

Kasih Keluarga



LPPKN

LEMBAGA PENDUDUK DAN PEMBANGUNAN KELUARGA NEGARA
KEMENTERIAN PEMBANGUNAN WANITA, KELUARGA DAN MASYARAKAT

Karisma Keluarga : Keibubapaan Diutamakan

ISSN 0126-8104
BIL 175 PERCUMA 2011

Perasmian

PUSAT KELUARGA LPPKN BERTAM



PENDUDUK DUNIA AKAN MENGECAH

7 BILLION

Mengikut kiraan Dana Kependudukan Bangsa-Bangsa Bersatu (UNFPA), penduduk dunia akan mencecah 7 bilion pada akhir tahun 2011. Pencapaian 7 bilion ini adalah satu mercu tanda peningkatan taraf kesihatan di seluruh dunia dengan penduduknya hidup lebih sihat dan angka hayat yang lebih lama.

Sempena sambutan Hari Penduduk Sedunia 2011, Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara dengan kerjasama Jabatan Geografi, Universiti Malaya telah mengadakan *International Conference on Population Dynamism of Asia: Issues and Challenges Ahead*, yang telah diadakan pada 11 Julai 2011 di Universiti Malaya. Persidangan tersebut telah dirasmikan oleh **Y.B. Senator Dato' Sri Shahrizat Abdul Jalil**, Menteri Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat.

Tujuan persidangan ini diadakan untuk memahami proses demografi dan perubahan penduduk dalam konteks Asia, melihat perbezaan etnik dan budaya di dalam kependudukan, menterjemah polisi yang dilaksanakan di pelbagai negara berkaitan kualiti dan impak kependudukan dinamik.

Sebanyak 60 pembentang kertas kerja yang terdiri daripada pakar demografi, sosial dan alam sekitar dalam dan luar negara terlibat dalam persidangan ini. Antara pembentang ialah, Prof. Charles Hirschman dari *University of Washington*, Dr. Ubaidur Rob, *Population Council, Bangladesh*, Prof. Gavin Jones, *National University of Singapore*, Dr. Gilda Sedgh, *Guttmacher Institute, USA*, Prof. Khairulmaini Osman Salleh, *University Malaya*, Prof. Mehar Singh Gill, *University Malaya*, **Y.Bhg. Dato' Aminah Abdul Rahman**, Ketua Pengarah LPPKN dan Encik Irwan Nadzif, LPPKN.

Persidangan selama tiga hari telah dihadiri oleh 110 orang peserta yang terdiri daripada para penyelidik, pensyarah dan pelajar siswazah dari dalam dan luar negara.

Hasil Perbincangan tersebut antaranya:

- ▶ Kajian ke atas polisi dan program kependudukan dan pembangunan negara-negara lain diterjemah dan dihlusi sebagai sumber rujukan dalam pembentukan soal selidik kajian-kajian pada masa akan datang.
- ▶ Keberkesanan polisi negara-negara seperti India, Indonesia, Bangladesh dan Thailand dinilai bagi penambahbaikan polisi kependudukan sedia ada.
- ▶ Telah wujudkan jaringan kerjasama (networking) bagi tujuan penyelidikan dan akademik dengan pakar-pakar demografi dan kependudukan tempatan dan antarabangsa dari *University of Washington*, *Population Council*, *Bangladesh* dan *National University of Singapore*.
- ▶ Mewujudkan kesedaran di kalangan masyarakat akan impak dinamik penduduk 7 billion melalui temubual khas media massa di TV1, Astro Awani dan TraxxFm

Dari Meja KETUA PENGARAH

Assalamualaikum dan Salam Kekeluargaan,

“Kesejahteraan masyarakat bergantung kepada sejauhmana sesebuah institusi keluarga mengharungi cabaran kehidupan kekeluargaan masa kini dalam aspek kestabilan institusi perkahwinan, pendidikan kemahiran keibubapaan, *intervensi* membimbing anak remaja dan penerapan nilai-nilai murni.

Institusi keluarga kini perlu diberi perhatian khusus, sokongan berterusan melalui “*support system*” yang perlu dilaksanakan dalam komuniti”.

Inisiatif baru LPPKN adalah melalui penubuhan Anjung Interaktif, Rekreasi, Intervensi dan Sokongan Keluarga (AIRIS) Keluarga bagi memberi akses kepada masyarakat dan komuniti. Berkonsepkan ‘*rumah*’ yang terapeutik dan mesra keluarga, ia mensasarkan kepada keluarga atau komuniti ‘*high-risk*’ dan ‘*at-risk*’ di kawasan Selayang dan persekitaran yang berhampiran bagi membantu keluarga berkongsi masalah, mendapatkan maklumat terkini dalam membina keluarga sejahtera.

