

ISSUE #51/17 OGOS 2025

GEMPAK.

WWW.GEMPAK.COM

WEEKLY EDITION



FAJAR NOOR:

EPISOD SKANDAL CINTA KE POPULARITI

Kini Bertakhta Dihati,

FAJAR NOOR

Sempat Kena 'Cancel' & Kejutan Budaya



Hilang lebih 25,000 pengikut di media sosial dan terkena budaya cancel gara-gara kontroversi cinta lokasi; yang pada masa sama juga dikaitkan menjalin hubungan dengan gadis lain, bukanlah satu permulaan baik buat Fajar Noor memulakan karier di belantika muzik Indonesia.

Sebagai pendatang baharu, cerita-cerita tidak manis itu boleh membuat perjalanan karier pemenang tempat kedua Indonesian Idol edisi ke-16 itu 'cacat'.

Namun sebagai lelaki, anak kelahiran Medan yang cukup polos ini mengatakan siap bertanggungjawab atas setiap tingkah lakunya.

Dan paling penting dia akan berjuang seperti di medan perang, bertempur untuk menghasilkan dan relevan bersama karya terbaik setelah diberi peluang meneroka dunia hiburan yang menjadi dambaan sekian lama.

"Saya tidak apa, saya fokus. Saya bertanggungjawab dan jalan terus," katanya sewaktu ditemui media Malaysia baru-baru ini.

Pemilik lagu Tahta Hati #Pendampingmu dan Menjaga Hati malah lebih bahagia untuk berbagi kisah tentang bagaimana pada akhirnya dia mampu memberi kemewahan kepada kedua ibu dan bapanya.

"Saya sangat senang kerana kini mampu bukan hanya memberi wang tetapi material yang dulu tidak dapat diberikan kepada keluarga.

"Saya anak tunggal jadi saya mahu berikan kebahagiaan kepada keluarga. Fokus buat kedua ibu bapa dan karier saja," katanya.





Kata penyanyi yang kini bernaung di bawah Universal Music Indonesia itu lagi, keluarga juga adalah 'rumah' dan 'tempat pulang' dia mendapatkan nasihat mengenai kontroversi yang melanda.

"Lagi, saya balik kepada ibu dan bapa. Mereka pesan 'ya sudah nak, tidak apa-apa, mungkin itu laluan yang harus dijalani, lalui saja badainya. Semoga ke depan boleh menjadi lebih baik,'" katanya.

Dan saat berbicara tentang populariti mendadak yang diperoleh sepanjang terlibat pertandingan Indonesian Idol, Fajar mengakui mengalami sedikit culture shock atau kejutan budaya selepas aksinya membawa lagu milik ST 12, Puteri Iklan mendapat perhatian.

"Ya, sempat lah (culture shock). Charlie pun berterima kasih dan membebaskan saya membawa Puteri Iklan dengan cara saya.

"Kalau orang mengenal saya lewat Puteri Iklan juga no problem, tidak apa-apa kerana ia memang ikonik di Indonesian Idol, jadi saya santai," katanya.

Vokal lunak macam Afgan

Dengan penampilan menyenangkan dibalut vokal lunak, Fajar juga memikat hati peminat sehingga ramai yang berasa suara Fajar mirip penyanyi solo lelaki terkenal, Afgan.

Saat diminta mengulas tentang persamaan yang dilihat tentang suaranya dan Afgan, Fajar mengaku berbesar hati kerana telah ada yang berpendapat sedemikian.

"Siapa yang tidak mahu disamai dengan Afgan - penyanyi solo lelaki terbaik Indonesia ya.

"Tapi saya tetap Fajar dan secara keseluruhannya tidak mirip (vokal) kecuali mungkin warna suara kami kedengaran sama," kata Afgan yang ditemui di Universal Music Malaysia.

Dia berharap mampu bersaing sihat dalam industri muzik selepas menjadi pemenang kedua Indonesian Idol.

"Sebab sebenarnya perjuangan sebenar saya adalah setelah keluar daripada Indonesian Idol. Jadi biar ada persaingan sihat. Dan perang kami adalah karya," katanya optimis.

