

Bahaya Garam Berlebihan

Standard
untuk Makanan
yang Selamat
Daripada Ladang



Kesedaran Masyarakat
Malaysia Terhadap
Produk Kecekapan
Tenaga



Rahsia
Mendidik
Belia Celik
Kewangan



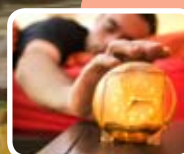
Seribu Satu
Khasiat Ulam



Banjir Besar di
Bangkok perlu jadi
Pengajaran kepada
Rakyat Malaysia



Hari Tidur
Sedunia



Bahaya Garam Berlebihan

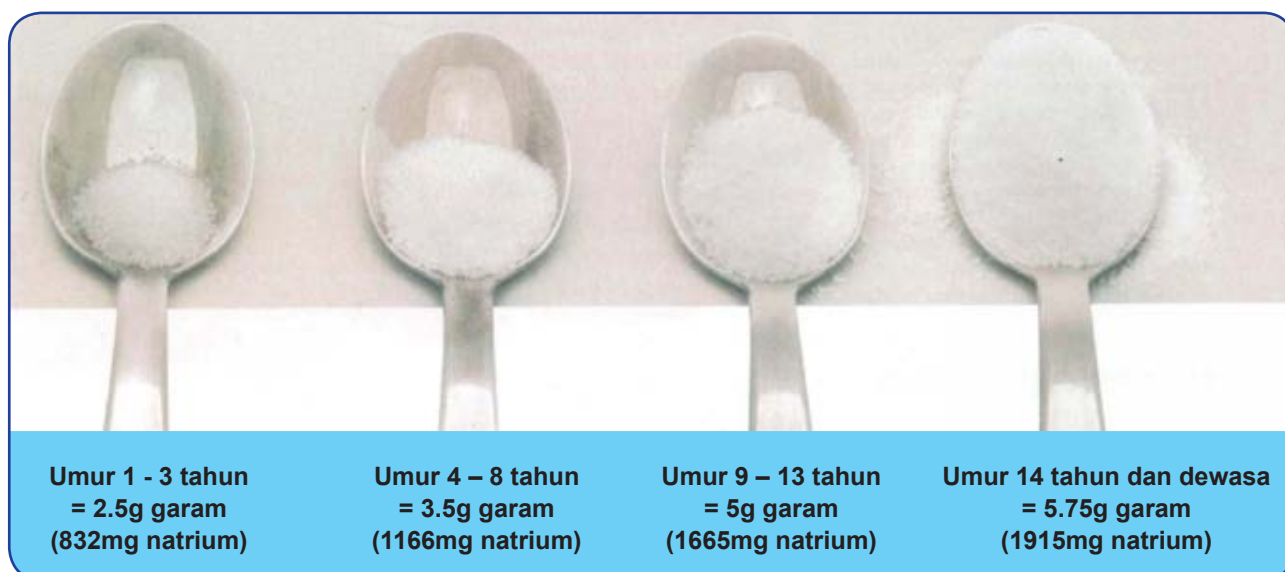
Garam merupakan komoditi utama sejak zaman dahulu. Sejak bertahun-tahun, garam telah memainkan peranan penting dalam bidang ekonomi, agama, perubatan. Garam digunakan dalam penyediaan makanan seharian dalam kuantiti yang sedikit. Garam telah digunakan secara meluas dalam industri makanan, katering, pengusaha makanan, tukang masak di restoran, kafetaria, gerai, restoran makanan segera dan sebagainya.

Berapakah pengambilan garam yang dicadangkan?

1000gm natrium adalah bersamaan dengan kira-kira 3g garam biasa. Satu sudu teh mengandungi lebih 5.3g garam. Berdasarkan Pertubuhan Tindakan Dunia bagi Garam dan Kesihatan (*World Action on Salt and Health, WASH*), had pengambilan garam yang disyorkan untuk penggunaan harian adalah seperti berikut:-

Sehubungan dengan itu, WASH juga telah menetapkan bahawa Minggu Kesedaran Garam Sedunia yang Ke-6 disambut pada 11 hingga 17 Mac, dengan tema "*Less Salt Please*" (Kurangkan Garam). Kempen ini khusus untuk industri makanan, katering, pengusaha atau pengendali makanan (chef), tukang masak di restoran, kafetaria, gerai, restoran makanan segera dan sebagainya. Tujuan kempen adalah untuk mengawal penggunaan garam dalam penyediaan makanan, menggunakan kurang garam dengan penggunaan bahan perisa asli yang lebih berkhasiat tetapi masih sedap, serta mengurangkan penambahan garam semasa memasak dan di meja makan.

Pengambilan garam yang berlebihan boleh meningkatkan tekanan darah dan masalah hipertensi. Keadaan akan bertambah buruk jika diikuti dengan tabiat kurang makan sayur-sayuran dan buah-buahan (pengambilan rendah potassium), peningkatan pengambilan alkohol, kurang aktiviti fizikal serta obesiti. Walau bagaimanapun,



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

“... sos kicap soya merupakan makanan utama yang menyumbang kepada kandungan garam yang tinggi.”



terdapat banyak kajian yang membuktikan bahawa pengambilan garam yang tinggi merupakan salah satu daripada penyumbang kepada hipertensi berbanding dengan faktor-faktor yang lain. Oleh yang demikian, pengurangan pengambilan garam boleh mengurangkan tekanan darah, dan seterusnya mengurangkan kejadian strok dan penyakit jantung.

