

Naratif Sihat Bersama KanWork

Cetakan Pertama 2024

© Persatuan Kanser KanWork

Hak Cipta Terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluarkan mana-mana bahagian artikel, ilustrasi dan isi kandungan buku ini dalam apa jua bentuk dan dengan cara apa jua sama ada secara elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman atau cara lain sebelum mendapat izin bertulis daripada Persatuan Kanser KanWork

Perpustakaan Negara Malaysia Data Pengkatalogan-dalam-Penerbitan

**Penyelaras**

Mazanah Muhamad

Nik Hasnaa Nik Mahmood

Nor Aida Maskor

**Penyunting**

Ramlah Muhamad



Data Pengkatalogan-dalam-Penerbitan

Perpustakaan Negara Malaysia

Rekod katalog untuk buku ini boleh didapati  
dari Perpustakaan Negara Malaysia

ISBN 978-967-17468-8-2

## Kandungan/*Content*

<b>Berjalan dan Berkelah/<i>Walking and Picnic</i></b>		<b>Muka surat</b>
1.	Berjalan di Taman Rimba Kiara <i>Walking at Taman Rimba Kiara</i>	1
2.	Berjalan dan Berkelah di Taman Seri Empangan, Putrajaya <i>Walking and Picnic at Taman Seri Empangan, Putrajaya</i>	3
3.	Berjalan dan Berkelah di Taman Botani <i>Walking and Picnic at Taman Botani</i>	5
4.	Berjalan dan Berkelah di Taman Rimba Kiara <i>Walking and Picnic at Taman Rimba Kiara</i>	7
5.	Berjalan dan Berkelah di Tasik Ampang Hilir <i>Walking and Picnic at Tasik Ampang Hilir</i>	9
6.	Berjalan dan Berkelah di Taman Ampang Hilir <i>Walking and Picnic at Taman Ampang Hilir</i>	10
<b>Berjalan/<i>Walking</i></b>		
7.	10,000 Langkah Sehari <i>10,000 steps A Day</i>	11
8.	<i>World Cancer Day Fun Run 2023</i>	13
9.	<i>21km Women Run</i>	15
10.	<i>Half Marathon 21km</i>	17
11.	Berjalan di Taman Tasik Cyberjaya <i>Walking at Taman Tasik Cyberjaya</i>	19
12.	Tak Apa Kalau Tak Okey! <i>It's Ok Not to Be Ok!</i>	21
13.	Ronda-ronda Kuala Lumpur <i>Walking Around Kuala Lumpur</i>	23

<b>Langkah Mengelilingi Dunia/<i>Footsteps Around the World</i></b>		
14.	Langkah Mengelilingi Dunia: Sabah <i>Footsteps Around the World: Sabah</i>	25
15.	Langkah Mengelilingi Dunia: Sandakan <i>Footsteps Around the world: Sandakan</i>	27
16.	Melancong di London: Jambatan di London <i>Touring London: Bridges of London</i>	29
17.	Gemba Walk Sihat Bank Side, Sungai Thames <i>Healthy Gemba Walk Bank Side, River Thames</i>	31
18.	Langkah Mengelilingi Dunia: Mekah <i>Footsteps Around the World: Mecca</i>	33
19.	Langkah Mengelilingi Dunia: Geneva dan Annecy <i>Footsteps Around the World: Geneva and Annecy</i>	35
20.	Langkah Saya Mengelilingi Dunia <i>My Footsteps Around the World</i>	37
21.	Berjalan Pantas Melancong di Bandar Raya Sydney <i>Briskwalk Sydney City Tour</i>	38
22.	Langkah Mengelilingi Dunia: Souq <i>Footsteps Around the World: Souq</i>	40
23.	Langkah Mengelilingi Dunia: Bosnia <i>Footsteps Around the World: Bosnia</i>	42
24.	Langkah Mengelilingi Dunia: Jeju <i>Footsteps Around the World: Jeju</i>	44
25.	Berjalan di Kota London, Oktober 2022	46
<b>Lain-lain/<i>Others</i></b>		
26.	Terapi Di Puncak <i>Therapy at the Summit</i>	48
27.	Rawatan Susulan <i>Follow-up Treatment</i>	50
28.	Anak Sakit	52

	<i>Child is Sick</i>	
29.	Quolin Qigung	53
30.	Ganjaran Selepas Janji Temu Hospital <i>A Reward after Hospital Appointment</i>	55
31.	Ke Arah Penyembuhan: Percutian Keluarga <i>Towards Healing: Family Getaway</i>	56
32.	Menakluki G7 Gunung Ulu Sepat, Temenggor, Perak <i>Conquering G7 Gunung Ulu Sepat, Temenggor, Perak</i>	58
33.	Jalan-Jalan Menyulam Cinta <i>Walking with Loved ones</i>	60
34.	Kembara di KL East Park <i>Hiking at KL East Park</i>	62
35.	Berbasikal di Hujung Minggu <i>Cycling on Weekend</i>	64

# Prakata

Naratif Sihat Bersama KanWork diterbitkan oleh Persatuan Kanser KanWork Untuk menggalakkan gaya hidup sihat dengan berjalan. Buku ini didedikasikan kepada ahli KanWork dan orang awam.

Program Sihat Bersama KanWork dimulakan untuk menggalakkan gaya hidup sihat. Untuk menggalakkan amalan berjalan, peringatan kepada ahli dikeluarkan dalam ruang bual KanWork (*KanWork's chat group*) setiap pagi Isnin. Pada hujung minggu yang terpilih KanWork menganjurkan "Berjalan dan Berkelah" untuk ahli di lokasi yang berasingan di sekitar lembah Kelang. Mereka yang berjalan berkongsi pengalaman mereka secara ringkas dalam bentuk cerita dan ilustrasi di facebook KanWork "Sihat Bersama Kanwork" (<https://www.facebook.com/groups/2121131208042345>). Secara am dalam naratif ini juga termasuk refleksi tentang pengalaman mereka.

35 cerita dipilih untuk didokumenkan. Cerita tersebut dipersembahkan dalam empat tema:

1. **Berjalan and Berkelah.** Aktiviti berjalan dalam kumpulan dianjurkan oleh ahli di lokasi yang berasingan di bawah program SBK.
2. **Berjalan.** Aktiviti berjalan sendirian oleh ahli.
3. **Melangkah Sekeliling Dunia.** Ahli berjalan sendirian semasa mereka mengembara di dalam dan di luar negeri.
4. **Lain-lain.** Naratif tentang senaman lain contohnya berbasikal dan mendaki. Beberapa refleksi tentang perjalanan penyembuhan juga turut dimasukkan.

Untaian cerita yang berulang dalam naratif ini ialah:

1. Motivasi untuk berjalan bertambah apabila dilakukan dalam kumpulan. Ganjaran seterusnya ialah sesi berkelah yang memberi peluang kepada mereka untuk bergaul, saling memberi sokongan dan menikmati juadah yang lazat (contohnya melalui pelbagai sesi Berjalan dan Berkelah.)
2. Apabila mereka terus berjalan, mereka menjadi lebih yakin dan bersemangat untuk menetapkan sasaran jarak yang lebih jauh.
3. Berjalan secara tetap juga memberi keyakinan kepada mereka untuk berjalan di tempat lain, di dalam dan di luar negeri. Pejalan kaki dapat menikmati udara bersih dalam persekitaran hijau, cantik dan tenang.
4. Seseorang perlu berupaya berjalan untuk menjalankan sesuatu kerja, contohnya rawatan susulan di hospital. Senaman berjalan kaki yang mereka lakukan menyediakan mereka untuk berbuat demikian.
5. Pada keseluruhannya, senaman berjalan kaki membantu mereka menjadi lebih sihat dan kuat.

Terima kasih kepada Boeing yang menaja Projek SBK dan penerbitan buku ini. Penghargaan juga kepada semua penyumbang dan mereka yang terlibat secara langsung dan tidak langsung dalam penerbitan buku ini. Semoga buku ini dapat memberi semangat kepada semua untuk mengamalkan gaya hidup sihat dengan berjalan.