Ironi, Afgan yang cukup popular dengan lagu-lagu seperti Bukan Cinta Biasa dan Jodoh Pasti Bertemu itu pernah mengikuti uji bakat Indonesian Idol pada tahun 2007.

Penyanyi yang telah melakar banyak sejarah dan kemenangan itu bagaimanapun tidak meneruskan uji bakat kerana perasaan gugup dan malu. - MALIAH SURIP

Kecoh Perseteruan Keluarga Anna Jobling, Air Dicencang Tak Akan Putus

Pendedahan ibu pelakon jelita Anna Jobling, Ariz Arop mengenai 'hubungan dingin' mereka anak-beranak cukup mengejutkan peminat dunia hiburan tempatan. Masakan tidak, Anna sering dilihat ditemani ibunya saat bekerja mahupun menghadiri pelbagai acara. Ternyata di sebalik kebersamaan dua beranak ini, ada luka yang dipendam mereka.

Ariz mengaku pernah memukul bintang popular itu untuk mengajar, sementara Anna menggunakan perintah mahkamah untuk membuat ibunya tidak melakukan perkara memudaratkan kepadanya. Ironi selain polemik Anna-Ariz, ada dalam kalangan selebriti dunia juga ikut pernah terjebak dalam perseteruan bersama keluarga.

1.



Kris Dayanti - Aurel & Azreil Hermansyah

Perseteruan atau hubungan dingin di antara pesohor Indonesia, Kris Dayanti dengan dua anaknya, Aurel dan Azreil mula tercetus selepas penyanyi itu curang dengan bapa mereka, Anang Hermansyah.

Kris Dayanti dan Anang kemudian bercerai. Dia berkahwin dengan suaminya kini, Raul Lemos.

Dan Kris Dayanti melalui satu temu bual mengaku memerlukan tempoh satu dekad atau 10 tahun untuk berbaik semula dengan anak-anaknya.

"Saya bercerai pada 2009. Saya nikah lagi 2011 dan sekarang bisa kumpul lagi 2021 atau 2022.

"Ertinya dengan ikhlas dan banyak berdoa, semua akan termakbul," ujar Kris Dayanti yang akhirnya kini kembali akrab dengan Aurel dan Azriel.

2.



Britney Spears - Jamie Spears

Di sebalik kemahsyuran yang ditempa Britney Spears, ada harga yang mahal perlu dibayar penyanyi ini.

Hubungannya dengan bapa, Jamie Spears menjadi berantakan — kerana harta.

Namun selepas 13 tahun, pada 2021, Jamie akhirnya beralah dan melepaskan hak jagaan anaknya yang melibatkan pemilikan aset sekitar AS\$60 juta atau bersamaan RM251 juta.

Keputusan itu membolehkan Spears memperoleh hak mutlak ke atas semua asetnya yang didakwa telah digunakan dengan sangat mewah oleh bapanya sejak tahun 2008.

3.



Jackie Chan - Etta Ng

Dianggarkan memiliki aset mencecah RM2 bilion pada tahun 2021, pesohor Jackie Chan diketahui tidak mempunyai hubungan baik dengan anak perempuannya, Etta Ng.

Chan tidak pernah mengakui Etta sebagai anaknya dipercayai hasil hubungan sulit dengan wanita bernama Elaine Ng pada tahun 80-an.

Selain tidak mengakui Etta sebagai anak, Chan juga menerusi memoir berjudul *Never Grow Up* yang diterbitkan pada 2018 tidak meletakkan nama anak perempuannya itu sebagai penerima waris selepas beliau meninggal dunia kelak.

Aktor itu hanya meletakkan nama isterinya, Joan Lin dan anak lelakinya, Jaycee Chan sebagai penerima dengan selebih hartanya diberikan kepada badan amal. - MALIAH SURIP

Dayang Nurfaizah, Ernie Zakri & Aina Abdul Mendominasi Pencalonan

Tiga penyanyi terkenal iaitu Dayang Nurfaizah, Ernie Zakri dan Aina Abdul mendahului Anugerah Industri Muzik (AIM) Ke-24 dengan masing-masing menerima sebanyak sembilan pencalonan.

