

ISSUE #64/25 JANUARI 2026

GEMPAK.

WWW.GEMPAK.COM

WEEKLY EDITION



DINOBAT JUARA GV12,

Iskandar Ismail

PALING LAYAK! PALING MEGA!



ISKANDAR ISMAIL

Restu Isteri, Doa & Air Mata Jadi Saksi Kemenangan

Kejayaan penyanyi kelahiran Singapura, Iskandar Ismail sebagai Juara GV12 bukan sekadar kemenangan di pentas pertandingan, tetapi sebagai simbol kesabaran, sokongan isteri dan doa yang tidak pernah putus.

Perjalanan penuh emosi itu akhirnya berakhir dengan detik manis apabila Iskandar dinobatkan sebagai Juara Gegar Vaganza Musim ke-12 (GV12).

Kemenangan itu disifatkannya sebagai hadiah paling bermakna buat isteri, keluarga dan para peminat setia. Sebagai bukti, Iskandar tidak dapat menahan sebak dan menyapu air mata selepas namanya diumumkan sebagai juara.

Mengakui hampir menolak penyertaan ke pertandingan tersebut, Iskandar mendedahkan bahawa keputusan untuk menyertai GV12 hadir selepas mendapat keizinan dan restu isterinya.

"Saya sedih terkenang perjalanan masuk GV12, saya tak sangka sebab sebenarnya saya tak nak masuk pertandingan ini tetapi isteri saya benarkan saya masuk.

"Kita pun nak kena ada restu daripada isteri, kalau tak ada restu pun susah juga. Jadi bila saya dapat masuk dan diumumkan juara, saya lihat isteri saya daripada tempat duduk atas tu dan saya rasa sedih.

"Sebab dia sudah banyak kali mendoakan saya, setiap kali sujud dia akan doakan saya semoga segalanya berjalan lancar.

"Alhamdulillah saya rasa berbaloi, sangat gembira dan tak sangka nama saya jadi juara. Sebenarnya saya tak nak tengok skrin langsung, saya hanya pandang peminat saya sahaja.

"Bila nama saya keluar di skrin dan saya lihat peminat menjerit, saya rasa macam eh nama saya ni. Saya rasa sangat terharu dengan sokongan yang diberikan oleh mereka," katanya ketika ditemui Gempak.

Selain Iskandar, GV12 juga menyaksikan trio Indonesia iaitu Mendua dinobatkan sebagai Naib Juara dan Nubhan ditempat ketiga. Sementara itu, Mark Adam dinobatkan sebagai pemenang tempat keempat, satu-satunya finalis wanita iaitu Mell Sakura pula ditempat kelima dan Ruri Repvblik ditempat keenam.



Kongsi Rezeki Wang Kemenangan

Dalam pada itu, ketika ditanya mengenai perancangan wang kemenangan, Iskandar meluahkan hasrat untuk berkongsi sebahagian daripada hasil tersebut kepada golongan yang memerlukan.

Kata Iskandar, 47, dia tidak kisah untuk berkongsi rezeki bahkan niatnya itu sebenarnya merupakan hajat yang ingin ditunaikan selepas memenangi program Gegar Vaganza 12.

"Saya dah buat hajat sebenarnya, sebahagian daripada hadiah, saya ingin beri kepada mereka yang memerlukan seperti anak-anak yatim.

"Saya tidak kisah, kalau boleh tolong di Singapura, di Malaysia pun saya boleh tolong. Insyallah memang doa dan hajat saya untuk melakukan perkara itu.

"Dulu saya pernah menjadi juara dalam satu pertandingan di Singapura dan saya menderma sebahagian wang kemenangan kepada Yayasan Kanser," ujarnya.



Cinta Selebriti Terhalang Kerana Tidak Dapat Restu

Pendedahan anak pasangan pesohor dunia, David dan Victoria Beckham, Brooklyn mengenai realiti perkahwinan bersama Nicola Peltz tidak mendapat restu ibunya menjadi topik hangat dunia hiburan sepanjang minggu ini.

Lelaki berusia 26 tahun itu antaranya mendedahkan disabotaj Victoria pada majlis perkahwinan sehingga mendakwa hidup tertekan dengan keluarganya yang lebih mementingkan jenama Beckham sejak dirinya kecil.