Satu kajian rintis mengenai pengambilan garam dalam kalangan anggota kesihatan di seluruh Malaysia, yang menggunakan kaedah analisis air kencing selama 24 jam pada tahun 2012, telah menunjukkan bahawa kandungan purata pengambilan garam adalah 8.7 gram sehari, iaitu 1.7 kali lebih tinggi berbanding saranan oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), iaitu 5 gram sehari. Dalam kajian yang sama, didapati bahawa sos kicap soya merupakan makanan utama yang menyumbang kepada kandungan garam yang tinggi. Kaum lelaki juga didapati mengambil lebih banyak garam berbanding wanita.

Berikut adalah amalan yang boleh dilakukan untuk mengurangkan pengambilan garam:-

1. Lakukan pemeriksaan kesihatan secara rutin. Sasarkan tekanan darah (BP) anda pada paras optimal, iaitu 120/80 mmHg atau kurang;
2. Hadkan pengambilan garam kepada kurang daripada satu sudu teh sehari (5 g/hari);
3. Kurangkan penggunaan garam semasa penyediaan makanan, memasak dan di meja makan;
4. Gunakan perisa asli seperti rempah ratus, daun sup atau limau untuk menambah perisa berbanding garam, sos atau penambah perisa yang lain;
5. Kurangkan pengambilan makanan diproses, segera, diawet, diasin, ditinkan, dibotolkan atau dijeruk;
6. Ambil 2 sajian buah-buahan dan 3 sajian sayur-sayuran sehari;
7. Amalkan aktiviti fizikal atau senaman yang berkesan;
8. Pupuk minda sihat, tangani stres, tidak merokok dan sihat tanpa alkohol.

Standard Untuk Makanan Yang Selamat Daripada Ladang



Pertanian untuk makanan yang selamat merupakan faedah utama yang disasarkan oleh spesifikasi teknikal ISO yang baharu dan terkini dalam siri standard ISO 22000 bagi sistem pengurusan keselamatan makanan.

Ladang merupakan bahagian yang utama dalam rantai bekalan yang membawa makanan ke meja dapur. Oleh itu, spesifikasi teknikal ISO yang baharu, iaitu ISO/TS 22002-3:2011 telah diwujudkan untuk memastikan pekebun melaksanakan amalan yang terbaik dalam mengamalkan persekitaran yang bersih dan memainkan peranan mereka untuk mengawal keselamatan makanan dalam rantai makanan.

ISO/TS 22002-3 merupakan salah satu siri yang menyokong dokumen dalam ISO 22000 dengan menyediakan syarat untuk program pra-syarat keselamatan makanan (PRPs). PRPs telah mengemukakan syarat-syarat asas dalam aktiviti yang diperlukan dalam mengekalkan kebersihan sepanjang rantai makanan semasa pengeluaran, pengendalian dan penyediaan makanan yang selamat untuk kegunaan manusia. Selain itu, ISO/TS 22002-3 juga telah menetapkan keperluan dan garisan panduan semasa mereka bentuk, pelaksanaan dan dokumentasi PRPs untuk pertanian.

“Proses daripada rantai makanan di ladang ke garpu mungkin panjang, walaupun dalam skala global yang melibatkan pelbagai pihak”, kata Dominique Berget, ketua kumpulan ISO yang menghasilkan dokumen yang baharu ini. Oleh itu, adalah penting untuk memastikan keselamatan makanan yang betul daripada hubungan yang utama ini, iaitu ladang. ISO/TS 22002/3 akan menghasilkan keperluan dan garis panduan yang betul berdasarkan teknologi yang moden dan terkini.

Ini akan membantu pelbagai organisasi, termasuk ladang individu atau ladang secara berkelompok, tanpa mengira saiz ataupun kerumitan yang terlibat dalam langkah pertanian dalam rantai makanan dan ingin melaksanakan PRP selaras dengan ISO 22000:2005, yang memberi syarat standard asas dalam pengurusan keselamatan makanan.

ISO 22000:2005 boleh digunakan semasa menguruskan tanaman (seperti bijian, buah-buahan dan sayur-sayuran), haiwan ternakan (seperti ikan, khinzir, lembu dan unggas), dan juga semasa mengendalikan produk (seperti telur dan susu).

Semua organisasi yang berkaitan dengan perladangan telah dimasukkan ke dalam skop (seperti penyebaran, pembersihan, pembungkusan produk yang belum diproses dan pengangkutan dalam ladang).

Dokumen ini juga menunjukkan contoh-contoh spesifik tentang PRPs, walaupun ia merupakan garis panduan operasi perladangan sahaja, yang berbeza dari segi alam semula jadi mengikut saiz, jenis produk, cara pengeluaran, persekitaran geografi dan biologi dan keperluan undang-undang yang lain serta peraturan yang berkaitan. Oleh itu, PRPs berbeza antara organisasi.

ISO/TS 22002-3:2011, *Prerequisite programmes on food safety – Part 3: Farming* telah diwujudkan oleh Jawatankuasa teknikal ISO - ISO/TC 34, *Food products, subcommittee SC 17, Management systems for food safety, working group WG 2, Farming*. Ia juga boleh didapati daripada ahli ISO perindustrian kebangsaan atau secara langsung daripada Sekretariat Pusat ISO.

Kesedaran Masyarakat Malaysia Terhadap Produk Kecekapan Tenaga



Kesedaran masyarakat Malaysia terhadap produk-produk kecekapan tenaga yang ada dalam pasaran tempatan, mahupun dunia adalah kurang jika dibandingkan dengan negara-negara lain seperti Jepun, Korea, China, Amerika dan lain-lain.

