

STATISTIK KERATAN AKHBAR SEPTEMBER 2023

BIL	TAJUK PERKARA	SUMBER/MUKA SURAT	TARIKH	BAHAGIAN/FAIL
1	WARGA PMJ PERLU KOMITED TEROKA TEKNOLOGI DIGITAL	UTUSAN MALAYSIA MS 12	11-Sep-23	POLITEKNIK
2	POLITEKNIK IBRAHIM SULTAN LAHIR GRADUAN ANTARABANGSA PERTAMA DARI FILIPINA	UTUSAN MALAYSIA MS 34	12-Sep-23	POLITEKNIK
3	INTERN TERLALU LAMA, PELAJAR DIPLOMA UPSI TERLEPAS SAMBUNG BELAJAR	UTUSAN MALAYSIA MS 19	12-Sep-23	KPT
4	HEALING MENGIKUT PERSPEKTIF PSIKOLOGI ISLAM	SINAR HARIAN MS 19	12/9/2023	AGAMA
5	KEAGUNGAN 99 NAMA TERBAIK AL~ ASMAUL HUSNA	HARIAN METRO MS 15	15-Sep-23	AGAMA
6	PENDIDIKAN BERSEMUKA LEBIH SESUAI PENUHI TUNTUTAN PENGAJIAN DI IPT	BERITA HARIAN MS 12	22-Sep-23	KPT
7	PTPTN BANTU 30,893 PELAJAR KE IPTA	SINAR HARIAN MS 11	28-Sep-23	KPT
8	PERPADUAN BUKAN UNTUK TEMPOH SEHARI SAHAJA	UTUSAN MALAYSIA MS 18	15-Sep-23	SEMASA
9	PERSIDANGAN DIGITAL SEKTOR AWAM 2023 PLATFORM PERCAMBAHAN IDEA	BERITA HARIAN MS 14	22-Sep-23	SEMASA
10	URUS PENYAKIT KARDIOVASKULAR DENGAN KURANGKAN BERAT	UTUSAN MALAYSIA MS 05	29/092023	RENCANA

Warga PMJ perlu komited teroka teknologi digital

Oleh MASTURAH SURADI
utusannews@mediamulia.com.my

MERSING: Warga kerja Politeknik Mersing Johor (PMJ) perlu sentiasa komited dalam meneroka dan memanfaatkan teknologi digital bagi menghasilkan budaya kerja yang lebih efisien, toleransi dan fleksibel.

Ketua Pegawai Eksekutif CyberSecurity Malaysia, Datuk Dr. Amirudin Abdul Wahab berkata, perkara itu selari dengan tema konvokesyen PMJ kali ini, iaitu pendigitalan pemacu kecemerlangan Pendidikan dan Latihan Teknikal dan Vokasional (TVET).

"Transformasi ke arah pendigitalan telah berkembang dengan pesat di seluruh dunia, bukan sahaja dalam sektor pendidikan, malah dalam sektor perindustrian dan ekonomi," katanya pada Majlis Konvokesyen PMJ Ke-11 di Dewan Permata Marjan, PMJ, di sini semalam.

Seramai 644 graduan dalam pelbagai bidang daripada Jabatan Kejuruteraan Elektrik, Jabatan Teknologi Maklumat dan Komunikasi serta Jabatan Perdagangan menerima diploma pada majlis itu.



AMIRUDIN Abdul Wahab menyampaikan piala Anugerah Pengarah kepada S. Hariharan pada Majlis Konvokesyen Politeknik Mersing Johor Ke-11 di Mersing, semalam. - UTUSAN/RAJA JAAFAR ALI

Katanya, kerjasama industri dalam pendidikan TVET amat penting, khususnya bagi kebolehpasaran graduan.

"Strategi jalinan kerjasama memberi manfaat kepada institusi TVET. Bagi menyokong usaha ini, termeterai kerjasama antara industri dan PMJ. Kolaborasi utuh mampu melonjakkan pendigitalan institusi dan graduan TVET serta PMJ be-

rada pada bidang tujahan dan teknologi selari Revolusi Perindustrian 4.0 serta sebagai ikhtiar Malaysia Madani," katanya.

Hingga kini sebanyak 18 kolaborasi dijalin PMJ dengan industri termasuk CyberSecurity Malaysia.

CyberSecurity Malaysia membiayai pensijilan profesional bernilai RM5,000 kepada dua graduan yang menerima Anuge-

rah Khas Industri pada majlis konvokesyen PMJ itu.

Penuntut Diploma Pengajian Perniagaan, S. Hariharan serta penuntut Diploma Teknologi Maklumat, Farah Nurazira Rahim dinobatkan sebagai penerima Anugerah Pengarah. Farah Nurazira dan Muhammad Aiman Najmi Mohd. Razali turut dipilih sebagai penerima Anugerah Khas Industri.

KERATAN AKHBAR PERPUSTAKAAN POLITEKNIK PORT DICKSON
TAJUK: POLITEKNIK IBRAHIM SULTAN LAHIR GRADUAN ANTARABANGSA
PERTAMA DARI FILIPINA

SUMBER: UTUSAN MALAYSIA MUKA SURAT : 34

TARIKH : 12/09/2023

Politeknik Ibrahim Sultan lahir graduan antarabangsa pertama dari Filipina

Utusan Malaysia ms 34 12/9/2023

JOHOR BAHRU: Setelah melahirkan seramai 36,509 graduan sejak tahun 2000, Politeknik Ibrahim Sultan (PIS) di sini melakar sejarah baharu apabila buat pertama kalinya seorang graduan luar negara turut menamatkan pengajian di institusi pendidikan tinggi (IPT) itu.

Manaig Jasley Balisa, 23, yang berasal dari Filipina berkata, dia gembira kerana memilih PIS sebagai tempat menyambung pengajian peringkat tinggi, khususnya dalam Diploma Rekabentuk Grafik.

Katanya, PIS bukan sahaja menawarkan pengalaman pembelajaran serba lengkap, malah, turut memberi pengalaman tentang kehidupan.

"Keputusan memasuki PIS ini dibuat dengan persetujuan keluarga. Ibu saya antara yang sangat gembira apabila saya dapat sambung pengajian di sini. Suasana pembelajaran di sini



MANAIG Jasley Balisa (kiri) bersama ibunya selepas menerima skrol tamat pengajian dalam Majlis Konvokesyen Politeknik Ibrahim Sultan.

sangat menarik dengan pensyarah-pensyarah yang profesional dan menyokong pembelajaran penuntut.

"Setelah tamat pengajian di sini, saya rasa teruja untuk melihat ke mana haluan hidup se-

lepas ini," katanya selepas tamat Majlis Konvokesyen Politeknik Ibrahim Sultan ke-28, di sini.

Sehubungan itu, Manaig Jasley Balisa turut mengajak lebih ramai lagi generasi muda termasuk penuntut antarabangsa

untuk menjadikan PIS sebagai IPT pilihan mereka.