Mazanah Muhamad  
22 Januari 2024

# Preface

*“Narrative Healthy with KanWork” is a publication by KanWork Cancer Society (KanWork) to promote healthy lifestyle by walking. It is dedicated to all KanWork members and the public.*

*KanWork’s “Healthy with KanWork” (SBK) program was initiated to encourage healthy lifestyle. To promote walking, every Monday morning members were reminded to walk at the KanWork’s chat group. On select weekends, KanWork organized “Berjalan and Berkelah” for members at different locations around Klang valley. Walkers briefly share their experiences at KanWork’s facebook “Sihat Bersama KanWork” (<https://www.facebook.com/groups/2121131208042345>) in form of stories with illustrations. Generally, the narratives also include their reflection on the experience.*

*35 stories were selected and documented in this book. They are presented in four themes:*

- 1. **Berjalan and Berkelah** (Walking and Picnic). Group walking activities organized by members at different locations under the SBK program.*
- 2. **Berjalan (Walking)**. Members self-walking activity.*
- 3. **Langkah Mengelilingi Dunia** (Footsteps around the world). Members self-walking during their travel, domestic and abroad.*
- 4. **Others**. Narratives on other exercises e.g cycling and climbing. Included too are a few reflections on healing journey.*

*The recurring strands that emerge from these narratives are:*

- 1. Walking is more motivated when done in groups. Further rewards are picnic sessions which give walkers the opportunity to socialize, support each other, and enjoy the delicious spread (eg through the various Berjalan & Berkelah sessions).*
- 2. As they continue to walk, they become more confident and inspired to set longer walk target.*
- 3. The regular walking also gives them confident to walk elsewhere, both locally and abroad.*
- 4. Walkers enjoy the fresh air in the green, beautiful, and tranquil environments.*
- 5. It is necessary for one to be able to walk to accomplish a task, e.g. when doing hospitals follow-up. The walking exercise prepares them better for the job.*
- 6. Overall, the regular walking exercise help them become healthier and stronger.*

*The SBK project and this book is sponsored by Boeing. We also appreciate all contributors and those involved directly or indirectly in the book publication. May it inspire all to adopt a healthy lifestyle specifically by walking.*

*Mazanah Muhamad  
22 January 2024*

**Berjalan di Taman Rimba Kiara TTDI**  
***Walking at Taman Rimba Kiara***  
Nik Hasnaa Nik Mahmood

Alhamdulillah hari ini 2 April 2023 saya mengikuti satu lagi aktiviti sihat bersama KanWork iaitu Berjalan dan Berkelah di Taman Rimba Kiara TTDI. Saya tidak pernah mengunjungi Taman Rimba Kiara sebelum ini. Justeru saya sangat teruja untuk hadir ke program Berjalan dan Berkelah di taman ini. Sebaik tiba di Taman Rimba Kiara saya memulakan langkah berjalan ke segenap penjuru rimba dicelah-celah pepohon yang tinggi dan hijau serta menelusuri tasik yang cantik dan mendamaikan. Tanpa disedari saya sudah berjalan sebanyak 4301 langkah. Manfaat berjalan pada usia emas adalah untuk kekal sihat dan mengurangkan tahap kolestrol saya. Antara yang saya pelajari daripada aktiviti berjalan adalah ia dapat meningkatkan keseimbangan dan koordinasi, mengurangkan kemungkinan terjatuh dan memastikan sendi saya fleksibel.

*Alhamdulillah today, April 2, 2023, I participated in another healthy activity with KanWork, namely Walking and Picnic at Taman Rimba Kiara TTDI. I have never been to Taman Rimba Kiara before. I am very excited to join the program. As soon as I arrived at Taman Rimba Kiara I started walking to all nooks and corners of the jungle between the tall and green trees and around the beautiful and peaceful lake. Without realizing it I have already walked 4301 steps. The benefit of walking in my golden age is to stay healthy and reduce my cholesterol levels. Among other things I learned from walking is that it can improve balance and coordination, reduce the likelihood of falling and keep my joints flexible.*



**Berjalan dan Berkelah di Taman Seri Empangan, Putrajaya**  
***Walking and Picnic at Taman Seri Empangan, Putrajaya***  
Maznah Muhamad

13 Mei, 2023, 4.6 km

Sudah agak lama tidak "Berjalan dan Berkelah". Saya agak teragak-agak untuk pergi kerana ada komitmen lain. Merenung kembali, saya gembira melakukannya kerana : 1) Dapat bertemu kembali dengan rakan-rakan; bertukar-tukar cerita Ramadan dan Aidilfitri, juga tentang cabaran seperti mengurus kanser, 2) Berpeluang melihat seorang yang baru selesai menjalani rawatan berjalan ditemani seorang kanak-kanak (anak sahabatnya), 3) Kagum melihat pasangan yang hadir menyokong isteri (walaupun mereka tidak berjalan), 4) membuatkan saya mengeluarkan kasut untuk berjalan lebih jauh (daripada yang saya lakukan di sekitar rumah sejak Ramadan), harap dapat meneruskannya!, dan 5) Berjalan dan bersosial dengan rakan-rakan di taman yang indah adalah terapeutik. Untuk sementara waktu, saya hanya seorang kanak-kanak yang sedang menikmati ayunan buaian 😊

*It had been a while since we have the Walking and Picnic program . I had a second thought about going due to other commitments. Looking back, glad that I did: 1) Good to meet and catch up with friends again; exchanging Ramadan and Aidilfitri stories, and also challenges like managing cancer, 2) Opportunity to observe a patient who just completed treatment walked accompanied by a kid (a friend's son), 3) Good to see supportive spouses present even they did not walk, 4) A reason to take the shoes out for a longer walk (than I sometimes did around the house since Ramadan). Hope to keep it going!, and 5) Walking and socializing with friends in a beautiful garden were therapeutic. For a while, I was just like a child enjoying my swing 😊*



**Berjalan dan Sarapan di Taman Botani Perdana**  
***Walking and Breakfast at Taman Botani Perdana***  
Maznah Muhamad

120223, 5996 langkah, 4.2 km

Alhamdulillah berjaya mengikuti aktiviti di atas. Agak lama juga tidak berjalan kerana cabaran kesihatan. Terima kasih kepada Puan R dan Puan M kerana memotivasi saya untuk mengikuti aktiviti tersebut. Mereka mengambil saya dirumah tepat jam 7.00 pagi. Saya langgar amalan makan sarapan sihat. Alasan, Sekali-sekala, peraturan memang untuk danger 😊". Gembira berjumpa dengan ahli dan kawan-kawan baru, juga dengan rakan sekelas / sekolah. Keseronakan tambahan- makan aiskrim sebelum pulang (walaupun masih batuk!) Sewaktu sarapan, tercetus idea untuk berkongsi usaha supaya sihat melalui "Naratif Sihat Bersama KanWork" di platform FB Sihat Bersama KanWork. Terima kasih Puan Naliza Fahro-Razi dan Dr. Nik Hasnaa. Mengimbas kembali, Alhamdulillah." I had a great morning. A good opportunity to exercise, socialize, and enjoy delicious food". Terima kasih semua.

*Alhamdulillah managed to participate in the above activities. It has been some time since I last walk. Thank you, Mrs. R dan M, for the motivation and ride. I broke the practice of having a healthy breakfast. Rules are meant to be broken 😊. Good to meet with KanWork members and friends. Including class/schoolmates. An extra fun, eating ice - cream (although still coughing 😊). During breakfast, we talked about an idea to share the "Sihat Bersama KanWork" initiative on the SBK's fb platform as narrative. Thank you Mrs. Naliza Fahro -Razi and Dr. Nik Hasnaa. Looking back, Alhamdulillah. I had a great morning. A good opportunity to exercise, socialize, and enjoy delicious food". Thank you all.*



**Berjalan dan Berkelah di Taman Rimba Kiara**  
***Walking and Picnic at Taman Rimba Kiara***  
Maznah Muhamad

4 Mac 2023, 4689 langkah, 3.3 km

Menoleh ke belakang ke acara tersebut:

1. Beberapa orang peserta berjalan dengan tongkat. Salah seorang sedang menjalani rawatan untuk kanser lanjutan. Seorang lagi memakai beg kolostomi . Jika ada kemahuan, adalah caranya.
2. Kami makan nasi lemak ditambah dengan kangkung rebus. Kita boleh dapat makanan yang sihat dengan sedikit usaha.
3. Kami juga mendapat “cinnamon roll” yang sedap, disampaikan sendiri oleh pembuatnya. Orang baik hati *ada di mana-mana*.
4. Seorang peserta secara spontan berkongsi kejayaan beliau mengamalkan gaya hidup sihat. Detik pembelajaran yang terbaik bagi kami dalam usaha mengamalkan perkara yang sama.
5. Turut mengembirakan ialah bertemu rakan sekolah. *Kawan amat berharga*.