Di Malaysia, Suruhanjaya Tenaga dan KeTTHA telah mengiktiraf banyak produk elektronik yang menggunakan tenaga elektrik yang sedikit. Contohnya, televisyen, peti sejuk, kipas, penghawa dingin dan lain-lain. Semua barangan elektrik yang diiktiraf sebagai produk kecekapan tenaga dilabelkan dengan barisan bintang, iaitu 1 bintang mewakili kurang cekap tenaga hingga 5 bintang menunjukkan produk yang paling cekap tenaga. Label bintang biasanya akan dipamerkan di hadapan produk tersebut.

Masih ramai juga yang tidak mengetahui tentang butiran maklumat yang tertera pada produk elektrik seperti berapa Watt (W) yang digunakan, Arus (A), Voltan (V) dan sebagainya. Sebagai pengguna yang bijak,

pengguna perlu mengetahui butiran-butiran tersebut untuk mengenal pasti produk tersebut cekap tenaga atau tidak. Oleh itu, sebelum membeli sesuatu produk elektronik, perlu dirancang dan diteliti kegunaan produk tersebut dan memastikan produk tersebut dilabelkan dengan logo kecekapan tenaga yang diluluskan oleh Suruhanjaya Tenaga. Label tersebut mengandungi butiran seperti anggaran jumlah penggunaan tenaga tahunan dalam kilowatt-jam bagi setiap peralatan elektrik mengikut bintang yang tertera ataupun dilabelkan.

Maklumat yang disediakan dalam label tersebut akan membantu para pengguna untuk memilih model yang paling cekap tenaga apabila membeli peralatan elektrik. Penggunaan peralatan elektrik 5-Bintang akan mengurangkan penggunaan elektrik dan bil elektrik di rumah. Ini secara langsung, akan menghasilkan pendapatan isi rumah boleh guna yang lebih tinggi, terutamanya dalam jangka masa yang panjang yang akan meningkatkan kualiti kehidupan para pengguna.

“Maklumat yang disediakan dalam label tersebut akan membantu para pengguna untuk memilih model yang paling cekap tenaga apabila membeli peralatan elektrik.”



Rahsia Mendidik Belia Celik Kewangan

1. Mendidik dengan konsep “bayar diri anda terlebih dahulu”

Konsep ini boleh dimulakan seawal umur 5 tahun atau 6 tahun dan boleh dilaksanakan oleh semua peringkat umur. Ibu bapa boleh mula memberikan wang saku mengikut kematangan kanak-kanak tersebut. Gunakan sistem 3 balang tabung dan labelkan balang-balang tabung tersebut kepada 3 bahagian, iaitu a) Simpan b) Belanja c) Kongsi (adik beradik / derma). Dengan amalan sistem ini, anda bukan hanya mendidik anak-anak dan diri sendiri menyimpan untuk masa hadapan, malahan mendidik agar menjadi pengguna yang berhemat.

2. Mendidik dengan konsep “menyimpan untuk persaraan”

Anak-anak mungkin tidak memahami tentang kepentingan simpanan untuk persaraan. Ibu bapa boleh memulakan simpanan persaraan untuk anak-anak mereka dan diri sendiri. Sebagai contoh, sekiranya anak anda memasukkan duit ke dalam balang berlabel “Simpan”, anda boleh memberikan bonus tambahan kepada anak anda sebagai insentif simpanan tersebut. Anda boleh mewujudkan beberapa idea lain yang konsepnya hampir sama dengan simpanan untuk persaraan untuk menggalakkan minat anak-anak untuk terus menabung.

3. Mendidik dengan konsep “hidup mengikut kemampuan”

Ibu bapa perlu sentiasa mengamalkan pengurusan kewangan berhemat agar menjadi contoh tauladan kepada anak-anak. Kongsikan bersama-sama anak-anak tentang keputusan dalam pembelian barangan. Sentiasa mengutamakan keperluan berbanding dengan kehendak, bijak membuat pilihan perbelanjaan dan mengamalkan konsep “bayar diri anda dahulu”



4. Menyimpan untuk pembelian utama

Tetapkan matlamat untuk menyimpan wang. Apakah impian anda dan anak-anak anda? Sekiranya anak anda ingin membeli sesuatu barangan yang mahal, minta anak anda melukis gambar barangan dan letakkan harga/kos yang diperlukan untuk membeli barangan tersebut. Kemudian tampalkan gambar tersebut pada balang yang berlabel “Simpan”. Anda juga boleh gunakan langkah untuk mengira berapakah banyak simpanan daripada baki wang saku atau belanja harian yang boleh anda jimatkan. Menetapkan matlamat simpanan sangat penting untuk mencapai matlamat anda pada masa akan datang.

5. Menyumbangkan wang kepada badan amal

Dalam keghairahan anda menyimpan, jangan lupa membantu golongan yang kurang bernasib baik. Mereka tidak diminta untuk dilahirkan tidak sempurna atau dalam keluarga miskin. Maka menjadi tanggungjawab anda untuk membantu golongan ini. Sebagai contoh, anda boleh mendermakan wang daripada balang yang berlabel “Kongsi” untuk derma Tabung Selamatkan Gaza.

Diharapkan kelima-lima tip asas ini dapat meyakinkan ibu bapa mendidik anak-anak dan para remaja menjadi individu yang bijak menguruskan kewangan. Simpanan sekarang untuk masa hadapan.



Seribu Satu Khasiat Ulam

“MAKAN ulam baik untuk kesihatan!”. Ayat itu sudah biasa didengar, tetapi tidak semua yang mengetahui akan khasiat sebenar yang terselindung di sebalik ulam-ulaman ini.

