

Risiko Minuman Diet Soda



Pastikan Kualiti
Makanan Sebelum
Membeli



Membeli Mesin
Basuh Cekap
Tenaga



Terokai
Penggunaan
Tenaga Alternatif



Perancangan
Kewangan
Bagi Pelajar



Kenaikan Suhu
Laut Beri Kesan
Buruk Kepada
Ikan



Tip Senaman
Yang Selamat



Risiko Minuman Diet Soda

Minuman soda dikatakan semakin menjadi kegemaran hampir setiap orang di dunia. Ia dilihat seakan-akan menjadi sebahagian daripada gaya hidup moden sehingga ada yang terlupa untuk menitikberatkan mengenai hal kesihatan dan keselamatan tubuh badan.

Justeru, pelbagai jenis minuman soda terdapat di pasaran, termasuk yang tidak mengandungi gula atau disebut diet soda. Ini menyebabkan timbul pandangan masyarakat bahawa diet soda sesuai untuk amalan diet dan pengganti kepada minuman soda kerana tiada kandungan gula serta bebas kalori.

Kajian yang dilakukan oleh Sekolah Perubatan Miller, Universiti Miami, mendapati orang dewasa yang minum diet soda setiap hari berhadapan dengan risiko sebanyak 44 peratus lebih tinggi untuk menghidap sakit jantung berbanding 22 peratus bagi yang tidak atau jarang meminumnya.

Sementara itu, kajian Universiti Texas, San Antonio pula menunjukkan bahawa diet soda atau soda biasa jika diambil dua kali sehari mampu mengembangkan ukuran pinggang sebanyak enam kali ganda.

Bebas kalori

Menurut pegawai Dietatik, Pusat Perubatan Universiti Malaya, tiada masalah jika seseorang yang hendak berdiet mengambil diet soda jika tujuannya untuk mengurangkan jumlah kalori yang diambil setiap hari. Ini kerana kandungan gula dan kalorinya adalah sifar, tidak seperti minuman soda biasa. Minuman diet soda hanya menggunakan pemanis tiruan, maka ia bebas daripada kalori.

Terdapat empat jenis pemanis tiruan yang diklasifikasikan popular. Namun jika digunakan secara berlebihan, ia boleh memudaratkan, iaitu 'aspartame', 'saccharin', 'sucralose' dan 'acesulfame K'. Ia tidak dihasilkan secara semula jadi. Justeru, anda perlu mengetahui had pengambilannya supaya tidak memudaratkan kesihatan.

Terdapat kajian menyatakan, minuman diet soda mengandungi 'sodium benzoate' atau 'potassium benzoate', yang boleh menyebabkan kerosakan teruk kepada sel asid deoksiribonukleik (DNA) badan. Malah, ia juga dikaitkan dengan masalah gatal-gatal kulit, asma dan alahan apabila diambil secara berlebihan.

Apabila anda minum diet soda, otak anda akan mentafsirkannya sebagai sesuatu yang manis dan bukannya kosong kalori. Ini menyebabkan otak anda 'ditipu' dan seterusnya menjadi ketagih benda manis.



Bil. 25, Edisi September 2013

Sidang Redaksi

Penasihat

Y.Bhg Datuk Dr. Marimuthu Nadason
Presiden, Gabungan Persatuan-Persatuan Pengguna Malaysia

Ketua Sidang Pengarang
Mohd Yusof Abdul Rahman

Timbalan Ketua Sidang Pengarang
Siti Rahayu Zakaria

Sidang Pengarang
Foon Weng Lian, Persatuan Pengguna Air dan Tenaga Malaysia (WECAM)
Nuraini Khalil, Forum Air Malaysia
Persatuan Pengguna-Pengguna Standard Malaysia
Bahagian Gerakan Kepenggunaan, KPDNKK
Bahagian Kokurikulum, Kementerian Pelajaran Malaysia

Generasi Pengguna merupakan terbitan usahasama Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan (KPDNKK) dan FOMCA. Ia diterbitkan setiap bulan khusus untuk Kelab Pengguna Sekolah. Edaran naskhah adalah percuma.

Editor

GENERASI PENGGUNA
No 1D-1, Bangunan SKPPK,
Jalan SS 9A/17,
47300 Petaling Jaya, Selangor.
Tel : 03-7876 2009
Faks : 03-7877 1076
E-mel : fomca@fomca.org.my

Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan
No 13, Persiaran Perdana, Presint 2,
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan,
62623 Putrajaya.
Sesawang : www.kpdnkk.gov.my
Hotline : 1-800-886-800
Tel : 03-8882 5500
Faks : 03-8882 5762

Cetakan

فرچينگكن اساس جاي (مليسيا) سندريرن برحد
Percetakan Asas Jaya (M) Sdn Bhd
No. 5B Tingkat 2, Jalan Pipit 2
Bandar Puchong Jaya,
47100 Puchong Jaya,
Selangor Darul Ehsan

Untuk memuat turun Generasi Pengguna dalam format "PDF", sila layari laman sesawang www.fomca.org.my.

Apabila ketagih, anda akan terlupa kepada sukatan yang dibenarkan sehari agar ia tidak memudaratkan badan, seperti pengambilan lebihan pemanis semula jadi.

Namun begitu, pesakit diabetes boleh mengambil diet soda sebagai gantikan kepada minuman soda biasa kerana ia tidak akan meninggikan paras gula dalam darah. Walaupun begitu, pengambilan diet soda ini perlu dihadkan dan hanya diambil sekiranya pesakit diabetes menjamu makan di restoran makanan segera, iaitu apabila tiada pilihan minuman lain selain minuman soda.

Walau apapun kelebihan dan kekurangan yang terdapat pada diet soda, air kosong adalah minuman terbaik untuk anda yang berdiet. Amalan ini harus dipupuk setiap kali anda menikmati hidangan di luar mahupun di rumah.



Keburukan minuman diet soda

- Fungsi buah pinggang akan merosot disebabkan oleh pemanis yang digunakan jika mengambil dua tin sehari.
- Satu tin sehari mengganggu metabolisme, sekali gus menyebabkan lambakan lemak di pinggang dan menyumbang penyakit jantung.
- Pemanis tiruan menyebabkan badan gagal mengawal pengambilan kalori yang boleh menyebabkan obesiti.
- Bagi yang mengambil minuman alkohol dan diet, alkohol akan cepat meresap dalam darah kerana campuran tidak bergula dan menyebabkan mabuk yang teruk.
- Minuman diet mengandungi *sodium benzoate* atau *potassium benzoate* yang menyebabkan kerosakan teruk kepada sel DNA.
- Minuman diet sangat berasid dengan pH 3.2, ia mampu menghakis atau melarutkan enamel gigi.
- Minuman ringan, sama ada diet atau tidak disalut dengan Bisphenol A (BPA), dikaitkan dengan penyakit jantung, obesiti hingga masalah reproduktif.

