

	BULETIN PERSATUAN PESARA UNIVERSITI KEBANGSAAN MALAYSIA (No. Pendaftaran PPM 017-10-22092010) Dan PUSAT AKTIVITI WARGA EMAS (PAWE) UNIVERSITI KEBANGSAAN MALAYSIA
	
BIL. 14(2) Julai- Disember 2024	

MINDA PENERUS

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
 السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Penggunaan Bahasa Melayu di negara ini, dilihat oleh sesetengah pihak telah semakin merosot. Penggunaannya dalam majlis-majlis rasmi terutama majlis anjuran korporat, dalam penulisan, perbualan, urusan di peringkat swasta – perbankan, perumahan, syarikat-syarikat besar dan sebagainya lebih selesa menggunakan Bahasa Inggeris. Kalau menggunakan Bahasa Melayu lebih kepada bahasa, apa yang diistilahkan sebagai Bahasa Rojak, yang mencampurkan Bahasa Melayu dan Bahasa Inggeris terutama dalam perbualan. Dari segi tatabahasa terutama penggunaan Kata Nama sudah tidak mengikuti struktur biasa. Umpamanya penggunaan, “korang” untuk awak/kamu/anda. “dia orang” untuk mereka dan sebagainya. Hal sedemikian banyak dipaparkan dalam drama TV, Majlis Pertandingan Lagu/Jenaka dsb. Kenapa pihak Penerbit rancangan tersebut membiarkan hal ini berlaku. Pihak penerbit TV terutama rancangan hiburan amat penting bagi membantu memartabatkan Bahasa Melayu.

Rentetan daripada hal tersebut, mendatangkan kerisauan saya dan juga golongan pesara sekarang apa yang berlaku di Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM). UKM yang ditubuhkan mempunyai agenda besar iaitu untuk memartabatkan Bahasa Melayu sebagai bahasa ilmu. Matlamat ini nampaknya berjaya kerana dengan menggunakan Bahasa Melayu sebagai bahasa pengantar dalam kuliah dan tutorial, nama UKM sentiasa dianggap tersohor. Ramai para graduan UKM membantu negara dalam proses pembangunannya.

Namun sejak akhir-akhir ini kita melihat ramai pelajar dari luar negara menjadi pelajar di UKM. Malahan ada cawangan di negara Timur Tengah. Ada yang menyatakan pelajar dari negara China ramai yang mendaftar di UKM. Saya tidak mempersoalkan hal sedemikian cuma dikhuatiri kualiti para pelajar yang mendaftar di UKM boleh diragukan terutama dalam penguasaannya dalam Bahasa Melayu. Mereka harus tahu bahawa bahasa pengantar akademiknya ialah Bahasa Melayu.

Sebagaimana kita sedia maklum para pelajar negara ini yang hendak belajar ke Perancis, Jerman, Korea dan Jepun, mereka perlu mengikuti kursus bahasa-bahasa tersebut selama 6 bulan sebelum mendaftar ke negara-negara yang mereka pilih. Kalau begitu halnya, sekiranya para pelajar luar negara ini tidak boleh mengikuti kuliah dalam Bahasa Melayu adakah mereka akan mengikuti kuliah dalam Bahasa Inggeris. Kalau hal itu dilakukan objektif untuk mengangkat Bahasa Melayu di peringkat antarabangsa nampaknya tidak tercapai, kerana graduannya apabila mereka pulang ke negara asal setelah tamat pengajian, Bahasa Melayu mereka lemah apatah lagi Bahasa Inggeris.

Saya khuatir sekiranya hal sebegini berterusan objektifnya bukan lagi untuk menyebarluaskan Bahasa Melayu di peringkat global – untuk jangka masa panjang, tapi lebih bermotifkan menjana kewangan. Beberapa tahun lalu memang ramai para pelajar luar negara mengikuti kuliah di UKM, seperti dari Jepun, China, Afrika dan lain-lain lagi. Mereka yang menyambung pelajaran pada peringkat Sarjana dan Ph.D, mereka ini telah menguasai Bahasa Melayu, yang mungkin mereka belajar di Universiti-universiti di negara mereka yang ada pengajian Melayu/Indonesia. Justeru para pelajar ini telah menguasai Bahasa Melayu dan sudah boleh menulis dan berkomunikasi dengan baik. Akhirnya mereka berjaya membawa pulang bukan sahaja Ijazah tetapi juga Bahasa Melayu yang telah mereka kuasai.

Oleh demikian harapan saya agar UKM tidak terkeluar daripada landasan untuk memartabatkan Bahasa Melayu sebagai Bahasa Ilmu sama ada dalam negara mahupun luar negara. Sekiranya Bahasa Melayu dapat dimantapkan terutama dalam negara sendiri, maka Bahasa Melayu akan terus kukuh dan penggunaannya dapat dilakukan oleh setiap warganya. Sebagai mantan Ahli Akademik dan Pentadbir di UKM, amat risau sekiranya Bahasa Melayu diremehkan terutama di UKM yang merupakan harapan masyarakat, agar Bahasa Melayu dimartabatkan yang mendorong kepada penubuhan UKM lebih 50 tahun yang lalu.

SEKIAN

Sidang Editor Buletin

Dr. Misran Rokimin
Salmah Kasmani

AJK Penerbitan

Dr Misran Rokimin (Ketua)
Dato' Harun Bintang
Salmah Kasmani

**MAJLIS LAWATAN BALAS KUNJUNGAN
PERSATUAN PESARA, UNIVERSITI KEBANGSAAN MALAYSIA
KE PERSATUAN PESARA, UNIVERSITI UTARA MALAYSIA
24 Nov., 2024**



23 November 2024 @ 8.00 malam Hotel EDC Universiti Utara Malaysia, Sintok, Kedah

Persatuan Pesara UKM (PPUKM) telah mengadakan kunjungan hormat ke atas Persatuan Pesara UUM (PPUUM) yang diadakan pada 23 November 2024 bertempat di EDC UUM.

Delegasi PPUKM diketuai Tuan Haji Talib Harun (Setiausaha), Dato' Harun Bintang (Penolong Setiausaha), Profesor Emeritus Dato' Dr. Laily bin Din, Prof. Emeritus Dato' Dr. Muhammad Yahaya, Dr. Kaswandi Md. Ambia dan Puan Hajah Kamariah Mohd. Yusof (AJK).

Sementara PPUUM diketuai Tuan Haji Mohd Hanizan Zalazilah (Pengerusi) serta Encik Amron b Man (Bendahari), Puan Norlaila bt Osman (Setiausaha), Puan Aznor bt Ahmad (Penolong Setiausaha) dan Encik Omar b. Hashim (AJK).

Majlis pertemuan dimulakan dengan makan malam dan diikuti dengan sesi taklimat, perbincangan dan bertukar-tukar cenderamata (PPUKM telah menyampaikan dua (2) salinan kompilasi BULETIN PPUKM 2011 - 2024) untuk simpanan PPUUM dan Naib Canselor UUM serta sesi bergambar.

Lawatan PPUKM ke PPUUM ini merupakan lawatan balas. PPUUM telah mengadakan lawatan ke PPUKM pada awal tahun 2024 yang diadakan di Kolej Keris Mas UKM.

Perkara yang dibincangkan antaranya termasuklah perkara yang berkaitan dengan kaedah mengeratkan hubungan kerjasama antara PPUKM dgn PPUUM, kebajikan dan program kerjasama antara ahli, pendapatan & pengendalian sumber kewangan persatuan, cadangan penubuhan jawatankuasa induk persatuan pesara IPTA serta pelbagai perkara yang berkaitan dengan kebajikan pesara.

Bagi pihak Tan Sri Pengerusi dan AJK, PPUKM merakamkan ucapan terima kasih kepada Pengerusi dan barisan JK PPUUM atas sambutan mesra yang diberikan kepada delegasi PPUKM. Semoga hubungan mesra ini akan berkekalan dan dapat memberi manfaat kepada persatuan dan ahli-ahli kedua persatuan.

Group golf juga sempat bermain di padang golf UUM.



Seterusnya kami ke Hadyai. Cuma seramai 9 Ahli ikut serta, peserta di bawa melawat Kilang madu, industri Perubatan tradisional, floating market dan Pantai di Songkla dan Kho Hong



Amazon café Songkla



Industri Madu

MAJLIS SANJUNGAN BUDI PESARA UKM TAHUN 2024 10 Dis., 2024 di DECTAR UKM

Universiti Kebangsaan Malaysia telah menganjurkan Majlis Sanjungan Budi 2024 bagi meraikan pesara dan bakal pesara UKM yang telah dan akan bersara sepanjang tahun 2024. Seramai 144 orang pesara diraikan dan yang hadir hanya seramai 88 orang serta lima orang waris gemulah yang hadir.

Majlis ini telah dihadiri YBhg. Prof. Emeritus Dato' Dr. Mohamad Abd. Razak, Pengerusi Lembaga Pengarah UKM; Ahli-ahli Lembaga Pengarah UKM; YBhg. Prof. Dr. Abd. Halim Abd. Gafor selaku wakil Naib Canselor UKM, YBsh. Puan Zarina Halim wakil Kumpulan Wang Amanah Persaraan (KWP); Pengurusan Tertinggi UKM dan kenamaan lain.

Persatuan Pesara UKM diwakili oleh YBhg. Dato' Dr. Mohd. Wahid Samsudin (Timbalan Pengerusi Persatuan Pesara/Pengerusi PAWE UKM); Tuan Haji Abd. Talib Harun (Setiausaha) Dr. Kaswandi Ambia (AJK) dan YBhg. Dato' Harun Bintang (Penolong Setiausaha juga Pengacara Majlis.

YBhg. Prof. Tan Sri Dato' Seri Dr. Noor Azlan Ghazali, mantan Naib Canselor UKM ke 10 telah dipilih untuk menyampaikan ucapan mewakili pesara dan bakal pesara 2024.

Majlis diserikan dengan persembahan khas Persatuan Pesara UKM/PAWE UKM oleh Dr. Zaidi Mat Isa yang menyampaikan lagu WARGA EMAS.

Persatuan Pesara UKM juga membuka meja pameran untuk pesara dan bakal pesara mendaftar sebagai ahli serta jualan produk keluaran Pesara UKM.

Buat pertama kalinya UKM mewujudkan Anugerah Sanjungan Watan untuk mengiktiraf pencapaian cemerlang para pesara UKM dalam bidang masing-masing.

Penerima-penerima tersebut ialah:

1. YBhg, Prof. Emeritus Tan Sri Dato' Dr. Mohamed Salleh Mohamed Yasin (PPUKM0265) kategori IKON PESARA

Anugerah khas yang diberikan kepada pesara yang telah menyumbang secara aktif dalam bidang kepakaran masing-masing sepanjang tempoh persaraan yang telah mendapat pengiktirafan di dalam dan di luar negara.

2. YBhg, Prof. Emeritus Dato' Dr. Mohamad bin Abd.Razak (Pengarah LPU UKM) bagi kategori PENDIDIKAN

Anugerah ini diberikan kepada pesara yang telah terlibat secara aktif dalam mempertingkatkan proses pembelajaran dan membuka jalan untuk akses pendidikan kepada golongan yang terpinggir.

3. YBhg. Dato' Dr. Mohd. Wahid bin Samsudin (PPUKM0070) bagi kategori SOSIAL DAN KHIDMAT MASYARAKAT

Anugerah ini diberikan kepada pesara yang telah menyumbang dalam penyediaan bantuan kepada komuniti yang kekurangan sumber di samping meningkatkan kesedaran sosial di platform negeri hingga antarabangsa.

4. Yang Dihormati Tuan Haji Khalil bin Ahmad bagi kategori KEUSAHAWANAN

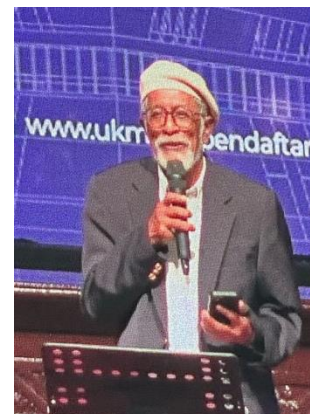
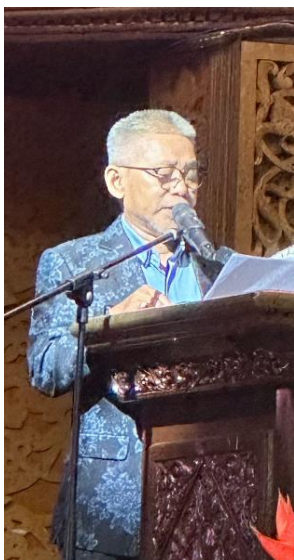
Anugerah ini diberikan kepada pesara yang telah mempamerkan kemahiran keusahawanan yang cemerlang melalui perniagaan yang mampan dalam pelbagai sektor seperti pertanian, perkhidmatan, pembuatan, makan dan minuman serta dapat mewujudkan peluang pekerjaan yang menyumbang kepada pembangunan ekonomi.

Di samping sijil penghargaan, setiap individu di atas untuk menerima

- Wang tunai RM1,000.00
- Sijil dan folder sijil serta plag

Persatuan mengucapkan setinggi tahniah kepada semua pemenang.





KUNJUNGAN HORMAT

29 November 2024; Naib Canselor, Prof. Dato' Gs. Ts. Dr. Mohd Ekhwan Hj Toriman, telah menerima kunjungan hormat daripada Naib Pengerusi Persatuan Pesara UKM, Dato' Dr. Mohd. Wahid Samsudin dan Prof. Dr. Asiah Sarji semalam di Pejabat Naib Canselor. Turut hadir dalam sesi pertemuan ini ialah ahli Lembaga Pengarah Universiti (LPU) UKM, Datuk Ahmad Shalimin Ahmad Shaffie.

