

AKHBAR : BERITA HARIAN  
MUKA SURAT : 13  
RUANGAN : MINDA PEMBACA

# Teladani kepemimpinan Tun Sambanthan juarai perpaduan

Peruji  
Perumal,  
Penganalisis  
Politik

Saya pasti tidak ramai menyedari 16 Jun lalu ialah ulang tahun kelahiran tokoh penting kemerdekaan negara, Tun VT Sambanthan. Pada tahun ini, sambutan ke-106 diraikan di Ipoh.

Perdana Menteri, Datuk Seri Anwar Ibrahim memperkenalkan Modul Latihan Kene-garaan Malaysia MADANI bagi mendidik go-longan muda mengenali sejarah negara, sekali gus menghargai jasa pemimpin terdahulu.

Apa ditekankan Perdana Menteri ialah sum-bangan pemimpin lama perlu dihargai. Tanpa per-paduan, kita tidak akan ke mana dan tidak akan

mencapai apa yang kita nikmati sekarang.

Baru-baru ini, Sultan Perak, Sultan Nazrin Shah bertitah kita perlu melabur semula dalam kontrak sosial. Kita perlukan institusi telus, ke-pimpinan bertanggungjawab dan ruang sivil yang membuatkan rakyat berasa dihargai serta didengari.

Titah baginda lagi adalah mengenai kepen-tingan menerima kepelbagaian melalui penerima-an budaya, agama, identiti dan asal usul berbeza serta perspektif sosial dan politik yang pelbagai. Kepercayaan kepada nilai kemanusiaan sejagat adalah asasnya.

Baginda turut bertitah kerajaan perlu meng-gandakan usaha membina keharmonian dan per-sefahaman antara masyarakat pelbagai latar be-lakang kerana cabaran itu tidak boleh diabaikan.

Sementara itu, Menteri Perpaduan Negara, Da-tuk Aaron Ago Dagang meluahkan kebimbangan terhadap isu sensitif termasuk bangsa, agama dan institusi diraja menjadi cabaran kepada per-paduan negara.

## Bijak berkomunikasi elak isu perkauman

Masalah itu memerlukan pendekatan daripada rakyat menerusi penyelesaian secara terus dan lebih cepat. Rakyat perlu bijak berkomunikasi untuk mengelakkan isu perkauman.

Kita perlu meneladani tokoh seperti Samban-than yang pernah dilantik menganggotai bebe-rapa jawatan penting negara, termasuk Pemang-ku Perdana Menteri sehari. Pada zaman Tun Abdul Razak Hussein sebagai Perdana Menteri, menteri kanan ini dilantik sebagai Menteri Per-paduan. Portfolio ini sangat penting memandang-kan hubungan antara kaum masih tegang dan panas ibarat gunung berapi menunggu masa un-tuk meletus.

Di bahu Menteri Perpaduan itulah, beban ini terpikul, iaitu menyejukkan suasana dan memas-

tikan api perkauman membara segera dipadam. Bagi Sambanthan, tanggungjawab itu diikul de-ngan tenang dan teratur.

Prinsip utama mendiang dalam menyelesaikan isu perpaduan negara adalah permuafakatan. Ka-ta-kata mutiara Sambanthan tidak boleh dilupa-kan ialah 'bangun biasa dan jatuh bangun luar biasa'.

Perpaduan masyarakat berbilang kaum di ne-gara kita bergantung kepada tahap toleransi dan penerimaan kita. Semakin tinggi kadar toleransi, semakin tinggi keharmonian antara kita.

Kita semua mungkin dipisahkan pelbagai ba-hasa dan agama, tetapi kita semua terdiri da-ripada satu kaum manusia. Prinsip utama men-diang dalam menyelesaikan isu perpaduan negara adalah permuafakatan dan semangat perpaduan.

