

Bomba selamat 20 mangsa bah

Kuala Lumpur: Seramai 20 mangsa banjir di Kampung Dusun Nanding, Hulu Langat dekat sini, berjaya dikeluarkan anggota Jabatan Bomba dan Penyelamat Malaysia (JBPM) Selangor selepas air naik sedalam kira-kira 0.3 meter pagi semalam.

Penolong Pengarah Bahagian Operasi dan Kebombaan Jabatan Bomba dan Penyelamat Malaysia (JBPM)

Selangor Ahmad Mukhlis Mukhtar berkata, pihaknya menerima panggilan kecemasan pada jam 9.14 pagi mengenai kejadian itu.

Menurutnya, sepasukan pegawai dan anggota dari Balai Bomba dan Penyelamat (BBP) Bandar Tun Hussein Onn kemudian digerakkan ke lokasi sejauh 20 kilometer.

"Setibanya di lokasi, anggota segera mengeluarkan

semua 20 mangsa menggunakan lori ke lokasi selamat.

"Kami turut memantau situasi semasa dan mendapati trend paras air semakin menurun," katanya dalam satu kenyataan di sini, semalam.

Beliau berkata, operasi berada dalam keadaan terkawal dan pemantauan susulan diteruskan di kawasan terbabit.



KAKITANGAN Jabatan Kesihatan Batu 14 membantu mangsa banjir yang ditempatkan di PPS Sekolah Kebangsaan Sungai Serai, Hulu Langat.

Jangan Pandang Ringan DARAH BEKU

Lindungi Diri Anda

DARAH beku, atau dalam istilah perubatan dikenali sebagai trombosis, merupakan salah satu masalah kesihatan yang sering dipandang ringan oleh masyarakat. Walaupun pada pandangan pertama ia kelihatan seperti isu kecil, hakikatnya darah beku boleh membawa kepada komplikasi serius yang mengancam nyawa, seperti serangan jantung, strok, dan embolisme pulmonari (darah beku yang bergerak ke paru-paru).

Oleh itu, masyarakat perlu meningkatkan kesedaran tentang bahaya darah beku dan mengambil langkah berjaga-jaga bagi melindungi diri serta orang tersayang.

Secara asasnya, darah beku terbentuk apabila darah yang sepatutnya mengalir dengan lancar mula menebal dan bergumpal dalam saluran darah. Fenomena ini boleh berlaku akibat beberapa faktor, antaranya gaya hidup tidak aktif, obesiti, merokok, pengambilan alkohol berlebihan, serta keadaan kesihatan tertentu seperti tekanan darah tinggi, kencing manis, dan kolesterol tinggi. Dalam dunia moden hari ini, tabiat duduk terlalu lama di hadapan komputer atau semasa perjalanan jauh juga menyumbang kepada peningkatan risiko pembekuan darah, terutamanya dalam urat kaki, yang dikenali sebagai deep vein thrombosis (DVT).

Antara tanda-tanda awal darah beku yang perlu diberi perhatian termasuklah bengkak pada bahagian kaki atau tangan, rasa sakit yang tidak hilang hilang, kulit menjadi kemerahan atau kebiruan, serta rasa panas di bahagian yang terlibat. Jika darah beku tersebut pecah dan bergerak ke paru-paru, seseorang mungkin mengalami sesak nafas, sakit dada yang teruk, atau batuk berdarah. Keadaan ini sangat berbahaya dan memerlukan

rawatan segera di hospital. Malangnya, ramai individu tidak menyedari tanda-tanda awal ini dan menganggapnya sebagai masalah kecil seperti lenguh biasa.

Bagi mengelakkan risiko darah beku, pencegahan adalah langkah yang paling berkesan. Masyarakat digalakkan untuk mengamalkan gaya hidup sihat dengan bersenam secara berkala, menjaga berat badan ideal, dan meminum air setukupnya setiap hari. Mereka yang terpaksa duduk lama, seperti pekerja pejabat atau penumpang penerbangan jarak jauh, disarankan untuk bangun dan bergerak setiap satu atau dua jam bagi melancarkan peredaran darah. Penghentian tabiat merokok dan pengawalan tekanan darah serta gula dalam darah juga sangat penting dalam mengurangkan risiko.