Tiga kumpulan gula

- Gula semula jadi diperoleh daripada tumbuh-tumbuhan seperti jagung (fruktos), buah-buahan, tebu dan sayur-sayuran (sukros), susu dan produk tenusu (laktos).
- Gula tambahan ditambah dalam makanan bagi mendapatkan lebih kalori tetapi tiada nilai pemakanan, seperti gula pasir yang diproses daripada gula tebu, gula merah, madu dan sirap. Contohnya, gula dalam air minuman ringan (mengandungi lebih kurang daripada lapan sudu teh gula).
- Gula tiruan atau pemanis tiruan seperti *saccharin* yang 300-500 kali ganda lebih manis daripada gula biasa apabila direndam dalam air, tiada kalori dan tidak meninggikan kandungan gula dalam darah.

Pengambilan gula sehari

Panduan Dietari Malaysia 2010 menggariskan saranan untuk mengurangkan pilihan makanan dan minuman yang bergula.



Petua mengurangkan gula

- Ambil kurang daripada 6 – 8 sudu, termasuk gula tersembunyi dalam makanan.
- Pilih produk dengan kandungan gula yang rendah atau dilabelkan sebagai 'tiada gula tambahan'.
- Pilih buah-buahan segar sebagai pencuci mulut atau snek.
- Minum banyak air kosong dan teh cina.
- Kurangkan minuman manis atau berkarbonat.
- Elakkan penambahan susu pekat manis ke dalam minuman serta mengurangkan gula di dalam resipi.

Sumber : Berita Harian



Pastikan Kualiti Makanan Sebelum Membeli

Makanan merupakan satu keperluan untuk memenuhi kehidupan seharian manusia. Namun begitu, kualiti dan keselamatan makanan perlu diberikan perhatian kerana ia dapat menjamin kesihatan seseorang. Oleh itu, pihak yang terlibat dalam bidang penyediaan makanan perlu menjaga kualiti makanan yang dihidangkan kepada pelanggan kerana ia mampu memberi kesan kepada tahap kesihatan.

Berikut adalah beberapa kes yang diterima oleh Pusat Khidmat Aduan Pengguna Nasional (NCCC) berhubung dengan kualiti dan keselamatan makanan.

Pengadu A

“Saya telah pergi ke sebuah restoran yang terkenal di kawasan Brickfields. Saya dan kawan saya telah memesan sejenis makanan yang sangat popular di restoran itu. Pelayan telah membawa makanan tersebut dan meletak di atas meja. Bau makanan itu agak semacam sahaja. Kami pun makan makanan tersebut. Tiba-tiba kawan saya menjerit, yang menyebabkan saya juga terkejut. Rupa-rupanya, dalam makanan itu mendapati banyak ulat kecil. Ulat-ulat itu biasanya terdapat dalam bangkai haiwan. Selepas itu, kami terus melaporkan kepada pengurus restoran itu. Mereka meminta maaf dan tidak mengenakan bayaran untuk makanan tersebut. Kami terus keluar dari restoran dan membuat aduan di Pusat Khidmat Aduan Pengguna Nasional (NCCC). Selepas itu, kami telah fobia dan tiada selera untuk makan.”

Pengadu B

“Saya telah membeli tepung susu jenama K untuk anak saya yang berumur 2 tahun. Setelah pulang ke rumah, tanpa melihat kandungan tepung susu itu, saya telah

membancuh susu dan memberikan kepada anak saya. Semasa saya membasuh botol susu tersebut, saya ternampak serangga-serangga yang kecil dalam botol itu. Sejurus itu, saya melihat dalam pek tepung susu dan terkejut apabila mendapati di dalam pek terdapat banyak serangga yang kecil. Saya terus membawa anak saya ke klinik berdekatan untuk membuat pemeriksaan bagi memastikan tiada ada perkara yang buruk berlaku.”

Pengadu C

“Saya telah membeli sebungkus coklat jenama D untuk anak-anak saya. Saya bernasib baik kerana pada hari itu saya yang membuka coklat tersebut. Dalam coklat itu, terdapat 4 ekor ulat. Ulat-ulat itu seperti sudah lama berada dalam coklat itu. Saya telah memeriksa tarikh luput dan mendapati tarikh luput masih lama lagi. Saya memang terkejut dan tidak puas hati terhadap syarikat itu.”

Berdasarkan kepada contoh-contoh aduan yang diterima oleh NCCC tentang kualiti dan keselamatan makanan, maka menjadi tanggungjawab pihak pengeluar, pengilang dan penyedia makanan untuk mematuhi standard keselamatan yang ditetapkan bagi memastikan makanan yang dihasilkan adalah selamat. Namun, sebagai seorang pengguna yang bijak, anda juga perlu mengetahui cara-cara untuk memilih makanan yang berkualiti dan selamat :

- Lihat tarikh luput makanan
- Pastikan makanan tersebut tidak berbau pelik.
- Periksa warna sesuatu makanan.
- Selalu berhati-hati semasa memberikan makanan kepada kanak-kanak.
- Memastikan cara penyimpanan makanan di kedai tersebut adalah betul.
- Memastikan kebersihan premis makanan yang dipilih.
- Periksa pelabelan makanan.

Jadilah sebagai pengguna yang bijak dan cuba menilai kualiti dan keselamatan makanan! Sebarang aduan yang berkaitan dengan makanan boleh dilaporkan kepada :

KESELAMATAN DAN KUALITI MAKANAN

Kementerian Kesihatan Malaysia
Aras 3, Blok E7, Parcel E,
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan,
62590 WP Putrajaya, Malaysia.
Tel : +603-8883 3558
Faks : +603-8889 3815 / 3341
E-mel : fsq-division@moh.gov.my

atau

Pusat Khidmat Aduan Pengguna Nasional (NCCC)

Laman sesawang : www.nccc.org.my

Membeli Mesin Basuh Cekap Tenaga

Mesin basuh merupakan peralatan yang sangat penting dalam kehidupan pada era kemodenan ini yang memerlukan sesuatu kerja dilakukan dengan cekap dan pantas. Terdapat pelbagai pilihan mesin basuh terkini dan sentiasa bersaing di pasaran. Memilih model mesin basuh yang sesuai dengan keperluan hidup dan keperluan basuhan adalah penting. Anda boleh memilih mesin basuh yang cekap tenaga untuk menjimatkan penggunaan tenaga dan air.

