

**Teks Ucapan Pengarah Kesihatan Negeri  
YBhg. Datuk Dr. Ghazali Bin Othman  
Perhimpunan Pagi Bil. 6/2015 & Sambutan Ramadhan**

---

Bismillahirrahmanirrahim.

Yang dihormati Timbalan-Timbalan Pengarah Kesihatan Negeri  
Pengarah-Pengarah Hospital  
Pegawai-Pegawai Kesihatan Daerah  
Ketua-Ketua Jabatan

Seterusnya tuan-tuan dan puan-puan, hadirin-hadirat yang dihormati sekalian....

Assalamualaikum warohmatullahi wa barokatuh,  
Salam Sejahtera, Selamat Pagi, dan Salam 1 Malaysia.  
Salam Melaka Maju Fasa Kedua, Negeriku Sayang,  
Negeri Bandar Teknologi Hijau, 753 Tahun Negeri  
Melaka Bersejarah

Alhamdulillah, setinggi kesyukuran dipanjatkan ke hadrat Allah S.W.T, yang mana hanya dengan izinNya, dapat kita bertemu sekali lagi pada Perhimpunan Pagi Bil 6 Tahun 2015, dengan rahmat ketibaan bulan Ramadhan al-Mubarak.

### Hikmah Ramadhan 1436H

1. Sesungguhnya, kehadiran Ramadhan kali ini sentiasa dinanti-nantikan, memberi peluang kepada kita untuk menghayati kemanisan beribadah mengabdikan diri kepada Allah S.W.T.
2. Ramadhan adalah bulan kesabaran dan ketenangan. Bulan yang penuh keberkatan dan keampunan dari Allah S.W.T. Semoga rahmat Ramadhan yang hadir ini menjadi pemangkin perpaduan dan kemakmuran bagi meneruskan transformasi negara.
3. Ramadhan mempersatukan kita dalam satu agenda ibadah yang murni. Semangat kesatuan inilah yang seharusnya kita manfaatkan dalam memperteguhkan hubungan dengan Allah S.W.T, hubungan dengan silaturrahim dengan anggota keluarga khususnya, dengan rakan sejawat dan masyarakat amnya.
4. Dalam pada itu, di samping kita isi dan hiasi Ramadhan ini dengan ibadah puasa, tilawah al-Quran, bersedekah, berziarah, beriktikaf, saling menjamu iftar dan bertarawih, janganlah kita lupa untuk mengambil peluang ini untuk saling mendoakan kebaikan.

## Tingkat Kualiti Ibadah Ramadhan, Tingkat Prestasi Kerja

5. Jadikan bulan Ramadhan bulan **peningkatan produktiviti dan kualiti** ibadah supaya dapat melahirkan sifat-sifat terpuji seperti amanah, jujur, bertanggungjawab, bertakwa dan sabar.
6. Kemampuan kita mengawal makan, minum atau perkara yang membatalkan puasa dari terbit matahari hingga terbenam fajar, menguji sejauh mana kita **menjadi seorang yang berdisiplin**. Disiplin inilah sangat relevan sebagai penjawat awam yang menentukan kejayaan atau kemunduran organisasi kita.
7. Dalam pada itu, keadaan sekeliling yang sentiasa dinamik, memerlukan ketangkasan, kepantasan untuk mengadaptasi, mengubah dan menyesuaikan diri. Oleh itu, kita perlu keluar dari zon keselesaan dan cuba pergi menjangkau lebih dari sasaran yang ditetapkan, untuk jadi **kuat dan berdaya saing**.
8. Mudah-mudahan Ramadhan dapat **mengubah sikap kita yang lebih baik** dengan mempamerkan imej yang berintegriti tinggi dalam melaksanakan tugas sebagai penjawat awam.

## Tips Pemakanan Sihat di Bulan Ramadhan

- 9) Insha Allah umat Islam di negara ini akan mula berpuasa pada 18 Jun 2015. Kita sedia maklum bahawa jadual pemakanan kita akan berubah semasa di bulan Ramadhan.
- 10) Dari segi kesihatan, berpuasa adalah penting untuk merehatkan sistem penghadaman setelah 11 bulan bekerja. Berpuasa juga boleh:-
  - Mengurangkan berat badan.
  - Merendahkan paras kolesterol darah
  - Merendahkan kandungan gula dan trigliserida dalam darah.
  - Merendahkan tekanan darah.
- 11) Berikut adalah tips2 Pemakanan Sihat di bulan Ramadhan.

### Panduan pemakanan semasa berbuka

- i) Jangan gelojoh semasa berbuka. Seelok-eloknya berbuka mengikut sunnah. Mulakan dengan buah kurma dan segelas air kosong.