Selain itu, golongan yang mempunyai sejarah penyakit jantung atau pernah mengalami darah beku perlu sentiasa mendapatkan nasihat doktor dan mengambil ubat pencair darah seperti yang disarankan. Pemeriksaan kesihatan secara berkala juga wajar dilakukan agar sebarang perubahan dalam tubuh dapat dikesan dari awal. Dalam era maklumat masa kini, pendidikan kesihatan mengenai bahaya darah beku perlu diperluas melalui kempen awam, media sosial, serta program kesedaran di sekolah dan tempat kerja.

Kesimpulannya, darah beku bukanlah masalah kecil yang boleh diabaikan. Ia boleh berlaku kepada sesiapa sahaja tanpa mengira umur atau jantina. Oleh itu, setiap individu perlu lebih peka terhadap tanda-tanda awal dan berusaha untuk mencegahnya melalui gaya hidup sihat. Ingatlah, mencegah sentiasa lebih baik daripada mengubati.



Kesedaran akta perlindungan kanak-kanak masih rendah

Kuala Lumpur: Tahap literasi masyarakat, khususnya ibu bapa, terhadap akta dan undang-undang berkaitan perlindungan kanak-kanak masih rendah, sekali gus mendedahkan golongan itu kepada risiko berbahaya di ruang digital.

Presiden Persatuan Pengguna Siber Malaysia (MCCA), Siraj Jalil, berkata Akta Kanak-Kanak serta undang-undang keselamatan siber dan jenayah komputer yang tersedia sebenarnya sudah mencukupi, namun penjelasan dan pelaksanaannya di peringkat kerajaan belum diterjemahkan dengan jelas.

Beliau berkata, elemen pengabaian kanak-kanak dalam ruang digital perlu diberi penekanan selaras perkembangan semasa, agar ibu bapa yang kurang arif mengenai undang-undang berkaitan lebih jelas dan sedar terhadap bahaya yang boleh menimpa anak mereka.

"Budaya menyerahkan gajet kepada anak bagi 'mendiamkan' mereka kini menjadi kebiasaan

dalam isi rumah sehingga menyebabkan kanak-kanak terdedah kepada kandungan, komunikasi dan risiko eksploitasi tanpa perlindungan sewajarnya.

"Saya bersetuju dengan pandangan Menteri Komunikasi, Datuk Fahmi Fadzil, bahawa telefon pintar bukan 'pengasuh' dan ia tidak boleh menjadikannya gajet sebagai alat untuk mendiamkan anak.

"Perilaku ini bermula sejak kecil dan akhirnya menjadi budaya," katanya kepada *BH*, semalam.

Siraj berkata, ibu bapa juga tidak boleh dipersalahkan sepenuhnya kerana dalam era kewujudan Dasar Pendidikan Digital Negara, penggunaan ruang siber seakan menjadi keutamaan dalam pendidikan kanak-kanak masa kini.

Katanya, dasar kerajaan sendiri tidak seragam, khususnya berkaitan penggunaan platform digital dalam pembelajaran dan larangan akaun media sosial bagi remaja bawah 16 tahun, tetapi pada masa sama wujud Dasar Pendidikan Digital yang

memerlukan murid menggunakan platform komunikasi tertentu.

"Ini secara tidak langsung menimbulkan kekeliruan kepada ibu bapa selain soal akauntabiliti. Jadi, di sinilah kerajaan memainkan peranan untuk memberi lebih pemahaman serta komunikasi lebih jelas," katanya.

Justeru, beliau menggesa kerajaan menyusun semula semua undang-undang dan dasar berkaitan keselamatan digital serta menghasilkan satu buku panduan yang merangkumkan aspek pendidikan, keselamatan dan undang-undang.

"Kita sudah ada Akta Keselamatan Dalam Talian (OnSA), Akta Keselamatan Siber, undang-undang perlindungan data peribadi dan pelbagai akta lain.

"Tetapi kalau rakyat tak faham, akta itu hilang fungsi. Pendidikan digital kita masih tempang dan tidak menegaskan aspek keselamatan sebagai tunjang utama, kerajaan tidak boleh mengharapkan masyarakat menjadi celik digital secara sendiri tanpa struktur ilmu yang jelas," katanya.

