

GENERASI pengguna

Wadah Informasi
Kelab Pengguna

NOVEMBER 2012 • EDARAN PERCUMA

R_unggit PERTAMA SAYA

Didik Kanak-Kanak
Tentang Wang



Teliti Dasar
Sebelum
Membeli



Ketahui
Formulasi
Produk
Kosmetik



Panduan
Memilih
Penyamanan
Udara



Tip Menabung
dengan
Duit Syiling
dan
Wang Kertas
RM1



Kebersihan
Sungai
Tanggungjawab
Semua Pihak



Berhenti
Menghisap
Rokok



Pemakanan
Seimbang

Ringgait PERTAMA Saya

Didik Kanak-Kanak Tentang Wang

Persatuan Pendidikan dan Penyelidikan Untuk Pengguna Malaysia (ERA Consumer Malaysia) dengan sokongan Citi Foundation sedang mengendalikan bengkel pendidikan kewangan untuk kanak-kanak pra-persekolahan di seluruh Semenanjung Malaysia bermula pada bulan Oktober 2012 hingga Januari 2013. Bengkel yang dinamakan 'RINGGIT Pertama Saya' ini diadakan bersempena Bulan Kewangan Berhemat 2012. Sebanyak 40 bengkel diadakan di tadika di seluruh Semenanjung Malaysia.

Bengkel ini mensasarkan kanak-kanak pra-persekolahan yang berumur 4 hingga 6 tahun. Setiap bengkel akan melibatkan 20 hingga 25 orang kanak-kanak. Tempoh masa bengkel tersebut ialah selama dua jam. 5 topik berkaitan wang akan didedahkan di dalam bengkel tersebut. Antara topik-topik tersebut adalah:-

1. Apa itu wang – pengenalan tentang cara menggunakan wang dan dari mana sumber wang diperoleh.
2. Mengenali RINGGIT – pengenalan terhadap Ringgit Malaysia dan nilainya dalam bentuk syiling dan wang kertas.
3. Keperluan dan Kemahuan – Memahami perbezaan antara keperluan dengan kehendak.
4. Simpanan – Kepentingan membuat simpanan dan menetapkan matlamat kewangan.
5. Perkongsian – Kelebihan berkongsi wang dengan orang-orang yang memerlukan.

Bengkel ini dikendalikan dalam Bahasa Malaysia



dan Bahasa Inggeris. Kanak-kanak mempelajari tentang kewangan menerusi permainan dan aktiviti yang interaktif. Dua set modul dan kit permainan akan diberikan kepada setiap tadika yang menyertai bengkel tersebut. Selain itu, setiap kanak-kanak yang menyertai bengkel akan mendapat satu set kotak simpanan wang yang istimewa secara percuma.

Kit Permainan ini mengandungi beberapa topik, iaitu bagaimana untuk membezakan antara wang syiling dan wang kertas, mengira wang syiling dan wang kertas, bagaimana wang diperoleh, kegunaan wang, perbezaan antara keperluan dan kemahuan, memahami tentang simpanan dan perbelanjaan serta nilai perkongsian. Kit permainan ini juga boleh dimuat turun di laman sesawang ERA Consumer Malaysia di www.eraconsumer.org/stretching-your-ringgit untuk membolehkan lebih ramai kanak-kanak menggunakan modul ini.

Bengkel ini diadakan sempena 'Bulan Kewangan

... bersambung ke muka 4



Bil. 14, Edisi Okt 2012

2 • GENERASI pengguna

Sidang Redaksi

Penasihat

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

Ketua Sidang Pengarang

Mohd Yusof Abdul Rahman

Timbalan Ketua Sidang Pengarang

Siti Rahayu Zakaria

Sidang Pengarang

Yu Kin Len, Pusat Penyelidikan dan Sumber Pengguna
Foon Weng Lian, Forum Air Malaysia
Mohana Priya, Persatuan Pengguna Standard Malaysia
Bahagian Gerakan Kepenggunaan, KPDKNKK
Bahagian Kokurikulum, Kementerian Pelajaran Malaysia

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

Generasi Pengguna merupakan terbitan usahasama Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan (KPDKKK) 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

فرچنچک اساس جای (ملسیا) سندوین برحد
Percetakan Asas Jaya (M) Sdn Bhd
No. 5B Tingkat 2, Jalan Pipit 2
Bandar Puchong Jaya,
47100 Puchong Jaya
Selangor Darul Ehsan

Teliti Dasar Kedai Sebelum Membeli



Dasar kedai bermaksud dasar yang ditetapkan oleh sesebuah kedai dalam urusan perniagaan dengan pelanggannya. Pengguna perlu mengetahui dasar sesebuah kedai itu sebelum membeli barang di kedai tersebut. Ini bagi mengelakkan daripada menghadapi sebarang masalah kelak. Dalam masa yang sama, pengguna juga perlu mengetahui beberapa dasar kedai yang bertentangan dengan peraturan perundungan yang sedia ada. Ini juga dapat membantu pengguna apabila berhadapan dengan pekedai apabila menghadapi masalah terhadap barang yang dibeli.

Terdapat beberapa dasar kedai yang perlu anda perhatikan sebelum membeli barang di kedai tersebut, antaranya:

Dasar pembayaran balik dan penukaran

- Adakah kedai tersebut bersedia untuk menukar balik barang yang cacat tanpa sebarang masalah?
- Adakah ditetapkan tempoh masa tertentu bagi pemulangan barang yang cacat atau tidak menepati keperluan pengguna?
- Adakah kedai tersebut memberikan ganti rugi dalam bentuk bayaran wang tunai atau menukar barang yang cacat dengan barang yang lain, yang sama harganya?
- Adakah kedai tersebut bersedia untuk membaiki semula kecacatan yang berlaku tanpa bayaran?
- Adakah terdapat tempoh masa tertentu untuk mendapatkan balik wang anda jika tidak berpuas hati dengan barang yang dibeli?

Jaminan atau waranti

- Berapa lamakah tempoh jaminan atau waranti barang yang dibeli?
- Apakah jenis pemberian yang diliputi dalam jaminan atau waranti?
- Adakah pemberian tersebut dibuat secara percuma atau dikenakan bayaran?
- Adakah jaminan atau waranti tersebut dikendalikan oleh pekedai atau pengeluar?
- Adakah jaminan atau waranti tersebut dibuat secara bertulis?
- Adakah pengguna diberikan salinan jaminan atau waranti barang yang dibeli?

Bayaran penghantaran

- Sekiranya barang yang dibeli itu perlu dihantar ke rumah, adakah dikenakan bayaran?
- Jika bayaran penghantaran secara percuma bagi jarak tertentu, berapakah jarak yang diberikan percuma itu?

Pemasangan

- Bagi barang yang memerlukan pemasangan, adakah pihak pekedai menyediakan perkhidmatan pemasangan?
- Adakah pemasangan tersebut secara percuma atau dikenakan bayaran?

Kepenggunaan

Khidmat selepas jualan

- Adakah barang yang dibeli itu diberikan khidmat selepas jualan?
- Adakah terdapat tempoh tertentu bagi khidmat selepas jualan?
- Selain daripada kedai yang anda membeli barang tersebut, adakah terdapat pihak lain yang boleh memberikan khidmat selepas jualan?

