

Dokumentari khas di Suria, CNA papar kehidupan penerima zakat

DUA siri dokumentari baru yang memaparkan pundi getir kehidupan sebuah keluarga penerima zakat setiap satu bakul diulurkan di kaca televisyen dan wadah-wadah media sosial.

Selain kisah kehidupan mereka, kedua-dua dokumentari itu juga bakal mencerminkan bantuan zakat daripada masjid dan Masjid Ujama Islam Singapura (Muis) yang diterima individu atau keluarga tersebut.

Dokumentari *Jangan Abaikan Mereka* dan siri serupa dalam bahasa Inggeris, *Living With Less*, akan disiarkan di saluran Suria dan CNA bermula minggu pertama Ramadan ini.

Selama empat minggu, siri-siri ini akan memaparkan kehidupan empat penerima zakat satu setiap minggu – serta kecekalan mereka dalam mengharungi kehidupan meskipun tidak memiliki kemewahan seperti keluarga lain.

Mendedahkan daya usaha tersebut, Timbalan Pengarah Sistem Aset dan Endowment, Encik Masagoes Isyak Amin, berkata siri itu bertujuan meningkatkan kesedaran awam tentang pengalihan zakat – khususnya kepada orang fakir dan miskin yang diterima di pusat pungutan zakat rasmi di serata Singapura.

Selain itu, buat kali pertama juga, Muis telah bekerjasama dengan Mediacorp Brand Studio dengan menghasilkan dua laman web silang wadah yang masing-masing mengandungi sebuah video singkat, blog foto dan kisah ringkas mengenai sebuah keluarga penerima zakat.

Dua laman itu akan dipaparkan bersama laman utama CNA.

"Ramai dalam kalangan kita yang kurang menyedari tentang bagaimana Muis membantu individu atau keluarga yang memerlukan ini. Kami berharap dengan adanya dokumentari seperti ini, mereka lebih jelas tentang bantuan yang dihulurkan," kata Encik Masagoes Isyak.

Dokumentari-dokumentari tersebut secara ringkas akan menyelami kehidupan penerima zakat yang penuhi dengan cabaran, bantuan yang diterima daripada Muis serta agensi lain yang dirujuk oleh pihak masjid, serta azam dan tekad keluarga itu bagi mengharapakan masa depan yang lebih baik.

Sebelumnya profil yang diketengahkan turut berkongsi kisah positif dan mengharukan seperti mem-



PAPAR PAHIT GETIR KEHIDUPAN KELUARGA PENERIMA ZAKAT: Dokumentari *Jangan Abaikan Mereka* akan disiarkan di saluran Suria pada setiap Jumaat bermula 10 Mei, 9 malam. Siaran ulangannya pada Sabtu, bermula 11 Mei, 11 malam. Siri serupa dalam bahasa Inggeris, *Living With Less*, pula akan disiarkan di saluran CNA pada setiap Rabu bermula 8 Mei, 7.02 malam. Siaran ulangannya pada Jumaat, bermula 10 Mei, pada 4 petang dan Ahad, 12 tengah hari. – Foto MUIS

“Ramai dalam kalangan kita yang kurang menyedari tentang bagaimana Muis membantu individu atau keluarga yang memerlukan ini. Kami berharap dengan adanya dokumentari seperti ini, mereka lebih jelas tentang bantuan yang dihulurkan.”

– Encik Masagoes Isyak Amin, Timbalan Pengarah Sistem Aset dan Endowment.

bantu orang lain, meskipun diri mereka sendiri serba kekurangan.

Jangan Abaikan Mereka akan disiarkan di saluran Suria pada setiap Jumaat bermula 10 Mei, 9 malam. Siaran ulangannya pada Sabtu, bermula 11 Mei, pada 11 malam.

Living With Less pula akan disiarkan di saluran CNA pada setiap Rabu bermula 8 Mei, 7.02 malam. Siaran ulangannya pada Jumaat, bermula 10 Mei, pada 4 petang dan Ahad, 12 tengah hari.

Dua laman silang wadah itu boleh dilindungi di www.channelnewsasia.com bermula 8 Mei ini.

PANDUAN PEMAKANAN OLEH LEMBAGA PENGGALAKAN KESIHATAN

Cara terbaik menikmati makanan ketika sahur, buka puasa

MINUMAN manis seperti air khatirah dan buncung sering dibidangkan pada Ramadan. Menurut Tinjauan Pemakanan Kebangsaan 2010, lebih ramai orang Melayu (61%) menikmati minuman manis, dua kali atau lebih dalam seminggu, berbanding kaum Cina (41.9%) dan India (48.8%).