Dayang tercalon menerusi kategori Rakaman Lagu Terbaik untuk dua karya dendangannya diikuti Rakaman Album Terbaik, Susunan Muzik Terbaik Di Dalam Lagu (3), Album Terbaik (2) dan Lagu Tradisional Terbaik.

Manakala Ernie tercalon bagi kategori Vokal Wanita Terbaik, Lagu Pop Terbaik, Kolaborasi Artis Tempatan Bersama Artis/Komposer Luar Negara Terbaik, Kulit Single/Album Terbaik, Rakaman Album Terbaik, Rakaman Lagu Terbaik, Video Muzik Terbaik, Runut Bunyi Terbaik Dalam Filem/Drama, Lagu Inggeris Tempatan Terbaik.

Aina pula meraih pencalonan bagi kategori Rakaman Lagu Terbaik, Rakaman Album Terbaik, Kulit Single/Album Terbaik, Album Terbaik (2), Kolaborasi Artis Tempatan Bersama Artis/Komposer Luar Negara Terbaik, Lagu Pop Terbaik, Runut Bunyi Terbaik Dalam Filem/Drama, Vokal Wanita Terbaik.

Selain itu, beberapa penyanyi lain antaranya Datuk Seri Siti Nurhaliza, Hazama, Faizal Tahir menerima sebanyak enam pencalonan merangkumi single serta album yang dihantar untuk dipertandingkan.

AIM 24 mengumumkan senarai calon Top 5 bagi 26 kategori dipertandingkan iaitu Artis Baru Terbaik, Lagu India Tempatan Terbaik, Lagu Inggeris Tempatan Terbaik, Lagu Cina Tempatan Terbaik, Lagu Nasyid Terbaik, Lagu Pop Etnik Terbaik, Lagu Perpaduan Terbaik, Lagu Tradisional Terbaik, Lagu Terbaik, Album Terbaik dan Video Muzik Terbaik.

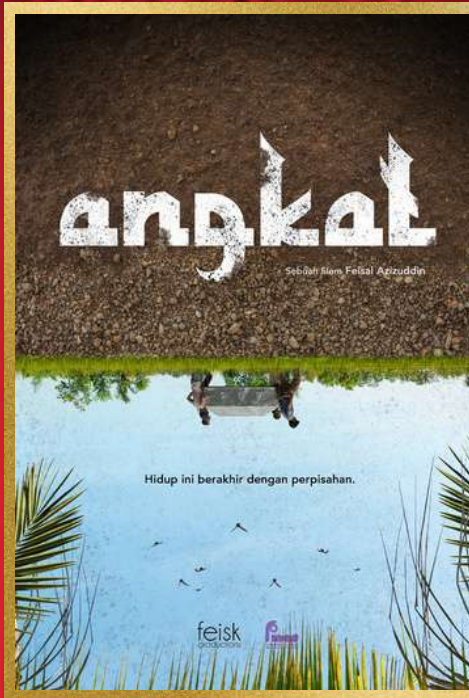
Kategori utama lain termasuklah Vokal Lelaki Terbaik, Vokal Wanita Terbaik, Vokal Kumpulan Terbaik, Kugiran Terbaik, Vokal Duo/Kolaborasi Terbaik, Runut Bunyi (OST) Terbaik Di Dalam Filem/Drama, Lagu Rock Terbaik, Lagu Pop Terbaik, Lagu Rap/Hip Hop Terbaik, Lagu Pop Elektronik/Dance Terbaik dan Lagu Melayu Terbaik Yang Dipersembahkan Oleh Artis Luar Negara.





