dr Abdul Basir V.Kunhimohamed**, yang juga merupakan Ahli Lembaga Penasihat Dewan Bandaraya Kuala Lumpur, program dengan kerjasama Dewan Bandaraya Kuala Lumpur (DBKL) itu, menandakan komitmen berterusan YWP dan DBKL dalam memupuk generasi muda yang celik teknologi dan bersedia menghadapi cabaran masa depan.

"Selain memberi pendedahan, program ini juga bertujuan meningkatkan literasi digital dalam kalangan generasi muda, memupuk kemahiran penggunaan teknologi dalam kerja seharian dan penyediaan kandungan digital serta beri peluang inovasi masa depan.

"Menerusi program ini juga, kami membantu membimbing peserta ke arah pensijilan profesional seperti CertNexus AIBIZ," katanya.

Seramai 60 orang peserta terdiri



**SEKITAR Program Literasi Digital yang diadakan baru-baru ini.**

daripada golongan belia di Wilayah Persekutuan dan individu yang berminat untuk meningkatkan kemahiran digital serta memahami potensi kecerdasan buatan dalam pelbagai industri telahpun mengikuti

kursus teknikal ini.

"Antara intipati program adalah seperti pengenalan kepada konsep asas AI, bengkel penggunaan alat AI dalam kehidupan seharian dan kerja, sesi latihan menghasilkan


kandungan digital yang kreatif, perbincangan mengenai peluang dan cabaran dalam inovasi teknologi serta penekanan terhadap pensijilan profesional bagi meningkatkan kebolehpasaran peserta," ujarnya.

"Penambahbaikan yang akan dilakukan adalah menyediakan lebih banyak modul latihan praktikal berkaitan teknologi terkini, melibatkan pakar industri sebagai penceramah dan pengajar, menambah peluang kepada golongan pelajar sekolah menengah, rendah dan universiti serta memperluaskan penyertaan kepada golongan kurang berkemampuan untuk memberikan mereka peluang didedahkan dengan teknologi terkini.

Sementara itu, Ahli Lembaga Pemegang Amanah YWP, **Zahir Hassan** yang juga merupakan Ahli Parlimen Wangsa Maju turut menyatakan ikrar YWP menyokong komitmen Malaysia untuk menjadi peneraju dalam AI dan transformasi digital di rantau ASEAN.

"Wangsa Maju adalah salah satu bandar di Kuala Lumpur yang mempunyai kepadatan penduduk yang tinggi, jadi kami akan teruskan program seumpama ini di sini, bagi memberi pendedahan kepada anak muda di kawasan tersebut dengan beberapa penambahbaikan," katanya.

Dalam pada itu, beliau turut berterima kasih kepada semua pihak yang telah menjayakan program ini, terutamanya peserta yang begitu bersemangat sepanjang program.

"Semoga ilmu dan pengalaman yang diperolehi menjadi inspirasi golongan muda terus maju dalam bidang teknologi dan inovasi serta melahirkan generasi muda celik IT, kreatif dan inovatif," ujarnya. 



## KU SEMAN KU HUSSAIN

**R**ESTORAN Korea di Kuala Lumpur mendapat sambutan menggalakkan semua golongan, lebih-lebih lagi orang muda. Banyak restoran yang tampil dengan pelbagai jenama dari Korea Selatan itu memperkenalkan budaya makanan masyarakat di sana.

Penggemar makanan Korea fasih menyebut nama-nama menu dalam bahasa Korea dan tahu pula bahan-bahannya. Bukan itu sahaja malah tahu menu yang sedap dan menjadi kegemaran di negara itu. Hal itu menunjukkan bahawa maklumat tentang makanan Korea sudah membumi dalam kalangan masyarakat di negara ini.



PENULIS BEBAS

Bagaimanapun hal itu bukanlah suatu yang mengejutkan kerana kecenderungan sesetengah orang kita

amat menghargai sesuatu yang datang dari luar. Tetapi yang datang itu sebenarnya bukan sahaja makanan malah satu sudut daripada budaya.

Fenomena restoran Korea di Kuala Lumpur boleh dikatakan agak baru. Mungkin tumbuh dengan banyaknya dalam 10 tahun belakangan ini disebabkan kepesatan maklumat rentas benua. Kepesatan restoran Korea itu dilihat mengekori populariti siri drama Korea di televisyen yang sekali gus melonjakkan muzik Korea yang dikenali sebagai K-Pop.

Kedua-duanya – makanan dan kandungan kreatif iaitu drama televisyen dan muzik saling berkait. Malah saling bersulam-seli dalam mengangkat nama Korea Selatan di luar negara, tidak terkecuali negara ini. Hal itu bukan berlaku secara semula jadi, tetapi didorong kesedaran tentang jati diri sebagai satu bangsa yang berjaya.

Sebenarnya banyak juga bahan mentah makanan itu dibawa dari Korea Selatan dan ia menjadi faktor harga makanan di restoran berkenaan dikelaskan sebagai mewah. Harganya mengatasi purata restoran masakan tempatan di Kuala Lumpur yang juga ada di pusat membeli-belah. Sekalipun begitu, harga yang mahal bukan halangan kerana penerimaan terhadap jenama budaya Korea telah dipasak oleh muzik K-Pop dan drama.

Restoran Korea tidak perlu dipromosi secara konvensional kerana siri drama yang berlambak di stesen televisyen sudah



BIBIMBAP, jajangmyeon dan ayam goreng antara menu Korea yang digemari ramai.

# TTEOKBOKKI, KIMCHI DAN KUASA LUNAK

menyelitkan secara berseni menu-menu tertentu. Penggemar drama Korea sudah menonton artis-artis Korea beraksi dengan menu-menu yang juga ada di Kuala Lumpur.

Sebenarnya agak sukar untuk menafikan bahawa pengaruh makanan Korea tidak tumbuh mendadak secara semula jadi. Hal itu adalah hasil jangka panjang yang disumbangkan oleh pengaruh budaya popular yang sedikit demi sedikit mendapat tempat dalam kalangan masyarakat tempatan.

Budaya pop seperti siri televisyen, muzik dan beberapa filem dari negara itu lebih dulu menguasai minat masyarakat negara ini sebelum wujud restoran Korea. Tanpa memacak pengaruh, tentu sukar untuk makanan Korea memikat selera masyarakat tempatan.

Warga Kuala Lumpur misalnya sudah lama serasi dengan cita rasa makanan India dengan tumbuhnya banyak restoran Mamak. Menu paling popular tentulah nasi kandar

yang awalnya di Pulau Pinang. Makanan Melayu juga banyak yang berasaskan rempah.

Sebenarnya bukan mudah untuk 'lidah' yang sehati dengan kari, masak lemak cili api, singgang yang digandingkan budu menerima masakan yang asing seperti Korea. Tetapi pengaruh budaya popular yang melonjakkan makanan Korea sebagai satu gaya hidup dan hal itu merentas benteng perbezaan selera antara Melayu dan Korea.

Semua usaha memasarkan budaya popular yang kemudian diikuti makanan Korea dilakukan dengan penuh kelembutan dan berseni. Seolah-olah berlaku secara semula jadi, misalnya filem Train To Busan yang bukan sedikit pengaruhnya memperkenalkan Korea Selatan di negara ini. Hal itu merangkumi aspek jati diri bangsa seperti pengekalan bahasa Korea dalam filem, siri televisyen dan seterusnya nama-nama menu di restoran Korea.

Industri kandungan kreatif Korea Selatan seperti filem dan siri televisyen dengan pantas mengembangkan sayap apabila kualitasnya semakin teranjak. Walaupun filem Korea agak lewat di belakang berbanding bidang teknologi dan industri, tetapi kemaraannya agak pantas.