Mesin basuh yang cekap tenaga harganya agak mahal. Namun begitu, ia merupakan pelaburan yang bijak kerana dapat memberi manfaat jangka masa panjang. Di samping mengurangkan kesan kepada alam sekitar, ia menjimatkan wang melalui pengurangan bil-bil utiliti. Pengguna yang bijak perlulah membuat carian dan perbandingan dalam mencari mesin basuh yang benar-benar memberi manfaat.

Antara kriteria yang perlu diambil kira ialah:-

- **Penggunaan air**

Penggunaan air bagi setiap kilogram muatan. Mesin mempunyai kebolehan menyukat penggunaan air melalui timbangan berat muatan sama ada secara automatik ataupun mempunyai butang 'muatan kecil' atau 'water save mode' yang boleh digunakan secara manual bagi muatan basuhan yang sedikit.

- **Penggunaan tenaga**

Teknologi 'inverter' mengawal kuasa yang dibekalkan kepada motor dengan menukar kuasa daripada soket elektrik ke dalam arus dengan frekuensi yang berbeza. Ini membolehkan kawalan optimum kelajuan putaran motor untuk dipadankan dengan muatan. Maklumat seperti saiz beban dan barangan yang dicuci dikesan oleh sensor. Oleh itu, hanya jumlah kuasa yang diperlukan sahaja akan disediakan pada bila-bila masa. Hasilnya adalah operasi yang cekap dengan penggunaan tenaga elektrik yang minimum. Secara mudah, sistem ini akan mengurangkan penggunaan tenaga bagi muatan kecil.



- **Muatan atas dan muatan depan**

Mesin basuh muatan atas dikatakan menggunakan jumlah air yang lebih banyak daripada muatan depan. Namun begitu, proses pembersihannya adalah lebih lembut berbanding dengan mesin basuh muatan depan yang lebih kuat sedikit.

Dari segi penggunaan air pula, mesin basuh muatan depan mengisi hanya sebahagiannya dengan air. Ia membersihkan muatan dengan mengangkat muatan ke bahagian atas tab dan menjatuhkan kembali ke dalam air. Keupayaan pengeringan juga adalah lebih baik. Namun begitu, mesin basuh muatan depan adalah jauh lebih berat berbanding muatan atas. Kadang kala pemilik perlu membersihkan bahagian kedap pintu mesin basuh kerana ia boleh ditumbuhi lumut apabila sering kali terkena air.

- **ECO label**

Mempunyai sensor yang dapat menganggar jumlah muatan serta mengawal penggunaan bahan pencuci, tenaga dan air yang diperlukan.

Selain kriteria tentang jenis mesin basuh, tabiat pembasuhan juga perlu diambil kira. Anda hendaklah sentiasa memastikan bahawa muatan penuh dan model yang dipilih itu sesuai dengan keperluan anda. Jika anda mempunyai rumah kecil dan melakukan basuhan yang agak jarang, pilih model yang lebih kecil untuk penjimatan yang maksimum.



Terokai Penggunaan Tenaga Alternatif

Tenaga berasal daripada perkataan Yunani, iaitu keupayaan dan kemampuan. Tenaga alternatif merujuk kepada tenaga yang boleh diperbaharui tanpa memberi kesan kepada tenaga yang tidak boleh diperbaharui. Pada masa ini, tenaga alternatif juga banyak digunakan bagi menggantikan sumber tenaga yang lama kerana kesan sampingannya. Terdapat beberapa kebaikan dan keburukan penggunaan tenaga alternatif.

Antara kebbaikannya adalah tenaga alternatif dapat mengelakkan pencemaran. Pembakaran bahan fosil seperti petroleum akan mengeluarkan gas beracun yang dinamakan sebagai karbon monoksida, yang merupakan salah satu punca utama pencemaran udara. Manakala sumber tenaga alternatif, seperti solar, biomas, hidro dan sebagainya, hanya menggunakan tenaga semula jadi dan tidak mencemarkan alam sekitar.

Kebaikan seterusnya ialah ia dapat mengatasi masalah krisis tenaga. Pertambahan dalam penggunaan jentera, seperti kenderaan, boleh mengakibatkan pertambahan dalam penggunaan bahan fosil seperti petroleum. Lama-kelamaan, sumber bahan fosil akan kehabisan dan tidak dapat dihasilkan lagi. Dengan adanya sumber tenaga alternatif ini, ia dapat mengurangkan kebergantungan kepada sumber yang terhad, seperti petroleum, arang batu dan sebagainya.

Kebaikan yang ketiga adalah sumber tenaga ini boleh dikitar semula. Contohnya, sumber fosil seperti petroleum tidak dapat dikitar semula seperti biomas dan tenaga hidro. Ini disebabkan sumber tenaga alternatif hanya bergantung kepada alam semula jadi seperti air, angin dan matahari.

Kebaikan yang keempat adalah, tenaga alternatif seperti tenaga nuklear dapat digunakan untuk menyembuhkan penyakit. Sinaran gama daripada tenaga nuklear dapat digunakan untuk merawat penyakit kanser.

Walaupun penggunaan tenaga alternatif memberi kebaikan dalam kehidupan harian, namun ia ada juga mempunyai keburukan. Antaranya adalah menjejaskan ekologi alam sekitar. Contohnya, pembinaan empangan hidroelektrik memusnahkan hutan yang luas serta banyak kawasan hutan juga akan ditenggelami air yang menyebabkan banyak hidupan liar yang mati di kawasan itu.

Keburukan yang seterusnya adalah keselamatan manusia turut terancam, iaitu risiko yang tinggi kerana menerokai sumber tenaga nuklear. Kebocoran loji nuklear juga boleh mencemarkan alam sekitar dan mengancam keselamatan manusia jikalau berlaku sebarang bencana.

Keburukan yang ketiga adalah tenaga alternatif hanya terdapat di tempat tertentu sahaja. Tenaga alternatif seperti angin perlu bergantung kepada angin kencang dan hanya didapati di kawasan tertentu sahaja. Tempat yang tiada angin kencang tidak boleh menggunakan sumber tenaga ini untuk menggantikan dengan tenaga fosil.

Sumber alternatif mempunyai banyak kebaikan daripada keburukannya. Oleh itu, sumber ini haruslah dipelopori oleh semua pihak bagi memastikan sumber bahan fosil dapat dikekalkan daripada mengalami kepupusan atau kehabisan.