Pertemuan ini membincangkan beberapa perkara berkaitan Pusat Aktiviti Warga Emas (PAWE) UKM dan kebajikan pesara universiti.

Naib Canselor menyatakan penghargaan atas kunjungan ini dan berharap sinergi baik antara kedua-dua pihak dapat diteruskan pada masa hadapan. Menurut beliau, kecemerlangan Universiti Watan ini adalah hasil sumbangan dan dedikasi semua bekas pesara UKM.

Semoga perbincangan ini membawa manfaat kepada semua pihak yang terlibat.



BIRO KEBAJIKAN

ZIARAH KASIH

6 Julai 2024, Ke rumah waris Allahyarham Dato Dr Syed Kamarudin Sadakkuthulla di Teras Jernang.



6 Julai 2024, menyantuni Puan Fauziah Mohd (isteri Ir Ishak Hj Arshad) di Bandar Baru Bangi.



16 Julai 2024. Ziarah kasih Dato Dr. Ariffin Hj. Aton (mantan dekan Fakulti Kejuruteraan) di Ukay Height. Turut hadir Prof. Dr. Ishak Ahmad (Dekan FST); En Mohd. Walid Othman (Timbalan Pendaftar FST); Dr. Hafizuddin (Pengerusi Jbt. Fizik FST).



16 Julai 2024. Ziarah kasih Dr. Baharudin Omar (Mantan Pensyarah di Fakulti Sains Kesihatan) di Kg. Datuk Keramat..di atas berpulangnya kerahmatullah isteri beliau.



23 Julai 2024. Ziarah kasih Puan Latifah Sahid (PPUKM 411- mantan telefonis HCTM) di Bandar Baru Bangi, di atas berpulangnya ke rahmatullah suami beliau Allahyarham Mohd. Noh baru2 ini.



23 Julai 2024. Ziarah kasih Hj Mohd Amin Hassan (mantan pensyarah Jbt Sejarah UKM) yang agak uzur, di Bandar Baru Bangi.



10 Oktober 2024, Ziarah kasih Dr. Inon Shahrudin bin Abdul Rahman (PP0377) mantan pensyarah Jabatan Pengajian Melayu, FSKK, UKM.



Ziarah Kasih, waris Allahyarham Zakaria bin Undot (mantan pemandu) pada 22 Oktober 2024. Allahyarham telah berpulang ke rahmatullah pada 12 April 2024.



22 Oktober, Ziarah kasih waris Allahyarham Prof. Emeritus Ir. Dato Dr. Zainul Abidin Md. Shariff (PP0558), mantan Dekan Fakulti Kejuruteraan UKM dan mantan Naib Canselor UNITEN. Allahyarham meninggal dunia pada 17 Oktober 2024.



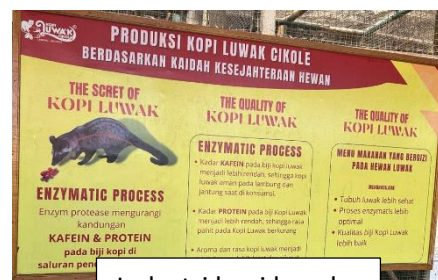
29 Dis., 2024. Ziarah kasih Puan Noraina Ab Rahim (balu Allahyarham Muhammad Akmal Iran – anak Puan Asmah Bee). Allahyarham meninggal dunia pada 7 Dis., 2024 di Dhoha.

Salam takziah juga kepada/waris-waris

- Abd. Raai Osman (PPU342) mantan Jurugambar yang telah berpulang kerahmatullah pada 10 Julai 2024.
- Puan Asmah Bee di atas berpulangnya kerahmatullah ibu beliau pada 10 Julai 2024 dan anakanda beliau Allahyarham Muhammad Akmal Iran pada 7 Dis., 2024 yang lalu.
- Dr. Md. Zyadi Md. Tahir (PPU0016 – mantan pensyarah FE, UKM) yang telah berpulang kerahmatullah pada 21 Oktober 2024.

BIRO RIADAH DAN LAWATAN

Lawatan ke Bandung, Indonesia, telah dilakukan pada 21-25 Julai 2024. Seramai 22 orang hadir dalam lawatan ini. Para peserta melawat Industri tenunan batik, kopi luwak dan membeli belah. Pemain golf juga Bermain di Jatinangor, Mountain View, Padanglarang, Cengkareng dan menaiki kereta api laju, woosh dari Jakarta Bandung dan sebaliknya.



Industri kopi luwak



Lapangan golf Jatinangor

TAHUN MELAWAT MELAKA BANDAR BERSEJARAH

3-4 September 2024

Anjuran bersama Persatuan Pesara/PAWE UKM

Seramai 10 orang telah bersama menyertai misi ini. Kami hanya menyewa sebuah van yang dipandu sendiri oleh Sdr. Hasnan dan Puan Shuha sebagai Pembantu.

Bertolak dari BBB sekitar jam 7.30 pagi, tiba di Alor Gajah bersarapan pagi kemudian terus ke Bandar Melaka memulakan lawatan dan ziarah.

Hari Pertama

- Dataran Merah
- Kubu Melaka A Farmoso
- Musium Kesultanan Melaka
- Junker Walk, Makam Hang Jebat, Hang Kasturi dan makam Shamsudin Al-Sumatrani, ulamak, sasterawan dan pahlawan Aceh pada zaman Sultan Iskandar Muda
- Makan asam pedas di kawasan Taming Sari
- Melihat pokok Melaka dan buahnya
- Naik Cruise dan Makan malam

Di hari pertama terutama di Junker Walk kami menaiki beca sahaja. Pemandu beca lebih arif tempat-tempat yang kami hendak lawati.

Hari Kedua

- Sarapan di homestay
- Senamrobik
- Sarapan
- Masjid Tenggera
- Masjid Selat
- Perigi Hang Tuah
- Makan Hang Tuan di Tg Keling
- Gerai Keria dan Coconut Shake

Terima kasih kepada Sdr. Hasnan yang sudi memandu sepanjang lawatan. Terima kasih kepada Puan Shuha sebagai Pembantu Sdr.Hasnan. Sdr. Hasnan juga yang mencarikan kami homestay. Terima kasih juga kepada Sdr. Hasnan dan Puan Dahlia yang memberikan cenderamata kepada semua peserta. Tidak lupa terima kasih kepada YBhg. Dato' Dr. Mohd. Wahid Samsudin yang telah menyumbang 2 peti air mineral kepada peserta rombongan.



Sarapan pagi di Melekek, Alor Gajah



Di Muzium Hang Tuan





Di hadapan Menara Taming Sari



Pokok dan buah melaka



Senyum kenyang lepas makan asam pedas dan minum cendol durian



Ready nak ke Junker Walk, kena naik beca sebab dah tak larat jalan



Makan Shamsudin Al-Sumatrani di Junker Walk



Kubur Hang Kasturi di Junker Walk



Kubur Hang Jebat di Jln Kg Kuli





Rumah terbalik



Bergambar kenangan di homestay Len D'Village Resort sebelum meneruskan acara lawatan di hari kedua



Warmup sikit pagi di homestay sebelum meneruskan acara lawatan di hari kedua



Masjid Tenggera di Jln Tenggera



Masjid Selat di Pulau Melaka



Makan Hang Tuah di Tg Kling



Perigi Hang Tuah di Kg. Sg. Duyong

LAWATAN KE SURABAYA INDONESIA

29 September -1 Okt 24. Seramai 14 orang ikut serta dalam lawatan ini. Para peserta melawat Industri tenunan batik Di Madura, ladang apple dan limau di Batu, Malang dan membeli belah di kota Surabaya. Pemain golf juga Bermain di Bukit Darmo, Taman Dayu, Kelab Ciputra.



Golf di Kelab Ciputra



Memetik apple di Malang



Kg. contoh Maspati



KEMBARA ILMU WARGA EMAS

30 Oktober 2024 di The Acres by Farm Fresh, Serdang

8.00 pagi hingga 12.30 tengah hari

Anjuran Selcare Sakinah



Atur cara:

- Tractor Ride ke kawasan ladang
- Cow Barn Walk – Lihat sendiri lembu tenusu Farm Fresh!
- Pelajari cara buat baja organik dengan Vermi Compost
- Lawatan ke Agro Farm yang unik – Aquaponic & Hydroponic
- Pergerakan bebas sekitar kawasan farm fresh
- Acara membeli belah barang-barang keluaran Farm Fresh
- Sembang Santai Warga Emas : Meniti Usia Emas Dengan Gaya Hidup Sihat Fizikal dan Spiritual oleh 3 orang ahli panel iaitu Prof. Madya Dr. Norsaleha, Pengarah di Institut Kajian Hadis dan Akademik KUIS; Ustaz Mohamad Fadhil Daie Muda YADIM dan Ustaz Muhammad Faris Mudir Maahad Tahfiz Al-Maghfirah
- Makan Tengahari!
- Cenderamata Eksklusif Farm Fresh untuk setiap peserta

Peserta juga boleh membeli belah hasil tenusu; ice cream; sayur-sayuran dan buah-buahan, serta cenderamata.

Setiap peserta dikenakan RM15.00 sahaja dan ini termasuk makan. Seramai lebih kurang 40 orang telah menyertai program ini termasuk 18 orang ahli Persatuan Pesara UKM/PAWE UKM dan ahli rumah warga emas Selcare Sakinah. Seorang “tour guide” juga disediakan sepanjang program dilaksanakan.

Gambar-gambar sekitar program:





SUDUT KESIHATAN

(Prof. Dato Dr. Ibrahim Jantan
Institut Biologi Sistem (INBIOSIS) UKM)

1. **UBI KAYU** mempunyai beberapa manfaat kesihatan, termasuk menjadi sumber tenaga yang baik kerana kandungan karbohidratnya yang tinggi. Ubi kayu bebas dari gluten (protein yg memberi masalah kesihatan dan alergi utk setengah individu) dan juga mengandungi serat makanan, yang boleh membantu dalam penghadaman dan menggalakkan kesihatan usus. Ubi kayu kaya dengan vitamin dan mineral seperti vitamin C, kalsium, potassium dan folat. Ia juga mengandungi kalium yg tinggi (baik utk mengekalkan fungsi otot dan saraf) garam natrium yg rendah (baik utk mengawal tekanan darah tinggi).

Walau bagaimanapun, terdapat potensi kesan sampingan yang berkaitan dengan penggunaan ubi kayu. Ubi kayu mengandungi sebatian glikosida sianogenik, yang boleh membebaskan sianida (cyanide) apabila dimakan dalam jumlah yang banyak. Keracunan sianida daripada ubi kayu jarang berlaku tetapi boleh berlaku jika ubi tidak diproses dengan betul sebelum dimakan. Untuk mengurangkan risiko keracunan sianida, ubi kayu perlu dimasak dengan teliti untuk memecahkan dan menyingkir glikosida sianogenik.

Ubi kayu boleh menjadi makanan yg berkhasiat dalam diet seimbang, tetapi perlu disediakan dgn betul dan dimakan secara sederhana.

2. **PRODUK HERBA: JANGAN PERCAYA PADA IKLAN**

Pengiklanan produk herba yang mengelirukan sering menyebabkan pengguna mempunyai persepsi bahawa pihak berkuasa membenarkan penggunaan produk herba secara tidak wajar. Terdapat undang-undang yang melarang promosi ubat-ubatan tradisional untuk rawatan beberapa penyakit yang serius seperti darah tinggi, kencing manis dan kanser. Walau bagaimanapun, banyak produk herba dengan pelbagai tuntutan kesihatan pada label mereka,

termasuk yang untuk penyakit serius, mudah didapati di pasaran terutamanya menerusi media sosial, malah ada yang dijual di farmasi. Terdapat juga trend yang meningkat untuk menggabungkan terapi herba ke dalam amalan perubatan moden.

Ramai rakyat Malaysia mudah terpengaruh dan menjadi mangsa tipu pada iklan produk herba kerana tidak faham dan tidak sentiasa peka terhadap kualiti, keselamatan dan keberkesanan produk herba. Kualiti produk herba lebih dikaitkan dengan tuntutan yang dibuat melalui label dan iklan serta pembungkusan yang menarik dan testimoni. Orang ramai boleh dengan mudah dikelirukan dengan dakwaan palsu produk herba terutamanya individu yang mempunyai penyakit serius atau kronik yang membuatkan mereka berasa cukup terdesak untuk mencuba apa sahaja yang menawarkan harapan. Orang awam termasuk selebriti, artis dan guru agama, yang tiada asas didikan dan latihan kesihatan menjadi influencer mempromosi produk herba. Amat mengecewakan apabila media prima, media sosial dan ahli profesional kesihatan yang tidak beretika juga bersama mempromosi produk herba tidak berasaskan sumber saintifik.

Sebarang dakwaan yang dibuat tentang keselamatan atau keberkesanan produk herba hendaklah dirujuk kepada sumber dan bukti saintifik yang boleh menyokong dakwaan, dan ahli profesional kesihatan yang terlatih dalam perubatan herba. Pengamal kesihatan termasuk doktor, ahli farmasi, ahli pemakanan dan pakar diet pula harus sentiasa kemas kini dengan maklumat saintifik baru tentang produk herba kerana mereka dijangka menjawab soalan dan menyangkal atau menyokong dakwaan yang dibuat oleh pelbagai produk herba di pasaran.