Pengarah: Lokesh Kanagaraj
Pelakon: Rajinikanth, Sathyaraj, Shobana, Shruti Haasan
Genre: Thriller, Aksi

Dalam dunia yang dikuasai ketamakan dan korupsi, seorang kuli biasa bangkit menjadi kekuatan luar biasa. Berbekalkan hanya integriti, kebijaksanaan dan kekuatan, dia mempertahankan golongan yang dilupakan, kelas pekerja dan jiwa sebuah kota. Namun apabila masa silamnya muncul kembali, didesak hingga ke penghujung.



Pengarah: Feisal Azizuddin
Pelakon: Firdaus Karim, Sky Iskandar, Syazani Zikry, Sara Mack Lubis
Genre: Komedi

Tiga beradik membawa jenazah bapa mereka pulang ke kampung halaman untuk pengebumian, namun van yang mereka pandu rosak di tengah jalan. Kini mereka perlu mengusung jenazah bapa mereka untuk meneruskan perjalanan.



Pengarah: Zach Cregger
Pelakon: Josh Brolin, Julia Garner, Alden Ehrenreich, Benedict Wong
Genre: Seram

Apabila semua kanak-kanak dari kelas yang sama tiba-tiba hilang secara misteri pada malam yang sama dan tepat pada waktu yang sama, kecuali seorang, komuniti itu mula tertanya-tanya siapa atau apa yang berada di sebalik kehilangan mereka.

ALPHA Kekal Mendominasi, Meerqeen Terus Trending!

Carta GMW minggu ini menyaksikan persaingan sengit antara nama besar dan pendatang baharu merentasi muzik, digital dan hiburan, dengan Mona Lisa (Bang Bang) nyanyian ALPHA kekal di tangga pertama Lagu Trending.

Sementara Sekys, Wani Faizun, Shabina dan Elina Aisyah masing-masing menerajui kategori Digital Creator.

Datuk Aznil Nawawi terus unggul sebagai Hos Program Digital Trending, Thariq Ridzuwan kekal Drama Trending dan Meerqeen mengekalkan status Selebriti Trending teratas.

Dalam Video Muzik Trending, Kisah Penuh Kecewa oleh Ernie Zakri & Anggi Marito berada di puncak.

GMW bersiaran setiap hari Rabu, 11 malam di Astro Ria, On Demand & Astro GO.

Jadi, teruskan mengundi calon kesayangan anda!

Undian setiap kategori boleh dilakukan di laman rasmi www.gempakmostwantedawards.com bermula sekarang.



Semak ranking semasa GMW minggu ini!

TOP 5 Lagu Trending

- No 1: Mona Lisa (Bang Bang) - ALPHA
- No 2: Arah Cinta Sejati - Fadhilah Intan & Aina Abdul
- No 3: Lebih Indah Berpisah - Bella Astillah & Ade Govinda
- No 4: Seni Berdamai Dengan Takdir - Adnin Roslan ft Naim Daniel
- No 5: Break - Misha Omar

TOP 5 Digital Creator Trending (Beauty & Fashion)

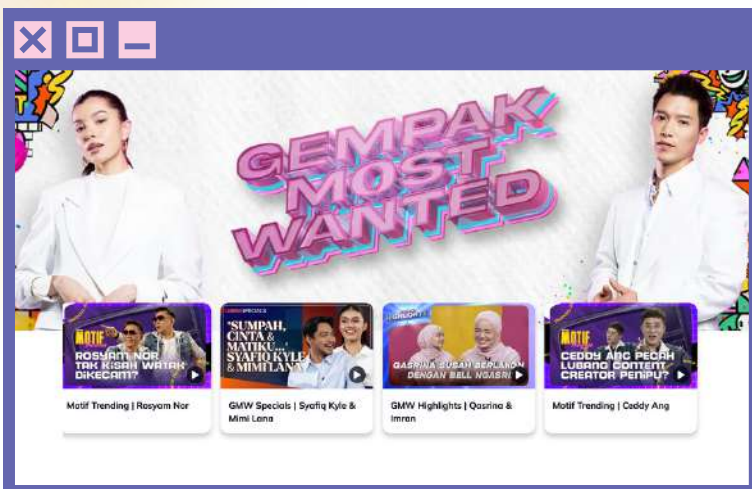
- No 1: Elina Aisyah
- No 2: Najiha Saha
- No 3: Dania Ziqqra
- No 4: Nasha Zaki
- No 5: Bukan Ejoy