Antara khidmat dan aktiviti di AIRIS adalah Kaunseling, Terapi, *Creative Wellness Therapi*, Ilmu@AIRIS, yang dilaksanakan kepada para ibu bapa, warga emas, remaja, ibu tunggal dan wanita dengan kerjasama perkongsian bijak antara agensi kerajaan, badan-badan bukan kerajaan (NGO).

DATO' AMINAH ABDUL RAHMAN
Ketua Pengarah LPPKN
aminah@lppkn.gov.my

“Marilah menikmati kemudahan-kemudahan LPPKN di komuniti anda.!!!”

Pengurusan

KETUA PENGARAH

DATO' AMINAH ABDUL RAHMAN

TIMBALAN KETUA PENGARAH (DASAR)

DR. ANJLI DOSHI GANDHI

TIMBALAN KETUA PENGARAH (PENGURUSAN)

EN. NASARUDDIN ABDUL MUTTALIB

PENGARAH BAHAGIAN REPRODUKSI MANUSIA

DR. NORLIZA AHMAD

PENGARAH BAHAGIAN KEPENDUDUKAN

DR. SITI NORLASIAH BINTI ISMAIL

PENGARAH BAHAGIAN PEMBANGUNAN KELUARGA

PN. ASMA HUSSIEEN

PENGARAH BAHAGIAN KHIDMAT PENGURUSAN DAN KEWANGAN

PN. SABARIAH ABD. RAHMAN

PENGARAH BAHAGIAN TEKNOLOGI MAKLUMAT

PN. HJH. MARINA MAHAYUDIN

PENGARAH BAHAGIAN SUMBER MANUSIA

CIK SURAYA BINTI GHAZALI

PEMANGKU PENGARAH BAHAGIAN PERANCANGAN KORPORAT

EN. ABDUL SHUKUR ABDULLAH

Sidang Redaksi

KETUA EDITOR

DR. ANJLI DOSHI GANDHI

PENOLONG KETUA EDITOR

EN. AZLAN SHAH NAZRUDIN

SIDANG EDITOR

PN. SYAHRIAH MOHAMAD SHAHIR

PN. ANISAFINA MAIDIN

PN. SHAMSIAH HJ. ABD RAHIM

PN. AZLAN ABDUL AZIZ

EN. RAJASEKARAN A/L KARUPPIAH

PEREKA GRAFIK

EN. RIZAL SHAZLY SALIHUDDIN

JURUFOTO

EN. NOR MAZLAN MOHD

URUSETIA

UNIT KOMUNIKASI KORPORAT

EDARAN

PUSAT SUMBER



LEMBAGA PENDUDUK DAN PEMBANGUNAN KELUARGA NEGARA
(KEMENTERIAN PEMBANGUNAN WANITA, KELUARGA DAN MASYARAKAT)

Bangunan LPPKN, 12B, Jalan Raja Laut, 50350 Kuala Lumpur
(T) 03-2693 7555 (F) 03-2691 9431

Laman Web : www.lppkn.gov.my
www.facebook.com/lppkn
www.twitter.com/LPPKN_Malaysia

PUSAT KELUARGA LPPKN KE EMPAT DIRASMI

Pusat Keluarga LPPKN Bertam, merupakan Pusat Keluarga LPPKN yang ke empat selepas Anak Bukit, Alor Setar, Seremban 2 di Negeri Sembilan dan Shah Alam, Selangor.

Majlis perasmian telah disempurnakan oleh Yang Berhormat **Tun Abdullah b Hj. Ahmad Badawi**, Perdana Menteri Malaysia ke-5 merangkap Ahli Parlimen Kepala Batas, Seberang Perai, Pulau Pinang, pada 15 Oktober 2011.

Pusat Keluarga ini adalah selaras dengan Dasar Keluarga Negara untuk menyediakan khidmat sokongan dan kemudahan yang mudah diakses oleh masyarakat setempat. Ini melengkapkan usaha LPPKN, agensi di bawah Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat untuk mengintegrasikan khidmat kekeluargaan ke dalam 56 klinik kesihatan reproduktif LPPKN dengan memulakan khidmat kaunseling mulai tahun 2010.

Pusat Keluarga LPPKN Bertam berperanan sebagai *One-Stop Family Centre* yang antara lain menyediakan kemudahan-kemudahan seperti Klinik Nur Sejahtera, AIRIS Keluarga, Pusat Timang, Kafe@TEEN, Dewan Pavilion, Kafeteria dan bilik kaunseling individu serta kelompok. Pusat ini juga merupakan Ibu Pejabat bagi Negeri Pulau Pinang.