*Looking back to the event:*

1. *A few of the participants walked with sticks. One is undergoing advance cancer treatment. Another recently completed treatment and with a colostomy bag. When there is a will, there is a way.*
2. *We had “nasi lemak” with additional boiled kangkong. A bit of effort results in a healthy food.*
3. *We get a yummy cinnamon roll from a baker who delivers it himself. Good samaritans are everywhere.*
4. *A participant spontaneously shared her successful healthy lifestyle effort. Our teachable moment in trying to practice similar lifestyle.*
5. *An added joy was meeting schoolmates. Friends are precious.*



**Berjalan dan Berkelah Di Tasik Ampang Hilir**  
***Walking and Picnic at Tasik Ampang Hilir***  
Maznah Muhamad

071023, 6010 langkah

Hari ini kami (survivor kanser dan penjaga) "Berjalan dan Berkelah" di Tasik Ampang Hilir. Mengenang kembali, ia juga satu peluang menyokong dua survivor yang sedang menjalani rawatan. Perbualan mengingatkan kembali tentang cabaran apabila kita didiagnosis dengan kanser. Ketakutan terhadap penyakit ini, kerisauan menjalani rawatan, dan ketidakpastian penyembuhan. Khabar angin menjadikannya lebih sukar. Sebagai contoh, "radioterapi akan membakar kulit, tidak boleh makan sayur-sayuran menjalar" (Puan Y), dan sebagainya. Saya gembira survivor baru dapat juga belajar secara langsung tentang manfaat penjaga kanser dalam proses penyembuhan. Kami pulang dengan lebih bertenaga dan bersemangat ☺

*Today we (cancer survivors and caregivers) Walk and Picnic at Tasik Ampang Hilir. Looking back, it was also an opportunity supporting two new cancer survivors who are undergoing treatment. The conversation reminds how overwhelm we can be upon diagnosed with cancer. The fear of the disease, the anxiety undergoing treatment, and the cure uncertainty. Hearsay made it worse. For example, "radiotherapy will burn your skin, can't eat creeping vegetable" (Madam Y), etc. Glad the new survivors get to learn firsthand the benefit of caregiver in survivorship too. We left energized with uplifted spirits.*



## **Berjalan dan Berkelah di Taman Ampang Hilir** ***Walking and Picnic at Taman Ampang Hilir***

Maslina Abdul Kadir

Dengan izin Allah SWT, 7 Oktober yang lalu pertama kali diri ini berpeluang mengikuti aktiviti Berjalan dan Berkelah KanWork di Taman Tasik Ampang Hilir. Aktiviti dimulakan dengan “warming up” diikuti dengan berjalan secara kumpulan tetapi diri ini jauh ketinggalan lantaran baru dua bulan menjalani pembedahan TAH-BSO. Memang diri ini digalakkan berjalan atau bergerak untuk tujuan penyembuhan walaupun perlahan. Selesai berjalan, kami berkelah di tepi tasik. Angin sepoi-sepoi bahasa menambah lagi selera kami menikmati *potluck*. Sambil menikmati juadah kami sempat bertukar pandangan, mengumpul petua untuk sembuh, saling memberi dan menerima nasihat. Diri ini pulang dengan perasaan yang sangat gembira dan berlapang dada. Segala yang dinikmati pada hari itu akan tersemat kemas dalam jiwa. Semoga diizinkan Allah SWT untuk mengikuti lagi aktiviti KanWork.

*On October 7, for the first time I participated in the KanWork Walking and Picnic activity at Taman Tasik Ampang Hilir. The activity started with a "warming up" and followed by group walking, but I was left far behind because I just had TAH-BSO surgery two months ago. Indeed, I was encouraged to walk or move for healing purposes, even if it is slow. After the walk, we had a picnic by the lake. The gentle breeze boost up our appetite enjoying the potluck. While enjoying the meal, we had a chance to share experiences, tips to heal, and exchanging advice with each other. Left for home feeling very happy and full. The enjoyments will always be remembered. By grace of Allah SWT may I be able to participate in KanWork activities again.*



**Mencipta Realiti 10,000 Langkah Sehari**  
***Creating Reality 10,000 Steps a Day***  
Nik Hasnaa Nik Mahmood

Pada 27/10/2023 saya dengan dua rakan kerja KanWork berlepas ke Kota Bharu untuk menziarah, memberi sokongan kepada ahli KanWork Zon Timur, dan memperkukuhkan kerjasama dengan Hospital dan Kelab Kanser di negeri Kelantan. Saya memulakan pagi Sabtu dengan berjalan di pinggir Sungai Kelantan. Aktiviti berjalan kaki diteruskan di Hospital, Pasar Siti Khadijah, mencari warung makan malam dan pulang ke hotel. Sebaik tiba di hotel saya terkejut melihat catatan 9525 langkah di telefon saya, maka keluar semula dari hotel jam 9.45 malam dan berjalan kaki di pinggir jalan raya untuk mencapai 10,000 langkah. Akhirnya 10293 langkah dicapai dengan 7km menjadi kenyataan pada jam 10.26 malam. Tiada apa yang mustahil di dunia ini selagi kita berusaha keras dan komited kita mampu mencipta realiti.

*On 27/10/2023 left for Kota Bharu with two KanWork colleagues to visit, give support to KanWork East Zone members, and strengthen cooperation with Hospitals and Cancer club in the state of Kelantan. I started my Saturday morning by walking along Sungai Kelantan. Later, I continued walking at the Hospital, Pasar Siti Khadijah, looking for a dinner stall and returning back to the hotel. As soon as I arrived at the hotel, I was surprised to see the record of 9525 steps on my phone, so I left the hotel again at 9.45pm and walked on the side of the road to achieve 10000 steps. Finally, 10293 steps (7km) came true at 10.26pm. Nothing is impossible in this world as long as we work hard and are committed, we can create reality.*

# All Health Data

## Today

 Steps

22:26 >

**10,293** steps

 Walking + Running Distance

22:26 >

**7** km



## **World Cancer Day Fun Run 2023**

Maznah Muhamad

11 Mac 2023, Institut Kanser Negara, Putrajaya, 8 km

Mengenang kembali, ia merupakan satu acara yang menggalakkan kesejahteraan (fizikal, sosial dan psikologi) dan kesedaran kanser.

1. Berjalan di khalayak ramai adalah satu motivasi. Mereka yang di hadapan mendorong saya untuk terus berjalan. Asyik berbual sambil berjalan, tanpa disedari saya telah tiba di garis penamat.
2. Melakukan Zumba sentiasa menyeronokkan. Melenggok mengikut alunan rentak muzik beramai-ramai seperti pesta tarian adalah lebih baik daripada senaman.
3. Selepas berjalan, kami membantu di gerai kesedaran KanWork. Kerja sukarela baik untuk kesejahteraan.
4. Bertemu rakan-rakan ahli KanWork dan lain-lain adalah kemuncak pagi ini.

*Looking back, a good event that promotes wellness (physical, social and psychological), and cancer awareness.*

1. *Walking in a big crowd is motivating. Those in-front motivates me to continue on. Engrossed chatting while walking, I hardly realize making to the finishing line.*
2. *It is always fun to do Zumba. Grooving to the beats of music together is more like a dance party than a workout.*
3. *After the walk some of us helped at KanWork's awareness booth. Voluntary work is good for wellness.*
4. *Meeting fellow KanWork members and other friends was the highlight of the day.*



## **12km Run for Women**

Nicky Azura

Dapat kenal kawan baru. Saya menjadi pelari terakhir dan bersama-sama teman sampai ke garisan penamat. Ada di belakang saya yang tidak tamat larian. Jantung saya berdegup laju dan saya memang menangis di kilometer 8.5 Sudahlah seorang diri dan Elaine sudah maju ke hadapan. Pada mulanya dia tidak mahu tamatkan larian. Pada saya janganlah tidak tamat larian. Buat sahaja dan berjalan perlahan-lahan., Tidak apa menjadi pelari terakhir asalkan jangan tidak tamat larian. Masa memang ke laut. Habis dalam 5 jam manakala masa sepatutnya ialah 4 jam. Latihan di Bukit Gasing dan Bukit Kiara, memang tidak membantu. Jejak Bukit Penang memang seram tetapi patut dicuba. Akan menyertainya lagi tahun hadapan. Larian ini memang mencabar mental dan fizikal. Masa sesi latihan saya sihat, tetapi bila masuk pertandingan masa itulah juga tidak cukup rehat dan gementar.