Contohnya, banyak drama popular Korea yang ditayangkan di televisyen menjadi salah satu pemangkin gelombang K-Pop. Itu adalah salah satu contoh mudah bagaimana kuasa lunak (*soft power*) dimanfaatkan oleh masyarakat di negara yang yakin dengan kelebihan yang ada.

Selain merupakan salah satu yang menyumbang pada pulangan ekonomi, kuasa lunak juga sebenarnya menyebarkan perihal kehidupan, seni dan budaya masyarakat Korea kepada dunia. Gelombang Korea ini benar-benar memberikan pulangan daripada sudut penjana ekonomi dan memacak nama di luar negara.

Saya kerap juga bersembang dengan anak-anak muda penggemar makanan Korea di Kuala Lumpur. Sebahagian besar mereka juga mempunyai 'lidah' seperti saya. Maknanya secara semula jadi serasi dengan makanan Melayu – gulai tempoyak, singgang, masak lemak cili api dan tidak ketinggalan budu dan ikan pekasam.

Bagaimanapun mereka boleh menerima menu Korea kerana nama Korea sudah lama

melekat di ingatan melalui siri-siri drama di stesen televisyen tempatan. Malah masuk ke restoran Korea juga menjadi satu kebanggaan kerana itu adalah tanda aras gaya hidup. Soal sama ada boleh menerima cita rasa makanan Korea adalah hal kedua, pertamanya mahu berada dalam gaya hidup semasa.

Pada era media sosial, keberadaan di tempat-tempat yang dikaitkan sebagai lambang gaya hidup boleh diuar-uarkan dengan mudah kepada orang lain. Malah ada yang berkata, masuk restoran Korea tetapi tidak mengambil gambar makanan, lebih baik jangan pergi. Maknanya, makan adalah nombor dua. Perkara yang utama keberadaan dalam jalur gaya hidup semasa.

Sekalipun tulisan ini memberikan tumpuan pada restoran Korea, hal yang lebih utama adalah kesedaran memanfaatkan sesuatu yang membawa nilai budaya negara berkenaan. Malah memahami peri pentingnya kuasa lunak untuk mengangkat nama negara di persada dunia.

Ironinya sikap sesetengah dalam kalangan pembuat dasar yang lebih selesa menjadi pelanggan atau pembeli semua yang datang dari luar. Hampir tidak nampak keazaman untuk menjadi peneraju, pembekal atau penjual segala sesuatu yang berkaitan budaya ke luar negara.

Padahal itulah yang dilakukan oleh negara seperti Korea Selatan dan lain-lain. Budaya kuliner datang paling akhir selepas laluan dirintis oleh kesedaran memanfaatkan kuasa lunak yang berkaitan budaya. Sikap mereka terhadap bahasa negara juga bagaikan langit dengan bumi berbanding kita.

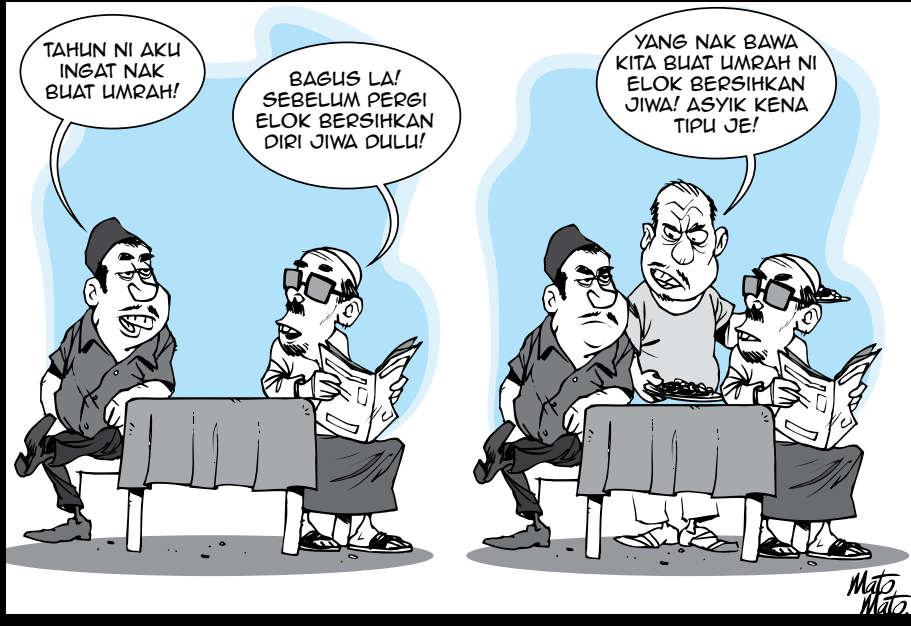
Kita masih boleh berangan-angan suatu hari nanti banyak restoran Melayu yang menghadirkan menu gulai tempoyak, singgang ikan tongkol, laksa atau laksam di Korea Selatan. Malah orang di sana petah menyebut nama-nama masakan Melayu seperti kita mengenali menu Korea.

Tetapi harus ingat bahawa langkah ke-1000 atau sejuta bermula dengan langkah pertama. Soalnya bilakah langkah pertama itu akan bermula? Bilakah pula pola fikir kita akan berubah terhadap hal-hal yang membawa maksud jati diri dan budaya di luar negara?

**SETIAP artikel penulis adalah pendapat peribadi, bukan pendirian Wilayahku.**

## RAGAM KOTA

MATOMATO



Sebarang maklumat berhubung Editorial Wilayahku, sila hubungi alamat tertera:

Aras 9, Blok 1, Menara Seri Wilayah, Presint 2, 62100 Putrajaya.

Tel: 03-8861 5260 | E-mail: [editorialwilayahku@gmail.com](mailto:editorialwilayahku@gmail.com)



# AKTA 852: DR DZUL JALAN TERUS

ZULKIFLI SULONG

**A**KTA 852 mula dikuatkuasakan Oktober tahun lepas. Orang di belakang usaha ini adalah Datuk Seri Dr Dzulkefly Ahmad, Menteri Kesihatan Malaysia. Ia suatu usaha untuk memastikan kesihatan rakyat negara ini terkawal daripada gejala rokok termasuk rokok elektronik atau *vape*.

Usaha ini memang sukar. Ia hanya boleh berlaku dengan kesungguhan pihak yang mahu melaksanakannya. Sukar kerana ia akan berdepan dengan orang yang sememangnya suka atau ketagih merokok.



PENULIS BEBAS

Dr Dzulkefly sudah menunjukkan kesungguhannya untuk melaksanakan perkara ini ketika pertama kali menjadi Menteri dahulu. Apabila dilantik semula sebagai Menteri Kesihatan, Dr Dzul menyambung balik usahanya yang terhenti sebelum ini.

Ketika pertama kali dilaksana dahulu, pelbagai kecaman dibuat para perokok. Namun beliau sedar, di sebalik satu kecaman perokok itu ada sembilan pujian kerana keberanian beliau melaksanakan peraturan ini.

Melalui tindakan pusingan pertama dahulu, tempat makan iaitu kedai makan, restoran dan juga kantin dijadikan tempat larangan merokok. Ia menyebabkan mereka yang mahu merokok selepas makan terpaksa duduk jauh-jauh dari pelanggan lain yang sedang makan.

Ketika itu, walaupun banyak kecaman namun tidak ramai yang berani untuk melanggar peraturan ini kerana ia boleh menyebabkan mereka didenda pihak berkuasa.

