



TAKTIK

Pemasaran Makanan Tidak Sihat Kepada Kanak-Kanak



di dalam buletin pengguna bulan ini:

- MEMUPUK AMALAN PEMAKANAN SIHAT •
- PERANCANGAN KEWANGAN BAGI PELAJAR •
- PEMATUHAN STANDARD KESELAMATAN DI TAPAK PEMBINAAN •
- CAJ BANK YANG KETERLALUAN •
- IMPAK PEMBANGUNAN KAWASAN TANAH TINGGI •
- PISANG PENAWAR PELBAGAI PENYAKIT •
- PASAR RAYA DAN TABIAT PENGGUNA •

ISSN 1675-5626



9 771675 562001

Dato' Shahrir Abdul Samad

Menteri Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna yang Baru



Dato' Shahrir Abdul Samad telah dilantik sebagai Menteri Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna yang baru, berikutan daripada perlantikan jemaah menteri oleh YAB. Dato' Seri Abdullah Ahmad Badawi, pada 18 Mac 2008.

Dato' Shahrir dilahirkan pada 22

November 1949 di Kuantan, Pahang. Beliau merupakan anak ketiga dan anak lelaki yang sulung. Lantaran bapa beliau yang berkhidmat dengan kerajaan, beliau mendapat pendidikan sekolah rendah di beberapa buah negeri, iaitu Kuala Pilah, Kota Bharu dan Kuala Terengganu. Kemudian beliau bersekolah di peringkat menengah di Kolej Melayu Kuala Kangsar sehinggalah tamat Tingkatan 6.

Seterusnya beliau melanjutkan pelajaran di Universiti Malaya pada tahun 1972, dalam jurusan Perangkaan (*Statistics*). Pada 1977 pula, beliau memperolehi ijazah sarjana dalam jurusan pengurusan perniagaan (MBA) di IMEDE (kini dikenali sebagai IMD), Lausanne.

Kerjaya politik beliau bermula pada 1973 apabila dilantik sebagai Setiausaha Politik kepada Allahyarham Tun Dr. Ismail, yang ketika itu adalah Menteri Perdagangan dan Perindustrian. Seterusnya menjadi Setiausaha Politik kepada Tan Sri Musa Hitam, Menteri Perusahaan Utama. Beliau kemudiannya dilantik sebagai Setiausaha Politik kepada dua orang bekas Perdana Menteri, iaitu Allahyarham Tun Abdul Razak dan

Allahyarham Tun Hussein Onn.

Pada tahun 1978, beliau telah bertanding dalam :pilihanraya umum bagi Parlimen Johor Bahru. Beliau seterusnya menjadi Ahli Parlimen Johor Bahru sehingga tahun 1990. Pada Pilihanraya 2004, beliau sekali lagi terpilih sebagai calon bagi kawasan Parlimen Johor Bahru.

Kerjaya politik beliau terus meningkat apabila dilantik sebagai Setiausaha Parlimen di Jabatan Perdana Menteri (1978-79), Timbalan Menteri Kewangan (1980-81), Timbalan Menteri Perdagangan & Perindustrian (1982-83), Menteri Wilayah Persekutuan (1983-85) dan Menteri Kebajikan (1985-87). Selain itu beliau juga aktif dalam kegiatan peringkat Parlimen, terutamanya dalam persatuan peringkat antarabangsa, dengan memegang jawatan sebagai Ahli Exco *Commonwealth Parliamentary Association* (CPA) sehinggalah akhirnya sebagai Presiden persatuan itu. Beliau juga dilantik sebagai Pengerusi, Kelab Ahli Parlimen Barisan Nasional (BNBBC) dan Jawatankuasa Kira-Kira Wang Negara (*Public Accounts Committee* atau PAC).