Jom semak pasangan selebriti dunia yang lain turut berdepan situasi hampir sama dalam rumah tangga mereka. - MALIAH SURIP



Putera Charles, Camilla

Berkahwin pada 2005, hasrat Putera Charles menyunting Camilla sebagai isteri pada mulanya ditentang serta tidak mendapat restu daripada Ratu Elizabeth II. Hal itu lantaran kontroversi hubungan sulit mereka semasa Charles masih berkahwin dengan Diana.

Camilla merupakan bekas kekasih Putera Charles sejak tahun 70-an dan hubungan mereka terputus selepas berkahwin dengan Puteri Diana. Perkahwinan pasangan itu kemudian mendapat restu apabila pada ulang tahun ke-70 menaiki takhta, Ratu Elizabeth II menyatakan hasratnya agar Camilla dikenali sebagai Permaisuri apabila Charles menjadi Raja, menandakan sokongan dan penerimaan rasmi.

Arie Kriting, Indah Permatasari

Pernikahan pelawak dan pelakon Arie Kriting bersama Indah Permatasari pernah menjadi hangat kerana tidak mendapat restu daripada ibu wanita itu, Nursyah. Arie Kriting telah berkahwin selama lima tahun dengan Indah. Namun sejak pernikahan mereka pada 2021, ibu Indah tidak pernah merestui rumah tangga anaknya. Arie Kriting didakwa biadab dan sempat melarikan Indah sebelum mereka berkahwin. Meski tanpa restu, pasangan selebriti itu memiliki seorang anak dan hidup harmoni.

Arie Kriting dalam temu bual podcast bersama Daniel Mananta tidak lama dahulu mengaku sulit membangun rumah tangga tanpa restu dan pasangan yang berkahwin dengan restu sangat beruntung.

"Restu itu penting tapi tidak semua orang beruntung memilikinya. Makanya orang yang punya restu itu orang yang beruntung, dan mungkin saya tidak punya keberuntungan itu di dunia ini. Mungkin belum," tutup Arie Kriting.



Siti Fazurina, Suami

Pelakon Dunia Baru, Siti Fazurina mendedahkan perkahwinan dengan suami, Muhammad Hykal Zulkifli pernah tidak direstui keluarganya selama lima tahun.

Menikah di Masjid Jamek Sungai Pinang, Pulau Pinang pada 20 Disember 2012 berwalikan bapa saudaranya, Mohd Fahmi Freedom Shah tanpa pengetahuan ibu dan ahli keluarganya yang lain, hubungan pelakon itu dan keluarganya kini bagaimanapun sudah kembali akrab.

"Jujur tanpa kasih sayang ibu bapa saya akui hidup saya tidak lengkap. Saya tetap nak mereka restu perkahwinan saya. Jadi beberapa tahun lalu saya ambil keputusan untuk bertemu keluarga seorang diri terlebih dahulu, kemudian ibu saya minta saya bawa suami. Alhamdulillah, kini kami sangat rapat," katanya menerusi petikan laporan media pada 2021.



Judika, Isteri

Penyanyi terkenal Indonesia, Judika tanpa berselindung memberitahu perkahwinan yang dibina dengan isteri, Duma Riris Silalahi sempat tidak direstui oleh keluarga mentuanya. Hubungan cinta mereka dihalang kerana ibu dan bapa Duma tidak yakin karier sebagai anak seni mampu membahagiakan dan memberi kehidupan yang baik buat anak perempuan mereka.

Mereka terpaksa bercinta selama enam tahun sebelum rasmi berkahwin pada 2013 selepas kedua ibu dan bapa Duma merestui percintaan selepas melihat usaha dan luhur dengan kesungguhan Judika mendapatkan restu menerusi lagu Papa Mama Larang.



4 Artis 'Hilang Nikmat' Berumah Tangga, Tapi Rezeki Mencerah

Selalu kita mendengar pepatah ajal dan jodoh adalah rahsia Tuhan. Kadang ada orang kurang bernasib baik dalam kehidupan peribadi seperti rumah tangga runtuh di tengah jalan. Namun seperti janji Allah yang tidak akan menzalimi umat-Nya, setiap ujian yang diberi dan dilalui dibalas hikmah yang besar.