Kaedah mencari penyelesaian yang sering di-gunakan Sambanthan adalah secara permuafaka-tan. Contoh jelas apabila timbul isu mengenai permit mengadakan tarian singa. Beliau menga-dakan dialog dan libat urus dengan wakil ma-syarakat berkenaan, sebelum mengekalkan hak untuk menganjurkannya.

Ketika muncul pula lagi satu cabaran, iaitu skim gaji tidak sama rata dan seimbang dalam kalangan guru, wakil guru meminta jasa baik Sambanthan untuk mencari penyelesaian. Beliau terus membawa perkara ini untuk perhatian Men-teri Pendidikan pada masa itu, Tun Hussein Onn dan ia dapat diselesaikan.

Sememangnya negara dan kerajaan menghargai serta mengiktiraf sumbangan dan peranan nega-rawan berkenaan. Atas inisiatif bekas Menteri Wilayah Persekutuan, Tan Sri Shahrir Samad, ja-lan di Little India Brickfields dinamakan sebagai Jalan Tun Sambanthan.

Malah, pengguna sistem pengangkutan monorel pasti mendengar pengumuman 'Anda sudah sam-pai ke Stesen Monorel Tun Sambanthan'.



Tun VT  
Sambanthan

**AKHBAR : KOSMO**  
**MUKA SURAT : 18**  
**RUANGAN : REMAJA**

## 18 K!-REMAJA



### Isu Remaja

Oleh **DR. RAHIMA DAHLAN @ MOHD. SHAFIE**

**S**ETIAP remaja ada suara, termasuk remaja dengan autisme. Pada hari ini, pelbagai inisiatif dijalankan di seluruh dunia untuk meningkatkan kefahaman dan empati terhadap individu dalam spektrum autisme. Di Malaysia, kita juga tidak ketinggalan dengan kempen-kempen kesedaran, seminar, program pendidikan dan pelbagai aktiviti lain yang bertujuan mendekatkan masyarakat dengan isu sebenar yang dihadapi oleh individu autisme.

Namun, apa yang jarang dibicarakan adalah tentang bagaimana autisme mempengaruhi kehidupan apabila individu itu melangkah ke alam remaja, satu fasa yang penuh perubahan, tekanan sosial dan pencarian identiti.

Sebagai seorang pakar psikiatri kanak-kanak dan remaja, saya telah menyaksikan sendiri betapa mencabarnya hidup sebagai seorang remaja dalam spektrum autisme. Mereka bukan sekadar kanak-kanak autistik yang membesar tetapi individu yang menghadapi pelbagai cabaran baharu dalam dunia yang semakin kompleks. Mereka juga berhak untuk didengar, difahami dan diberi ruang untuk berkembang dengan selamat dan bermaruah.

Autisme atau nama penuhnya gangguan spektrum autisme (autism spectrum disorder – ASD) adalah satu kondisi perkembangan neurologi yang mempengaruhi cara seseorang berfikir, berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain. Ia juga boleh memberi kesan kepada tingkah laku, minat dan cara seseorang menyesuaikan diri dengan persekitaran.

Autisme bukan penyakit yang boleh disembuhkan. Ia adalah sebahagian daripada keunikan cara otak seseorang berfungsi. Setiap individu dalam spektrum autisme adalah berbeza, ada yang mempunyai keperluan sokongan tinggi dan ada juga yang sangat berdikari, malah cemerlang dalam bidang tertentu seperti muzik, matematik atau seni digital.

Namun, apabila kanak-kanak ini meningkat usia menjadi remaja, mereka berhadapan dengan satu fasa kehidupan yang sangat mencabar. Remaja tanpa autisme pun boleh berasa tertekan dengan isu identiti, pergaulan sosial, perubahan hormon dan tekanan akademik apatah lagi bagi remaja dalam spektrum autisme.

Dalam kalangan remaja dengan autisme, kita sering melihat beberapa isu utama yang memerlukan perhatian.