BULETIN PENGGUNA

SIDANG REDAKSI

Masri bin Misran
Azendi bin Mohd Zawawi
Mohd Yusof bin Abdul Rahman
Muhammad Sha'ani bin Abdullah
Siti Rahayu bte Zakaria

Buletin Pengguna merupakan penerbitan ushasama di antara Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna dan FOMCA. Ia diterbitkan pada setiap bulan. Sumbangan artikel amat dialu-alukan. Sila hantarkan sumbangan kepada:

EDITOR

Buletin Pengguna
No. 1D-1, Bangunan SKPPK
Jalan SS9A/17
47300 Petaling Jaya
Selangor Darul Ehsan

Bahagian Hal Ehwal Pengguna
Kementerian Perdagangan Dalam
Negeri dan Hal Ehwal Pengguna
Aras 4, Lot 2G3, Presint 2
Pusat Pentadbiran
Kerajaan Persekutuan
62623 Putrajaya

EMEL

buletinpengguna@gmail.com

LANAM WEB KPDN & HEP
www.kpdnhep.gov.my

LANAM WEB FOMCA
www.fomca.org.my

E-ADUAN

http://e-aduan.kpdnhep.gov.my

SMS E-ADUAN

32255

HOTLINE KEMENTERIAN

1-800-886-800

DICETAK OLEH

شرعیات کے اساس جانی (ملیسیا) سندھیرین برحد
Syarikat Asas Jaya

Senda Pengguna

Bukannya saya suka
sangat makanan sarapan
ini, tapi alat mainannya
memang cantik!



Artikel yang disiarkan dalam Buletin Pengguna ini tidak semestinya mencerminkan pendirian dan dasar Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna atau FOMCA. Ia merupakan pendapat penulis sendiri.



HARI HAK-HAK PENGGUNA SEDUNIA - 15 MAC

Pemasaran Makanan Tidak Sihat Kepada Kanak-Kanak

Setiap tahun pada 15 Mac, pergerakan pengguna seluruh dunia, yang bergabung di bawah Consumers International akan meraikan Hari Hak-Hak Pengguna Sedunia. Pada tahun ini, tema sambutan ialah Generasi Makanan Ringan - Kempen Consumers International untuk menghentikan pemasaran makanan tidak sihat kepada kanak-kanak (*Junk Food Generation - The CI campaign to stop the marketing of unhealthy food to children*)

Kemudaran Makanan Ringan

Peningkatan dalam pengambilan makanan yang tinggi kandungan lemak, gula dan garam, ditambah dengan kekurangan aktiviti fizikal telah membawa kepada penyakit kronik seperti penyakit jantung, diabetes dan kanser. Penyakit ini mendatangkan kos yang tinggi kepada nyawa manusia, kehidupan rakyat dan perkhidmatan kesihatan. Kanak-kanak yang obes berkemungkinan tinggi akan menjadi seorang dewasa yang obes. Sekurang-kurangnya 22 juta orang kanak-kanak di seluruh dunia di bawah usia 5 tahun adalah gemuk atau obes. Langkah segera perlu dilakukan untuk mencegah penyebaran epidemik obesiti kanak-kanak ini.

Di Malaysia, statistik Kementerian kesihatan Malaysia menunjukkan bahawa 22% daripada populasi dewasa adalah gemuk dan 6.8% adalah obes. Pada awal tahun 2007, Kementerian Kesihatan telah menyatakan bahawa ia telah membelanjakan RM180 juta (20%) daripada peruntukan tahunan sebanyak RM900 juta untuk penyakit kronik hipertensi, diabetes, dan kolestrol tinggi. Bilangan pesakit dijangka akan bertambah sebanyak 13% menjelang tahun 2020.

Taktik Pemasaran makanan tidak sihat

Laporan World Health Organization (WHO) pada 2006 bertajuk *Marketing of Food and Non-Alcoholic Beverages to Children* menjelaskan terdapat bukti untuk menunjukkan bahawa pemasaran makanan yang tinggi lemak, gula dan garam ada kesan secara langsung dengan kehendak kanak-kanak untuk memakan makanan sebegini yang membawa kepada obesiti. Kajian juga menunjukkan bahawa kanak-kanak lebih cenderung untuk memilih makan yang berjenama daripada makanan tidak berjenama - walaupun ia adalah makanan yang sama.

