

Belanja Berhemat Orang Bujang Pada Musim Perayaan



Air di
Rumah
Anda



Kesesakan Jalan Raya
Tingkatkan Penggunaan
Minyak dan Pelepasan
Gas Rumah Hijau



Hari Alam
Sekitar Sedunia



Amalan Makanan
Sihat pada Bulan
Ramadan



Aplikasi Ez Adu
KPDNKK

Belanja Berhemat Orang Bujang Pada Musim Perayaan



Bulan Ramadan merupakan bulan yang dinantikan oleh orang Islam. Bulan ini menguji kesabaran dan keimanan dalam menjalani ibadat puasa dan ibadat-ibadat sunat yang lain, seperti Solat Tarawih, khatam al-Qur'an dan sebagainya.

Berbelanja pada bulan Ramadan agak berbeza, bermula daripada pembelian juadah berbuka puasa di bazar Ramadan, persiapan kuih muih raya, promosi jualan oleh pasar raya untuk pakaian berhari raya, promosi untuk perabot raya dan pelbagai lagi.

Namun kali ini, anda akan mengetahui sedikit sebanyak tip berbelanja bagi orang bujang ketika bulan Ramadan dan persediaan musim perayaan.

1. Sediakan bajet

Lazimnya, orang bujang memikirkan perbelanjaan untuk diri sendiri, tanpa perlu membuat perancangan kewangan berbanding dengan mereka yang telah berkeluarga. Tanggapan ini sebenarnya salah. Inilah masa yang paling sesuai untuk anda merangka bajet. Peruntukkan bajet untuk juadah berbuka puasa,



Bil. 37, Edisi Mei 2015

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

Jesslyn Pek Yen Lee, Forum Air Malaysia

Nur Asyikin Aminuddin, Persatuan Pengguna-Pengguna Standard Malaysia

Bahagian Gerakan Kepenggunaan, KPDNKK

Bahagian Kokurikulum, Kementerian Pendidikan 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 naskah adalah percuma.

Editor

GENERASI PENGGUNA

No 4, Jalan SS 1/22A,

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) سندهرين 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.

persiapan hari raya, perjalanan ke kampung dan berhari raya, penyelenggaraan kenderaan, wang raya untuk ibu bapa dan sanak saudara, biskut raya, sedekah dan lain-lain. Persediaan bajet ini hendaklah dilakukan lebih awal supaya gaji bulanan serta komitmen dan bayaran bulanan anda tidak tertunggak.

2. Juadah berbuka puasa dan bersahur



Orang bujang sukakan persiapan yang ringkas. Anda boleh memilih untuk membeli juadah berbuka di bazar-bazar Ramadan. Pastikan premis dan jurujual yang mengutamakan kebersihan. Ia dapat mengelakkan anda mengalami sakit perut dan terpaksa mengeluarkan bajet ke klinik berjumpa doktor. Sebaiknya anda menyediakan menu di rumah atau anda boleh berkongsi dengan rakan-rakan di rumah sewa membeli lauk seminggu sekali. Menu yang dimasak boleh dimakan untuk bersahur juga. Anda juga boleh memilih menu bersahur seperti oat, kurma, buah pisang dan serat yang lain untuk menambah tenaga. Mungkin ada yang bertanya, perlukah saya letakkan bajet perbelanjaan untuk harian saya? Jawapannya, perlu. Catatkan semua perbelanjaan harian anda. Pada akhir bulan nanti, anda dapat menilai pola perbelanjaan sebenar anda.

3. Persiapan hari raya

Anda tentunya ingin kelihatan cantik dan bergaya pada pagi hari raya. Menjelang hari raya, banyak pasar raya mengadakan jualan habis stok atau promosi. Anda boleh menggunakan kesempatan yang ada untuk membeli belah. Anda boleh memilih sama ada ingin menjahit sendiri pakaian, menempah atau membeli baju yang telah siap. Baju yang dijahit mungkin agak mahal tetapi anda berasa selesa apabila memakainya. Sebaliknya jika anda tidak kesah memakai baju yang telah siap, baju jenis ini kadang kala lebih murah. Pastikan anda membeli persiapan yang benar-benar mengikut kemampuan dan keperluan anda.

4. Pulang ke kampung



Sambutan hari raya bertambah meriah apabila dapat berjumpa sanak saudara dan kaum keluarga. Anda boleh membuat keputusan lebih awal sama ada ingin pulang ke kampung dengan cara memandu sendiri jika anda mempunyai kenderaan sendiri, berkongsi kenderaan bersama-sama rakan, menempah tiket penerbangan lebih awal, menaiki bas atau menaiki keretapi. Lazimnya, setiap kali musim perayaan, akan berlaku kesesakan lalu lintas. Oleh itu, anda perlu merancang cuti hari raya lebih awal bagi mengelakkan kesesakan.

Sumber: FOMCA





Air di Rumah Anda

Anda mungkin selalu mendengar kenyataan yang mengatakan anda perlu minum 8 gelas air sehari untuk mendapatkan badan yang sihat. Tetapi, dengan kepelbagaian air yang ada di pasaran sekarang, pengguna mungkin akan keliru tentang apakah jenis air yang paling baik untuk mereka.

Penggunaan air pada masa ini, terutamanya bagi penduduk di kawasan bandar, adalah berbeza. Kini, pengguna lebih suka membeli air mineral, air R.O., air alkali dan sebagainya. Air-air ini mempunyai manfaatnya yang tersendiri. Pengetahuan tentang perbezaan manfaat air-air ini amat penting. Walaupun air-air ini mempunyai manfaat terhadap kesihatan, namun kesihatan akan terjejas jika meminum air ini terlalu banyak.