Dahulu, ulam mungkin hanya terkenal dalam kalangan masyarakat Melayu di kampung-kampung. Tetapi, kini hidangan ulam-ulaman semakin digemari oleh warga kota, termasuk masyarakat bukan Melayu. Malah, kini ulam turut menjadi antara hidangan wajib di hotel-hotel terkemuka.

Ulam adalah sayur-sayuran atau tumbuh-tumbuhan yang dimakan mentah atau sekadar dicelur, iaitu direndam sekejap di dalam air panas. Ada juga sesetengah ulam perlu direbus terlebih dahulu, baru sedap dimakan seperti ulam pucuk ubi. Biasanya, ulam dijamu bersama-sama dengan sambal belacan, budu atau cencaluk untuk dimakan dengan nasi.

Ulam diambil daripada pelbagai bahagian sesuatu pokok atau tumbuhan yang boleh dimakan, antaranya pucuk, daun, biji, buah, ubi dan kadang-kadang bungunya.

Ada antara ulam cukup popular dan mudah didapati di pasaran seperti rebung, cekur manis, jering, petai, ulam raja dan sebagainya.

Sementara ulam beluntas, pucuk betik, pucuk kadok dan pucuk gajus merupakan antara ulam yang sukar dicari, malah ia juga kurang dikenali walaupun dalam masyarakat Melayu itu sendiri.

Ulam dikatakan mempunyai banyak khasiat sebab ia dimakan secara mentah atau tidak dimasak terlalu lama. Justeru, kandungan galian seperti mineral dan vitamin utama, iaitu kalsium, fosforus, zat besi, natrium, kalium yang terdapat dalam ulam tidak dimusnahkan oleh haba.

Selain itu, ulam juga dapat membekalkan serat yang amat diperlukan oleh sistem penghadaman manusia. Serat memainkan peranan sebagai pengisi pada bahan buangan dan memudahkan perkumuhan.

Antaranya, ulam pegaga yang telah diiktiraf oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) sebagai herba menjana kecerdasan berfikir dalam kalangan kanak-

kanak serta dikatakan dapat membantu peredaran darah dan meningkatkan kesihatan kulit.

Kangkung pula sejenis sayur-sayuran yang murah dan mudah diperolehi kerana tumbuh secara meliar di tepi-tepi sumber air. Ia dikatakan dapat membantu mengurangkan kesakitan penyakit buasir, sakit kepala dan boleh digunakan untuk melebatkan rambut.

Jering pula didapati mengandungi banyak zat, antaranya protein, lemak, karbohidrat, kalsium, fosforus, vitamin A, B dan C. Walaupun rasanya pahit dan berbau, ia juga dikatakan menjadi penawar kepada pesakit kencing manis.

Sementara petai juga mempunyai khasiatnya tersendiri. Berdasarkan kajian, buah petai yang berbintil-bintil pada papannya dikatakan mengandungi kadar protein dan lemak yang tinggi berbanding dengan tumbuh-tumbuhan hutan yang lain, iaitu sebanyak 8 peratus. Kandungan lain yang ada dalam petai adalah karbohidrat, air, kalsium, fosforus, zat besi, vitamin A, B1, B2 dan C.

Khasiat petai bergantung kepada umur dan kesegaran biji petai tersebut. Buah petai yang kecut ataupun

bijinya tidak membulat, dikatakan kurang mempunyai kandungan khasiat yang tinggi. Biji petai dikatakan berkesan merawat penyakit jantung, kencing manis, mencuci buah pinggang dan untuk mengeluarkan cacing daripada kanak-kanak yang mengalami masalah kecacingan.

Disebabkan khasiat yang terselindung, ulam-ulaman diminati ramai walaupun rasanya pahit dan baunya busuk.

Sebolehnya, jadikan ulam sebagai makanan wajib dalam hidangan, kerana selain ia mampu membuka selera, ia turut 'dijamu' khasiatnya yang tinggi tidak kira dari segi pemakanan mahupun perubatan.

Untuk itu, para petani perlu memainkan peranan menanam pokok-pokok ulam secara komersial, bukan hanya mengharap ia tumbuh melata di hutan atau kebun mereka.

Sumber: Utusan Malaysia

“Disebabkan khasiat yang terselindung, ulam-ulaman diminati ramai walaupun rasanya pahit dan baunya busuk.”



Banjir Besar di Bangkok Perlu Jadi Pengajaran Kepada Rakyat Malaysia



Hampir 600km dari Bangkok, hujan turun seperti biasa pada musim monsun tahun 2011 di hilir lembangan Sungai Chao Phraya. Namun, kadar hujan pada musim tersebut jauh lebih tinggi daripada kadar biasa. Antara bulan Julai sehingga September 2011, beberapa siri hujan ribut telah menenggelamkan kawasan yang subur itu. Banjir pada masa itu hanya berlaku di dataran-dataran di hilir sungai dan seluruh Bangkok masih selamat daripada banjir tersebut.

Pada hujung September 2011, hujan telah berhenti. Semua penduduk Bangkok mempercayai bahawa air banjir di hilir bakal mengalir melalui sistem saliran dan pembedungan yang telah dibina 30 puluh tahun dahulu. Walau bagaimanapun, mereka telah memandang rendah kepada kuasa alam sekitar.

Pada awal bulan Oktober 2011, air banjir yang bersaiz 16 bilion kubik meter (bersamaan dengan 64 juta kolam renang Olimpik), beberapa kali ganda kapasiti Sungai Chao Phraya sedang mencari 'jalan' untuk mengalir ke Teluk Thailand dari hilir Sungai Chao Phraya. Sistem saliran dan pembedungan di Bangkok tidak dapat menampung air banjir yang berlebihan tersebut, sehingga akhirnya hampir seluruh Bangkok ditenggelami air.