3. **NENAS** makanan kesihatan tetapi bukan untuk rawatan penyakit kanser.

Nenas menawarkan beberapa manfaat kesihatan kerana mengandungi vitamin C, mineral dan enzim bromelain yang tinggi. Beberapa manfaat kesihatan nenas termasuk:

Sumber Vitamin C yang memberi kesan antioksidan dan membantu menyokong sistem imun dan menggalakkan kesihatan keseluruhan.

Bromelain adalah enzim pencernaan yang membantu dalam penghadaman protein dan boleh mengurangkan kembung perut dan senak. Ia juga ada efek Anti-Radang (anti-inflamatori) yang boleh membantu mengurangkan keradangan dalam badan, yang berpotensi memberi manfaat kepada keadaan berkaitan keradangan seperti arthritis dan kanser.

Ia juga membantu penghidratan kerana kaya dengan kandungan air, yang boleh membantu mengekalkan kelembapan.

Kajian saintifik di makmal (eksperimental) menggunakan sel (in vitro) dan haiwan makmal (in vivo) menunjukkan bromelain mempunyai ciri anti-radang dan anti-kanser kerana keupayaannya untuk memodulasi tindak balas imun dan mengganggu pertumbuhan sel tumor.

Walau bagaimanapun, lebih banyak penyelidikan diperlukan (terutamanya kajian keberkesanan dan keselamatan ke atas manusia) untuk memahami sepenuhnya potensi manfaat dan batasan penggunaan bromelain untuk rawatan kanser dan penyakit lain dlm tubuh manusia. Walaupun terdapat hasil penyelidikan yang menjanjikan, adalah penting untuk berunding dengan ahli profesional kesihatan sebelum menggunakan nenas (bromelain) sebagai pilihan rawatan penyakit serius seperti kanser.

4. **INTERAKSI SOSIAL DAN BANYAK BERCAKAP** bantu warga emas elak hilang ingatan.

Terdapat beberapa asas saintifik yg menunjukkan bahawa interaksi sosial dan banyak bercakap boleh membantu mencegah kehilangan ingatan terutamanya pada warga emas.

Melibatkan diri dalam perbualan dan interaksi sosial boleh merangsang mengaktifkan otak, fungsi kognitif dan membantu mengekalkan kesihatan otak dan meningkatkan daya ingatan. Interaksi sosial yang kerap telah dikaitkan dengan pengurangan risiko penurunan kognitif pada warga emas.

Melibatkan diri dalam perbualan yang mencabar dan merangsang boleh membantu melatih otak dan meningkatkan pengealan ingatan. Walau bagaimanapun perbualan perlulah memberi impak yg positif, menyeronokkan dan memberi ketenangan jiwa.

Banyak bercakap membantu melegakan tekanan perasaan (stress) dan kemungkinan membantu mencegah penyakit mental seperti dementia. Meluahkan perasaan menerusi percakapan dan berkongsi masalah menerusi interaksi sosial boleh membantu mengurangkan tekanan.

Banyak bercakap mungkin secara tidak langsung menghalang kehilangan ingatan, interaksi sosial yang kerap dan perbualan yang menarik pastinya boleh memberi manfaat untuk mengekalkan fungsi kognitif dan ingatan, terutamanya pada warga emas. Ahli group yg tidak aktif, perlulah sekali sekala timbul utk berinteraksi dan bertukar pandangan

5. Betulkah pelbagai **PRODUK AIR** mempunyai manfaat kesihatan?

Dakwaan manfaat kesihatan pelbagai jenis produk air, seperti air beralkali (alkaline water), air terion (ionized water), air osmosis songsang (reverse osmosis water) dan air suling berganda (double distilled water) yg berbeza-beza telah tersebar secara meluas. Penting untuk kita menilai dakwaan ini secara kritis dan mempertimbangkan bukti saintifik yang menyokongnya. Berikut adalah gambaran ringkas:

- **Air beralkali** : Sesetengah penyokong air beralkali mendakwa bahawa ia boleh membantu meneutralkan keasidan dalam badan dan memberikan pelbagai manfaat kesihatan seperti penghidratan yang lebih baik, antioksidan, detoksifikasi, refluks asid, dan juga pencegahan kanser. Walau bagaimanapun, penyelidikan saintifik yang meluas tidak menyokong sepenuhnya dakwaan ini.
- Walaupun air beralkali mempunyai tahap pH yang lebih tinggi daripada air biasa, badan sangat berkesan untuk mengekalkan keseimbangan pH dalamannya sendiri melalui pelbagai sistem. Minum air beralkali boleh meningkatkan sedikit pH air kencing buat sementara waktu, tetapi ia tidak memberi kesan ketara kepada tahap pH keseluruhan badan.
- **Air terion**: Sesetengah penyokong air terion mendakwa bahawa ia mempunyai banyak manfaat kesihatan, termasuk sifat antioksidan dan penghidratan yang lebih baik. Walau bagaimanapun, penyelidikan saintifik mengenai tuntutan ini adalah terhad, dan lebih banyak kajian diperlukan untuk memahami sepenuhnya potensinya.

- **Air osmosis songsang:** Osmosis songsang ialah kaedah penulenan air yang berkesan yang menghilangkan kekotoran daripada air. Walaupun air reverse osmosis umumnya selamat untuk diminum dan bebas daripada bahan cemar, ia mungkin kekurangan mineral penting yang secara semula jadi terdapat dalam air. Sesetengah kajian mencadangkan bahawa penggunaan jangka panjang air demineral mungkin mempunyai kesan kesihatan yang negatif, tetapi lebih banyak kajian diperlukan dalam bidang ini.
- **Air suling berganda:** Air suling berganda ialah air yang telah ditulenkan melalui proses penyulingan sebanyak dua kali. Walaupun proses ini menghilangkan kekotoran dan bahan cemar daripada air, ia juga menghilangkan mineral dan mungkin terlalu tulen untuk penggunaan biasa. Minum air suling berganda secara eksklusif mungkin tidak menyediakan mineral penting yang diperlukan untuk kesihatan yang optimum.

Kesimpulannya, bukti saintifik yang menyokong manfaat kesihatan air berkali, air terion, air reverse osmosis, dan air suling berganda pada masa ini adalah terhad. Adalah penting untuk berhati-hati terhadap tuntutan kesihatan yang berlebihan dan mengutamakan diet seimbang dan penghidratan keseluruhan untuk mengekalkan kesihatan yang baik.

Waspada dgn dakwaan manfaat kesihatan yg berlebih-lebihan utk tujuan komersil. Memadai minum air yg sudah ditapis bersih dan dimasak utk menghapuskan kekotoran dan kuman sebagai amalan penghidratan.

6. **MADU UNTUK KESIHATAN :** Dalam surah Al-Nahl (lebah) ayat 68 dan 69.

Ayat 68 bermaksud: Dan Tuhan mu mengilhamkan kpd lebah "Buatlah sarang di gunung-ganang, di pohon2 kayu, dan di tempat-tempat yg dibina oleh manusia.

Ayat 69 bermaksud: kemudian makanlah drp segala (jenis) buah-buahan lalu turutlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan bagimu". Drp perut lebah itu keluarlah minuman (madu) yg pelbagai jenis warnanya, di dalamnya terdapat ubat yg menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya, yg demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Allah) bagi orang yg berfikir.

Demikian satu surah Lebah dlm Al Quran, yg madunya boleh dijadikan ubat.

7. **PENGURUSAN MASALAH KESIHATAN MENTAL.**

Masalah kesihatan mental merujuk kepada pelbagai keadaan yang mempengaruhi pemikiran, perasaan, mood atau tingkah laku seseorang. Keadaan ini boleh berbeza-beza dalam keterukan dan boleh memberi kesan kepada kehidupan harian dan keupayaan individu untuk berfungsi dengan berkesan. Punca masalah mental boleh termasuk faktor genetik, kimia dan struktur otak, peristiwa kehidupan traumatik, dan faktor persekitaran.

Adalah penting untuk mendapatkan bantuan dan sokongan profesional jika anda atau seseorang yang anda kenali mengalami masalah kesihatan mental.

Pengurusan kesihatan mental atau masalah psikologi melibatkan gabungan strategi dan rawatan berasaskan sains. Berikut adalah beberapa pendekatan yang boleh membantu:

- a. Psikoterapi: Ini melibatkan kaunseling dengan ahli psikologi untuk meneroka pemikiran, perasaan dan tingkah laku. Jenis terapi yang berbeza, seperti terapi tingkah laku kognitif (CBT), boleh membantu menguruskan gejala dan meningkatkan kemahiran mengatasi.
- b. Bersenam: Aktiviti fizikal yang kerap telah terbukti mempunyai kesan positif terhadap kesihatan mental dengan mengurangkan stres, kebimbangan, dan kemurungan. Senaman juga boleh meningkatkan kesejahteraan dan kualiti hidup secara keseluruhan.
- c. Pemakanan. Diet yang seimbang, padat nutrien dan kaya dengan buah-buahan, sayur-sayuran, bijirin penuh, protein tanpa lemak dan lemak sihat boleh memberi kesan positif kepada kesihatan mental. Kajian menunjukkan diet seperti diet DASH, boleh menyokong fungsi kognitif, peraturan mood, dan kesejahteraan mental secara keseluruhan. Nutrien utama yang telah dikaitkan dengan kesihatan mental termasuk asid lemak omega-3, vitamin B6 dan B12, folat, dan mineral seperti zink dan magnesium.
- d. Kesedaran dan meditasi/sembahyang: Amalan seperti ini boleh membantu mengurangkan tekanan, meningkatkan fokus dan meningkatkan daya tahan untuk menguruskan cabaran kesihatan mental. Amalan ini boleh menggalakkan rasa tenang dan kesejahteraan.
- e. Sokongan sosial: Mengekalkan hubungan sosial yang kukuh dengan keluarga, rakan atau kumpulan sokongan boleh memberikan sokongan emosi dan membantu memerangi perasaan terasing. Bercakap secara terbuka tentang kesihatan mental dengan individu yang dipercayai boleh mengurangkan stigma dan menggalakkan persefahaman.
- f. Ubat: Untuk keadaan kesihatan mental yg serius, ubat mungkin dipreskripsi oleh pakar psikiatri utk membantu mengurangkan gejala. Perlu ada kerjasama yg rapat antara ahli psikologi dan pakar psikiatri untuk membantu menguruskan masalah kesihatan mental pesakit.

8. AIR TERION PENYEMBUH PENYAKIT?

Air terion ialah air yang telah dirawat untuk meningkatkan kepekatan ion, biasanya melalui elektrolisis. Walaupun air terion ada dipasarkan sebagai mempunyai manfaat kesihatan, bukti saintifik yang menyokong keberkesanannya dalam merawat penyakit adalah terhad dan tidak dapat dibuktikan secara muktamat.

Sekiranya air terion ini terbukti berkesan mengubati penyakit seperti yg didakwa, sudah tentunya ia digunakan di klinik dan hospital sebagai terapi penyakit.

Terdapat beberapa penyelidikan mencadangkan bahawa air terion mungkin mempunyai sifat antioksidan kerana pH yang lebih tinggi, beralkali dan potensi pengurangan pengoksidaan negatif, yang berpotensi memberi manfaat kepada beberapa keadaan kesihatan seperti arthritis, keradangan dan sakit kulit. Walau bagaimanapun, manfaat berpotensi ini belum dikaji secara meluas atau dibuktikan secara muktamad dalam ujian klinikal.

Adalah penting untuk mengetahui bahawa air terion bukan utk mengubati penyakit. Walaupun ia dipercayai boleh menghilangkan gejala, rasa sakit, dan mempromosi kesan penyembuhan, ia tidak boleh digunakan sebagai alternatif utk mengubati penyakit, terutama yg serius.

Jangan mudah terpengaruh dgn promosi komersil yg tidak berlandaskan bukti saintifik yg kuat. Jadilah masyarakat pengguna yg terinformasi dan bijak menilai yg betul dari yg palsu. Elok berunding dengan profesional kesihatan dan bergantung pada rawatan perubatan yang mantap untuk menguruskan penyakit, dan bukannya bergantung semata-mata pada dakwaan air terion sebagai rawatan utk pelbagai jenis penyakit.

9. KURANGKAN MAKAN DAGING TERLALU MASAK DAN DIPROSES UNTUK KURANGKAN RISIKO KANSER.

Memakan daging merah dan ayam yang terlalu masak (over-cooked), terutamanya apabila ia hangus atau terbakar, berpotensi meningkatkan risiko kanser.

Apabila daging dipanggang atau dimasak pada suhu tinggi, terutama melalui kaedah seperti menggoreng, memanggang atau barbeku, ia boleh membentuk sebatian yang dipanggil amina heterosiklik (HCA) dan hidrokarbon aromatik polisiklik (PAH), yang diketahui bersifat karsinogenik. Sebatian karsinogenik telah dikaitkan dengan peningkatan risiko kanser, terutamanya apabila dimakan dlm kuantiti yg banyak dan kerap dlm jangka masa yg lama.

Oleh itu, elok elakkan kekerapan makan daging yg terlalu masak terutama yg hangus atau terbakar seperti satay dan kambing golek. Adalah disyorkan memakan daging yg dimasak pada suhu yang lebih rendah, seperti menggunakan kaedah merebus atau mengukus kerana ini boleh mengurangkan pembentukan sebatian karsinogenik yg berbahaya ini.

