

HEALTH NEWS

CERITA INSPIRATIF DAN INFORMATIF UNTUK PASIEN



SEDANG DALAM
PERJALANAN?
PINDAI UNTUK MEMBACA
ARTIKEL SECARA ONLINE!



Juga tersedia
dalam bahasa
Mandarin, Vietnam &
Bahasa Indonesia

WAWASAN BULAN INI:
**PCC DAN
CANHOPE**

MENJELAJAHI TEMPAT BARU: RELOKASI KLINIK PARKWAY CANCER CENTRE

Relokasi PCC pada tahun 2023
memicu kegembiraan dan peluang
bagi banyak orang / **HALAMAN 4**

PERTEMUAN REGIONAL CANHOPE 2023

Pertemuan regional CanHOPE 2023
merupakan acara yang bermanfaat
dan menarik bagi semua yang
terlibat / **HALAMAN 6**

CanHOPE Indonesia Helpline

SCAN ME
HUBUNGI TEAM KAMI



INDONESIA

jakarta@canhope.org
bandung@canhope.org
medan@canhope.org
semarang@canhope.org
solo@canhope.org
yogyakarta@canhope.org
surabaya@canhope.org

CanHOPE

CanHOPE adalah layanan konseling dan dukungan kanker nirlaba oleh Parkway Cancer Centre. Pasien kami datang dari seluruh dunia untuk mendapatkan perawatan kanker holistik kami yang telah lama dikenal. Bahkan setelah mereka kembali ke negara asal mereka, kami melakukan apa yang kita bisa untuk mendukung mereka dalam perjalanan penyembuhan mereka. Itulah motivasi kami untuk mendirikan kantor CanHOPE di luar Singapura. Menjembatani batas-batas geografis, budaya dan bahasa, kami bersyukur dapat mengatakan bahwa hari ini, perawatan kanker kami menjangkau pasien di lebih dari 20 kota di seluruh dunia. Lebih penting lagi, kami tetap berkomitmen untuk mengembangkan jaringan CanHOPE sehingga pasien kami, tidak peduli di mana pun mereka berada, tidak menjalani nya sendirian.

Parkway Cancer Centre bangga menjadi bagian dari IHH Healthcare Network, bersama dengan spesialis dan teknologi yang diakui secara internasional untuk memberikan perawatan kepada pasien kami di seluruh dunia. Selama 15 tahun, PCC berakar pada nilai-nilai kepercayaan, mencakup harapan dan dedikasi yang tak tergoyahkan untuk memenuhi setiap kebutuhan pasien kanker kami.

Layanan kami meliputi:

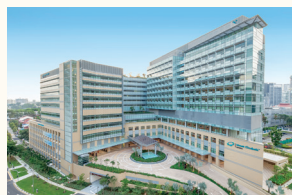
- Rekomendasi profesional untuk pilihan pengobatan dan dokter
- Saran tentang perkiraan biaya perawatan dan prosedur
- Bantuan evakuasi dan repatriasi
- Pengaturan medis untuk mendapatkan janji temu dan teleconsultation
- Pembuatan dan perpanjangan visa
- Layanan terjemahan/juru bahasa multibahasa
- Pengaturan makanan dan minuman/diet makanan terkait agama dan keyakinan
- Post-care care support



Gleneagles Hospital



Mount Elizabeth Hospital



Mount Elizabeth Novena Hospital



Parkway East Hospital





01 SOROTAN

Menjelajahi Tempat Baru: Relokasi Klinik Parkway Cancer Centre / HALAMAN 4

November lalu, PCC merelokasi kliniknya sebagai bagian dari Project Renaissance oleh Mount Elizabeth Hospital.

02 WAWASAN BULAN INI

Pertemuan Regional CanHOPE 2023 / HALAMAN 6

Tahun lalu, CanHOPE mengadakan pertemuan regional tahunannya di Penang, Malaysia. Acara yang berlangsung selama dua hari, satu malam ini diisi dengan berbagai kegiatan menarik yang sangat dinikmati oleh para peserta.



03 MEMAHAMI KANKER

10 Pertanyaan yang Harus Anda Tanyakan kepada Ahli Onkologi Anda tentang Pengobatan / HALAMAN 8

Dr See Hui Ti, Konsultan Senior, Onkologi Medis, berbagi tentang bagaimana pasien dapat mempersiapkan diri untuk kunjungan mereka ke ahli onkologi terkait pengobatan mereka.