Ramai remaja autistik mengalami kesukaran memahami isyarat sosial yang tersirat seperti nada suara, mimik muka atau sindiran. Ini menyebabkan mereka mudah disalah faham, ada yang dianggap sombong, kasar atau tidak mesra, walaupun mereka sebenarnya hanya keliru.

Tekanan untuk menyesuaikan diri boleh membawa kepada masalah seperti kebimbangan, kemurungan dan dalam



**RAMAI remaja autisme menjadi mangsa buli kerana kelainan tingkah laku atau minat mereka.** – GAMBAR HIASAN

# Remaja autisme: Mereka juga mahu difahami



**SEMUA lapisan masyarakat memainkan peranan penting dalam menyokong dan memahami remaja autisme.** – GAMBAR HIASAN

kes yang lebih serius boleh menyebabkan pemikiran untuk mencederakan diri sendiri. Kesunyian sosial boleh menjadi sangat menyakitkan.

Ramai remaja dengan autisme menjadi mangsa buli kerana kelainan tingkah laku atau minat mereka. Mereka mungkin dilabel sebagai pelik, bosan atau menyusahkan. Ini menyebabkan mereka menarik diri, tidak mahu hadir ke sekolah atau menjadi terlalu tertekan.

Sistem pendidikan kita belum sepenuhnya inklusif dan mesra neurodivergen. Guru-guru mungkin tidak terlatih untuk mengenal pasti atau menyokong pelajar autistik secara berkesan. Remaja ini mungkin cemerlang dalam sesetengah mata pelajaran tetapi gagal menyerlah kerana kekangan dalam sistem penilaian yang kadangkala tidak fleksibel.

Izinkan saya berkongsi satu kisah yang sangat dekat di hati saya. Aiman (bukan

nama sebenar) adalah seorang remaja lelaki berusia 15 tahun yang dibawa oleh ibunya ke klinik saya kerana masalah kemurungan. Aiman disahkan sebagai individu dalam spektrum autisme sejak kecil dan mempunyai minat yang mendalam dalam seni lukis dan animasi.

Namun, di sekolah dia sering dipinggirkan kerana dianggap tidak pandai berbual, sukar bekerjasama dalam kumpulan dan tidak menunjukkan minat terhadap sukan atau aktiviti sosial. Malangnya, dia juga menjadi mangsa ejekan oleh rakan sebaya. Lama-kelamaan, Aiman mula kehilangan keyakinan diri, menolak untuk hadir ke sekolah dan menyuarakan rasa ingin 'menghilang'.

Namun sesuatu yang indah berlaku, seorang guru seni yang prihatin mula mendekati Aiman dan menawarkannya ruang untuk menyertai projek animasi sekolah. Guru ini bukan sahaja melihat

bakatnya tetapi turut menjadi jambatan antara Aiman dan rakan-rakan sekelas. Hasilnya, Aiman berjaya menghasilkan video animasi pendek yang memenangi pertandingan antara sekolah dan buat pertama kali dia berdiri di hadapan khlayak untuk menerima anugerah dengan senyuman yang saya takkan lupa.

Semua lapisan masyarakat memainkan peranan penting dalam menyokong dan memahami remaja dengan autisme. Berikut beberapa perkara yang boleh kita lakukan bersama.

Ibu bapa perlu berikan kasih sayang tanpa syarat dan belajar tentang autisme dari sumber yang sahih. Jangan bandingkan anak anda dengan orang lain. Kenali kekuatan unik mereka.

Guru perlu menggunakan pendekatan pendidikan yang inklusif dan fleksibel. Latih diri untuk memahami tingkah laku autisme sebagai satu bentuk komunikasi, bukan masalah disiplin. Selain itu, untuk rakan sebaya pula belajarlah untuk menghormati dan memberi peluang kepada remaja dengan autisme untuk berkembang sebagai individu yang seimbang.