Barangkali fasa itu yang sedang dilalui perlahan-lahan oleh beberapa orang selebriti kita yang sempat berdepan dengan ujian rumah tangga yang dibina tidak berpanjangan. Berkat sabar dan sikap tidak putus asa, rezeki mereka kini melimpah ruah. Siapa sahaja selebriti yang mungkin sudah hilang nikmat berumah tangga tetapi rezeki mereka mencerah? - MALIAH SURIP



Fazura

Bercerai dengan Fattah Amin pada Oktober 2024, Fazura menjadi ikon ibu tunggal yang cekal, berdikari dan tidak pernah patah semangat dalam kehidupannya. Meski barangkali dalam diam sempat bersedih dengan kegagalan rumah tangga, namun Fazura sentiasa optimis dan positif. Hasilnya bintang jelita berusia 42 tahun ini masih kekal relevan dalam pasaran bukan hanya sebagai pelakon tetapi dipercayai menjadi wajah produk serta mengikat kolaborasi kerana kredibiliti yang telah dibinanya.

Selain giat mengembangkan produk dengan nama menggunakan namanya termasuk kecantikan dan tudung, kini pengaruh Fazura digunakan Jakel dalam kolaborasi khas untuk Aidilfitri tahun ini. Dan tentu sahaja, rezeki yang mencerah ini turut dikongsi oleh si manis, Nur Fatima Aisyah atau Fatima.



Que Haidar

Sempat diberi nikmat berumah tangga selama 15 tahun dan dikurniai cahaya mata hasil pernikahan dengan guru tari Linda Jasmine, aktor Que Haidar mula berdikari menjalani kehidupan solo sejak Julai 2024.

Sejak kembali mencuri perhatian lewat trend lagu Jamilah, rezeki Que Haidar kini mencerah. Buktinya, selain wajahnya kini menghiasi kaca televisyen menerusi drama bersiri Pak Su Ammara di Astro Ria, Que juga memikul tanggungjawab sebagai wajah kempen raya. Dan Que juga mempunyai banyak agenda seni yang mahu diterokai serta dilunaskan sepanjang tahun ini.



Kamal Adli

Harus diakui kisah rumah tangga Kamal Adli dengan pelakon Uqasha Senrose menjadi topik paling trending dan hangat sejak beberapa bulan lalu sehingga keduanya kini sah bercerai.

Perceraian yang terjadi pada Januari 2026 secara dalaman telah membuat Kamal Adli 'hancur' — seperti luahan pendek yang dikongsi di media sosial. Namun ia tidak membunuh semangat bapa kepada Hawra Uqaira ini cekal meneruskan kehidupan. Malah pada saat hatinya hancur, Kamal tetap tegar menjalani penggambaran dan melaksanakan tugasnya sebagai wajah kempen bagi sebuah produk terkenal sempena Aidilfitri. Menerusi perkongsian rakan aktor di media sosial, Kamal merupakan salah seorang pelakon yang terlibat dengan projek filem mega TAKLUK: Lahad Datu 2.



Nubhan

Mengakhiri pernikahan 10 tahun bersama pasangannya, Dr Afifah Hidayah Ahmad Tawfek dengan talak dua pada Disember 2025, Nubhan harus menelan pil pahit kerana menerima lebih banyak kecaman berbanding sokongan lantaran kontroversi demi kontroversi yang terjadi selepas berpisah.

Namun pemilik nama Ahmad Nubhan Ahmad, 40, ini tetap mengorak langkah dan maju ke depan. Selepas dinobatkan di tempat ketiga dalam pertandingan Gegar Vaganza baru-baru ini, Nubhan tak menunggu lama.

Mahu karier seninya terutama bidang nyanyian berkembang semula, Nubhan lahir dengan single terkini yang diberi judul Andai Derita. Kepada media, bapa tunggal tiga anak ini juga memberitahu akan menyeimbangkan antara perniagaan dan karier seni kerana rezeki yang diperoleh.