Sementara itu, Pensyarah



Elemen pengabaian kanak-kanak dalam ruang digital perlu diberi penekanan selaras perkembangan semasa.

(Foto hiasan)

Kanan, Jabatan Pengajian Pendidikan, Universiti Teknologi MARA (UiTM), Dr Fatin Aliana Mohd Radzi, berkata kerajaan perlu mewujudkan rang undang-undang khusus seperti yang sudah dilaksanakan di Perancis dan beberapa negeri di Amerika Syarikat (AS).

Katanya, di Perancis wujud undang-undang The Child Influencer Law (2020), manakala di Amerika Syarikat terdapat The Coogan Law yang pada asalnya digubal untuk melindungi pelakon kanak-kanak sebelum diperluas bagi merangkumi pemengaruh bawah umur.

Sementara itu, Jepun memperkenalkan peraturan

2023/2024 Regulations for Child Youtubers yang menetapkan had masa pembabitan kanak-kanak serta pemantauan terhadap saluran, manakala Korea Selatan mempunyai Child Protection & Digital Content Guidelines bagi tujuan sama.

Katanya, undang-undang khusus perlu digubal bagi menetapkan had masa kerja untuk kanak-kanak yang bergiat sebagai pemengaruh, selain memperhalusi Akta Perlindungan Data Peribadi agar lebih memberi tumpuan kepada perlindungan data golongan bawah umur, termasuk aspek pengurusan pendapatan mereka yang perlu diperincikan.



Siraj Jalil

300,000 dijangka kunjungi Rancakkan MADANI

Cyberjaya: Seramai 300,000 pengunjung dijangka menghadiri Program Rancakkan MADANI Bersama Malaysiaku dan Konvensyen Nasional Reformasi Perkhidmatan Awam 2025 (Rancakkan MADANI) di Dataran Putrajaya, bermula hari ini.

Ketua Setiausaha Negara, Tan Sri Shamsul Azri Abu Bakar, berkata pelbagai acara dan aktiviti menarik membabitkan pelbagai lapisan masyarakat menanti pengunjung program tiga hari sehingga Ahad depan itu.

“Kita jemput orang ramai untuk hadir program Rancakkan MADANI, macam-macam acara ada. Program kali ini untuk semua orang, daripada peminat kucing, yang rambut sudah panjang boleh potong rambut percuma, kalau penunggang dan pembonceng motosikal pula kita sediakan 5,000 topi keledar percuma,” katanya ketika ditemui media pada lawatan dan menyantuni pengguna Transit Aliran Massa (MRT), di sini semalam.

Katanya, program Rancakkan MADANI juga membawa peluang kepada orang ramai untuk meninjau peluang pekerjaan apabila sebanyak 5,000 kekosongan pelbagai jawatan turut ditawarkan.

Mengenai lawatannya, Shamsul Azri berkata, ia bertujuan mempromosi Rancakkan MADANI kepada orang awam yang menggunakan perkhidmatan berkenaan.

Sementara itu, beliau berkata, kemuncak Konvensyen Nasional Reformasi Perkhidmatan 2025 (ARPA) pada Sabtu ini pula turut membawa kedua-dua Timbalan Perdana Menteri, Datuk Seri Dr Ahmad Zahid Hamidi dan Datuk Seri Fadillah Yusof melalui forum kelima bermula jam 9 pagi.

Ahmad Zahid dan Fadillah akan berkongsi pentas bagi mengupas perbincangan forum bertajuk Kerajaan MADANI: Retrospektif dan Memeta Perjalanan ke Hadapan.

Forum itu juga bakal mengupas pelbagai isu, antaranya Reformasi Kerenah Birokrasi: Analisis Pencapaian dan Islah Berterusan, Memperkukuh Sektor Kesihatan, Pendidikan dan Kemiskinan serta Tiga Tahun Kerajaan MADANI: Perspektif Perkhidmatan Awam.

“Pada 6 Disember ini, ada lima forum utama dan saya jemput orang ramai yang ingin tahu mengenai hala tuju kerajaan untuk hadir,” katanya.

Rancakkan MADANI turut menampilkan segmen Kepengerusi-
an ASEAN yang diselaraskan Kementerian Luar dengan pelbagai aktiviti disediakan.