Air Mineral

Air mineral biasanya mempunyai kandungan magnesium, kalsium dan sodium. Mineral-mineral ini memang diperlukan oleh tubuh badan, tetapi biasanya, hanya sebahagian daripada mineral-mineral ini akan diserap di dalam badan. Kandungan magnesium, sebagai contoh, boleh mengurangkan tekanan darah. Jadi kesesuaiannya bergantung kepada tekanan darah para pengguna.

Kandungan sodium dalam air mineral mempunyai kebaikan dan keburukan. Ia tidak sesuai kepada pesakit kencing manis. Pesakit ini digalakkan untuk membandingkan kandungan sodium sebelum minum air jenis ini. Manakala pengguna yang gemar bersukan pula, boleh memulihkan kandungan sodium yang hilang



semasa mereka berpeluh. Kandungan kalsium pula adalah mineral yang boleh menguatkan tulang, tetapi jika diambil dalam jumlah yang berlebihan, ia boleh memudaratkan kesihatan.

Air R.O. (Reverse Osmosis)

Proses R.O. akan menjadi air lebih bersih. Air yang dihasilkan lebih bersih daripada air biasa sehingga ia boleh menukarkan air laut kepada air yang boleh

diminum. Tetapi, kebersihan ini juga merupakan kelemahan air R.O. Air R.O. tidak mempunyai mineral-mineral seperti yang terdapat dalam air paip atau air mineral. Oleh itu, ia hanyalah air untuk diminum. Ini tidak bermaksud bahawa air R.O. tidak baik, kerana semua mineral yang diperlukan oleh badan juga didapati daripada makanan. Air ini mungkin tidak sesuai untuk orang yang mempunyai pemakanan yang tidak seimbang, tetapi tidak menimbulkan masalah yang banyak kepada pengguna yang lain.

Pengguna juga perlu mengetahui bahawa proses R.O. ini dapat menapis kandungan mineral, tetapi bakteria yang kecil masih dapat masuk ke dalam air ini. Jadi, pengguna digalakkan memasak air mereka walaupun sudah ditapis dengan proses R.O. ini.

Mesin Jual Air



Pengguna harus berhati-hati dengan air yang dijual di mesin jual air ini. Mungkin pembelian air ini sangat mudah dan murah, tetapi pengguna perlu memastikan yang mesin yang digunakan itu diselenggara dengan baik. Anda mungkin biasa melihat mesin air ini terletak di tepi longkang, dalam keadaan yang hampir rosak dan kotor. Tetapi, ramai pengguna masih tidak peduli dan terus menggunakan mesin ini. Mesin-mesin ini mempunyai pelbagai jenis, ada yang menjual air R.O., dan ada pula yang menjual air dirawat. Walau bagaimanapun yang ditulis pada label mesin itu, pengguna harus mengetahui mesin itu masih menggunakan penapis, sama seperti penapis yang digunakan di rumah. Penapis ini perlu ditukar dari semasa ke semasa, kalau tidak ia akan menjadi tempat pembiakan bakteria. Adakah mesin jual air yang anda selalu gunakan itu diselenggara dengan baik? Untuk memastikan keselamatan air tersebut, sebaik-baiknya anda memasak air itu sebelum minum.

Air Alkali

Air yang dikatakan amat baik untuk kesihatan yang semakin popular dalam pasaran sekarang. Anda mungkin pernah mendengar yang air ini boleh mengubati kencing manis, menambah tenaga dan sebagainya. Pengguna dinasihatkan supaya berfikir dengan baik sebelum mempercayai dakwaan-dakwaan seperti ini.

Satu lagi maklumat yang pengguna perlu tahu ialah perbezaan antara air alkali dengan air alkali terion (*Ionized Alkaline Water*). Air alkali boleh dibuat di rumah dengan hanya menambah 'baking soda' dalam air minuman. Ia tidak mempunyai manfaat kesihatan yang signifikan. Air yang mempunyai ciri-ciri kesihatan ialah air alkali terion, tetapi manfaatnya bukanlah baik seperti air ajaib yang dijanjikan sesetengah jurujual. Pengguna mestilah peka terhadap isu ini supaya tidak terpedaya dengan strategi pemasaran penjual yang tidak jujur.

Air Paip



Air yang keluar dari paip rumah boleh dikatakan paling selamat diminum untuk golongan yang tidak pasti jenis air yang sesuai untuk mereka. Walaupun ia tidak mempunyai manfaat kesihatan yang menonjol, namun ia juga tidak mengandungi apa-apa bahan yang boleh membahayakan kesihatan. Tetapi, ini hanya bagi air paip yang mendapatkan bekalan terus dari loji rawatan air tanpa apa-apa gangguan.

Air yang diterima di rumah kadang-kala keruh atau mempunyai warna. Hal ini menunjukkan yang air ini tidak sampai ke rumah anda dengan sempurna. Mungkin terdapat paip pecah, lama ataupun berkarat semasa perjalanan air ini ke rumah anda. Jadi, pengguna digalakkan memasang penapis di rumah sendiri dan memasak air itu sebelum meminumnya. Penapis yang digunakan itu tidak perlulah yang sangat mahal sampai beribu-ribu ringgit. Penapis biasa yang kurang daripada RM100 sudah cukup untuk memastikan yang air minuman anda selamat diminum.

Sumber: Forum Air Malaysia



Kesesakan Jalan Raya Tingkatkan Penggunaan Minyak Dan Pelepasan Gas Rumah Hijau

Dalam beberapa dekad ini, Malaysia telah menyaksikan pembangunan yang pesat dalam sektor pengangkutan berbanding dengan negara-negara ASEAN yang lain. Di Kuala Lumpur dan Lembah Klang, kadar peningkatan kereta adalah paling tinggi berbanding dengan kawasan-kawasan yang lain.