Pengarah: Hafiz Nafiah
Pelakon: Fauziah Nawi, Azman Ahmad, Izzy Reef, Firdaus Ghufuran, Megat Sharizal, Dina Allysha, Iman Darwisy
Genre: Drama

Aman, seorang pemuda kampung dari Kedah, terperangkap dalam sindiket pemerdagangan manusia yang diketuai oleh penjenayah licik yang berselindung di sebalik perniagaan yang sah. Keadaannya menjadi lebih rumit apabila Aman mengetahui orang tersayangnya turut menjadi mangsa. Diburu pihak berkuasa dan dihantui rasa bersalah, Aman terpaksa membuat pilihan besar yang akan menentukan masa depannya dan keselamatan keluarganya.



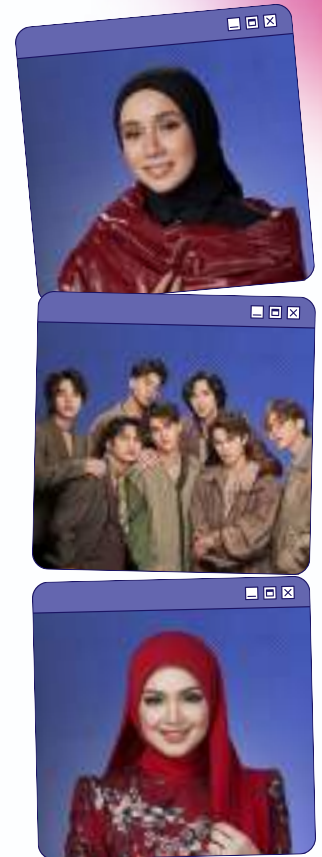
Pengarah: Azmir Affandi
Pelakon: Qi Razali, Yasmin Hani, Maria Farida, Namron
Genre: Seram

Pasangan suami isteri Qistina dan Aqil bergelut akibat tekanan kewangan dan tragedi keluarga sehingga memaksa mereka untuk berpindah ke rumah pusaka ayah Qistina di kampung bersama anak mereka, Laila. Ketika Aqil melihat peluang untuk membina kembali perniagaannya dan Qistina berharap dapat memulihkan semangatnya setelah mengalami kemurungan, kejadian-kejadian seram mula menghantui rumah itu. Aqil menolak keraguan isterinya serta menyangka perkara itu berpunca dari trauma dan halusinasi. Pak Erman, orang kampung di situ menasihatkan Qistina untuk berjumpa dengan Dukun Sharifah. Namun sesuatu yang aneh mula dialami oleh Qistina dan Aqil menyedari perubahan pada isterinya. Kini Aqil dan Qistina perlu merungkai rahsia rumah pusaka itu dan apa sebenarnya yang membuatkan Qistina perlahan-lahan berubah sebelum mereka kesuntukan masa.



Pengarah: Johannes Roberts
Pelakon: Johnny Sequoyah, Jessica Alexander, Troy Kotsur
Genre: Seram

Mengisahkan sekumpulan kawan yang melancong ke sebuah pulau terpencil bersama Ben, seekor chimpanzee peliharaan yang pada mulanya comel tetapi tiba-tiba menjadi ganas dan mula memburu mereka setelah dijangkiti rabies, mengubah percutian impian mereka menjadi mimpi ngeri seram yang penuh dengan adegan keganasan dan perjuangan untuk terus hidup melawan binatang buas itu sendiri.



GMWA2025: Bawa Format Baharu! Alpha, Amira Othman, Siti Nurhaliza & Aina Abdul Antara Selebriti Dominasi Pencalonan

Platform hiburan digital No.1, Astro Gempak sekali lagi menghangatkan industri hiburan tanah air dengan menampilkan anugerah berprestij, Gempak Most Wanted Awards 2025 (GMWA2025).

Memasuki edisi keempat, penganjuran GMWA2025 tampil dengan sedikit kelainan apabila memperkenalkan senarai Top 10 calon yang disenarai pendek daripada 12 kategori utama merangkumi Digital Creator Foodie Tergempak, Digital Creator Fashion & Beauty Tergempak, Digital Creator Entertainment Tergempak, Digital Creator Motivation & Education Tergempak, Selebriti Tergempak dan Program Digital Tergempak.