WAN Jamal (tengah) menunjukkan rokok seludup pelbagai jenama yang dirampas dalam Op Logging.

Sorok rokok seludup belakang kaunter

Kota Bharu: Menyembunyikan rokok di belakang kaunter atau sudut tersorok dalam premis jualan sebelum dijual kepada pelanggan menjadi taktik pe-niaga rokok seludup.

Ada juga individu yang bertindak menyimpan timbunan rokok seludup di rumah terbiar dan di-edarkan kepada pelanggan secara senyap-senyap.

Bagaimanapun modus operandi itu berjaya dikesan pasukan Jabatan Kastam Diraja Malaysia (JKDM) Kelantan yang menumpaskan kegiatan itu ketika Op Logging di Gua Musang, dekat sini, baru-baru ini.

Pengarahnya, Wan Jamal Abdul Salam Wan Long berkata, dalam operasi yang dijalankan bermula 10 hingga 13 November lalu itu, pihaknya berjaya merampas sejumlah rokok seludup pelbagai jenama dengan nilai rampasan ber-

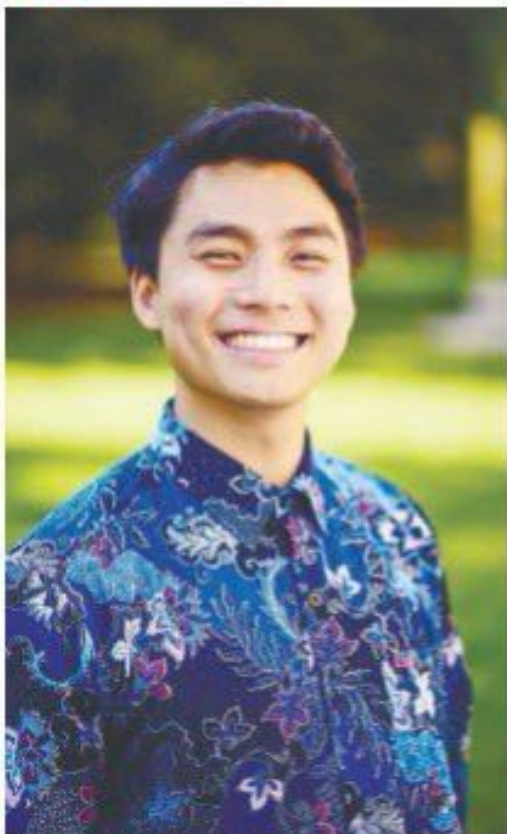
jumlah RM315,708.75 termasuk cukai.

“Op Logging yang dijalankan baru-baru ini mem-babitkan serbuan di 16 lokasi berasingan sekitar kawasan Lojing, Gua Musang.

“Kami berjaya merampas sejumlah rokok seludup dengan nilai rampasan berjumlah RM73,062.36, manakala cukai terbabit adalah RM242,646.39.

“Turut ditahan 10 individu berusia antara 40 hingga 50 tahun yang disyaki pemilik premis untuk tindakan lanjut,” katanya dalam kenyataan media, semalam.

Wan Jamal berkata, rokok seludup itu dijual kepada penduduk tempatan yang terdiri daripada pekerja ladang termasuk warga asing dan barangan itu memang mendapat permintaan tinggi berikutan harga yang murah.



Han is the first Southeast Asian to be named a Future Nobel Laureate scholar. — PIC COURTESY OF MAX HAN



At 19, Ariff remains one of the youngest and most outspoken eco-activists in Malaysia. — PIC COURTESY OF ARIFF AMIR ALI



Tan is one of Malaysia's most experienced environmental educators. — PIC COURTESY OF TAN CHENG CHENG

GREEN DREAM

BY AMEEN HAZIZI

ACROSS Malaysia, a new generation of environmental leaders is rethinking how the country understands climate, biodiversity and community action. They are outspoken and driven not by the spotlight, but by a desire to reshape how Malaysians see the world around them.

Among them are three individuals whose work spans environmental rights, policy education and youth empowerment. Together, they show how change begins when young people are given the tools and space to lead.

Making environmental rights visible

For Youths United for Earth (Yule) co-founder Max Han, 24, the biggest challenge in Malaysia is not that people do not care about the environment. It is that much of the damage happening around them is too quiet, too gradual and too easily ignored. He often refers to this as slow violence, the kind of harm that builds over time before anyone recognises how serious it has become.