Antara warga kerja Pusat Keluarga LPPKN Bertam



LPPKN Negeri turut mengadakan perkhidmatan termasuk Bengkel Smart Belanja, Pemeriksaan Tekanan Darah, BMI, Tunjuk Ajar Pemeriksaan Sendiri Payudara dan promosi subsidi ujian Mamogram serta pameran dari agensi-agensi di bawah KPWK M semasa majlis perasmian.

Pelbagai acara menarik telah diatur bagi memeriahkan majlis tersebut. Antaranya Terapi Ketawa, Tarian K-Pop Sahabat Kafe@TEEN, karnival untuk kanak-kanak, aktiviti senamrobik Satu Malaysia dan lain-lain.

Turut hadir pada majlis tersebut ialah **Y.B. Senator Dato' Sri Shahrizat Abdul Jalil**, Menteri Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat, **Y. Bhg. Dato Aminah Abdul Rahman**, Ketua Pengarah Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara, Pegawai-pegawai Kanan kerajaan. Kira-kira 3,000 orang yang terdiri daripada pelbagai lapisan masyarakat di sekitar Parlimen Kepala Batas Seberang Perai Utara telah hadir untuk memeriahkan majlis.

Oleh: LPPKN Pulau Pinang

LUAHAN PERASAAN DAN PEMIKIRAN MELALUI PELBAGAI TERAPI

Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara (LPPKN), mengorak langkah, mewujudkan model baru perkhidmatan sokongan keluarga melalui Anjung Interaktif, rekreasi, interaksi dan sokongan atau AIRIS Keluarga LPPKN di Selayang.

Pusat ini menyediakan khidmat intervensi berteraskan aplikasi atau pendekatan kaunseling dan terapi kelompok serta mediasi, program pendidikan kekeluargaan untuk menangani isu yang menjejaskan keharmonian hidup seperti ketidakfungsian sistem keluarga, tekanan emosi, hal-hal pendidikan anak, hubungan dengan ahli keluarga dan kerjaya. Di samping itu ia juga menjadi pusat rujukan bagi keluarga berisiko tinggi dan *vulnerable* di mana ahlinya terlibat dalam penagihan dadah, HIV/AIDS serta ahli keluarga bekas banduan.

Majlis pelancaran AIRIS Keluarga LPPKN telah di sempurnakan oleh **Y.B. Senator Dato' Sri Shahrizat Abdul Jalil**, Menteri Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat pada 16 Julai 2011 di Selayang.

Sempena majlis pelancaran pusat tersebut, LPPKN memperkenalkan program *Art Therapy* dan *Creative Wellness Therapy*. *Art Therapy* membantu klien mengendalikan pelbagai isu psikososial termasuk trauma di samping dapat meluahkan perasaan dan pemikiran dalam tatacara yang kurang mengancam, tidak mengganggu berbanding dengan secara lisan.

Kaedah sedemikian mempunyai "*sense of safety*" di mana permasalahan psikososial yang melibatkan 'bauran perasaan', pemikiran serta proses tubuh serta pengalaman klien di tranformasikan kepada imej nyata melalui *image making*, *image formation* dan *image creation*. Terapi tersebut diperkenal dan dikendalikan oleh Prof. Mohd. Makhzan b. Musa dari Universiti Utara Malaysia (UUM) kepada golongan sasaran.

Creative Wellness Therapy pula melibatkan proses terapi kreatif minda yang menggabungkan '*Talk Therapy*' dan '*Creative Therapy*' berbentuk '*soft skills*' seperti kraf tangan, menghias manik, dekorasi *cup cake*, origami, gubahan bunga dan lain-lain. Terapi ini digunakan untuk kanak-kanak, remaja, dewasa, wangsa emas dan mereka yang melalui trauma agar dapat membina personaliti yang positif, kemahiran bersosial, meningkatkan keyakinan diri serta kemahiran baru.

Beberapa aktiviti turut diadakan iaitu Tari Terapi Intergenerasi- gabungan semua peringkat usia, pemeriksaan kesihatan, pameran seta program Bual Bicara – "Cabaran Keibubapaan Masa Kini dengan panel terdiri daripada Prof. Mohd. Makhzan Musa dari UUM dan Dato Mohamad Yunus Phati dari Persatuan PENGASIH. Turut hadir pada majlis tersebut ialah Pengerusi LPPKN, **Y.Bhg. Tan Sri Dato' Napsiah Omar**, ADUN Templer, YB. Dato' Subahan Kamal dan Ketua Pengarah LPPKN **Y.Bhg. Dato' Aminah Abdul Rahman**.



WARGA ASING DI SABAH MENINGKAT



"Hasil Banci Penduduk dan Perumahan Malaysia 2010 mendapati peratusan warga asing di Sabah meningkat 44.7 peratus daripada 614,824 orang pada tahun 2000 kepada 889,779 orang pada tahun 2010".