Perancangan Kewangan Bagi Pelajar

Setiap individu, tanpa mengira umur, seharusnya merancang kewangan dengan bijak. Sebagai pelajar, anda juga bertanggungjawab untuk merancang kewangan anda semenjak awal lagi. Tentu anda tertanya-tanya, bagaimana untuk merancang daripada wang saku atau perbelanjaan harian yang diberikan oleh ibu bapa atau penjaga? Pada peringkat awal, mungkin ia agak sukar, namun anda perlu yakin dan sentiasa berdisiplin agar amalan ini menjadi sebahagian daripada kehidupan anda.

Rancang Perbelanjaan

- Apabila mendapat wang, rancanglah perbelanjaan anda. Jadikan tabiat menabung/menyimpan sebagai satu amalan kehidupan harian. Setiap kali menerima wang saku, anda hendaklah merekodkan jumlah yang diterima. Rekod segala perbelanjaan yang ingin dibuat supaya anda dapat melihat anggaran simpanan yang boleh dibuat. Elakkan berbelanja melebihi peruntukan kewangan yang diperoleh. Ini bagi mengelakkan wang anda mengalami defisit ataupun anda berhutang.

Berbelanja Dengan Bijak

- Belanjakan wang anda dengan bijak. Beli hanya barang yang diperlukan sahaja.
- Jangan meminjam wang daripada sesiapa pun semata-mata kerana anda gagal mengawal perbelanjaan. Sebagai pelajar, elakkan daripada meminjam wang daripada rakan-rakan ataupun meminjamkan wang anda kepada rakan-rakan anda.
- Jangan berbohong kepada ibu-bapa semata-mata kerana ingin mendapatkan wang.
- Jangan meminta sesuatu yang di luar kemampuan ibu-bapa anda.



Pastikan Anda Sentiasa Mempunyai Wang Di Tangan

- Elakkan berbelanja sehingga wang yang ada di tangan kehabisan. Ini disebabkan anda sentiasa memerlukan wang untuk kegunaan pada bila-bila masa yang diperlukan.

Menyimpan Wang Di Tempat Yang Selamat

- Baki wang yang berada di tangan setelah berbelanja perlulah direkodkan dan disimpan di tempat yang selamat. Bank merupakan institusi penerima simpanan yang selamat di samping dapat memberi pendapatan kepada wang yang disimpan. Minta bantuan ibu-bapa atau guru-guru untuk mengetahui cara untuk membuka akaun simpanan di bank.

Melabur Wang Untuk Mendapatkan Pulangan

- Jadikan wang sebagai alat untuk menghasilkan pendapatan dan memberi hasil pulangan. Jumlah wang yang disimpan di bank akan bertambah nilainya apabila bank memberi faedah atau kadar keuntungan kepada simpanan tersebut.

Kenaikan Suhu Laut Beri Kesan Buruk Kepada Ikan



Terdapat banyak pencemaran yang telah mengganggu hidupan laut, seperti ikan pada hari ini. Antara pencemaran tersebut ialah tumpahan minyak, sisa-sisa plastik yang bersaiz seperti satu kepulauan Borneo dan penangkapan ikan secara berlebihan. Menurut satu kajian yang terbaru menunjukkan bahawa kenaikan suhu lautan juga merupakan satu lagi cabaran yang perlu dihadapi oleh ikan.

Selepas mengkaji ikan yang mempunyai jangka hayat yang lama di Lautan Tasman, sekumpulan ahli Biologi mendapati sekiranya suhu laut semakin meningkat akibat perubahan iklim, maka kitaran hidup ikan tersebut akan terganggu.

Maklumat dan data alam sekitar dari Lautan Tasman pada awal 1940-an menunjukkan kenaikan suhu di permukaan lautan tersebut telah meningkat sebanyak 2 darjah celsius, yang merupakan kenaikan yang paling ketara di dunia. Apabila lautan semakin panas, ikan yang berdarah sejuk perlu menyesuaikan diri dengan menambahkan saiz badan mereka. Namun terdapat had untuk penyesuaian tersebut, kata pakar-pakar tersebut.

Morwong, sejenis spesies ikan yang berasal daripada tempat tersebut, merupakan spesies ikan yang menjadi tumpuan dalam kajian ini untuk menentukan kesan-kesan kenaikan suhu air kepada ikan. Ikan ini berupaya untuk hidup selama 100 tahun. Ia tidak berpindah jauh daripada tempat kelahirannya, yang menyebabkan ikan ini spesimen yang paling sesuai untuk dikaji.

Menurut ahli Ekologi Marin, Ron Thresher, dengan membuat perbandingan terhadap pertumbuhan dalam

spesies-spesies ikan yang berlainan, mereka mendapati bahawa penurunan kadar tumbesaran dan tekanan untuk menambahkan saiz badan dalam suhu yang lebih tinggi boleh memberikan kesan yang buruk kepada kehidupan spesies-spesies ikan tersebut secara keseluruhan.

“Hasil kajian ini telah memberikan implikasi kepada masa hadapan sektor perikanan apabila pelepasan gas rumah hijau yang masih berlaku secara berlebihan. Ini menyebabkan suhu lautan naik di seluruh dunia,” menurut Ron Thresher lagi.



Laporan kajian ini diterbitkan bersama-sama dengan laporan lain tentang keadaan yang kurang menyenangkan tentang sumber ikan di lautan sedunia, iaitu isu alam sekitar hingga penangkapan hidup laut yang berlebihan. Sekiranya keadaan ini berterusan, maka sumber-sumber makanan daripada lautan akan berkurangan. Ini seterusnya boleh memudaratkan penduduk dunia yang bergantung kepada sektor perikanan.

Tip Senaman Yang Selamat



Bersenam perlu dijadikan amalan seharian oleh semua golongan dan peringkat umur. Bersenam boleh meningkatkan keupayaan tenaga fizikal, meningkatkan metabolisme, sentiasa cergas dan aktif.

Berikut adalah garis panduan yang boleh melindungi anda daripada kecederaan akibat daripada senaman, di samping menjadikan aktiviti bersenam menyeronokkan.

