

AKHBAR : BERITA HARIAN

MUKA SURAT : 17

RUANGAN : NASIONAL

BH M/s17 Nasional 24/6/2025 (Selasa)



Ambulans terbalik di Bulatan Melawa, Jalan Salut Commercial Centre, Sepanggar, Kota Kinabalu, awal pagi semalam. (Foto ihsan Bomba)

Doktor dan jururawat cedera ambulans terbabas, terbalik

Kota Kinabalu: Doktor dan jururawat cedera ringan selepas ambulans dinaiki mereka terbabas, lalu terbalik di Bulatan Melawa di Jalan Salut Commercial Centre, Sepanggar, awal pagi semalam.

Ketua Balai Bomba dan Penyelamat (BBP) Kota Kinabalu, Ordine Gilu, berkata pihaknya menerima panggilan kecemasan jam 1.55 pagi.

“Sebaik tiba di lokasi, pasukan bomba mendapati sebuah ambulans milik Kementerian

Kesihatan terbalik dan terdapat tiga mangsa, iaitu doktor, jururawat dan pemandu.

“Doktor dan jururawat hanya cedera ringan, manakala pemandu tidak mengalami kecederaan,” katanya, semalam.

Menurutnya, pasukan bomba memberi rawatan awal kepada mangsa cedera yang seterusnya dihantar ke Hospital Queen Elizabeth I (HQEI) untuk rawatan lanjut sebelum operasi ditamatkan sepenuhnya pada jam 2.37 pagi.

AKHBAR : UTUSAN MALAYSIA

MUKA SURAT : 9

RUANGAN : DALAM NEGERI

UTUSAN MALAYSIA M/s 9 D/NEGERI 24/6/2025
(Selasa)

Setitik perisa vape dadah boleh khayal lapan jam

Oleh **MOHAMAD SHOFI MAT ISA**
shofi.isa@mediamulia.com.my

KUANTAN: Hanya dengan setitik perisa vape atau rokok elektronik dadah tiruan jenis cendawan boleh menyebabkan penghisapnya menjadi khayal antara enam ke lapan jam.

Timbalan Presiden Komuniti Intervensi Dadah Malaysia (Komited Malaysia), Muhammad Airdil Zakaria berkata, kesannya juga menyebabkan penghisap perisa dadah tiruan itu tidak sedarkan diri sepenuhnya dalam tempoh tersebut.

“Apabila sedar, penghisap ‘mushroom’ (cendawan) tidak sedar secara normal, mereka berjalan seperti ‘zombie’ sebagaimana dadah jenis Flakka.

“Ini realiti yang kita lihat sendiri berlaku di pusat harian Komited Malaysia di pusat bandar raya ini. Majoritinya anak muda berusia 15 tahun hingga 18 tahun,” katanya kepada *Utusan Malaysia* di sini, semalam.

Sabtu lalu, akhbar ini melaporkan, lebih 300,000 remaja berusia 13 tahun hingga 17 tahun yang menghisap vape berdepan risiko ketagihan dadah ekoran

berleluasanya penjualan perisa dadah tiruan atau eksotik yang boleh dibeli hanya dengan RM1 setitik.

Sebelum ini, Perdana Menteri, Datuk Seri Anwar Ibrahim berkata, isu berkaitan dadah dan vape dalam kalangan anak-anak perlu diberi perhatian serius kerana melibatkan masa depan generasi muda, khususnya anak-anak Melayu yang dilihat paling terkesan.

Muhammad Airdil berkata, sejak Januari hingga Mei lalu, terdapat 13 rekod kedatangan penghisap vape perisa cendawan di pusat harian Komited di sini.

“Majoritinya berusia antara 15 hingga 18 tahun. Mereka datang untuk berehat setelah khayal. Ada kes di tangan masih pegang vape dan lentok (tertidur) selama lapan jam,” katanya.

Sementara itu, penghisap vape mushroom yang hanya ingin dikenali sebagai Mat berkata, dia terjebak dengan perisa itu kerana ingin mencuba.

“Bila sekali cuba rasa seronok pula, ia khayal. Harga pun tidak mahal hanya RM1 setitik. Ramai kawan kata memang sedap perisa mushroom ini,” katanya.