Menurut Akta Perlindungan Pengguna 1999, pekedai tidak boleh meletakkan dasar bahawa barang yang telah dibeli tidak boleh dipulangkan semula atau diganti dengan barang yang lain, melainkan jika terdapat alasan yang tertentu, seperti faktor kebersihan atau barang yang mudah rosak.

Dalam pada itu, Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan telah mewujudkan sebuah Garis Panduan Pelaksanaan Tebus Rugi Pengguna. Garis panduan ini bertujuan untuk membantu pekedai memenuhi tuntutan tebus rugi sebagaimana yang diperuntukkan di bawah Akta Perlindungan Pengguna 1999. Pengguna juga perlu mengetahui tentang garis panduan ini bagi memastikan pekedai mematuhi peraturan yang ditetapkan. Garis panduan tersebut boleh dimuat turun di laman sesawang Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan.

... dari muka 2



Berhemat' yang dianjurkan oleh FOMCA pada setiap bulan Oktober yang bertemakan 'Tanggungjawab Kewangan Bermula Dengan Saya'. Pelbagai aktiviti dan program diadakan dalam bulan kewangan berhemat. Bengkel 'RINGGIT Pertama Saya' merupakan salah satu aktiviti yang dijalankan dalam bulan tersebut.

Tujuan bengkel ini diadakan ialah untuk mengajar kanak-kanak untuk mengenali wang semenjak kecil lagi supaya mereka dapat mengendalikan wang dengan lebih baik apabila mereka dewasa.

Program "RINGGIT Pertama Saya" ini merupakan sebahagian daripada program "Tambahkan Nilai Ringgit Anda", iaitu satu inisiatif secara berterusan yang bertujuan untuk meningkatkan kesedaran dan menggalakkan amalan pengurusan kewangan bagi golongan yang berpendapatan rendah dan pertengahan di Malaysia.

Sehingga kini sebanyak 21 tadika telah mengambil bahagian, dengan jumlah penyertaan seramai 438 orang. Pengusaha tadika yang berminat untuk mengambil bahagian dalam program ini, boleh menghubungi talian 03-7875 2392 atau e-melkan kepada kin@crcc.org.my.

Ketahui Formulasi Produk Kosmetik



Kosmetik ditakrifkan sebagai bahan atau persediaan untuk digunakan pada bahagian luaran tubuh badan manusia, seperti kulit, rambut, kuku, bibir, gigi dan rongga mulut untuk tujuan membersih, mewangi, mencantikkan kulit muka, menghilangkan bau badan, melindungi atau menjaga dalam keadaan yang baik.

Di Malaysia, produk kosmetik dikawal di bawah Peraturan Kawalan Dadah dan Kosmetik 1984, ASEAN Cosmetic Directives (ACD) dan *Guideline for Control of Cosmetic Product in Malaysia* bagi menjamin produk kosmetik adalah berkualiti dan selamat kepada pengguna.

Mulai tahun 2008, proses kawalan terhadap produk kosmetik telah bertukar daripada Sistem Pendaftaran kepada Sistem NOTIFIKASI. Melalui sistem notifikasi, pihak syarikat perlu membuat notifikasi kepada Biro Pengawalan Farmaseutikal Kebangsaan (BPFK) terlebih dahulu sebelum produk kosmetik tersebut boleh diimport, dikilangkan atau dipasarkan di Malaysia. Produk kosmetik yang telah dinotifikasi akan diberikan Nombor Notifikasi (NOT) sebagai bukti produk kosmetik tersebut telah bernotifikasi dengan BPFK.

Semua maklumat dan formulasi produk kosmetik yang telah dinotifikasi oleh pihak syarikat akan disemak oleh BPFK bagi memastikan produk kosmetik tersebut bebas daripada bahan yang terlarang dan digunakan dalam had yang dibenarkan serta mematuhi keperluan perundangan yang telah ditetapkan.

BPFK juga akan menjalankan Program Pengawasan Mutu Produk Kosmetik Bernotifikasi di pasaran bagi memastikan produk-produk kosmetik di pasaran adalah berkualiti dan selamat kepada pengguna.

Bahan-Bahan Yang Lazim Digunakan Di Dalam Formulasi Produk Kosmetik

Sebagai pengguna, anda perlu bijak dan berhati-hati semasa memilih produk kosmetik dan mengetahui sedikit sebanyak mengenai bahan-bahan kimia yang lazimnya digunakan di dalam formulasi produk kosmetik. Ini bagi mengelakkan kemungkinan bahan tersebut akan diserap melalui kulit.

Pengguna dinasihatkan untuk membaca label produk dan mengambil perhatian terhadap label amaran terhadap sesetengah bahan yang digunakan di dalam formulasi produk kosmetik bagi memastikan ia adalah selamat untuk digunakan. Maklumat lanjut berkenaan bahan-bahan yang lazimnya digunakan di dalam formulasi produk kosmetik dan had serta syarat yang dibenarkan boleh diperoleh di dalam *Guideline for Control of Cosmetic Product in Malaysia*.

Berikut adalah contoh bahan-bahan kimia yang biasanya digunakan di dalam formulasi produk kosmetik.

- A : Alphahydroxy acids atau AHA:** merupakan bahan kimia yang dihasilkan secara semula jadi dan biasanya ditemui di dalam buah-buahan sitrus (*citric acid*), tebu (*glycolic acid*) dan susu (*lactic acid*).

Di dalam produk kosmetik, AHA biasanya digunakan sebagai *skin-conditioning agent* dan juga penimbang pH. Produk kosmetik yang mengandungi AHA boleh menyebabkan kulit menjadi lebih sensitif terhadap cahaya UV.

Oleh yang demikian, bagi produk kosmetik yang mengandungi *Glycolic acid* dan / atau *Lactic acid* pada kepekatan $\geq 2.5\%$ dan tidak mengandungi bahan penapis suria (*sunscreen*), maka produk kosmetik berkenaan perlu dilabelkan dengan label amaran, sama ada perlindungan daripada pendedahan kepada cahaya matahari, atau penggunaan bersama produk penapis suria.

- A : Ammonium lauryl sulfate:** berfungsi sebagai bahan surfaktan iaitu agen pembersih. Bahan ini biasanya digunakan di dalam produk seperti

Standard

syampu, pewarna rambut dan produk untuk mandian.

- **C : Collagen** : merupakan gentian protein yang telah dihidrolisiskan yang digunakan secara meluas di dalam barang kosmetik penjagaan muka dan rambut. Ia tidak boleh menggantikan kolagen yang telah hilang, tetapi apabila disapukan pada kulit, ia hanya boleh melembapkan kulit.
- **F : Formaldehyde**: digunakan sebagai bahan pengawet dalam formulasi produk kosmetik. Bahan ini hanya boleh digunakan pada had dan syarat yang dibenarkan sahaja.
- **G : Glycerin** : merupakan agen *humectants* yang digunakan di dalam produk kosmetik, seperti sabun, ubat gigi, produk penjagaan kulit dan rambut. Boleh didapati daripada sumber semula jadi dan sintetik.
- **L : Lanolin**: digunakan sebagai pelincir permukaan kulit untuk memberikan kesan penampilan kulit yang lembap dan licin. Ia juga berfungsi sebagai *emulsifier*.