Sementara itu, Pengarah PIS, Ulaimi Yahya pula memberitahu, kadar kebolehpasaran graduan PIS bagi tahun 2023 adalah sebanyak 97.7 peratus.

"Ini membuktikan graduan PIS menjadi buruan majikan manakala yang lain turut melanjutkan pengajian ke peringkat lebih tinggi," katanya.

Pada majlis konvokesyen tersebut, seramai 1,095 graduan daripada empat jabatan akademik iaitu Jabatan Kejuruteraan Elektrik, Jabatan Rekabentuk dan Komunikasi Visual, Jabatan Kejuruteraan Mekanikal serta Jabatan Pelancongan dan Hospitaliti menerima skrol mereka.

Seramai 22 daripada mereka adalah graduan program ijazah sarjana muda, 1,070 graduan diploma manakala tiga yang lain daripada program sijil kemahiran khas.

KERATAN AKHBAR PERPUSTAKAAN POLITEKNIK PORT DICKSON
TAJUK: INTERN TERLALU LAMA, PELAJAR DIPLOMA UPSI TERLEPAS
SAMBUNG BELAJAR

SUMBER: UTUSAN MALAYSIA MUKA SURAT : 19

TARIKH : 12/09/2023

Intern terlalu lama, pelajar diploma UPSI terlepas sambung belajar

Utusan Mera Selasa 12/9/2023 h. 19

SAUDARA PENGARANG,

KEPUTUSAN tawaran kemasukan untuk pelajar mengikuti pengajian peringkat ijazah sarjana muda di institusi pengajian tinggi awam (IPTA) melalui sistem Unit Pusat Universiti (UPU) telah diketahui.

Bagaimanapun, apa yang dikesalkan, ada pelajar diploma universiti awam terpaksa berputih mata kerana tidak layak untuk melanjutkan pengajian peringkat ijazah tahun ini walaupun berada di semester akhir.

Ini berlaku hanya disebabkan mereka terpaksa menjalani latihan industri (*intern*) yang terlalu lama.

Seperti anak saya yang mengikuti pengajian Diploma Keusahawan, Fakulti Pengurusan dan Ekonomi di Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI), sepatutnya tamat pengajian tahun ini tapi gagal dalam permohonan untuk mengikuti pengajian peringkat ijazah di semua universiti awam.

Alasan diterima adalah disebabkan status pelajar yang masih belum menamatkan pengajian sehingga tarikh permohonan ditutup.

Sehingga hari ini, pelajar diploma masih mengikuti latihan industri yang telah berlarutan selama empat bulan dan akibatnya mereka masih berstatus pelajar walaupun telah hampir tiga tahun mengikuti pengajian.

Sebagai ibu, sudah tentu keadaan ini amat mengecewakan kerana latihan industri yang terlalu lama menyebabkan pelajar tidak dapat menamatkan pengajian, seterusnya tidak

layak memasuki mana-mana IPTA tahun ini.

Difahamkan bukan anak saya seorang sahaja yang gagal dalam permohonan tetapi seluruh pelajar dalam kelas tersebut gagal termasuk yang mendapat keputusan cemerlang setiap semester.

Kesemua mereka ini hanya akan layak memasuki universiti pada tahun depan dan sudah tentu ia merugikan tahun pembelajaran gara-gara hanya perlu menamatkan latihan industri yang terlalu panjang.

Yang menariknya, ada pelajar program diploma lain di UPSI hanya menjalani latihan industri dalam tempoh tiga bulan dan mereka diterima masuk ke IPTA tahun ini kerana status mereka telah tamat pengajian.

Persoalan utama saya, kenapa pelajar program diploma perlu terlalu lama mengikuti latihan industri dan menyebabkan mereka ketinggalan setahun untuk melanjutkan pengajian? Lainlah jika mereka pelajar ijazah.

Sebagai ibu, saya berharap UPSI dapat memperbaiki program tersebut pada tahun depan. Jangan rugikan masa pelajar hanya kerana latihan industri.

Kami tidak boleh buat apa kecuali jika Kementerian Pendidikan Tinggi boleh campur tangan agar pelajar diberi peluang untuk memasuki universiti tahun ini juga melalui rayuan pengambilan kedua.

IBU PRIHATIN
Merbok, Kedah



SEBAHAGIAN pelajar terpaksa berputih mata kerana hanya mampu melihat pelajar lain berjaya menempatkan diri untuk melanjutkan pengajian di peringkat ijazah sarjana muda. - GAMBAR HIASAN



'Healing' mengikut perspektif psikologi Islam

Ramai anak muda amalkan *flourishing* tapi melabelnya sebagai *healing*



Dr Alizi Alias
merupakan Konsultan Bebas Psikologi Organisasi dan Ahli Majlis Persatuan Psikologi Malaysia (PSIMA)

**Bila gelodak jiwa muncul dalam hati
Perlu kembali mencari erti diri
Bila sudah jumpa apa yang dicari
Barulah hidup kembali disinari
Jawapan yang dicari selama ini
Rupanya sudah ada dalam kalam ilahi**

Sekarang ini sohor tanda pagar #healing dalam kalangan anak-anak muda. Biasanya ia dikaitkan dengan aktiviti seperti berehat di tepi pantai, sungai atau hutan.

Adakah penggunaan #healing ini tepat? Jawapannya 'ya' dan juga 'tidak'.

Secara umumnya, 'healing' merujuk kepada proses kesembuhan setelah mengalami penyakit, kesakitan atau luka.

Istilah 'recovery' pula merujuk kepada satu proses pemulihan untuk membina semula kesihatan selepas ditimpa penyakit, kesakitan dan luka.

Ada satu lagi istilah iaitu 'flourishing' yang merujuk kepada proses meningkatkan kualiti kesihatan mental. Ia boleh juga dikenali sebagai aktiviti 'self-care', 'recharge' atau 'me-time'.

Ramai anak muda yang mengamalkan aktiviti *flourishing* tapi melabel aktiviti tersebut sebagai *healing*.

Jika sedang mengalami penyakit, kesakitan atau luka, mereka perlu mendapatkan rawatan profesional untuk 'healing' (sembuh) di samping berlatih melakukan aktiviti lain untuk tujuan 'recovery' (pulih) dan 'flourishing' (mekar).

Menyalah label aktiviti #flourishing sebagai #healing berisiko menyebabkan mereka yang benar-benar mempunyai penyakit mental tidak mahu mendapatkan rawatan.

Untuk rekod, pusat psikiatri pertama

Menikmati keindahan alam adalah salah satu cara *healing* paling popular.



di dunia ditubuhkan di Baghdad sekitar 700 Masihi.

Dalam psikologi Islam, kita percaya ALLAH SWT adalah Yang Maha Berkuasa, Yang Maha Bijaksana dan Maha Berkehendak.