Namun selepas kerajaan Pakatan Harapan jatuh, larangan ini sudah tidak berapa diendahkan lagi. Ramai tanpa segan silu mula merokok balik di tempat mereka makan.

Ia menyebabkan, ramai golongan yang tidak merokok khasnya yang sangat elergi dengan rokok, marah-marah. Ketika itulah mereka sedar betapa nikmatnya ketika larangan merokok di tempat makan ini berkuat kuasa sepenuhnya.

Golongan yang paling marah dengan bau asap rokok adalah ibu-ibu mengandung dan yang membawa anak-anak kecil. Hasilnya mereka akan berusaha mencari sudut-sudut tempat makan yang tidak terkena asap rokok


**SEBANYAK 28 kawasan digazetkan menerusi Akta Kawalan Produk Merokok Demi Kesihatan Awam 2024 (Akta 852).**

Kini Akta 852 dikuatkuasakan semula selepas Dr Dzul kembali menjadi Menteri Kesihatan. Menurut laman rasmi Majlis Keselamatan Negara (MKN), ada 28 tempat yang dilarang merokok mulai 1 Januari 2025.

Ia meningkat lagi berbanding hanya 23 tempat larangan merokok ketika mula dilaksanakan pada 2020 lalu.

Taman awam, kawasan keagamaan, taman asuhan kanak-kanak, kawasan premis kerajaan, kawasan tertentu di taman negara dan taman negeri, lapangan terbang, pusat hiburan atau teater - kecuali pub, disko, kelab malam dan kasino, hospital dan klinik, lif atau tandas awam, kenderaan awam dan hentian pengangkutan awam.

Kawasan berhawa dingin, bas sekolah, kafe Internet, perpustakaan, kawasan latihan khidmat negara, stesen minyak, kawasan bagi aktiviti perhimpunan tertutup - selain di dalam bangunan kediaman, kompleks sukan, pusat kecergasan atau gimnasium, institusi pendidikan, kaunter perkhidmatan di dalam bangunan, kompleks membeli-belah, tempat mainan kanak-kanak dan taman permainan dan tempat makan terbuka termasuk dalam senarai awal dahulu.

Khusus berkenaan dengan aturan larangan merokok di tempat makan terbuka - menurut garis panduan yang diwartakan oleh KKM - kawasan larangan tersebut merangkumi jarak tiga meter atau 10 kaki radius dari meja makan atau kawasan premis makan tersebut.

"Bangunan dobi dan bangunan tempat kerja turut tersenarai sebagai tempat dilarang merokok dan tindakan penguatkuasaan bagi kedua-duanya dilaksanakan bermula 1 Januari 2025," kata laman MKN itu.

Sudah pasti ia akan disambut baik oleh orang ramai kecuali para perokok. Perokok akan mendakwa, kebebasan mereka sudah disekat melalui akta ini. Para peniaga rokok juga akan marah dengan berkata, periuk nasi mereka dimasukkan pasir oleh larangan ini.

Inilah yang dikatakan pemimpin perlu ada *political will* untuk melaksanakan kebaikan bagi golongan majoriti. Ingat, mereka berada di kedudukan itu kerana kehendak golongan majoriti.

Oleh itu, apabila Akta 852 dilaksanakan, ia adalah kehendak majoriti. Bayangkan apabila ada satu pembantah larangan merokok di kedai makan dan tempat awam tertutup ini dilaksanakan, ada lebih sembilan orang lagi

yang akan menyokong langkah itu.

Jadi saya menyeru kepada Dr Dzul dan pasukannya bertaballah menghadapi kecaman ini kerana anda sebenarnya melakukan kebaikan untuk negara dan majoriti rakyat negara ini.

Dan yang pasti, agama Islam kita juga menyokong anda. Oleh kerana majoriti penduduk negara ini adalah beragama Islam, maka yakinlah anda disokong oleh majoriti rakyat.

Saya juga yakin, bukan mereka yang beragama Islam sahaja akan menyokong, orang lain juga akan menyokong anda. Mereka yang sedar betapa buruknya kesan rokok ini akan menyokong anda semua.

Jadi jangan gusar, jangan susah hati dengan bantahan segelintir pihak yang membantah itu, jalan terus.

Kepada yang menyokong langkah ini pula, zahirkan sokongan anda bukan hanya berdiam diri kerana jika begitu anda akan dianggap reda dengan bantahan mereka yang membantah.

**SETIAP artikel penulis adalah pendapat peribadi, bukan pendirian Wilayahku.**

## Peluang sewa PPR, PA



## Parkir di jalan raya

**BERITA** gembira untuk warga kota yang masih menunggu untuk menyewa unit kediaman di Program Perumahan Rakyat (PPR) dan Perumahan Awam (PA) di sekitar Kuala Lumpur. Terdapat 7,000 kekosongan unit rumah tersebut sekarang.

Menurut Dewan Bandaraya Kuala Lumpur (DBKL), seramai 15,000 penyewa sedia ada tidak memohon untuk menyambung penyewaan. Notis enam bulan telah diberi untuk memperbaharui sewaan tetapi penyewa terlibat tidak memberi maklum balas.

Antara punca mereka tidak berbuat demikian ialah hilang kelayakan menyewa disebabkan pendapatan meningkat, mempunyai tunggakan sewa atau telah

memiliki rumah sendiri.

Ini rahmat kepada yang telah menunggu sekian lama untuk menduduki PPR/PA. Impian mereka belum jadi kenyataan kerana jumlah yang menunggu melebihi unit yang ditawarkan.

Sememangnya PPR/PA menjadi idaman memandangkan sewanya sangat berpatutan dan dalam kemampuan. Cuma tidak semua permohonan dapat dipenuhi. Barisan yang menunggu juga semakin panjang.

Oleh itu, apabila ada kekosongan unit, yang telah lama menunggu dan layak wajar diberi keutamaan. Kita percaya pihak DBKL juga akan berusaha memenuhi permintaan sebaik mungkin dengan merancang pembinaan PPR dan PA baharu.

**WAJARKAH** orang ramai menanggung masalah gangguan atau halangan laluan di jalan raya lantaran pembinaan kondominium (kondo) yang banyak di seluruh pelosok Kuala Lumpur?

Keadaan ini terjadi apabila penghuni kondo meletakkan kenderaan di tepi-tepi jalan di kawasan kediaman menyebabkan laluan menjadi sempit dan sesak.

Kita semua sedar keadaan di ibu negara yang saban hari menghadapi kesesakan terutama pada waktu puncak. Apabila kenderaan diparkir di tepi jalan, sebahagian laluan tersekat.

Daripada pemerhatian di beberapa kawasan kondo di ibu negara, banyak kenderaan diparkir di tepi jalan. Ini

dipercayai kerana petak parkir di kondo tidak mencukupi.

Biasanya unit parkir yang diperuntuk untuk setiap penghuni ialah satu atau dua. Namun ramai penghuni mempunyai lebih daripada satu atau dua kenderaan. Di mana hendak diletak kenderaan lebih ini?

Jalan mudah ialah meletakkan di tepi jalan berhampiran unit kediaman. Jalan bagai sudah jadi lot parkir tetap. Kerana itu pagi petang, siang malam, tepi jalan dimonopoli oleh kenderaan penghuni kondo.

Pembinaan banyak kondo di kawasan kepadatan tinggi khususnya secara tidak langsung menjadikan kawasan tersebut makin sesak.





SIMSUDIN (tengah) menyampaikan bantuan tangki air kepada salah seorang penduduk Kampung Pantai.