"Flash floods, haze and heatwaves get attention because we can see and feel them, but what we often miss is the slow violence, the invisible and gradual damage that causes irreversible and disproportionate outcomes," he told *theSun*.

Biodiversity loss is one of the clearest examples. Forests shrink, habitats change and wildlife declines long before the public realises the impact. Han believes Malaysians need to understand not only the science, but the systems that create these outcomes.

One of the biggest milestones in his work came in 2025, when the Asean Declaration on the Right to a Safe, Clean, **Healthy** and Sustainable Environment was adopted. It is the region's first formal recognition that every citizen has a right to a liveable environment.

"Everyone needs to be aware of our right to clean environments and the obligation of governments and business leaders to honour that," he said.

But regional agreements are only one part of the puzzle. Han believes Malaysians need

Malaysia's rising leaders in youth eco-activism

➤ Meet three individuals boldly pushing for change

practical ways to participate. He often reminds young people that change begins with small, intentional choices, but that individual action should not be romanticised.

"We are born in a system that prioritises convenience over sustainability so individual action only goes so far. The most powerful thing you can do is to read up more and get involved locally."

For him, the strongest change comes from communities organising together and pushing for long-term solutions. Funding, however, remains a persistent challenge.

"Funding for youth movements needs to be normalised. This work is typically unpaid which excludes people who cannot afford unpaid work or volunteering," he said.

Han continues to advocate for environmental rights and a culture of storytelling that connects Malaysians to their own landscapes, from sun bears in Borneo to colugues in Langkawi. His work asks a simple question: How can Malaysians protect what they do not fully understand?

Translating climate policy for youth

Where Han tackles environmental rights, Ariff Amir Ali, 19, focuses on something equally important: understanding. As Yule director of advocacy, he works to translate complex climate policies so young people can understand how global decisions affect their daily lives.

"Our role is to simplify what happens at the

policy level so Malaysians know what decisions affect them. When we break down issues, people start to understand that they can make a difference," he said.

Ariff's interest in climate issues began long before he joined Yule. Growing up with asthma, he became aware of how haze and open burning directly affected his health. That lived experience shaped his understanding of climate issues as something not abstract, but deeply personal.

As a 19-year-old leading advocacy work, he has confronted another challenge young activists often face.

"Once people find out your age, they stop taking you seriously," he said.

He noted that youth are often invited to events for visibility rather than influence, and that overcoming tokenism requires consistent engagement and credibility.

Despite these challenges, Ariff believes collaboration between generations is essential.

"Older and younger Malaysians should not work in silos. We need to collaborate across generations to build a sustainable country," he said.

Social media, he added, remains one of the strongest tools when used responsibly.

"Social media is our bread and butter, but every post should lead to real action, whether it is signing petitions, volunteering or talking to your MP," he added.

His work continues to bridge global processes and local understanding, showing that policy education is one of the strongest tools in building an informed and active youth movement.

Turning awareness into action

At the Youth Environment Living Labs (Yell),

Tan Cheng Cheng focuses on empowering young Malaysians to take their first steps into environmental work. As project manager under the United Nations Development Project Malaysia, she helps youth transform interest into real projects through seed grants, training and practical support.

"Young people often think they need to do something huge to make an impact, but small actions matter too," she said.

Her team builds programmes that help young Malaysians discover that sustainability begins with daily habits at home, then grows outward into communities.

Tan believes environmental education must be grounded in lived experience. She emphasises that Malaysian youth need to see how climate and biodiversity shape their immediate environment, from food security to health to the effects of extreme weather.

Her work in Yell's internship programme and youth-led initiatives ensures that young Malaysians not only learn, but also gain the confidence to lead.

To her, youth leadership is not about perfection, but progression. The goal is to make environmental work accessible, sustainable and rooted in real community relationships.

Growing movement

Together, Han, Ariff and Tan represent three distinct but connected forms of environmental leadership. One fights for environmental rights, one breaks down policy barriers and one creates pathways for young people to take action.

Their work shows that Malaysia's environmental future is not waiting for the next generation. The next generation is already here, shaping it themselves.