

Budaya LCNS



DUNIA
BAHARU 2022

DR BUDIMAN MOHD ZOHDİ

Orang perempuan pada masa dahulu kalau hendak berkahwin antara pra-syaratnya mestilah pandai memasak. Kalau tanak beras mesti jadi nasi bukannya jadi bubur. Kalau bancuh minuman mesti cukup manisnya. Kalau masak lauk-pauk mesti sempurna lemak masinnya. Jika tak boleh memenuhi syarat-syarat asas itu, bersedialah untuk mendengar sindiran mertua dan ipar duai.

Sekarang keadaan berbeza. Tak perlu fikir tentang semua itu. Soal makanan dan minuman boleh dibeli dengan mudah, malah dihantar sampai ke rumah, satu hal. Satu hal lain ialah sekarang ini kaedah memasak telah menjadi ringkas dan mudah. Santan, garam dan gula sudah semakin hilang fungsinya di dapur. Jadi kalau masak gulai tak masukkan santan dan garam, bancuh kopi tak masukkan gula pun tidak mengapa. Malah anda mungkin dipuji kerananya.

Itu realiti baharu di dunia baharu yang sedang kita lalui sekarang ini. Kebanyakan orang menjadi semakin takut pada benda yang lemak, yang masin dan yang manis-manis. Kenyataan ini akan menjadi berkali ganda lebih benar jika kita bercakap tentang gaya hidup puak yang banyak duit, yang kaya-kaya, yang pendapatannya sehari boleh beli beras berlori-lori.

Golongan inilah secara umumnya sangat mengambil berat soal lemak, garam dan gula. Mereka inilah yang makan bersukat, minum terpilih. Di kalangan merekalah popularnya frasa *Low Cholesterol No Sugar* (LCNS).

Dan merekalah yang menyebabkan kita kadang-kadang terfikir buat apalah duit melimpah-ruah kalau hendak makan minum pun banyak sangat pantang larangnya.

Ada seseorang di kalangan orang angkasa lepas (tinggi sedikit daripada kayangan) yang cukup berkira dengan jumlah gula yang diambilnya setiap hari.

"Tak boleh lebih daripada 10 sudu kecil," katanya. "Tetapi saya selalunya ambil lapan sudu sahaja."

Katanya lagi, apabila dia terbaca yang Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) mengesyorkan pengambilan gula setiap individu dikurangkan sebanyak 10 peratus, maka dia pun berusaha mengurangkan lagi pengambilan

gulanya.

Sebagai anak berdarah Jawa yang memang suka pada benda-benda manis – saya terasa kecil hati juga apabila dia berhikayat tentang gula kepada saya. Terasa macam dia menyindir saya yang tidak pernah mengira jumlah sudu gula yang diambil ini.

Yang saya tahu, kalau minum kopi, mesti manis. Kalau tak manis lebih baik minum air suam, kemudian tunggang serbuk kopi masuk ke mulut.

Seorang lain, dari kumpulan masyarakat di awang-awangan, yakni golongan pertengahan yang kuat berangan pula, begitu mengelak daripada makanan berlemak. Bayangkan, bila makan mi sup, dia cuma makan isi. Kuahnya tidak dijamah langsung. Tapi yang pelik, bila minum cendol, habis dihirup sampai licin seolah-olah cendol itu tidak bersantan.

Adalah silap kalau kita menganggap pengamal LCNS ini adalah golongan yang takut mati. Tidak. Saya yakin mereka sendiri tahu, mati itu pasti dan ia datang tanpa mengira waktu. Yang mereka mahu elak ialah penyakit. Jantung, darah tinggi, kencing manis, semuanya ada kaitan dengan kolesterol, garam dan gula.

Jika dilihat dari satu sudut memang agak pelik kerana semakin maju dunia ini, semakin teruk pula manusia hendak

menjaga kesihatan masing-masing. Dulu-dulu, waktu ubat-ubatan hanya dicari atau dikutip dari hutan, ketika penawarnya cuma air jampi, manusia boleh makan apa sahaja. Tidak perlu fikirkan pun soal kalori, kolesterol, tekanan darah dan sebagainya. Kalau berpantang pun hanya pada waktu-waktu tertentu, misalnya ketika baru lepas bersalin atau ketika sedang sakit, bukannya sepanjang masa.

Sekarang ini terbalik pula. Sepatutnya apabila pakar semakin ramai, ubat semakin banyak, penyakit akan berkurang dan kita pula semakin bebas untuk makan minum. Saya tuju kan kenyataan ini kepada kaum lelaki. Yang perempuan lain cerita. Kita faham keadaan mereka.

Pada zaman mana pun masalah mereka sama sahaja. Kebanyakan mereka ber'LCNS' atau ber'apa' pun bukan kerana takut penyakit tiga serangkai, empat serangkai dan sebagainya. Tetapi lebih disebabkan mengelak daripada bertambahnya berat badan, yang bermakna bertambah juga daging, lemak dan saiz pinggang. Itu sahaja...#dush!