*Get to know new friends. I became the last runner and together with friends reached the finish line. There are those behind me who did not finish the run. My heart was beating fast and I was crying at km 8.5. I was alone and Elaine was already ahead. At first, she didn't want to finish the run. For me, finish the run. Just do it and walk slowly., It's okay to be the last runner as long as you finish the run. Failed to finish on time. Managed to complete in 5 hours instead of 4 hours as required. The training at Bukit Gasing and Bukit Kiara really didn't help. The Bukit Penang trail is scary but worth trying. Will join again next year. Running this race is challenging mentally and physically. During the training session, I was healthy, but when I entered the competition, I was not rested enough and nervous.*



**Half Marathon 2023 15 Oktober di Taman Tasik Cempaka, Bangi**  
**Half Marathon 2023 15 October at Taman Tasik Cempaka, Bangi**  
Hasidah Mohd Sidek

Selari dengan agenda Sihat Bersama KanWork, saya mencabar diri untuk menyertai Larian MPKJ 2023 tetapi bukan untuk larian 21 km! Tidak berani. Bukan 'podium finish' yang saya kejar, tetapi lebih fokus untuk melengkapkan cabaran 10km. Objektif utama saya ialah tidak diambil oleh 'sweeper trucks', jika tidak dapat melengkapkan larian dalam masa yang diberikan iaitu 2.5 jam. Saya memulakan larian santai dalam keadaan hujan renyai bersama dengan ratusan peserta yang lain. Akhirnya semua akan menjadi pemenang untuk diri sendiri. Amalan berjalan kaki 10km (santai) yang saya amalkan setiap hari amat membantu saya melengkapkan cabaran 10km ini. Untuk cabaran 21km, saya tidak pasti amalan ini memadai.

*In keeping to the agenda of Keeping Healthy with KanWork, I finally challenged myself to participate in the 2023 MPKJ run event even though dared not sign up for the 21 km option . After all, a podium finish was least on my mind. Just finishing the 10 km feat and more importantly not being hauled up by the 'sweeper truck' for not completing the run within the 2.5 hr cut-off time were my primary goals. So off I went on a drizzly morning with what seemed to me like hundreds of keen-to-be-winner participants! At the end everyone were winners in their own ways...Alhamdulillah! For me the average daily 10 km I walked (even though at snail-pace by standard of keen runners) certainly helped for the 10 km challenge. For 21 km, I am not so sure this suffices.*



**Berjalan di Taman Tasik Cyberjaya**  
***Walking at Taman Tasik Cyberjaya***  
Rozam

Pagi ini saya berjalan di Taman Tasik Cyberjaya. Saya suka berjalan di tempat yang berbeza kerana setiap lokasi ada keunikan yang tersendiri dengan flora dan faunanya yang mendamaikan. Kicauan burung-burung yang berterbangan, desiran angin sepoi-sepoi menyapa pipi terasa segar yang tidak dapat digambarkan dengan kata-kata. Berjalan secara rutin sekurang-kurangnya tiga kali seminggu untuk gaya hidup sihat, minda yang ceria dan kesihatan fizikal yang optimum. Melihat keindahan alam, teratai bertebaran di permukaan tasik dengan pelbagai saiz bunganya menjadi penyeri suasana membuatkan hilang segala yang membebankan fikiran dan perasan. Jom kita amalkan secara rutin berjalan untuk menghasilkan hormon gembira serotonin seterusnya memilih untuk menghargai setiap kesempatan yang Allah kurniakan dengan sebaik mungkin. Syukur Alhamdulillah.

*This morning I walked in Cyberjaya Lake Garden. I like to walk in different places because each location has its own uniqueness with its peaceful flora and fauna. The chirping of the flying birds, the hissing of the wind greeting the cheeks feels fresh that cannot be described in words. Walk routinely at least three times a week for a healthy lifestyle, cheerful mind and optimal physical health. Seeing the natural beauty of His Creation, the lilies scattered on the surface of the lake with various sizes of flowers become the highlight of the atmosphere making it disappear everything that burdens the mind and notice. Let's practice our regular walk to produce the happy hormone serotonin and choose to appreciate it every opportunity that God bestows as possible. Alhamdulillah.*

 Saturday Noon Walk

**6.34** km

28 Oct 2023 08:48:59

Avg Pace	Time	Calories
<b>20'24"</b>	<b>02:09:30</b>	<b>411</b>
Steps	Elev Gain	Avg Speed
<b>10233</b>	<b>15 m</b>	<b>2.9 km/h</b>



**Tak apa kalau tak okay!**  
*It's okay not to be okay!*  
Naliza Fahro-Rozi

Sebagai pejuang kanser dan sukarelawan, kami juga memerlukan sokongan ahli psikologi selain sokongan emosi rakan seperjuangan. 'Tak apa kalau tak okay!' Jadi saya membuat janji temu dengan pakar psikologi klinikal di sebuah NGO kanser. Selepas sesi psikoterapi, saya berjalan ke medan selera berhampiran untuk menikmati makan tengah hari hidangan tradisional yang lazat. Cuaca sangat baik dan matahari terasa nyaman, dengan awan di langit seperti bunga yang mekar. Angin yang bertiup sepoi-sepoi pada kulit terasa menenangkan. Cuaca yang sesuai untuk bersiar-siar. Jadi, saya berjalan kaki menikmati pemandangan bermula dari Kg. Baru sampai Suria KLCC. Saya mencapai 10,000 langkah! Tiba-tiba, saya menerima panggilan daripada seorang rakan sukarelawan. Seorang pesakit memerlukan sokongan emosi. Saya bergegas ke hospital. Alhamdulillah, saya dapat menemani pesakit sehingga kemoterapinya selesai. Hari yang sangat bermakna.

*As a cancer fighter and volunteer, we also need the support of psychologists in addition to the emotional support of fellow fighters. 'It's okay not to be okay!' So, I went for an appointment with a clinical psychologist at a cancer NGO. After my psychotherapy session, I walked to a nearby food court to enjoy a brunch of delicious traditional dishes. The weather was good and the sun felt pleasant, with clouds in the sky like flowers blooming. The wind blowing gently on my skin was calming. Perfect weather for a walk. So, I walked to enjoy the scenery starting from Kg. Baru up to Suria KLCC. I achieved 10,000 steps! Suddenly, I received a call from a fellow volunteer. A patient needs emotional support. I rushed to the hospital. Alhamdulillah, I was able to accompany the patient until her chemotherapy was completed. It was a very meaningful day.*



**Ronda-Ronda Kuala Lumpur**  
***Walking Around Kuala Lumpur***  
Nadzirah Hanis Zainordin

Hari ini, 19 Mac 2023, berjalan-jalan di Kuala Lumpur dengan 'best friend forever'. MRT 2 (Kwasa Damansara – Putrajaya) baru sahaja dilancarkan dan kami mengambil peluang untuk naik MRT secara percuma. Tambahan pembelian pas harian RM5 di kaunter Rapid KL membolehkan semua pengangkutan awam Rapid KL dinaiki dengan satu harga. Bermula dengan MRT sehinggalah bas, semua kami terokai merentasi ibu kota. Setelah penat berjalan, kami berhenti di kawasan utama tumpuan pelancong di ibu kota iaitu di Bukit Bintang. Kami mengambil peluang menikmati makanan yang viral. Shawarma Damascus dan Kunafa Crips menjadi menu pilihan (perlu beratur panjang!) Rasa? Kena cuba sendiri baru tahu. Sehari berjalan dapat 14,000 langkah! Letih tidak terasa, kaki terus melangkah menuju destinasi . .

*Today, take a walk in Kuala Lumpur with best friend forever. MRT 2 (Damansara-Putrajaya route) has just launched, and we took the opportunity to take the MRT for free. The additional purchase of RM5 daily pass at the Rapid KL counter allows us to take all Rapid KL public transportation at a single price. From taking MRT to bus, then by walking we explore across the capital. After a long walk, we stopped at the main tourist hotspot in the capital, Bukit Bintang. Take the opportunity to enjoy the viral foods. Shawarma Damascus and Kunafa Crips became the menu of choice (need to wait in long queue!) Delicious? Got to try it yourself! Managed to walk 14,000 steps! Not feeling tired,, we continue walking to the destination .*



Langkah Mengelilingi Dunia: Sabah  
***Footsteps around the World: Sabah***  
Maznah Muhamad

090923 - 110923

Suami saya berasal dari Sabah. Keluarga kami tidak "balik kampung" (Bongawan di mana beliau dilahirkan dan Kota Kinabalu di mana keluarganya tinggal sekarang) sejak Covid-19. Alhamdulillah, kami akhirnya membuat lawatan. Mengimbas kembali, kami gembira kerana berpeluang:

1. Bersama keluarga, "merapatkan silaturrahim".
2. Perjalanan berhampiran di laluan lama dan baru dengan pemandangan indah.
3. Melihat kawasan luar bandar yang masih kekal semula jadi.
4. Menikmati makanan tempatan yang lazat.

Daripada pemerhatian, penduduk tempatan menikmati gaya hidup yang santai dalam persekitaran yang tenang. Peringatan untuk diri supaya berusaha untuk perkara yang sama. Kami meninggalkan Kota Kinabalu dengan berat hati.