TOP 5 Hos Program Digital Trending

- No 1: Datuk Aznil Nawawi
- No 2: Hazeman Huzir
- No 3: Papayen
- No 4: Datuk Rosyam Nor
- No 5: Yousaff

TOP 5 Selebriti Trending

- No 1: Meerqeen
- No 2: ALPHA
- No 3: Jazmy Juma
- No 4: DOLLA
- No 5: Dato' Sri Siti Nurhaliza





Talk To My Manager Tampilkan Ina Naim, Siti Saerah, Ameng, Shuib, Liza Hanim & Ramai Lagi! Format Fresh Artis Uruskan Anak Sendiri

Dengan format baharu yang segar dan unik, Astro mempersembahkan program realiti hiburan terbaharu, Talk To My Manager sebuah pertandingan yang penuh emosi dan mendebarkan, menguji bakat, populariti, kepercayaan dan legasi sesebuah keluarga di pentas hiburan.

Buat julung kalinya, program ini akan menampilkan pasangan manager dan artis yang terdiri daripada ibu bapa selebriti dan anak mereka sendiri.

Anak-anak akan menjadi tumpuan utama sebagai penghibur, manakala ibu bapa selebriti bertindak sebagai pengurus yang mengemudi arah kreatif setiap persembahan.

Program ini memberikan peluang kepada para penonton untuk mengikuti perjalanan tersebut dengan lebih dekat, menyaksikan personaliti ternama berganding bahu bersama anak mereka untuk membuktikan bahawa kejayaan dalam dunia hiburan bukan hanya bergantung kepada bakat, tetapi juga memerlukan dedikasi, ketahanan dan saling mempercayai satu sama lain.

Bagaimanakah seorang artis dapat membimbing anak mereka untuk menghasilkan persembahan yang hebat pada setiap minggu? Para penonton boleh menjangkakan detik-detik penuh

emosi, cabaran kreatif dan persembahan memukau setiap minggu yang akan memuncak dengan penobatan pasangan manager dan artis terunggul Malaysia serta meraikan legasi yang bakal menginspirasi generasi akan datang."

Antara pasangan manager dan artis yang bakal membuat penampilan sulung musim ini termasuk Siti Saerah & Amad, Ameng & Ammar, Aziz M. Osman & Ara Aziz, Sharifah Shahirah & Auddra, Shuib & Thalita, Sharifah Zarina & Athalia, Ina Naim & Hadie dan Liza Hanim & Marsya.

Setiap minggu, mereka akan menempuh cabaran kreatif, mengasah kemahiran dan mempersembahkan aksi bertenaga, sambil menguji kesabaran, kerjasama dan keserasian unik yang hanya wujud dalam hubungan keluarga.

Program ini akan dikendalikan oleh pengacara legenda Datuk Aznil Hj. Nawawi (Pak Nil), bersama barisan juri ternama yang terdiri daripada Che Puan Sarimah serta Dato' AC Mizal.

Talk To My Manager akan mula bersiaran pada 24 Ogos 2025, setiap Ahad jam 9 malam di Astro Ria (saluran 104) dan turut distrim secara On Demand di Astro GO dan Sooka.

“Bagi Saya, Kecewa Itu Inspirasi” – Karl Shafek Ubah Luka Menjadi Busana Penuh Emosi

Setiap insan pernah melalui rasa kecewa, tetapi tidak semua mampu menukarkannya menjadi sesuatu yang indah.

Bagi pereka fesyen terkenal, Karl Shafek pengalaman pahit dalam hidup bukan penghalang, sebaliknya menjadi bahan bakar untuk menghasilkan karya kreatif yang sarat dengan emosi.

Karl, atau nama sebenarnya Khairul Shafek Ibrahim, 45, mengakui dia pernah merasai kekecewaan dalam percintaan.