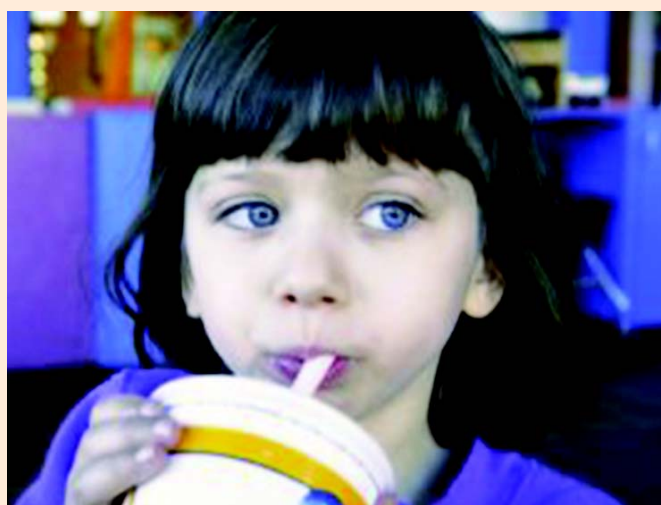
Antara taktik-taktik pemasaran yang sering disasarkan kepada kanak-kanak dan remaja oleh industri makanan termasuk:

- Iklan televisyen
- Penajaan program
- Tarikan terhadap barangan mainan
- Promosi atas pembungkusan
- Penajaan watak kartun dan selebriti
- Kerjasama dengan filem
- Laman web interaktif
- Peraduan
- Barangan percuma
- Penajaan aktiviti sekolah
- Risalah promosi

dari muka 3 ...

Pelan tindakan

- Oleh kerana terdapat banyak syarikat makanan dan minuman yang menjual produk mereka ke seluruh dunia, kita memerlukan perlindungan antarabangsa terhadap pemasaran makan tidak sihat kepada kanak-kanak. Walaupun standard nasional adalah penting, tetapi jika ia tidak terdapat dalam standard antarabangsa, syarikat-syarikat akan dapat mempromosikan produk mereka di negara-negara yang tidak mempunyai standard. Semua kanak-kanak berhak mendapatkan perlindungan di mana jua mereka berada.
- Perlu adanya kawalan terhadap promosi makanan yang berbahaya kepada kanak-kanak, bukannya promosi daripada inisiatif kerajaan yang bertujuan untuk meningkatkan kesedaran kanak-kanak tentang pemakanan sihat. Satu halatuju positif untuk syarikat-syarikat untuk mengkaji semula resipi produk mereka seperti mengurangkan tahap lemak, gula dan garam.
- Tidak mencukupi untuk melarang pengiklanan TV sahaja. Syarikat-syarikat makanan menggunakan pelbagai taktik untuk menjual produk mereka. Kawalan perlu diperketat untuk semua jenis pemasaran seperti penggunaan selebriti, watak kartun, peraduan, permainan, laman web dan sebagainya.
- Pakar pemakanan yang neutral dan berdikari seharusnya dirujuk terlebih dahulu untuk menentukan sama ada produk makanan tersebut adalah sihat atau tidak untuk dipasarkan kepada kanak-kanak.



Pada tahun 2006, syarikat multinasional antarabangsa telah membelanjakan sebanyak:

- US\$7.8 bilion untuk pengiklanan produk makanan
- US\$4 bilion untuk pengiklanan produk minuman ringan / berkarbonat
- US\$1.1 bilion untuk pengiklanan gula-gula

Kesan iklan kepada kanak-kanak

Kanak-kanak mudah terpengaruh kepada iklan kerana mereka tidak berkeupayaan untuk memahami bahawa iklan bukan bertujuan untuk memberi maklumat, tetapi untuk memujuk dan akhirnya menjual barangan tersebut.

Kajian yang pernah dilakukan oleh Consumers International pada tahun 2004, mendapati kebanyakan kanak-kanak percaya bahawa iklan di televisyen bersifat maklumat dan suka menonton iklan – umpamanya 73% kanak-kanak di Pakistan suka menonton iklan televisyen.

Syarikat sering menjadikan kanak-kanak sebagai sasaran iklan mereka, kerana:

- Wang yang mereka belanjakan semasa di sekolah
- Pengaruh kanak-kanak terhadap perbelanjaan ibu bapa mudah terpengaruh dengan jenama

Satu kajian lain menunjukkan kanak-kanak lebih gemar makanan yang berjenama berbanding makanan yang tidak berjenama – walaupun produk yang sama.

Setiap US\$1 yang dibelanjakan oleh Pertubuhan Kesihatan Dunia (WHO) untuk menambahbaik kandungan zat kepada penduduk dunia, US\$500 pula dibelanjakan oleh industri makanan untuk mempromosi makanan yang diproses.