Ramadan merupakan tempoh orang Islam digalakkan mengamalkan tabiat baik. Sehubungan itu, inilah masa yang sesuai mengubah tabiat pemakanan sesera peralihan-laluan.

Sedang kita menikmati makanan yang kurang sihat pada hari-hari biasa, Ramadan adalah masa yang baik memulakan tabiat pemakanan yang sihat.

Berikut beberapa panduan cara pemakanan sihat yang boleh diamalkan pada Ramadan.

► **Minta kurangkan gula dalam minuman atau pilih air peket yang ada Simbol Pilihan Sihat.** Sebagai ganti minuman manis, pilih air suam ataupun air yang dicaduh dengan buah-buahan.

► **Ambil tahu berapa banyak yang anda makan** setiap hari agar tidak makan berlebihan. Satu cara baik ialah makan kurma dahulu semasa berbuka kerana kurma mudah dihadam dan bantu mengurangkan rasa lapar lamas menghindari terlebihi makan.

► **Selapas sehari berpuasa dalam Ramadan, ada yang makan terlalu pantas dan mencabakan makan berlebihan.** Penting makan dengan perlahan bagi mengelak terlebihi makan kerana otak kita mengambil masa 20 minit untuk memberi isyarat kenyang.

► **Apabila makan di luar, pilih makanan lebih sihat yang rendah kalori dan mengandungi bijirin sempurna** daripada rakan Progam Makanan Lebih Sihat kami. Sebagai contoh, jika anda berpuasa di luar, anda boleh mencari makanan yang ada Simbol Pilihan Sihat.

► **Jika anda menyediakan makanan buat sahur atau iftar, gantikan bahan yang biasa anda gunakan dengan yang mempunyai Simbol Pilihan Sihat** apabila anda membeli barangan di pasar raya. Bahan ini rendah lemak, gula dan garam dibandingkan dengan bahan biasa. Ada pelbagai jenis bahan yang ada Simbol Pilihan Sihat termasuk minyak masak dan sos. Tidak mustahil membuat pertukaran kepada bahan yang lebih sihat tanpa menjejaskan rasanya.

Sebagai contoh, kurangkan lemak, bukan rasa, dalam lemak rendang dengan menggunakan tairu rendah lemak dan ayam tanpa lemak. Nasi putih juga boleh digantikan dengan nasi beras perang yang merupakan sumber serat yang baik bagi sistem penghadaman.

► **Gantikan makanan tinggi kalori** seperti hidangan bergoreng terendam, hidangan berkuah dan berkaru, dengan protein tanpa lemak, buah, sayur, sup berasas kaku dan bijirin sempurna.

Makanan tinggi serat dan kandungan air ini membuat anda berasa kenyang dalam tempoh lebih lama. Apabila anda menikmati makanan berk kalori tinggi, pastikan anda tidak makan berlebihan. Sebagai contoh, gunakan pinggan lebih kecil dan kongsi pencuci mulut dengan seorang rakan.



PANDUAN MAKAN SECARA SIHAT: Rajah 'My Healthy Plate (Piringan Sihat Saya)' memberi panduan berapa banyak buah dan sayur, makanan raji dan daging yang perlu dimakan dengan membahagikan pinggan kepada tiga bahagian besar. Ia menggalakkan orang ramai agar menggalakkan pemakanan seimbang. – Foto Iain ZAObAO

► **Bagi sahur, pilih makanan yang mengandungi bijirin sempurna** seperti beras perang dan roti ini kerana makanan ini membuat anda berasa kenyang lebih lama. Buah dan sayur juga penting dengan serat dan sangat mustahak semasa berpuasa kerana meningkatkan rasa kenyang dan menghidrasi sembelit.

► **Bagi iftar, makanan harus seimbang dan berkesihatan.** Hati-hati dengan saiz makanan dan elakkan daripada makan berle-

bihan agar dapat menghindari rasa senak dan berat badan yang tidak diinginkan.

Mula dengan minuman sejelas air bagi membantu penghidratan semula dan mengurangkan kecondongan makan berlebihan.

Makan kurma selalunya dilakukan bagi merendahkan buka puasa. Walau bagaimanapun, nikmatinya secara sederhana kerana kurma mengandungi gula yang banyak meskipun ia sumber tenaga yang sangat baik.

Selalu makan secara sederhana dan kekalkan pemakanan seimbang. Guna 'My Healthy Plate (Piringan Sihat Saya)' sebagai panduan bagi pemakanan sihat dan seimbang.

Isikan separuh pinggan dengan buah dan sayur, sepertempat pinggan dengan nasi beras perang atau roti mi putih dan bahagian lain dengan daging, ikan atau tahu. Jika sulak mengikutnya, rancang pemakanan anda dan pastikan anda makan daripada setiap kumpulan makanan setiap hari.