Ia biasanya ditemui di dalam produk-produk penjagaan bayi, alat solekan (mata, bibir dan kening), produk penjagaan rambut dan penjagaan kuku tangan/kaki.

- **P : Paraben**: merupakan bahan pengawet yang digunakan di dalam formulasi kosmetik yang mencegah pertumbuhan mikroorganisma / kulat semasa tempoh penyimpanan/ jangka hayat produk kosmetik.

Paraben yang lazimnya digunakan di dalam formulasi produk kosmetik, ialah *propylparaben*, *methylparaben*, *butylparaben*, *ethylparaben* dan *isobutylparaben*.

Bahan ini boleh digunakan di dalam formulasi produk kosmetik pada had yang dibenarkan sahaja.

- **P : Mineral Oil**: lazimnya digunakan di dalam formulasi produk kosmetik sebagai *hair conditioning agent*, *skin conditioning agent*, *emollient* dan bahan pelarut.

Digunakan sebagai bahan untuk mencegah berlakunya pemisahan lapisan di antara minyak dan cecair di dalam produk kosmetik. Penambahan bahan ini ke dalam formulasi produk kosmetik akan membantu produk-produk berminyak seperti gincu bibir, produk penjagaan bayi, alat solekan muka dan mata tidak mudah pecah dan tahan lama.

- **P : Parfum**: merupakan bahan pewangi yang digunakan secara meluas di dalam produk kosmetik untuk menghasilkan bau yang menarik. Tiada had spesifik yang ditetapkan.
- **P : Petrolatum**: merupakan *emollient* yang tidak berwarna/kuning pucat yang didapati secara meluas di dalam produk pencuci alat solekan, produk mandian dan produk penjagaan rambut.

Emollient ini akan membentuk satu lapisan penghalang di atas permukaan kulit untuk mengurangkan kehilangan air. *Petrolatum* akan meningkatkan penampilan dan tekstur permukaan kulit, dan menyebabkan kulit menjadi lebih lembut dan licin.

- **P : Phthalates**: merupakan bahan yang biasanya digunakan sebagai agen membentuk lapisan (*film former*) dan *plasticizer*, terutamanya di dalam produk pewarna kuku bagi mengelakkan berlakunya pecahan/rekahan apabila produk digunakan pada kuku.

Terdapat pelbagai jenis *phthalates* yang biasanya ditemui di dalam formulasi produk kosmetik seperti *diethyl phthalate* dan *polybutylene terephthalate*.

- **S : Sodium lauryl sulfate**: merupakan agen pencuci dan agen pembuih yang digunakan secara meluas di dalam syampu, gel mandi dan ubat gigi.
- **T : Titanium dioxide**: digunakan sebagai agen pelindung cahaya matahari dan bahan pewarna di dalam produk kosmetik. Ia membantu untuk menyerap sinaran UV yang boleh menyebabkan kesan-kesan penuaan pada kulit.
- **T : Triclosan**: digunakan sebagai bahan pengawet dan bahan anti bakteria untuk mencegah sebarang pertumbuhan mikroorganisma / kulat semasa tempoh penyimpanan / jangka hayat produk kosmetik

Sering digunakan dalam ubat gigi, produk untuk mencuci (sabun, pencuci tangan) dan produk antibakteria. Bahan ini boleh digunakan di dalam formulasi produk kosmetik pada had yang dibenarkan sahaja.

Semakan Status Notifikasi Dan Maklumat Lanjut

Pengguna boleh menyemak status notifikasi produk kosmetik di laman sesawang Biro Pengawalan Farmaseutikal Kebangsaan seperti di bawah:-

Biro Pengawalan Farmaseutikal Kebangsaan

Tel : 03-78835400
Faks : 03-79562924
Laman sesawang : <http://www.bpfk.gov.my>

Persatuan Pengguna-Pengguna Standard Malaysia

Tel : 03-7875 6362
Faks : 03-7877 1076
E-mel : info@standardsusers.org
Laman sesawang : www.standardsusers.org



Panduan Memilih Penyamanan Udara

Dahulu, penyamanan udara merupakan sesuatu keperluan yang mewah. Namun persepsi masyarakat sekarang telah berubah. Penyamanan udara dianggap sebagai kelengkapan rumah yang perlu ada di rumah, terutama penduduk di kawasan bandar.

Kepelbagaiannya jenama, model dan jenis produk penyamanan udara di pasaran, menjadikan pengguna sukar membuat pilihan yang tepat. Berikut adalah ciri-ciri yang boleh dijadikan panduan semasa anda membeli penyamanan udara:-

- Kapasiti /kuasa**

Penggunaan penyamanan udara yang berkuasa tinggi tidak memastikan penyejukan yang baik, terutamanya apabila anda menggunakan penyamanan udara dalam tempoh masa yang panjang. Kuasa penyamanan udara bergantung kepada keluasan ruang bilik anda. Sila pastikan keluasan dan kedudukan ruang rumah anda sebelum membeli penyamanan udara. Sekiranya kedudukan ruang tamu dan bilik anda menghadap matahari, pilihan penyamanan udara berkapasiti tinggi adalah pilihan terbaik.

- Kecekapan tenaga**

Pilih penyamanan udara yang mempunyai tahap kecekapan tenaga. Anda perlu memastikan nisbah kecekapan tenaga (EER), dan ia boleh dilihat pada label bintang yang dilekatkan pada penyamanan udara. Label bintang ini menunjukkan maklumat tentang kecekapan penggunaan tenaga, semakin tinggi taraf label bintang, maka semakin cekap penggunaan tenaga. Untuk mendapatkan maklumat lanjut, sila layari laman sesawang Suruhanjaya Tenaga di www.st.gov.my.

- Tahap kebisingan**

Tahap kebisingan bergantung kepada jenis dan kuasa penyamanan udara anda. Jika penyamanan udara diletakkan di ruangan yang bertutup seperti di bilik, kemungkinan akan menambahkan tahap kebisingan dan mengganggu aktiviti harian serta tidur anda. Oleh itu, anda boleh membuat perbandingan tahap kebisingan penyamanan udara (desibel dalam / luaran) dengan jenis dan kuasa penyamanan udara yang sama. Contohnya, bandingkan tahap kebisingan penyamanan udara berkuasa kuda 1.0 dengan jenama yang lain.



- Kawalan aliran udara**

Aliran udara yang baik bermaksud penyamanan udara boleh menyekarkan ruang bilik anda dengan cepat. Aliran udara yang tinggi adalah lebih baik dan cekap tenaga. Terdapat dua ciri penyamanan udara, iaitu yang kurang aliran udara dan aliran udara yang tinggi. Oleh itu, anda perlu bijak membuat pilihan berdasarkan keperluan anda.