Kajian juga telah menunjukkan pengambilan daging yang diproses boleh meningkatkan risiko beberapa jenis kanser, terutamanya kanser kolorektal. Ini disebabkan bahan kimia dan pengawet yang digunakan dalam memproses daging seperti nitrat dan nitrit boleh membentuk sebatian karsinogenik dalam badan. Tambahan pula, paras garam dan lemak tepu yang tinggi dalam daging yang diproses juga boleh menyumbang kepada perkembangan kanser.

Oleh itu, elok elakkan kekerapan makan daging yg diproses seperti hotdog dan burger. Adalah disyorkan untuk mengehadkan pengambilan daging yang diproses dan memilih sumber protein yang lebih sihat seperti daging tanpa lemak, ikan, ayam dan protein berasaskan tumbuhan.

10 MINYAK KELAPA BERPOTENSI MENCEGAH PENYAKIT ALZHEIMER.

Minyak kelapa kaya dgn trigliserida rantai sederhana. Lemak rantai sederhana ini boleh bertukar kepada keton dalam hati melalui proses ketogenesis. Keton terhasil apabila hati menukar atau memetabolisme lemak untuk tenaga tanpa adanya glukosa yang mencukupi, terutamanya pada pesakit diabetes.

Pengambilan diet kaya lemak ini telah dikaji sebagai rawatan berpotensi untuk penyakit Alzheimer kerana keton boleh digunakan sebagai sumber bahan alternatif untuk otak apabila metabolisme glukosa terjejas.

Sesetengah kajian mencadangkan bahawa diet ketogenik, yang termasuk sumber trigliserida rantai sederhana seperti minyak kelapa, mungkin mempunyai kesan yang baik terhadap fungsi kognitif pada individu yang menghidap penyakit Alzheimer.

Diet ketogenik ialah diet tinggi lemak, rendah karbohidrat yang memaksa badan membakar lemak berbanding karbohidrat untuk tenaga, mengakibatkan penghasilan keton.

Keton telah dicadangkan berguna sebagai sumber tenaga alternatif untuk otak, yang boleh membantu meningkatkan fungsi kognitif pada pesakit Alzheimer dengan mengurangkan keradangan dan tekanan oksidatif dalam otak.

Diet ketogenik didapati mempunyai kesan positif terhadap kesihatan otak dengan menyokong perlindungan saraf, meningkatkan fungsi mitokondria, dan mengurangkan pembentukan plak amiloid, yang merupakan ciri khas penyakit Alzheimer.

Walau bagaimanapun, kajian lanjut diperlukan untuk memahami sepenuhnya kesan diet ketogenik terhadap fungsi kognitif pada individu yang menghidap penyakit Alzheimer.

11 AKANLAH IKAN SEGAR

Kandungan histamin dlm ikan yg segar adalah sangat rendah. Histamin terhasil dlm ikan daripada histidine. Histidine ialah asid amino yang boleh ditukar oleh bakteria menjadi histamin apabila ikan tidak disimpan pada suhu yang sepatutnya, yang membawa kepada potensi keracunan makanan apabila dimakan.

Adalah penting untuk menyimpan ikan dengan betul untuk mengelakkan penukaran ini dan memastikan keselamatan makanan. Lebih elok gunakan ikan segar utk masakan. Ikan yg tersimpan begitu lama di pasar dan tidak diproses dgn betul boleh terdedah pada bakteria.

Histamin ialah sebatian yang secara semula jadi ditemui dalam tisu ikan, dan parasnya boleh meningkat dalam ikan akibat pencemaran bakteria semasa penyimpanan atau pemprosesan yang tidak betul.

Ikan ini boleh menyebabkan keracunan ikan histamin (histamine fish poisoning) jika dimakan dalam kuantiti yang banyak, terutamanya pesakit darah tinggi, akan membawa kepada gejala seperti sakit kepala, pening, degupan jantung yg cepat dan penurunan tekanan darah.

Adalah penting untuk memastikan pengendalian, penyimpanan dan memasak ikan yang betul untuk mengelakkan penyakit berkaitan histamin.

12. GULA, LEMAK DAN GARAM: THE GOOD, THE BAD, AND THE UGLY.

1. The good

Pengambilan gula, garam dan lemak dalam kuantiti yang sesuai adalah penting untuk mengekalkan diet yang seimbang dan sihat. Setiap bahan ini memainkan peranan tertentu dalam fungsi badan.

Gula membekalkan tenaga untuk badan. Garam diperlukan untuk fungsi badan seperti isyarat saraf dan fungsi otot. Lemak, terutamanya lemak sihat seperti lemak tak tepu yang terdapat dalam minyak zaitun adalah penting untuk fungsi otak yang betul dan penyerapan vitamin larut lemak.

2.. The bad

Pengambilan gula, garam dan lemak yang berlebihan boleh menyebabkan peningkatan risiko penyakit tidak berjangkit (non-communicable diseases) seperti diabetes, penyakit kardiovaskular dan kanser kerana kesan buruk terhadap proses metabolik badan dan kesihatan pada keseluruhannya.

3. The ugly

Pengambilan gula yang berlebihan boleh menyebabkan kerintangan insulin dan diabetes, pengambilan garam yang tinggi boleh menyumbang kepada tekanan darah tinggi dan penyakit jantung, manakala diet tinggi lemak boleh meningkatkan risiko penyakit jantung dan mendapat jenis kanser tertentu.

Had sehari pengambilan gula, garam dan lemak. Berdasarkan cadangan pihak berkuasa kesihatan bagi pengambilan gula, garam dan lemak seharian maksimum utk badan yg sihat:

Gula - tidak melebihi 25 gram (6 sudu teh) utk wanita dan 36 gram (9 sudu teh) utk lelaki.

Garam - tidak melebihi 2,300 mg (1 sudu teh). Bagi orang dewasa yg berisiko tinggi mendapat penyakit jantung atau mempunyai darah tinggi, had maksimum ialah 1,500 mg sehari.

Lemak - 20-35% daripada jumlah kalori harian harus datang dari lemak. Had utk lemak tepu ialah kurang daripada 10% daripada jumlah kalori harian. Lemak trans harus dielakkan.

Kesimpulan

Kesan baik (the good), buruk (the bad) dan berbahaya (the ugly) ini menyarankan kepentingan mengekalkan diet yang seimbang dan berkhasiat untuk mengurangkan risiko mengalami keadaan kesihatan yang serius ini. Walaupun gula, garam dan lemak menjadi sebahagian daripada diet yg sihat, adalah penting utk mengambil mereka dlm kuantiti yg sederhana dan sesuai dari sumber yg sihat.

13. GAYA HIDUP SIHAT UNTUK TUBUH DAN MINDA YANG SIHAT.

Gaya hidup boleh memberi kesan kepada pelbagai aspek kesihatan, termasuk kesejahteraan fizikal, mental dan emosi. Gaya hidup sihat meningkatkan kualiti hidup, boleh membantu pencegahan penyakit, dan melambatkan proses penuaan.

Gaya hidup sihat adalah amalan harian yg baik, merangkumi senaman yang kerap, perlindungan cahaya matahari, tidur yang mencukupi, pemakanan seimbang, penghidratan, dan pengurusan tekanan.

- Senaman yang kerap membantu mengekalkan berat badan yang sihat, menguatkan jantung dan paru-paru, meningkatkan peredaran, dan meningkatkan sistem imun, yang kesemuanya menyumbang kepada pengurangan keradangan dan tekanan oksidatif yang boleh meningkatkan penyakit kronik dan mempercepatkan penuaan.
- Mengehadkan pendedahan kepada cahaya UV boleh menghalang kerosakan dan kedutan kulit dan mengurangkan risiko kanser kulit, penuaan pramatang dan kesan negatif sinaran UV yang lain pada kulit.
- Tidur yang mencukupi adalah penting untuk badan untuk membaiki dan menjana semula sel, mengawal hormon, dan menyokong kesihatan keseluruhan. Kekurangan tidur kronik telah dikaitkan dengan peningkatan keradangan, fungsi kognitif terjejas, dan penuaan dipercepatkan.
- Pemakanan seimbang yang kaya dengan nutrien, antioksidan dan lemak sihat menyediakan blok binaan yang diperlukan untuk pembaikan dan penjana semula sel, menyokong sistem imun yang kuat, dan membantu melindungi daripada tekanan

oksidatif dan keradangan yang boleh menyumbang kepada penyakit kronik dan proses penuaan.

- Minum air yang mencukupi, penghidratan, adalah penting untuk kesihatan yang baik kerana air memainkan peranan penting dalam banyak proses fisiologi dalam badan. Air membantu mengawal suhu badan, mengangkut nutrien dan oksigen ke sel, membuang bahan buangan dan toksin, melincirkan sendi, melindungi organ, dan menyokong keseluruhan fungsi badan termasuk mengekalkan kulit yg sihat.
- Mengamalkan sikap positif telah dikaitkan dengan tahap tekanan yang lebih rendah, kesejahteraan mental yang lebih baik dan hasil kesihatan keseluruhan yang lebih baik. Tekanan kronik dan emosi negatif boleh mempercepatkan penuaan dengan menggalakkan keradangan dan menjejaskan fungsi imun, manakala emosi positif dan amalan kesedaran telah terbukti mempunyai kesan perlindungan pada badan.
- Segala aktiviti fizikal, amalan dan sikap dlm gaya hidup ini berfungsi secara sinergistik untuk menggalakkan kesihatan dan kesejahteraan keseluruhan, mengurangkan kesan negatif penuaan, mengurangkan risiko penyakit kronik, dan menyokong kehidupan yang lebih sihat.

14. BETULKAH PELBAGAI PRODUK AIR MEMPUNYAI MANFAAT KESIHATAN?

Dakwaan manfaat kesihatan pelbagai jenis produk air, seperti air beralkali (alkaline water), air terion (ionized water), air osmosis songsang (reverse osmosis water) dan air suling berganda (double distilled water) yg berbeza-beza telah tersebar secara meluas. Penting untuk kita menilai dakwaan ini secara kritis dan mempertimbangkan bukti saintifik yang menyokongnya. Berikut adalah gambaran ringkas:

1. Air beralkali: Sesetengah penyokong air beralkali mendakwa bahawa ia boleh membantu meneutralkan keasidan dalam badan dan memberikan pelbagai manfaat kesihatan seperti penghidratan yang lebih baik, antioksidan, detoksifikasi, reflus asid, dan juga pencegahan kanser. Walau bagaimanapun, penyelidikan saintifik yang meluas tidak menyokong sepenuhnya dakwaan ini.
2. Walaupun air beralkali mempunyai tahap pH yang lebih tinggi daripada air biasa, badan sangat berkesan untuk mengekalkan keseimbangan pH dalamannya sendiri melalui pelbagai sistem. Minum air beralkali boleh meningkatkan sedikit pH air kencing buat sementara waktu, tetapi ia tidak memberi kesan ketara kepada tahap pH keseluruhan badan.
3. Air terion: Sesetengah penyokong air terion mendakwa bahawa ia mempunyai banyak manfaat kesihatan, termasuk sifat antioksidan dan penghidratan yang lebih baik. Walau bagaimanapun, penyelidikan saintifik mengenai tuntutan ini adalah terhad, dan lebih banyak kajian diperlukan untuk memahami sepenuhnya potensi nya.
4. Air osmosis songsang: Osmosis songsang ialah kaedah penulenan air yang berkesan yang menghilangkan kekotoran daripada air. Walaupun air reverse osmosis umumnya selamat untuk diminum dan bebas daripada bahan cemar, ia mungkin kekurangan mineral penting yang secara semula jadi terdapat dalam air. Sesetengah kajian mencadangkan bahawa penggunaan jangka panjang air demineral mungkin mempunyai kesan kesihatan yang negatif, tetapi lebih banyak kajian diperlukan dalam bidang ini.

5. Air suling berganda: Air suling berganda ialah air yang telah ditulenkan melalui proses penyulingan sebanyak dua kali. Walaupun proses ini menghilangkan kekotoran dan bahan cemar daripada air, ia juga menghilangkan mineral dan mungkin terlalu tulen untuk penggunaan biasa. Minum air suling berganda secara eksklusif mungkin tidak menyediakan mineral penting yang diperlukan untuk kesihatan yang optimum.

Kesimpulannya, bukti saintifik yang menyokong manfaat kesihatan air berkali, air terion, air reverse osmosis, dan air suling berganda pada masa ini adalah terhad. Adalah penting untuk berhati-hati terhadap tuntutan kesihatan yang berlebihan dan mengutamakan diet seimbang dan penghidratan keseluruhan untuk mengekalkan kesihatan yang baik.

Waspada dgn dakwaan manfaat kesihatan yg berlebih-lebihan utk tujuan komersil. Memadai minum air yg sudah ditapis bersih dan dimasak utk menghapuskan kekotoran dan kuman sebagai amalan penghidratan.

15. NILAI SAINTIFIK UBATAN HERBA DALAM PERUBATAN TRADISIONAL

Perubatan tradisional seperti Perubatan Tradisional Melayu, Perubatan Tradisional Cina dan Ayurveda telah diamalkan sejak sekian lama dan berdasarkan gabungan etnofarmakologi dan testimoni keberkesannya. Amalan ini mungkin tidak selalu mematuhi piawaian bukti saintifik yang sama seperti perubatan moden.

Orang ramai harus memahami bahawa ubatan herba yg digunakan dlm amalan perubatan tradisional, walaupun digunakan secara meluas dan sering dianggap sebagai semula jadi dan selamat, sangat berbeza dari segi keberkesanan, keselamatan dan kualiti.