Senarai Top 10 GMWA2025 diumumkan secara rasmi pada 14 Januari 2026 dan fasa undian akan dibuka kepada orang ramai bermula 15 Januari hingga 15 Februari 2026.

Lebih menarik, GMWA kali ini juga membawa format baharu iaitu 50 peratus undian peminat dan 50 peratus lagi undian daripada juri profesional.

Edisi kali ini juga tiada lagi dua fasa undian seperti edisi terdahulu sebaliknya calon-calon Top 10 akan terus bertanding sehingga ke Malam Kemuncak GMWA2025.

Seiring dengan evolusi landskap digital dan citarasa penonton, GMWA2025 turut melakukan penjenamaan semula beberapa kategori antaranya Digital Creator Sports Tergempak dan Lagu ERA Tergempak.

Dalam masa sama, satu kategori baharu turut diperkenalkan iaitu Hos Program Digital Tergempak, sebagai pengiktirafan terhadap peranan hos digital yang semakin dominan dalam menarik audiens dan membentuk kandungan berkualiti di platform digital.

Sebanyak 50 kredit undian diberikan bagi setiap kategori sehari.

Jangan lupa layari www.gempakmostwantedawards.com untuk mengundi calon kegemaran anda.

Tak Perlu Banyak Cakap, Tenxi Biarkan Muzik Berbicara Di Panggung Puting Beliung

Penyanyi muda Indonesia, Tenxi mula mencipta nama di Malaysia selepas lagu popularnya, Garam & Madu mendapat tempat di hati peminat.

Meskipun muziknya ringkas dan mudah melekat di telinga, Tenxi atau nama sebenarnya Tengxi Wijaya berjaya mencipta sejarahnya tersendiri selepas tiket konsertnya bagi konsert Panggung Puting Beliung Tenxi di Kuala Lumpur habis terjual untuk hari pertama.

Kejayaan itu sekali gus mendorong pihak penganjur untuk menambah satu hari lagi konsert bagi memenuhi permintaan peminat.

Malam pertama dimeriahkan dengan kehadiran Naykilla dan Tenxi terus menghangatkan pentas malam keduanya dengan menampilkan barisan artis di bawah label sama AntiNRML iaitu Ryo, Dia, Naufal Syachreza dan Yung Caters.

Berlangsung selama hampir 2 jam, Tenxi mempersembahkan deretan lagu popular seperti Kasih Aba-Aba, Bintang 5, Garam & Madu, hoRRReg dan Mejikuhibiniu.

Lebih menarik, bukan sahaja dapat menarik peminat dari pelbagai lapisan umur malah konsert tersebut dihadiri peminat pelbagai kaum termasuk Melayu, Cina dan India, sekali gus mencerminkan penerimaan luas terhadap muzik Tenxi yang bersifat universal.

Berbeza daripada kebanyakan konsert lain, Tenxi dan rakan-rakannya memilih untuk tidak berucap atau menyampaikan sebarang kata-kata sepanjang persembahan.

Fokus mereka jelas terarah kepada muzik dan hiburan sepenuhnya, sekali gus memberikan pengalaman konsert yang padat dan memuaskan buat peminat.



Penangan Lagu 'Jujur' & 'Emang Dasar' Satukan 5,000 Peminat Serantau, Konsert RadjaWali Buktikan Band Indonesia Masih Berbisa!

Dua nama besar dari Indonesia, Radja dan Wali Band membuktikan muzik era awal 2000-an masih relevan apabila berjaya menghiburkan kira-kira 5,000 peminat dalam Konsert Pentas RadjaWali Live in Malaysia di Idea Live Arena, Damansara, baru-baru ini.

Walaupun rata-rata anggota kumpulan termasuk vokalis masing-masing sudah mencecah usia 50-an, kehebatan vokal dan tenaga persembahan mereka kekal menghiburkan, sekali gus menafikan tanggapan usia menjadi penghalang untuk terus relevan di pentas muzik.

Konsert dimulakan dengan kemunculan Radja yang pantas 'memanaskan' suasana menerusi lagu Tulus sebelum meneruskan rangkaian hit yang masih segar di ingatan peminat seperti Benci Bilang Cinta, Angin, Bulan dan Jujur.