Fakta tentang berat berlebihan dan obesiti

- Lebih kurang 1.6 bilion orang dewasa (berumur lebih daripada 15 tahun) didapati mempunyai berat berlebihan.
- Terdapat kira-kira 400 juta dewasa yang kegemukan.
- Pada tahun 2015, WHO menganggarkan 2.3 bilion orang dewasa yang mempunyai berat berlebihan dan lebih daripada 700 juta penghidad obesiti

PEMAKANAN



Memupuk Amalan Pemakanan Sihat

Ramai beranggapan bahawa pemakanan sihat adalah pola pemakanan yang membosankan. Ada pula beranggapan mereka perlu mengeluarkan wang yang banyak untuk membolehkan gaya pemakanan sihat diamalkan dalam keluarga mereka.

Anggapan ini kurang tepat kerana ikan yang berharga RM6 sekilogram lebih kurang sama khasiatnya dengan ikan dalam kategori mewah. Tidak ada pakar pemakanan yang menyatakan kita perlu makan hidangan daripada sumber mahal untuk hidup sihat. Makanan mahal tidak menjamin kesihatan yang baik. Yang penting, makanan yang disediakan perlulah daripada sumber yang halal, segar dan bersih, walaupun harganya murah.

Terdapat beberapa kaedah boleh dijadikan amalan keluarga untuk memupuk tabiat pemakanan sihat, iaitu:

- Mulakan hari anda dengan sarapan. Sarapan membekalkan tenaga untuk aktiviti pagi dan membolehkan otak berfikir dengan aktif. Sarapan sepatutnya bersifat ringan dan ringkas seperti roti, sandwic atau bijirin sarapan pagi.
- Hidangkan susu dan jus buah bersama teh atau kopi. Susu bukan untuk bayi saja, tetapi khasiat susu, terutama kalsium, diperlukan semua peringkat umur, termasuk warga emas seperti wanita menopause, untuk mengekalkan kesihatan tulang.
- Pastikan anda sekeluarga makan secara tetap, iaitu sarapan, makan tengah hari dan makan malam. Sengaja meninggalkan satu hidangan boleh membuatkan anda berasa terlalu lapar dan terdorong makan lebih banyak.
- Jangan makan ketika menonton televisyen. Keasyikan menonton membuatkan kita tidak sedar makan terlalu banyak. Ia secara tidak langsung dapat melatih anak untuk berdisiplin dan hanya makan di meja makan.
- Hidangkan air masak ketika makan tengah hari dan malam. Minum segelas air sebelum makan membuatkan kita cepat kenyang dan kenyang lebih lama. Usah makan bersulam air kerana kajian mendapati tindakan ini 'mencairkan' enzim pencernaan dalam perut yang secara tidak langsung menjejaskan kelancaran proses pencernaan.
- Elak menyediakan minuman manis kerana ini bukan tabiat baik. Kaedah ini untuk membendung pengambilan gula berlebihan yang boleh mendatangkan pelbagai masalah kemudian hari.
- Hadkan makanan segera, gula-gula dan snek kerana ia mengandungi banyak lemak, garam dan gula tetapi rendah khasiat.
- Kurangkan kunjungan ke restoran makanan segera kepada sebulan sekali saja. Jangan jadikan ia sebagai alat memujuk anak kerana tindakan ini lama kelamaan akan menjadi sesuatu kebiasaan. Makanan segera tidak sepatutnya menggantikan hidangan berkhasiat yang boleh disediakan di rumah.
- Sediakan buah-buahan sebagai sajian pembuka selera atau pencuci mulut. Ada juga yang menyarankan buah-buahan diambil sebelum makan hidangan utama kerana kajian menunjukkan apabila seorang lapar, badan boleh menyerap khasiat makanan dengan baik. Malah, serat dalam buah-buahan membuatkan kita berasa lebih cepat kenyang dan mengurangkan kita mengambil nasi. Langkah ini baik dan boleh diamalkan untuk individu yang berusaha mengurangkan berat badan.
- Pelajari kaedah pengendalian dan penyediaan makanan yang baik. Utamakan kebersihan di dapur.
- Ajar anak mengenai pemakanan, khasiat dan keperluannya dalam hidup kita. Ajak anak membantu anda di dapur dan ini merupakan masa terbaik untuk memberi peluang mereka belajar mengenai 'sains pemakanan'.