Namun, daripada terus larut dalam kesedihan, dia memilih untuk menyalurkan segala rasa itu ke dalam rekaan busana.

“Saya puas hati dapat melepaskan perasaan melalui karya. Orang mungkin fikir saya patah hati, tapi sebenarnya idea ini sudah lama saya simpan.

“Bagi saya, kecewa bukan sekadar tentang cinta, tetapi juga tentang kehidupan. Jadi, rekaan ini adalah terapi untuk diri saya sendiri,” jelasnya ketika ditemui di Minggu Fesyen Kuala Lumpur 2025 (KLFW2025) di Suria KLCC.

Fesyen Sebagai Jalan Penyembuhan

Sebagai pengasas jenama NEONATE, Karl percaya setiap orang mempunyai cara berbeza untuk merawat luka.

Bagi dirinya, fesyen adalah ruang ekspresi yang bukan sekadar mencipta pakaian, tetapi juga melakar perjalanan emosi.

“Saya rasa puas dapat mencurahkan pengalaman itu dalam rekaan. Itulah cara saya merawat hati, selain memohon kekuatan daripada Tuhan,” katanya.

Love Story: Koleksi Dari Luka ke Kebangkitan

Di KLFW2025, Karl mempersembahkan koleksi terbaharunya dengan tema Love Story atau Kisah Cinta. Namun berbeza daripada judulnya yang romantis, koleksi ini sebenarnya menggali sisi gelap sebuah hubungan — tentang kecewa, pengkhianatan, dan kegagalan cinta.

“Koleksi ini menggambarkan bagaimana seseorang mampu bangkit semula selepas dikhianati, menjadi lebih kuat dan bijak. Ia adalah refleksi terhadap luka lama yang akhirnya membentuk siapa diri kita hari ini,” katanya.

Kekal dengan DNA streetwear yang sinonim dengan NEONATE, koleksi ini hadir dengan sentuhan unik: elemen perkahwinan yang diberi nafas lebih gelap, misteri dan menyentuh emosi, seolah-olah menceritakan perjalanan hati manusia dari kesakitan hingga kebangkitan semula.

Koleksi Jaan By Abu, Satu Persembahan Emosi, Warisan & Harapan Abu Shaef Hamza Di KLFW 2025

Penata gaya terkenal, Abu Shaef Hamza kembali ke pentas Minggu Fesyen Kuala Lumpur (KLFW) 2025 dengan koleksi terbaharunya iaitu Jaan. 'Jaan' merupakan satu koleksi penuh emosi, visual, dan penghormatan terhadap warisan budaya serta perjalanan kehidupan peribadinya.

Koleksi tersebut mengangkat tema kehidupan, kehilangan dan legasi dengan inspirasi daripada budaya India serta warisan sebelah bapanya. Koleksi ini dihasilkan dengan kolaborasi bersama pereka fesyen, Bahadur Couture dan penata gaya, Yogash Global. Gabungan ini membentuk persembahan fesyen yang terancang dari segi visual dan penceritaan.

'Jaan' membawa penonton melalui penceritaan visual bermula dari rona gelap berkabung, ke warna ceria tradisional, sehinggalah ke siluet futuristik yang melambangkan harapan baru. Malah, persembahan fesyen itu dihebatkan lagi dengan kemunculan istimewa, penyanyi, Mimifly yang membawakan lagu Angkat dengan memakai koleksi 'Jaan' serba hitam.

Selain mimi, pentas fesyen itu juga turut diserikan dengan persembahan istimewa oleh penari Bharatanatyam yang mempersembahkan tarian klasik. Lebih istimewa lagi, Abu memilih model dan pelakon, Thanuja sebagai 'muse' yang menyelaraskan salah satu koleksi 'Jaan' untuk diperagakan di atas pentas berkenaan.

Untuk info, ini merupakan penampilan ketiga Abu di KLFW, menjadikannya antara pereka muda yang konsisten membawa naratif segar dalam setiap koleksi.