AKHBAR : SINAR HARIAN
MUKA SURAT : 28
RUANGAN : NEGERI

Sinar Harian m/s 28 Negeri 24/6/2025 (Selasa)

Vape perisa kokain RM7.2 juta dirampas

Polis tahan empat
suspek termasuk
tiga individu dari
Singapura

Oleh HISHAMUDDIN AYUB
KUALA LUMPUR

Jabatan Siasatan Jenayah Narkotik (JSJN) berjaya merampas cecair vape disyaki mengandungi dadah jenis kokain dianggarkan bernilai RM7.2 juta di Ampang Jaya, Selangor pada Khamis.

Pemangku Pengarah JSJN Bukit Aman, Datuk Mat Zani @ Mohd Salahuddin Che Ali berkata, rampasan itu dibuat setelah polis menahan sebuah kenderaan jenis Toyota Vellfire pada jam 11.45 pagi.

Menurutnya, hasil pemeriksaan menemukan 10 ko-

tak mengandungi cecair vape disyaki mengandungi dadah jenis kokain di bahagian tempat duduk belakang kenderaan.

"Empat suspek berusia 25 hingga 57 tahun termasuk tiga individu dari Singapura ditahan dalam serbuan itu.

"Polis merampas 4,958 katrij vape dipercayai berisi dadah jenis kokain dengan berat 9,420 mililiter. Jumlah rampasan dianggarkan bernilai

RM7.2 juta," katanya dalam sidang akhbar pada Isnin.

Beliau berkata, kumpulan tersebut dipercayai mula bergiat aktif sejak Mac lalu dan menjadikan Malaysia sebagai transit mengedar vape berisi kokain itu ke pasaran antarabangsa.

Menurutnya, dalang bagi kegiatan itu ialah seorang warga Singapura yang berusia 31 tahun dan telah bekerjasama dengan seorang warga tempatan bagi menjalankan proses pem-



Mat Zani menunjukkan cecair vape disyaki mengandungi dadah jenis kokain bernilai RM7.2 juta yang berjaya dirampas oleh polis di Ampang Jaya, Selangor pada Khamis.

bungkusan semula.

Katanya, cecair vape mengandungi dadah jenis kokain itu dipercayai kegunaan golongan orang kaya atau elit.

Jelasnya, harga bagi satu katrij kecil vape kokain itu dianggarkan RM1,500 di pasaran antarabangsa dan hanya boleh disedut sekitar 100 kali.

Katanya, kumpulan itu menjadikan sebuah kondominium di ibu kota sebagai markas memproses vape kokain tersebut.

Katanya, saringan air kencing dijalankan mendapati seorang suspek positif dadah jenis ketamin.

Selain itu katanya, suspek warga tempatan mempunyai rekod dua kesalahan jenayah dan seorang suspek dari Singapura ada rekod dadah dan dijatuhkan hukuman pada 2003.

"Kesemua suspek ditahan reman selama seminggu sehingga 26 Jun ini bagi membantu siasatan," katanya.

AKHBAR : THE SUN
MUKA SURAT : 5
RUANGAN : NATIONAL

The Sun m/s 5 National 24/6/2025 (Selasa)

Posture-related health issues rising: Trainer

► 'Prevalent conditions include lower back pain, forward neck flexion and shoulder strain'

■ BY KIRTINEE RAMESH
newsdesk@thesundaily.com

PETALING JAYA: Malaysians, particularly youth and office workers, are increasingly grappling with posture-related health issues due to excessive phone and digital device use, said Physiogo trainer and physiotherapist Nor Izzah Lukman.

"At Physiogo, over 50% of our clients report neck pain. One of the main contributing factors is poor posture, especially when the head is tilted forward for prolonged periods while using phones."

She said common complaints include "text neck", shoulder tension and lower back pain.

She also said the problem worsened during the Covid-19 pandemic as remote work and online learning drastically increased daily screen time.

The most prevalent posture-related conditions include lower back pain, forward neck flexion and shoulder strain, all linked to prolonged sitting and poor spinal alignment.

"When the lumbar sitting angle drops below 90°, it could compress the lumbar nerve roots, leading to pain and nerve irritation," she explained.

Citing research from the Universiti Malaya Medical Centre, she noted that 60% of office workers aged between 30 and 50 experience musculoskeletal pain.