04 LEBIH DARI SEKADAR KESEHATAN KANKER

Pola Makan Berkelanjutan Selama Musim Perayaan / HALAMAN 10

Kepala Ahli Diet Chloe Ong memberikan wawasan tentang pola makan berkelanjutan untuk Tahun Baru Imlek, dengan menekankan pada pilihan-pilihan yang dapat mengurangi jejak ekologis kita.



MENJELAJAHI TEMPAT BARU: RELOKASI KLINIK PARKWAY CANCER CENTRE

November lalu, klinik Parkway Cancer Centre (PCC) di Rumah Sakit Mount Elizabeth Level 2 direlokasi sebagai bagian dari Project Renaissance (Project R) oleh Rumah Sakit Mount Elizabeth. Relokasi ini disertai dengan kegembiraan dan peluang bagi banyak orang.

Pada bulan Januari 2023, Mount Elizabeth Hospital memprakarsai Proyek R untuk meningkatkan keamanan bangunan, infrastruktur yang tahan terhadap masa depan, dan yang terpenting, untuk meningkatkan pengalaman pasien. Proyek ini dilakukan secara bertahap untuk meminimalkan gangguan dan diharapkan selesai dalam dua tahun ke depan. Sebagai bagian dari Proyek R, klinik juga direnovasi dan direlokasi ke Mount Elizabeth Medical Centre.

Puncak dari upaya ini dirayakan pada tanggal 24 November 2023 dan ditandai dengan upacara pengguntingan pita. Upacara ini dihadiri oleh banyak tamu terhormat termasuk

Dr Peter Chow, Penjabat Chief Executive Officer, IHH Healthcare Singapore, dan Mr Yong Yih Ming, Chief Operating Officer, IHH Healthcare Singapore & Chief Executive Officer, Rumah Sakit Mount Elizabeth.

Dalam upacara tersebut, Mr Yong dan Dr Ang Peng Tiam, Direktur Medis dan Konsultan Senior, Onkologi Medis, Parkway Cancer Centre, memberikan pidato pembukaan untuk menyampaikan sambutan atas relokasi tersebut dan mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat.

Mr Yong menyampaikan rasa terima kasihnya kepada tim PCC dan menyatakan harapannya bahwa klinik yang baru

ini akan menawarkan pandangan yang berbeda dalam hal perawatan pasien bagi para staf. Beliau menantikan lingkungan perawatan yang lebih baik bagi pasien dan percaya pada dukungan kolektif di antara semua orang yang terlibat.

Sementara itu, Dr Ang menekankan pentingnya perawatan daripada suasana fisik dan juga mengakui pentingnya menciptakan lingkungan yang kondusif untuk proses penyembuhan.

Dalam menyoroti aspek yang berbeda dari klinik baru ini, Dr Ang mengungkapkan tata letak yang unik di mana pusat perawatan tidak terhubung langsung ke area konsultasi. Desain inovatif ini bertujuan untuk merampingkan alur pasien tanpa membuat ruang tunggu menjadi penuh sesak.

Klinik ini secara resmi memulai operasinya pada tanggal 27 November 2023. Pengunjung dapat melihat tampilan dan peralatan baru yang segar, termasuk dua belas kursi kemoterapi dan tiga tempat tidur.

Apa langkah selanjutnya bagi pasien?

Proyek R menjanjikan transformasi Mount Elizabeth Hospital menjadi pusat layanan yang modern, terintegrasi, dan multiservice yang menawarkan kenyamanan, privasi, dan perawatan yang lebih baik kepada pasien. Dengan selesainya proyek ini, Rumah Sakit Mount Elizabeth akan selangkah lebih dekat untuk mencapai aspirasi IHH Healthcare untuk Care. Untuk Kebaikan.

Sementara itu, PCC akan terus berkomitmen kepada pasien dan menyediakan layanan kanker utama yang komprehensif dan terintegrasi yang berfokus pada pasien, dengan penuh perhatian, kenyamanan, dan kasih sayang. ■



Klinik baru PCC terletak di

**3 Mount Elizabeth #02-02/03/04,
Singapore 228510.**





PERTEMUAN REGIONAL CANHOPE 2023

November lalu, CanHOPE mengadakan pertemuan regional tahunannya di Penang, Malaysia untuk membahas perkembangan penting dalam berbagai bidang onkologi sambil menikmati jamuan makan malam untuk mendorong percakapan dan kesempatan untuk menjalin hubungan dengan para peserta. Acara yang berlangsung selama dua hari, satu malam ini diisi dengan berbagai program yang memperkaya dan diakhiri dengan jamuan makan malam bertema Peranakan.