Pada November 2011, air banjir telah menenggelami kebanyakan kawasan industri, lapangan terbang Don Muang dan hampir 40% pusat bandar Bangkok. 800 nyawa telah diragut dan kerugian mencecah USD45 bilion yang menyebabkan berjuta-juta penduduk perlu meninggalkan rumah kediaman mereka.

Dalam segi politik, banjir besar ini tidak mendatangkan sebarang kebaikan kepada kerajaan baru Thailand yang baru dibentuk pada bulan Julai. Namun, kerajaan Thailand telah melakukan segala usaha mereka melalui bantuan tentera dan membentuk satu jawatankuasa khas untuk menangani banjir besar ini, yang dianggotai oleh semua menteri dan agensi kerajaan yang berkaitan dengan air.

Namun, disebabkan skala bencana alam ini terlalu besar, penyelarasan dan kerjasama di antara agensi tidak begitu memuaskan. Ini menyebabkan maklumat banjir tidak dapat disalurkan dengan baik kepada rakyat

yang terjejas. Semasa kerajaan bertungkus-lumus untuk mencari jalan penyelesaian, rakyat biasa telah memulakan inisiatif mereka sendiri.

Rakyat Thai yang mempunyai budaya dan sikap moral yang tinggi, menerima dugaan ini dengan hati yang terbuka dan bekerjasama di antara sama lain. Wanita, kanak-kanak dan sami-sami turut menyumbang dalam membina benteng banjir sementara. Anggota tentera bertanggungjawab untuk menyalurkan makanan dan membantu penduduk yang terjejas ke tempat yang selamat. Atas keberkesanan yang tinggi di antara rakyat dan anggota tentera, penyakit bawaan air tidak menular dan menimpa mangsa-mangsa banjir. Pada Januari 2012, air banjir akhirnya surut dan kehidupan kembali seperti sediakala.

Institut Meteorologi Belanda telah menjalankan satu kajian terhadap banjir besar dan mendapati bahawa hujan lebat yang menyebabkan banjir besar tersebut hanya berlaku sekali dalam tempoh 250 tahun. Walaupun kebarangkalian untuk banjir besar berlaku pada masa hadapan adalah rendah, tetapi kerajaan dan rakyat Thai perlu sentiasa berwaspada disebabkan perubahan iklim dan urbanisasi. Banjir besar boleh melanda tanpa sebarang amaran. Sekarang merupakan masa yang terbaik untuk menjalankan aktiviti, seperti kursus atau taklimat pengurusan bencana alam dan memberikan pengetahuan kepada rakyat biasa agar dapat bersedia apabila berlakunya banjir besar lagi. Sistem ramalan banjir yang menggunakan teknologi terkini perlu dipasang dan digunakan. Selain itu, pengetahuan dan keupayaan pegawai-pegawai semasa kecemasan perlu dipertingkatkan lagi.

Bangkok adalah bertuah kerana hujan lebat turun di kawasan yang lebih jauh di hilir Sungai Chao Phraya dan skala banjir tidak menenggelamkan seluruh Bangkok. Banjir besar ini telah memberi satu pengajaran besar kepada rakyat Thai bahawa kuasa alam sekitar tidak boleh dipandang rendah dan kesan perubahan iklim dipandang remeh. Di samping itu, penduduk yang tinggal di Malaysia juga perlu mengambil iktibar dan pengajaran daripada malapetaka yang telah melanda di negara jiran kerana banjir juga merupakan bencana alam yang boleh memberikan kesan yang buruk di Malaysia.

HARI TIDUR SEDUNIA



Mengapa tidur penting?

Tidur adalah satu keperluan asasi manusia. Kira-kira satu pertiga daripada kehidupan seseorang digunakan untuk tidur. Tidur merupakan satu proses pemulihan dan boleh mengembalikan tenaga badan dan otak anda. Sistem imun badan akan dicaj semula, sel-sel membesar dan pulih dengan sendirinya. Secara tidak langsung badan anda akan menyimpan tenaga.

Berapa Banyak Tidur yang Diperlukan?

Jumlah tidur seseorang bergantung kepada banyak faktor, termasuk umur. Bayi secara amnya memerlukan kira-kira 16 jam sehari, manakala remaja memerlukan kira-kira 9 jam secara purata. Bagi kebanyakan orang dewasa, 7 hingga 8 jam ialah jumlah masa tidur terbaik, ada segelintir orang dewasa mungkin memerlukan 5 jam atau 10 jam tidur setiap hari.

Walau bagaimanapun, tidur yang terlalu sedikit akan menyebabkan anda mengalami masalah “*sleep debt*”/ tidur tertangguh. Badan anda akan menuntut tidur yang sempurna. Anda seolah-olah tidak dapat menyesuaikan diri, segala aktiviti seharian akan terjejas dan badan menjadi lesu.

Membayar “tidur yang tertangguh”

1. Tidur yang tidak mencukupi pada malam hari digantikan pada waktu siang?

Banyak orang tidur pada waktu siang disebabkan tidur yang tidak mencukupi pada waktu malam. Adakah ini dapat membantu anda untuk menggantikan balik ‘tidur tertangguh’? Tidak mungkin. Tidur yang tidak mencukupi pada waktu malam telah mengganggu rutin tidur harian anda. Ini akan menjejaskan kesihatan badan anda.