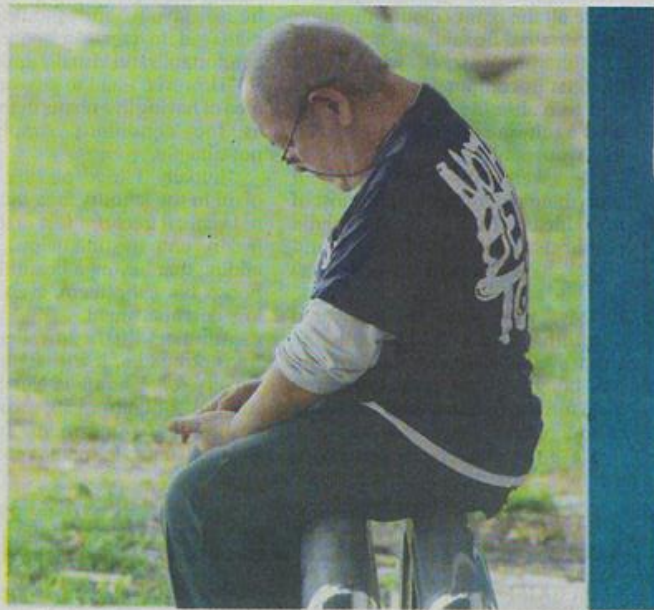
"Among younger adults aged between 18 and 30, technology use is the main culprit, while older adults tend to suffer due to years of poor posture and age-related degeneration."

"Women may develop posture issues from pregnancy or osteoporosis while men are more prone to injuries from physical labour or extended sitting," she added.

Nor Izzah highlighted a rise in cases of dropped head syndrome (DHS) in which severe weakness in the neck extensor muscles causes the head to droop forward.

"DHS is typically linked to neuromuscular disorders, such as amyotrophic lateral sclerosis. Another variant, isolated neck extensor myopathy, is sometimes seen in elderly patients with spinal deformities such as kyphosis."

She warned that poor ergonomics, such as



Nor Izzah recommended keeping screens at eye level, maintaining proper back support and sitting with elbows at a 90° angle. — ADIB RAWI YAHYA/THESUN

constantly looking down at phones or using laptops without proper alignment, could result in tension headaches, shoulder tightness and even nerve compression, leading to tingling sensations in the arms.

She recommended keeping screens at eye level, maintaining proper back support and sitting with elbows at a 90° angle.

"Follow the 20-20-20 rule, every 20 minutes, look at something 20 feet away for 20 seconds. Also, take a break every 30 to 60 minutes to stretch."

Simple exercises, such as chin tucks, neck stretches and shoulder rolls, could relieve tension and improve posture.

"Neglecting these habits may lead to chronic conditions, such as disc degeneration or myofascial pain," she warned.

She called for greater public awareness through social media campaigns, infographics and stretching tutorials.

"Education should start early, with school talks that promote healthy posture habits from a young age."

Orthopaedic specialist Dr Rabeenash Singh Rajpal Singh, part of the spine team at Hospital Putrajaya, outlined the key causes of DHS, namely neuromuscular disorders such as myasthenia gravis, structural deformities such as scoliosis and kyphosis, and degenerative or postural issues such as cervical spondylosis.

He added that patients who have undergone radiation therapy for thyroid or

neck cancers may develop DHS due to muscle and nerve damage.

"Scoliosis and kyphosis, often diagnosed during adolescence, can worsen over time if not treated," he said.

He said while physiotherapy may help in mild cases, severe spinal deformities may require surgical correction to restore alignment.

He explained that cervical spondylosis, caused by disc wear and tear, could compress nerves and trigger pain in the neck and arms, although it typically does not lead to full head drooping as seen in DHS.

Early signs of DHS include numbness or tingling in the hands, neck stiffness and muscle weakness during simple tasks, such as brushing teeth.

"These red flags are often ignored until more serious complications occur, such as mobility loss or bladder dysfunction," he cautioned.

Rabeenash advised maintaining a healthy weight, eating well and staying physically active.

"Strengthening core muscles with exercises such as Pilates is especially beneficial."

He warned against long hours of sitting with poor posture.

"Sit upright, do not slouch and avoid hunching over devices. These small changes could make a big difference in long-term spinal health."

AKHBAR : SINAR HARIAN
MUKA SURAT : 16
RUANGAN : SUARA SINAR

Sinar Harian m/s 16 Suara Sinar 24/6/2025 (Selasa)

Dari bilik darjah ke wad psikiatri



ANALISIS
MUKA 16

NURHIDAYAH
HAIROM

Bercampur baur perasaan penulis. Geram, marah dan sedih. Semua rasa itu bersatu ketika menonton satu klip berdurasi 2 minit 18 saat memaparkan seorang pelajar perempuan dikepung sekumpulan pelajar lain dipercayai menjadi mangsa buli.