Abu Daud dan Tirmizi meriwayatkan dari Anas r.a. berkata; Rasulullah s.a.w berbuka dengan kurma basah (Ruthab) sebelum melakukan solat, dan jika tidak ada beliau berbuka dengan

kurma kering (Tamar) dan jika tidak ada maka beliau meminum air putih”

### **Khasiat buah kurma**

- Sebiji kurma seberat 12 gm membekalkan:-

- 30 kalori tenaga
- 7.5 gm karbohidrat
- 0.26 protein
- tanpa lemak
- 11 mg kalsium
- 12 mg fosforus
- 0.16 mg zat besi
- 107 mg potasium

ii) Jika perlu, minum hanya segelas minuman manis semasa berbuka.

iii) Ketahuilah bahawa dalam **segelas air sirap** yang diminum sewaktu berbuka puasa boleh membekalkan sekurang-kurangnya **40 kalori** tenaga. Bayangkan jika kita minum **3 gelas air sirap** sewaktu berbuka, bermakna kita telah memperolehi **120 kalori** sahaja daripada minuman, tidak termasuk makanan lain. Oleh itu utamakanlah meminum air kosong kerana ia tidak mengandungi sebarang kalori.

iv) Untuk mengetahui nilai kalori makanan yang dimakan, layarilah Aplikasi “**MyNutriDiari**” – **Kalori Dihujung Jari.**

v) Bersederhana dalam pengambilan makanan sewaktu berbuka. Jangan makan berlebihan atau mengikut nafsu.

vi) Kurangkan pengambilan makanan yang boleh memudaratkan seperti makanan yang berlemak, berminyak, tinggi garam dan tinggi gula.

### 12) **Panduan pemakanan semasa sahur**

- Ambil makanan yang mengenyangkan seperti nasi, roti atau oat.
- Makan buah-buahan dan sayur-sayuran.
- Minum air secukupnya.
- Lewatkan waktu bersahur.

### 13) **Panduan membeli atau menyediakan juadah berbuka**

Memandangkan kita membeli dalam keadaan lapar, nafsu membeli perlu dikawal dan elakkan pembaziran dengan cara:-

- Membuat catatan senarai makanan yang perlu dibeli sahaja.

- Utamakan makanan yang dimasak tanpa menggunakan santan ataupun menggunakan minyak secara minima.
- Kurangkan pembelian kuih-muih dan bubur yang manis.
- Elakkan membeli air minuman yang dijual. Sebaik-baiknya, sediakan sendiri air minuman di rumah.
- Masak sendiri makanan untuk berbuka puasa dan elakkan makan atau berbuka di luar supaya kita dapat mengawal pengambilan makanan harian kita.

#### 14) Pilih Makanan Selamat Di Bulan Ramadhan

Saya mengambil kesempatan ini juga, ingin menyampaikan pesanan agar kita sentiasa memilih makanan selamat di Bazar Ramadhan dengan:

- ✓ Menjamu selera di tempat yang mengutamakan kebersihan makanan (Bukan yang menawarkan pakej yang murah semata-mata)
- ✓ Tidak melakukan pembaziran menyediakan makanan dan membeli juadah yang berlebihan semasa berbuka puasa
- ✓ Apa sahaja juadah berbuka, **Ambil masa, Perhati dan Pilih:**
  - i. Penjual atau pengendali makanan yang

- ii. mengamalkan kebersihan diri.
  - ii. Pengendalian makanan yang betul dan selamat. (menggunakan penyepit untuk mengambil makanan)
  - iii. Persekitaran yang bersih (tidak berdekatan dengan longgokan sampah, tepi longkang, tiada terdapat hurungan lalat, dan tiada kehadiran lipas dan tikus)
  - iv. Makanan yang bertutup.
- 15) Saya juga ingin mengambil peluang ini untuk menyampaikan pesanan kepada staf yang masih merokok. Ambillah keputusan dan peluang keemasan Ramadhan ini untuk lepaskan diri dari perangkap merokok.
  - 16) Setiap sedutan asap rokok membawa padah! Kenapa menjerumuskan diri ke lembah kebinasaan dan kehancuran.
  - 17) Kuatkan azam dan Katakan **Tak Nak pada Merokok** demi kebaikan dan kesihatan diri serta orang-orang kesayangan disekeliling anda.
  - 18) Perkhidmatan Klinik Berhenti Merokok di setiap KK sedia membantu anda.

**Nikmati nafas baru bermula Ramadhan!  
Ramadhan... HIJRAH HIDUP TANPA ROKOK!**

## **PENUTUP**

Sebagai kesimpulan, semoga bulan Ramadhan ini mendidik dan meningkatkan ketaqwaan, akan tetap menjadi bulan untuk kita mencipta kejayaan demi kejayaan pada masa akan datang. Usah jadikan alasan berpuasa di bulan Ramadan menjadikan umat Islam rendah produktiviti.

Diakhiri ucapan ini dengan harapan, semoga Ramadhan kali ini akan menyatukan hati kita semua. Mudah-mudahan segala amalan kita diterima oleh Allah S.W.T jua.

Sekian, Wabillahi Taufik Walhidayah  
Wassalamu'alaikum Warrahmatullah Hiwabarakatuh.