** Datuk Dr Budiman Mohd Zohdi ialah Setiausaha Politik. Mulai 2022 menulis mengenai pengurusan perubahan.*

Sejarah yang dipancung



MAAF
CAKAP

NORDEN MOHAMED

Penghijrahan Parameswara dari Majapahit yang kemudiannya membuka Melaka pada kurun ke-14, membawa era pemerintahan Melayu yang tersohor di Semenanjung. Bagaimana pun, negeri-negeri lain seperti Kelantan, Terengganu, Pahang, Perak dan Kedah Tua turut mempunyai kerajaan jauh lebih awal sebelum itu.

Menurut kajian sejarah, teknologi kerajaan Melayu Melaka begitu terserlah. Pelabuhan Melaka merupakan di antara pelabuhan yang sibuk di dunia sebelah sini dengan perdagangan dari benua Cina, India, tanah Arab hingga ke Eropah. Malah terdapat bukti perhubungan kerajaan Melaka dengan empayar Uthmaniyyah.

Teknologi perkapalan dan maritim Melayu Melaka dihormati pihak luar. Kapal Mendam Berahi, iaitu kapal terbesar Melayu itu jauh lebih besar dari kapal negara-negara di Eropah termasuk dari Portugal. Melayu membina

pistol, senapang, meriam dan bom. Kerana itu, apakah mungkin Hang Tuah punyai sepucuk pistol selain daripada keris Taming Sari?

Anutan 3G iaitu *gold, glory* dan *go-spel* daripada golongan penjajah Portugis, Sepanyol, Belanda dan British mengubah niat asal mereka dari berdagang kepada menakluk demi perjuangan agama mereka. Berkurun lamanya Barat menjajah Tanah Melayu hingga akhirnya di tangan British.

Bukan sedikit tentangan orang Melayu terhadap British. Hampir setiap negeri yang didatangi British mendapat tentangan dari orang Melayu. Muncul nama-nama pahlawan Melayu penentang British, di antaranya Tok Janggut, Kelantan; Haji Abdul Rahman Limbong, Terengganu; Mat Kilau, Pahang; Si Bongkok, Johor dan Dato' Dol Said, Negeri Sembilan.

Raja Haji Fisabilillah pula adalah pahlawan Melayu di Selangor; Perak, Dato Maharaja Lela; Kedah, Panglima Tok Rashid; Sabah, Mat Salleh dan Sarawak pula mempunyai pahlawan Rosli Dhoby.

Ringkasnya Melayu hidup dan bernyawa menentang penjajah dari seluruh pelosok tanah airnya.

Cadangan Malayan Union pada 1948 menghimpun orang Melayu dari segenap lapisan menentang British.

Golongan bangsawan yang memimpin gerakan menentang Malayan Union disokong oleh orang Melayu dalam kalangan guru, petani, nelayan, penarik beca termasuk suri rumah.

Dan, Jalur Gemilang berkibar setelah bendera Union Jack diturunkan. Kita melaung tujuh kali perkataan 'Merdeka' dengan bangganya. Itulah simbol fizikal kemerdekaan negara. Tetapi mental kita masih tertakluk. Tidak keterlaluan seandainya dikatakan minda kita belum bebas hingga ke hari ini.

Tinggalan jajahan minda yang paling berkesan ialah lemahnya jiwa orang Melayu. 'Melayu pemalas' adalah label yang diasak penjajah ke dalam minda orang Melayu. Frank Swettenham, Hugh Clifford, J.W.W. Birch, Stamford Raffles dan R.O. Winsteltdt adalah di antara pegawai British dan juga orientalis yang melekatkan label itu hingga masih ramai orang Melayu yang mempercayainya.

Saya pernah menyampaikan maklumat mengenai kejayaan kesultanan Melayu Melaka kepada seorang pelanggan yang berkunjung ke kedai buku saya, IqraRead. Taklimat saya itu disambut dengan senyuman sinis! Namun, saya tidak hairan sekiranya ramai dalam kalangan orang Melayu sendiri yang gusar bila saya bercakap

tentang 'Melayu.'

Mereka bimbang kata-kata ini membawa kepada sikap rasis. Sebenarnya mereka takut dan tidak yakin dengan diri mereka yang menjadi orang Melayu kerana mereka yakin bahawa diri mereka dari golongan yang lemah dan malas. Mereka bimbang sikap berterus terang ini dianggap ganas. 'Biarlah kita tenang-tenang dan jangan riuh-riuh,' kata hati mereka ini.

Ini timbul kerana sejarah bangsa telah dipancung dari jiwa hingga mereka berasakan yang mereka hanyalah manusia yang tiada akar umbi. Siapa yang memancung sejarah mereka? Selepas para orientalis, maaf cakap... orang politiklah yang memutuskan pertalian sejarah asal usul kita.

Buktinya, bila disebut sejarah Malaysia, yang sentiasa diuar-uarkan mereka hanya sejarah sejak 31 Merdeka. Apakah kita tiada sejarah sebelum itu, sedangkan segala denyut nadi perjuangan dan pertumpahan darah telah mengalir lama sebelum itu? Maka peliklah bila ramai yang percaya kita merdeka tanpa setitis darah yang gugur!

** Norden Mohamed ialah mantan Ketua Pengarang Sinar Harian*