- Kelajuan kipas**

Kelajuan kipas akan menentukan kesejukan suhu di sekeliling bilik anda. Cari model yang mempunyai aliran udara yang baik dan mempunyai kepelbagaiaan kelajuan kipas – daripada kelajuan tinggi hingga yang rendah. Apabila anda meletakkan penyamanan udara pada suhu dan kelajuan kipas yang betul, pastikan tiada bunyi bising dan mengeluarkan tiada bunyi yang kurang enak.

- Boleh laras atau berayun**

Pastikan penyamanan udara anda bercirikan boleh laras atau berayun agar ia dapat menyekarkan ruang rumah anda secara sama rata. Anda boleh menggunakan alat kawalan boleh laras untuk mengawal suhu dan menghalakan ke ruang yang anda inginkan. Fungsi penyamanan udara seumpama ini memberikan anda lebih keselesaan.

Sekiranya penyamanan udara di rumah anda tidak sejuk, anda boleh memeriksa sendiri penyamanan udara anda. Caranya, buka penutup blower dan cuci penapis, kemungkinan terdapat banyak habuk yang melekat pada filter penyamanan udara anda. Jika penyamanan udara anda masih tidak sejuk, dapatkan khidmat juruteknik elektrik.



Tip Menabung Dengan Duit Syiling Dan Wang Kertas RM1

Semenjak kecil ibu bapa anda sering mengingatkan anda supaya sentiasa menabung. Pesanan orang tua-tua ini ada kebenarannya, bak kata pepatah, "Sedikit-sedikit, lama-lama jadi bukit". Ramai yang sentiasa mempunyai keazaman untuk menabung setiap bulan, tetapi hakikatnya azam tersebut jarang sekali dapat dicapai.

Tip kewangan kali ini tentang menabung dengan wang syiling dan wang kertas RM1. Mengapa duit syiling dan wang kertas RM1? Ini kerana menyimpan syiling lebih mudah dan wang kertas RM1 tidak besar nilainya. Jadi, walaupun simpanan anda nampak sedikit, tetapi sekurang-kurangnya usaha anda untuk menabung berbaloi berbanding menunggu wang yang banyak untuk mula menabung.

Pastikan tabung anda tidak mudah dipecahan atau dibuka

Pelbagai reka bentuk tabung untuk menarik minat anda dan pastikan tabung anda tidak mudah dibuka. Anda juga boleh menggunakan semula kotak-kotak dan bekas-bekas yang tidak digunakan untuk dijadikan tabung.

Letakkan tabung anda di tempat yang mudah dilihat

Tip ini dapat membantu anda untuk sentiasa ingat untuk menabung. Sekiranya tabung anda diletakkan di dalam almari dan di lokasi yang sukar dilihat, kemungkinan anda terlupa untuk membuat tabungan.

Tetapkan masa dan waktu untuk anda menabung

Anda boleh menetapkan masa dan waktu untuk anda menabung. Sebagai contoh, anda menyimpan

wang syiling anda selepas waktu balik dari sekolah, atau selepas anda menghadiri tuisyen harian, atau selepas makan malam bersama-sama keluarga dan sebagainya.

Membayar menggunakan wang kertas yang nilainya lebih besar

Apabila anda membayar dengan wang kertas yang nilainya lebih besar, anda tentu akan mendapat wang baki, sama ada dalam bentuk syiling dan wang kertas RM1. Tip ini adalah salah satu contoh untuk memaksa diri anda menabung. Siapa yang sanggup untuk menunjukkan bahawa dompetnya kelihatan hodoh. Sudah tentu anda akan simpan semua syiling tersebut di dalam tabung.

Pastikan anda menyimpan tabung syiling yang penuh terus ke bank

Apabila wang syiling dan wang kertas RM1 anda telah penuh, pastikan anda terus ke bank untuk membuat simpanan. Jika anda menangguhan simpanan atau menukar syiling kepada wang kertas yang bernilai lebih besar, kemungkinan anda akan membelanjakan wang-wang tersebut.

Disiplinkan diri anda untuk menabung

Disiplinkan diri adalah penting untuk anda sentiasa menabung. Tetapkan matlamat semasa anda menabung walaupun dengan wang syiling. Sentiasa motivasikan diri anda dan berkongsi tujuan anda menabung bersama-sama rakan-rakan dan ahli keluarga.

Tip ini boleh dijadikan panduan oleh semua golongan, termasuk pelajar sekolah, mahasiswa, suri rumah ataupun yang telah bekerja. Selamat mencuba!



Kebersihan Sungai Tanggungjawab Semua Pihak

Semenjak beberapa tahun, kerajaan telah mengadakan kempen "Sayangi Sungai" yang merangkumi pelbagai usaha memantau, memulihara, membersihkan dan mengindahkan lembangan sungai. Walaupun begitu, semenjak kebakaran ini, isu pencemaran lembangan sungai kian serius yang menyebabkan Menteri Sumber Asli dan Alam Sekitar melahirkan rasa kecewaan kerana tidak terdapat kesan yang boleh dibanggakan terhadap keadaan di kebanyakan lembangan sungai di Malaysia.

Mengikut laporan Indeks Kualiti Air, Jabatan Alam Sekitar Malaysia (JAS), terdapat sebanyak 185 lembangan sungai di Malaysia. Pada tahun 2000, sebanyak 52 lembangan sungai telah dicemari oleh pepejal terampai daripada pembangunan tanah yang tidak terancang. 18 lembangan sungai pula mengandungi oksigen yang rendah kerana pelepasan kumbahan industri. Sebanyak 33 lembangan sungai pula mengandungi nitrogen amonia akibat pencemaran ladang ternakan haiwan dan buangan sisa pembetungan.

JAS juga melaporkan pada tahun 1990, 7.8 peratus lembangan sungai yang dipantau telah dikategorikan

sebagai tercemar. Tetapi pada tahun 2000 pula, 11 peratus lembangan sungai dikategorikan sebagai tercemar. Pada tahun 2008, hampir separuh daripada lembangan sungai yang dipantau dikategorikan sebagai tercemar atau sedikit tercemar. Menurut Jabatan Alam Sekitar lagi, 48 peratus daripada pencemaran sungai disebabkan oleh loji rawatan kumabahan, 45 peratus berpunca daripada industri pembuatan, dan 4 peratus disebabkan oleh ladang ternakan dan pertanian.

Oleh itu, pihak berkuasa tempatan (PBT) dan kerajaan negeri perlu mengadakan pelbagai program yang membabitkan orang ramai dan industri. Sokongan orang ramai dan swasta adalah penting untuk menjayakan kempen sayangi sungai. Perasaan cintakan sungai yang mengalir melalui kediaman atau bandar mereka diami juga perlu dipupuk. Hanya dengan cara ini, baru akan timbul perasaan menyayangi sungai mereka sendiri. Dengan itu, mereka juga berusaha memuliharanya daripada dicemari. Walau apapun kebanyakan sungai dan kawasan lembahnya terus dilanda pencemaran. Malah tahap pencemaran beberapa batang sungai semakin teruk sehingga ada yang terpaksa dikategorikan sebagai sudah 'mati'.