Fiziwoo Bawa Warisan & Elegan ke KLFW25 Dengan Dua Koleksi Berprestij

Sempena Minggu Fesyen Kuala Lumpur 2025 (KLFW25), jenama fesyen tersohor Fiziwoo mempersembahkan dua koleksi terbaharu iaitu Summer 2026 dan Artisanal Couture.

Bagi koleksi Summer 2026, Fiziwoo menampilkan sekitar 24 helaian busana yang berinspirasi muse ikonik, Wallis Simpson.

Koleksi ini memberi fokus kepada rekaan evening dress hingga cocktail dress, sekali gus menyerlahkan kepakaran Fiziwoo dalam menghasilkan busana elegan yang memukau pandangan.

Sementara itu, koleksi Artisanal Couture menampilkan 14 helaian eksklusif di bawah tema Crown In Trend.

Menariknya, Fiziwoo menggabungkan fabrik songket daripada empat negara berbeza iaitu Malaysia, Thailand, Indonesia dan Brunei sebagai simbol penyatuan dan penghargaan terhadap warisan budaya serantau.

Menurut pemilik jenama, Hafizi dan Kai, langkah ini merupakan usaha untuk mengangkat seni warisan ke tahap lebih tinggi sambil memperkenalkannya kepada generasi baharu.





Mad Noor
@dodosentoso ✓

Kenapa Antioksidan Penting? Ini Jawabannya

Kita sering dengar orang mempromosikan produk atau makanan tinggi antioksidan dengan dakwaan ia mampu melawan radikal bebas.

Namun, adakah kita benar-benar faham apa maksud antioksidan dan radikal bebas itu?

Pencipta kandungan, Muhammad Noor Zakaria atau Mdno, menerangkan topik ini secara ringkas tetapi padat untuk memberi pemahaman kepada orang ramai.

Radikal bebas adalah molekul tidak stabil yang dihasilkan oleh tubuh setiap hari. Ia boleh terbentuk melalui empat cara iaitu proses penuaan, tekanan (stres), jangkitan penyakit serta pencemaran dan faktor persekitaran.

Secara saintifik, radikal bebas terbentuk apabila satu ikatan kimia dalam molekul kehilangan satu elektron. Kehilangan ini menyebabkan ikatan tersebut menjadi tidak seimbang dan sangat reaktif.

Jika jumlah radikal bebas terlalu tinggi, ia boleh menyebabkan kerosakan sel (cell damage). Inilah sebabnya orang yang mempunyai kadar radikal bebas yang tinggi cenderung kelihatan lebih tua, mengalami kedutan, atau lebih mudah jatuh sakit.

Antioksidan ialah bahan yang boleh membantu menstabilkan radikal bebas. Ia banyak terdapat dalam:

- Vitamin C
- Selenium
- Buah-buahan dan sayur-sayuran tertentu
- Sesetengah herba dan tumbuhan

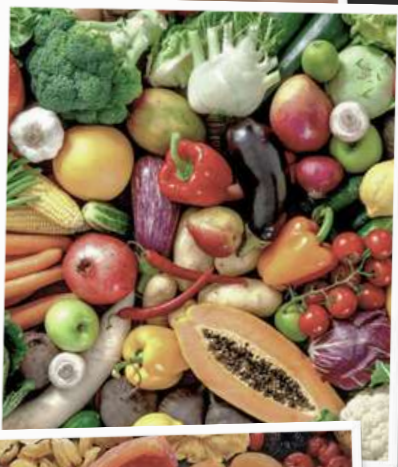
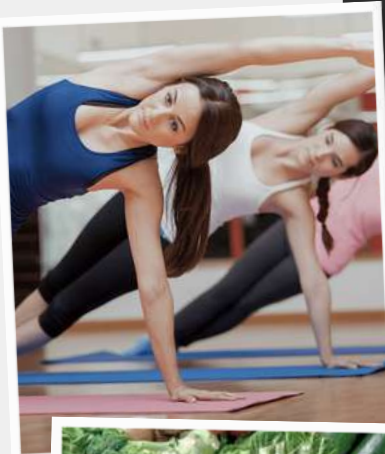
Peranan utama antioksidan ialah "menderma" elektron kepada radikal bebas yang kehilangan elektron tadi. Apabila radikal bebas menerima elektron daripada antioksidan, ia menjadi stabil semula dan tidak lagi merosakkan sel.