Peruntukan RM2.85 juta selesai gangguan air

# 2,000 TANGKI UNTUK 27 KAMPUNG

KHAIRUL IDIN

**S**EUJMLAH RM2.85 juta diperuntukkan kerajaan bagi membantu penduduk pulau ini yang terkesan akibat masalah bekalan air susulan kerja-kerja menaik taraf paip yang sedang giat dilaksanakan oleh Jabatan Bekalan Air Labuan.

Menerusi peruntukan itu, kerajaan menyalurkan bantuan yang membabitkan sebanyak 2,000 unit tangki air dengan kapasiti 400 gelen serta 1,000 kaki tangki untuk dimanfaatkan penduduk di 27 buah kampung.

Menurut Timbalan Pengerusi Perbadanan Labuan, **Simsudin Sidek**, bantuan yang disalurkan ini jelas menunjukkan bahawa keprihatinan kerajaan dalam membantu penduduk di pulau ini khususnya dalam isu bekalan air.

Katanya, pihaknya sebagai perantara kerajaan berharap dengan penyaluran bantuan tangki tersebut dapat meringankan beban penduduk yang terkesan susulan gangguan bekalan air yang dihadapi ketika ini.

“Untuk sesi kali ini, kami telah menyerahkan bantuan tangki air kepada 35 keluarga di beberapa kampung dan kami akan melaksanakan penyerahan bantuan ini sehingga Mac.

“Bagi menyelesaikan masalah gangguan bekalan air di Labuan secara keseluruhannya, kami perlu melaksanakan kerja-kerja penambahbaikan dan proses itu sedang giat dilaksanakan ketika ini namun pada masa yang sama gangguan bekalan air bakal berlaku kerana kami perlu memberikan laluan kepada kerja-kerja menaik taraf paip air.

“Oleh itu, saya berharap penduduk di Labuan memahami situasi ini dan memberikan kerjasama kepada pihak yang terlibat khususnya Jabatan Bekalan Air Labuan,” katanya kepada Wilayahku, baru-baru ini.

Sementara itu, Pengerusi Majlis Perwakilan Penduduk (MPP) Zon Labuan, S Roslee Matusin turut menzahirkan penghargaan kepada

Kerajaan MADANI yang sentiasa memberikan perhatian terhadap masalah yang dihadapi penduduk di pulau ini.

“Terima kasih Kerajaan MADANI kerana menyalurkan bantuan tangki air,” katanya.

Ketua Kampung merangkap Pengerusi Jawatankuasa Pembangunan dan Keselamatan Kampung (JPKK) Kampung Pantai, Ramdan Abidin menzahirkan penghargaan kepada kerajaan yang sentiasa cakna terhadap nasib penduduk.

“Gangguan bekalan air ini memang salah satu masalah yang sering dihadapi namun keperluan dalam mendapatkan bekalan air amat penting kepada penduduk.

“Saya mewakili penduduk kampung berterima kasih kepada kerajaan yang menyalurkan bantuan kepada penduduk terkesan. Bantuan ini juga dapat mengurangkan perbelanjaan khususnya dalam pembelian tangki air yang agak mahal,” katanya. 📌

## 27,513 murid terima BAP

**SERAMAI** 27,513 murid sekolah rendah dan menengah di pulau ini menerima Bantuan Awal Persekolahan (BAP) 2025 membabitkan peruntukan RM2.6 juta.

Majlis penyerahan bantuan itu disempurnakan oleh Timbalan Ketua Pengarah Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM), **Dr Rusmini Ku Ahmad** pada Majlis Penyerahan Cek Cura Bantuan Awal Persekolahan 2025 peringkat Wilayah Persekutuan Labuan yang diadakan di Pusat Kurikulum Jabatan Pendidikan Negeri di sini, baru-baru ini.

Rusmini berkata, bantuan awal persekolahan yang disalurkan kepada setiap murid bernilai RM150 itu dapat membantu ibu bapa dan penjaga meningkatkan motivasi murid.

Pihaknya yakin bantuan tersebut mampu memastikan setiap murid mempunyai peluang dan keupayaan yang sama untuk memulakan sesi persekolahan.

“Sebanyak RM2,626,950 diperuntukkan untuk semua murid dan memberi manfaat

kepada 17,513 pelajar di 28 sekolah di negeri ini,” katanya kepada media baru-baru ini.

Hadir sama Pengarah Jabatan Pendidikan Negeri Wilayah Persekutuan Labuan, Abidin Marjan.

Sementara itu, rata-rata ibu bapa yang ditemui Wilayahku menzahirkan perasaan lega apabila anak-anak mereka menerima BAP.

Bapa kepada seorang murid, **Yusdi Usop**, 40, bersyukur dengan bantuan yang diterima anaknya.

“Ia membantu membeli kelengkapan sekolah anak dan saya harap bantuan ini dapat ditingkatkan dari semasa ke semasa,” katanya.

Jamiah Sarin, 35, merupakan ibu kepada dua murid sekolah rendah di sini turut menzahirkan kegembiraan.

“Dengan bantuan ini dapatlah anak saya untuk membeli kelengkapan persekolahan.

“Harapan saya dan ibu bapa lain bantuan ini dapat diteruskan pada masa akan datang khususnya kepada golongan B40,” katanya. 📌



YUSDI USOP (kanan) ceria menerima BAP bersama anaknya.

# JWP, PL susun Program SHWP 2025

**SEMPENA** Sambutan Hari Wilayah Persekutuan (SHWP) 2025 peringkat Labuan, Jabatan Wilayah Persekutuan (JWP) dan Perbadanan Labuan (PL) telah menyusun pelbagai program dan acara sepanjang Februari ini.

Timbalan Pengerusi Perbadanan Labuan, **Simsudin Sidek** berkata, antara program yang bakal diadakan sempena SHWP tahun ini adalah program pencahayaan ‘FT Light It Up’, aktiviti berbasikal, penanaman pokok, karnival wilayah dan kebun komuniti.

Katanya, penganjuran tersebut adalah satu usaha yang positif untuk melibatkan warga Labuan dan luar Labuan khususnya generasi muda.



SIMSUDIN (dua dari kiri, belakang) bersama para pemenang Pertandingan Baju bertemakan Hari Wilayah Persekutuan.

“Dengan penganjuran pelbagai program sepanjang SHWP ini sudah tentunya dapat memberikan satu

semangat keharmonian dan cinta terhadap Wilayah Persekutuan dan negara amnya seiring dengan

tema Sambutan Hari Wilayah iaitu ‘Wilayah Persekutuan Kita,’ katanya pada Majlis Pelancaran Kempen Kibar Bendera 2025 SHWP Peringkat Labuan, baru-baru ini.

Beliau menyeru semua pihak khususnya pemilik premis sama ada bangunan kerajaan mahupun swasta serta kediaman persendirian untuk bersama-sama mengibarkan bendera Wilayah Persekutuan.

Pihaknya berharap warga Wilayah Persekutuan khususnya Labuan akan mengambil bahagian secara aktif dalam semua program yang telah dirancang.

Mengulas lanjut, Simsudin turut memaklumkan seiring dengan visi

yang diterapkan oleh Menteri Di Jabatan Perdana Menteri (Wilayah Persekutuan), Dr Zaliha Mustafa yang mahu ketiga-tiga Wilayah Persekutuan sebagaimana akronim C.H.A.S.E City, PL melaksanakan Program Labuan Car Free Morning sepanjang tahun ini.