Acara ini dihadiri oleh lebih dari 60 peserta yang terdiri dari para dokter Parkway Cancer Centre (PCC) dan tim Allied Health, perwakilan regional CanHOPE, dan rekan-rekan administrasi PCC dari tim Operasi, Pemasaran, dan Hubungan Tamu.

Program pada hari pertama berfokus pada berbagai aspek perawatan kanker, termasuk The PCC Experience – pengalaman pasien PCC dalam perjalanan kanker mereka – dan bagaimana perwakilan regional CanHOPE memainkan peran penting.

Hal ini diikuti dengan berbagai informasi terbaru mengenai onkologi medis, hematologi, dan onkologi radiasi yang

diberikan oleh para dokter dari PCC. Sesi berbagi yang informatif ini memberikan wawasan yang berharga bagi semua peserta dari perspektif multidisiplin. Ada juga sesi tanya jawab yang memicu diskusi yang bermanfaat di antara para dokter dan perwakilan regional.

Acara ini diakhiri dengan makan malam bertema Peranakan di mana para hadirin dapat mengenakan pakaian tradisional Batik atau Kebaya dan menikmati hidangan yang lezat sambil mendengarkan musik band yang diputar di pelataran.

Sepanjang acara, para peserta dapat mengabadikan kenangan berharga bersama rekan-rekan mereka di stan

foto sambil memamerkan pakaian Peranakan mereka yang indah. Berbagai penghargaan diberikan untuk merayakan kota-kota dengan kinerja terbaik, pertumbuhan terbaik, serta individu-individu berbusana terbaik.

Para tamu yang hadir meninggalkan acara dengan hati yang senang dan juga diberikan goodie bag bertema Peranakan sebagai kenang-kenangan makan malam.

Secara keseluruhan, pertemuan regional ini sangat sukses. Setiap orang mendapatkan sesuatu yang berkesan dan berwawasan luas untuk dibawa pulang, baik itu wawasan tentang perawatan kanker, momen-momen menyenangkan yang dibagikan bersama rekan-rekan, atau makanan lezat yang disajikan selama dua hari.

CanHOPE saat ini dan selanjutnya

Ketika kita merefleksikan keberhasilan Pertemuan Regional CanHOPE 2023, penting untuk memahami bagaimana CanHOPE dimulai, bersama dengan nilai-nilai, misi, dan tujuannya.

CanHOPE adalah layanan konseling dan dukungan kanker nirlaba dari Parkway Cancer Centre. Pasien datang dari seluruh dunia untuk mendapatkan perawatan holistik yang menjadi keunggulan kami. Bahkan ketika mereka kembali ke negara asalnya, kami terus mendukung mereka dalam perjalanan penyembuhan mereka.

Itulah motivasi kami untuk mendirikan kantor CanHOPE di luar Singapura. Menjembatani batas geografis, budaya, dan bahasa, perawatan kanker kami menjangkau pasien di lebih dari 15 kota di seluruh dunia.

Dengan CanHOPE sebagai pilar dukungan, CanHOPE lebih dari sekadar sumber panduan; CanHOPE adalah mercusuar cahaya yang memupuk harapan, kekuatan, dan persatuan dalam upaya kita bersama untuk meraih hari esok yang lebih baik. ■





10 PERTANYAAN YANG HARUS ANDA TANYAKAN KEPADA AHLI ONKOLOGI ANDA TENTANG PENGOBATAN

Diagnosis kanker dapat membuat Anda kewalahan, tetapi ketahuilah bahwa Anda tidak harus melalui perjalanan ini sendirian. Ahli onkologi medis Anda akan mendampingi Anda di setiap langkah. Sebagai pasien, Anda dapat menjadi advokat mandiri dengan mengajukan pertanyaan dan berpartisipasi aktif dalam perawatan kanker Anda.

Jika Anda baru saja didiagnosis menderita kanker, Anda mungkin bertanya-tanya, "apa selanjutnya"? Langkah pertama adalah membawa daftar pertanyaan yang mungkin Anda miliki mengenai penyakit Anda ke janji temu berikutnya.

Anda juga dapat membawa serta orang terkasih yang tidak hanya dapat membantu mencatat nasihat penting yang diberikan oleh ahli onkologi, tetapi juga memberikan dukungan emosional bila diperlukan.