2. Tidak cukup masa untuk tidur pada hari bekerja atau sekolah, ganti balik pada hari minggu?

Kebanyakan orang hanya dapat tidur dengan puas pada hari minggu atau hari cuti, untuk menggantikan tidur yang tidak mencukupi. Ini akan menjejaskan rutin tidur anda dan mengakibatkan anda tidak dapat tidur. Ini kerana pada hari kerja atau sekolah, anda akan tidur awal dan bangun awal, tetapi pada hari minggu anda akan tidur lambat dan bangun lambat. Pada Isnin yang seterusnya, anda terpaksa bangun awal. Ini menyebabkan ramai orang yang bekerja atau bersekolah merasakan bahawa hari Isnin merupakan hari yang paling letih kerana rutin tidur telah terganggu.

Kesan-kesan akibat tidur yang tidak mencukupi

Apabila masa tidur anda tidak mencukupi, anda sudah tentu mempunyai lebih banyak masa untuk bermain atau melakukan kerja. Namun, tidur yang tidak mencukupi akan memberi kesan yang tidak baik. Contohnya:

- Mudah dijangkiti selesema disebabkan sistem yang kurang baik.
- Kebolehan untuk menganalisis akan menurun, menyebabkan tahap prestasi kerja juga menurun.
- Kanak-kanak yang tidak cukup tidur untuk tempoh masa yang panjang, akan mempunyai kecenderungan menghadapi penyakit jantung berbanding kanak-kanak lain.
- Sering sakit kepala, kerap melakukan kesalahan semasa membuat kerja atau memandu, badan menjadi lesu atau tidak bertenaga dan menjadi pelupa.
- Boleh mengakibatkan penyakit yang berkaitan dengan jantung.

Tip-tip tidur

Berikut adalah beberapa tip yang boleh anda lakukan untuk mendapatkan tidur yang berkualiti.

1. **Pastikan tidur / bangun mengikut jadual secara tetap** - Cuba untuk tidur pada masa yang sama setiap malam. Badan anda akan menyesuaikan diri dengan jadual dan akan bersedia untuk tidur.
2. **Elakkan kafein, nikotin dan alkohol pada lewat petang dan malam** - Kafein dan nikotin boleh melambatkan tidur anda, manakala alkohol pula boleh mengganggu tidur anda pada waktu malam.
3. **Elakkan makan terlalu banyak sebelum waktu tidur** - Mengambil makanan ringan tidak menjadi masalah, tetapi makan dengan kuantiti yang banyak akan menyebabkan sistem pencernaan semakin aktif dan mengganggu tidur.
4. **Lakukan senaman** - Latihan atau melakukan aktiviti seharian akan membantu anda mendapatkan tidur yang baik pada waktu malam. Tetapi jika anda melakukan senaman berat dalam masa dua hingga tiga jam sebelum tidur, ia boleh meningkatkan suhu badan dan menyebabkan sukar untuk tidur.
5. **Bayangkan suasana tidur anda** - Jadikan tidur sesuatu yang menyenangkan, selesa, gelap dan tenang.
6. **Mempunyai rutin tidur** - Lakukan aktiviti santai sebelum tidur pada setiap malam, seperti mandi air panas, membaca atau mendengar muzik berentak



perlahan. Badan anda akan mengetahui bahawa ia adalah waktu bersedia untuk tidur.

7. **Cuba tidur awal setiap malam untuk tempoh tertentu.** Ini akan memastikan bahawa anda mendapat tidur yang cukup.
8. **Jika anda mempunyai masalah tidur, elakkan tidur pada siang hari,** kerana ia memberi kesan kepada anda untuk sukar tidur pada waktu malam.
9. **Jika anda tidak boleh tidur selepas 30 minit, jangan berada di atas katil.** Bangun dan lakukan aktiviti santai, seperti mendengar muzik atau membaca, sehingga anda berasa mengantuk.

Ingat: Cuba kosongkan fikiran anda, jangan gunakan masa ini untuk memikirkan masalah harian anda.



Kelab Pengguna Sekolah 1Pengguna, 1Suara

LATAR BELAKANG

- Kementerian Perdagangan Dalam Negeri Koperasi dan Kepenggunaan (KPDNKK) dengan kerjasama Kementerian Pelajaran Malaysia (KPM) telah menubuhkan Kelab Pengguna Sekolah (KPS) sejak tahun 1992 yang berfungsi sebagai nadi penggerak pendidikan kepenggunaan di peringkat sekolah.
- Keahlian KPS adalah terbuka kepada semua pelajar-pelajar sekolah menengah yang berminat menyertainya.

OBJEKTIF

- Meningkatkan kesedaran dan pengetahuan kepenggunaan dalam kalangan pelajar.
- Menggalakkan pelaksanaan program/aktiviti kepenggunaan di peringkat sekolah.
- Mengukuhkan jaringan kerjasama dalam kalangan pelajar.
- Membentuk generasi muda yang rasional dalam membuat keputusan pembelian barangan/perkhidmatan dengan mengambil kira faktor harga, kualiti, keselamatan, penggunaan sumber, ekologi dan keadaan ekonomi semasa.
- Mewujudkan kumpulan pengguna, generasi baru yang bermaklumat, bijak dan bertanggungjawab.

FOKUS





CIP KPS

Cabaran Interaktif Pengguna (CIP KPS) merupakan program baru yang dilaksanakan mulai tahun 2011 bagi menggantikan pertandingan Kuiz Pengguna antara sekolah menengah yang diadakan sejak tahun 1992. Program tahunan ini menggunakan konsep ala "explorace" bagi meningkatkan pengetahuan, daya kreativiti, inovasi dan potensi diri pelajar dalam aspek-aspek berkaitan kepenggunaan.