Ubatan herba mempunyai tahap keberkesanan yang berbeza-beza bergantung pada herba dan individu yang menggunakannya. Sesetengah herba telah terbukti secara saintifik melalui kajian eksperimental dan klinikal, berkesan dalam merawat keadaan kesihatan tertentu, sementara yang lain mungkin mempunyai bukti terhad atau tiada bukti yang menyokong keberkesannya. Adalah penting bagi orang ramai untuk berhati-hati dan mendapatkan nasihat daripada ahli profesional penjagaan kesihatan sebelum menggunakan ubat herba untuk memastikan mereka menggunakan produk yang telah terbukti selamat dan berkesan.

Hanya kerana produk dilabelkan sebagai "semula jadi" tidak bermakna ia selamat secara automatik. Ubat herba boleh berinteraksi dengan ubat preskripsi dan menyebabkan kesan sampingan yang berbahaya jika tidak digunakan dengan betul. Orang ramai harus sedar tentang potensi risiko yang berkaitan dengan ubatan herba, terutamanya jika mereka mempunyai keadaan kesihatan sedia ada atau sedang mengambil ubat lain.

Sebagai seorang saintis, adalah berguna untuk mengetahui kepercayaan, pendekatan dan amalan pelbagai jenis ubat tradisional kerana ia akan membantunya menjalankan penyelidikan berdasarkan sains dan bukti untuk mengesahkan tuntutan tradisional. Ia juga perlu tahu untuk membezakan antara tuntutan tradisional dan tuntutan terapeutik produk semula jadi seperti yang termaktub di bawah Dokumen Panduan Pendaftaran Dadah (Drug Registration Guidance Document) KKM.

Penyelidikan saintifik ke atas ubatan herba dlm perubatan tradisional melibatkan kajian yang bertujuan untuk mengenal pasti dan memahami komponen aktif rawatan ini, serta

mekanisme tindakannya, termasuk keselamatan dan kesan terapeutiknya dalam kajian klinikal manusia.

Adalah penting untuk ambil perhatian bahawa walaupun ubatan tradisional mungkin tidak selalu mempunyai tahap bukti saintifik yang sama seperti farmaseutikal moden, mereka masih boleh memainkan peranan yang berharga dalam penjagaan kesihatan, terutamanya di kawasan yang diamalkan secara meluas dan telah diperhalusi dalam jangka masa yang panjang. Penyepaduan amalan perubatan tradisional dan moden, bersama dengan penyelidikan dan pengesahan lanjut, boleh membantu meningkatkan keberkesanan dan keselamatan keseluruhan rawatan penjagaan kesihatan tradisional.

16. NASIHAT RONALDO PADA ANAKNYA UNTUK BADAN YANG SIHAT.

- Jangan minum air bersoda
- Jangan makan makanan tidak sihat
- Jangan main handphone

Minum soda, makan makanan yang tidak sihat dan bermain permainan di telefon bimbit adalah tidak baik untuk kanak-kanak membesar dengan sihat kerana beberapa sebab saintifik:

Gula yang berlebihan: Soda dan makanan yang tidak sihat selalunya sarat dengan gula yang berlebihan, yang boleh menyebabkan penambahan berat badan, obesiti dan peningkatan risiko untuk mengalami keadaan kronik seperti diabetes jenis 2 dan penyakit jantung.

Kekurangan nutrien penting: Pilihan makanan yang tidak sihat ini biasanya kekurangan nutrien penting yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan kanak-kanak, seperti vitamin, mineral dan lemak yang sihat. Ini boleh memberi kesan negatif kepada kesihatan dan kesejahteraan keseluruhan mereka.

Gaya hidup tidak aktif: Bermain permainan di telefon bimbit untuk tempoh yang lama boleh membawa kepada gaya hidup yang tidak aktif, mengurangkan tahap aktiviti fizikal dan menyumbang kepada kesihatan fizikal yang lemah, termasuk obesiti, otot yang lemah dan masalah kardiovaskular.

Kesan kepada kesihatan mental: Masa skrin yang berlebihan daripada bermain permainan pada telefon bimbit juga boleh memberi kesan negatif pada kesihatan mental kanak-kanak, yang berpotensi membawa kepada isu seperti penurunan interaksi sosial, kualiti tidur yang lemah dan masalah tingkah laku.

Kesimpulannya, mengelakkan tabiat ini dan sebaliknya menggalakkan diet seimbang yang kaya dengan nutrien, aktiviti fizikal yang kerap dan masa skrin yang terhad boleh menyumbang dengan ketara kepada pertumbuhan dan perkembangan sihat kanak-kanak.

17. GAYA HIDUP SIHAT BOLEH MEMBANTU MELAMBATKAN PROSES PENUAAN.

Komponen-komponen yg boleh membantu mengaktifkan fungsi otak dan mengurangkan risiko mengalami penyakit2 berkaitan penuaan terutamanya penyakit pelupa.

- a. **Pemakanan Seimbang:** Diet yang kaya dengan buah-buahan, sayur-sayuran, bijirin penuh, protein tanpa lemak dan lemak yang sihat boleh memberikan nutrien penting yang menggalakkan kesihatan otak dan mengurangkan tekanan oksidatif.

- b. Senaman yang kerap: Aktiviti fizikal boleh meningkatkan aliran darah ke otak, mengurangkan keradangan, dan meningkatkan fungsi kognitif. Matlamat untuk gabungan latihan aerobik, latihan kekuatan dan fleksibiliti.
- c. Rangsangan Mental: Melibatkan diri dalam aktiviti yang mencabar otak, seperti membaca, permainan, teka-teki, atau mempelajari kemahiran baharu, boleh membantu mengekalkan fungsi kognitif dan membina rizab kognitif.
- d. Tidur Berkualiti: Mendapatkan tidur yang cukup dan lena adalah penting untuk kesihatan otak dan penyatuan ingatan. Sasarkan untuk 7-9 jam tidur berkualiti setiap malam.
- e. Pengurusan Tekanan: Tekanan kronik boleh mempercepatkan penuaan dan menjejaskan fungsi otak. Mempraktikkan teknik relaksasi, kesedaran dan mendapatkan sokongan boleh membantu menguruskan tahap tekanan.
- f. Hubungan Sosial: Mengekalkan perhubungan yang bermakna dan interaksi sosial boleh meningkatkan kesejahteraan keseluruhan dan kesihatan otak. Kekal berhubung dengan rakan, keluarga dan komuniti.

Dengan memasukkan komponen2 ini ke dalam gaya hidup, kita boleh menyokong penuaan yang sihat dan mengurangkan risiko sakit pelupa seperti demensia.

18. ADAKAH GULA, SUSU DAN SOYA BOLEH MENINGKATKAN RISIKO PROSTAT?

Ya, terdapat pelbagai kajian eksperimental dan klinikal ke atas potensi hubungan antara gula, susu, soya dan risiko prostat dan kanser prostat. Walau bagaimanapun, penemuan itu tidak muktamad dan keputusan yang bercanggah telah dilaporkan.

Gula: Beberapa kajian mencadangkan bahawa pengambilan gula yang tinggi, terutamanya dalam bentuk minuman manis, mungkin dikaitkan dengan peningkatan risiko kanser prostat. Ini dipercayai disebabkan oleh kesan penggunaan gula yang tinggi terhadap keradangan dan tahap insulin, yang berpotensi menggalakkan pertumbuhan kanser.

Susu: Hubungan antara pengambilan susu dan risiko kanser prostat masih diperdebatkan. Sesetengah kajian telah mencadangkan hubungan antara pengambilan susu yang tinggi, terutamanya susu, dan peningkatan risiko kanser prostat. Adalah dipercayai bahawa komponen dalam susu, seperti kalsium dan protein tertentu, mungkin memainkan peranan dalam menggalakkan pertumbuhan kanser.

Soya: Hubungan antara pengambilan soya dan risiko kanser prostat juga kompleks. Soya mengandungi fitoestrogen, iaitu sebatian berasaskan tumbuhan yang meniru kesan estrogen dalam badan. Sesetengah kajian telah mencadangkan bahawa penggunaan soya mungkin mempunyai kesan perlindungan terhadap kanser prostat, sementara yang lain telah melaporkan hasil yang bercanggah.

Secara keseluruhan, lebih banyak penyelidikan diperlukan untuk memahami sepenuhnya kesan gula, susu dan soya terhadap risiko kanser prostat. Adalah lebih baik untuk berunding dengan ahli penjagaan kesihatan untuk mendapatkan nasihat yang sesuai berdasarkan faktor kesihatan individu dan faktor risiko yang lain seperti genetik, gaya hidup dan pemakanan.

PUSAT AKTIVITI WARGA EMAS (PAWE)

Lawatan rasmi Fakulti Pentadbiran Sosial, Universiti Thammasat (TU) Thailand dan Nogeza Glocal Japan ke PAWE@UKM

26 Jun 2024 menyantuni rombongan Malaysia Independent Living Association for Disable (MILAD) dari Thailand dan Jepun serta pelajar China di UKM.

Mereka diberikan penerangan mengenai PAWE oleh YBhg. Dato' Dr. Mohd. Wahid Samsuddin, Pengerusi PAWE UKM. Di samping itu mereka bersama menyertai aktiviti Qigong dan Chairrobic.



Mini Seminar dengan team FSSK UKM, delegasi Thailand dan Jepun di Putrajaya 27 Jun 2024.



Makan tengah hari bersama dari kiri Mr Tosiyyuki Okui, Nagezaka Glocal, Mr Rangsang Nantakawong, Mayor Prothum Thani, Asst Prof Nattapat Sorabol, Thammasat Uni. , Prof Madya Khadijah Alavi, UKM, Dr Noor Harzana Harun, Pakar Geritic, dan YB Puan Anfaal Shaari, Exco Wanita n Kebajikan Selangor

PAWE@UKM mengucapkan terima kasih kepada Prof. Madya Dr. Khatijah Alavi dan FSSK kerana melibatkan kami dari Taman Tasik Cempaka dalam program sosial intergenerasi untuk Warga Emas d BBB. Insya Allah kita boleh bantu membantu dlm program yg telah d terjemahkan oleh Gazelak Local dan Universiti Thammasat kepada warga emas d Thailand. Slide show oleh Asst Prof Tanaffat boleh jadi panduan kpd fakulti, local authority juga PAWE@UKM.

Dimaklumkan bahawa PAWE UKM tercatat dalam buku Exco Kebajikan Selangor, Pejabat Daerah Ulu Langat dan MPKJ Kajang.



Dari kiri: Dato' Harun Bintang (SU PAWE@UKM); Gan Pie Wei (Pengurus Besar YAWAS; MWS, Afkhar Razi (KADO) Hulu Langat; YB Anfaal Shaari; Hazraen Masur Jamal (Pegawai Tadbir MPKJ); Suzeana Mohd Yunus (Persancang Bandar MPKJ); Prof Sity Daud (T Dekan Hejim FSSK UKM); Che Rus Pin (Penyelia PAWE@UKM)



2 Ogos 2024: bertempat di Panggung Seni, UKM. Majlis Pelancaran Bulan Kebangsaan Kibar Jalur Gemilang.



8 Ogos 2024 : Mahabbah Outreach bersama anak-anak kanser di Hospital Pakar Kanak-kanak, HCTM



KURSUS CELIK IT (Modul Kesedaran Tentang Scam) , 27 Ogos 2024, jam 8.30 am – 1.00pm di Akademi Siber Teknologis (AST), UKM. Penceramah Dr. Mohamad Taha Ijab, Felo Penyelidik KPU INTERAKSI, IVI UKM. Kursus ini anjuran bersama H. CARE UKM dan IVI UKM.



Seminar Warga Emas Tahun 2024 Di Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat - 23.10.24

Ziarah kasih di Pusat Mahmudah Malaysia

Pada 23.12.2024 Selasa pada pukul 8.00 pagi rombongan daripada PAWE, UKM, telah bertolak ke Pusat Jagaan Mahmudah Malaysia, Semenyih. Rombongan ini diketuai oleh Pengerusi PAWE, UKM Dato' Dr. Mohd Wahid Samsudin dan di bantu oleh Penyelia En. Chik Rus Pin. Seramai 28 orang peserta rombongan menaiki bas dan seramai 16 orang membawa kereta sendiri. Jumlah semua peserta rombongan seramai 44 orang. Perjalanan menggunakan bas dari Bandar Baru Bangi mengambil masa lebih kurang 45 minit sahaja.

Kedatangan rombongan PAWE amat dialu-alukan oleh pihak Pengurusan Pusat Jagaan Mahmudah. Tuan Haji Azman bin Rasman, Pengerusi Pusat Jagaan Mahmudah dalam ucapan alu-aluannya amat berterima kasih kepada PAWE, UKM kerana sudi berkunjung ke Pusat Jagaan ini dan menghulurkan banyak bantuan. Secara ringkas, Pusat Jagaan ini yang mula beroperasi pada tahun 2016 yang memperolehi secara wakaf sebuah rumah kosong yang telah ditinggalkan selama 8 tahun. Ia diasaskan oleh Tuan Haji Mohiadin Bin Bahado yang berpengalaman luas bekerja di Hospital Kajang. Menurut Tuan Haji Azman, para penghuni yang tinggal di Pusat ini antaranya, pesakit terdampar tanpa waris, Orang Kuran Upaya (OKU), kehilangan tempat bergantung, warga emas yang tinggal bersendirian, mualaf atau saudara baru. Apa yang menyedihkan, ibu bapa yang dihantar ke hospital, apabila sampai waktu untuk keluar dari hospital tiada siapa yang menjemputnya untuk pulang.