Demikian di nyatakan oleh **Y.Bhg. Dato' Dr. Noorul Ainur Mohd. Nur** ketika merasmikan Seminar Penemuan Kajian Pekerja Indonesia di Tawau, Sabah yang telah diadakan pada 29 September 2011, Kota Kinabalu, Sabah.

Bahagian Tawau adalah daerah yang paling ramai penduduk bukan warganegara iaitu 171,409 orang pada tahun 2010 yang majoriti adalah pendatang Indonesia. Hasil penemuan Kajian Pekerja Indonesia di Tawau yang dijalankan oleh Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara (LPPKN) pada akhir tahun 2010 mendapati tiga faktor utama penghijrahan pekerja Indonesia ke Sabah adalah untuk mencari pekerjaan, mencari pendapatan tinggi di Sabah dan mengikut pasangan/saudara mara.

Beliau menambah, daripada seramai 896 pekerja Indonesia yang ditemu bual, hampir 63 peratus berhasrat untuk kekal tinggal di negara ini dan 60 peratus daripada mereka berhasrat untuk menjadi warganegara Malaysia. Sebab utama ialah mudah mendapatkan pekerjaan di negara ini dan pendapatan yang ditawarkan adalah lumayan dan negara yang aman.

Menurutnya, walaupun pendatang asing membantu pembangunan ekonomi negara, kebanyakan pendatang asing turut membawa implikasi negatif kepada negara, seperti '*contraction of work opportunity*'. Kebergantungan ini harus ditangani, ulas beliau. Kesan sosial seperti peningkatan penyakit berjangkit dan jenayah turut membimbangkan pihak kerajaan atau komuniti.

Beberapa agensi kerajaan dan swasta terlibat dalam pembentangan kertas kerja dan sesi panel. Antaranya dari Jabatan Tenaga Kerja Sabah, Jabatan Imigresen Sabah, Unit Perancang Ekonomi Sabah dan Jabatan Pembangunan Sumber Manusia Sabah.

Turut hadir pada majlis tersebut ialah Pengerusi LPPKN, **Y. Bhg. Tan Sri Dato' Napsiah Omar**, Ketua Pengarah LPPKN, **Y.Bhg. Dato' Aminah Abdul Rahman**, Ketua Penolong Pengarah Pembangunan Modal Insan, Unit Perancang Ekonomi Negeri Sabah, Y.Bhg. Datin Danna Obidan Outol serta pegawai-pegawai kanan KPWK, LPPKN dan agensi kerajaan dan swasta Sabah.

Program Taklimat dan Bual Bicara Dasar Keluarga Negara

28 Julai - Disember 2011



Kursus Peningkatan Kerjaya dan Pembangunan Keluarga Cemerlang

Sabah

29 September 2011



World Family Summit

+7 di Abu Dhabi

5-7 Disember 2011



Seminar Asia Pacific Conferance on Reproductive and Sexual Health and Rights 2011 di Jakarta Indonesia.

28 Julai 2011



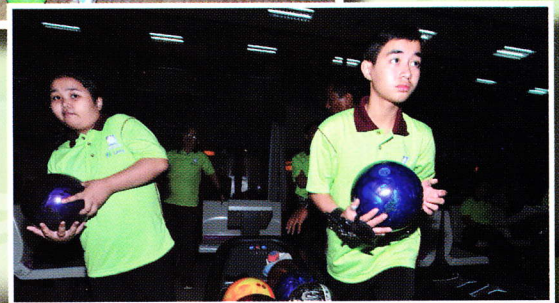
Pelawat dari Oman

28 September 2011



My Nilai Karnival Bowling di Sunway Pyramid

19 November 2011



TUNTUTAN TIDAK DIKAWAL GOLONGAN MUDA TERJEBAK DENGAN 'MUFLIS'



Senario hari ini memperlihatkan golongan muda terutama remaja mudah dipengaruhi tuntutan yang tidak dikawal dan tidak bijak mengurus kewangan dengan baik. Justeru, Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara (LPPKN) dengan kerjasama Adrian Yeo Co. telah mengadakan Program "Financial Literacy for Teens".

"Kajian Persatuan Pengguna Malaysia (FOMCA) mendapati, purata 41 rakyat Malaysia berumur 20-40 tahun menjadi muflis setiap hari, manakala mengikut AKPK pula, 15% daripada 9,000 individu yang mendapatkan bantuan kaunseling daripada AKPK terdiri daripada golongan muda dalam lingkungan umur 20 tahun. Antara faktor utama ialah ketidakmampuan membayar pinjaman kereta, rumah dan kad kredit. Keadaan menjadi lebih teruk jika tiada tindakan proaktif diambil".