Berdasarkan laporan Pelan Struktur Kuala Lumpur 2020, hanya 20 peratus penduduk Kuala Lumpur yang menggunakan pengangkutan awam. Keadaan ini telah menyumbang kepada penambahan jumlah kereta di jalan raya dan menyebabkan kesesakan lalu lintas dan pencemaran.

Pada tahun 1993, Jabatan Alam Sekitar telah menjalankan satu kajian tentang kualiti udara di Lembah Klang, dengan kerjasama Agensi Perbadanan Antarabangsa Jepun (*Japanese International Cooperation Agency* - JICA). Rumusan kajian tersebut memberi amaran bahawa pencemaran udara akan menjadi tidak terkawal pada masa hadapan jika langkah-langkah pencegahan tidak diambil. Kajian ini menunjukkan bahawa sekiranya Malaysia terus mengabaikan tentang kadar pelepasan gas rumah hijau ke alam sekitar, maka kadar pencemaran akan bertambah teruk dan kos pencegahan akan semakin meningkat.

Hakikatnya, pada tahun 2008, sebanyak 18 juta kenderaan telah didaftarkan di Malaysia. Jumlah ini merekodkan kadar pelepasan gas rumah hijau sebanyak 4.9 juta metrik tan ke udara dan persekitaran.

Sebab Utama: Kesesakan Lalu-lintas

Peningkatan taraf hidup rakyat di Malaysia telah menyebabkan berlaku kenaikan jumlah kereta di jalan raya. Berdasarkan kepada kajian yang dijalankan oleh Syarikat Prasarana Nasional Bhd (SPNB), terdapat 2.2 juta kereta masuk ke kawasan bandar pada setiap hari. Waktu antara 8.00 pagi hingga 9.00 pagi dan 6.00 petang hingga 7.00 petang merupakan waktu puncak yang mengalami kesesakan teruk.

Berdasarkan satu kajian, kesesakan lalu-lintas telah menyumbang kepada peningkatan penggunaan minyak sebanyak 30 peratus. Sebagai contoh, aliran trafik di Lebuhraya Persekutuan adalah sebanyak 100,000 kenderaan dari Klang ke Kuala Lumpur. Jumlah minyak





Penyelesaian

Pelbagai cara telah dijalankan oleh kerajaan untuk mengatasi masalah kesesakan jalan raya. Walau bagaimanapun, cara-cara yang lebih berkesan kurang mendapat perhatian orang ramai. Salah satu cara ialah amalan berkongsi kereta dan menggunakan pengangkutan awam, seperti sistem transit ringan (LRT), bas dan keretapi (KTM). Selain itu, elakkan melalui jalan yang sesak dan cuba menggunakan jalan-jalan yang terdekat ke destinasi juga merupakan cara-cara yang baik. Semua cara ini dapat menjimatkan minyak dan masa secara berkesan. Apa paling penting ialah ia dapat mengurangkan bilangan kereta di jalan raya dan pelepasan gas rumah hijau ke atmosfera.

yang diperlukan untuk sampai ke destinasi adalah 10 liter. Pada masa yang sama, 0.7kg merupakan gas rumah hijau yang dihasilkan oleh setiap kenderaan. Walau bagaimanapun, disebabkan oleh kesesakan lalu-lintas, penggunaan minyak meningkat sebanyak 30 peratus, iaitu lebih 3 liter diperlukan untuk sampai ke destinasi. Jika diukur dengan jumlah wang, sebanyak RM5.40 diperlukan untuk membayar tambahan 3 liter itu. Akibatnya, 300,000 liter minyak dan RM540,000 dibazirkan, dan diikuti dengan 70 tan gas rumah hijau dilepaskan di atmosfera pada setiap hari hanya disebabkan oleh kesesakan lalu-lintas.

Jika dilihat pada jumlah kenderaan yang didaftarkan di Malaysia, iaitu sebanyak 500,000 kenderaan baru yang didaftarkan pada tahun 2009, maka kesesakan lalu-lintas, penggunaan minyak dan kadar pelepasan gas rumah hijau akan bertambah teruk.

Berbasikal dan berjalan kaki merupakan pilihan yang bijak sekiranya destinasi berada dalam lingkungan 1 kilometer. Semenjak harga minyak tidak menentu, semakin ramai yang menggunakan pengangkutan awam. Justeru, kerajaan harus memainkan peranan yang penting dalam mempromosikan dan menaik taraf pengangkutan awam yang sedia ada untuk memenuhi keperluan penumpang. Dengan itu, kesesakan jalan raya dapat dikurangkan dan kehidupan hijau dapat dicapai.

Kesimpulan

Sebagai kesimpulan, cara hidup dan juga tabiat rakyat yang perlu diubah seiring dengan usaha kerajaan dalam mengurus dan menyelesaikan kesesakan jalan raya di Malaysia.

Sumber: Persatuan Pengguna Tenaga dan Air Malaysia (WECAM)





World Environment Day 2015
**Seven Billion Dreams.
One Planet.
Consume with Care.**
June 5

Hari Alam Sekitar Sedunia

Tahukah anda bahawa 5 Jun merupakan Hari Alam Sekitar Sedunia yang diraikan di seluruh dunia setiap tahun? Adakah anda melakukan sesuatu tindakan atau perbuatan yang akan menjejaskan alam sekitar? Hari Alam Sekitar Sedunia (*World Environment Day*) merupakan salah satu promosi untuk meningkatkan kesedaran dan kepekaan orang ramai orang awam mengenai kepentingan alam sekitar.

