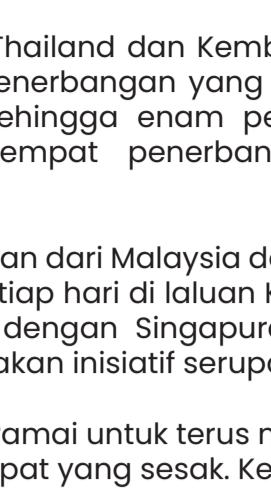




**ACTnow**  
... or never!  
Voice of Community

Jili12/2022



## Nota Pengarang

"Prosedur Operasi Standard bagi perjalanan melalui Vaccinated Travel Lane (VTL) ke Kemboja, Singapura dan Thailand akan seragam dengan menggunakan kaedah "Jji dan Lepas".  
**Menteri Pengangkutan Datuk Seri Dr Wee Ka Siong**

Vaccinated Travel Lane (VTL) bagi Thailand dan Kemboja telah bermula secara rasmi pada 15 Mac 2022. Bagi Thailand, syarikat penerbangan yang ditetapkan dari kedua-dua negara akan dibenarkan untuk meningkatkan sehingga enam penerbangan setiap hari di Laluan Kuala Lumpur-Bangkok dan sehingga empat penerbangan setiap hari untuk Laluan Kuala Lumpur-Phuket.

Syarikat penerbangan yang ditetapkan dari Malaysia dan Kemboja akan dibenarkan mengendalikan sehingga dua penerbangan setiap hari di Laluan Kuala Lumpur-Phnom Penh. Malaysia juga mempunyai VTL udara dan darat dengan Singapura, manakala Malaysia dan Brunei pada dasarnya bersetuju untuk melaksanakan inisiatif serupa tidak lama lagi.

ACTnow ingin mengingatkan orang ramai untuk terus menjaga keselamatan dengan mematuhi SOP dan mengelakkan melawat tempat yang sesak. Kekal selamat!

### Ticket Khas

**Uncovered Drain Holes !**

**Ticket's Details**

- MY0001809
- Dewan Bandaraya Kuala Lumpur
- Endanger Public Safety
- Jalan Ampang, 50450 Kuala Lumpur

**Download On**

**Ticket Nombor: MY0001809**

Menurut maklumbalas En. Helmi dari Pusat Panggilan DBKL, seminggu selepas laporan ACTnow, mereka telah meletakkan papan untuk menutup longkang buat sementara waktu. DBKL juga telah melantik kontraktor untuk membaikinya secepat mungkin.

**Take care of your own compound people !**

**Ticket's Details**

- MY0001813
- Majlis Perbandaran Kajang
- Garbage
- Taman Bukit Angsana, 56000 Kuala Lumpur

**Download On**

**Ticket Nombor: MY0001813**

En Nabil Penyelia Tapak KDEB telah memberi maklum balas kepada ACTnow dan berkata kerja pembersihan telah dilakukan seminggu selepas aduan. Dia juga menambah bahawa dia sedar perkara ini kerana setiap hari dia melalui kawasan ini & melihat penduduk membuang sampah, memotong pokok, & membakar sampah taman tetapi mereka tidak menyewa sebarang tong/tong sampah.

### Acara Komuniti Siaran Langsung ACTnow

**HOT ISSUE #whats4lunch**

Every Monday, Wednesday and Friday @ 12PM on ACTnow Trooper

LIVE TALK SHOW

Listen to our Podcasts on Spotify Apple Podcasts

Download app

**Isu Panas #whats4lunch Acara Siaran Langsung**  
Setiap Isnin, Rabu & Jumaat 12PM  
di Laman Facebook ACTnow Trooper

Isu Hangat #whats4lunch membawakan perbincangan isu TERHANGAT di kalangan masyarakat kepada anda! Nikmati makan tengah hari anda sambil menonton rancangan kami!

**Talk Show**

**What is Dr. ACTnow?**  
A program to address medical & fitness issues! Tune in to learn more!

The show will be conducted in English and Bahasa Melayu

**Prof Dr Shamsul Azhar Shah**  
ACTnow Ambassador of Medical & Fitness  
Professor of Epidemiology and Statistics, Faculty of Medicine UKM & Head of Classification, Para Badminton of BWF

**Hosted by:**  
Meor Adelan Professional Host

**Dr. ACTnow**

**Malaysia RECORDS**

**ACTnow** Voice of Community

### Siaran Langsung Acara Dr. ACTnow

Dr. ACTnow ialah program untuk menangani isu perubatan & kecergasan yang dihoskan bersama oleh Prof Dr Shamsul Azhar Shah.

### Acara Akan Datang

Kami akan kembali lagi! Saksikan musim baharu pada April !!

**Schedule**

January 2022						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	31	01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	01	02

February 2022						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	01	02

March 2022						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	01	02

**Our Hosts**

**Our Panel of Counselors**

### Siaran Langsung Acara Dear ACTnow

DearACTnow ialah rancangan langsung yang membincangkan kesihatan mental serta bertindak sebagai platform yang boleh dihubungi orang ramai untuk sesi kaunseling sambil kekal tanpa nama. Tuliskan kepada kami di [dearactnow@gmail.com](mailto:dearactnow@gmail.com)

### Acara Akan Datang

Kami akan kembali lagi! Saksikan musim baharu pada April !!

**Schedule**

January 2022						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	31	01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	01	02

February 2022						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	01	02

March 2022						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	01	02

**Our Hosts**

**Our Panel of Counselors**

### Siaran Langsung Acara Dear ACTnow

DearACTnow ialah rancangan langsung yang membincangkan kesihatan mental serta bertindak sebagai platform yang boleh dihubungi orang ramai untuk sesi kaunseling sambil kekal tanpa nama. Tuliskan kepada kami di [dearactnow@gmail.com](mailto:dearactnow@gmail.com)

### Acara Akan Datang

Kami akan kembali lagi! Saksikan musim baharu pada April !!

**Schedule**

January 2022						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	31	01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	01	02

February 2022						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	01	02

March 2022						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	01	02

**Our Hosts**

**Our Panel of Counselors**

### Siaran Langsung Acara Dear ACTnow

DearACTnow ialah rancangan langsung yang membincangkan kesihatan mental serta bertindak sebagai platform yang boleh dihubungi orang ramai untuk sesi kaunseling sambil kekal tanpa nama. Tuliskan kepada kami di [dearactnow@gmail.com](mailto:dearactnow@gmail.com)

### Acara Akan Datang

Kami akan kembali lagi! Saksikan musim baharu pada April !!

**Schedule**

January 2022						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	31	01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	01	02

February 2022						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	01	02

March 2022						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	01	02

**Our Hosts**

**Our Panel of Counselors**

### Siaran Langsung Acara Dear ACTnow

DearACTnow ialah rancangan langsung yang membincangkan kesihatan mental serta bertindak sebagai platform yang boleh dihubungi orang ramai untuk sesi kaunseling sambil kekal tanpa nama. Tuliskan kepada kami di [dearactnow@gmail.com](mailto:dearactnow@gmail.com)

### Acara Akan Datang

Kami akan kembali lagi! Saksikan musim baharu pada April !!

**Schedule**

January 2022						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	31	01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	01	02

February 2022						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	2			