1. Dapatkan nasihat doktor jika anda menghidap sesuatu jenis penyakit, sebelum memulakan program senaman kecergasan.
2. Mulakan senaman dengan perlahan dan tingkatkan secara beransur-ansur selama beberapa minggu apabila anda semakin cergas.
 - Mulakan senaman berselang seli 2 - 3 minit, dengan berehat selama 15 minit.
 - Aktiviti senaman perlu ditambah 2 - 3 minit setiap minggu sehingga mencapai 30 minit.
3. Mulakan dengan aktiviti memanaskan badan untuk mengelakkan rasa sakit dan kesakitan selepas senaman.
4. Menyejukkan badan dengan membuat aktiviti ringan, seperti berjalan atau melakukan regangan bagi mengelakkan pening dan sakit.
5. Perlahankan aktiviti anda jika anda mengalami kesukaran bernafas semasa melakukan senaman.
6. Berhenti dengan serta-merta jika anda mengalami:
 - Ketidakselesaan
 - Sakit
 - Pening
7. Pakaian mestilah bersesuaian, longgar dan selesa serta memakai kasut yang sesuai.
8. Masa yang paling sesuai untuk melakukan senaman:

- Setiap pagi (sebelum 9.30 pagi)
- Petang (selepas pukul 6 petang)

9. Persekitaran tempat senaman:
 - Permukaan yang rata.
 - Suhu dan kelembapan udara terkawal.
 - Kawasan redup dan teduh.
 - Tempat yang cukup terang.
10. Pastikan anda minum air yang secukupnya, sebelum, semasa dan selepas senaman untuk menggantikan peluh yang hilang.
11. Amalkan senaman pernafasan antara senaman.
12. Jika anda penghidap penyakit diabetes, anda hendaklah:
 - Membawa gula-gula atau manisan bersama-sama anda. Makan sekiranya anda berasa pening kerana keadaan hipoglasemia (paras glukos yang rendah).
 - Pakai kasut yang berlapis dan selesa, bersarung kaki untuk mengelakkan daripada kecederaan kaki.
 - Jangan melakukan senaman semasa lapar atau kenyang.
13. Jika anda menghidap tekanan darah tinggi:
 - Berhenti bersenam jika pening, sakit dada dan sukar bernafas.
14. Jika anda seorang yang gemuk:
 - Jangan melakukan senaman yang terlalu agresif dan cuba meminimumkan pergerakan yang berimpak tinggi bagi mengelakkan kecederaan pada otot-otot.

Info: <http://www.myhealth.gov.my>

SENARAI RAKAN DAGANG INTEGRASI KAD DISKAUN 2013

Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan



BUKU / ALAT TULIS		PAKAIAN / KELENGKAPAN SUKAN
1 UTM Book Centre	Lintas Stationery Sdn Bhd	Aaisyah Mariam Ent.
Academic Book Avenue	Marwilis Publisher & Distributors Sdn. Bhd.	ABASK Trading Sdn Bhd
Alam Murni Sdn Bhd	Medu Books Distributor	Alam Osh Consultancy
Aman Berjaya Enterprise	MPH Bookstores Sdn. Bhd	Ban Mee Sports
Ameena Bee Stationery & Trading Sdn Bhd	MRKB Agency	Bazar Wanita Dot Com
A-Z Stationery and Office Supply	Muhibbah Kims Stationeries	Busana Aini
Bentalib Trading	MyBookstore	Cure and Care Resources
Berjaya Books Sdn. Bhd.	Nadilimu Sdn Bhd	Deone Global Sdn. Bhd
Brem Leisure Sdn. Bhd.	Nine Bookstore Enterprise	EMZEC
Bumiktisa Corporation Sdn Bhd (EATON's)	Pembekal Alat Tulis Kinabalu Sdn. Bhd.	Fah Fatt Sports
D'Islamic Centre	Perniagaan Cahay Digitek	Grace One Active Sdn. Bhd
Daiyana Enterprise	Pusat Buku sinaran Sdn. Bhd.	Grace One International Sdn. Bhd.
Edaran Sumber CMI Sdn Bhd	Pustaka Arris	Grace One Sports Sdn. Bhd.
First Touch Trading	Pustaka Jitrah	Grand Path Sdn. Bhd
Gabungan Koperasi Siswa Malaysia Berhad	Pustaka Mumin	Hong Huat Jeans Center
Galeri buku Syabab	Pustaka Munirah	Idaman Textiles Store
Gigagrowth Sdn. Bhd.	Pustaka Union Enterprise	Idola Pilah Enterprise
Global Factor Sdn Bhd	Rainbow Art Stationery Sdn Bhd	Impianku Beauty House
Golden Quality Sdn Bhd	Ria Two Sdn. Bhd.	Inter Sticker Trading Co.
Harvest Packaging & Stationery Sdn. Bhd.	RSJ Jaya Enterprise	Jihah Yusof Collections & Boutique
Hasani Edar Sdn. Bhd.	Sam Fah Enterprise (M) Sdn Bhd	Jun-S Garment Sdn. Bhd. (Echopark)
Imlaq Books Centre	SBC Books & Stationery Sdn Bhd	Kasturi Sports Centre
Inner Kust Enterprise	Sharinee Enterprise	Kong Wooi Fong Tea Merchant Sdn Bhd
Juara Edar Trading	SPP Book Agency	Koperasi Keluarga Dato' Haji Hashim Mamat Kuala Terengganu Berhad
K.L Commercial Book Co.(M) Sdn Bhd	Spring BookStores Sdn Bhd	Koperasi Perkhidmatan Awam Sabah Berhad
Kedai Buku Banggol	SQ Utama Sdn. Bhd.	Lea C&C Sdn. Bhd.
Kedai Buku Maju Edar Sdn Bhd	Sri Tanjung Book Store Sdn. Bhd.	Louis Remarque Sdn. Bhd.
Kedai Buku Sinar Bestari Sdn. Bhd	Suria Pustaka	Mizi Sports Sdn. Bhd.
Kekal Bijak Enterprise	Susur Ilham Sdn. Bhd.	Mydin Mohamed Holding Bhd.
Keliki Literasi	Sypress Media Sdn. Bhd.	Noor Arfa Holdings Sdn Bhd
Kiang Trading Sdn. Bhd.	Tanjongmas Book Center (PJ) Sdn Bhd	Novedeep Enterprise
KMK Resources Sdn Bhd	Times The Bookshop Pte Ltd	Pathology & Clinical Laboratory (M)
Knowledge Book Co. (SDK) Sdn. Bhd.	Universal Stationery Enterprise	Perniagaan Singgah seni
Koperasi Dewan Bahasa Dan Pustaka Malaysia Berhad	Uson Stationery Sdn. Bhd	Prominent Million Sdn Bhd (Mizi Sports)
Koperasi KedaiBuku Universiti Malaya Berhad	XGB Mutiara Enterprise	Qisdiana Boutique
Koperasi UNIKEB Berhad	Yashraf Enterprise	Santiang Enterprise
Koperasi Universiti Putra Malaysia Berhad	Zenithway Sdn. Bhd.	Sogo (K.L) Department Store Sdn. Bhd.
Koperasi Universiti Sains Malaysia Berhad		

Star World Timepiece Sdn. Bhd.

STR Batik Sdn. Bhd.