*My husband is from Sabah. Our family had not gone back to hometown (Bongawan where he was born and Kota Kinabalu where his family is residing) since Covid-19. Alhamdulillah, we finally made the trip. Looking back, we had a great time. A chance to:*

1. *Visit with family, family bonding..*
2. *Travel nearby on the old and new routes with scenic view.*
3. *Feast our eyes on the beautiful un-spoilt countryside.*
4. *Savor delicious local food.*

*Noted that the local enjoy the slow-pace lifestyle in the serene environment. Self-reminder to strive for the same. We left Kota Kinabalu with heavy hearts.*



Langkah Mengelilingi Dunia: Sandakan  
***Footsteps Around the World: Sandakan***  
Maznah Muhamad

Keluarga kami "balik kampung" untuk Aidilfitri 2023. Alhamdulillah, yang pertama sejak pandemik Covid. Gembira dapat bersama keluarga besar tercinta; adik-beradik dan anak-anak saudara. Rasa lega berada di persekitaran yang tenang dan hijau, jauh daripada kesibukan Kuala Lumpur. Kami nikmati masakan tempatan yang lazat dan berkhasiat, yang dimasak di rumah daripada ikan dan sayuran segar. Kuihmuih tempatan juga enak. Kami meninggalkan Sandakan dengan berat hati. Balik kampung bagi kami ialah satu perjalanan penyembuhan.

*Our family go back to hometown for Aidilfitri 2023. Alhamdulillah, our first since Covid pandemic. Great to be with our beloved extended family; siblings, nephews, and nieces. Always good to be in the quiet, green surrounding, away from busy Kuala Lumpur. We enjoyed the delicious, nutritious home cooked traditional dishes of fresh fish and vegetable. The local "kuih- muih" were yummy too. We left Sandakan reluctantly. Balik Kampung is a healing trip for us.*



**Melancong di London: Jambatan di London**  
*Touring London: Bridges of London*  
Othman Omar

08102023

Suhu hari itu 25C, begitu bersemangat untuk ukur jalan di *Bank Side* (tebing) Sungai Thames. Bermula dari bawah Tower Bridge ke arah London Bridge lewat Museum Kapal Navy HMS Belfast. Mara ke Southwark Bridge, Blackfriars Bridge. Sampai ke kawasan Millennium Bridge terus ke Waterloo Bridge, di sini tempat London Eye. Beredar pula ke Westminster Bridge untuk tengok waktu di Jam Big Ben. Hari ini Ahad, penuh pejalan kaki. Ada pelancong bersama famili, ada famili bawa anak-anak dan bayi. Di sepanjang jalan ada tempat duduk jika perlu rehat, ada taman, gerai, café, kedai makan, kedai serbaneka, penghibur jalanan dan pertunjukan jalanan. Tempat menarik untuk pelancong, dengan pelbagai prasarana. Pada masa yang sama, kita "diterpaksakan" berjalan untuk sihat! Alhamdulillah perjalanan pergi balik, saya dapat rakam 19700 langkah

*The temperature was 25C, so it's inspiring to take a walk on the River Side Bank of the Thames. Starting from under Tower Bridge towards London Bridge through the HMS Belfast Navy Ship Museum. Move on to Southwark Bridge, Blackfriars Bridge. Up to the Millennium Bridge area straight to Waterloo Bridge, and the London Eye. Lastly to Westminster Bridge to see the time at the Big Ben. It was a Sunday, full of pedestrians. There are tourists with family, there are families with children and babies. Along the way there are seats if you need to rest, there are gardens, booths, cafes, food stalls, and convenience stores, buskers, and street shows / performances. An interesting place for tourists, with adequate infrastructure. At the same time, we are "forced" to walk to be healthy! Alhamdulillah the round-trip walk clocked 19700 steps.*



**Gemba Walk Sihat Bank Side, SungaiThames**  
*Healthy Gemba Walk Bank Side, River Thames*  
Othman Omar

08102023

Sebahagian laluan ini di namakan The Queen's Walk. Di laluan ini kita boleh lihat sejumlah 7 jambatan dari Tower Bridge ke Westminster Bridge (The Big Ben clock). Ada jambatan warisan, ada yang lama dan moden seperti Millennium Bridge. Sempat fotoshoot apabila melalui ciptaan indah di dunia ini. Ada satu Roda Cerap (*Observation Wheel*) untuk melihat pemandangan Kota London yang dikenali sebagai London Eye atau Millennium Wheel. Sejenis Ferris Wheel. Kembara di bumi Allah melihat kebesaran-Nya dan mencari makna kejadian dengan mata hati. Wallahu 'alam bissawab 🙏. Pada masa yang sama memohon afiyah sihat melalui berjalan. Dari Apartment anak ke sini, dengan mudah mencatat 9,000 langkah.

*Part of this route is called The Queen's Walk. On this route we can see a total of 7 bridges from Tower Bridge to Westminster Bridge (The Big Ben clock). All sort of bridges from: the heritage and old ones, and to a modern one like the Millennium Bridge. I had a photoshoot when I passed through one of this worldly creation. An Observation Wheel to see panoramic view of London City, known as the London Eye or Millennium Wheel. It is a type of Ferris Wheel. Traveling on Allah's earth, seeing His greatness and seeking the meaning of all those that exist around, not only with our eyes but also through our heart. Wallahu' alam bissawab 🙏. At the same time make dua for Afyah and be in good health through walking. From daughter's apartment to the vicinity, one easily clocks 9,000 steps.*



Langkah Mengelilingi Dunia: Mekah  
***Footsteps Around the World: Mecca***  
Maznah Muhamad

230123, 12 km

"Labbayka Allahhuma labayk" (Aku datang, Ya Allah, aku datang ). Selepas sekian lama terkesan akibat pandemik, Alhamdulillah kami berpeluang mengerjakan umrah semula. Masjidil Haram penuh dengan umat Islam dari seluruh dunia. Walaupun jarak yang agak jauh dan sesak, Alhamdulillah, kami berjaya melakukan tawaf dan sai dengan berjalan sendiri. Amalan berjalan kaki yang kerap kami lakukan bermanfaat. Bagi mereka yang tidak boleh berjalan, kerusi roda dan skuter elektrik ada disediakan.

*"Labbayka Allahhuma labayk" (Here I am, O Allah, here I am). After a long interval due to the pandemic, Alhamdulillah we got the chance to go for umrah. The Masjidil haram was packed with Muslims from all over the world. Despite the distance and crowd, Alhamdulillah, we managed to do the "tawaf" and "sai" by walking ourselves. Our frequently walking practice was useful. For those who cannot walk, wheelchair and electric scooter are available.*



Langkah Mengelilingi Dunia: Geneva dan Annecy  
***Footsteps Around the World - Geneva and Annecy***  
Maznah Muhamad dan Aida Maskor

Oktober 2022

Mengimbas kembali.

Bulan lepas beberapa rakan pergi ke luar negara. Salah satu lawatan terakhir saya ialah pada Oktober 2022, menghadiri *UiCC World Cancer Congress* di Geneva bersama Cik Aida. Di sana, kami berpeluang menyertai aktiviti berjalan kaki yang dianjurkan di Geneva, Switzerland dan Annecy, Perancis. Berjalan di Geneva adalah sebahagian daripada agenda persidangan. Laluan berjalan melalui taman yang indah berakhir dengan minum teh di tepi tasik. Selepas persidangan, kami ke Annecy, sebuah bandar berhampiran untuk lawatan harian. Semasa berjalan di taman bandar, kami secara tidak sengaja bertemu dengan NGO tempatan yang sedang mengadakan aktiviti berjalan sempena Pink October. Kami turut berjalan bersama kumpulan ini. Melalui aktiviti-aktiviti ini, kami mendapati berjalan kaki merupakan salah satu cara yang baik untuk mempelajari tempat baharu dan penduduk tempatan

*Last month a number of friends went abroad. One of my last similar trips was October 2022, attending the UiCC World Cancer Congress, Geneva with Ms Aida. We had the chance to join organized walking activity at Geneva, Switzerland dan Annecy, France, during that trip. The walk at Geneva was part of the conference agenda. The route included a beautiful garden. The walk ended with tea at a lakeside. After the conference we went for a day sight-seeing at nearby Annecy. While walking at the town garden we accidentally met a local NGO doing the Pink October Cancer Walk. We joined the group. For both activities we found that walking is also good way to learn about new places and the locals.*



**Langkah saya mengelilingi dunia**  
***My Footsteps Around the World***  
Hasidah Mohd Sidek

Saya mula menjadikan aktiviti berjalan kaki sebagai rutin harian beberapa bulan selepas pembedahan tulang pinggul pada tahun 2020. Sungguh mengerikan, apabila saya tidak dapat berjalan tanpa peralatan ambulatori selama dua bulan pembedahan! Kini setelah sepuluh sesi fisioterapi dan terapi kolam, saya berjaya kekalkan sasaran harian 10,000 langkah. Saya berharap perkongsian saya dalam Facebook Sihat Bersama KanWork tidak dianggap sebagai menunjuk-nunjuk tetapi sebaliknya sebagai sumber inspirasi. Hal demikian terutama bagi mereka yang menghadapi isu mobiliti berikutan rawatan penyakit. Jika saya boleh berjalan normal setelah pembedahan penggantian tulang pinggul dengan titanium, saya pasti anda juga boleh. Dengan izin Illahi, dan amalan berjalan kaki yang konsisten, kaki saya akan kembali kuat untuk bersujud secara normal kepada Sang Pencipta. Doakan saya ya?