Marilah kita bersama-sama membina dunia yang lebih inklusif, penuh empati dan hormat, bukan hanya untuk mereka tetapi untuk kita semua. Harga, fahami dan raikan kepelbagaian.

PENULIS merupakan Pakar Perunding Psikiatri Kanak-Kanak dan Remaja, Hospital Sultan Abdul Aziz Shah, Universiti Putra Malaysia.

AKHBAR : NEW STRAITS TIMES

MUKA SURAT : 13

RUANGAN : LIFE &amp; TIMES

# The mouth-gut connection

**F**OR many Malaysians, a visit to the dentist is warranted only when there is tooth or gum pain.

Regular dental check-ups are not the norm. This neglect can lead to a cascade of issues that include worsening cavities, gum disease and a heightened risk for digestive problems.

Though the mouth and gut seem unrelated, bacteria from gum disease can cross the blood barrier and survive gastric juices. Once in the gut, these bacteria can disrupt the balance of good gut microbes essential for digestion.

IMU University School of Dentistry dean Professor Dr Seow Liang Lin says it is medically well-established that patients with gum disease are more likely to have inflammatory conditions of the gut.

"The oral cavity and gut harbour some of the body's densest and most diverse microbial communities. They share a common factor, which is the presence of good and bad bacteria that usually exist in balance," says Dr Seow.

However, this balance can be disrupted by many factors, such as the presence of oral bacteria in the gut which releases toxins that trigger inflammation, while suppressing the good bacteria that helps to fight inflammation.

Similarly, digestive health issues can affect oral health. For example, the backflow of acidic stomach juices in patients with gastroesophageal

reflux disorder (GERD) can erode tooth enamel, leading to thinning of the tooth structure, irreversible tooth damage and sensitivity.

Moreover, tooth loss has been found to be associated with a lower relative abundance of faecalibacterium, which secretes short-chain fatty acids believed to have systemic anti-inflammatory effects.

"The relationship between oral health and gut health is more direct than most people realise, and oral health is more important than you think because it can have an impact on your overall health and wellbeing."

The oral cavity acts as a gateway for microbial colonisation, shaping the composition of subsequent microbial communities along the respiratory and digestive systems.

Dental problems, such as decay and gum disease,



Get regular check-ups to detect problems early when they can still be remedied. PICTURE CREDIT: PRESSFOTO — FREEPIK

es, that have gone unnoticed may eventually lead to tooth loss and result in difficulty in chewing. This, in turn, may affect a person's food choices, such as avoiding meat or vegetables in favour of processed foods that are easier to bite into, and lead to malnutrition or constipation.

Another common factor affecting oral health is smoking, which disrupts gum health in the oral cavity, triggers inflammatory responses in the mouth and reduces blood supply to the gums, leading to gum inflammation.

With ongoing research, more connections between oral health and other diseases may be established, but the existing data on gut health is already compelling and a good reminder to make oral health equally important as other aspects of health.

This means getting regular check-ups to detect problems early when they can still be remedied.

For instance, tooth decay can cause sensitivity or pain, and thus prompts a visit to the dentist. However, gum disease can often progress without any pain and symptoms like bleeding are often ignored. Over time, the underlying bone structure will be compromised and the tooth

becomes loose. By then, there is nothing that can be done to reverse it.

"The usual advice is to see your dentist at least once a year, but it is more relevant to look at your risk factors. If you have been practising good oral hygiene and have no known issues, annual check-ups might be sufficient," added Dr Seow.

"However, the presence of tooth decay or gum disease, or the use of braces or other prosthesis that easily retain plaque, may require more regular attention, perhaps twice a year or even quarterly, depending on your dentist's recommendation."