Dalam ucapan balasnya, Pengerusi PAWE@UKM Dato' Mohd. Wahid Samsudin, beliau amat teruja untuk datang ke Pusat Jagaan ini, sehingga tidak begitu lena tidurnya. Beliau amat seronok menerima sambutan oleh pihak pengurusan dan para penghuni Pusat ini. Dato' Wahid telah menyerahkan sumbangan daripada PAWE, UKM dan para peserta yang lain. Antaranya barang-barang makanan seperti beras, minyak masak, gula, kopi, teh dan sebagainya barang-barang dapur. Selain daripada itu barang-barang kebersihan seperti sabun mandi, lampin pakai buang dan sebagainya. Dalam ucapan penutupnya Pengerusi PAWE amat berterima kasih kepada Pengurusan Pusat Jagaan Mahmudah menerima rombongan daripada PAWE UKM.

Acara selanjutnya ialah persembahan Syair yang ditulis dan didendangkan oleh Dr. Misran Rokimin seorang ahli PAWE, UKM. Syair bertajuk, "Balada Perjalanan Warga Emas". Ramai yang tersentuh hati mendengar dendangan syair tersebut, para audian ramai yang sebak sehingga mengalirkan air mata mungkin tersentuh hati dengan kata-kata puitis syair tersebut. Selesai dendangan syair, Tuan Haji Azman terus meminta skrip syair tersebut untuk dipendukan dan diberikan kepada para penghuni di Pusat tersebut. Ramai juga para penghuni yang menemui saya untuk mendapatkan skrip syair tersebut, saya beri tau mereka supaya minta kepada Encik Azman yang akan membuat salinannya. (Nota: Syair tersebut dipaparkan dalam SUDUT SENI Buletin ini).

Acara seterusnya ialah senaman Chairobic yang diketuai oleh para jurulatih PAWE: Chinta, Rina, Shuha, Emma dan Dr. Fauzi. Sebanyak 7 buah lagu mengiringi chairobic antaranya; Lagu Warga Emas Ciptaan dan vokal Dr. Zaidi dan liriknya ditulis oleh Dato' Wahid. Semua para peserta, penghuni Pusat dan ahli PAWE@UKM bersungguh-sungguh menjalani aktiviti ini, penuh ceria dan bersemangat dan tentunya dapat melonggarkan otot-otot dan menyihatkan tubuh badan.

Selesai senaman Chairobic segala peserta rombongan dan para penghuni beramah mesra dan bersembang santai. Peserta rombongan beramah mesra dengan para penghuni kaum wanita, sementara peserta lelaki dengan penghuni kaum lelaki dan diberi kebebasan untuk beramah mesra dengan sesiapa sahaja. Saya berkesempatan berbual dengan seorang ibu berbangsa Melayu yang berumur lebih kurang 80 tahun.

Sepanjang perbualan kami dalam Bahasa Inggeris, kerana ibu tersebut lebih selesa berbahasa Inggeris. Beliau berasal dari Ipoh, bersekolah di Convent School Ipoh pada zaman British, kemudian selepas Senior Cambridge, bekerja dengan sebuah syarikat Inggeris sehingga beliau bersara. Maka budaya dalam syarikatnya sentiasa berbahasa Inggeris, justeru selepas bersara beliau terbawa-bawa berbahasa Inggeris apabila berkomunikasi. Bahasa Inggerisnya memang bagus sekali. Suaminya telah meninggal tanpa mempunyai cahaya mata. Jirannya yang menghantar ke Pusat Jagaan Mahmudah ini, atas dasar kasihan melihat Ibu ini tinggal bersendirian. Ternyata Ibu ini amat bahagia tinggal di Pusat Jagaan ini.



**Pawe@ukm hari ini
bersama pusat jagaan
mahmudah Malaysia
23-12-2024**

Sementara itu pihak Pengurusan membawa ahli rombongan melawat kawasan keliling Pusat jagaan ini dan melihat beberapa penghuni yang uzur yang tak boleh berjalan hanya baring di atas katil. Semuanya diuruskan oleh para petugas di rumah ini.

Pukul 11.30 am, peserta dijamu dengan nasi beriani yang dimasak oleh tukang masak di Pusat Jagaan tersebut. Seperti biasa sambil menikmati hidangan semua para peserta di Penghuni Pusat tersebut dihiburkan dengan lagu-lagu karaoke oleh Dr. Kaswandi yang menyanyikan berbagai lagu: Melayu/Indonesia Inggeris, Tagalog.

Kesimpulannya, lawatan ke Pusat Jagaan Mahmudah banyak memberi keinsafan kepada ahli rombongan. Cerita-cerita sedih yang didengari dari luahan rasa para penghuni pusat benar-benar menyedihkan. Ada yang berpisah dengan isteri atau suami (kematian atau bercerai) tidak diambil peduli oleh anak-anak. Kisah di sebaliknya secara lebih terperinci siapa yang salah dalam hal ini tidak diketahui. Namun begitu nasihat kepada anak-anak jagalah kehidupan ibu bapa sehingga mereka meninggal dunia, walaupun ada rasa kurang puas hati dengan ibu bapa pada waktu-waktu yang lalu, lupakan sahaja. Tanpa ibu bapa, siapalah kita seperti sabda Rasulullah SAW, apabila ditanya oleh seorang sahabat, siapakah orang yang paling dihormati, Rasulullah menjawab, “Ibumu, Ibumu, Ibumu dan kemudian Ayahmu”.

Bagi menguruskan Pusat Jagaan Mahmudah ini memerlukan belanja yang besar iaitu melebihi RM60,000.00 sehari. Justeru kepada para ahli PAWE, UKM yang ingin menginfaq kepada Pusat Jagaan ini, bolehlah berhubung dengan pihak Pengurusan Pusat Jagaan Mahmudah ini.

Tepat pukul 12.00pm, semua ahli rombongan meninggalkan perkarangan Pusat Jagaan Mahmudah dan penghuninya dengan perasaan bercampur baur: sedih, rasa simpati sambil memanjat doa agar dilindungi Allah daripada menerima nasib seperti itu. Hanya Allah yang menentukan kehidupan kita.

Laporan disediakan oleh:

Dr. Misran Rokimin

Biro Penerbitan Persatuan Pesara dan PAWE, UKM.

Dibantu oleh:

Puan Salmah Kasmani

MAJLIS HI-TEA 30 Dis., 2024

Bangunan Alumni, UKM

Sebagai penutup acara-acara PAWE@UKM 2024, satu majlis Hi-Tea telah diadakan di Bangunan Alumni, UKM. Majlis ini diadakan sebagai majlis penghargaan kepada ahli PAWE@UKM yang telah bersama mengusahakan program-program PAWE sepanjang tahun 2024.

Majlis diadakan secara sederhana dan santai dengan ucapan dan penyampaian hadiah, karaoke dan sebagainya.



AKTIVITI-AKTIVITI LAIN

- 24/11/24 Bersama dengan Prof Dr Norlaila Mustafa (Pakarunding Diabetes dan Obesity) HCTM dan YB Hj Shafie Ngah bersenamrobic di Taman Tasik Cempaka dgn ahli PAWE@UKM.
- 23/11/24 Ahli PAWE/PESARA dan Alumni UkKM bersama meraikan Konvokesyen ke 52 UKM
- 20/11/24 Selain dari aktiviti gerak Qigong dan Chairobic seperti biasa PAWE@UKM , pada hari ini kami menjalankan Program Gotong Royong Kutip Sampah
- 17/11/24 Program Chairobic seperti biasa. Penyampaian sumbangan kepada salah seorang jurulatih chairobic yang ditimpa musibah.
- 16/11/24 Mesyuarat AJK Khas Program Khatam Quran IJIM Pawe@Ukm 2024
- 14/11/24 Menghadiri Mesyuarat PAWE Ulu Langat di Pejabat Kebajikan Masyarakat Daerah Hulu Langat

- 13/11/24 Chairobic di Taman Tasik Cempaka seperti biasa. Kehadiran Mike dan isteri yang beransur sehat dari tekanan stroke yang lama di hidapi oleh isteri beliau.
- 9/11/24 Chairobic bersama PAWE Danansara Jaya. Kehadiran seramai 40 orang. Turut serta adalah wakil MPKJ sek 16 Bangi
- 9/11/24 Seramai 30 orang Ahli PAWE/PESARA UKM mengikuti Pementasan 7th UKM Asean Art Festival.
- 5/11/24 PAWE/PESARA UKM mengikuti Syarahan Cancellor Tuanku Muhriz oleh Tan Sri Dato' Seri Dr Syed Hamid Albar
- 23/10/24 PAWE@UKM dijemput untuk menyertai Seminar Kesejahteraan Psikologi Warga Emas dan Penjaga.
- 12/10/24 PAWE@UKM mengetuai senaman chairobic sahabat dari PAWE Pandan, Sg Kantan, Sg Udag, Teluk Melungun, penghuni warga emas Baiti Mawadah dan penduduk Jln Kebun Shah Alam dan Masjid Datul Naim. Kehadiran seramai lebih kurang 500 orang.
- 11/10/24 Lawatan dan perbincangan dengan pengurusan Pusat Islam UKM. Perbincangan berkisar dengan program khatam Al Quran IJIM

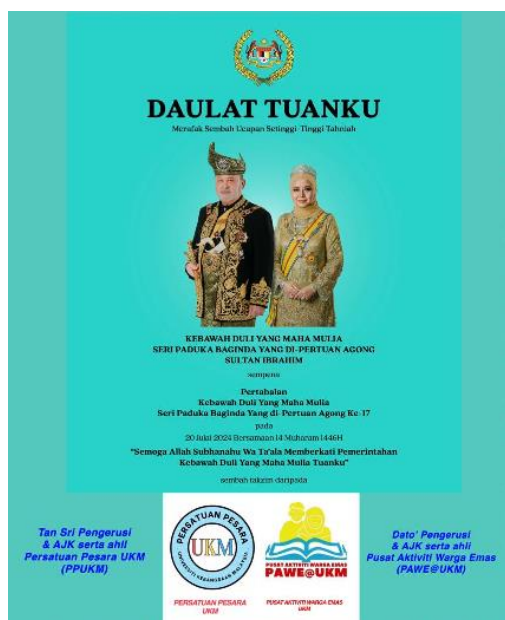
Nota: program chairobic dan qigong pada setiap Rabu dan Ahad bermula jam 8.30 pagi di Taman Tasik cempaka.

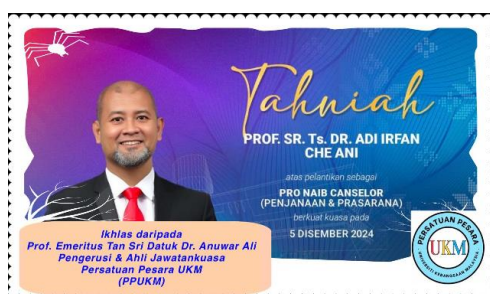
PEMAKLUMKAN PERTUKARAN JAWATAN SETIAUSAHA PAWE@UKM

Dengan peletakan jawatan Setiausaha PAWE@UKM YBhg. Dato Harun Bintang pada 6 Ogos 2024, jawatan Setiausaha PAWE digantikan oleh Ir. Ishak Hj. Arshad.

Buat sementara ini jawatan Timbalan Pengerusi PAWE@UKM masih dikosongkan.

UCAPAN TAHNIAH





MAKLUMAT-MAKLUMAT UMUM

KAD PESARA UKM

Bagi mereka yang opsyen di UKM, walaupun akhir perkhidmatannya selepas itu di tempat lain adalah layak untuk mendapatkan Kad Pesara UKM.

KEMUDAHAN PERKHIDMATAN DI HCTM UNTUK PESARA

Semua pesara (bagi yang belum) digalakkan untuk mendaftar terlebih dahulu di kaunter pelanggan yang terletak di Lobi HCTM untuk mendapatkan cap PESARA UKM di muka hadapan buku temu janji bagi memudah urusan di klinik seterusnya.

PROGRAM PEDULI SIHAT anjuran Pusat Khidmat Masyarakat Penyelaras DUN Sg Ramal

Alamat : No. 7-59-03A, Jalan Medan Pusat Bandar 8A, Bangi Sentral, 43650, Bandar Baru Bangi, Selangor Darul Ehsan, Bangi, Malaysia
(sebelah kedai Siti Khatijah, tingkat 3 – ada lift)
Tel : 03-8920 2889
Email : pkmsggramal@gmail.com

Bagi pemegang KAD PEDULI SIHAT atau yang baru nak buat. Sekarang ini anda perlu ke Pusat Khidmat Masyarakat DUN Sg. Ramal seperti alamat di atas untuk mengisi borang bagi mengemaskini butiran peribadi anda untuk di hantar ke Ibu Pejabat bagi menentukan kelayakan anda semula.

Oleh sebab kelayakan kemudahan ini akan mengambil masa, justeru itu anda perlu mengambil tindakan segera sekiranya berminat. Sila bawa bersama:

- Salinan kad pengenalan
- Salinan sijil kematian/bercerai (yg mana berkaitan)
- Salinan kad OKU jika ada
- Bukti Pemilih Berdaftar di Selangor (petugas kaunter akan bantu)

Semoga bermanfaat.

KAD PESARA JPA

Bagi yang bertanda AB ubat di Farmasi FN kena bayar
Pencen Terbitan (maklumat dari Bahagian Pencen JPA)

Adakah balu/ duda yang dikahwini dalam persaraan layak menerima faedah terbitan?

Ya. Balu PROFIE/ duda/ anak hasil perkahwinan dalam persaraan layak untuk menerima pencen terbitan terhad kepada baki dari 20 tahun dari tarikh persaraan.