Video tular pada Sabtu menunjukkan seorang pelajar perempuan ditampar dan dikerumuni tidak kurang 10 pelajar, dipercayai merupakan rakan sekolah sama di Klang. Lokasi? Tandas. Tempat sepatutnya menjadi ruang privasi, kini jadi pentas drama samseng remaja.

Rakaman tersebut jelas menunjukkan aksi fizikal menyerupai babak filem gengster, cuma bezanya, pelakon kali ini adalah budak sekolah. Ya, budak sekolah. Bukan penjenayah dewasa.

"Kalau kau nak tutup kes, bagi kita orang pukul kau, lepas tu aib kau, terpulanglah. Kau nak lawan, kalau kau pandai lawan, kau lawan la."

Itu antara dialog yang jelas kedengaran, dalam rakaman tersebut menjadi bukti lagak samseng daripada kumpulan pelajar tersebut.

Lebih mengecewakan, insiden tersebut melibatkan pelajar-pelajar perempuan Melayu yang selama ini

digambarkan bersikap sopan, beradab dan lemah lembut.

Mangsa buli akhirnya 'menyerah diri'. Tunduk membiarkan tubuhnya disakiti.

Beberapa pukulan pantas singgah di bahagian belakang badannya – tulang belakang, tempat paling sensitif dan boleh memberi pelbagai risiko buruk.

Tidak kira apa pun puncanya, waima berlaku kesalahan di pihak mangsa sekali pun, kes ini memberi isyarat jelas bahawa Malaysia masih dihantui budaya buli yang seolah-

olah tidak padam biarpun pelbagai insiden tragis sudah berlaku.

Tidak cukupkah kes pembunuhan Pegawai Kadet Laut, Allahyarham Zulfarhan Osman Zulkarnain menjadi pengajaran?

Kita sering bertanya, kenapa buli berlaku? Jawapannya mudah. Kerana pelaku rasa mereka kebal, sekolah diam, masyarakat normalisasi tingkah laku agresif sebagai 'biasalah budak-budak'.

Tiada dasar yang betul-betul keras dan menyakitkan buat pelaku dan kerana undang-undang hanya 'menggigit' bila ada tekanan awam.

Sudah sampai masa kerajaan berhenti hanya memandang serius, pandang sahaja tanpa tindakan efisien.

Pada Disember tahun lau, Timbalan Menteri Pendidikan Wong Kah Who mendedahkan seramai 5,891 murid didapati terlibat buli pada tahun 2023, manakala hingga 31 Oktober 2024 jumlah murid yang direkodkan adalah seramai 5,703 murid. Angka tersebut berdasarkan data daripada Sistem Sahsiah Diri Murid

(SSDM).

Penulis percaya, rakaman kejadian terbaharu yang tular tersebut menjadi bukti angka insiden buli terus meningkat. Itu yang tersebar. Bagaimana kes yang tersimpan rapi?

Justeru, kita amat perlukan akta khusus antibuli di peringkat sekolah dengan meminda sebarang peruntukan undang-undang seperti Akta Pendidikan 1996 (Akta 550).

Bukan sekadar pekeliling atau panduan disiplin yang boleh diubah ikut cita rasa pentadbir.

Kita perlukan sistem aduan pelajar yang selamat dan telus, di mana pelajar tidak takut untuk bercakap.

Kita perlukan sekolah yang tidak hanya fokus pada pencapaian akademik, tapi juga kesihatan mental dan emosi pelajar.

Buli bukan masalah kecil. Ia bukan sekadar tampar dan tolak. Tetapi luka yang tertinggal bertahun-tahun, bahkan sepanjang hayat.

Trauma kadangkala lebih perit daripada kecederaan yang alami. Kalau mangsa tak jadi berita, dia mungkin jadi statistik senyap dalam bilik kaunseling atau wad psikiatri.

Sudah cukup kita bertolak ansur. Undang-undang, sistem sekolah, penglibatan komuniti dan pendidikan emosi, semuanya perlu digabung.

Kalau kita terus biarkan sekolah jadi gelanggang, tidak mustahil hospital juga akan penuh akibat kes buli, kematian akibat trauma dan generasi yang sakit jiwa.

Jika kita masih menunggu bukti kematian untuk bertindak, mungkin sudah terlambat.

Andai hanya peduli selepas video tular, kita ibarat sedang menghitung tragedi seterusnya. Buli bukan trend, tapi tragedi psikologi yang 'makan dalam'.

* Nurhidayah Hairom ialah
Wartawan Sinar Harian