Syarikat Castle Vision Resources (Proactiv)

Takzim Textile

Texline Lino Sdn. Bhd.

Tigas Pharma (M) Sdn. Bhd.

True Line

Zadra Heritage

Zureen Accessories

BARANGAN PENGGUNA / RUNCIT

Bonita Sdn Bhd

Dniey Enterprise

Golden Trading

Khidmat Supermarket

Koperasi Al Hilal Malaysia Berhad

Koperasi Berjawatan Kerajaan Negeri Sembilan

Koperasi Celcom Berhad

Koperasi Citra Wawasan Beluran Berhad

Koperasi FELDA Gunung Besout 2 Sungkai Berhad

Koperasi FELDA Mempaga 3 Berhad

Koperasi Hospital PUSRAWI Kuala Lumpur Berhad

Koperasi Kakitangan Bank Rakyat Berhad (Sekatarakyat)

Koperasi Kakitangan Maktab Kerjasama Malaysia Berhad

Koperasi Kampung Lokos Tamparuli Berhad

Koperasi Kolej Kemahiran Tinggi Balik Pulau Berhad

Koperasi MATRADE Kuala Lumpur Berhad

Koperasi Noya Taman Sri Mawar Seremban Berhad

Koperasi Pasar Mingguan Guar Chempedak Berhad

Koperasi Pegoh Al-Barakah Kinta Berhad

Koperasi Pekebun Getah Jajahan Tanah Merah Dan Jeli Berhad

Koperasi Pekerja Rapid Penang Berhad

Koperasi Perkhidmatan Awam Sabah Berhad

Koperasi Peserta-Peserta Rancangan Felcra Seberang Perak Berhad

Koperasi Serbaguna Dara Berhad

Koperasi Serbaguna Felda Jengka 24 Berhad

Koperasi Taburi Kota Belud Berhad

Koperasi UTM Berhad

Koperasi Warga Universiti Sains Malaysia Kelantan Berhad

Maznah Gemilang Enterprise

Minimart Kuala Lumpur

Pasaraya Borong Sakan Sdn Bhd

Starworld Timepiece Sdn. Bhd

Syarikat Menang Glassware Sdn. Bhd

Tiamo Sdn Bhd

Zaicorp Industries Sdn Bhd

MAKANAN / MINUMAN

Agra Taj Mahal (M) Sdn Bhd

Annysha Maju Enterprise

Auliah Bistro

Café Station 9

Chocolate Sales and Supplies Sdn. Bhd.

CoffeeSserve SB Bangi Kopitiam

Daily Fresh Foods Sdn. Bhd.

Dhaliwal (M) Sdn. Bhd.

Ghoniyyun Enterprise

Ilyana Frozen Resources

KB Resources & Catering Services

Keropok Lekor Masyur Café

Koperasi Bela Rakyat Bukit Bintang Berhad

Koperasi Emas Seberang Perai Berhad

Koperasi Kakitangan Bernas Berhad

Koperasi Keluarga Khadijah Ibrahim Kuala Lumpur Berhad

Little Cash (M) Sdn Bhd

Mamam Bakery & Cake

MHP Enterprise

My Dapur Café & Restaurant

My Java Coffee Sdn. Bhd.

MYMA Frozen Sdn. Bhd

Nasi Ayam Masyur

Noorsone Resources

Norma Seri Enterprise

Perusahaan Al-Khalifah

Pitaberry Sdn Bhd

Rahamath Istimewa Restoran Sdn. Bhd

Rotol Good Chain (M) Sdn Bhd

Sakura Kristal

Shalimar Restaurant & Catering

Station One Product Sdn. Bhd.

The Bread Kingdom Sdn Bhd

The Legend's Family Curry House Sdn. Bhd.

Timeless Commitment Sdn Bhd

Restoran Kenny Crab

Young Bees (M) Sdn. Bhd.

Zamrud Enterprise

PUSAT KESIHATAN / RAWATAN

ESP Life Pharmacy

Farmasi Alang Sdn. Bhd. (406213-A)

Farmasi Pantai Timur

KL Global Services

Klinik Faiza Dan Rakan-Rakan

Klinik Kurnia

Klinik Norisah

Klinik Setia Budi

Koperasi Klinik Anda Sarawak Berhad

Koperasi Putri Terbilang Malaysia Berhad

LIMB Brace Rehab Appliances

NQ Resources Sdn Bhd

Nurihwah Medical Services Sdn. Bhd.

One Life Cares Sdn. Bhd.

Perniagaan Al Khodafi

Poliklinik An-Nisa'

Qistina Healthcare Services Sdn Bhd

Qualitas Medical Group Sdn. Bhd

Smart Medic Golden Heart

Tejani Medical Services Sdn Bhd

UPM Health Sdn Bhd (Poliklinik Putramedik)

KECANTIKAN

Akademi Kecantikan Noori Sdn Bhd

Ananda HDS

Anbukarasi HDS

Bharathi HDS

Biocare Industries

Bunga Raya HDS

Castle Vision Resources

Clara International Beauty Group Sdn. Bhd.

City Vision Optometry Centre

CMCOPH Pharmacy (M) Sdn Bhd

Divyaa Hair Saloon

Gana HDS

Genbira HDS

Harmony Mall
Hot Perfumes & air Fresheners Sdn Bhd
Jeyabalam P
K G Bunga Raya
Karupiah HDS
Kedai Gunting Kavi
Kedai Persolekan Rambut Ezza
KGR BROS
KGR Bunga Raya
KGR Bunga Raya
KGR Century
KGR Chitra
KGR Gai
KGR GKR
KGR Kunagesaran
KGR Leo
KGR Manisha
KGR Muhibbah Seri Manjung
KGR Rama
KGR S.Ramaiah
KGR Sivam
KGR Sri Sinar
KGR Suba
KGR Watiar
KH Beuty Care Salon
Koperasi Putri Terbilang Malaysia Berhad.
Koperasi Suterawati Utara Berhad
Koperasi Usahawan Nur Johor Berhad
Lisjas Beauty And Hair Saloon
Liz Dania Enterprise
Lucky Star HDS
Lucky Star HDS
Masimalei HDS
Merina Hair Dressing Saloon
Merina HDS
Merina HDS
Mesha's HDS
Morning Star HDS
Paris Hill Sdn. Bhd.
Perfume Heaven
Plaza HDS
Progaya HDS
Rajakuru HSS

Ruby HDS
Salinaz Herbs
Salun Gaya Rambut Gana
SECRET GARDEN SPA
Sentosa Hair Saloon
Silver Star HDS
Simla HDS
Sivam HDS
Smart HDS
Stylo HDS
Subra HDS
The Secret of Secret Gardent Sdn. Bhd.
VILLA J BEAUTY
Vimel HDS
Vish HDS
Vishan Hair Saloon
True Harmony