Untuk pengetahuan anda, dengan mengamalkan pemakanan tinggi antioksidan, kita boleh mengurangkan kerosakan sel, memelihara kesihatan kulit agar lebih muda, anjal dan segar, menguatkan sistem imun dan mengurangkan risiko penyakit kronik yang berpunca daripada stres oksidatif.

Mungkin ada yang bertanya boleh ke kita mengukur tahap radikal bebas? jawabannya, Ya.

Terdapat ujian makmal yang boleh mengukur tahap stres oksidatif dalam badan. Ujian ini membantu menilai sama ada tubuh anda memerlukan lebih banyak pengambilan makanan atau suplemen antioksidan.

Memahami fungsi antioksidan dan radikal bebas memberi kita sebab yang jelas mengapa pemakanan seimbang kaya dengan buah-buahan, sayur-sayuran, dan sumber semula jadi lain sangat penting untuk kesihatan jangka panjang.

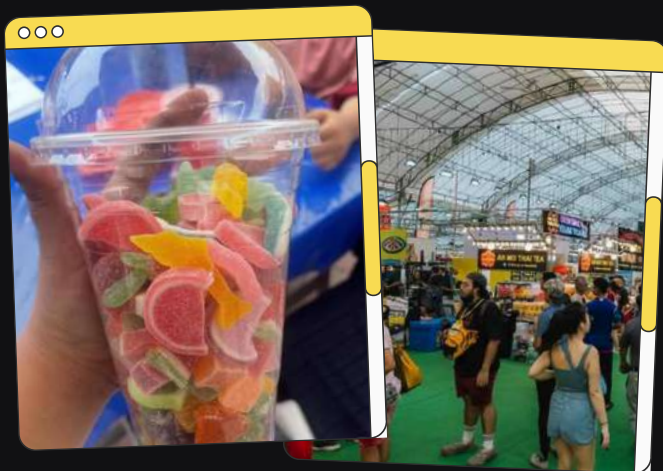


The Funny Backstories Behind Malaysia's Oddest Place Names

In Malaysia, some place names have quirky, memorable origins: Kampung Janda Baik in Pahang—literally “kind widow” either honors helpful widows from a civil war or a reconciled marriage, renamed by royalty.

Kampung Imam Lapar in Terengganu (“hungry imam”) came about after a misunderstanding between hungry merchants and an imam deeply absorbed in recitation. In Sabah, Kampung Baru Jumpa (“newly discovered village”) marks the settlement of the Lundayeh people discovering their home, while Kampung Seronok (“Fun Village”) in Penang was coined by an amused English engineer.

Kampung Desa Temu Jodoh in Johor means “soulmate village,” named after a massive wedding of 24 couples, and Kampung Atas Tol in Terengganu (“above the toll”) got its name simply from its sandy, elevated location above the toll road.



RM57 Gummies Price At Melaka Fest Sparks Outrage

A Malaysian was left stunned when they were charged a whopping RM57 for a plastic cup of gummy candies at a food festival in Melaka, prompting heated online discussion about inflated pricing.

The posted image of the ordinary-looking gummies sparked comments likening the price to daylight robbery.

Many netizens shared similar frustrations—some stating they've boycotted food festivals because of unreasonable prices, while others reflected that the RM57 could've covered a full family meal at a restaurant.



Matcha May Mess With Your Menstrual Cycle

A Malaysian pharmacist raised a concern that matcha's high caffeine content—about 70mg per cup—could disrupt women's menstrual cycles by interfering with estrogen and progesterone production, potentially leading to irregular periods, worse cramps, and mood swings.

He advised women experiencing these issues to pause matcha for one to two weeks and observe whether their cycles improve. Notably, this warning applies even to matcha-containing desserts like cakes and tarts, which can quietly boost caffeine intake.

Read more at www.rojakdaily.com.