Alam Sekitar

Pemantauan yang dilakukan Jabatan Alam Sekitar menunjukkan bahawa sekiranya tidak ada rancangan berkesan bagi memelihara kebersihan sungai, maka keadaan kebanyakan sungai dalam negara akan terus dilanda pencemaran. Hal ini disebabkan oleh sikap rakyat negara ini amat kurang prihatin terhadap tahap kebersihan sungai. Kebanyakan mereka seolah-olah tidak pernah terfikir bahawa mereka juga yang menyebabkan keadaan kebanyakan sungai terus tercemar.

Penghuni rumah di tepi sungai, sama ada setinggan ataupun tidak, secara berterusan menganggap sungai seperti tempat buangan najis dan sampah. Kalau diperhatikan kawasan perumahan, bangunan dan rumah kedai yang didirikan 30 atau 40 tahun lalu, semuanya berada dalam kedudukan yang membelaikan sungai. Ketika itu ramai yang menjadikan sungai sebagai saliran sampah dan najis. Walaupun kini pemaju perumahan tidak lagi menganggap sungai sebagai saliran sampah dan mula mendirikan rumah menghadap sungai, namun orang ramai masih tidak dapat mengikis pandangan mereka terhadap sungai.

Selagi tahap kesedaran terhadap kebersihan sungai tidak dapat diwujudkan, maka segala usaha untuk memulihkan sungai tidak akan berkesan. Kesedaran demikian ini seharusnya dipupuk daripada bangku sekolah lagi. Perasaan mencintai sungai dan prihatin terhadap persekitaran alam perlu didedahkan kepada pelajar

sekolah supaya apabila dewasa kelak mereka akan lebih prihatin terhadap usaha kebersihan alam sekitar. Media juga boleh memainkan peranan untuk meningkatkan kesedaran orang ramai terhadap pentingnya sungai dipelihara supaya terus bersih.

Walaupun terdapat pelbagai peraturan dan undang-undang mencegah kotoran dan sisa pengilangan atau ternakan dibuang ke sungai, namun kegiatan yang tidak bertanggungjawab ini tetap berterusan. Pemantauan dan pencegahan oleh Jabatan Alam Sekitar dan pihak berkuasa tempatan perlu ditingkatkan. Lazimnya, apabila pencemaran didedahkan media, barulah mereka bertindak. Bahkan kadangkala pesalah hanya dikenakan kompaun yang rendah sehingga tidak wujud perasaan takut kepada untuk menghadapi tindakan. Walaupun ada peruntukan undang-undang yang membolehkan kilang yang membuat sisa dan sisa toksik secara berterusan ditutup, apakah tindakan drastik demikian ini pernah diambil? Sebenarnya jika ada kemauan, sungai-sungai ini sememangnya boleh dipulihkan menjadi bersih agar ikan akan dapat membiak kembali dan berbagai-bagai kegiatan riadah dan pelancongan boleh dilaksanakan menggunakan sungai terbabit.

Jelasnya, segala usaha mungkin akan mengambil masa, tetapi sekiranya ada keazaman dan perancangan yang rapi, ia dapat dilaksanakan dengan baik. Sudah tentu sungai-sungai yang terjejas dapat dipulihkan.

Media juga boleh memainkan peranan untuk meningkatkan kesedaran orang ramai terhadap pentingnya sungai dipelihara supaya terus bersih.



Berhenti Menghisap Rokok



Berdasarkan *Global Adult Tobacco Survey* (GATS) 2011, jumlah penghisap rokok dalam kalangan orang dewasa di Malaysia ialah 23.1% atau 4.7 juta orang. Kadar merokok adalah tinggi bagi kaum lelaki iaitu 43.7%, manakala wanita adalah 1.0%. Dalam kata lain, hampir separuh lelaki dewasa di Malaysia adalah perokok.

Bilangan perokok golongan dewasa telah meningkat sedikit berbanding yang dilaporkan oleh Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan pada tahun 2006. Kajian GATS 2011 menunjukkan bahawa bilangan perokok yang tertinggi adalah golongan yang berusia 25 hingga 44 tahun. Ini menunjukkan kelaziman perokok adalah golongan muda. Selain itu, terdapat 32.5% perokok muda berusia dalam lingkungan 15 hingga 24 tahun. Ini ialah satu perkara yang patut ditangani segera. Satu lagi kajian Tembakau Belia Dunia yang dijalankan pada tahun 2009, menunjukkan bahawa 18.2% remaja Malaysia yang berumur 13-15 tahun merupakan perokok semasa.

Merokok telah menyebabkan lebih daripada 10,000 kematian di Malaysia setiap tahun. Secara purata, RM 20 juta telah dibelanjakan setiap tahun untuk merawat penyakit berkaitan dengan tembakau, dengan RM 4 juta disalurkan untuk rawatan kanser paru-paru, jantung dan penyakit saluran pernafasan.

Merokok merupakan sejenis ketagihan nikotina, iaitu sejenis alkaloid yang beracun berasal daripada tumbuhan tembakau. Merokok telah disahkan boleh menjaskannya kesihatan dan tidak membawa sebarang kebaikan. Di dalam sebatang rokok terdapat lebih daripada 4,000 bahan kimia yang akan mendatangkan kesan buruk kepada manusia.

Untuk mula merokok merupakan salah satu cara yang paling mudah, tetapi untuk berhenti merokok akan

mengambil masa bertahun-tahun dan memerlukan keazaman yang tinggi. Oleh itu, cara yang terbaik ialah jangan mula merokok! Walau bagaimanapun, bagi perokok yang ingin membuang tabiat merokok, di sini terdapat beberapa tip yang dapat membantu.

1. Pemikiran

Sediakan pemikiran anda bersedia untuk berhenti merokok. Selalu berfikir tentang berhenti merokok. Kebanyakan perokok yang berhenti merokok selama beberapa hari dan kembali merokok selepas itu. Jangan berasa putus asa jika anda mula merokok lagi. Asalkan anda melatih pemikiran anda untuk berfikir untuk berhenti merokok, ini merupakan satu permulaan yang baik.

2. Perancangan

Anda mesti mempunyai perancangan yang terperinci atau menentukan satu tarikh untuk anda berhenti merokok. Senaraikan tarikh yang anda hendak berhenti merokok dan berpegang teguh kepada tarikh itu. Anda boleh mula mengurangkan batang rokok anda secara beransur-ansur. Contohnya, jika anda merokok 10 batang dalam sehari, anda boleh mengurangkannya kepada 5 batang sehari, dan lama-kelamaan anda akan berhenti merokok dengan sepenuhnya.

3. Senaraikan sebab anda ingin berhenti merokok

Anda harus mempunyai sesuatu sebab yang mendorong anda untuk berhenti merokok. Senaraikan sebab tersebut bersama-sama dengan kebaikan yang anda perolehi selepas berhenti merokok. Ini akan menjadi satu motivasi yang kuat untuk mendorong anda menjauhi rokok. Alasan

tersebut juga boleh berdasarkan kepada seseorang yang terselamat daripada serangan sakit jantung yang ingin berhenti merokok untuk kesihatannya. Anda boleh menjadi sebagai contoh yang baik untuk anak anda untuk menjauhi rokok, ibu bapa selalu menjadi teladan kepada anak-anak. Jika anda merupakan seorang perokok, kemungkinan anak anda juga menjadi perokok. Selain kesihatan, berhenti merokok juga memanfaatkan keluarga anda. Asap rokok yang anda hembus akan mengakibatkan keluarga anda mendapat kesan yang buruk seperti seorang perokok. Tambahan pula, harga sebungkus rokok semakin meningkat. Dengan berhenti merokok, ia dapat membantu anda untuk berjimat.