DR SEE HUI TI

Konsultan Senior, Onkologi Medis
Parkway Cancer Centre

MB.ChB (Inggris), MRCP (Inggris), FRCP (Edinburgh), FAMS (Onkologi Medis)

Dr See sebelumnya adalah Konsultan Onkologi Medis di National Cancer Centre serta Konsultan tamu di KK Women's and Children's Hospital yang berspesialisasi dalam kanker payudara dan ginekologi dewasa. Beliau adalah anggota International Gynecologic Cancer Society, American Society of Clinical Oncology, dan Singapore Medical Association.



1. Jenis kanker apa yang saya derita dan stadiumnya?

Memahami jenis kanker spesifik yang Anda derita sangat penting dalam mengembangkan rencana pengobatan yang efektif. Kanker adalah penyakit yang sangat kompleks; jenis dan stadium kanker yang berbeda mungkin memerlukan pendekatan yang berbeda.

Semakin banyak informasi yang Anda miliki tentang kondisi Anda, semakin siap Anda membuat keputusan yang tepat mengenai pengobatan dan perawatan Anda.



2. Apa saja pilihan perawatan saya?

Setelah mengklarifikasi jenis kanker yang Anda derita dan stadiumnya, Anda dapat berdiskusi dengan spesialis onkologi Anda tentang pilihan terapi. Memahami potensi

terapi dan kombinasi yang mungkin dilakukan sangat penting dalam perjalanan kanker Anda.

3. Apa saja manfaat dan risiko dari setiap perawatan?

Setiap pilihan pengobatan memiliki manfaat dan risikonya sendiri. Dokter spesialis onkologi Anda akan menjelaskan potensi efek samping, tingkat keberhasilan, dan hasil jangka panjang yang terkait dengan setiap pilihan pengobatan, sehingga Anda dapat menimbang pro dan kontra serta membuat keputusan yang tepat.

4. Kapan saya perlu memulai perawatan?

Waktu pengobatan merupakan aspek penting dari perawatan kanker Anda. Mengetahui jadwal rencana pengobatan pribadi Anda juga akan memungkinkan Anda untuk merencanakan dan membuat pengaturan yang diperlukan dalam aspek kehidupan Anda yang lain.

5. Gejala baru apa yang harus saya waspadai setelah saya memulai pengobatan?

Mengenali dan mengatasi gejala yang berkaitan dengan pengobatan tidak hanya dapat meningkatkan kualitas hidup dan kenyamanan Anda, tetapi juga dapat mencegah komplikasi lebih lanjut. Hal ini juga dapat mengarah pada modifikasi pengobatan yang tepat waktu jika diperlukan, yang dapat menghasilkan manajemen yang lebih efektif dan bahkan meningkatkan hasil.

6. Bagaimana perawatan akan memengaruhi rutinitas harian saya?

Pengobatan kanker dapat berdampak pada rutinitas harian, pekerjaan, dan hubungan Anda. Penting untuk berbicara dengan ahli onkologi Anda dan dibekali dengan pengetahuan tentang cara mengelola perubahan ini.

7. Apakah pengobatan akan mempengaruhi kesuburan saya?

Perawatan kanker, seperti kemoterapi dan terapi radiasi, dapat menyebabkan infertilitas sementara atau permanen. Oleh karena itu, Anda harus menjajaki opsi pelestarian kesuburan dengan dokter spesialis onkologi Anda yang dapat merujuk Anda ke spesialis fertilitas jika diperlukan.

8. Layanan dukungan apa yang tersedia untuk membantu saya mengatasi diagnosis saya?

Sepanjang perjalanan kanker, Anda mungkin memerlukan layanan dukungan untuk membantu Anda mengatasi aspek psikologis penyakit ini.

CanHOPE – layanan konseling dan dukungan kanker nirlaba yang disediakan oleh Parkway Cancer Centre – menawarkan konseling kanker, nutrisi dalam perawatan kanker, rehabilitasi, perawatan paliatif, serta kegiatan dan program kelompok pendukung. Diskusikan dengan dokter spesialis onkologi Anda tentang layanan yang Anda butuhkan.

9. Haruskah saya mempertimbangkan untuk bergabung dalam uji klinis?

Berpartisipasi dalam uji klinis adalah kemungkinan yang dapat menawarkan akses ke pengobatan mutakhir kepada pasien. Tanyakan kepada spesialis onkologi Anda tentang ketersediaan uji klinis yang relevan, potensi manfaat, dan risiko terkait. Diskusikan apakah ini merupakan pilihan yang sesuai untuk jenis dan stadium kanker spesifik Anda.