*I seriously started walking as a daily routine a couple of months after hip replacement surgery in 2020. It was horrifying to be not mobile without ambulatory aid for two months post-surgery! After tens of physiotherapy and pool sessions, I now maintain a daily 10,000 step target routine. I hope sharing of my journey in the Keep Healthy with KanWork Facebook is not considered as showing off but to inspire those who are facing mobility challenges post-treatment. If I can walk with a titanium implant in my hip, so can you! Allah willing with consistent daily walking, my legs will be strong enough soon to be able to prostrate for my Creator. Wish me well.*

## **Berjalan Pantas Melancong di Bandar Raya Sydney Briswalk Sydney City Tour**

Haliza Abdul Halim

11,480 langkah, 8.12 km

Nikmatnya jalan kaki walaupun secara solo adalah guna masa kita sendiri, letih cari kerusi duduk santai, kita dapat singgah di taman yang menarik dan tempat yang bersejarah, melihat gelagat manusia pelbagai bangsa serta melihat budaya mereka, yang istimewanya dapat buat video dan swafoto. Jelajah hari ini dari Town Hall Station ke lokasi tarikan pelancong ke Sydney (Town Hall, Anzac Memorial, Australian Museum, Hyde Park, St Mary's Cathedral dan Queen Victoria Building). Pada sahabat, tempuhi segala rawatan yang disarankan oleh doktor dengan sabar dan azam yang tinggi untuk sembuh. Berkatnya nikmat sihat yang dikurniakan akan dikecapi sebagai survivor kanser yang positif dan ceria.

*It's a pleasure to walk alone. It's a use of our own time. Tired of finding lounge seats, we can stop by the fascinating parks and historical places, see the human behaviour of various nationalities, and see their culture, which is special to be able to make videos and selfies. Tour today from Town Hall Station to a tourist attraction in Sydney (Town Hall, Anzac Memorial, Australian Museum, Hyde Park, St Mary's Cathedral dan Queen Victoria Building). To my friends, please go through all the treatments recommended by the doctor with patience and a high determination to heal. The blessing is that the healthy blessings that are blessed will be achieved as a positive and cheerful cancer survivor.*



**Langkah Mengelilingi Dunia: Morocco**  
***Footsteps Around the World: Morocco***  
Hasidah Mohd Sidek

Pengalaman manis berjalan di negara orang sambil menghayati persekitaran nyaman dan menyegarkan, terpahat di sanubari bagai ukiran indah yang tak dimamah usia. Biarpun di persisiran pantai, atau di puncak gunung atau di taman alam semula jadi mahupun di tapak sejarah kota lama dan di suasana kesibukan souq, langkah demi langkah dijiwai penuh bagi menyanjung tinggi ciptaan Ilahi yang serba sempurna. 'Healing' itulah ungkapan moden dalam media sosial yang sering dihubung kait dengan proses pemulihan jiwa iaitu jiwa yang mungkin kurang tenteram atas apa sebab sekalipun. Riadah berjalan bukan sahaja dapat menghasilkan endorfin dan perasaan gembira tetapi juga menyejukkan mata memandag kagum dengan keindahan alam nun jauh daripada kampung halaman.

*Sweet memories of walking abroad away from home among breath-taking and refreshing sights remain chiselled in the heart like a timeless sculpture piece moulded in clay. Be it by the coast or mountain tops or in nature parks, as well as at historical sites of old cities and in the midst of the hustle and bustle of souqs, footing step-by-step in amazing environs is cherished as a blessing from our divine creator. Frequently described as a healing process in modern social media platforms, walking provides the tranquillity and much-needed revival of positive senses long gone due to whatever circumstances. Not only does walking aid in the production of endorphins and other feel-good hormones, it is eye candy in this case in lands far away from home.*



Langkah Mengelilingi Dunia: Bosnia  
***Footsteps Around the World: Bosnia***  
Hasidah Mohd Sidek

Mei 2023

Dari berjalan di persisiran pantai laut Adriatik di Montenegro sehingga bersiar dalam taman-taman rimba Bosnia yang penuh ketenangan. Apabila ku melangkah kaki menikmati kenyamanan di jalan pantai, kedengaran deruan lembut ombak memecah pantai dan sesekali salakan anjing. Ku lihat rumah-rumah yang berhalaman indah berbaris menghadap laut. Mungkin pagi terlalu awal untuk adanya kesibukan aktiviti. Rakan-rakan jalan ku pun lebih suka bersantai di bilik penginapan daripada keluar berjalan. Taman rimba pula seolah memanggil-manggil pengunjung. Kehijauan dedaun dan kehadiran angsa menyelusuri anak sungai membuatkan taman rimba 'perfect setting untuk photoshoot'. Sesungguhnya ciptaan Illahi adalah benar-benar memukau!

*From walks along the breath-taking Adriatic Sea coastline in Montenegro to strolls in the serene forest parks of Bosnia. As I walk in the crisp cool morning along the shore amidst the gentle lapping of waves and the occasional dog bark in the distance, I glance upon quaint beachfront houses with beautiful gardens. Perhaps it is still too early in the day and barely anyone is in sight. Even my travel buddies prefer to sleep in a little while longer. The forest park on the other hand is bustling with visitors. Picturesque tapestries woven from the greenery of trees and elegant swans dancing in babbling brooks make these parks perfect settings for photoshoots. Truly mesmerizing God's creation is!*



**Kembara Jeju, Oktober 2023**  
**Travelling in Jeju, October 2023**  
Hasidah Mohd Sidek

Pagi ini saya berjalan di sekeliling hotel di Jeju. Suasana sejuk, segar dan nyaman sebelum kesibukan bandar bermula. Langkah diteruskan dengan lawatan ke pantai berbatu di pesisiran Selat Korea. Cuaca berangin menyambut kedatangan kami. Lega rasanya apabila dapat menikmati secawan kopi panas di depan lautan yang terbentang luas. Alangkah bahagianya.

Keesokan hari, kembara Jeju membawa kami ke Seongsan Ilchulbong. 'Hiking' ke puncak, bersamaan dengan ketinggian 52 tingkat seperti yang di rekod di *iPhone* saya. Mujur ada pagar di tepi tangga untuk berpaut dan banyak tempat untuk berehat sebelum sampai di puncak! Pencapaian yang memuaskan bagi yang berimplan titanium!

*I started today by walking the city streets outside the hotel in Jeju and enjoying the quiet of a nippy morning before the hustle and bustle of the city begins. Then off to the windy and freezing rocky beach by the Straits of Korea for a look around followed by a well-deserved reward of a hot mug of coffee overlooking the sea. What bliss.*

*On another day, the tour of Jeju took us up the awesome Seongsan Ilchulbong. My iPhone recorded 52 flights of steps climbed during the hike! Lucky for me, the trail was a boardwalk one with wooden side support most of the way up. More importantly, there were many opportunities for rests! A satisfying achievement for those with titanium implants!*



**Berjalan di Kota London, Oktober 2022**  
***Walking in London, October 2022***  
Aida Maskor

Usai menghadiri UiCC World Cancer Congress bersama Dr. Maznah di Geneva, Switzerland, kami mengambil peluang terbang ke London. Pertama kali saya jejak kaki di Kota London, teruja! Terus terbayang 'red telephone box', 'double decker bus', dan terngiang-ngiang lagu 'London Bridge is falling down'. Walaupun kadangkala menggunakan pengangkutan awam (London Underground), kebanyakannya saya berjalan untuk melawat tempat-tempat menarik di sana. Laju sahaja kaki melangkah dari satu tempat ke tempat yang lain. Selama empat hari di London, purata berjalan, 15,000 langkah sehari. Tercipta sejarah untuk diri sendiri!

Berjalan, samada pilihan atau tiada pilihan! Semoga terus konsisten berjalan walau di mana sahaja berada (peringatan untuk diri sendiri juga!)