Dia berkuasa untuk menyembuhkan kita, Dia mengetahui apa yang boleh menyembuhkan kita dan Dia berkehendak untuk menyembuhkan kita.

Dan tidak dilupakan, Dia jugalah yang Maha Penyembuh. Tetapi Dia juga berkuasa, berpengetahuan dan berkehendak mewujudkan akal manusia yang mampu mencari penyembuh.

Hati manusia yang mampu berazam untuk pulih dan jiwa manusia yang mampu mencari sokongan dalam kalangan manusia daripada aktiviti sendiri untuk mengingati serta berdoa kepada ALLAH SWT.

Seorang pesakit mental misalnya, mungkin menghadapi kesukaran bekerja tetapi dia mampu berjumpa pakar psikiatri dan pakar psikologi klinikal untuk mendapatkan kesembuhan.

Dia tahu bila perlu berjumpa kaunselor untuk membantu proses pemulihan dan berkehendak untuk mendapatkan

sokongan emosi daripada keluarga atau sahabat serta melakukan aktiviti-aktiviti kemekaran.

Dan paling penting adalah keimanan dan kebergantungan kepada ALLAH SWT tidak pudar.

Rasulullah SAW bersabda: "ALLAH tidak menurunkan sesuatu penyakit melainkan diturunkan bersamanya penawar" [HR Bukhari, No. 5,678]

Apabila anda syak mempunyai penyakit mental, langkah sepatutnya dibuat adalah pertama, menjawab ujian saringan DASS 21 dalam talian.

Kedua, membawa keputusan ujian ke mana-mana klinik.

Ketiga, doktor akan menulis surat rujukan untuk dibawa ke hospital atau cukup bertemu kaunselor sahaja.

Keempat, jika mendapat surat rujukan, bawa ke hospital kerajaan atau swasta untuk membuat janji temu dengan jabatan psikiatri

Kelima, hadir janji temu dan jika didiagnosis dengan penyakit mental, anda perlu mengambil ubat dan/atau menghadiri sesi psikoterapi tetapi jika bukan penyakit mental, anda boleh menghadiri sesi kaunseling

Keenam, sentiasa komited menghadiri sesi seterusnya.

Ini adalah proses *healing*. Anda boleh memilih pakar yang mampu integrasi dengan aktiviti kerohanian atau berjumpa mereka yang mampu memberi bimbingan kerohanian.

Ini adalah proses *healing* yang utama bagi mereka yang ada penyakit mental.

Untuk meningkatkan keberkesanan rawatan, pesakit mental juga perlukan proses *recovery* seperti berjumpa kaunselor.

Selain itu, *flourishing* juga diperlukan seperti mendapatkan sokongan sosial, aktiviti *self-care* serta aktiviti kerohanian termasuk seperti ibadah, tilawah, zikir, doa dan ruqyah syar'iyah.

Bagi yang tiada penyakit mental, anda boleh berjumpa kaunselor jika anda ada masalah selain melakukan aktiviti *self-care* untuk meningkatkan kualiti kesihatan mental dengan mengamalkan aktiviti kerohanian seperti mendekatkan diri kepada ALLAH SWT bagi mereka yang beragama Islam.

Jika mahu, anda boleh memanggilnya #healing tetapi hakikatnya ia lebih kepada #recovery dan/atau #flourishing.

Mutiara Kata



Percaya kepada sesuatu yang sukar untuk dipercayai, impikan sesuatu yang mustahil dan jangan pernah katakan tidak sebagai jawapan.
- Tokoh perniagaan, Tony Fernandes



Pendidikan mesti tentang memperkasakan diri dan motivasi, keupayaan dan pembentukan peribadi. Ia tidak hanya sekadar membaca dan menulis - Pengasas Universiti Teknologi Kreatif Limkokwing, Tan Sri Dr Lim Kok Wing



Risiko yang paling besar adalah tidak mengambil sebarang risiko. Dalam dunia yang berubah dengan cepat, satu-satunya strategi yang dijamin gagal adalah tidak mengambil risiko. - Pengasas Meta, Mark Zuckerberg

MUKJIZAT HEBAT DALAM AL-QURAN

Keagungan 99 nama terbaik al-Asmaul Husna



Bersama
**Prof Madya
Dr Azlan Shaiful
Baharum**



Keajaiban al-Quran dapat dijelmakan pada nama Allah SWT, Nabi Muhammad SAW dan al-Quran itu sendiri walaupun hanya sekadar melihat dan meneliti nama dan gelaran yang disebut jelas dalam al-Quran



asha-Allah, mukjizat al-Quran terlalu banyak dan hebat. Antaranya Allah SWT yang Maha Esa meletakkan nama-Nya memiliki banyak gelaran atau 99 nama yang terbaik yang digelar sebagai al-Asmaul Husna dan dinyatakan dengan jelas dalam al-Quran. Ini menggambarkan sifat-sifat-Nya yang agung. Beberapa nama tersebut ialah:

- Allah: Ini nama utama dan paling umum untuk Tuhan dalam Islam. Nama ini digunakan lebih seribu kali dalam al-Quran.
 - Ar-Rahman: Yang Maha Pemurah. Ini adalah salah satu nama yang menekankan sifat pemurah Allah kepada semua makhluk-Nya.
 - Ar-Rahim: Yang Maha Penyayang. Nama ini juga menekankan sifat belas kasih dan kasih sayang Allah.
 - Al-Malik: Yang Maha Menguasai. Ini menunjukkan bahawa Allah adalah Raja dan Penguasa segala sesuatu.
 - Al-Quddus: Yang Maha Suci. Ini menekankan kesucian dan kesempurnaan Allah.
 - Al-Aziz: Yang Maha Perkasa. Ini menunjukkan keperkasaan dan keagungan Allah.
 - Al-Hakim: Yang Maha Bijaksana. Ini menunjukkan kebijaksanaan Allah dalam mengatur segala sesuatu.
 - Al-Wadud: Yang Maha Penyayang. Ini menekankan cinta dan kasih sayang Allah terhadap makhluk-Nya.
 - Al-Khalik: Yang Maha Pencipta. Ini menunjukkan Allah Pencipta segala sesuatu.
 - Al-Qahhar: Yang Maha Menundukkan. Ini menunjukkan kekuasaan Allah yang tidak dapat dibantah dan dilawan.
- Justeru, setiap gelaran ini menggambarkan sifat-sifat-Nya yang agung dan memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang Allah SWT dalam Islam. Allah berfirman dalam **surah al-Hasyr ayat 22-24** yang menyebut pelbagai gelaran nama-Nya: "Dia lah Allah, yang tidak ada Tuhan melainkan Dia; Yang Mengetahui perkara yang ghaib dan yang nyata; Dia lah Yang Maha Pemurah, lagi Maha Mengasihani. Dia lah Allah, yang

tidak ada Tuhan melainkan Dia; Yang Menguasai (sekalian alam); Yang Maha Suci; Yang Maha Selamat Sejahtera (daripada segala kekurangan); Yang Maha Melimpahkan Keamanan; Yang Maha Pengawal serta Pengawas; Yang Maha Kuasa; Yang Maha Kuat (menundukkan segala-galanya); Yang Melengkapi segala Kebesaran-Nya. Maha Suci Allah daripada segala yang mereka sekutukan dengan-Nya. Dia lah Allah, Yang Menciptakan sekalian makhluk; Yang Mengadakan (daripada tiada kepada ada); Yang Membentuk rupa (makhluk-makhluk-Nya menurut yang dikehendaki-Nya); bagi-Nyalah nama-nama yang sebaik-baiknya dan semulia-mulianya; bertasbih kepada-Nya segala yang ada di langit dan di bumi; dan Dia lah Yang tiada banding-Nya, lagi Maha Bijaksana."