Tema untuk tahun 2015 ialah 'Seven Billion Dreams. One Planet. Consume with care', yang bermaksud 7 bilion penduduk di muka bumi ini, berkongsi satu alam sekitar. Maka anda seharusnya prihatin terhadap penjagaan alam sekitar. Kesejahteraan, pembangunan ekonomi dan peningkatan penduduk dunia sangat bergantung kepada pengurusan yang bertanggungjawab bagi sumber asli di bumi. Mengikut statistik Program Alam Sekitar Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu (UNEP), telah menunjukkan bahawa sumber asli di bumi telah diterokai secara berlebihan sehingga telah mengancam keselamatan alam sekitar.

Peningkatan penduduk dan pembangunan ekonomi yang mampan telah menyebabkan ekosistem bumi hampir mencapai titik kritikal atau perubahan yang tidak dapat dipulihkan. Mengikut UNEP lagi, manusia memerlukan tiga planet untuk mengekalkan cara hidup dan penggunaan jika kadar penerokaan dan cara penggunaan sumber alam semula jadi kekal sama sehingga tahun 2050, iaitu apabila penduduk dunia berkemungkinan telah mencecah 9.6 bilion pada masa tersebut.

Cara penggunaan atau penerokaan dengan mampan dan bersesuaian untuk memastikan sumber alam sekitar mempunyai kadar pemulihan semula jadi adalah sangat penting untuk menjamin kehidupan masa depan. Kemakmuran manusia tidak semestinya mahal. Syarat untuk hidup secara mampan adalah mengurangkan

kadar penggunaan bahan yang tidak mesra alam dan tidak mencemarkan alam sekitar.

Bersempena dengan Hari Alam Sekitar Sedunia ini, marilah bersama-sama menjalankan aktiviti dalam kalangan kawan, rakan kerja atau ahli keluarga anda untuk menunjukkan anda menyayangi alam sekitar yang indah ini. Aktiviti-aktiviti yang dicadangkan:-

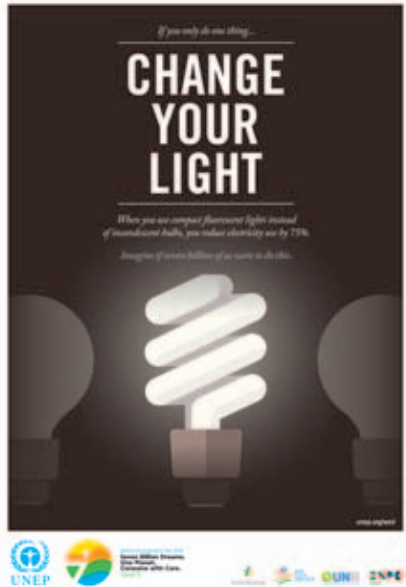
a) Menjalankan aktiviti 3R (Kitar Semula, Kurangkan, Guna Semula)

Hantarkan bahan-bahan yang boleh di kitar semula yang ada di pejabat, rumah atau komuniti ke pusat kitar semula. Tenaga yang diijimat dalam kitar semula satu tin aluminium adalah sama dengan tenaga yang digunakan untuk mendengar kira-kira satu album muzik iPod. Tenaga yang dapat diijimat daripada kitar semula 100 tin-tin aluminium dapat dijana untuk kegunaan lampu di bilik anda selama dua minggu.



b) Jimat tenaga elektrik

Gunakan penyaman udara hanya apabila diperlukan. Tutup alat elektrik yang tidak digunakan. Buat pengiraan penggunaan elektrik di rumah, pejabat atau sekolah supaya dapat mengurangkan kadar penggunaannya.



c) Pembersihan sungai dan perparitan

Menjalankan aktiviti pembersihan sungai dan perparitan, termasuklah longkang di sekeliling rumah anda. Sungai merupakan sumber air mentah utama bagi negara. Jika pencemaran berlaku di sungai, ia akan menyebabkan penutupan loji rawatan air dan akhirnya berlakunya gangguan bekalan air di rumah. Jadi, sebagai pengguna yang bertanggungjawab, jangan membuang sampah sarap atau bahan-bahan toksik ke dalam sungai.



d) Berkongsi kereta (Car Pooling)

Berkongsi kenderaan dengan rakan atau menggunakan pengangkutan awam dapat mengurangkan pembebasan gas rumah hijau. Statistik menunjukkan kira-kira 85 peratus daripada pelepasan gas rumah hijau daripada sektor pengangkutan adalah berkaitan dengan sistem pengangkutan. Mereka yang memilih untuk menggunakan pengangkutan awam dapat mengurangkan jejak karbon (*carbon footprint*) mereka dan menjimatkan tenaga.

Setiap yang diciptakan mempunyai peranan dan fungsinya yang tersendiri. Alam sekitar yang merupakan harta daripada-Nya yang sangat penting dalam rantai kehidupan. Sebagai penghuni yang tinggal atau menumpang di bumi ini menjadi tanggungjawab semua untuk menjaga dan memelihara alam sekitar kerana kemusnahan alam sekitar akan membawa bencana kelak.