10. Bagaimana peluang kelangsungan hidup jangka panjang saya?

Anda harus mendiskusikan prognosis (hasil) Anda dengan ahli onkologi Anda dan pastikan untuk mengklarifikasi keraguan yang Anda miliki. Pahami bahwa pembicaraan mengenai prognosis itu rumit, karena kanker adalah penyakit yang sangat kompleks dan setiap pasien adalah unik, yang berarti setiap pasien dapat merespons pengobatan secara berbeda.

Mengambil kendali atas perjalanan kanker Anda

Menelusuri perjalanan kanker Anda bisa jadi sulit, tetapi dapat dipermudah dengan memahami semua hal yang Anda ketahui tentang penyakit Anda dan pilihan pengobatan yang memungkinkan.

Seringkali, pasien merasa takut karena ketidakpastian yang mereka alami, tetapi mendapatkan jawaban atas pertanyaan Anda dapat memberdayakan Anda dengan pengetahuan yang Anda perlukan untuk menghadapi penyakit Anda. Dengan terlibat secara aktif dengan ahli onkologi Anda, Anda dapat mengendalikan perjalanan kanker Anda dan membekali diri Anda dengan daya, kekuatan, dan kepercayaan diri untuk melawannya. ■



POLA MAKAN BERKELANJUTAN SELAMA MUSIM PERAYAAN

Dari yusheng yang penuh berkah hingga makan malam reuni yang menghangatkan hati, makanan adalah salah satu hal yang paling menarik dalam Tahun Baru Imlek. Dalam artikel ini, kami akan membagikan beberapa tips berguna tentang cara makan secara berkelanjutan selama musim perayaan yang akan berlangsung bulan depan!

Juga dikenal sebagai Festival Musim Semi atau Tahun Baru Imlek, Tahun Baru Imlek (CNY) tidak diragukan lagi merupakan acara terbesar dalam kalender Tionghoa. Setiap tahun, banyak warga setempat akan berbondong-bondong ke berbagai

toko pop-up CNY di seluruh negeri untuk memborong barang-barang populer, seperti bak kwa, kue nanas, dan surat cinta.

Ketika berbicara tentang makanan enak, banyak dari kita yang terbuka untuk berbelanja secara royal. Sayangnya, hal ini bisa jadi berbahaya bagi lingkungan. Saat kita bergerak menuju masa depan yang berkelanjutan, penting bagi kita untuk mempertimbangkan dampak lingkungan dari pilihan makanan kita. Berikut adalah beberapa tips tentang bagaimana kita dapat makan secara berkelanjutan untuk mempersiapkan diri menghadapi Tahun Baru Imlek.



CHLOE ONG

Kepala Ahli Diet, Allied Health
Parkway Cancer Centre

B.Sc (Dietetika, AS), Diploma Pascasarjana (Dietetika, Malaysia)

Chloe Ong menekuni minatnya untuk mendukung pasien kanker dan mengembangkan spesialisasi dalam bidang nutrisi kanker bersama Parkway Cancer Centre dengan memberikan nasihat diet kepada pasien kanker. Dia adalah anggota aktif dari Singapore Nutrition and Dietetics Association (SNDA) serta Malaysia Dietetics Association (MDA).

Tips Makan Berkelanjutan

untuk Tahun Baru Imlek



Sumber dari bahan-bahan makanan berkelanjutan

Pilihlah lebih banyak sayuran dan lebih sedikit daging



Hindari makanan olahan

Kurangi kemasan makanan



Mengurangi pemborosan makanan

1. Sumber dari bahan-bahan makanan berkelanjutan

Salah satu prinsip utama dari pola makan yang berkelanjutan adalah memilih produk yang tepat. Jika makanan diproduksi secara lokal, maka akan memiliki jejak karbon yang lebih rendah dalam hal transportasi dan penyimpanan (pendinginan, dll). Selain itu, kita bisa mendapatkan produk yang lebih segar dan lebih murah dari produsen lokal.

2. Pilihlah lebih banyak sayuran dan lebih sedikit daging

Berbeda dengan menanam tanaman, memelihara dan mengangkut ternak sering kali membutuhkan makanan, air, lahan, dan energi dalam jumlah besar – yang semuanya sangat membebani lingkungan.

Untuk musim perayaan yang akan datang, kita dapat mempertimbangkan untuk mengganti satu hidangan daging

dengan hidangan tahu atau jamur karena tidak hanya ramah lingkungan, tapi juga kaya protein dan menyehatkan jantung.