Selain itu, terdapat juga banyak gelaran yang digunakan untuk merujuk kepada Nabi Muhammad SAW dalam al-Quran. Antaranya ialah:

1. Al-Nabi al-Ummi: Ini adalah gelaran yang menjelaskan fakta bahawa Nabi Muhammad SAW adalah seorang nabi yang ummi, tidak boleh membaca atau menulis.
2. Al-Bashir wal-Nazir: Nabi Muhammad SAW disebut sebagai pembawa berita gembira (bashir) dan pemberi peringatan (nazir) kepada umat manusia.
3. Al-Amin: Nabi Muhammad SAW memiliki reputasi sebagai orang yang amanah dan dipercayai oleh masyarakatnya bahkan sebelum baginda menerima wahyu.
4. Al-Muzzammil: Ini adalah salah satu nama yang merujuk kepada Nabi Muhammad SAW, yang ertinya "Orang yang berselimut". Nama ini mungkin berkaitan dengan peristiwa di Gua Hira.
5. Al-Mudzakkir: Nabi Muhammad SAW adalah orang yang mengingatkan manusia tentang ajaran-ajaran Allah dan mengingatkan mereka untuk beribadah kepada-Nya.
6. Al-Amin: Nabi Muhammad SAW sering disebut sebagai 'orang yang amanah' atau 'penuh kepercayaan' oleh masyarakatnya.
7. Al-Mustafa: Ini adalah salah satu gelaran yang merujuk kepada Nabi Muhammad SAW sebagai 'Yang Terpilih' oleh Allah untuk menjadi nabi dan rasul-Nya.
8. Ar-Rasul al-Khatam: Dalam surah Al-Ahzab (ayat 40), Nabi Muhammad SAW disebut sebagai

'Rasul Khatam' yang artinya Rasul Penutup yang mengkonfirmasi bahwa beliau adalah rasul terakhir yang dikirim oleh Allah kepada manusia.

9. Al-Hadi: Nabi Muhammad SAW adalah pemimpin dan pemandu umat manusia ke jalan yang benar.

10. Al-Shahid: Dalam beberapa ayat, Nabi Muhammad SAW digambarkan sebagai saksi yang akan memberikan penaksiannya pada Hari Kiamat tentang tindakan manusia.

Setiap gelaran ini memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang peranan dan sifat Nabi Muhammad SAW dalam Islam. Allah SWT berfirman **Surah Al-Ahzab: 40**: "Muhammad itu sekali-kali bukanlah bapa seorang lelaki di antara kamu, tetapi dia adalah utusan Allah dan penutup para nabi; dan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu." Begitu juga **Surah al-Bayyinah 1& 2** bermaksud: "Telah terang (dibuktikan) kekafiran orang-orang kafir daripada Ahli Kitab itu, padahal (sebenarnya) mereka diberi keterangan (tentang Muhammad) yang jelas, (iaitu) Rasul yang membacakan kitab (al-Quran) yang suci, dan (memberi) pelajaran-pelajaran yang bermanfaat kepada mereka dan (mengajarkan) Al-Kitab (al-Quran) dan Al-Hikmah (sunnah dan ajaran-ajaran Nabi Muhammad); dan sungguh mereka sebelumnya berada dalam kesesatan yang nyata."

Di samping itu, ada beberapa gelaran khas yang diberikan kepada al-Quran itu sendiri sebagai kitab suci diwahyukan oleh Allah kepada Nabi Muhammad SAW. Antaranya:

1. Al-Kitab: Ini adalah gelaran paling umum yang digunakan untuk merujuk kepada al-Quran. Kata 'kitab' bererti buku atau tulisan dan al-Quran dianggap sebagai kitab suci.
2. Al-Furqan: Gelaran ini menekankan bahawa al-Quran adalah kriteria atau pemisah antara yang benar dan yang salah,

"Dan demikianlah Kami telah menurunkan (al-Quran) yang merupakan ayat-ayat yang nyata; sesungguhnya Allah memberikan petunjuk kepada siapa yang Dia kehendaki"

antara kebenaran dan kesesatan. 3. Al-Huda: Al-Quran adalah petunjuk yang memberikan panduan kepada manusia untuk hidup yang benar dan taat kepada Allah.

4. Al-Dzikir: Al-Quran disebut sebagai 'peringatan' atau 'pemberitahuan' yang mengingatkan manusia tentang tugas dan tanggung jawab mereka kepada Allah.

5. Al-Shifa: Dalam beberapa hadis, al-Quran digambarkan sebagai 'penyembuh' untuk penyakit-penyakit spiritual dan fisik.

6. Al-Mau'idzah: Al-Quran berfungsi sebagai pelajaran dan peringatan bagi manusia.

7. Al-Nur: Al-Quran adalah cahaya yang memberikan petunjuk dan penerangan kepada mereka yang mengikutinya.

8. Al-Burhan: Al-Quran adalah bukti atau argumentasi yang kuat untuk kebenaran ajaran Islam.

9. Al-Hikmah: Al-Quran mengandung hikmah atau kebijaksanaan dalam berbagai ajaran dan petunjuknya.

10. Al-Mubarak: Al-Quran adalah kitab yang diberkati, yang memberikan berkah kepada mereka yang memahaminya dan mengikuti ajarannya.

Setiap gelaran ini mencerminkan pelbagai aspek dan sifat keagungan al-Quran sebagai kitab suci dalam Islam. Allah SWT berfirman: "Maha Suci Allah yang telah menurunkan Al-Kitab (al-Quran) kepada hamba-Nya, dan Dia tidak menjadikannya bercelaru" - **(Al-Furqan :1)**. Begitu juga dalam **ayat 16 surah al-Hajj**: "Dan demikianlah Kami telah menurunkan (al-Quran) yang merupakan ayat-ayat yang nyata; sesungguhnya Allah memberikan petunjuk kepada siapa yang Dia kehendaki". Dalam **surah al-Hijr: ayat 9** Allah berfirman: "Sesungguhnya Kami-lah yang menurunkan Al-Dzikir (Al-Quran) dan sesungguhnya Kami benar-benar memeliharanya."