Sumber: Forum Air Malaysia





Amalan Makanan Sihat Pada Bulan Ramadan

Tip Berbuka Puasa

1. Pengambilan makanan pada bulan Ramadan tidak seharusnya berbeza daripada bulan-bulan yang lain. Pemakanan anda sepatutnya dapat membekalkan tenaga, vitamin dan mineral yang secukupnya agar dapat menjalankan tugas-tugas harian seperti biasa. Makan secara sihat pada bulan Ramadan adalah penting untuk menghindari beberapa masalah kesihatan yang biasa berlaku pada bulan Ramadan seperti sembelit, makanan tidak hadam, kembung perut, pedih ulu hati dan kandungan gula rendah dalam darah. Ia juga penting untuk membolehkan seseorang itu berpuasa dengan selesa dan mendapat fadilat yang sewajarnya pada bulan Ramadan. Oleh itu, makanlah secara sederhana dan pastikan pengambilan makanan yang seimbang untuk kekal sihat pada bulan Ramadan.
2. Walaupun berpuasa, anda masih perlu mengamalkan kaedah pemakanan secara sihat, iaitu makan pelbagai jenis makanan secara sederhana dan seimbang. Anda mesti mengambil makanan

daripada semua kumpulan makanan berasaskan Piramid Makanan Malaysia. Hal ini disebabkan tidak ada satu makanan yang dapat membekalkan semua zat yang diperlukan oleh tubuh badan. Makanan anda mestilah mengandungi kumpulan-kumpulan makanan berikut:

- Nasi, roti, bijirin dan hasil bijirin.
- Buah-buahan dan sayur-sayuran
- Ikan, ayam, daging dan kekacang
- Susu dan produk tenusu
- Sedikit minyak, lemak, gula dan garam.



3. Jangan makan secara berlebihan sewaktu berbuka puasa. Hal ini disebabkan setelah seharian berpuasa, aktiviti gastrik di dalam perut akan menurun pada tahap yang minimum. Apabila anda mengambil makanan semasa berbuka puasa, aktiviti gastrik akan meningkat. Kebiasaannya anda akan mengambil makanan yang banyak sewaktu berbuka puasa. Ini akan menyebabkan peningkatan asid yang terlalu mendadak. Keadaan ini akan mengakibatkan ketidakselesaan dan boleh menjejaskan kesihatan. Oleh itu, makanlah makanan yang ringan terlebih dahulu sewaktu berbuka puasa untuk mengelakkan peningkatan aktiviti gastrik yang mendadak. Ia juga dapat mengurangkan masalah semasa berpuasa dan anda dapat menjalani ibadat puasa dengan sempurna.



4. Mengikut sunah, adalah digalakkan mengambil 3 biji buah kurma sebagai makanan pertama sewaktu berbuka puasa. Kurma bukan sahaja kaya dengan tenaga, tetapi juga mengandungi serat, vitamin dan mineral. Kemudian diikuti dengan $\frac{1}{2}$ cawan jus buah-buahan. Selepas itu bolehlah mengambil 1 mangkuk kecil sup sayur, berserta dengan satu atau dua keping roti. Pengambilan makanan ini dalam kuantiti yang betul boleh mengembalikan paras gula yang rendah dalam darah kepada paras normal. Walau bagaimanapun, hadkan pengambilan makanan yang manis seperti kuih-muih manis, kek dan air manis dalam kuantiti yang berlebihan sewaktu berbuka puasa. Pengambilan makanan mengandungi gula yang tinggi boleh mengakibatkan peningkatan berat badan walaupun pada bulan puasa.
5. Makan malam yang lebih berat adalah digalakkan sebaik sahaja selepas mengerjakan solat Maghrib. Hidangan makan malam yang disarankan ialah $1\frac{1}{2}$ cawan nasi putih, satu ketul ikan atau ayam, satu cawan sayur campur. Jika boleh, elakkan daripada makanan yang berminyak dan bersantan. Ambil buah-buahan serta lebihkan minum air kosong. Hidangan lewat malam atau moreh, boleh diambil jika perlu. Elakkan mengambil makanan yang berat, cukuplah sekadar snek ringkas seperti kacang, sandwich, yogurt, roti, biskut, satu atau dua ketul

kuih dan segelas susu. Lebihkan mengambil air kosong. Pengambilan makanan yang berat seperti mi atau nasi mengakibatkan ketidakselesaan dan boleh mengganggu tidur anda.

6. Sembelit merupakan masalah yang mungkin boleh berlaku pada bulan puasa. Hal ini berlaku disebabkan anda kurang minum air, kurang mengambil makanan yang berserat serta makan banyak makanan diproses. Sekiranya anda mengalami masalah ini, tingkatkan pengambilan air, buah-buahan serta sayur-sayuran. Pastikan anda mengambil 6-8 gelas air, tiga hidangan sayur-sayuran dan $\frac{1}{2}$ cawan sayur-sayuran serta dua biji buah sehari. Pengambilan air juga boleh diambil dalam bentuk jus buah-buahan ataupun sup sayur-sayuran. Untuk mengelakkan kehilangan air daripada badan, kurangkan minuman yang mengandungi kafein seperti teh, kopi atau minuman berkarbonat. Kurangkan kekerapan mengambil makanan segera yang mengandungi lemak dan garam yang tinggi. Selain itu, lakukan juga senaman ringan seperti regangan dan berjalan. Ini adalah penting untuk melancarkan sistem penghadaman.

Tip Mengurangkan Berat Badan Pada Bulan Puasa

Ramadan merupakan satu peluang untuk mengurangkan berat badan bagi mereka yang mengalami masalah berat badan berlebihan. Amalan pemakanan sihat yang disarankan bagi mengurangkan berat badan ialah:

- Kurangkan mengambil makanan yang mengandungi gula, minyak serta lemak yang tinggi. Makanan ini mengandungi kalori yang tinggi. Jika anda tidak dapat menahan diri daripada mengambil makanan ini, ambillah dalam kuantiti yang sedikit.