PROFILE

Ruang PROFILE diwujudkan dalam Buletin keluaran kali ini adalah bertujuan bagi mencari sesuatu yang unik daripada kalangan kakitangan akademik dan kakitangan am yang akan disiarkan secara giliran.

Bagi keluaran kali ini seorang kakitangan am telah dipilih untuk mengisi ruangan ini. Keunikan beliau adalah kerana beliau merupakan pemegang nombor pekerja UKM(PER) 0001. Tentunya ramai di kalangan para pekerja UKM tertanya-tanya siapakah gerangan kakitangan UKM tersebut.

Yang pastinya lantikan beliau adalah berdasarkan kepada pengalaman-pengalaman perkhidmatan beliau di beberapa tempat dan akhirnya sebelum bertugas di UKM beliau merupakan warden di Maktab Perguruan Bahasa di mana akhirnya dijadikan Kolej Kediaman Pertama UKM yang baru ditubuhkan tatkala itu. Walau bagaimanapun beliau tidak begitu lama berkhidmat di UKM atas sebab-sebab ingin bersara awal. Beliau yang dimaksudkan ialah Allahyarham TUAN HJ. MOHD. TAHIR BIN ABDULLAH.



ALLAHYARHAM TUAN HJ. MOHD. TAHIR BIN ABDULLAH
BIN MAAROF BIN MAHMUD BIN MOHD. TAHIR.
 Ibu Sapiah binti Yaakob.

**UKM (PER)00001 : PENGURUS KOLEJ KEDIAMAN UKM,
 JALAN PANTAI BARU**

Pada 25 Jun 2024, penulis telah mengundang anak bongsu Allahyarham Hj. Mohd. Tahir bin Abdullah iaitu Sdr..Mohd. Talhah bin Mohd. Tahir (mantan Penolong Pegawai Sain Kanan, di FST). Berbekalkan album tua Allahyarham; beberapa dokumen lama serta penceritaan yang dikhabarkan kepada penulis, berikut disampaikan.

HJ. MOHD. TAHIR BIN ABDULLAH dilahirkan pada 25 Ogos 1909 di Batu 3 Jalan Kapar, Klang. Berketurunan Bugis. Seorang yang sangat peramah dan teliti dalam membuat kerja. Beliau menutup usia pada 10 Julai 1976 dalam usia 67 tahun kerana sakit jantung. Semasa itu arwah telah bersara dari berkhidmat dengan UKM, iaitu tempat terakhir arwah bertugas. Dikebumikan di Tanah Perkuburan Islam Taman Kosas. Al-Fatihah di baca untuk arwah.

Berkahwin dengan Hamidah (Mak Uda) binti Hj. Mohd. Noh bin Mohd. Tahir (Dato' Dagang yang membuka Kg. Jawa Klang).

Hasil perkahwinan tersebut Allahyarham mempunyai 11 orang anak:

1. Yang pertama meninggal di dalam kandungan
2. Allahyarham Abdul Kahar (Melayu pertama yang memandu kereta api diesel Malaya)
3. Allahyarham Abdul Jalil (meninggal semasa kecil)
4. Allahyarhamah Jalilah (meninggal semasa kecil)

5. Allahyarhamah Faridah (meninggal semasa kecil)
6. Mariam – hilang dilarikan orang semasa kanak-kanak
7. Allahyarham Osman
8. Allahyarham Mohd. Zaki (mantan kakitangan Perpustakaan UKM)
9. Zakiah
10. Zabedah
11. Mohd. Talhah (mantan Penolong Pegawai Sains Kanan FST, UKM)

Pada masa rangka penubuhan UKM, arwah pada masa itu masih berkhidmat sebagai “Steward” di Maktab Perguruan Lembah Pantai. Pada 29hb Dis., 1969, UKM telah melantik arwah sebagai Pengawas Bangunan dan Kawasan di bangunan Kolej Maktab Perguruan (yang kemudiannya telah dijadikan kolej kediaman UKM). Surat lantikan dikeluarkan oleh Allahyarham Tun Abdullah Mohd. Salleh, Pendaftar Pertama UKM pada masa itu. Tugas-tugas arwah adalah mengawasi pekerja-pekerja rendah dalam pembelian barang-barang kelengkapan Universiti yang diperlukan.

Beliau antara kakitangan yang bertanggungjawab dalam pembelian bas pertama UKM bernombor BY3030 yang dipandu oleh Allahyarham Khamis Kasim dan sebuah van vokwagen.

Telipos: K.L. 23371
Kawat: "PELAJARAN"


KEMENTERIAN PELAJARAN
MALAYSIA
RUMAH PERSEKUTUAN
KUALA LUMPUR

Surat Saya: K.P.Sulit 10009/16/(3) 26hb Disember, 1969.

Surat Tuan: - 2 -

Tuan Haji Mohd. Tahir bin Abdullah,
d/a Maktab Perguruan Persekutuan,
Lembah Pantai,
KUALA LUMPUR.

Tuan,

Saya dengan sukacitanya menawarkan kepada tuan jawatan sebagai Pengawas Bangunan dan Kawasan di-Universiti Kebangsaan dengan gaji \$4,50/- se-bulan gaji penuh (all in) mulai dari tarikh tuan memegang jawatan itu se-lepas penerimaan aharat2 yang berikut di-bawah ini:-

- (a) jawatan tuan ini ada-lah jawatan sementara dari se-bulan ka-sabulan;
- (b) jawatan tuan ini ada-lah terta'alok kepada pemeriksaan doktor yang memberi pengakuan keatas kesihatan tuan;
- (c) tuan boleh di-berhentikan dari jawatan se-lepas di-beri se-bulan notis atau di-bayar se-bulan gaji dengan tidak di-beri apa2 sebab. Tuan berhak meletakkan jawatan dengan memberi se-bulan notis atau pun membayar balek se-bulan gaji;
- (d) jika tuan di-beri tempat kediaman tuan akan di-kenakan bayaran sewa yang di-sesuai bagi tempat kediaman itu;
- (e) tuan ada-lah setiap masa terta'alok kepada Perlembagaan Universiti Kebangsaan, Statute, Acta dan peraturan2 yang berkuatkuasa di-Universiti Kebangsaan.

2. Saya suka mengetahui sama ada tuan menerima atau tidak tawaran ini mengikut aharat2 yang terohatet dalam surat ini. Jika sekira-nya tuan menerima jawatan ini mengikut aharat2 dalam surat ini tuan di-sinta:-

- (a) mengisi bahagian pertama Borang 'Am 402 yang di-keubarkan dan serahkan kepada se-orang doktor yang di-akui oleh Universiti yang akan memeriksa tubuh tuan;

(b) menanda tangan Surat Penerimaan Jawatan dan mengembalikannya bersama2 dengan Surat Akuan Doktor kepada Pendaftar, Universiti Kebangsaan;

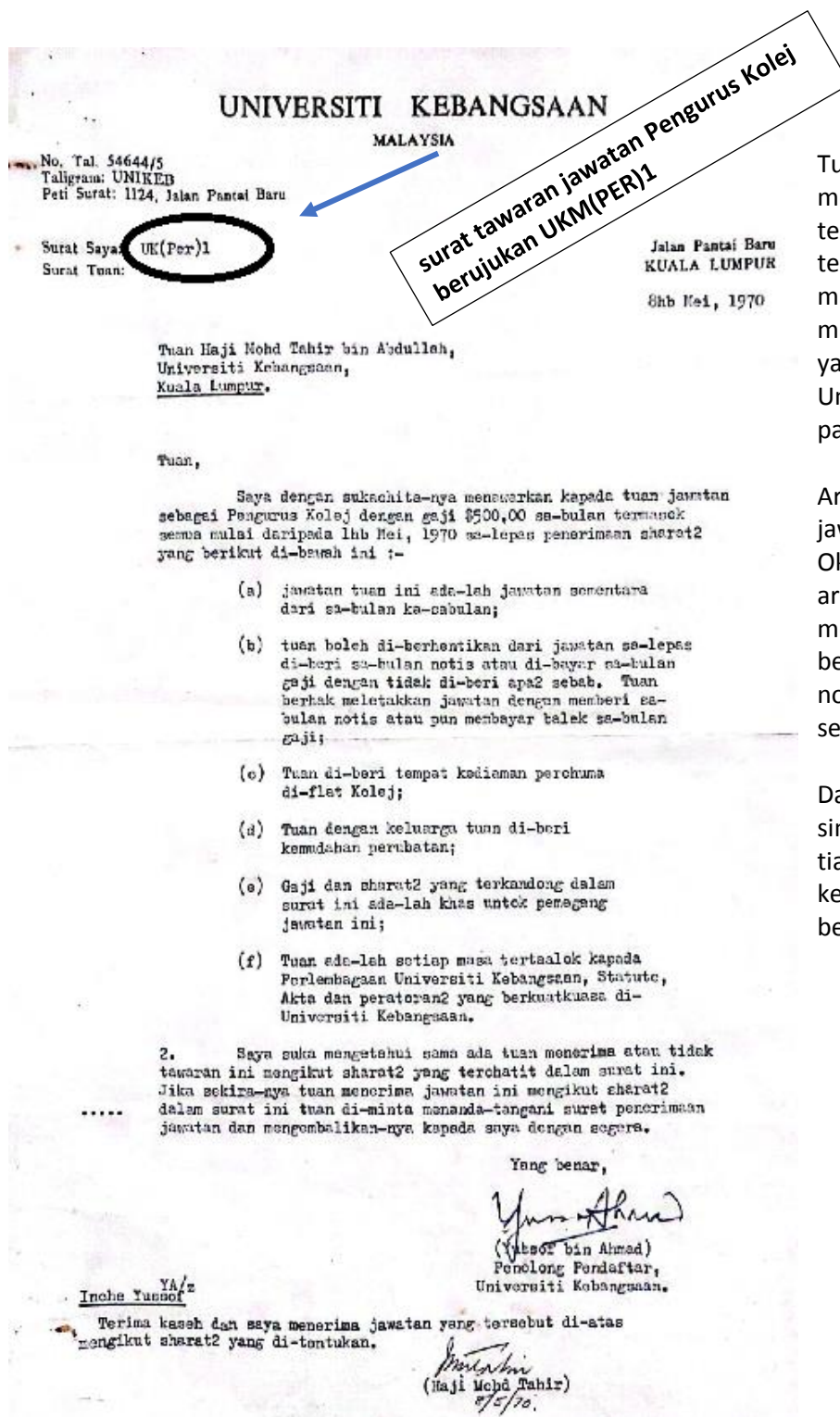
(c) tuan hendak-lah juga menyatakan bila tuan dapat melaporkan diri untuk memegang jawatan.

(ABDULLAH BIN MOHD. SALLEH)
Pendaftar,
Universiti Kebangsaan.

AMS/ak.

SURAT TAWARAN JAWATAN SEBAGAI PENGAWAS BANGUNAN

..2/-



Tugasan beliau adalah membuat persediaan tentang menyediakan tempat tinggal dan makanan kepada mahasiswa-mahasiswa yang tinggal di Kolej Universiti Kebangsaan pada masa itu.

Arwah menyandang jawatan ini sehingga akhir Oktober 1970 di mana arwah dengan sukarela meletakkan jawatan untuk berehat dengan memberi notis peletakan jawatan selama 1 bulan.

Dalam jangka masa yang singkat inilah makanya tiada gambar-gambar kenangan arwah semasa berkhidmat di UKM.

Pada 1 Mei 1970, arwah dilantik sebagai **Pengurus Kolej**. Surat di tanda tangani oleh Penolong Pendaftar pada masa itu En. Yusof Ahmad bertarikh 8 Mei 1970. Masa lantikan inilah baru ada **UKM(PER)1**.



Bas UKM yang pertama BY3030. (sayang dalam gambar ini no. Plate bas tidak kelihatan). Pemandu pertama bas ini Arwah En. Kamis yang duduk di atas bas. Membawa rombongan kakitangan pada masa itu ke Port Dickson. Gambar di ambil pada tahun 1970. Gambar ihsan daripada Sdr. Wardi Ahmad. (Maaf masa itu semua kakitangan wanita masih tidak bertudung).

Sejarah Pendidikan

- Sekolah Rendah Kg. Teluk Menegun, Klang
- Seterusnya bakal bapa mertua Arwah Allahyarham Mohd. Noh membawa beliau ke Mekah selama 3.5 tahun. Tidak pasti sama ada bekerja atau menuntut.
- Pernah belajar di Sekolah Pondok Bukit Mertajam bersama Allahyarham Tan Sri Dato' Haji Hassan bin Haji Azhari (qari dan pakar tajwid).