Maka jelaslah keajaiban al-Quran dapat dijelmakan pada nama Allah SWT, Nabi Muhammad SAW dan al-Quran itu sendiri walaupun sekadar melihat dan meneliti nama dan gelaran yang disebut jelas dalam kitab suci itu. Semoga kecintaan terhadap al-Quran dan bahasanya semakin mendalam.

Penulis ialah **Profesor Madya Fakulti Pengajian Bahasa Utama (FPBU), Universiti Sains Islam Malaysia (Usim)**



PERPADUAN harus diterjemahkan dalam bidang pendidikan kerana sekolah yang akan menyatukan hati murid pelbagai kaum.

Perpaduan bukan untuk tempoh sehari sahaja

15/9/2023
ms 18
Jumaat
Utusan

SAUDARA PENGARANG,

SAMBUKAN Hari Kebangsaan pada 31 Ogos lalu disambut penuh meriah di seluruh negara.

Sambutan di Dataran Putrajaya yang dihadiri lebih 100,000 pengunjung adalah kali pertama di bawah kerajaan perpaduan yang mengambil alih pemerintahan negara selepas Pilihan Raya Umum Ke-15 (PRU15).

Sambutan bertemakan *Malaysia*

Madani: Tekad Perpaduan Penuhi Harapan memperlihatkan penyatuan rakyat apabila bersama-sama meraikannya dengan penuh meriah dalam semangat luar biasa.

Apabila menyaksikan perarakan yang dijayakan oleh 17,262 peserta, kita dapat melihat penglibatan rakyat pelbagai usia, kaum, agama dan latar belakang demi meraikan kemerdekaan negara.

Bagaimanapun, tidak memadai semangat perpaduan diterjemahkan sewaktu meraikan Hari Kebangsaan sahaja kerana ia sepatutnya menjadi budaya kita sepanjang masa.

Dalam erti kata lain, kerajaan perlu menyatukan rakyat pelbagai kaum dengan perpaduan sebenar dan bukan bersifat kepura-puraan, iaitu disambut pada bulan tertentu sahaja.

Jika kita mahu perpaduan sebenar-benarnya, kerajaan seharusnya melakukan sesuatu yang mungkin tidak disukai terutama dari sudut pendidikan, iaitu menggantikan sekolah vernakular (sekolah yang menggunakan bahasa ibunda sesuatu kaum) kepada sekolah kebangsaan.

Banyak pihak memperkatakan sekolah pelbagai aliran sukar untuk memesrakan anak anak, jauh sekali membentuk jati diri dan semangat kekitaan serta sukar membentuk perpaduan.

Oleh itu, semangat perpaduan yang ditunjukkan pada sambutan Hari Kebangsaan akan dapat berkekalan. Bukan hanya diterjemahkan untuk satu hari, kemudian hilang.

Kita mahukan semangat perpaduan yang dibentuk belasan tahun melalui bumbung sekolah yang sama dan semangat itu akan kekal utuh selama-lamanya.

Oleh itu, sama-samalah kita rakyat Malaysia bersatu hati agar perpaduan dapat diterjemahkan dalam bidang pendidikan kerana sekolah yang akan menyatukan hati, menautkan kasih sayang, rasa hormat-menghormati dan saling menyayangi walaupun berlainan kaum dan agama.

SUKA PATRIOTIK
Pahang

Pendidikan bersemuka lebih sesuai penuhi tuntutan pengajian di IPT

• Bertepatan dengan matlamat setiap institusi pendidikan tinggi ingin melahirkan ilmuwan dalam pelbagai bidang, pembelajaran secara fizikal masih menjadi wadah lebih dipercayai bagi memenuhi matlamat itu

• Hubungan secara langsung antara 'guru dan murid' amat penting bahkan mampu membentuk keperibadian pelajar dalam memupuk adab seperti menghormati guru, pelajar, mengenal kemuliaan ilmu dan memuliakannya



Oleh Dr Mohd Shahid Mohd Noh
bhrencana@bh.com.my

Ketua Jabatan
Syariah dan
Ekonomi, Akademi
Pengajian Islam,
Universiti Malaya
(UM)

Kualiti rangkaian internet hari ini memendekkan jarak dan masa antara tempat serta benua sehingga segala urusan dapat dilaksanakan secara langsung waktu sebenar, berdepan secara maya dan telus. Sektor pendidikan antara bidang paling banyak menerima manfaat daripada kemajuan teknologi internet ini.

Berkemungkinan perkara itu juga hikmah perlu disedari pelajar dan pendidik bagaimana hendak memanfaatkan teknologi komunikasi dan internet bagi tujuan pendidikan.

Baru-baru ini, Menteri Pengajian Tinggi, Datuk Seri Mohamed Khaled Nordin mengumumkan 95 program di 19 universiti awam (UA) dibenar untuk melaksanakan pengajian secara hibrid dan anjal iaitu kuliah secara fizikal hanya diwajibkan ketika tahun satu dan tahun akhir pengajian. Ia akan dilaksanakan pada sesi pengajian 2023/2024.

Pendidikan boleh diakses di mana saja adalah konsep baharu boleh dipromosikan lebih jauh bukan sahaja kepada pelajar di pedalaman, bahkan di luar negara.

Bagi program memiliki permintaan pada peringkat antarabangsa, peluang ini meningkatkan potensi pengembangan program serta kepakaran tenaga pengajar di samping menjana pendapatan universiti.

Sudah tentu terdapat faedah daripada pelaksanaan dasar ini seperti mengurangkan kos pendidikan, memberi ruang mahasiswa bekerja dan melakukan pelbagai aktiviti tidak dapat dilakukan ketika di kampus.

Selain itu, bidang pendidikan tinggi perlu mengoptimalkan penggunaan teknologi bagi memantapkan proses penyebaran ilmu.

Hari ini kita berada dalam fasa Revolusi Industri 4.0 (IR 4.0), seharusnya setiap insan

perlu menjadi lebih mahir dalam penggunaan teknologi untuk pemantapan ilmu dan sahsiah.

Lahirkan manusia madani

Memahami perkara di atas, pengajian dalam talian perlu mencari jalan alternatif untuk menghasilkan kesan hampir sama dengan pengajian bersemuka bagi menjamin matlamat utama pendidikan iaitu melahirkan manusia madani mental, jasmani dan rohani dapat direalisasikan.

Ada pengajian seperti Islam dan cabangnya, contoh pendidikan al-Quran, hadis, syariah dan usuluddin tidak boleh dipindahkan menerusi buku dan internet semata-mata. Ilmu ini memerlukan proses pembelajaran bersama pendidik, wujud hubungan baik antara mereka, merasai pengalaman secara langsung, penilaian dan latihan berterusan.