- Hadkan mengambil air manis seperti air sirap atau kordial. Utamakan mengambil air kosong dan jus buah-buahan yang tidak ditambah dengan gula. Susu rendah lemak juga merupakan pilihan minuman yang baik.
- Beri perhatian pada saiz hidangan anda. Kebiasaannya, anda akan makan dengan banyak apabila terlalu lapar. Oleh itu, sentiasa ingat untuk mengekalkan saiz hidangan yang kecil, walaupun mengambil makanan yang rendah kandungan lemaknya.
- Lebihkan mengambil buah-buahan dan sayur-sayuran. Makanan ini bukan sahaja mengenyangkan, malah boleh meningkatkan pengambilan serat harian anda.
- Jangan lupa untuk melakukan senaman ringkas. Berpuasa bukan alasan untuk anda tidak melakukan senaman.
- kembung perut atau ketidakhadaman makanan.
- Kurangkan mengambil makanan yang bergoreng dan berlemak.
- Kurangkan makanan tinggi kandungan gula.
- Kurangkan minuman berkafein seperti kopi, teh dan air berkarbonat. Minuman ini boleh menghalang penyerapan vitamin dan mineral penting yang diperlukan oleh badan. Ia juga boleh menyebabkan anda kerap membuang air kecil.
- Elakkan makanan yang diproses, terutamanya yang mengandungi perisa dan pewarna tiruan serta pengawet. Biasanya makanan diproses mengandungi garam yang tinggi walaupun tidak terasa masin.
- Kurangkan makanan yang terlalu berempah dan pedas.

Tabiat Makan Yang Perlu Dielakkan Pada Bulan Ramadan

Penjagaan kesihatan pada bulan Ramadan adalah penting agar anda dapat menjalani ibadat puasa dengan sempurna. Berikut adalah beberapa tabiat makan yang perlu dielak pada bulan Ramadan.

- Jangan makan secara berlebihan terutama sewaktu berbuka puasa. Ini untuk mengelak kejadian

Tip Membeli Makanan Di Bazar Ramadan

Memang tidak dinafikan bazar Ramadan akan tumbuh bagai cendawan pada bulan Ramadan. Di sini anda boleh mendapat pelbagai jenis makanan untuk juadah berbuka puasa. Bayangkan dalam keadaan yang lapar, pelbagai kuih-muih serta lauk-pauk yang enak dijual. Hal ini boleh menyebabkan anda rambang mata untuk membuat pilihan. Sudah pastinya, segala prinsip atau amalan makan secara sihat mudah sahaja diketepikan pada saat itu. Sebagai panduan, pastikan anda membuat

“Jangan makan secara berlebihan terutama sewaktu berbuka puasa. Ini untuk mengelak kejadian kembung perut atau ketidakhadaman makanan.”





catatan senarai makanan yang perlu dibeli sahaja. Senarai makanan ini boleh mengelakkan anda daripada membeli makanan yang tidak diperlukan. Buatlah pilihan yang lebih sihat semasa membeli juadah berbuka puasa. Utamakan makanan yang dimasak tanpa menggunakan santan ataupun menggunakan minyak secara minimum. Kurangkan membeli kuih-muih yang manis serta bubur. Jika boleh, elakkan membeli air minuman dan sediakan sendiri air minuman di rumah. Ini membolehkan anda mengawal kandungan gula dalam minuman tersebut.

Tip Menyediakan Hidangan Sihat Untuk Berbuka Puasa

Laungan azan Maghrib adalah waktu yang paling ditunggu-tunggu bagi mereka yang menjalani ibadat berpuasa. Sudah tentulah, pelbagai juadah disediakan untuk berbuka puasa. Bagi sesetengah keluarga, mereka lebih menggemari masakan yang disediakan di rumah berbanding yang dibeli di bazar Ramadan. Sudah tentulah masakan yang disediakan di rumah lebih menyelerakan. Tambahan pula, bagi anak-anak, inilah masanya mereka boleh meminta si ibu memasak apa saja makanan kegemaran mereka untuk santapan berbuka puasa. Namun begitu, sebagai ibu, adalah penting untuk menyediakan hidangan yang bukan sahaja lazat, tetapi juga sihat untuk keluarga. Gunakanlah panduan berikut bagi menyediakan hidangan sihat untuk berbuka puasa.

- Rancanglah menu dengan mengambil kira lima kumpulan asas makanan, iaitu bijirin, hasil bijirin dan ubi-ubian, buah dan sayur, ikan, daging, ayam dan kekacang, susu dan hasil tenusu serta minyak, lemak, garam dan gula.
- Gunakan bahan-bahan yang segar untuk menyediakan makanan dan elakkan makanan yang dijeruk atau diawet.
- Gabungkan pelbagai jenis sayuran yang beraneka warna dan bentuk untuk mendapat hidangan yang lebih sihat dan kelihatan lebih menarik.
- Pelbagaikan kaedah masakan dengan cara memanggang, mengukus, merebus dan menggoreng tanpa minyak. Kurangkan hidangan bergoreng terutamanya yang disaluti tepung.





Tip Meningkatkan Pengambilan Air Pada Bulan Puasa

Walaupun berpuasa, anda perlu mengambil 6-8 gelas air sehari. Air adalah penting untuk fungsi badan yang sempurna. Pengambilan air yang mencukupi juga perlu untuk mencegah sembelit. Kekurangan meminum air boleh mengakibatkan anda keletihan. Jika boleh, utamakan air kosong. Namun begitu, anda juga boleh mengambil air dalam bentuk jus buah-buahan ataupun susu rendah lemak. Elakkan pengambilan air manis yang mengandungi pewarna dan perisa tiruan. Bagi berbuka puasa, adalah digalakkan menyediakan sendiri air minuman di rumah kerana ia lebih terjamin kebersihannya. Selain daripada minum air, anda juga boleh meningkatkan pengambilan cecair dengan mengambil sup sayur atau jus buah-buahan. Berikut adalah beberapa cara yang boleh digunakan untuk meningkatkan pengambilan air:

- Minum 2 gelas air sewaktu berbuka. Ini termasuklah jus buah-buahan ataupun susu rendah lemak.
- Minum 2-3 gelas air sebelum tidur.
- Minum 2 gelas air sewaktu bersahur.