“Saya dengan sukacita mengumumkan bahawa Program Labuan Car Free Morning akan dilaksanakan bermula Februari 2025 dan menggazetkan Jalan Tanjung Purun di kawasan Kompleks Sukan Antarabangsa Laut Labuan sebagai zon bebas kenderaan bermula seawal pukul 6 sehingga 10 pagi melibatkan penutupan jalan yang sama,” katanya. 📌



## Hari Terbuka Pertanian Bandar dan Kelulut Putrajaya 2025

# BERTANI DALAM BANDAR

**A**MALAN pertanian bandar bukan hanya sekadar hobi yang bermanfaat malah membantu masyarakat untuk menjadi lebih sihat serta mampu menjana ekonomi setempat.

Dalam usaha menggalakkan pertanian bandar, Perbadanan Putrajaya (PPj) mengadakan Hari Terbuka Pertanian Bandar & Kelulut Putrajaya (HTPBKP) 2025 sekali gus mempromosi Laman Dapur

dan Laman Kelulut di Taman Botani Putrajaya sebagai hab pendidikan, latihan, rujukan dan pameran bagi pembangunan pertanian bandar dan penternakan kelulut khususnya kepada komuniti setempat.

Ikuti temu bual eksklusif wartawan Wilayahku, **DIANA AMIR** dan jurufoto, **HASIF HALIMI** bersama Pengarah Botani, Jabatan Landskap dan Taman PPj, **MOHD TAJUDDIN IDRIS** berkenaan intipati program.



### Apakah objektif utama program ini?

Penganjuran HTPBKP 2025 yang disokong Jabatan Wilayah Persekutuan (JWP) akan diadakan pada 1 dan 2 Februari ini bertempat di Laman Dapur dan Laman Kelulut Taman Botani Putrajaya Presint 1, Putrajaya dan bakal disempurnakan oleh Menteri di Jabatan Perdana Menteri (Wilayah Persekutuan), Dr Zaliha Mustafa.

Objektif penganjuran acara ialah untuk memperkenalkan Laman Dapur dan Laman Kelulut, Taman Botani Putrajaya yang berfungsi sebagai hab pengembangan pembangunan pertanian bandar dan penternakan kelulut di Putrajaya khususnya melibatkan komuniti Putrajaya selain untuk menambahkan jaringan kerjasama dengan rakan strategik yang terlibat seperti Jabatan Pertanian, Institut Penyelidikan dan Kemajuan Pertanian Malaysia (MARDI) dan National Institutes of Biotechnology Malaysia (NIBM).

Kemuncak bagi acara perasmian ini adalah Majlis Peluncuran Pelan Induk Pertanian Bandar Putrajaya 2030 yang merupakan dokumen perancangan strategik bertujuan sebagai rujukan yang menzahirkan falsafah, hala tuju dan inisiatif strategik PPj dalam merealisasikan hasrat kerajaan untuk menjadikan sektor pertanian khususnya pertanian bandar sebagai nadi pertumbuhan ekonomi setempat.

### Dengan tema Jom Bertani Komuniti Madani, bagaimana ia relevan dengan komuniti bandar?

Tema ini dipilih bagi menyokong hasrat Kerajaan MADANI ke arah Pembangunan Komuniti yang Inklusif, Kelestarian Alam Sekitar, Meningkatkan Keselamatan Makanan, Pemerikasaan Ekonomi Komuniti, Pendidikan dan Kesedaran serta Kesihatan dan Kesejahteraan.

Program ini juga menekankan nilai kerjasama, kebersamaan dan pembangunan masyarakat melalui



**PENGUNJUNG** berpeluang melihat Laman Dapur dan belajar kaedah penjagaan Kebun Komuniti.

aktiviti pertanian bandar serta menggalakkan amalan mesra alam seperti penanaman tanaman secara organik, penggunaan semula sisa dapur sebagai baja kompos dan penjagaan tanah yang lebih baik.

Selain itu, melalui penglibatan secara langsung komuniti dalam penghasilan makanan sendiri, kebergantungan terhadap sumber makanan luar dapat dikurangkan sekali gus meningkatkan keselamatan makanan dalam komuniti.

Kita juga memberikan peluang kepada komuniti untuk mempelajari teknik pertanian moden melalui amalan pertanian baik (*best agriculture practises*), la juga meningkatkan kesedaran mengenai pentingnya sektor pertanian bandar untuk kelangsungan hidup.

### Bagaimana dengan kehadiran?

Program ini terbuka kepada semua lapisan masyarakat dan masuk percuma. Pelbagai aktiviti disusun sepanjang dua hari bermula pukul

8.30 pagi sehingga 4.30 petang. Perkhidmatan *buggy* disediakan secara percuma di dua *pick up point* iaitu tempat letak kereta di Taman Botani Putrajaya dan di pintu masuk Lake Recreation Centre (LRC) di Taman Wetland Putrajaya, Presint 13.

### Apakah aktiviti utama yang disediakan?

Sepanjang dua hari acara berlangsung lebih 10 program dan aktiviti telah disusun, antaranya pameran berkaitan teknologi pertanian bandar dan perkongsian ilmu dari Jabatan Pertanian, MARDI dan NIBM, Universiti Teknologi Malaysia (UTM) yang merupakan rakan kerjasama PPj dalam melaksanakan Program Pertanian Bandar di Putrajaya. Agensi NIBM yang merupakan organisasi di bawah naungan Kementerian Sains, Teknologi dan Inovasi (MOSTI) akan mempamerkan produk-produk R&D seperti kit saringan pengesanan madu, Lalat Askar Hitam, Cendawan Susu Harimau serta penternakan Ikan Kelah dan Udang Kara Air Tawar. Jangan lupa untuk singgah di Pavilion Komuniti Wilayah Persekutuan bagi mendapatkan produk yang menarik seperti air bunga telang, air cincau, jem rock Melon, bayam Brazil crispy

dan pelbagai produk hiliran yang dihasilkan sendiri oleh ahli Kebun Komuniti Putrajaya dan Kuala Lumpur.

Selain itu, terdapat jualan madu kelulut segar dan produk hiliran kelulut dari Kebun Komuniti Kelulut Putrajaya. Ini termasuk jualan pelbagai hasil sayuran daun, ulaman dan buahan. Aktiviti-aktiviti lain yang disediakan juga termasuk Langkah Ceria Kelulut dan permainan tradisional. Tidak lupa juga terdapat Pertandingan Memasak Tradisional Lauk Kampung dan Ulaman, Pertandingan Memancing 'Jom Ngail' dan banyak lagi.

### Apakah manfaat utama untuk pengunjung daripada program ini?

Pengunjung boleh singgah ke Laman Dapur dengan meneroka dan mengenali pelbagai jenis sayuran dan ulam-ulaman yang boleh dimakan segar serta mempelajari kaedah penanaman dan penjagaan. Selain itu, pengunjung dapat melihat lebih dekat ratu kelulut dan mempelajari kepentingan dan penjagaan lebah di Laman Kelulut.

Pameran Laman Dapur & Laman Kelulut di Taman Botani adalah hab pendidikan, latihan dan rujukan bagi pembangunan pertanian bandar dan penternakan kelulut di Putrajaya khususnya kepada komuniti di sini.

Untuk makluman, sebanyak 13 Kebun Komuniti Wilayah Persekutuan dan tiga kebun kelulut terdapat di Putrajaya. Kebun-kebun komuniti ini dibangunkan oleh komuniti dan disokong oleh JWP dan PPj bagi membantu komuniti untuk menjana pendapatan setempat.

### Bagaimana komuniti atau individu boleh mendapatkan bantuan atau bimbingan untuk memulakan projek pertanian bandar mereka?