*After attending the UiCC World Cancer Congress in Geneva, Switzerland, Dr. Maznah and myself took the opportunity to fly to London. My first-time setting foot there, what an excitement! Running in my mind; red telephone box, double decker bus, and the song 'London Bridge is falling down'. Although sometimes I use the public transport (London Underground), mostly I walk to visit the interesting places. My feet moved fast from one place to another. I walked an average 15,000 steps per day during my four days stay. Created my own history!*  
*Walking, is a choice or no choice! May you continue to consistently walk wherever you are (a self-reminder too!)*



## **Terapi Di Puncak**

*Therapy at Summit*

Shariah Hasbullah

Pengalaman menghadapi kanser payudara tidak pernah meruntuhkan semangat saya untuk menyertai misi mendaki gunung, seperti Gunung Kinabalu dan 11 gunung tertinggi di Semenanjung Malaysia. Rezeki membawa saya mendaki Gunung Merapi, Indonesia. Baru-baru ini pula, menjelajahi Banjaran Himalaya, Nepal, termasuk Annapurna Base Camp dan Mardi Base Camp yang dibalut salji. Alhamdulillah, dua puncak gunung ditawan dalam tempoh sembilan hari. Mendaki bukan sekadar hobi. Ia juga satu terapi yang memberikan ketenangan jiwa dan mental. Hobi ini mendekatkan diri saya dengan keindahan alam, peluang memerhati ciptaan Allah SWT di tempat yang saya jelajahi. Dengan keyakinan diri, saya mampu terus bergiat aktif. Semoga pengalaman saya menjadi inspirasi kepada kawan-kawan seperjuangan di luar sana.

*The experience of battling breast cancer never dampened my enthusiasm to join a mountaineering mission, such as Mount Kinabalu and the 11 highest mountains in Peninsular Malaysia. I had an opportunity to climb Mount Merapi, Indonesia. Recently, a chance to explore Nepal's Himalayan Range, including Annapurna Base Camp, and Mardi Base Camp covered in snow. Alhamdulillah, two mountain peaks were taken captive within nine days. Hiking is not just a hobby. It is also a therapy that gives peace of mind and soul. This hobby brings me closer to the beauty of nature, chance to observe Allah SWT creation at the places I explore. With confidence, I am able to continue to be active. May my experience be an inspiration to my comrades in arms out there.*

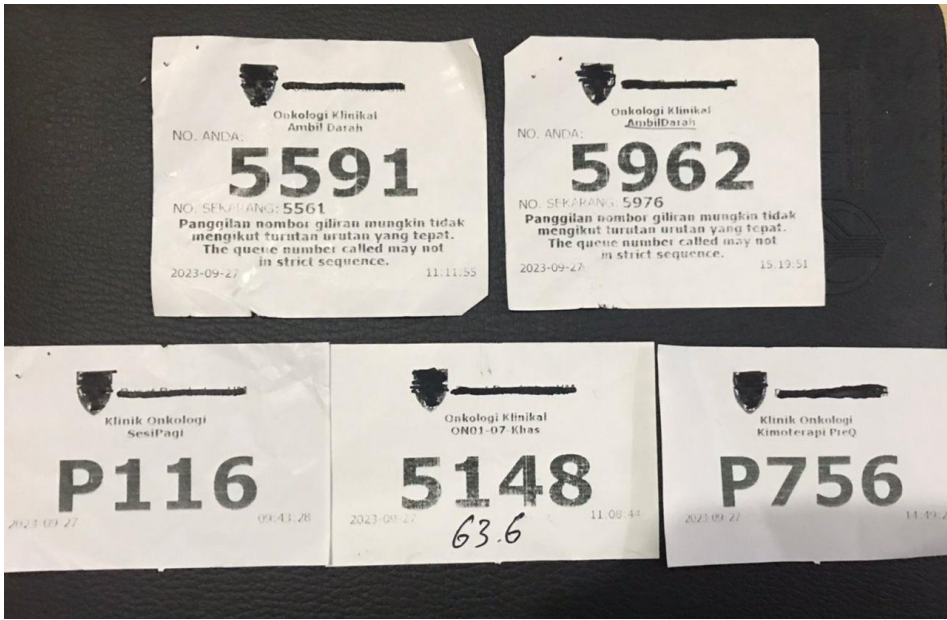


**Rawatan Susulan**  
***Follow-up Treatment***  
Maznah Muhamad

27.09.23, 5866 langkah

Untuk kekal sihat, saya perlu menjalani rawatan susulan seperti yang disyorkan. Bermula dengan mengambil sampel darah, kemudian berunding dengan pakar onkologi, dan akhirnya membeli dan memasukkan ubat. Amalan berjalan kaki setiap hari sangat membantu kerana tugas ini memerlukan saya berjalan agak jauh. Pesakit pasca Covid-19 semakin tinggi sekarang dan menyebabkan masa menunggu pesakit lain boleh menjadi lebih lama. Saya gembira bertemu dengan ahli-ahli KanWork (pesakit dan penjaga) di sana. Satu peluang untuk menyokong sesama sendiri.

*Towards remaining healthy, I do regular follow-up treatment as recommended. Started with taking blood sample, then consulting the oncologist, finally buying and administrating the drug. My regular walk become handy as the tasks called for walking quite a distance. With more patient post Covid-19, the waiting time can be extra-long. Happy to meet fellow KanWork members (patients and caregivers) there. A chance supporting each other.*



**Anak sakit**  
**Child is Sick**  
Maznah Muhamad

14.10.23, 8390 langkah

Saya masih ingat hajat Allahyarhamah Che (ibu), ingin kembali ke rahmatullah sebelum anak-anaknya. Saya juga masih ingat, walaupun sudah dewasa, kadang-kadang saya masih ke pangkuannya untuk keselesaan dan perlindungan. Terkenang hari ini apabila anak perempuan saya terpaksa berada di bilik kecemasan hospital kerana demam panas. Saya lebih memahami cabaran yang dilalui oleh seorang ibu apabila anaknya sakit; kebimbangan, kegelisahan, serta doa dan harapan agar semua berjalan lancar. Mari kita motivasi anak-anak kita untuk menjalani gaya hidup sihat. Mari kita elakkan ibu-bapa kita daripada cabaran menjaga anak yang sakit dengan mengamalkan gaya hidup sihat. Inshallah.

*I remember Allahyarhamah Che's (mother) wish, to return to her maker before her children. I also remember even as an adult, sometimes I still creep to her lap for comfort and protection. The memories flooded today when my daughter has to be at a hospital' emergency clinic with high fever. I understand better the challenge a mother has to undergo when her child is sick; the worry, the anxiety, and the doa and hope; that all goes well. Let's motivate our children to lead a healthy life style. Let's spare our parents the challenge of caring a sick child similarly by observing wellness. Inshallah.*



## Quolin Qigong Maznah Muhamad

26.11.23, 2 km

Alhamdulillah hari ini saya dapat melakukan senaman quolin qigong bersama seorang lagi ahli Qigong KanWork di Taman Qaseh, Kinrara (satu lagi Qiqong KanWork adalah di Tasik Cempaka, Bangi). Saya telah mengamalkan senaman ini sejak didiagnosis dengan kanser. Saya dapati Qigong membantu dalam meningkatkan kesihatan. Ia boleh dijalankan dimana-mana, bila-bila masa. Baik sekali dapat bersenam di taman hijau kecil yang tenang ini. Dapat menikmati sinaran matahari pagi dan menghirup udara segar. Setelah selesai, kami bersarapan di restoran berhampiran. Masa untuk bertanya khabar. Selain untuk kesihatan fizikal, sesi qiqong memberi peluang untuk bersosial dan menyokong antara satu sama lain (terutamanya pesakit kanser dan penjaga). Jom berqiqong!