Anugerah KPS Terbaik

Setiap tahun, Anugerah KPS Terbaik diberi kepada KPS yang telah menunjukkan prestasi cemerlang sepanjang tahun penilaian. Anugerah ini dinilai berdasarkan kriteria-kriteria tertentu seperti penglibatan dalam program kepenggunaan, inisiatif yang dijalankan oleh KPS dan pengiktirafan yang diterima oleh KPS.

- Cabaran Interaktif Pengguna (CIP KPS)
- Anugerah KPS Terbaik
 - Sambutan Bulan Pengguna Kebangsaan
 - Taklimat/Ceramah
 - Seminar/Bengkel
- Pameran/Demonstrasi
- Lawatan Sambil Belajar
- Kuiz Kepenggunaan
- Explorace Kepenggunaan
- Projek Kitar Semula
- Perkhemahan Kepenggunaan
- Latihan Jurulatih Pengguna
- Pelbagai bentuk pertandingan/aktiviti lain yang menarik.

Bantuan Pelaksanaan Program KPS

KPDNKK sentiasa menyalurkan bantuan dan sokongan dalam pelaksanaan program kepenggunaan di peringkat sekolah. Antara bentuk bantuan yang disalurkan ialah seperti khidmat nasihat, tenaga pelatih, bantuan kewangan dan lain-lain.

8 Hak Pengguna

- Hak untuk mendapat keperluan asas
- Hak untuk mendapat barangan dan perkhidmatan yang selamat
- Hak untuk mendapat maklumat.
- Hak untuk membuat pilihan
- Hak untuk bersuara
- Hak untuk mendapat ganti rugi
- Hak untuk mendapat pendidikan pengguna
- Hak untuk hidup dalam alam sekitar yang sihat dan selamat



Tanggungjawab Pengguna

- Membeli secara rasional dan bijak
- Membuat belanjawan
- Penglibatan dan tindakan
- Kesedaran mengkritik
- Tanggungjawab sosial
- Tanggungjawab terhadap alam semula jadi
- Bersatu-padu

www.kpdnkk.gov.my
www.1pengguna.com





Silap Mata

Peralatan:

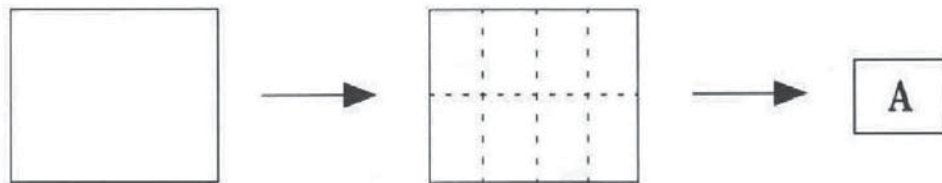
- Dua helai duit kertas
- Sedikit “double-sided” pita pelekat

Kaedah permainan:

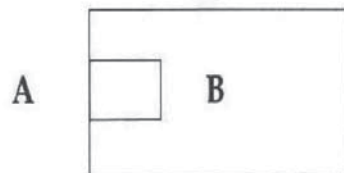
- Mula-mula, sekeping duit kertas dilipat (duit A) supaya menjadi kecil sebesar saiz ibu jari dengan kemas. (Rajah 1)
- Kemudian, duit yang dilipat tadi dilekatkan “double-sided” pita pelekat kepada sekeping duit lagi duit (duit B) di sebelah belakang dan tepinya. (Rajah 2)
- Pegang duit itu dan tekan di tempat duit yang dilipat dengan kemas agar duit itu tidak kelihatan.
- Tunjukkan kepada penonton duit yang dipegang tanpa menampakkan duit A tadi.
- Duit B kemudiannya dikoyakkan kepada beberapa bahagian dan selepas itu, ia dilipat dengan berhati-hati supaya sama dengan lipatan duit A. (Rajah 3)
- Selepas itu, posisi duit tadi ditukar, iaitu duit B dibawa ke belakang dan duit A dibawa ke hadapan.
- Dengan perlahan-lahan, duit A tadi dibuka.
- Pada akhir silap mata, kita mendapati duit yang sudah koyak dapat bercantum semula.

Selamat Mencuba !

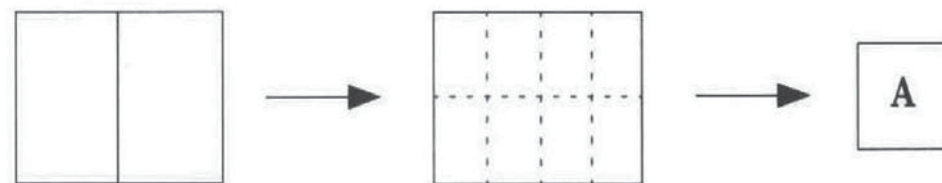
Rajah 1:



Rajah 2:



Rajah 3:

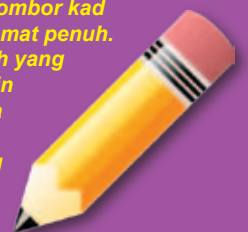


KARYA KEPENGGUNAAN

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

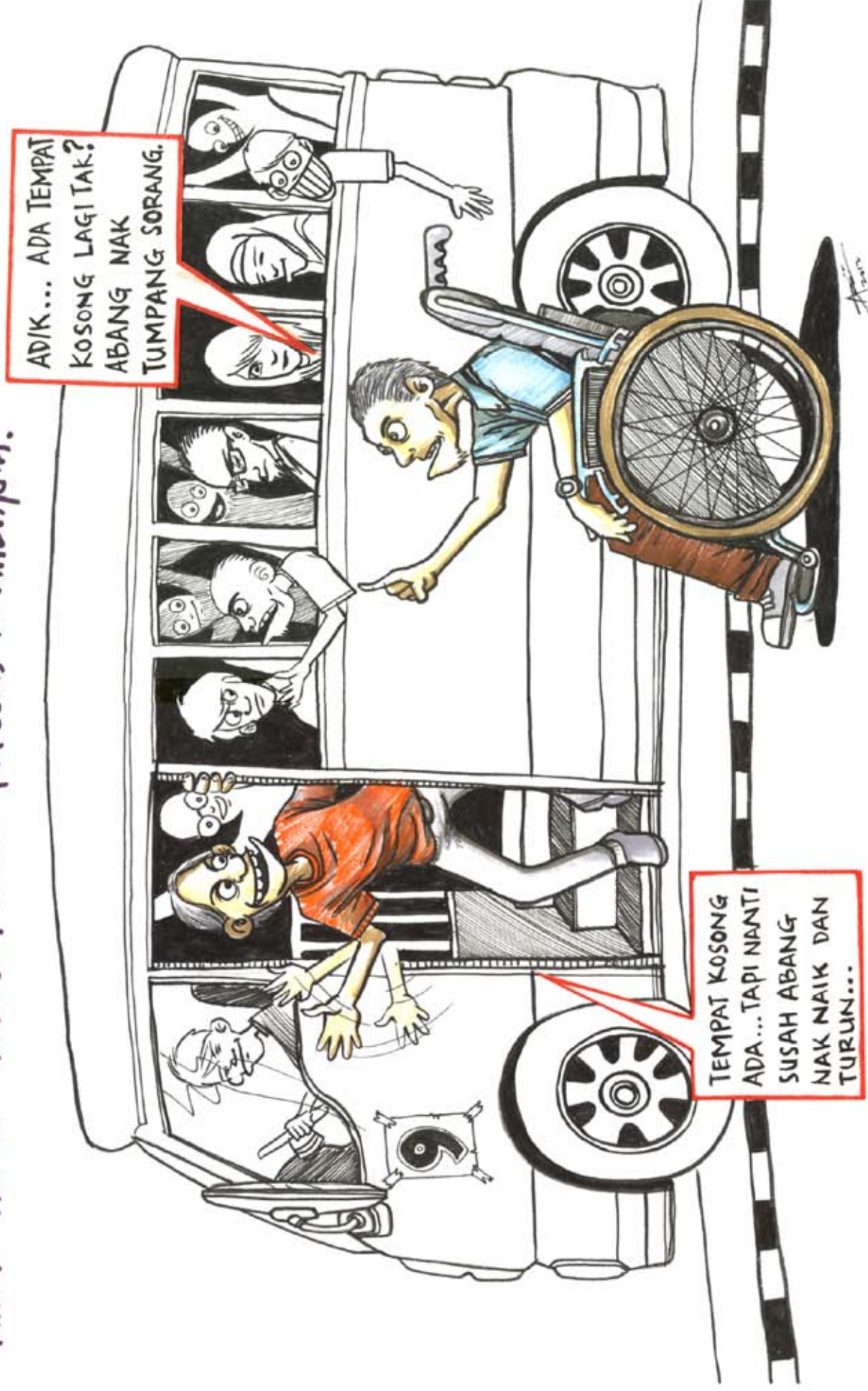
Bahagian Gerakan Kepenggunaan
Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan,
Aras 4, Lot 2G3, Presint 2,
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan,
62623 Putrajaya
Tel : 03-8882 5979
Faks : 03-8882 5983
E-mel : bk@kpdnkk.gov.my

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

"THE PLIGHT OF DIFFERENT ABLED PERSONS IN MALAYSIA."



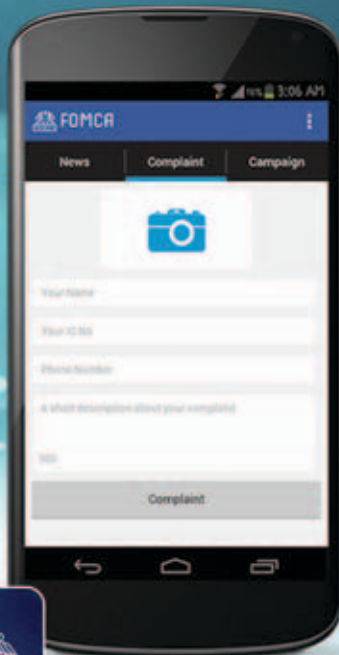
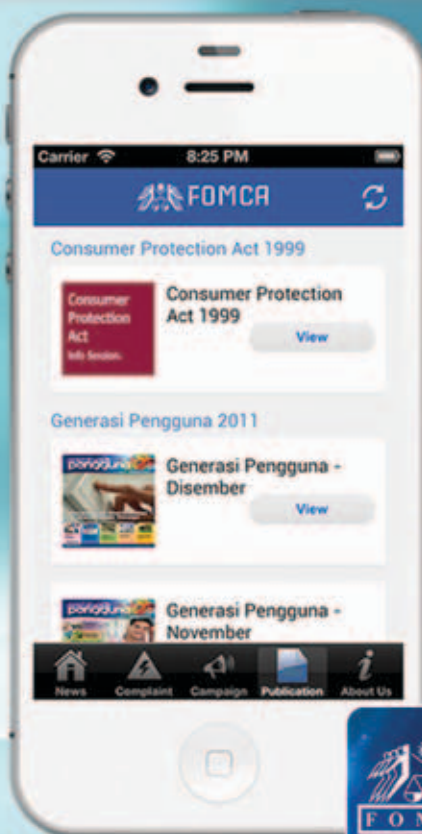


FOMCA - 1st Malaysia Consumer App



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.