PRODUK AUTOMOTIF

AMR Technologies Fastec
D Alfa Auto Service
Double Site Marketing Sdn. Bhd
Koperasi Dana Usahawan Global Malaysia Berhad
Koperasi Jaringan Usahawan Malaysia Berhad
Koperasi Muslimin Malaysia Berhad
Koperasi Pelaburan Pekerja Proton Berhad
Nuren Auto Services
XRA Power Marketing
Zack Garage

PRODUK IT

AMCC IT Souq Center
Amoudson Computer Center Sdn Bhd
Azax Computers
Dots Multimedia
Ekancil Consultant and Computing Sdn Bhd
Exabytes Network Sdn Bhd
IBIZZ Shop
IFamily Experience Store Sdn. Bhd.
ITC Computer Sales & Service Sdn Bhd.
Ketari Merah Enterprise
KPM Computers Enterprise
Lee Service Provider Enterprise
M One Computer Technology
Mashieoney Enterprise (MYCC)

Matrix Calibre Sdn. Bhd.
Megamate Computer Holdings (M) Sdn Bhd
MYCOM Technology Centre
Myiman Technologies (M) Sdn. Bhd.
PC City Sdn Bhd
RNK Jaya Trading
Silvero Media
SiS System Sdn Bhd
Synergy (L&T) Marketing Sdn. Bhd.
Touch Media Enterprise
YCT Computer Centre

OPTOMETRI DAN CERMIN MATA

Amran Optical
Arca Imej Optometrist Sdn. Bhd.
Entiti Mantap Sdn Bhd
Eye Trend
Focus Point Vision Care Group
Gold Star Optical Centre
Ho Optometrist
Image Optical
Infocus Optical Enterprise
Invision Vision Care Sdn. Bhd
Look Me Optometrist
Matahari Optometri
Metro Eyewear Holdings Sdn. Bhd.
MOG Eyewear Sdn Bhd
Mutiaru Optical Center
New Mega Optics Sdn Bhd
Nuriman Optometrist
OK Optical Group (Kemaman) Sdn Bhd
OKU Penglihatan Therapy Zone Kuala Lumpur Berhad
Ong Optometrist
Optical 66
Optical 88 Eyecare (M) Sdn. Bhd.
Optometris Sanadi Sdn. Bhd.
Optometris Wan Sdn Bhd
Penney Pang Eyewear Sdn. Bhd
Pusat Optik Tai Wah
Seah Optometry Center Sdn. Bhd.
Seong Optometrist Sdn. Bhd
Superior Eyes (M) Sdn. Bhd.
Tru View Optical
UKM Kesihatan Sdn Bhd. (Optometris UKM Kesihatan)

Win Optical

YHK Optical Sdn. Bhd.

PEMBELAJARAN/PERCETAKAN/ CENDERMATA

Antakesuma Holdings Sdn Bhd

Asia Walk Gift and Premium

Erican Language Centre Sdn. Bhd

Excel Printing & Copy Centre

Hijarah Jitu Sdn. Bhd

I Copy Centre

Ideology Media Sdn. Bhd.

Jaya Craft

Kelanamas Color

My Print Shop

MZ Banner Advertising Sdn Bhd

PBH Music Art Sound and Lighting

S Management Resources

Sagacolor

Tings Gift House

VV Photocopy

YS Photo Studio & Color Processing Sdn Bhd

Zaza Printing n' Advertising House

ZNE Multi Services

SUKAN DAN REKREASI

Amat Muhibah Sdn. Bhd.

Bukit Merah Laketown Resort Sdn. Bhd.

Cosmic Bowling

CR Sovereign Sdn. Bhd.

Desa Water Park

Golden Trading

i-City Marketing Sdn. Bhd

KL Dragons Sdn. Bhd.

Olympia Air & Scuba Advencher

Scuba Station Resources

YS Photo Studio & Color Processing Sdn. Bhd.

LAIN-LAIN

Antakesuma Holdings Sdn. Bhd.

Asia Golfing Network Sdn Bhd

Aussiemas Technology

Baby Rompy Resources

City Like Trading

CuciSuci Laundry

D.P.S.E Solution Sdn Bhd

Dobi Best

Dobi Mosba

DZA Music Entertainment

Fire Fighter Industry Sdn. Bhd.

HeiTech E-Business Solution

Jurus Mulia Enterprise

JW Creation

Khingan Corp Sdn. Bhd.

Koolman International (M) Sdn. Bhd.

Koop Elektromart & Trading

Koperasi Air Hitam Maju Jempol Berhad

Koperasi Bela Rakyat Hulu Besut (KOBERA)

Koperasi Kobaru Berhad

Koperasi Kraftangan Abit Serian Bhd.

Koperasi Peneroka Felda Air Tawar 4 Kota Tinggi Berhad

Koperasi Tenaga Nasional Berhad

Koperasi Universiti Malaysia Sabah

LQP Asia Sdn Bhd

Matrix Calibre Sdn Bhd

Metro Driving Academy Sdn Bhd

Nusa Prosthetic & Otrhotic Center

One Houseware & Gift Sdn. Bhd.

Pusat Muzik Reco

Revolution Manufacturing Sdn Bhd (GWHEEL)

Sejagat Indah Interprise

Simewood Product Sdn. Bhd

UiTM Document Services Sdn. Bhd.

ZGA Enterprise

PENGINAPAN / PENGANGKUTAN / PELANCONGAN

Ani Hotel

Chin Hin Hotel Sdn Bhd (The Leverage Business Hotel)

De Rhu Beach Resort

Delta Inn Sdn Bhd

Homestay Kampung Paya Guring

Hotel Mega 68 Sdn Bhd

Hillgreen Research

Hotel Usaha

Koperasi Mawar Bera Berhad

Lagenda Sutera (M) Sdn Bhd

Lebuh Queency Hotel

Maicare Inn

Perhentian Island Resort Sdn Bhd.

Simfoni Resort Sdn Bhd

Sunway Lost World Resort Water Park Sdn. Bhd.

Suria Resorts & Hotels

The Orient Star Resort Lumut

Tune Hotel Regional Services Sdn. Bhd.