Setiap kursus ditawarkan di universiti sebenarnya turut menyediakan kemahiran boleh pindah seperti kemahiran insaniah. Ia boleh diterjemahkan dengan kemahiran komunikasi dan menyelesaikan masalah.

Kemahiran seperti ini tidak mudah dipindahkan menerusi pembelajaran dalam talian. Bayangkan jika graduan suatu hari nanti tidak

dilengkapi kemahiran seperti ini sudah pasti kecemerlangan akademik semata-mata tidak menjamin kecemerlangan mereka sebagai pekerja, majikan, pengurus dan anggota masyarakat.

Pembelajaran secara fizikal memberi ruang lebih kepada mahasiswa untuk berkomunikasi dengan pensyarah atau antara murid dengan guru tanpa halangan tempat dan masa berbanding pembelajaran dalam talian.

Komunikasi yang betul faktor utama pembentukan sifat keyakinan diri, saling mempercayai dan timbang rasa dalam diri mahasiswa.

Perkara ini pasti dilihat sukar diterjemahkan ketika proses pembelajaran dalam talian. Kewujudan pelajar dalam sistem maya sukar dipastikan apatah lagi ingin memastikan ilmu disampaikan itu benar-benar efektif.

Pembelajaran secara fizikal atau konvensional adalah satu tradisi melahirkan jutaan ilmuwan serta ulama dalam pelbagai bidang sejak ribuan tahun.

Kaedah ini tidak lagi boleh dipertikaikan keberkesanannya dalam proses mendidik, membimbing dan mentarbiah manusia menjadi generasi sempurna.

Bertepatan dengan matlamat setiap institusi pendidikan tinggi (IPT) ingin melahirkan ilmuwan dalam pelbagai bidang, pembelajaran secara fizikal masih menjadi wadah lebih dipercayai bagi memenuhi matlamat itu.

Dalam pengajian Islam, terutama mendampingi guru adalah nasihat sering diingatkan kepada pelajar yang ingin mendapat kefahaman tinggi dan mendalami sesuatu disiplin ilmu.

Riwayat bagaimana ulama terdahulu mendampingi guru seperti Imam Syafie dan Imam Malik, Imam Abu Hanifah dan Imam Ahmad antara kisah masyhur menunjukkan tingginya impak keilmuan diperoleh pelajar jika berdamping bersama guru.

Hubungan secara langsung antara 'guru dan murid' amat penting bahkan mampu membentuk keperibadian pelajar dalam memupuk adab mulia seperti menghormati guru, pelajar, mengenal kemuliaan ilmu dan memuliakannya.

Pendidikan secara bersemuka juga mengajar pelajar lebih berusaha bersungguh-sungguh menimba ilmu serta menyempurnakan tugas diberikan, sekali gus mendidik mereka merancang, berbincang, melakukan pencarian dan menganalisis topik diberikan.

Tidak dinafikan penggunaan teknologi moden dan pintar digunakan secara meluas dalam bidang pendidikan. Pada sesetengah keadaan dan peringkat, pengajian dalam talian banyak membantu memudahkan mahasiswa dan pensyarah.

Namun, teknologi ini hanya alat direka cipta manusia bagi memenuhi keperluan berubah mengikut zaman dan tempat. Sekiranya, teknologi itu memiliki sekatan dalam menjalankan fungsi asal pendidikan, sudah menjadi satu keperluan untuk pendidik dan pelajar kembali kepada metod diwarisi sejak zaman dahulu, terutama dalam bidang kritikal.

Keghairahan mengubah metod pengajian diharap tidak menjejaskan kredibiliti mahasiswa serta bidang keilmuan tinggi dilaksanakan di IPT.



Persidangan digital sektor awam 2023 platform percambahan idea

Tiga objektif jadi tumpuan tingkat nilai penyampaian perkhidmatan kepada rakyat

Seiring perkembangan teknologi global dalam era revolusi perindustrian keempat ini, kerajaan kekal komited mencari jalan dan kaedah baharu yang lebih mantap menerusi sokongan teknologi terkini untuk menyediakan perkhidmatan terbaik kepada rakyat.

Kerajaan menasaskan transformasi sektor awam untuk meningkatkan nilai penyampaian perkhidmatan kepada rakyat.

Ini berikutan, kerajaan berhadapan dengan permintaan dan jangkaan lebih besar terhadap kualiti perkhidmatan yang lebih inovatif dan responsif daripada rakyat.

Justeru, kerajaan memerlukan idea baharu kreatif dan inovatif bagi menambah baik kualiti perkhidmatan awam yang memenuhi ekspektasi rakyat.

Bertitik tolak dari ini, tercetusnya idea bagi pelaksanaan Persidangan Digital Sektor Awam. Persidangan ini adalah platform percambahan idea dan pandangan melalui kolaborasi bersama-sama pihak luar untuk memberikan perkhidmatan digital terbaik yang berpaksikan kepada keperluan rakyat.

Persidangan Digital Sektor Awam 2023 atau ringkasnya, PDISA 2023 diadakan pada 13 September lalu, adalah acara gilang-gemilang yang dianjurkan Unit Pemodenan Tadbiran dan Perancangan Pengurusan Malaysia (MAMPU).

Persidangan ini dirasmikan oleh Ketua Setiausaha Negara, Tan Sri Mohd Zuki Ali dengan kehadiran kira-kira 1,000 peserta.

Persidangan ini dihadiri oleh agensi kerajaan, industri dan ahli akademik termasuk Ketua Setiausaha Kementerian, Ketua Jabatan Persekutuan, Ketua Pegawai Digital, Pengurus Informasi dan Teknologi Maklumat (ICT), pembentang dan pamer dari agensi sektor awam

dan swasta.

Persidangan ini juga adalah usaha sama strategik MAMPU dengan Persatuan Juruanalisa Sektor Awam (PERJASA) dan Koperasi Profesion Teknologi Berhad (KoProTech).

Fokus tiga objektif

PDISA 2023 bertemakan, 'Pendigitalan Perkhidmatan Awam: Nadi Kesejahteraan Negara' fokus kepada tiga objektif.

Objektif pertama adalah menjadi platform bagi percambahan idea dan maklum balas untuk memantapkan peranan pemimpin digital secara cekap ke arah perkhidmatan kerajaan yang berpaksikan rakyat.

Kedua, bagi berkongsi amalan terbaik pada peringkat global dan nasional yang boleh diadaptasi dalam pembangunan hala tuju, dasar dan pengurusan pemimpin digital.

Sementara, objektif ketiga adalah untuk mengarusperdanakan Kerajaan Digital dalam penyediaan perkhidmatan kerajaan dengan memberikan kefahaman kepada pemimpin digital.

