

**TEKS UCAPAN
YBHG. DATO' MAIMUNAH MOHD SHARIFF,
YANG DIPERTUA MAJLIS PERBANDARAN SEBERANG PERAI
SEMPENA PROGRAM CAR FREE MORNING
PADA 2 APRIL 2017 JAM 7.30 PAGI
DI JALAN TODAK 2, SEBERANG JAYA**

Terima kasih Pengacara Majlis

Yang Berhormat Dr. Afif bin Bahardin
Ahli Majlis Mesyuarat Kerajaan Negeri Pulau Pinang
Merangkap Pengerusi Jawatankuasa Pertanian & Industri Asas Tani,
Pembangunan Desa dan Kesihatan

Yang Dihormati
Ahli-Ahli Majlis MPSP

Yang Berusaha Tuan Sr Hj Rozali bin Hj Mohamud
Setiausaha Perbandaran, MPSP

Ketua-Ketua Jabatan

Rakan-Rakan Media

Tuan-Tuan / Puan-Puan yang saya hormati sekalian

Selamat Pagi dan Salam Sejahtera.

Pada hari ini kita dapat bertemu dalam program Car Free Morning MPSP yang sangat meriah. Sempena dengan *MPSP Car Free Morning* kali ini Pejabat EXCO Pertanian & Industri Asas Tani, Pembangunan Desa dan Kesihatan menganjurkan Hari Kesihatan Sedunia 2017 dengan tema "Depression : Let's Talk". Antara pengisian program kesihatan ini adalah *90 Minute Zumba*, *15 km Fun Ride* dan *5 km Health Walk* dan Taklimat Kesihatan. Yuran penyertaan bagi setiap

kategori adalah RM30.00 dan semua peserta mendapat medal dan T-shirt. Pelbagai hadiah cabutan bertuah menanti para peserta. Ucapan terima kasih kepada Ahli EXCO Yang Berhormat Dr. Afif bin Bahardin dan pihak pejabatnya yang bersama MPSP telah memberi kerjasama dalam penganjuran World Health Day termasuk acara sukan sempena program Car Free Morning pada pagi ini.

Saya pasti anda semua menyertai Penang Sihat 'Zumba Walk And Ride 2017' iaitu 5 kilometer Health Walk, 90 Minute Zumba dan 15 kilometer Fun Ride dengan semangat kesukanan. Suasana seperti inilah menunjukkan bahawa rakyat Pulau Pinang khasnya warga Seberang Perai adalah warga yang aktif, ceria serta mempunyai sikap yang sangat sporting.

Para hadirin sekalian,

Selaras dengan aspek Negeri Pulau Pinang yang menuju ke arah LEBIH BERSIH, LEBIH HIJAU, LEBIH SIHAT, LEBIH SELAMAT DAN LEBIH CERIA, acara-acara sukan ini sesungguhnya merupakan antara medium yang boleh menyatukan masyarakat tanpa mengira pangkat, usia, jantina dan bangsa. Kita semua sebenarnya mempunyai peranan dalam membudayakan sukan dalam kehidupan kita. Kehidupan yang cergas dan aktif adalah penting untuk kesihatan tubuh badan dan seterusnya akan menghasilkan fikiran yang cerdas dan minda yang kreatif. Badan yang sihat juga akan melahirkan insan yang cergas dengan minda yang cerdas. Gabungan ciri-ciri ini akan mencorakkan personaliti yang terbaik,

Para hadirin sekalian,

Selain acara sukan, saya ingin bercakap sedikit tentang *World Health Day* atau Hari Kesihatan Sedunia. *World Health Day* atau Hari Kesihatan Sedunia disambut pada 7 April setiap tahun mulai 1950 dengan tajaan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO). Hari Kesihatan Sedunia disambut untuk meningkatkan kesedaran masyarakat mengenai isu-isu kesihatan global semasa yang khusus.

Tema dan slogan Kempen Hari Kesihatan Sedunia bagi Tahun 2017 ini ialah "Depression: Let's Talk" iaitu Kemurungan: Mari kongsi. Kemurungan memberi kesan kepada semua rakyat tanpa mengira umur dan dari semua lapisan masyarakat, di semua negara. Ia menyebabkan penderitaan mental dan kesan pada kemampuan orang untuk menjalankan walaupun tugas harian yang paling mudah. Kadang-kadang dahsyat akibatnya perhubungan dengan keluarga dan rakan-rakan serta keupayaan untuk menyara hidup. Di samping itu, orang yang mengalami kemurungan biasanya mempunyai beberapa tanda-tanda berikut: kehilangan tenaga; perubahan dalam selera makan; tidur lebih atau kurang; kebimbangan; mengurangkan kepekatan; dapat membuat keputusan; kegelisahan; perasaan tidak berguna, rasa bersalah, atau putus asa; dan pemikiran bahaya sendiri atau membunuh diri. Yang paling teruk, kemurungan boleh membawa kepada membunuh diri, yang pada masa sekarang merupakan punca kedua utama kematian di kalangan kanak-kanak berumur 15-29 tahun.