V Hotel Sdn Bhd

Malaysia Budget Hotel Association





LIMAU & LEBAH

Objektif Permainan

Menjana pemikiran kreatif dan kritis

Kaedah Permainan

Soalan-soalan yang diajukan adalah:-

Soalan 1:

Seorang penjaja buah limau kehilangan semua buah limau yang dimilikinya. Apabila ditanya mengenai bilangan buah limau yang dicuri, penjaja itu menjawab:-

- Kalau dikumpulkan dalam gandaan 2, baki yang tinggal 1.
- Kalau dikumpulkan dalam gandaan 3, baki yang tinggal 2.
- Kalau dikumpulkan dalam gandaan 4, baki yang tinggal 3.
- Kalau dikumpulkan dalam gandaan 5, baki yang tinggal 4.
- Kalau dikumpulkan dalam gandaan 6, baki yang tinggal 5,
- Kalau dikumpulkan dalam gandaan 7, tiada baki.

Berapakah bilangan buah yang dicuri?



Soalan 2:



Terdapat beberapa kuntum bunga teratai di sebuah kolam. Beberapa ekor lebah hinggap di atas bunga itu, iaitu seekor lebah hinggap pada sekuntum bunga. Ini menyebabkan seekor lebah tertinggal tanpa bunga untuk dihinggapi. Semua lebah itu terbang dan hinggap semula di atas bunga-bunga itu dan 2 ekor lebah hinggap di atas sekuntum bunga. Ini menyebabkan sekuntum bunga pula tertinggal tanpa dihinggapi.

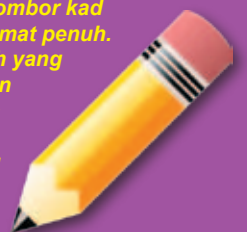
Berapakah bilangan bunga dan lebah yang terlibat dalam teka-teki ini?

KARYA KEPENGGUNAAN

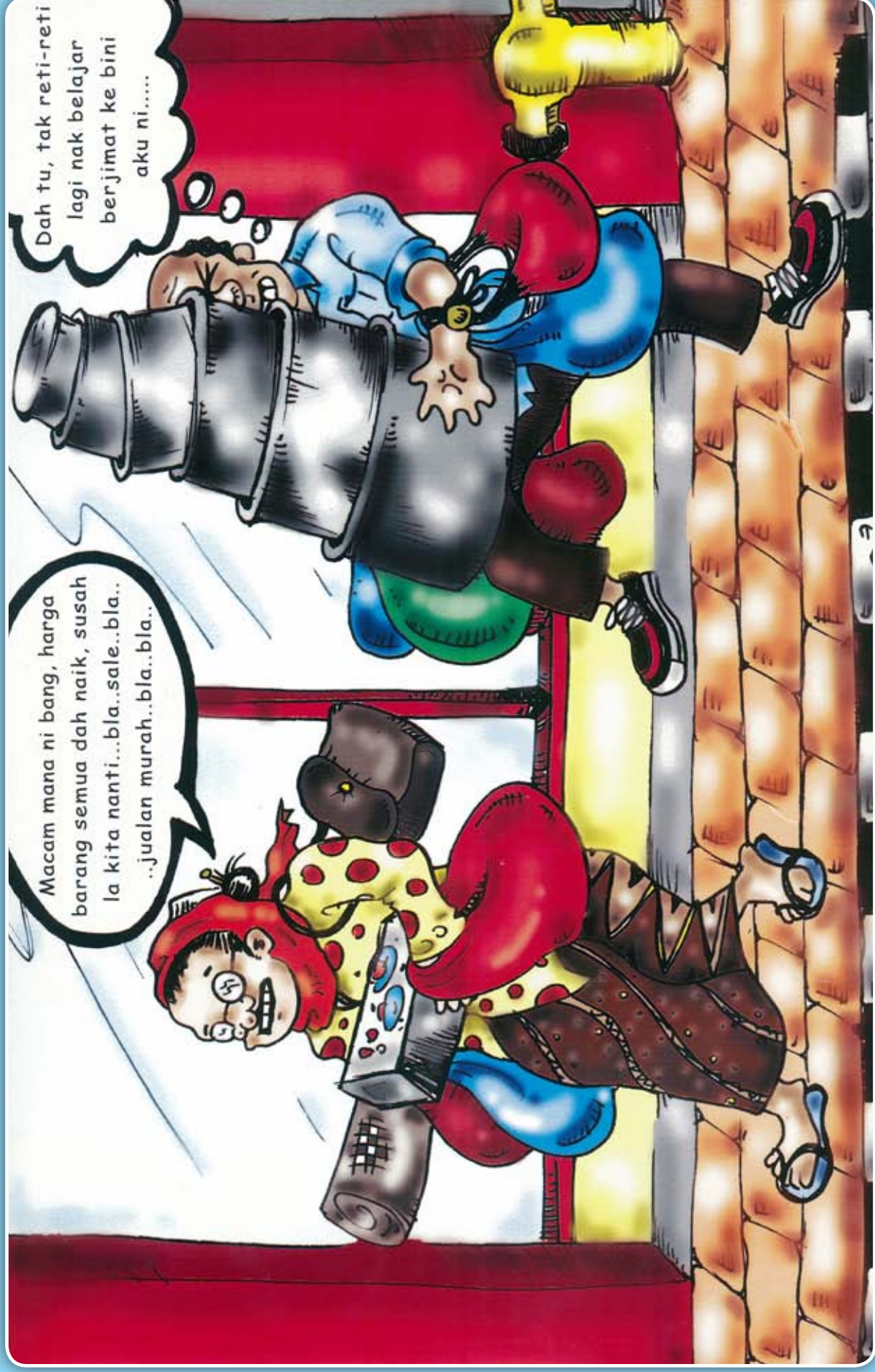
Kemukakan karya-karya menarik berkaitan kepenggunaan (dalam bentuk cerpen, pantun, sajak, gambar, berita, pandangan, komen, risalah, poster dan lain-lain) ke alamat berikut:

Bahagian Gerakan Kepenggunaan
Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan,
Aras 4, Lot 2G3, Presint 2,
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan,
62623 Putrajaya
Tel : 03-8882 5979
Faks : 03-8882 5983
E-mel : bk@kpdnkk.gov.my

Pastikan setiap sumbangan karya disertakan nama, nombor kad pengenalan dan alamat penuh. Karya-karya bertuah yang tersiar dalam Buletin Generasi Pengguna akan memenangi hadiah misteri yang menarik!!



SEMBANG PENGGUNA





FOMCA - 1st Malaysia Consumer App



Make a statement by knowing
your rights as a consumer

Download Now



Features

- Complaints
- News
- Campaigns
- Publications
- About FOMCA

Consumers can now lodge a complaint at the tip of their finger. They can snap a picture and immediately send to FOMCA using the App.

The App is currently available for all Android phones as well as the Iphones.