PDISA 2023 memberikan penekanan kepada tiga pengisian utama iaitu pembentangan kertas, perbincangan panel dan pameran.

Peserta berpeluang mendengar dua sesi perbincangan panel, tiga pembentangan kertas dan satu ucapan daripada jemputan khas pihak kerajaan dan industri.

Topik pembentangan berkaitan dengan bidang fokus yang sudah ditetapkan iaitu manusia, proses, teknologi dan data.

Sesi ini mengulas isu semasa di samping memberi peluang kepada peserta untuk berbincang dengan ahli panel, terutama dalam melontarkan pandangan dan persoalan yang dapat menambah baik mutu penyampaian perkhidmatan kerajaan.

Dalam usaha meningkatkan kolaborasi kerajaan dan industri, pameran persidangan juga mengetengahkan inisiatif pendigitalan daripada kedua-dua pihak.

Diharapkan wadah sebegini menjadi tanda aras kepada kerajaan untuk mendekati rakyat bagi mendapatkan keperluan sebenar rakyat dalam merangka strategi digital yang komprehensif, selaras dengan arus global serta berteraskan rakyat.

PERSIDANGAN DIGITAL SEKTOR AWAM 2023

Pendigitalan Perkhidmatan Awam:
Nadi Kesejahteraan Negara

13 September 2023 (Rabu)

8.00 pagi - 5.00 petang

Pusat Konvensyen Antarabangsa Putrajaya (PICC)

PDISA MALAYSIA MADANI

Anjuran:

Tonton Di FB Live MAMPU

MAMPU

f LIVE

Dengan kerjasama:

KOPROTECH

PERJASA

PTPTN bantu 30,893 pelajar ke IPTA

Komitmen PTPTN ringankan beban pelajar, ibu bapa

Oleh ROSKHOIRAH YAHYA
SHAH ALAM

Perbadanan Tabung Pendidikan Tinggi Nasional (PTPTN) memperuntukkan RM46.34 juta Wang Pendahuluan Pinjaman (WPP) bagi membantu 30,893 pelajar membuat persiapan awal sebelum memulakan pengajian peringkat Ijazah Sarjana Muda di Institusi Pendidikan Tinggi Awam (IPTA) bagi sesi kemasukan Oktober ini.

Pemberian WPP berjumlah RM1,500 kepada setiap pelajar yang layak itu merupakan inisiatif PTPTN untuk memastikan kebajikan para pelajar khususnya daripada keluarga berpendapatan rendah dapat menyambung pengajian dengan sebaik-baiknya.

Para pelajar yang menerima tawaran WPP boleh menunaikan sendiri wang tersebut di kaunter Bank Islam Malaysia Berhad (BIMB) seluruh negara mulai 19 September 2023 dengan membawa bersama surat tawaran dan MyKad. Wakil adalah tidak dibenarkan. Tempoh sah laku WPP adalah selama dua bulan bermula daripada 19 September 2023 hingga 18 November 2023.



Timbalan Menteri Pendidikan Tinggi, Datuk Mohammad Yusof Apdal (tengah) bergambar bersama para penerima WPP di Lahad Datu, Sabah.

WPP diberikan kepada para pelajar warganegara Malaysia yang telah memberikan persetujuan menerima bantuan tersebut semasa membuat permohonan melalui portal UPUOnline atau portal kemasukan IPTA. Selain itu, ibu bapa atau penjaga pelajar merupakan penerima Sumbangan Tunai Rahmah (STR) serta memenuhi kriteria permohonan yang ditetapkan.

Semenjak WPP diperkenalkan pada tahun 1999 hingga 31 Ogos 2023, seramai 969,046 pelajar telah menerima manfaat ini dengan peruntukan berjumlah RM1.43 bilion.

Pengerusi PTPTN, Datuk Norliza Abdul Rahim berkata, inisiatif itu juga

adalah sebahagian daripada agenda pendidikan negara dengan memastikan semua pelajar mampu melangkah masuk ke IPT tanpa sebarang masalah kewangan.

"Pemberian WPP ini adalah untuk membantu meringankan beban kewangan pelajar dan ibu bapa kerana kita percaya tidak semua mampu menghantar anak-anak ke IPT ekoran memerlukan sumber kewangan tinggi.

"Justeru, gunakan peluang ini dengan sebaik mungkin. Tunjukkan rasa terima kasih dengan belajar bersungguh-sungguh sehingga menjadi modal insan unggul kepada negara," katanya.

Dalam pada itu, beliau memaklumkan

para pelajar boleh membuat permohonan WPP melalui portal rasmi PTPTN mengikut tarikh yang ditetapkan setiap IPTA masing-masing bagi memastikan pinjaman dapat diproses dan diluluskan sewajarnya.

"Pelajar yang ingin memohon pinjaman PTPTN juga perlu mempunyai akaun Skim Simpanan Pendidikan Nasional (Simpan SSPN) yang boleh dibuka melalui aplikasi myPTPTN.

"Jika pelajar mempunyai sebarang pertanyaan, mereka boleh merujuk kepada Bahagian Hal Ehwal Pelajar IPT masing-masing atau terus menghubungi PTPTN atau layari www.ptptn.gov.my," ujarnya.



Norliza (dua dari kiri) beramah mesra bersama pelajar yang menerima WPP di Pulau Pinang.



WPP PTPTN membantu pelajar di Kota Tinggi, Johor membuat persiapan awal ke IPTA



Pelajar yang menerima tawaran WPP PTPTN di Pasir Gudang, Johor.

Pelajar syukur terima WPP, hargai usaha PTPTN

SHAH ALAM - Seorang penerima WPP, Danial Azlan Johari, 23 dari Pasir Gudang, Johor berkata, wang tersebut sudah pasti akan digunakan sebaik mungkin untuk membuat persiapan bagi menyambung pengajian di Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI) pada 15 Oktober ini.

"Wang WPP ini besar maknanya kepada pelajar yang datang dari keluarga yang kurang berkemampuan.

"Bapa saya bekerja sendiri manakala

ibu saya seorang suri rumah. Jadi, WPP ini dapatlah saya gunakan tanpa membebaskan mereka berdua," katanya ketika dihubungi *Sinar Harian* di sini pada Selasa.

Tambah Danial, jumlah wang WPP RM1,500 yang diberikan PTPTN itu sudah mencukupi untuk membuat persediaan memasuki IPTA.

Sementara itu, seorang lagi pelajar, Ilya Maisarah Hazmadi, 19, dari Pulau Pinang memberitahu, dia amat gembira dengan

bantuan WPP yang diterimanya itu.

Anak keempat daripada lima beradik itu berkata, WPP itu sedikit sebanyak akan menjadi semangat untuk memulakan kehidupannya di kampus seterusnya mengubah masa depan keluarganya.

"Saya membuat permohonan WPP kerana mahu mengurangkan beban ibu bapa. Yuran pengajian semester pertama mencecah RM2,000, dapatlah juga menampung sedikit dengan WPP.