4. Ganjaran

Memberikan ganjaran juga berkesan untuk mencapai sesuatu objektif. Anda boleh merancang satu pelan ganjaran. Contohnya, jika anda boleh berhenti merokok selama tiga bulan, anda dapat menikmati makanan yang sedap atau boleh membeli sesuatu untuk menggalakkan anda untuk meneruskan perjuangan anda. Anda boleh mengulangi ganjaran tersebut selepas 6 bulan, 1 atau 2 tahun selepas berhenti merokok.

5. Sokongan daripada kawan dan ahli keluarga

Sokongan moral turut dapat memainkan satu peranan yang penting. Anda harus mempunyai satu keinginan yang tinggi untuk berhenti merokok, terutamanya jika anda mempunyai kawan yang masih merokok. Mereka mungkin akan mempengaruhi anda untuk kembali merokok. Oleh itu, anda perlu belajar untuk menolak rokok yang ditawarkan oleh rakan anda. Anda boleh memberitahu rakan bahawa anda berusaha untuk berhenti merokok dan meminta mereka untuk tidak merokok di hadapan anda. Ahli keluarga merupakan sokongan yang paling penting. Beritahu keluarga anda bahawa anda ingin berhenti merokok dan meminta mereka untuk mengawal kelakuan anda jika anda mempunyai berkeinginan untuk merokok.

6. Pertolongan daripada bekas perokok

Anda boleh meminta pertolongan daripada kumpulan sokongan untuk berjumpa dengan orang yang pernah mengalami masalah yang sama dan telah berjaya membuang tabiat buruk ini. Mereka dapat berkongsi pengalaman dengan anda berkenaan tentang cara mereka berhenti merokok dan perubahan yang mereka rasai selepas berhenti merokok. Ini dapat mendorong anda untuk berhenti merokok. Bekas perokok akan lebih memahami keadaan anda kerana mereka juga pernah melalui kesusahan yang sama untuk berhenti merokok.

7. Talian berhenti merokok

Kementerian Kesihatan Malaysia telah menyediakan satu talian maklumat untuk membantu perokok untuk berhenti daripada merokok. Apa yang anda perlu buat ialah menghubungi pegawai Kementerian Kesihatan di talian 1800-88-22-34. Pegawai berkenaan akan merujukkan anda kepada hospital atau klinik berdekatan kediaman anda yang mempunyai perkhidmatan membantu berhenti merokok. Pakar kaunselor akan membantu anda untuk berhenti merokok.

8. Mencari bahan untuk mengganti

Mungkin pada sesuatu masa nanti anda tidak tahan dengan ketagihan untuk menghisap rokok. Pada masa itu, anda boleh mencari bahan gantian, seperti gula-gula, batang lobak merah atau batang selderi, biji benih bunga matahari, pudina, pengacau kopi, gula getah, straw atau cungkil gigi yang mana dapat membantu anda untuk mengatasi nafsu anda untuk merokok.

9. Perubatan

Perubatan boleh menjadi salah satu cara untuk membantu anda untuk berhenti merokok. Terdapat beberapa produk di pasaran yang dapat membantu anda untuk membuang tabiat merokok. Contohnya, terdapat ubat preskripsi yang dapat membantu perokok untuk menghalang kesan balas daripada nikotina. Semak dengan doktor anda sama ada anda sesuai untuk mengambil ubat tersebut.

10. Akupunktur

Akupunktur merupakan satu teknik kesihatan alternatif dengan menggunakan jarum halus yang akan dicucuk ke dalam kulit di tempat yang berbeza. Pengamal akupunktur mempercayai bahawa dengan mencucuk jarum di tempat tertentu pada badan dapat membantu dalam kesihatan pesakit. Akupunktur dapat membantu untuk menyekat keinginan untuk merokok dengan membebaskan tenaga daripada tempat sasaran cucuk tertentu di badan.

11. Keazaman

Kesimpulannya, berhenti merokok bergantung kepada keazaman anda. Anda mesti memberi tumpuan sepenuhnya dengan mana-mana cara yang anda guna untuk berhenti merokok. Segala masalah yang anda hadapi dapat diatasi jika anda mempunyai keazaman dan keinginan yang kuat untuk berhenti merokok. Jangan membiarkan tabiat merokok membenggu kehidupan anda. Beri peluang kepada anda dan keluarga anda untuk menikmati satu kehidupan yang sihat.

Pemakanan Seimbang



Pengguna digalakkan untuk mengamalkan pemakanan sihat dengan memenuhi keperluan kalori harian. Di samping itu, mereka juga berusaha mengelak daripada kekurangan dan lebihan makanan yang boleh menyumbang kepada risiko berlebihan berat badan, obesiti dan penyakit tidak berjangkit, seperti penyakit jantung, darah tinggi, kencing manis dan kanser. Begitu juga, pengguna dikehendaki untuk menggunakan barang dan perkhidmatan yang menyumbangkan secara positif kepada kesihatan dan kesejahteraan hidup.

Piramid Makanan

Piramid Makanan digunakan sebagai rujukan dalam merancang pemakanan harian yang sihat. Terdapat empat aras dalam Piramid Makanan berdasarkan sajian, yang terdiri daripada makan secukupnya bagi aras paling bawah, diikuti dengan aras kedua makan banyak bagi sayuran dan buah-buahan, aras ketiga makan secara sederhana dan aras paling atas iaitu makan sedikit.

Piramid Makanan Malaysia

Lima kumpulan makanan dalam Piramid Makanan adalah kumpulan bijirin, nasi dan pasta (4-8 sajian), kumpulan buah-buahan dan sayur-sayuran (2-3 sajian), kumpulan susu dan produk tenusu, seperti yogurt dan keju (1-3 sajian), kumpulan daging, ikan, ayam, telur dan kekacang ($\frac{1}{2}$ -2 sajian), dan kumpulan lemak, minyak dan gula (kuantiti yang sedikit):



- Makan secukupnya** - Pada aras bawah Piramid Makanan, terdapat kumpulan makanan yang terdiri daripada bijirin, hasil bijiran dan ubi-ubian. Kumpulan makanan ini disarankan untuk dimakan secukupnya berdasarkan keperluan berbanding kumpulan makanan lain. Karbohidrat dan serat dibekalkan oleh kumpulan makanan ini yang merupakan sumber tenaga utama bagi pengguna.
- Makan banyak** - Sayur-sayuran (3 sajian) dan buah-buahan (2 sajian) yang berada pada aras kedua disarankan untuk dimakan dalam kuantiti yang banyak. Makanan ini dapat membekalkan vitamin, serat, mineral dan antioksidan yang boleh meningkatkan ketahanan tubuh badan daripada serangan penyakit.