Dianggotai Ian Kasela, Moldyansyah Mulyadi dan Seno Aji Wibowo, Radja berjaya mewujudkan suasana lebih dekat dengan peminat apabila Ian turun dari pentas untuk menyapa penonton, termasuk peminat yang hadir dari Singapura dan Brunei.

Sorakan penonton semakin menggamatkan arena apabila Wali Band pula mengambil alih pentas, meskipun tampil tanpa gitaris utama mereka, Apoy.

Kumpulan asal Tangerang Selatan itu memulakan persembahan dengan alunan pantun selawat sebelum menyampaikan lagu Cari Berkah (Cabe) sebagai pembuka tirai.

Vokalisnya, Faank turut mengambil kesempatan menitipkan doa agar segala musibah dijauhkan sebelum mendendangkan lagu Alif Ba Ta Sa dan Nenekku Pahlawanku dengan penuh emosi.

Rentak konsert kembali rancak apabila lagu-lagu popular seperti Yang Penting Halal dan Emang Dasar dipersembahkan secara energetik, disusuli Ada Gajah Di Balik Batu.

Namun, keterujaan peminat terhenti secara mengejut apabila konsert terpaksa dihentikan tepat pada pukul 12 tengah malam atas faktor masa dan mengecewakan sebahagian penonton yang masih ingin berhibur.

Susulan insiden penamatan konsert secara tiba-tiba itu, penganjur Impian Al Fateh Sdn. Bhd., GIS Entertainment & Events dan Infinity Love Creative Ventures (ILCV Events) memaklumkan Wali Band bakal dibawa semula ke Kuala Lumpur pada Mei depan sebagai tanda penghargaan kepada peminat.

Sebelum ini, pihak penganjur juga memaklumkan akan mengambil tindakan undang-undang terhadap pengurusan lokasi susulan penutupan sistem bunyi secara mengejut ketika konsert.

Untuk rekod, Konsert Pentas RadjaWali Live in Malaysia dianjurkan oleh Impian Al Fateh Sdn. Bhd. bersama GIS Entertainment & Events dan ILCV Events.



Selera Ala-Ala Miranda Priestly? Restoran Popular Dalam 'The Devil Wears Prada' Buka Cawangan Di KL! Smith & Wollensky Mampu Tampung 300 Tetamu

Restoran steak ikonik yang pernah muncul dalam filem popular Hollywood, *The Devil Wears Prada* iaitu Smith & Wollensky kini telah membuka cawangan pertamanya di Malaysia.

Terletak di Menara 3, Kuala Lumpur City Centre (KLCC), Smith & Wollensky Kuala Lumpur menawarkan pengalaman steakhouse premium dengan ruangan dalam yang elegan berkapasiti lebih 300 tetamu.

Menjalinkan kerjasama bersama beberapa institusi pendidikan tinggi seperti Taylor's University dan Sunway University, restoran steakhouse ini bukan sahaja menyediakan ruang kepada pelanggan untuk meraikan hari istimewa mereka malah bertujuan untuk merealisasikan visi dan misi mereka dalam memupuk bakat dalam hospitaliti, kulinari dan perkhidmatan.

Bukan itu sahaja, Smith & Wollensky Kuala Lumpur juga turut melancarkan Komitmen Kesedaran Kesihatan Mental hasil kerjasama bersama Plus Vibes, bagi meningkatkan lagi kesedaran terhadap masalah kesihatan mental.

Majlis perasmian yang berlangsung pada 18 Januari lalu telah diserikan dengan kehadiran tetamu kehormat termasuk Menteri Dalam Negeri, Datuk Seri Saifuddin Nasution Ismail, Duta Besar

Amerika Syarikat ke Malaysia, Edgard D. Kagan serta juara NBA dua kali, Sasha Vujacic.