DANIAL AZLAN



ILYA MAISARAH

"Oleh itu, saya bersyukur sangat-sangat kerana WPP ini membantu meringankan beban saya dan ibu bapa saya. Insya-ALLAH, saya akan belajar bersungguh-sungguh," ujarnya.

Dalam Negeri

Urus penyakit kardiovaskular dengan kurangkan berat

Oleh **DR. TEH KHAI CHIH**
Pakar Kardiologi Institut Jantung Negara (IJN)

PENYAKIT kardiovaskular berlaku disebabkan gangguan pada jantung dan sistem peredaran darah. Jenis yang paling lazim dialami ramai ialah penyakit jantung iskemik, serebrovaskular dan arteri periferi.

Hingga kini, penyakit itu kekal sebagai punca utama kematian di Malaysia. Malah, laporan Jabatan Perangkaan pada 2022 mendapati sebanyak 13.7 peratus daripada semua kematian diakibatkan oleh penyakit jantung iskemik. Penemuan lain mendedahkan penyakit sistem peredaran darah mendahului senarai kematian perubatan pada 2021 dengan sebanyak 26.4 peratus.

Klasifikasi julat berat badan dilakukan dengan menggunakan indeks jisim tubuh (BMI). Menurut Kementerian Kesihatan, BMI sebanyak 23 kilogram/m² ke atas disifatkan sebagai berat badan berlebihan manakala BMI 27.5 ke atas pula adalah obesiti. Obesiti boleh dibahagikan kepada tiga iaitu gred I (BMI 27.5 hingga 34.9), gred II (35 hingga 39.9) dan gred III (40 ke atas).

DR. TEH KHAI CHIH



Di peringkat global, Malaysia menduduki tempat ke-123 daripada 200 negara dengan seramai 13.44 peratus lelaki obes manakala wanita berada di kedudukan 135 dengan 18.64 peratus.

Berdasarkan penemuan Global Obesity Observatory pada 2019, sejumlah 30.4 peratus orang dewasa di Malaysia mengalami masalah berat badan berlebihan manakala 19.7 peratus adalah obes. Dalam kalangan lelaki Malaysia, sebanyak 30.8 peratus dilaporkan berlebihan berat badan dan 15.3 peratus adalah obes. Diikuti 29.3 peratus wanita mempunyai berat badan berlebihan dan 24.7 peratus (obes).

Penyakit kardiovaskular terjadi kerana penyempitan arteri yang membekalkan darah ke organ badan. Situasi berkenaan lazimnya berpunca akibat pengumpulan plak aterosklerotik yang terdiri daripada lemak, kolesterol dan bahan lain di dinding arteri. Selain pengurangan bekalan oksigen ke organ, ia juga mampu mengundang kecederaan dan kerosakan. Antara golongan yang berisiko ialah individu berlebihan berat badan, tinggi kolestrol, pesakit diabetes dan/atau hipertensi, perokok serta mereka yang mempunyai sejarah penyakit kardiovaskular.

Antara gejalanya ialah sakit dada hingga merebak ke bahu dan rahang selain sesak nafas, loya, pening dan berpeluh sejuk. Bagi serebrovaskular, pesakit akan kebas muka atau anggota badan, kekeliruan dan perubahan pertuturan, sakit kepala serius dan perubahan visual.

Symptom penyakit arteri periferi pula sering sakit kaki terutama apabila berjalan, kesejukan dan warna kulit berubah. Komplikasi penyakit jantung iskemik termasuk



FAKTOR yang menyebabkan obesiti ialah makan berlebihan, kurang bersenam, gaya hidup tidak aktif, corak tidur lemah, persekitaran tempat tinggal dan kerja, tekanan dan faktor emosi di samping genetik.

Berat badan berlebihan menyumbang kepada komplikasi dan pengumpulan bahan berlemak dalam arteri sekali gus menyempit dan mengurangkan bekalan darah dan oksigen ke organ."

DR. TEH KHAI CHIH

infarksi miokardium (serangan jantung), kegagalan jantung, aritmia (degupan jantung tidak normal) dan kematian manakala serebrovaskular ialah strok dan kemungkinan kematian. Bagi arteri periferi, pesakit boleh mengalami kebas pada anggota badan, luka lambat sembuh, iskemia anggota badan (kehilangan bekalan darah).

Prosedur rawatan bagi penyakit kardiovaskular

bertujuan memulihkan bekalan darah dalam saluran yang sempit atau tersumbat. Rawatan yang lazim diberikan kepada pesakit ialah angioplasti di samping ubat cair darah dan pengurusan penyakit seperti hipertensi, diabetes mellitus dan kolesterol tinggi.

Berat badan berlebihan menyumbang kepada komplikasi dan pengumpulan bahan berlemak dalam arteri sekali gus menyempit dan mengurangkan bekalan darah dan oksigen ke organ. Dalam masa sama menyebabkan peningkatan tekanan darah dan degupan jantung. Bagi individu obes, jantung mereka terpaksa mengepam lebih kuat dan laju untuk menyalurkan darah ke seluruh badan hingga organ itu terbebani dan rosak. Obesiti turut menjejaskan paru-paru, perut, sendi dan otot.

Obesiti berlaku apabila pengambilan kalori melebihi pengeluaran dan akibatnya lemak tersimpan serta terkumpul di dalam badan. Faktor yang menyebabkan obesiti ialah makan berlebihan, kurang bersenam, gaya hidup tidak aktif, corak tidur lemah, persekitaran tempat tinggal dan kerja, tekanan dan faktor emosi di samping genetik. Langkah menurun dan

mengekalkan berat optimum bukan sahaja mampu mengurangkan risiko penyakit jantung malah memberi kesan kepada tekanan darah, gula darah dan paras kolesterol. Ia boleh dicapai dengan amalan diet sihat, gaya hidup aktif, mengelakkan alkohol dan merokok. Bagi golongan komorbid seperti hipertensi dan diabetes mellitus, pemantauan dan rawatan perlu dibuat dengan segera.

Penyakit kardiovaskular tidak hanya dialami mereka yang obes, malah boleh berlaku kepada individu dengan berat badan normal terutama golongan komorbid. Walaupun memiliki berat badan normal tetapi mungkin kadar lemak seperti visceral tinggi. Golongan ini lebih berisiko untuk menghidap penyakit kardiovaskular.

Kini, IJN menawarkan Klinik Pengurangan Risiko Kardiovaskular yang menyediakan perkhidmatan pendidiran dan pengurusan berat badan di samping isu-isu lain berkaitan penyakit itu. Bahkan, sebuah klinik obesiti dijangka beroperasi pada bulan depan. Untuk mendapatkan perkhidmatan, temu janji boleh dibuat sama ada melalui laman web, telefon atau datang terus ke institusi ini.