*Alhamdulillah today I get to do quolin qigong exercise with another Qigong KanWork at Taman Qaseh, Kinrara's group member. I had been practicing the exercise since diagnosed with cancer. I find Qigong helpful in improving my health. It can be done anywhere, anytime. It is nice to exercise at this small, green quiet garden. I enjoy the morning sun and breathing the fresh air. When done, we had breakfast at a restaurant nearby. Time for catching up. Besides exercise, the qiqong session doubles up for socializing and supporting each other (especially cancer patient and caregiver). Let's do qiqong!*



**Ganjaran Selepas Janji Temu Hospital**  
***A Reward after Hospital Appointment***  
Maznah Muhamad

101023, 2895 langkah

Ke hospital untuk janji temu perubatan ulangan dengan kerap agak mencabar. Untuk memotivasi diri, saya cuba menjadikannya menarik. Yang terakhir, makan tengah hari bersama keluarga. Mereka menjemput saya di hospital setelah selesai janji itemu. Kami pergi ke sebuah restoran berhampiran. Makan pizza yang dimasak dalam ketuhar kayu dan “family bonding” adalah satu ganjaran yang di alu-alukan 😊

*Having to go to hospital for follow-up medical appointments frequently can be challenging. Something I don't look forward to. To motivate myself, I try to make it interesting. My last was having lunch with family. They picked me up when I was done. We went to a restaurant nearby. Eating delicious wood-oven cooked pizza and family bonding was a welcome reward 😊*



**Ke Arah Penyembuhan: Percutian Keluarga**  
**Towards Healing: Family Getaway**  
Maznah Muhamad

200623

Percutian singkat yang tidak dirancang ke Putrajaya mengingatkan pengalaman melalui kemoterapi untuk kanser pertama saya pada tahun 2001. Dalam tempoh rawatan itu, keluarga kami kadang-kadang pergi bercuti berdekatan. Salah satu tempat ialah Putrajaya di mana anak-anak kami suka berenang. Saya tidak dapat menyertai mereka. "Itulah kegembiraan saya. Semasa di Putrajaya, saya akan berbuai sambil melihat anda berenang" (\*Mazanah dan Sarah, 2010 ms 58). Percutian keluarga membantu penyembuhan saya. Alhamdulillah, kali ini (22 tahun kemudian), saya dapat turut berenang ☺

*An unplanned retreat to Putrajaya reminded me the experience of making through chemotherapy for my first cancer in 2001. During that treatment period, our family sometimes would go nearby for brief holidays. One was to Putrajaya where our daughters enjoyed swimming. I was not able to join them. "That was my joy. When we were at Putrajaya, I would rock in the hammock while watching you girls swim" (\*Mazanah dan Sarah, 2010 pg 58). Family getaways were helpful in my healing. Alhamdulillah, this time around (22 years later), I was able to join in the pool ☺*

\*Mazanah, M. dan Sarah, O. (2010). Courage dan Acceptance: *Stories and Narratives-A Cancer Journey Mother-Daughter Conversation*. In Asma, A., Humairah, A. S. dan Rodziah, A. T. Coming to Terms with CA Courage dan Acceptance (pp. 53-58). Health Awareness Network Initiatives (HANI), Tunku Kurshiah College Old Girls Association (TKC OGA).



**Menakluki G7 Gunung Ulu Sepat, Temenggor, Perak**  
*Conquering G7 Gunung Ulu Sepat, Temenggor, Perak*  
Badrulhaisham Shamsuddin

Pengalaman yang cukup mencabar untuk mendaki Gunung Ulu Sepat. Bermula dengan menaiki kenderaan 4x4 selama 4 jam, kemudian trekking 6 jam, kemudian tidur di bawah khemah terbuka dengan ditemani agas. Esoknya saya meneruskan pendakian selama 4 jam ke puncak, melalui hutan berlumut yang sangat cantik, tetapi tidak dapat menikmati sepenuhnya kerana ramai pendaki yang lain dan kawasan berselut hingga ke paras lutut. Tiba di puncak, makan makanan yang dibungkus dalam keadaan cuaca yang sejuk. Ambil gambar dan turun semula. Selamat sampai. Perjalanan pulang sangat mencabar, hujan sejak awal pagi, berkemas dalam hujan, jalan licin dan berselut. Turun dengan 4x4, selama 5 jam. Sampai di bawah, menggigil kesejukan terutama rakan-rakan yang duduk di bahagian belakang. Pengalaman yang tidak dapat dilupakan. Rasa serik, tetapi sudah terbayang lokasi gunung yang seterusnya!

*It's a challenging experience to climb Ulu Sepat Mount. Start by riding a 4x4 vehicle for 4 hours, then 6-hour trekking, then sleeping under the fly accompanied by gnat . The next day I continued the 4-hour climb to the top of the mountain, through the very beautiful mossy forest, but couldn't fully enjoy it as there are many other climbers and the areas are muddy knee high. Arrive at the top and eat packed food in cold weather conditions. Take a picture and descend . The journey was very challenging, with rain in the early morning, packing in the rain, slippery and muddy roads.. The descends by 4x4 took 5 hours. By the time we reached ground, we were shaking with cold, especially those sitting at the back. An unforgettable experience. Feeling undaunted, but already thinking for the next mountain!*



**Jalan-Jalan Sambil Menyulam Cinta**  
***Walking with Loved ones***  
Hanizam Hamzah

Saya seorang pejuang kanser. Kehidupan sebagai seorang pejuang kanser bukanlah mudah. Sel kanser saya jenis 'Triple Negative'. Saya tidak perlu bersedih atas ujian ini. Saya memilih jalan gembira untuk terus hidup sihat, kuat dan tabah. Saya perlu elakkan sebarang tekanan. Suami dan anak-anak sering membawa saya berjalan-jalan. Hari ini saya berjalan bersama yang tercinta iaitu suami saya di Kampung Agong, Penaga, Pulau Pinang. Lokasi yang sangat sesuai untuk mencari damai. Di kelilingi pohon kelapa yang melambai, angin yang lembut, boleh membuat saya berasa sihat, ceria dan bahagia. Semoga saya terus sihat dan mampu tersenyum dengan bahagia cara ini.

*I am a cancer fighter. Life as a cancer fighter is not easy. My cancer cell type is 'Triple Negative'. I don't need to be sad. I choose the happy path to continue healthy living. I have to avoid whatever stress. My husband and children often take me for walks. Today I walked with my beloved husband in Kampung Agong, Penaga, Penang. A very suitable location to find peace. Surrounded by waving coconut trees, the gentle breeze can make me feel healthy, cheerful and happy. May I continue to be healthy and able to smile happily in this way.*



**Kembara di KL East Park**  
**Hiking @KL East Park**  
Nadzura Sabry

Hari ini dapat peluang menjejak kaki KL East Park. Laluan yang ada sepanjang 2km merupakan trail yang agak mudah didaki. Walaupun cuaca di luar panas, keadaan berbeza di dalam, nyaman dan sejuk sedikit apa lagi mendaki anak tangga dipenuhi flora dan fauna. Pada setiap peringkat, ada disediakan papan tanda, memudahkan dan sangat sesuai untuk 'beginner'. Walaupun bukit KL East Park ini tidak tinggi, namun banyak tangga yang perlu didaki dan memerlukan kekuatan lutut dan kaki. Perjalanan hampir 90 minit untuk turun dan naik, bergantung pada kondisi diri. Kenapa suka mendaki bukit? Mendamaikan, menenangkan fikiran dan menghilangkan tekanan. Lari dari hiruk-pikuk kota Metropolitan, bertemu dengan alam semula jadi. Sampai di puncak, sayup-sayup pemandangan Kuala Lumpur yang indah. Saya berberswafoto dengan papan tanda di KL East Park yang cantik.

*Today there is a chance to track at KL East Park. The trail, which is 2km, is easy to climb. Although the weather is hot, the conditions are different inside: comfortable and cool, let alone climbing the steps filled with flora and fauna. At each stage, there is signage that is convenient and very suitable for 'beginners'. Although the KL East Park hill is not high, many stairs need to be climbed and require knee and foot strength. It's almost 90 minutes to get off and up, depending on your condition. Why do I like to climb hills? Calm the mind and relieve stress. Run away from the hustle and bustle of the metropolitan city and meet nature. Up to the top, there's a beautiful view of Kuala Lumpur. I'm taking a selfie with a beautiful KL East Park signboard.*



## **Berbasikal di Hujung Minggu** ***Cycling on Weekend*** Badrulhaisham Shamsudin

Hari minggu ambil peluang beriadah. Sudah lama tidak mengayuh. Apa lagi terus capai basikal. Destinasi dituju kota raya Kuala Lumpur, tidak jauh dari rumah. Dalam perjalanan, terjumpa sekumpulan penunggang basikal yang lain. Seperti biasa, bertanya khabar dan berkongsi aktiviti berbasikal, terus sahaja saya sertai mereka. Oleh sebab minat yang sama, ke mana sahaja jalan yang diselusuri adalah sesuatu yang cukup menghiburkan. Terus mengayuh sampai penat, tetapi seronok. Perut pun terasa lapar. Apa lagi, sesi menjamu selera di gerai yang menjadi tumpuan penunggang basikal. Selain beraktiviti sihat, dapat berkenalan dengan rakan-rakan baharu di atas basikal dan di meja makan. Dapat kurangkan tekanan, menambahkan keceriaan.

*Take the opportunity to relax on Sundays. What's more, just reach for the bike. The destination is the city of Kuala Lumpur, which is not far from home. On the way, I came across a group of other cyclists. As usual, saying hello and sharing cycling activities, I just joined them. Since we share the same interests, wherever the roads we explored, it is quite entertaining. Keep pedalling until tired, but have fun. Feels hungry. A dining session at a stall nearby. Besides healthy activities, I was able to meet new friends. It helps to reduce stress and increase cheerfulness.*