Demikian menurut Ketua Pengarah Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara, **Y.Bhg. Dato' Aminah Abdul Rahman** ketika merasmikan Program "Financial Literacy for Teens" yang telah diadakan pada 19 November 2011 di Bangunan LPPKN, Kuala Lumpur.

Anak-anak remaja perlu diterapkan betapa pentingnya berjimat cermat, membuat pelaburan serta tahu menilai wang dari peringkat awal. Ibu bapa berperanan memberi galakan dan sokongan sejak anak-anak masih kecil lagi. Program yang julung kali diadakan, adalah anjuran bersama LPPKN dengan Adrian Yeo, sebagai satu usaha tanggungjawab sosial (CSR) syarikat berkenaan bertujuan inspirasi kepada para remaja dalam mencapai idaman dan matlamat kewangan mereka.

Bengkel tersebut telah dihadiri oleh kira-kira 100 peserta yang terdiri dari ibu bapa serta anak remaja yang berumur antara 13 hingga 17 tahun.





FORUM KONSULTATIF PINDAAN DASAR PERANCANG KELUARGA KEBANGSAAN

Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara (LPPKN) telah mengadakan satu majlis Forum Konsultatif bagi membincang dan mendapatkan pandangan pakar-pakar dan agensi berkaitan serta orang awam terhadap pindaan Dasar Perancang Keluarga Kebangsaan yang tidak pernah dipinda sejak ia dilaksanakan pada tahun 1970an.

Forum tersebut telah dirasmikan oleh Ketua Pengarah LPPKN, **Y. Bhg. Dato' Aminah Abdul Rahman** pada 15 Disember 2011 di Dewan besar , Tingkat 22, Bangunan LPPKN, Kuala Lumpur.

Objektif Forum Konsultatif diadakan untuk membentangkan cadangan pindaan Dasar Perancang Keluarga Kebangsaan, memaklumkan pendirian dan komitmen negara mengenai penyampaian perkhidmatan kontraseptif, di samping untuk mendapatkan pandangan agensi berkaitan dan orang awam dalam isu-isu dan keperluan baru kumpulan sasar.



Tiga pembentang kertas kerja ialah Dr. Ang Eng Suan, Konsultant United Nations Population Fund Malaysia (UNPFM), Tuan Hj. Mohamad b. Mohd. Zain, Pengarah Bahagian Pengurusan Fatwa, Jabatan Kemajuan Islam Malaysia (JAKIM) dan Dr. Norliza Ahmad, Pengarah Bahagian Reproduksi Manusia LPPKN.



Encik Harjit Singh a/l Hardev Singh, Timbalan Ketua Setiausaha Dasar Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat, telah mengengerusikan perbincangan panel yang terdiri daripada Prof. Dr. Harlina Haliza bt. Siraj Pakar Ginekologi & Obstetrik, Pusat Perubatan Universiti Kebangsaan Malaysia, Dr. Wan Fadhliah bt. Wan Ismail, Pakar Perubatan Keluarga, Kementerian Kesihatan Malaysia, Hospital Johor Bahru, Dr. M. Bala Tharmalingam, Ahli *Malaysian Consultatif Council of Buddist, Chirstianity, Hinduism, Sikhism and Taoism Malaysia* dan Dr. Kamaruzaman Ali, Setiausaha Agong Kehormat *Federation Reproductive Health Association Malaysia* (FRAM). Seramai 100 orang peserta yang terdiri dari agensi kerajaan, swasta, NGO, IPTA/IPTS telah menghadiri forum tersebut.

Soalan,

Saya seorang guru bertugas di kota, ibu kepada seorang anak perempuan. Saya cepat panas baran dan tidak tahu puncanya. Setiap kali murid-murid membuat bising, saya akan menjerit sehingga ditegur oleh guru kelas sebelah. Saya menghadapi kesukaran untuk mengawal kemarahan yang dalam diri saya. Boleh puan berikan saya tips untuk diamalkan dalam mengurus emosi kemarahan saya.



SARADA DEVI A/P R. SUBRAMANIAM
sarada@lppkn.gov.my
pegawai psikologi

Jawapan

Salam Sejahtera dan Salam Kekeluargaan,

Puan,

Saya mengucapkan terima kasih atas kejujuran dan sikap keterbukaan puan untuk memperbaiki diri, mengenali emosi yang mengganggu diri puan. Memang lumrah manusia mempunyai emosi dan normal, namun kita perlu mengetahui untuk mengawalinya demi kebaikan diri serta orang yang kita sayangi. Emosi marah pada manusia memang normal tetapi apabila ia tidak dapat dikawal akan membawa masalah di tempat kerja, hubungan peribadi mahupun keseluruhan kualiti hidup anda terjejas. Beberapa tips yang berkaitan pengurusan kemarahan saya turunkan untuk puan amalkan.