Sudut Pengguna



Kumpulan nasi, ubi dan bijirin



Kumpulan buah-buahan dan sayur-sayuran



Kumpulan susu dan produk tenusu



Kumpulan ikan, ayam, telor, daging dan kekacang



Kumpulan lemak, minyak, gula dan garam

Sumber : William, M.H. (1999). *Nutrition for Health, Fitness and Sport*. 5th ed.

- iii. **Makan sederhana** - Kumpulan makanan yang berada pada aras ke tiga terdiri daripada susu dan hasil tenusu (1-3 sajian). Ia membekalkan kalsium dan protein serta magnesium, fosforus dan vitamin D.
- iv. **Makan sederhana** - Kumpulan makanan yang berada pada aras ketiga juga terdiri daripada daging, ikan, ayam, telur dan kekacang (½-2 sajian) disarankan untuk dimakan dalam kuantiti yang sederhana. Kumpulan makanan ini membekalkan protein, vitamin B, zat besi, zink, kalsium dan magnesium.
- v. **Makan sedikit** - Kumpulan makanan bagi peringkat aras atas dalam Piramid Makanan terdiri daripada lemak, minyak, garam dan gula. Kumpulan makanan ini hendaklah dimakan dalam kuantiti yang kecil. Pengguna boleh terdedah kepada risiko penyakit kronik melalui pengambilannya yang berlebihan.

Terdapat empat prinsip Piramid Makanan, iaitu pelbagai, seimbang, sederhana dan mencukupi. Prinsip-prinsip berkenaan dibincangkan seperti berikut:

- i. **Pelbagai:** Kepelbagaiannya dalam pemakanan adalah penting untuk mendapat pelbagai zat yang diperlukan oleh tubuh badan. Oleh itu, pengguna disarankan untuk mengamalkan diet yang menggabungkan semua kumpulan makanan yang terdapat dalam Piramid Makanan.
- ii. **Seimbang:** Bagi mendapat makanan yang seimbang, makanan harian hendaklah berdasarkan jumlah sajian yang disarankan di dalam Piramid Makanan, contohnya pengambilan yang sedikit bagi aras yang teratas dalam Piramid Makanan.
- iii. **Sederhana:** Amalan kesederhanaan adalah perlu untuk memastikan tiada kemudaratannya disebabkan oleh lebihan zat makanan tertentu. Piramid Makanan memberikan cadangan aman atau sajian

bagi setiap kumpulan makanan yang boleh dimakan harian oleh mereka yang normal dan sihat.

- iv. **Mencukupi:** Pemakanan hendaklah mencukupi untuk keperluan tubuh badan harian bagi pengguna menjalankan aktiviti harian tanpa gangguan kesihatan.

Contoh sajian bagi jenis makanan:

SUSU DAN PRODUK TENUSU

- 1 gelas susu (200ml) atau
- 1 cawan dadih / yogurt atau
- 4 sudu makan susu tepung atau
- 1 keping keju

IKAN, AYAM, DAGING DAN KEKACANG

- 1 ketul kepak ayam atau
- 1 ekor ikan kembong sederhana atau
- 2 ketul daging tanpa lemak (saiz kotak mancis) atau
- 1 ketul hati ayam (2 lobus) atau
- 20 biji kerang atau
- 2 ekor sotong saiz sederhana atau
- 5 sudu makan ikan bilis atau
- 2 keping tauku keras / tempe atau
- 2 biji telur saiz kecil atau
- 1 cawan kekacang kering

SAYUR-SAYURAN DAN BUAH-BUAHAN

- ½ biji jambu sederhana atau
- 1 potong betik, nenas, tembakai atau
- 1 biji pisang, oren, lai, epal sederhana atau
- ½ cawan buah kering (tanpa gula) atau
- 1 cawan jus buah

SAYUR

- 1 cawan sayur berdaun hijau (ulam-ulaman) atau
- ½ cawan sayur berdaun hijau dimasak atau
- ½ cawan sayuran berbuah / berakar

NASI, MI, ROTI, BIJIRAN, PRODUK BIJIRAN DAN UBI-UBIAN

- ½ cawan nasi atau
- 1 keping roti atau
- ½ cawan miyun / mi / pasta atau
- ½ keping capati bersaiz kecil atau
- 1 cawan buber nasi atau
- 1 biji ubi ketang sederhana atau
- 3 keping bikut tawar atau
- ½ cawan bijiran sarapan pagi

Pengguna juga boleh merancang pemakanan sihat untuk dirinya dengan merujuk kepada 14 mesej utama yang dikemukakan dalam Panduan Diet Malaysia 2010. Mesej berkenaan adalah:

i. Makan pelbagai jenis makanan:

Pelbagai jenis makanan membekalkan nutrient-nutrien berbeza yang diperlukan oleh tubuh. Tiada satu pun jenis makanan yang dapat memberikan semua tenaga, nutrien dan komponen makanan yang diperlukan. Setiap individu memerlukan jenis makanan yang berbeza bergantung kepada keperluan kalori berdasarkan aktiviti, umur dan tahap kesihatan seseorang.

ii. Mengelakkan berat badan dalam julat sihat:

Adalah perlu untuk pengguna mengimbangkan antara pengambilan makanan dan aktiviti fizikal. Berat badan diukur menggunakan Indeks Jisim Tubuh (BMI). BMI merupakan klasifikasi untuk menentukan masalah berat badan seseorang individu menggunakan berat dan tinggi. Pengiraan BMI adalah menggunakan formula (kg/m²).

$$\text{Indeks Jisim Tubuh} = \frac{\text{Berat (kg)}}{\text{Tinggi (m)} \times \text{Tinggi (m)}}$$

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO 1998) telah mengklasifikasi BMI seperti berikut:

Klasifikasi Berat Badan	BMI (kg/m ²)
Kurang Berat Badan	<18.5
Normal	18.5 – 24.9
Berlebihan Berat Badan	25.0 – 29.9
Obes	>30.0

Untuk langkah pencegahan, BMI >23.0 kg/m² digunakan sebagai asas untuk mulakan aktiviti bagi menghalang berat badan dari terus meningkat.

Carta Alir Saringan Kesihatan Dan Langkah Pencegahan

Selain itu, ukur lilit pinggang juga dapat menunjukkan risiko kepada penyakit kronik. Bagi golongan lelaki, nilainya hendaklah <90cm, manakala bagi perempuan, nilainya hendaklah <80 cm. Sekiranya ukurannya melebihi nilai yang dicadangkan, pengguna mempunyai risiko untuk menghidap penyakit kronik.

iii. Menjadi aktif secara fizikal pada setiap hari:

Pengguna juga hendaklah meningkatkan aktiviti fizikal dengan melakukan aktiviti fizikal yang sederhana sekurang-kurangnya 30 minit dalam 5 hingga 6 hari seminggu. Di samping itu, aktiviti pasif hendaklah dikurangkan.

iv. Makan nasi, roti dan produk bijirin lain dalam amaun yang mencukupi:

Adalah disarankan untuk pengguna makan sekurang-kurangnya 4 sajian setiap hari bagi makanan jenis bijirin. Sekurang-kurangnya separuh daripada makanan bijirin hendaklah terdiri dari bijirin penuh (whole grain). Bijirin penuh mengekalkan semua bahagian bijirin yang mengandungi lebih vitamin, mineral dan serat, berbanding dengan bukan bijirin penuh. Bijirin penuh dapat mengurangkan masalah penghadaman dan merendahkan risiko penyakit kronik. Di samping itu, pilihlah makanan yang tinggi dengan serat, rendah lemak, gula dan garam.

v. Makan sayur dan buah-buahan dalam kuantiti yang banyak setiap hari:

Sayur-sayuran dan buah-buahan hendaklah dimakan dalam kuantiti yang banyak setiap hari. Kumpulan makanan ini sebaiknya dimakan 5 sajian setiap hari oleh setiap pengguna.

vi. Makan ikan, daging, ayam, telur dan kekacang dalam secara sederhana:

Ikan hendaklah dimakan dengan kerap seboleh-bolehnya setiap hari. Manakala bagi daging, ayam dan telur, kedua-dua jenis makanan ini hendaklah dimakan dalam jumlah yang sederhana, iaitu dalam ½ hingga 2 sajian sehari. Jenis makanan ini hendaklah dimasak secara sihat, contohnya dikukus supaya mengurangkan pengambilan minyak.

vii. Ambil susu dan produk tenusu secukupnya:

Susu dan produk tenusu seperti keju dan dadih disarankan untuk diambil 1 hingga 2 sajian sehari. Pengguna juga dicadangkan untuk menggantikan susu pekat manis dan isian pekat manis dengan susu dalam bentuk cecair atau tepung. Bagi mereka yang hendak mengurangkan berat badan berlebihan, lebih sesuai mengambil susu yang rendah-lemak.

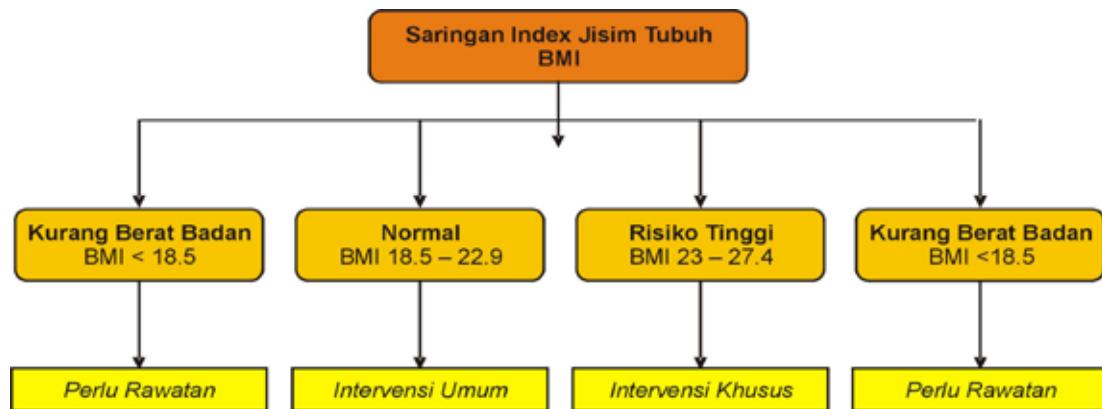
viii. Mengelakkan pengambilan makanan yang tinggi dengan lemak dan meminimumkan lemak dan minyak dalam penyediaan makanan:

Pengambilan makanan yang tinggi dengan lemak hendaklah dihadkan dan meminimumkan lemak dan minyak dalam penyediaan makanan. Lemak boleh menambah tenaga dan menyedapkan makanan. Walau bagaimanapun, pengambilan lemak yang berlebihan akan memudaratkan kesihatan. Pengguna juga terdedah kepada risiko penyakit kronik.

ix. Memilih Dan Menyediakan Makanan Dengan Garam Dan Sos Yang Kurang

Penyediaan makanan hendaklah dibuat dengan menggunakan garam dan sos yang kurang. Garam

Sudut Pengguna



adalah satu elemen yang terdapat dalam banyak bahan makanan serta air, walaupun begitu kuantiti yang banyak boleh memudaratkan kesihatan. Badan memerlukan sejumlah kecil sahaja garam dalam diet, iaitu tidak lebih daripada 500mg/sehari. Individu yang berada dalam pengawasan perubatan, seperti tekanan darah tinggi, penyakit buah pinggang, dan masalah jantung boleh mendapat manfaat daripada diet yang rendah garam. Pengurangan garam juga boleh membantu untuk mengelakkan pengumpulan cecair di bahagian bawah kaki atau abdomen.

x. Memilih Dan Menyediakan Makanan Dengan Kandungan Gula Yang Kurang:

Pengambilan makanan yang tinggi kandungan gula boleh menyebabkan pengguna mengambil lebih banyak kalori daripada jumlah kalori yang diperlukan oleh tubuh badan. Gula boleh didapati secara semula jadi di dalam kebanyakan makanan, termasuklah dalam susu dan buah-buahan. Oleh kerana kebanyakan makanan yang bergula mempunyai rasa yang manis dan sedap, maka pengguna berkecenderungan untuk mengambil jumlah makanan yang banyak setiap kali makan. Dengan itu, diet rendah-gula boleh membantu mengawal penyakit, seperti kencing manis dan membantu dalam usaha mengurangkan berat badan.

xi. Minum air dalam kuantiti yang banyak:

Air adalah komponen utama dalam badan manusia, ia berperanan membantu mengawal atur susuk badan, menyediakan bendalir untuk tubuh badan. Ia menjadi pelarut kepada nutrien, vitamin dan

acid amino. Dengan itu, ia dapat berfungsi untuk membawa nutrien dan juga hasil buangan daripada tubuh badan. Selain itu, air berperanan bertindak sebagai pelincir di sekitar sendi dan dalam bahagian mata. Adalah disarankan bagi pengguna untuk mengambil air kosong sebanyak 6-8 gelas dalam sehari.

xii. Mengamalkan penyusuan ibu sahaja semenjak lahir sehingga berusia 6 bulan dan diteruskan sehingga umur 2 tahun:

Penyusuan ibu hendaklah diamalkan sejak lahir kerana nutrien penting yang diperlukan oleh bayi terdapat dalam susu ibu. Di samping itu, ia dapat meningkatkan kesihatan ibu dan anak berkenaan. Sebaik-baiknya, ia diamalkan sehingga umur bayi 2 tahun dan sekurang-kurangnya selama 6 bulan.

xiii. Mengambil makanan dan minuman yang selamat dan bersih:

Pengguna hendaklah makan makanan dan minum air yang selamat dan bersih. Oleh itu, untuk mencapai keadaan ini, pemilihan tempat makan adalah penting juga. Pengguna juga hendaklah menyedari tentang kebersihan tempat penyediaan makanan yang boleh mempengaruhi kualiti makanan dan minuman.

xiv. Menggunakan maklumat pemakanan pada label makanan dengan berkesan:

Pengguna hendaklah meneliti maklumat pemakanan yang terdapat pada label makanan kerana ia dapat membantu pengguna dalam mengamalkan amalan pemakanan yang sihat.

KARYA KEPENGUNAAN

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!!*