Program Pertanian Bandar di Putrajaya dilaksanakan melalui kaedah penyertaan (*participation*), keterlibatan (*engagement*) dan pemerikasaan (*empowerment*) bagi memperkasakan komuniti melalui penglibatan penduduk dalam aktiviti pertanian bandar yang mudah dijalankan di kawasan bandar. PPj amat menggalakkan aktiviti pertanian dalam kalangan komuniti bagi menjana ekonomi setempat dan membuka peluang pekerjaan.

PPj melalui rakan kerjasama agensi kerajaan terutamanya Jabatan Pertanian dan MARDI yang merupakan rakan strategik akan memberikan bimbingan latihan, sokongan insentif, pertukaran teknologi dan sebagainya berkaitan aktiviti pertanian bandar. Sekiranya ada komuniti Putrajaya yang berminat boleh hubungi Unit Pertanian Bandar, Bahagian Pengurusan Hortikultur atau Bahagian Botani, Jabatan Landskap dan Taman Perbadanan Putrajaya untuk keterangan lanjut.

### Apakah harapan terhadap program ini?

Marilah beramai-ramai memeriahkan HTPBKP 2025 kerana pelbagai aktiviti menarik serta informasi pertanian bandar dan kelulut disediakan untuk manfaat pengunjung. Ambil juga peluang ini untuk merasai suasana nyaman di Taman Botani Putrajaya dengan melihat keindahan pelbagai koleksi tumbuhan serta pemandangan tasik Putrajaya yang mempesonakan.

Untuk keterangan lanjut boleh layari [www.ppj.gov.my](http://www.ppj.gov.my) atau Facebook atau Instagram Perbadanan Putrajaya untuk kemas kini hebahen berkaitan acara ini. 📍



SUKMA 2026 dijangka berlangsung Ogos

# KERJA NAIK TARAF BAKAL MULA

SABRINA SABRE

**T**EMASYA Sukan Malaysia (SUKMA) 2026 di Selangor dijangka berlangsung pada bulan Ogos.

Menurut Exco Belia, Sukan dan Keusahawanan Negeri, **Mohd Najwan Halimi**, keputusan yang turut melibatkan penganjuran Para SUKMA pada bulan sama itu diputuskan pada Mesyuarat Jawatankuasa Pengelola (Induk) SUKMA 2026 yang dipengerusikan Menteri Besar, Datuk Amirudin Shari pada Isnin.

"Tarikh itu diputuskan selepas menimbang beberapa faktor antaranya Kejohanan Piala Dunia yang akan berlangsung pada Jun hingga Julai disusuli Sukan Komanwel dan Sukan Asia selepas itu.

"Kami lihat ada jurang di antara penganjuran Sukan Komanwel dan Sukan Asia, jadi kami putuskan Ogos untuk anjurkan SUKMA dan Para SUKMA di Selangor tahun depan," katanya dalam satu kenyataan.

Beliau berkata, mesyuarat itu turut menyenaraikan Litar Antarabangsa Sepang dan Stadium Majlis Bandaraya Petaling Jaya sebagai dua lokasi yang berpotensi untuk dijadikan *venue* bagi acara pembukaan dan penutupan temasya dwitahunan berkenaan.

"Pihak sekretariat juga diarahkan untuk

turun ke lapangan bagi mengenal pasti tahap kebolegunaan infrastruktur sukan di tujuh daerah di Selangor yang terlibat dalam penganjuran temasya berkenaan.

"Ini bagi memastikan pihak berkuasa tempatan dan agensi yang berkaitan dapat memulakan kerja-kerja naik taraf atau pembaikan dengan kadar segera agar infrastruktur itu bersedia untuk digunakan pada 2026," katanya.

Mohd Najwan berkata, penganjuran SUKMA 2026 melibatkan 28 sukan teras dengan lima sukan tambahan yang masih di peringkat perbincangan bersama pihak Majlis Sukan Negara dan Majlis Sukan Negeri.

"Kami mahu pastikan penganjuran nanti berlangsung dengan penuh semangat kesukanan kerana kami tidak mahu sukan tambahan itu bersifat memberi kelebihan kepada tuan rumah tetapi membuka ruang kepada negeri-negeri lain untuk mengetengahkan atlet mereka.

"Antara sukan tambahan yang dicadangkan ialah *pickleball*, catur, ekuestrian dan e-sukan. Bagi Para SUKMA pula, sebanyak 10 sukan teras akan dipertandingkan dengan beberapa sukan tambahan lain juga dibincangkan," katanya.



KEJAYAAN Sarawak sebagai tuan rumah SUKMA 2024 menjadi penanda aras baharu bagi temasya itu.



**MUHAMMAD FADHIL**  
muncul juara Siri Trek  
ASEAN Piala Presiden.

## Fadhil pelapis keirin negara

**KEJAYAAN** Muhammad Fadhil Mohd Zonis mengakhiri kemarau empat tahun apabila menjuarai siri kedua Siri Trek ASEAN Piala Presiden meyakinkan Persekutuan Kebangsaan Berbasikal Malaysia (PKBM) bahawa Malaysia bakal mempunyai dua pelumba keirin hebat.

Presiden PKBM, **Datuk Amarjit Singh** meluahkan rasa bangga dan terharu atas kejayaan cemerlang pelumba berusia 27 tahun itu yang menampilkan kayuhan bertenaga untuk mengatasi pencabar terdekat dari Korea Selatan, Kang Seojun yang meraih tempat kedua, manakala pelumba Australia, Sam Gallagher di tempat ketiga.

Amarjit yang juga Ahli Jawatankuasa

Eksekutif Kesatuan Berbasikal Antarabangsa (UCI) optimis Malaysia berada di landasan tepat untuk kembali memiliki dua pelumba keirin yang mampu mencipta kejayaan di pentas antarabangsa pada bila-bila masa.


"Sebelum ini Malaysia ada Josiah Ng dan Datuk Mohd Azizulhasni Awang. Mereka berjaya di Sukan Olimpik 2004 di Athens, Sukan Olimpik 2016 di Rio De Janeiro dan Sukan Olimpik 2020 di Tokyo, Jepun.

"Selepas itu, kombinasi kuat Malaysia diteruskan dengan Datuk Azizulhasni dan Mohd Shah Firdaus Sahrom. Mereka cipta banyak kejayaan ketika berlumba bersama. Shah juga melangkah ke final

acara keirin di Sukan Olimpik 2024 di Paris.

"Jadi, selepas Datuk Azizulhasni bersara, saya mencari-cari kombinasi terbaharu. Dengan kejayaan terbaru dicipta oleh Muhammad Fadhil, saya yakin Malaysia akan kembali memiliki dua pelumba keirin yang hebat," katanya dalam satu kenyataan pada Selasa.

Naib Presiden Konfederasi Berbasikal Asia (ACC) itu turut memuji persembahan Nurul Izzah Izzati Mohd Asri pada siri pertama dan kedua Siri Trek ASEAN Piala Presiden.

"Namun, kami nampak ada sinar baharu juga dalam kem wanita negara. Nur Alyssa Mohd Farid berjaya menyaingi Izzah dan pelumba Korea, Kim Haeun," katanya. 

## Perlu pemilihan pemain individu ke Sukan SEA

**BEKAS** pemain Mobile Legend Bang-Bang (MLBB) terkemuka negara, Muhammad Faris Zakaria atau lebih dikenali sebagai **Soloz** berpendapat bahawa sukar untuk peminat melihat skuad Sukan SEA di Thailand pada hujung tahun ini diwakili oleh pemain daripada satu pasukan sahaja.


Beliau berkata, ini kerana kebanyakan pasukan MLBB di Malaysia dibarisi bersama pemain import dan hanya sebilangan sahaja yang menggunakan pemain tempatan.