Sejarah Kerjaya

Allahyarham bekerja lebih daripada 30 tempat. Apabila berasa jemu beliau akan mencari pekerjaan lain. Pekerjaan yang pernah disandang oleh Allahyarham antaranya:

- 1933-1941 Beliau memulakan kerjayanya sebagai "Storekeeper" dan kerani di Syarikat perkapalan dan insurans
- 1946-1947 sebagai Kerani Kewangan di Ibu Pejabat Veterinary Dept
- 1947 – 1950 sebagai Jurubahasa di RAF Regt. Malaya
- 1951- 1953 sebagai kerani kewangan di Federation Establishment Office dan berpindah ke Sekolah Gambar (sekarang Muzium Negara)
- 1953-1954 sebagai kerani di Central Electricity Board, sekarang Lembaga Elektrik Negara
- 1954-1955 Penyelia Zakat di Pejabat Agama Selangor berpejabat di Klang
- 1955-1967 Kerani di Sultan Idris Training College dan Sekolah Dato; Abd. Razak di Tg. Malim dan Kota Bharu Teachers College
- 1967-1969 Steward di Malayan Teacher College Jalan Pantai Baru
- Dis 1969 – April 1970 Pengurus Bangunan dan Kawasan UKM Jalan Pantai
- Mei 1970 – Okt 1970 Pengurus Kolej Kediaman di UKM Jalan Pantai

Pernah juga berkhidmat sebagai :

- Kerani di Jabatan Orang Asli
- Kadi di Selangor (masa ini arwah belum berumah tangga)
- Inspektor Quran

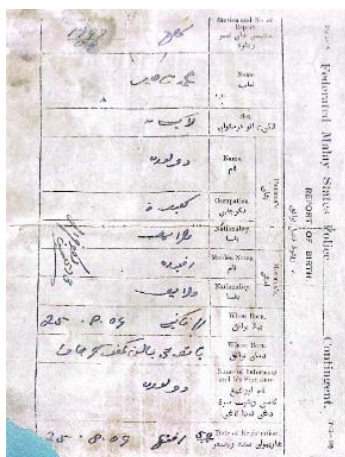
Oleh sebab kefasihan Arwah berbahasa Inggeris dan Arab, khidmat beliau lebih banyak sebagai Penterjemah.

Sumbangan di UKM

Beliau antara kakitangan yang bertanggungjawab dalam pembelian bas pertama UKM bernombor BY3030 yang dipandu oleh Allahyarham Khamis Kasim dan sebuah van vokwegen.

Oleh sebab semasa beliau berkhidmat di UKM, pada masa itu umur arwah pun telah hampir bersara maka perkhidmatan arwah di UKM tidak begitu lama. Mula berkhidmat di UKM sebagai Pengurus Bangunan dan Kawasan Dis., 1969-April 1970. Pada masa itu Pendaftar UKM ialah Allahyarham Tun Abdullah bin Mohd Salleh. Jawatan akhir beliau sebagai Pengurus Kolej Kediaman di UKM Jalan Pantai pada Mei 1970 – Okt., 1970. Setelah itu arwah meletakkan jawatan secara sukarela untuk bersara dan berehat.

BERITA BERGAMBAR



Sijil kelahiran



ALLAHYARHAMAH
HAMIDAH HJ.
MOHD.NOH (MAK
UDA)



ALLAHYARHAM HJ.
MOHD. TAHIR BIN
ABDULLAH
(Gambar diambil
pada 11.9.1954)

Ada cerita menarik sebelum perkahwinan kedua mereka. Semasa arwah menuntut di sekolah Telok Menegun, arwah Hj. Tahir sedang memanjat pokok rambai dan pada masa itu mak uda berkata: *hir – hir* (panggilan untuk Tahir) *bagi saya buah sikit*. Sedangkan pada masa itu Hj. Tahir tengah diserang semut. Hj Tahir menjawab kalau "*kau nak buah ini, kahwin dengan aku*" Semenjak itu mereka tidak pernah bertegur sapa sehingga menerima dijodohkan. Itulah yang dikatakan kalau dah jodoh tidak ke mana.



Allahyarham semasa zaman kanak-kanak
Gambar diambil sekitar tahun 1922



Allahyarham dalam Royal Air Force Regiment
(Malaya). Beliau berbaju putih. Gambar
diambil pada 19 Julai 1948



Allahyarham sebagai
Inspektor Quran
Gambar diambil di
Seremban 26 Julai
1932



Petikan
akhbar The
Sunday
Tribune 10
April 1949



Allahyarham sebagai kerani di Syarikat
Perkapalan.. Gambar diambil di Kuala Lumpur
pada 16 Mac 1937



Arwah bersama Dato Murad



Sebagai Asistent Dredgemaster di
Sg Way Tin Dredging. Gambar



Baju kerja resmi kegemaran arwah
(baju putih, seluar putih, stoking panjang
putih)



diambil pada 1 Mei 1943

Sebagai penterjemah di Royal Air Force
Gambar diambil tahun 22 Julai 1949



Bersama Allahyarham Tan Sri Dato'
Haji Hassan bin Haji Azhari (berbaju hitam-
bekas qari dan pakar tajwid Al-Quran))
Gambar diambil pada 6 Julai 1952



sebagai steward di Maktab Perguruan Kota
Baharu. Gambar diambil pada 19 Okt.,
1961



Berdiri dari kiri: Mohd Talhah; Rohani (pembantu rumah); Arwah Mohd Zaki; Arwah Osman; Zakiah; Zabedah
Duduk : Hj Mohd Tahir b Abdullah & Hamidah Hj Md Noh
(Gambar keluarga diambil pada tahun 1964)

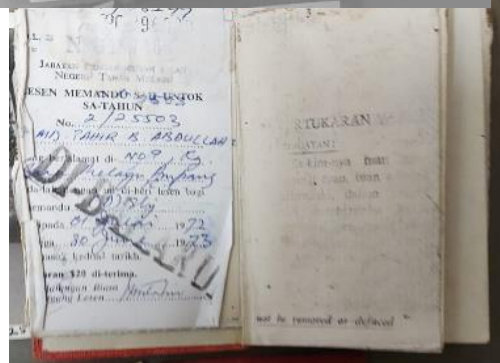
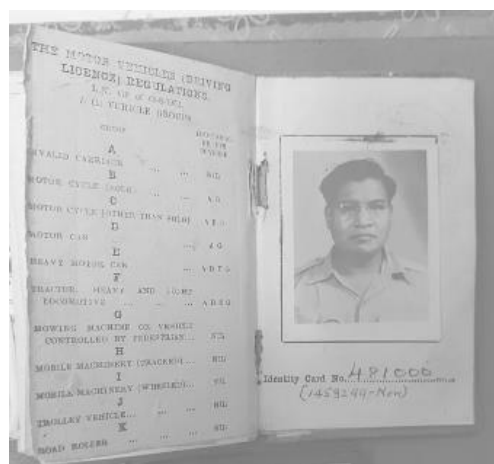
Kereta-kereta arwah



Kereta Hillman Minx – kereta pertama arwah



Kereta Worsley 4/44



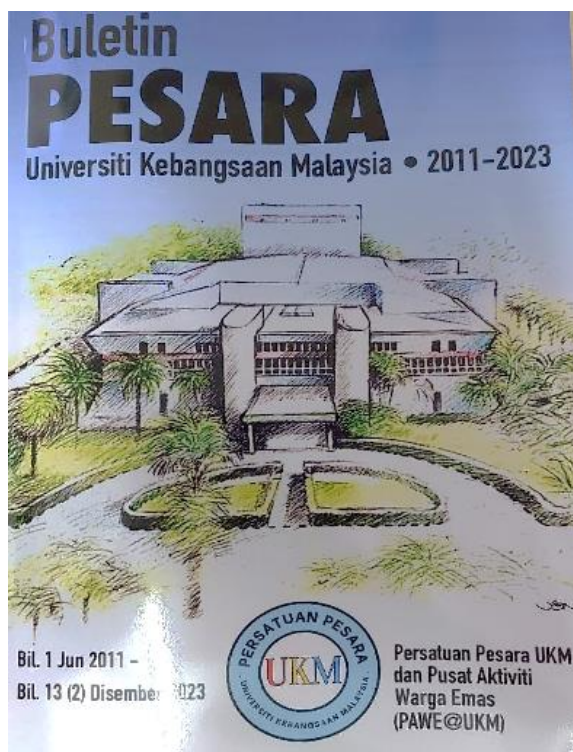
Lesen memandu arwah

Pencerita : Sdr. Mohd. Talhah Mohd. Tahir anak bongsu arwah juga merupakan mantan Penolong Pegawai Sains Kanan di FST.

Bahan-bahan : Berpanduan kepada album lama; dokumen-dokumen lama Allahyarham Hj. Mohd. Tahir yang disimpan oleh keluarga arwah.

Penulis : Salmah Kasmani 25.6.2024

SUDUT PENERBITAN



BULETIN PESARA UKM

Untuk dijadikan sebagai satu khazanah BULETIN PESARA bil. 1 Jun 2011 – bil. 13 (2) Disember 2023 telah diterbitkan.

Kandungan :

[BULETIN PESARA Bil 13 \(2\) Dis 2023](#)
[BULETIN PESARA Bil 13 \(1\) Jun 2023](#)
[BULETIN PESARA Bil 12 \(2\) Dis 2022](#)
[BULETIN PESARA Bil 12 \(1\) Jun 2022](#)
[BULETIN PESARA Bil 11 \(2\) Dis 2021](#)
[BULETIN PESARA Bil 11 \(1\) Jun 2021](#)
[BULETIN PESARA Bil 10 \(2\) Dis 2020](#)
[BULETIN PESARA Bil 10 \(1\) Mei 2020](#)
[BULETIN PESARA Bil 9 \(2\) Dis 2019](#)
[BULETIN PESARA Bil 9 \(1\) April 2019](#)
[BULETIN PESARA Bil 8 Mac 2019](#)
[BULETIN PESARA Bil 7 Julai 2017](#)
[BULETIN PESARA Bil 6 Julai 2016](#)
[BULETIN PESARA Bil 5 Feb 2016](#)
[BULETIN PESARA Bil 4 Ogos 2015](#)
[BULETIN PESARA Bil 3 Ogos 2013](#)
[BULETIN PESARA Bil 2 Sept 2011](#)
[BULETIN PESARA Bil 1 Jun 2011](#)

SUDUT SENI

SYAIR

Balada Kembara Si Warga Emas

Nukilan oleh Dr. Misran Rokimin

Nota: Syair didendangkan di Pondok Mahmudah, Semenyih pd 23.12.2024

Awal Bismillah kejadian manusia
Dijadikan Allah Yang Maha Esa
Adam dan Hawa diturunkan ke dunia
Mengembangkan zuriat umat manusia

Sewaktu kecil ibu menimang
Ayah bekerja mencari penghidupan
Menunggu setia, adik, kakak dan abang
Ayah dan ibu amat kami sayang

Setelah besar dihantar ke sekolah
Mencari ilmu tidak terjumlah
Menjadi pandai harapan ibu dan ayah
Keluar dari kehidupan yang susah

Selesai bersekolah masuk universiti
Mencari ilmu berhari-hari
Mendapat kerja berpangkat tinggi
Membantu keluarga cita-cita murni

Sampai waktunya berumah tangga
Untuk membina sebuah keluarga
Hidup bahagia sepanjang masa
Ayah dan ibu tidak dilupai

Kehidupan manusia Allah tentukan
Ibu dan ayah menemui Tuhan
Bacaan doa sentiasa dikirimkan
semoga tempatkan bersama orang beriman

Sedar tak sedar anak membesar
Semua anak ditatang diajar
Agar menjadi manusia terpelajar
Berkhidmat berbakti tak rasa gentar

Setelah berkhidmat tiga puluh tahun lamanya
Sampai masanya kita bersara
Sahabat dan taulan jarang berjumpa
Tumpuan hidup bersama keluarga

Setelah bersara dampingi Tuhan
Amal ibadat jangan dilupakan
Sebagai bekalan di hari kemudian
Allah janjikan Syurga idaman

Nasib diri sentiasa berubah
Ada yang baik ada yang lelah
Anak-anak dah berjaya membuat helah
Tinggallah kini di Taman Raudhah

Janganlah kita berasa gundah
Masih disayangi insan karomah
Bersyukur tinggal di pondok Mahmudah
Serahkan diri kepada Allah.

Jangan dikesali kehidupan ini
Pandang ke hadapan dekati Ilahi
Semoga hidup Allah berkati
Hidup bahagia di Akhirat nanti

Pondok Mahmudah budi mu tinggi
Menyantuni warganya bersungguh hati
Semoga kalian Allah lindungi
Ganjaran pahala tidak terperi

Hamba bermohon berundur diri
Syair nasihat simpan di hati
Pertemuan kita sampai di sini
Di lain waktu bertemu lagi.

LAGU WEARGA EMAS

Seni kata lagu:

Dato' Wahid Samsudin.

Melodi dan nyanyian:

Dr. Zaidi Mohd. Isa

Verse

Di sini kami berdiri, penuh cita dan harapan
Penuaan sihat, memelihara tubuh dan minda
Kita jaga kesihatan, gaya hidup seimbang
Menjadi contoh, bagi generasi mendatang

Chorus

Warga emas, penuh kasih dan hikmah
Dengan semangat yang membara, teruskan langkah
Penuaan aktif, produktif dan positif
Bersama kita majukan diri, penuh keyakinan

Verse

Aktif setiap hari, bergiat dalam aktiviti
Mempupuk tenaga, dalam segala perkara
Penuaan positif, memberi sumbangan
Di mana kita berada, sentiasa memberi manfaat

Chorus

Warga emas, penuh kasih dan hikmah
Dengan semangat membara, teruskan langkah
Penuaan aktif, produktif dan positif
Ber3sama kita majukan diri, penuh keyakinan

a

Bridge

Dengan keagamaan dan kerohanian
Belajar sepanjang hayat, mendalami ilmu
Menyokong rakan, sukarelawan di hati
Aktiviti masyarakat, memberi kebersamaan

Chorus

Warga emas, penuh kasih dan hikmah
Dengan semangat membara, teruskan langkah
Penuaan aktif, produktif dan positif
Bersama kita majukan diri, penuh keyakinan

Qutro

Di usia emas, penuh cerita dan pengalaman
Kita terus memberi, di bumi yang kita cintai
Warga Emas, megah dan berseri
Menghargai kehidupan, dengan penuh erti