3. Hindari makanan olahan

Makanan olahan mungkin tampak seperti pilihan yang baik karena sering kali melibatkan potongan daging. Namun, banyak limbah yang dihasilkan dari proses produksi dan pengalengan.

Kita juga tahu bahwa sebagian besar makanan olahan tidak sehat. Sebagai contoh, garam nitrit/nitrat sering ditambahkan ke dalam daging olahan bersama dengan bahan tambahan lain seperti monosodium glutamat dan pewarna. Bahan-bahan tambahan ini dapat berbahaya bagi tubuh kita.

Saat berbelanja untuk menyambut Tahun Baru Imlek, kita dapat mencoba untuk mengurangi pembelian makanan olahan seperti bak kwa, lap cheong, dan bebek berlimun. Sebagai gantinya, pertimbangkan untuk menjelajahi alternatif lain seperti tempe bak kwa.

4. Kurangi kemasan makanan

Kemasan makanan yang tidak dapat didaur ulang, seperti plastik dan styrofoam, sering kali membutuhkan waktu bertahun-tahun untuk terurai, sehingga berkontribusi terhadap penumpukan sampah di tempat pembuangan sampah atau lautan. Bahan kimia dari bahan kemasan, termasuk tinta dan pewarna, juga dapat meresap ke dalam air tanah dan tanah, sehingga menimbulkan ancaman berbahaya bagi ekosistem kita.

Untuk mengurangi kemasan, kita bisa memilih buah dan sayuran segar tanpa lapisan kemasan tambahan dan menempatkan beberapa barang dalam satu tas. Selain itu, membawa tas dan wadah yang dapat digunakan kembali sedapat mungkin atau memilih kemasan yang mudah terurai, dapat digunakan kembali, atau terbuat dari bahan daur ulang dapat membantu mengurangi jejak karbon kita.

5. Mengurangi pemborosan makanan

Pada tahun 2021, kami menghasilkan sekitar 813 juta kilogram limbah makanan¹. Mengingat Singapura mengimpor lebih

dari 90% pasokan makanan kami hanya untuk membuang sebagian besar makanan tersebut, situasi pemborosan makanan kami tidak hanya boros secara ekonomi, tetapi juga tidak ramah lingkungan.

Hal pertama yang harus kita lakukan untuk mengurangi pemborosan makanan adalah membuat perencanaan terlebih dahulu. Mengamankan daftar tamu serta merencanakan jumlah hidangan yang sesuai untuk disajikan harus menjadi prioritas dalam daftar yang harus Anda lakukan sebelum Tahun Baru Imlek tiba. Merencanakan lebih awal tidak akan sepenuhnya menghilangkan sisa makanan, tapi tentu saja akan mengurangi jumlah makanan yang terbuang.

Kita juga dapat mengeksplorasi bahan-bahan daur ulang untuk menggunakan sebagian besar bagian dari makanan yang biasanya dibuang sebagai sisa makanan.

Menuju masa depan yang berkelanjutan

Banyak dari kita yang menantikan Tahun Baru Imlek karena semua makanan lezat yang ditawarkannya, tetapi hanya sedikit dari kita yang menyadari bagaimana perayaan tersebut dapat membahayakan lingkungan kita.

Menjadi ramah lingkungan selama Tahun Baru Imlek tidak berarti Anda harus mengorbankan semua kegembiraan dan tradisi liburan penting ini. Faktanya, tidak masalah untuk memulai dari yang kecil dengan membuat pilihan sadar tentang makanan yang Anda makan dan sajikan.

Dengan menerapkan kebiasaan tersebut, kita akan berkontribusi pada masa depan yang lebih berkelanjutan dan terus menikmati perayaan Festival Musim Semi yang menarik untuk tahun-tahun mendatang. Jadikanlah Tahun Baru Imlek yang akan datang ini sebagai waktu pembaharuan bagi keluarga Anda dan Bumi yang kita sebut sebagai rumah. ■

¹Badan Lingkungan Hidup Nasional.



ALL RIGHTS RESERVED

NO PORTION OF THIS MAGAZINE MAY BE REPRODUCED IN ANY LANGUAGE, STORED IN OR INTRODUCED INTO A RETRIEVAL SYSTEM, OR TRANSMITTED, RE-SOLD, REDISTRIBUTED, IN ANY FORM OR BY ANY MEANS WITHOUT THE PRIOR WRITTEN PERMISSION OF THE PUBLISHER. INFORMATION PROVIDED IN THIS MAGAZINE IS NOT INTENDED TO REPLACE THE ADVICE OF YOUR HEALTH PROFESSIONAL.