"Justeru, saya mencadangkan supaya satu pemilihan diadakan secara berasingan bagi memilih pemain yang benar-benar berkualiti untuk mewakili Malaysia di temasya dwitahunan itu.

"Bagi saya, kalau pemilihan dari segi pasukan, saya rasa okey, tetapi tak semua pemain mereka itu lokal. Kalau ada pun mungkin satu dua pasukan macam Todak.

"Saya rasa mungkin kena buat pemilihan secara individu, baru kita dapat pilih pemain yang terbaik untuk Sukan SEA nanti," katanya kepada media selepas Tayangan Perdana Filem Soloz: Game of Life.

Dalam masa sama, beliau turut mencadangkan supaya satu pertandingan dijalankan secara berasingan bagi memilih pemain dan tidak hanya tertumpu kepada pertandingan-pertandingan sedia ada.

Terdahulu, pasukan MLBB Malaysia berjaya membawa pulang pingat perak dan gangsa masing-masing bagi kategori lelaki dan wanita pada Sukan SEA Kemboja 2023. 



**SOLOZ**



# PENGARUH MESEJ DALAM LAGU

DEEL ANJER

**S**EBELUM ini pernah menjadi bualan warganet apabila terdapat lagu-lagu tempatan mahupun antarabangsa yang mempunyai mesej kurang sesuai dengan masyarakat kita termasuk yang menyentuh isu sensitif seperti keagamaan, kaum dan sebagainya.

Lagu-lagu yang membawa unsur negatif secara tak langsung, sedikit sebanyak pasti mempengaruhi para pendengar.

Penyanyi popular Aina Abdul, Datin Alyah dan Naqiu antara artis yang sentiasa mementingkan mesej positif dalam lagu. Sama ada lagu berkisar kisah cinta, patriotik atau ketuhanan, pasti ada mesej yang baik untuk disampaikan.

## Mendekati diri kepada Tuhan

**DATIN Alyah** mengakui dirinya pernah 'dijentik' sehingga dirinya sedar hidup hanyalah sementara. Sejak itu, Alyah nekad mengubah haluan muziknya ke arah unsur ketenangan jiwa atau menyampaikan lagu-lagu yang mempunyai mesej positif tanpa mengira genre.

Bagi Alyah yang lebih menjurus kepada lagu-lagu ketuhanan ini, akui amat mementingkan mesej dalam lagu.

"Kalau dulu, boleh dikatakan hampir semua lagu saya berunsur sedih, sengsara, cinta, curang dan kecewa. Sejak akhir-akhir ini saya lebih selesa untuk muncul dengan lagu-lagu berunsurkan kerohanian dan ketuhanan.

"Saya tahu, lagu cinta pun ada mesejnya tersendiri. Atas pilihan masing-masing. Cuma saya rasa lebih dekat dengan Allah apabila dapat menyampaikan lagu yang mengajak pendengar ingat kepada Yang Maha Pencipta.

"Bagi saya, kita

bertanggungjawab terhadap apa yang kita sampaikan. Jadi, saya harap siapa yang dengar lagu ketuhanan saya seperti Thank You Allah, semoga ia dapat mendekatkan mereka semua dengan Allah," katanya.

Bagi Alyah, setiap yang bergelar manusia di muka bumi ini tidak terlepas daripada melakukan kesilapan termasuk dirinya.

"Semua orang melakukan kesilapan, tiada yang sempurna. Namun Allah sentiasa buka peluang kepada kita untuk kembali kepadanya.

"Semoga mesej-mesej yang baik dalam lagu yang saya sampaikan memberi manfaat kepada pendengar. Mesej itu juga untuk saya dalam usaha memperbaiki kelemahan diri dari semasa ke semasa," tambahnya lagi.

tambahnya lagi.



## 'Saya adalah medium sampaikan mesej'

**PELANTUN** lagu Jangan Mati Rasa Itu, **Aina Abdul** akui setiap lagu cinta yang dicipta dan dinyanyikannya mempunyai mesej tersendiri. Baginya, sebagai penyanyi dia menjadi medium dalam menyampaikan mesej kepada pendengar.

"Sudah tentu saya sangat pentingkan mesej dalam lagu. Sebab kalau tengok lagu-lagu saya, kebanyakannya berkaitan isu sosial dan boleh dikaitkan dengan kehidupan sekarang seperti *domestic violence*, penderaan, toksik dalam perhubungan dan banyak lagi.

"Jadi saya memang pentingkan mesej. Saya hanya medium untuk menyampaikan mesej-mesej tersebut.

"Saya perlukan mesej yang kuat untuk menyanyi. Jadi orang yang mendengar, akan rasa ada kaitan dengan lagu saya," katanya.

Menurut Aina, kebanyakan peminatnya pernah melalui fasa kehidupan yang sukar.

"Kebanyakannya meminati saya melalui fasa 'heart broken' atau sedang kecewa dalam hidup.

"Semuanya kisah hidup mereka mencabar.

Jadi saya rasa bertuah apabila lagu-lagu saya boleh jadi penguat buat mereka seperti lagu Terus Hidup, Sepi dan Imaji.

"Jadi, lagu cinta, ketuhanan atau apa sahaja genre, perlu ada mesej yang baik kepada pendengar," tambahnya lagi.



## Berkhayal percuma tapi jangan sampai mudarat

**NAQIU** yang baru sahaja muncul dengan lagu berjudul Khayalan akui sangat mementingkan mesej dalam lagu. Bagi pemilik nama Wan Naquiddin Mohd Najib, 39, sama ada lagu cinta atau genre lain, perlu mempunyai mesej tersendiri kepada pendengar.

"Sebagai penyanyi, sudah tentu saya mahu sampaikan perkara positif buat peminat. Jadi setiap lagu yang disampaikan perlu ada mesej yang baik atau positif. Itu satu tanggungjawab sebenarnya.

"Misalnya lagu terbaru saya, Khayalan tentang seorang lelaki yang berimaginasi dan berhalusinasi. Dia membayangkan perempuan atau benda yang dia sukai itu sentiasa ada bersamanya.

"Padahal itu bukan milik dia. Dia hanya berimaginasi. Itulah yang digambarkan dalam video muzik lagu Khayalan. Kononnya dia bercinta, dating, lepak dan berbual-bual dengan perempuan itu, tapi sebenarnya orang itu bukan dia punya. Dia hanya berkhayal.

"Kalau tengok lirik, akhirnya dia macam sedar semula, jangan berkhayal. Khayalan tak boleh lebih-lebih kerana boleh menyebabkan rasa sakit yang amat dalam," katanya.

Bagi Naqiu, diharapkan mesej jangan terlalu berkhayal atau berangan dalam hidup sampai ke hati pendengar.

"Jadi mesej yang nak disampaikan kepada peminat

adalah berangan dan berkhayal itu percuma tetapi janganlah sampai memudaratkan diri.

"Emosi apabila terlalu berkhayal pun akan merosakkan apa yang kita ada seperti pekerjaan, hubungan keluarga dan orang sekeliling, disebabkan kita tak fokus.

"Berangan tak salah, tapi biarlah berpada-pada dan kembalilah ke alam realiti.

"Mesej ini sesuai untuk mereka yang ada rasa sebegini. Perasaan ini memang wujud dalam ramai orang. Menerusi lagu ini mungkin boleh menyedarkan mereka untuk tidak berlebih-lebih dalam berkhayal," ujarnya lagi.