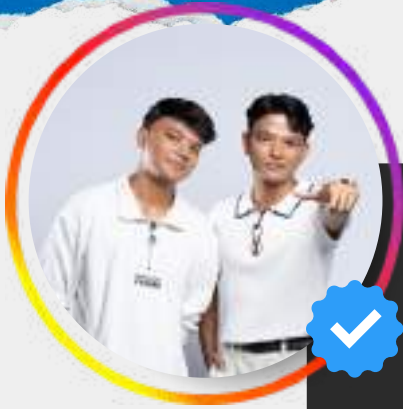
Sebagai info, Smith & Wollensky mula meraih perhatian global selepas menjadi lokasi babak ikonik melibatkan watak Miranda Priestly dan Andrea Sachs dalam *The Devil Wears Prada*, sekali gus mengukuhkan reputasinya sebagai restoran eksklusif pilihan golongan berpengaruh.

Sekadar info, restoran Smith & Wollensky mula popular selepas muncul dalam filem hebat Hollywood, *The Devil Wears Prada* lakonan hebat Meryl Streep dan Anne Hathaway.

Dalam filem tersebut, Smith & Wollensky menjadi lokasi salah satu babak penting melibatkan watak Miranda Priestly (Meryl Streep) dan Andrea Sachs (Anne Hathaway) yang menunjukkan perbuahan tegang.

Babak itu dalam masa yang sama telah mengukuhkan imej restoran Smith & Wollensky sebagai satu ruang makan yang penuh eksklusif bagi golongan berpengaruh. - Amirul Ilyasha





Amin Abid

@aminxabid 

Papar Perjalanan Kemajuan Malaysia, Amin & Abid Gabungkan Warisan Melayu dan Inovasi Dalam Reka Cipta

Pernahkah anda merasakan diri mampu menjalani rutin harian seperti biasa namun dalam masa sama anda sebenarnya tidak berada dalam keadaan baik?

Menurut pengengaruh media sosial, Muhammad Noor Zakaria situasi itu mungkin petanda seseorang itu sedang mengalami High Functioning Depression iaitu satu bentuk kemurungan yang sering tidak disedari.

Jelasnya, individu yang mengalami keadaan ini kelihatan masih mampu bekerja, pulang ke rumah, ketawa, meluangkan masa bersama keluarga dan rakan-rakan, malah aktif di media sosial. Namun, semua itu tidak semestinya mencerminkan apa yang dirasakan di dalam diri.

"Ramai ingat kalau seseorang itu masih boleh pergi kerja, balik kerja, gelak-gelak dan aktif di media sosial, maknanya dia okey. Tapi sebenarnya tak semestinya," jelasnya.

Muhammad Noor atau lebih mesra disapa Mdno menjelaskan bahawa High Functioning Depression mempunyai persamaan dengan kemurungan biasa, namun perbezaannya ialah individu masih mampu berfungsi seperti biasa dalam kehidupan seharian.

Justeru, keadaan ini menjadikannya lebih sukar untuk dikesan. Mdno turut berkongsi empat simptom utama yang perlu diberi perhatian:

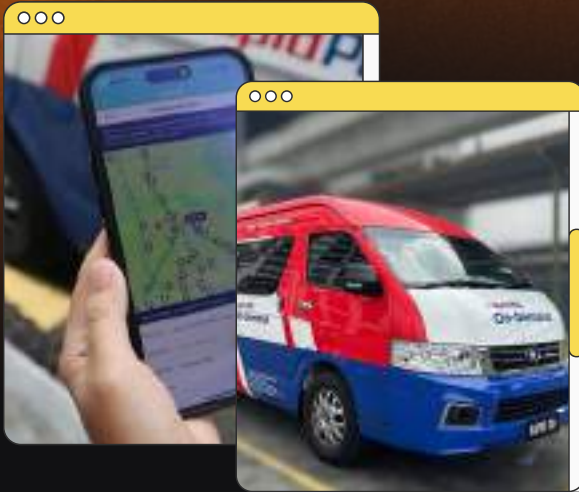
1. Hilang minat terhadap perkara yang dahulu disukai. Aktiviti atau hobi yang sebelum ini memberi kegembiraan kini terasa hambar dan tidak lagi menarik.
2. Gangguan tidur dan keletihan berpanjangan. Individu mungkin sukar tidur malam, atau walaupun sudah cukup rehat, tetap berasa letih dan lesu keesokan harinya.
3. Mudah marah terhadap perkara kecil. Emosi menjadi tidak stabil dan reaksi terhadap situasi remeh menjadi berlebihan.
4. Rasa kosong dalam diri walaupun kehidupan dilihat lengkap di mata orang lain seperti mempunyai keluarga, anak-anak, kerjaya dan harta. Individu tetap merasakan kekosongan emosi yang sukar dijelaskan.