Tip Menyediakan Makanan Sewaktu Bersahur

Kebiasaannya lebih makanan sewaktu berbuka puasa akan dihidangkan untuk bersahur. Amalan ini bukan sahaja menjimatkan masa, tetapi juga menyenangkan kaum ibu yang terpaksa bangun awal untuk menyediakan hidangan sahur. Hal ini boleh dilakukan sekiranya makanan tersebut disimpan dengan cara yang betul dan selamat. Namun begitu, adalah lebih baik sekiranya anda menyediakan makanan yang segar dan baru dimasak untuk bersahur. Hal ini disebabkan, sekiranya lebih makanan sewaktu berbuka itu dihidang, dikhuatiri ia

telah tercemar dan akan mengakibatkan keracunan makanan. Makanan yang telah terdedah pada suhu bilik melebihi empat jam adalah tidak selamat untuk dimakan. Tambahan pula, menggoreng semula makanan akan menyebabkan tambahan kalori kerana menggunakan minyak yang berulang. Makanan untuk bersahur tidak perlu terlalu rumit untuk disediakan. Makanan seperti sandwic, bubur nasi, oat, bijirin sarapan, roti bersalut telur, makaroni goreng, spageti, buah-buahan serta sup seperti sup sayur ataupun sup bebola ikan yang ringkas boleh dijadikan hidangan bersahur yang sihat. Selain itu, pastikan juga buah-buahan dihidangkan sewaktu bersahur. Bagi minuman pula, lebihkan meminum air kosong dan kurangkan penggunaan gula atau susu pekat manis. Pengambilan teh dan kopi tidak digalakkan kerana ia boleh mengakibatkan kehilangan air dalam badan melalui air kencing.

Tip Bersahur Bagi Orang Bujang



Bagi orang bujang, waktu sahur mereka adalah sebelum tidur. Kebanyakan mereka suka mengambil makanan lewat malam sebelum tidur sebagai makanan untuk bersahur. Makanan seperti burger, nasi goreng dan mi segera sering kali menjadi pilihan utama bagi mereka. Hal ini disebabkan ia mudah didapati, ringkas dan cepat disiapkan. Kebanyakan orang bujang juga susah untuk bangun bersahur pada awal pagi. Oleh itu, makanan yang diambil sebelum tidur akan dianggap sebagai sahur. Walau bagaimanapun, makanan ini tidak dapat membekalkan tenaga yang mencukupi untuk anda berpuasa keesokan harinya. Waktu sahur yang paling baik adalah sekurang-kurangnya ½ jam sebelum waktu imsak. Oleh itu, jika boleh pastikan anda bangun sahur pada awal pagi. Bersahur pada awal pagi boleh mengurangkan keletihan dan kehilangan tenaga sewaktu berpuasa. Anda boleh mengambil makanan ringkas seperti roti, sandwic, ban, oats, telur rebus, bijirin sarapan ataupun buah-buahan sewaktu bersahur. Jika terlalu malas untuk memasak dan ingin makan mi segera, pastikan mi tersebut ditambah dengan sumber protein seperti telur atau ikan bilis dan sayur-sayuran seperti sawi atau kobis. Pastikan anda meminum air yang mencukupi untuk mengelakkan kekeringan.

Sumber: www.myhealth.gov.my



APLIKASI Ez ADU KPDNKK

1. Pengenalan

Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan (KPDNKK) telah melancarkan Aplikasi Ez ADU KPDNKK yang direka khas bagi memudahkan pengguna untuk mengemukakan aduan berkenaan isu-isu kepenggunaan melalui telefon pintar.

memuat naik imej dan mengambil gambar sebagai bukti kesalahan yang diadu;

- (viii) Menyediakan perkhidmatan *GeoTag* untuk mengenal pasti lokasi kesalahan yang diadu;
- (ix) Aduan disambung terus kepada Sistem e-Aduan KPDNKK; dan
- (x) Menyemak status dan sejarah aduan.

2. Konsep Ez Adu KPDNKK

Konsep Ez ADU KPDNKK ini membolehkan pengguna mengemukakan aduan di bawah seliaan KPDNKK dengan mudah dan di mana-mana sahaja yang akan dihubungkan secara terus kepada sistem e-Aduan KPDNKK. Pengguna juga boleh menyemak status dan sejarah aduan mereka.



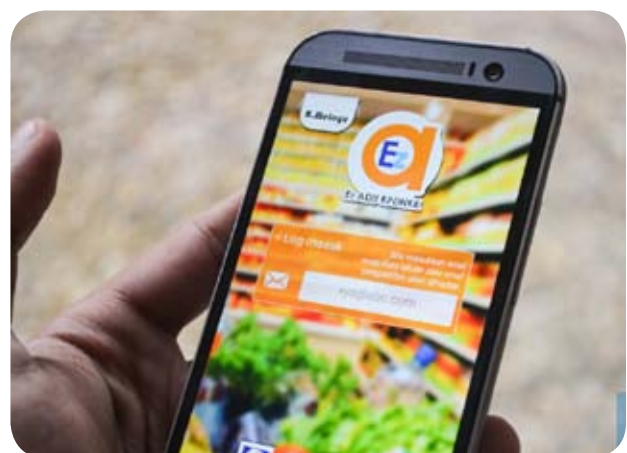
4. Muat Turun Aplikasi (*Best View*)