Tips Efektif Mengawal Emosi MARAH

1. Bertenang

- Tarik nafas dalam-dalam dan kosongkan fikiran. Ia mungkin dapat membantu menenangkan diri anda. Ambik nafas dalam-dalam jangan bernafas dari dada kerana ia tidak akan menenangkan anda, bayangkan nafas anda seolah-olah keluar dari perut. Perlahan-lahan ulangi perkataan 'bertenang' dan 'jangan susah hati'. Ulanginya berkali-kali sehingga anda rasa tenang. Tutup mata anda, gunakan daya imiginas, gambarkan suasana tenang dan menyenangkan. Sambil itu tarik nafas dalam-dalam.

2. Susun semula pemikiran

- Biasanya seseorang yang sedang marah akan mengeluarkan kata-kata yang tidak elok dan cacian. Bagi mengelakkan ini berlaku kita perlu guna teknik mengubah cara pemikiran. Setiap kali marah, tukarkan perkara-perkara berikut kepada yang lebih rasional seperti katakan pada diri anda "ia sungguh mengecewakan", "ia memang teruk", atau "saya faham sekarang saya tengah sedih tapi bukan bermakna selamanya saya akan gagal". Kata-kata itu akan menguatkan semangat dan menghilangkan rasa marah anda.

3. Selesaikan Masalah

- Kadangkala kemarahan itu timbul apabila ada beberapa masalah yang tidak dapat diselesaikan tanpa merangkakan perancangan. Elakkan dari menyalahkan diri sendiri jika ia tidak dapat memenuhi perancangan anda.

4. Komunikasi yang baik

- Jika menghadapi perbincangan hangat yang mencetuskan kemarahan anda patut bertenang dan berbincang dengan efektif daripada membuat keputusan ketika marah.

5. Bertukar Angin

- Kadangkala suasana sekeliling akan menyebabkan kita rasa tertekan. Luangkan masa untuk diri sendiri. Pergilah melancong untuk memperbaharui mood anda.

6. Marahlah Secara Sihat Dan Adil

- Marahlah dengan cara yang wajar dan terkawal tanpa dengan kekerasan. Elakkan memendamkan masalah, luahkanlah agar tidak memberi kesan pada diri sendiri. Sebelum melepaskan kemarahan, cuba berfikir, adakah kemarahan anda akan berterusan dan berpanjangan atau hanya bersifat sementara. Persoalan ini memberi anda ruang untuk berfikir secara rasional.

7. Pemikiran Rasional

- Seharusnya berfikir apakah tindakan anda melepaskan anda meninggalkan kesan negatif yang lebih panjang daripada kemarahan anda serta belajar bertenang.

8. Kenali Jasa

- Ketika marah cuba letakkan diri anda sebagai diri orang yang anda marahi. Fikirkan tentang jasa dan kebaikan yang pernah dilakukannya terhadap anda.

9. Ketika Marah

- Ketika kemarahan anda sedang memuncak, cuba buat kiraan 1 hingga 10 dalam hati dalam keadaan tenang tanpa berkata apa-apa, walaupun kaedah ini tidak membantu anda memadam kemarahan serta-merta tetapi sekurang-kurangnya ia dapat meredakan tekanan dan kemarahan itu.

10. Teknik Imajinasi

- Ketika marah, pejamkan mata dan bayangkan anda sedang berada di sebuah pulau percutian yang istimewa bersama yang tercinta. Jika keadaan tidak mengizinkan anda memejamkan mata, cukuplah dengan hanya membawa fikiran merawang jauh ke sana. Kaedah ini amat berkesan untuk memberi ketenangan dan mengurangkan rasa marah anda.

11. Teknik Pernafasan

- Antara cara yang paling mudah ialah dengan menumpukan perhatian pada teknik pernafasan anda. Fokus cara pernafasan anda dengan menarik nafas perlahan dan disedut sedalam-dalamnya. Dengan bunyi pernafasan anda dan nikmati pergerakan keluar masuk udara yang amat nyaman dan menenangkan perasaan.
- Jika semua teknik-teknik di atas tidak dapat mengurangkan emosi kemarahan anda, dapatkan perkhidmatan bimbingan kaunseling agar anda tidak di belenggu dengan kemarahan sendiri.