Tambahnya, individu yang mengalami keadaan ini sering disalah tafsir, malah ada yang mengaitkannya dengan kurang ibadah. Masalah utama untuk mengesan masalah ini adalah individu yang mengalami keadaan ini tidak menyedarinya, kerana mereka merasakan diri masih mampu menjalani kehidupan seperti biasa atau sekadar menganggap diri terlalu penat.

Hakikatnya, ia merupakan sebahagian daripada mental exhaustion yang jika dibiarkan berisiko membawa kepada kemurungan yang lebih serius. Sehubungan itu, Mdno menyeru orang ramai, khususnya mereka yang tinggal di bandar dan hidup dalam tekanan tinggi agar tidak memandangkan ringan simptom-simptom tersebut.

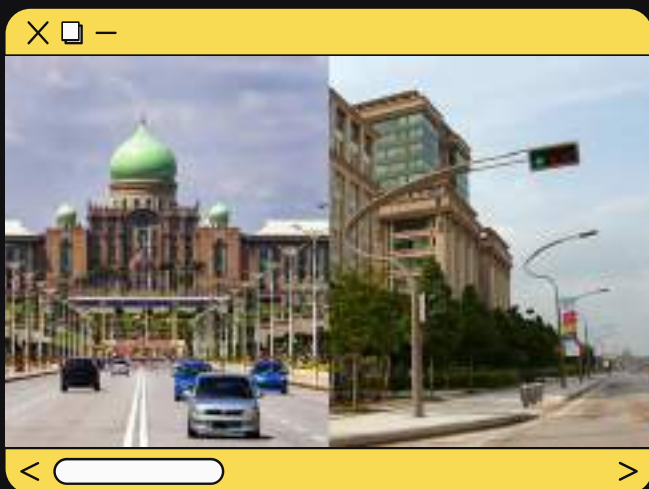
"Kalau rasa ada tanda-tanda ini, tolong sangat-sangat pergi jumpa kaunselor atau doktor. Jangan rasa segan silu. Jangan tunggu sampai terlambat, sampai kita dah tergelincir dan masuk ke tahap gangguan mental, baru nak berubat," nasihatnya.





Rapid On-Demand Fare Set At RM2 From February

Starting 1 February, Rapid On-Demand will end its RM1 promotional fare and introduce a fixed RM2 fee per ride as the service moves out of its trial phase. The new rate will apply to all users, including holders of My50, Rapid Kota, Rapid Kembara, and Rapid Keluarga passes, and is aimed at ensuring the long-term sustainability of the on-demand public transport service, which continues to offer flexible, short-distance travel in selected areas.



Putrajaya Introduces AI Powered Traffic Lights

Putrajaya is upgrading its traffic light system to use artificial intelligence (AI) in order to improve how vehicles move through intersections.

The new system uses cameras and sensors to detect the number and types of vehicles, measure queue lengths, and then adjust the timing of green lights in real time based on traffic conditions.

A key feature called Green Wave will link nearby traffic lights so that drivers can experience smoother, more continuous travel with fewer stops.

The rollout is happening in phases, and eventually about 140 intersections in Putrajaya will be equipped with the AI-based traffic lights to help reduce congestion and make traffic flow better overall.



Ramadhan Bazaar Vibes At The Westin KL

The Ramadhan Bazaar at The Westin Kuala Lumpur recreates the nostalgic atmosphere of traditional Malaysian bazaars, offering guests a festive dining experience throughout the holy month.

The spread features a wide selection of local favourites such as satay, nasi kerabu, bubur lambuk, assorted kuih-muih, refreshing drinks, and classic desserts that are often associated with Ramadhan.

Designed to capture the lively sights, flavours, and warmth of a typical bazaar, the experience allows diners to enjoy comforting, familiar dishes in a relaxed and elegant hotel setting, making it ideal for family gatherings, group iftar meals, or anyone craving authentic Ramadhan flavours with added comfort.

Read more at www.rojakdaily.com