Perlu pemilihan  
pemain individu  
ke Sukan SEA ▶▶ 22

Mendekati  
diri kepada  
Tuhan ▶▶ 23

# REJAB BULAN PERSEDIAAN

PROFESOR MADYA DR MOHD ANUAR RAMLI

**R**EJAB berada pada kedudukan bulan ketujuh dalam sistem kalendar Hijrah. Ia termasuk dalam kelompok bulan haram, iaitu bulan keempat selepas tiga bulan lain yang berturutan, termasuk Zulkaedah, Zulhijah dan Muharram.

Dalam bulan Rejab, berlaku banyak peristiwa sejarah penting bagi umat Islam, khususnya peristiwa besar Israk dan Mikraj.

Bulan ini dinamakan dengan Rejab, iaitu kehormatan kerana orang Arab Jahiliyyah menghormatinya dan mereka tidak berperang dalam bulan tersebut di samping mereka mengorbankan haiwan ('atirah) pada mana-mana hari dari 10 hari awal bulan Rejab. Jadi, dengan kedatangan Islam, pantang larang ini diteruskan yang mana diharamkan untuk berperang dalam bulan haram melainkan dalam situasi diperangi oleh musuh Islam. Selain itu, bulan haram juga mempunyai keistimewaan yang khusus, iaitu gandaan yang bukan sahaja melibatkan perkara yang berkaitan pahala, bahkan dosa.

Saban tahun apabila menjelang Rejab, polemik ibadah puasa sunat dan amalan lain yang dianggap sebagai bid'ah kerana Nabi tidak melakukannya, di samping dakwaan bahawa kelebihan yang tersebar dalam masyarakat adalah lemah dan palsu. Tambahan tiada kelebihan berpuasa di bulan Rejab berbanding bulan yang lain.

Namun, terdapat hadis Nabi SAW yang menunjukkan baginda berpuasa di bulan Rejab. Dalam hadis Nabi SAW: Uthman bin Hakim al-Ansari RA berkata: *Aku telah bertanya kepada Sa'id bin Jubair tentang puasa dalam bulan Rejab. Ketika itu kami berada dalam bulan Rejab. Sa'id bin Jubair pun menjawab: Aku mendengar Ibn 'Abbas radiallahu 'anhuma berkata: Rasulullah SAW berpuasa sehingga kami berkata beliau tidak berbuka. Baginda berbuka sehingga kami berkata baginda tidak berpuasa.* (HR Muslim, no. hadis: 1157).

Seiring itu juga, tiada larangan yang tegas dan khusus untuk berpuasa di bulan Rejab sama ada secara penuh atau tidak penuh. Bagi mereka yang berpuasa penuh bukanlah bermakna amalan ini tidak sah atau tiada ganjaran pahala. Nabi SAW menganjurkan



JADIKAN bulan Rejab untuk mendalami, memperbaiki bacaan dan memahami isi kandungan Al-Quran.

untuk berpuasa di bulan haram kerana apa yang jelas bahawa bulan haram dijanjikan dengan ganjaran pahala yang berganda.

Namun begitu, dalam hadis yang lain menjelaskan tentang kebimbangan Nabi kepada umatnya bahawa mungkin akan jemu, lesu dan tidak konsisten. Hadis Nabi SAW: *Aisyah RA berkata: Rasulullah SAW tidak berpuasa dalam mana-mana bulan dalam setahun lebih banyak daripada bulan Syaaban; Baginda juga bersabda: Ambillah daripada amalan apa yang kamu mampu, kerana Allah tidak sekali-kali akan jemu sehingga kamu merasa jemu; Baginda juga bersabda: Amalan yang paling dicintai oleh Allah ialah amalan yang dilakukan secara konsisten oleh pelakunya, walaupun sedikit.* - (HR Muslim, no. hadis: 1156)

Dalam banyak keadaan, Nabi SAW tidak melakukan amalan yang berstatus sunat secara berterusan atau lengkap sebulan agar tidak memberatkan umat. Kekhawatiran timbul sekiranya mereka yang berpuasa

penuh di bulan Rejab dan Syaaban, akan gagal melaksanakan ibadah puasa wajib di bulan Ramadan kelak dengan sempurna dan berkualiti kerana jemu, kehabisan tenaga serta keletihan. Ini menyebabkan mereka gagal kerana lebih mengutamakan ibadah sunat hingga tidak dapat melaksanakan puasa yang wajib.

Bagi segelintir orang yang mampu dan biasa menjalankan rutin berpuasa sunat, situasi ini mungkin tidak timbul bagi mereka untuk berpuasa selama tiga bulan dengan sempurna sebagai amalan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Namun amalan ini tidaklah diwajibkan atau mendatangkan kemudaratan kepada pihak yang berkenaan. Jelasnya, bagi yang tidak mampu, mereka wajib menfokuskan puasa di bulan Ramadan. Ini disebabkan berpuasa di bulan Rejab dan Syaaban secara penuh ini akan memberatkan buat mereka yang tidak mampu.

Bagi masyarakat Islam, kehadiran bulan

Rejab ibarat latihan awal untuk memanaskan enjin sebelum memasuki Ramadan. Rejab diibaratkan sebagai fasa membajak tanah, iaitu permulaan usaha membersihkan hati dan jiwa serta mempersiapkan diri untuk memasuki bulan-bulan berikutnya.

Seterusnya, bulan Syaaban menjadi fasa menyemai, yang mana amalan kebaikan diperbanyakkan dan benih-benih keimanan serta ketakwaan ditingkatkan seiring dengan kesungguhan sebagai persediaan menyambut Ramadan. Manakala Ramadan pula adalah fasa menanam, yang mana segala usaha yang dimulai pada bulan-bulan sebelumnya diperkukuhkan melalui ibadah puasa, solat, zikir, membaca Al-Quran, bersedekah dan pelbagai amal soleh.

Akhirnya, bulan Syawal menjadi fasa menuai, yang mana umat Islam meraih ganjaran atas usaha dan amalan yang telah dilakukan sepanjang bulan-bulan tersebut, disertai kegembiraan dan kesyukuran yang melambungkan kejayaan memperbaiki diri dan mendekatkan diri kepada Allah SWT serta menjadi insan yang bertakwa.

Dengan itu, latihan sedikit demi sedikit bermula dari bulan Rejab dalam bentuk amalan yang sunat, sama ada puasa, zikir, baca Quran, solat sunat dan amal kebajikan yang lain dilengkapkan lagi dalam bulan Ramadan dengan amalan yang wajib dan sunat.

Bagi golongan yang masih belum menyempurnakan qada bagi puasa wajib yang ditinggalkan sama ada dengan uzur atau tanpa keuzuran Syarie, maka rebutlah peluang di bulan Rejab dan Syaaban yang masih berbaki untuk menggantikannya agar tidak dikenakan bayaran fidyah kerana melewatkan qada melebihi bulan Ramadan tahun semasa.

Sehubungan itu, dalam bulan haram khususnya, kurangkan perbalahan serta polemik dan fokuslah mempersiapkan diri dengan ibadah sunat. Ini disebabkan bulan Rejab merupakan fasa awal dalam perjalanan kita menuju ke bulan Ramadan.

Sewajarnya ia diisi dengan pelbagai amal soleh lantaran ganjarannya yang berganda berbanding bulan yang lain. Di samping itu, perbuatan maksiat dan mungkar yang boleh mengundang dosa perlu dielakkan agar tidak mendapat murka Allah. Semoga kita diberkati di bulan Rejab dan mendapat limpahan rezeki untuk bertemu bulan Ramadan.

**SETIAP artikel penulis adalah pendapat peribadi, bukan pendirian Wilayahku.**