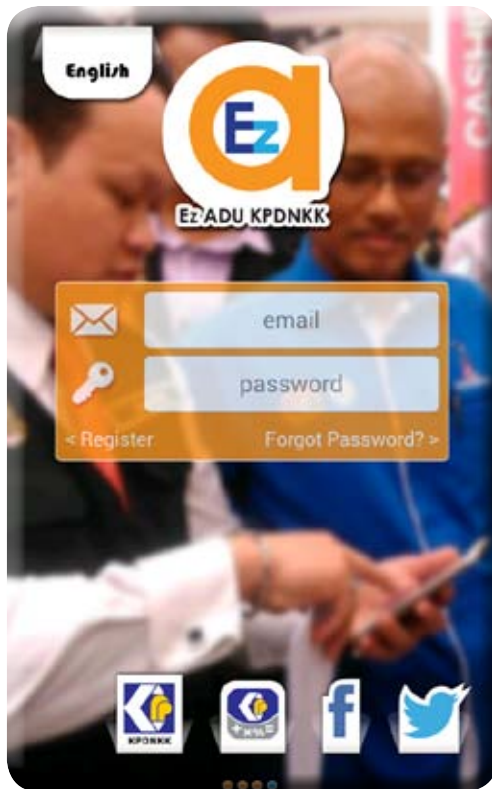
Pengguna boleh memuat turun aplikasi tersebut secara percuma melalui Gedung Aplikasi dan dipasang pada telefon pintar. Pada masa ini, aplikasi ini sesuai (*best view*) untuk dimuat turun ke telefon pintar jenis Android 3.0 dan ke atas. Skrin utama aplikasi ini mempunyai ikon-ikon pautan kepada pelbagai pautan rasmi Kementerian seperti Portal KPDNKK, Facebook, Twitter dan Youtube.

3. Sepuluh (10) Ciri Utama

Aplikasi ini dilengkapi 10 ciri utama iaitu:

- (i) Dwi bahasa: Bahasa Melayu dan Bahasa Inggeris;
- (ii) Menyediakan capaian terus kepada media rasmi KPDNKK;
- (iii) Panduan Pengguna secara *Visual Tutorial*;
- (iv) Konsep *Once Time Registration*;
- (v) Maklumat atau mesej terkini daripada KPDNKK;
- (vi) Mempunyai pilihan tetapan *auto login*;
- (vii) Aduan bergambar, iaitu pengguna boleh





5. Pendaftaran Baru

Bagi pendaftaran baru, data yang diperlukan adalah nama, e-mel, nombor telefon, kata laluan, pengesahan kata laluan dan nombor kad pengenalan. Sekiranya pengguna lupa kata laluan, aplikasi ini menyediakan kemudahan untuk pengguna reset semula kata laluan dengan hanya memasukkan e-mel untuk penghantaran kata laluan baru.

6. Konsep *Once Time Registration*

Pendaftaran oleh setiap pengguna aplikasi ini adalah bersifat *once time registration*, iaitu pengguna hanya perlu mendaftar sekali sahaja sepanjang menggunakan aplikasi ini.

7. Panduan Pengguna

Panduan pengguna secara *Visual Tutorial* telah disediakan untuk membantu pengguna menggunakan aplikasi ini.

8. Empat (4) Langkah Membuat Aduan

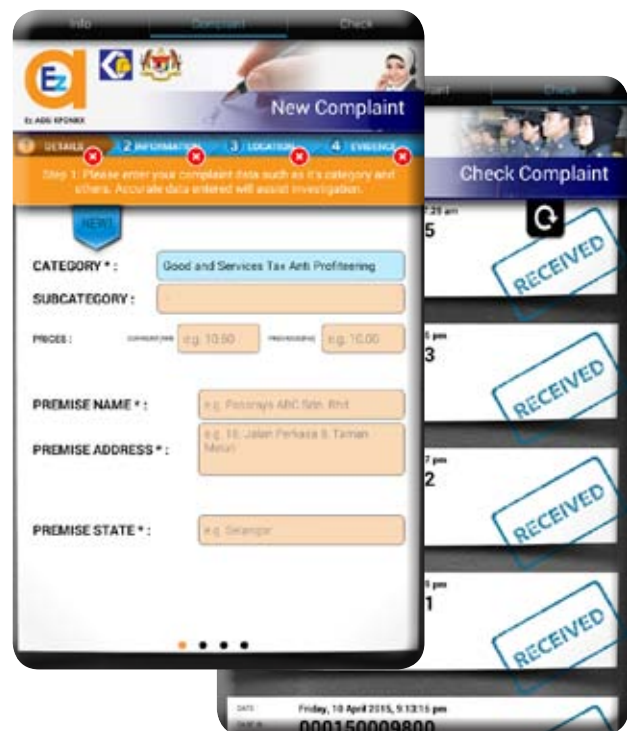
Pengguna boleh menggunakan aplikasi ini untuk membuat aduan melalui empat langkah mudah yang akan disambungkan terus ke sistem e-Aduan KPDNKK seperti berikut:

- Langkah 1:** Mengisi butiran aduan, iaitu seperti nama premis, alamat premis, negeri dan daerah. Nombor aduan akan dipaparkan setelah butiran aduan dihantar;
- Langkah 2:** Memasukkan dan mengemas kini maklumat aduan;
- Langkah 3:** Aplikasi *GeoTag* bagi pengenalpastian lokasi. Walau bagaimanapun, aplikasi *GeoTag* merupakan fungsi optional dan bukan mandatori kepada pengguna.; dan
- Langkah 4:** Memuat naik gambar sebagai bahan bukti aduan tersebut.

9. Semakan Aduan

Pengguna boleh melakukan semakan status bagi sejarah aduan yang pernah dilakukan oleh pengguna.

Sumber: Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan (KPDNKK).



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, No 13, Persiaran Perdana,
Presint 2, 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!!