Having a regular dentist who is familiar with your history can encourage more open discussion and education on oral care solutions that are relevant and effective for you.

meera@nst.com.my



IMU University school of dentistry dean Professor Dr Seow Liang Lin says it is medically well-established that patients with gum disease are more likely to have inflammatory conditions of the gut. PICTURE CREDIT: IMU



The link between oral health and gut health is a crucial one that cannot be ignored. PICTURE CREDIT: FREEPIK



AKHBAR : BERITA HARIAN  
MUKA SURAT : 30  
RUANGAN : KLASSIFIEDS

# Kebersihan GIGI & MULUT

Jangan Tunggu Sakit  
Baru Gosok Gigi!

Kebersihan gigi dan mulut merupakan aspek penting dalam penjagaan kesihatan diri yang sering dipandang remeh oleh sesetengah individu.

Ramai yang hanya mula memberi perhatian terhadap kebersihan gigi apabila mengalami sakit, gusi bengkak atau nafas berbau. Sebenarnya, amalan menjaga kebersihan gigi dan mulut perlu dilakukan secara konsisten sejak kecil lagi kerana ia dapat mencegah pelbagai masalah kesihatan mulut yang lebih serius.

Antara kepentingan menjaga kebersihan gigi dan mulut ialah untuk mengelakkan kerosakan gigi dan penyakit gusi. Plak dan bakteria yang tidak dibersihkan boleh menyebabkan kavititi, keradangan gusi, dan dalam jangka masa panjang, boleh membawa kepada kehilangan gigi. Selain itu, mulut yang bersih juga membantu kita berkomunikasi dengan lebih yakin kerana tidak mengalami masalah bau mulut.

Amalan penjagaan gigi ini sepatutnya bermula sejak usia kanak-kanak dengan melibatkan aktiviti menggosok gigi dengan

cara yang betul, dan perlu dilakukan sekurang-kurangnya dua kali sehari dengan ubat gigi berfluorida. Di peringkat dewasa, selain menggosok gigi, amalan seperti menggunakan benang gigi dan berkumur dengan pencuci mulut adalah langkah mudah yang memberi kesan besar. Pemakanan yang sihat juga memainkan peranan penting; pengambilan gula berlebihan tanpa penjagaan kebersihan yang baik mempercepatkan kerosakan gigi.

Selain penjagaan di rumah, pemeriksaan berkala di klinik pergigian juga sangat penting. Ramai yang hanya ke klinik apabila kesakitan tidak tertahan, sedangkan pemeriksaan awal boleh mengesan masalah sebelum menjadi lebih serius. Pemeriksaan gigi sepatutnya dilakukan sekurang-kurangnya dua kali setahun. Lakukan juga pemeriksaan jika anda mengalami gusi merah atau sakit, gusi berdarah ketika memberus gigi, atau gigi terlalu sensitif terhadap makanan sejuk atau panas.

Pemilihan berus gigi juga penting. Memandangkan terdapat

pelbagai jenis berus gigi yang dikeluarkan oleh beberapa jenama di pasaran, sukar untuk kita membuat pilihan yang terbaik. Namun, semasa memilih berus gigi, terdapat beberapa ciri yang perlu diberi perhatian, seperti saiz berus, tekstur berus, dan jenis berus gigi.

Ramai beranggapan bahawa kebersihan gigi dan mulut yang tidak dijaga dengan rapi, hanya menyebabkan masalah kesihatan pada gigi dan mulut sahaja. Malah, penjagaan gigi yang tidak sempurna juga dapat meningkatkan risiko penyakit kronik lain, seperti penyakit kardiovaskular, kanser, diabetes dan komplikasi kehamilan, jadi sebelum perkara ini berlarutan, lakukan pemeriksaan dengan doktor gigi.

Kesimpulannya, pepatah mengatakan "mencegah lebih baik daripada merawat" sangat relevan dalam hal penjagaan gigi dan mulut. Jangan tunggu sehingga gigi sakit atau tercabut baru mahu ambil peduli. Mulakan dengan tabiat mudah tetapi konsisten demi kesihatan gigi dan mulut yang berpanjangan.