SEMARAIKAN IKATAN KEKELUARGAAN MELALUI SUKAN

Sukan bukan sahaja untuk memperolehi fizikal dan mental yang sihat, malah ia lebih luas jika ia dilakukan bersama keluarga. Inisiatif ini direalisasikan melalui Karnival Boling Keluarga Harmoni yang dianjurkan oleh Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara (LPPKN) dengan kerjasama Kelab *SportsUnite*

Karnival Boling Keluarga Harmoni bertujuan untuk menyemarakkan ikatan kekeluargaan antara generasi dan memupuk semangat perpaduan di kalangan keluarga berbilang kaum. Di samping berkenalan dan berkongsi pengalaman menerusi bersukan, aktiviti sedemikian dapat perluaskan skop sosialisasi dan mempertingkatkan nilai murni sesebuah keluarga.

Karnival Boling Keluarga Harmoni 2011 telah dirasmikan oleh **Y. Bhg. Dato' Aminah Abdul Rahman**, Ketua Pengarah Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara yang telah diadakan pada 4 Disember 2011, di Sunway Mega Lane, Sunway Pyramid, Subang Jaya.

Menurut beliau, sukan kekeluargaan ini bukan sahaja dapat memupuk semangat perpaduan di kalangan keluarga, malah boleh dijadikan *platform* untuk kita memupuk semangat kekeluargaan yang lebih erat dan harmoni.

"Adalah amat penting, institusi keluarga sentiasa dipupuk agar ia bertambah teguh dalam satu ikatan kasih sayang dan tulus ikhlas. Masa yang diluangkan bersama keluarga adalah "pelaburan" masa hadapan yang amat penting dalam membentuk generasi yang teguh dari segi emosi, mental rohani dan jasmani",katanya.

Seramai 96 keluarga telah menyertai karnival tersebut. Ia terbahagi kepada dua sesi, setiap sesi terdiri dari 48 keluarga. Setiap keluarga terdiri dari 3 pemain, datuk, nenek, ibu, bapa, anak dan cucu. Johan setiap sesi menerima RM1,500 tunai, trophi dan barangan penaja di samping *voucher* pemeriksaan kesihatan LPPKN.

LPPKN turut mengadakan saringan pemeriksaan kesihatan dan pameran bagi menyerikan karnival tersebut. Hadir sama pada majlis perasmian karnival tersebut ialah Encik Lee Wee Min, Ahli Lembaga Pengarah LPPKN dan isteri, Pengerusi Kelab *SportsUnite*, Dato' Dina, Puan Michelle Wong, Sunway Mega Lane, Sunway Pyramid dan Timbalan Ketua Pengarah LPPKN, Dr. Anli Doshi Gandhi.





TERAP NILAI SAYANGI BUMI, DUNIA TERUS TERPELIHARA

Sempena Hari Penduduk Sedunia 2011, tema “*Healthy Planet, Healthy People*”, telah dipilih untuk menerapkan nilai sayangi bumi dalam kalangan ahli keluarga agar dunia ini akan terus terpelihara dan selamat bagi generasi akan datang.

Inisiatif ini telah direalisasikan menerusi program **Eko-Famili** yang telah diadakan pada 17hb. Disember 2011 Presint 14 C2, Putrajaya. Antara rakan yang bekerjasama adalah Perbandaran Putrajaya, Kejiranan Rukun Tetangga Presint 14 C2, Putrajaya dan Jabatan Alam Sekitar.

“Faktor kependudukan dan alam sekitar adalah amat penting dalam memastikan sesuatu negara itu mencapai pembangunan yang mampan (*sustainable development*). Ia juga menjadi satu indikator yang penting dalam Matlamat Pembangunan Milenium (*Millenium Development Goals- MDGs*) yang dipantau setiap tahun di seluruh dunia oleh Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu bagi memastikan semua penduduk dunia dapat menjalani kehidupan dalam persekitaran yang baik dan terjaga”, demikian menurut **Y.Bhg. Dato’ Dr. Noorul Ainur Mohd. Nur**, Ketua Setiausaha Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat, ketika merasmikan Program Eko Famili 2011 di Putrajaya.

Program bertujuan untuk meningkatkan kesedaran ahli keluarga tentang kepentingan penjagaan alam sekitar dan amalan hijau yang seharusnya bermula di rumah. Walau sekecil mana pun langkah *eco (eco-steps)* yang diambil oleh ahli keluarga dan masyarakat setempat, jika digabung semua langkah-langkah ini ia akan menghasilkan satu perubahan besar.

LPPKN mengambil kesempatan mengedarkan borang soal selidik kajian “Amalan Hijau Bermula di Rumah”. Penemuan tinjauan pendapat mendapati daripada 73 orang responden, 56.2 peratus merasakan kemudahan dan perkhidmatan amalan kitar semula di kawasan mereka bertambah baik jika dibandingkan pada 5 tahun lalu. Tinjauan juga mendapati 46.2 peratus responden bersetuju amalan 3R di dalam kehidupan harian adalah kaedah utama yang boleh dimainkan oleh masyarakat hari ini dalam menjaga dan memulihara alam sekitar.