Dengan cabaran hidup sekarang, dengan ekonomi dan kehidupan yang pantas, jika tidak ditangani, kemurungan (depression) boleh berlaku. Oleh itu, "*work life balance*" amatlah penting.

Namun, kemurungan boleh dicegah dan dirawat. Pemahaman yang lebih baik tentang apa itu kemurungan, dan bagaimana ia boleh dicegah dan dirawat, akan membantu mengurangkan stigma yang dikaitkan dengan keadaan itu, dan seterusnya membawa kepada lebih banyak orang mencari bantuan. Kepentingan bercakap berkongsi tentang kemurungan merupakan satu komponen penting dalam pemulihan. Bercakap berkongsi tentang kemurungan, sama ada dengan ahli keluarga, rakan atau profesional perubatan; dalam kumpulan yang lebih besar, sebagai contoh di sekolah, tempat kerja dan suasana sosial; atau dalam domain awam, dalam berita media, blog atau media sosial, membantu dalam mendorong lebih ramai orang mencari bantuan.

Para hadirin sekalian

Saya mengucapkan tahniah kepada anda semua kerana telah hadir memberi sokongan kepada program pada pagi ini. Program sebegini sangat penting untuk mewujudkan kesedaran tentang hal kesihatan dan kesukanan.

Akhir kata, bagi pihak MPSP saya ingin mengumumkan beberapa perkara seperti berikut:-

1) I LOVE PENANG RUN - SEBERANG PERAI

Kerajaan Negeri Pulau Pinang dengan kerjasama MPSP akan menganjurkan program *I Love Penang Run - Seberang Perai* pada 9 April 2017 (Ahad) bermula jam 7.30 pagi bermula di Dewan Dato' Haji Ahmad Badawi, Bagan Luar Butterworth. Program ini dikelola oleh Active Style dan pendaftaran boleh dibuat melalui link seperti berikut: <http://www.actifestyle.com/events/ILovePenangSeberang>. Yuran

pendaftaran adalah RM 15.00 untuk setiap peserta. Larian ini melibatkan jarak sepanjang 6km.

2) SENAMROBIK BERSAMA MPSP

Sempena Program MPSP Pagi Bebas Kenderaan @ Seberang Perai, Program Senamrobik Bersama MPSP akan diadakan di Taman Tugu Kota Demokrasi, Bagan pada 16 April 2017 (Ahad) dan di Taman Berjaya Nibong Tebal pada 23 April 2017(Ahad). Manakala yang berikut di Jalan Todak 2 dan Jalan Todak 3, Seberang Jaya adalah pada 7 Mei 2017 (Ahad).

3) PENGASINGAN SISA DI PUNCA

Dasar Pengasingan Sisa Di Punca Negeri Pulau Pinang akan dikuatkuasakan penguatkuasaannya pada 1 Jun 2017. MPSP telah mengeluarkan 9446 Notis Pemberitahuan dari bulan Ogos hingga 9 Disember 2016 kepada premis-premis yang didapati tidak mengasingkan sisa di punca. Manakala untuk tahun ini sehingga 17 Mac 2017, sebanyak 5836 Notis Pemberitahuan telah dikeluarkan. Bayaran denda ialah RM250.00 dan jika dibawa ke mahkamah bayaran denda ialah RM2000.00 / penjara setahun.

4) Karnival Jualan Barang *Up-Cycle*

Karnival Jualan Barang *Up-Cycle* akan diadakan di Auto City Juru pada hari Sabtu minggu pertama setiap bulan mulai dari jam 6 petang - 9 malam. Karnival ini bertujuan untuk membantu mempromosikan produk-produk *up-cycle*, *recycle*, sayur kompos yang dihasilkan komuniti Seberang Perai. Pihak Auto-City Juru menaja kawasan lokasi dan

kemudahan meja, khemah. Semua adalah dijemput hadir untuk memeriahkan program ini.

5) LATIHAN KESEDARAN DAN KUALITI AIR SUNGAI DI HUTAN LIPUR CHEROK TO’KUN

Latihan kesedaran dan pendidikan kualiti air sungai bagi murid-murid sekolah menengah rendah merupakan kerjasama MPSP dan Water Watch Penang. Program sepanjang tahun telah diatur bertujuan meningkatkan kesedaran kepentingan sungai dan air di kalangan murid-murid. Setiap bulan, dua buah sekolah menengah akan dijemput bagi menyertai program ini. Latihan termasuk ceramah mengenai pengurusan dan pemeliharaan dan pemuliharaan sungai, pemerhatian kehidupan dalam sungai, pemantauan kualiti air, latihan biologi, kimia dan fizikal serta gotong royong pembersihan. Tempoh latihan adalah sehingga bulan Oktober 2017.

Sekian, terima kasih.