Acara kemuncak pada hari tersebut ialah penanaman 7 batang pokok oleh kanak-kanak dari kawasan tersebut sebagai simbolik 7 billion jumlah penduduk dunia di samping mendekatkan mereka dengan alam sekitar.

Program separuh hari dipenuhi dengan pelbagai acara menarik seperti program ‘*family bonding*’, iaitu Pancing Eko dan Roda Impian Keluarga, Bengkel Eko Kraf, Kutipan barangan kitar semula (3R), Pertandingan mewarna untuk kanak-kanak dan pameran oleh LPPKN, Alam Flora, KeTTHA, Jabatan Alam Sekitar dan Yayasan Anak Warisan Alam (YAWA).

LPPKN turut mengadakan perkhidmatan saringan kesihatan percuma termasuk pemeriksaan gula/glukos dalam darah, kolesterol, tekanan darah dan saringan pap smear melalui Pusat Bergerak LPPKN.

BENGKEL CAKNA DIRI REMAJA PENDIDIKAN HIV/AIDS



Oleh: Kafe@TEEN Kelantan

Golongan remaja adalah aset negara dan bakal mewarisi negara di masa hadapan. Pelbagai harapan diletakkan kepada mereka agar menjadi insan yang berguna, penyumbang ke arah kesejahteraan dan kecemerlangan sesebuah negara. Namun, saban hari kita didedahkan dengan berita semakin ramai remaja terlibat dengan gejala sosial yang membimbangkan kerana ia menjadi penyumbang terbesar kepada permasalahan pembuangan bayi dan pengguguran haram. .

Menyedari hakikat ini, Kafe@TEEN LPPKN Kelantan telah menganjurkan Bengkel Cakna Diri Remaja: Pendidikan HIV/AIDS, dengan menggunakan Modul *I'm In Control* LPPKN. Tiga bengkel telah dilaksanakan seperti berikut:.

Bil	Tarikh	Tempat	Kumpulan Sasar
1	2 & 3 Nov. 2011	Aura Training Center Bachok, Kelantan.	54 pelajar Sek. Men. Keb. Kota.
2.	15 Nov. 2011	Sek. Men. Keb. Sri Gunung, Bachok, Kelantan	50 pelajar Sek. Men. Keb. Sri Gunung, Bachok, Kelantan
3.	16-17 Nov. 2011	Sri Nipah Resort, Bachok, Kelantan	48 pelajar dari Yayasan Anak-anak Yatim Kelantan dan Sek. Men. Keb. Tengku Indra Petra, Gua Musang, Kelantan

BENIGN PROSTATIC HYPERPLASIA

Symptoms

Most men eventually develop some prostate enlargement as they age. About half of those men develop lower urinary tract symptoms that are so bothersome they seek medical treatment.

Age seems to be the primary risk factor. It is rare in men age 40 and younger, but half the men in the 60s have BPH symptoms. These symptoms generally worsen with age. Up to 90 percent of men in their 70s and 80s have prostate gland enlargement.

Common sign and symptoms of enlarged prostate (BPH) include :

- Weak urine stream
- Difficulty starting urination
- Stopping and starting again while urinating
- Dribbling at the end of urination
- Frequent need to urinate
- Increased frequency of urination at night (nocturia)
- Urgent need to urinate
- Not being able to completely empty the bladder
- Blood in the urine (Hematuria)
- Urinary tract infection

HOW CAN I BE A GOOD PARENT?

There's not just one right way to raise children. And there's no such thing as a perfect parent or a perfect child. But here are some guidelines to help your children grow up healthy and happy:

- **Show your love.** Every day, tell your children: "I love you. You're special to me." Give lots of hugs and kisses.
- **Listen when your children talk.** Listening to your children tells them that you think they're important and that you're interested in what they have to say.
- **Make your children feel safe.** Comfort them when they're scared. Show them you've taken steps to protect them.
- **Provide order in their lives.** Keep a regular schedule of meals, naps and bedtimes. If you have to change the schedule, tell them about the changes ahead of time.
- **Praise your children.** When your children learn something new or behave well, tell them you're proud of them.
- **Criticize the behavior, not the child.** When your child makes a mistake, don't say, "You were bad." Instead, explain what the child did wrong. For example, say: "Running into the street without looking isn't safe." Then tell the child what to do instead: "First, look both ways for cars."
- **Be consistent.** Your rules don't have to be the same ones other parents have, but they do need to be clear and consistent. (Consistent means the rules are the same all the time.)
- **Spend time with your children.** Do things together, such as reading, walking, playing and cleaning the house. What children want most is your attention. Bad behavior is usually an attempt to get your attention.

source : www.familydoctor.org