Perancangan Kewangan Bagi Pelajar

Merancang kewangan bermula apabila seseorang itu merancang perbelanjaan harian. Hampir setiap kanak-kanak mendapat wang saku harian apabila pergi ke sekolah. Namun, tidak semua yang tahu bagaimana untuk membelanjakan wang tersebut. Kadangkala tanpa disedari, wang saku harian habis dibelanjakan.

Salah satu alat bantu yang baik untuk pelajar ialah penggunaan 'Buku Wang Saku' yang diterbitkan oleh Bank Negara. Buku ini merupakan cara yang mudah untuk membantu seseorang pelajar merancang kewangan melalui rancangan berbelanja harian. Berikut adalah beberapa faktor-faktor yang boleh membantu pelajar merancang kewangan:

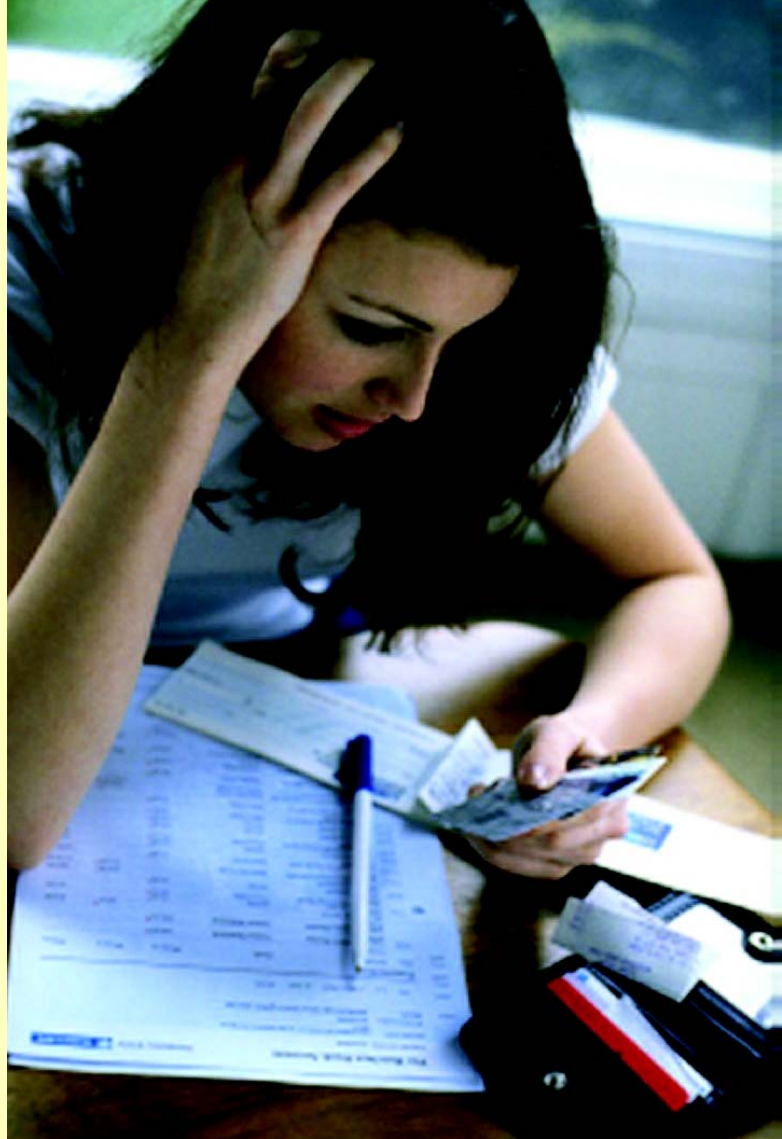
Rancang Perbelanjaan

Apabila mendapat wang, rancanglah perbelanjaan. Perbelanjaan yang dirancang merupakan amalan yang boleh menjamin masa hadapan yang cerah. Jadikan tabiat suka menyimpan sebagai satu amalan kehidupan seharian.

Setiap kali menerima wang saku, rekodkan jumlah yang diterima. Rekodkan perbelanjaan yang ingin dilakukan pada hari tersebut, supaya dapat melihat anggaran simpanan yang akan dibuat. Cuba sedaya upaya untuk tidak berbelanja lebih daripada peruntukan berbelanja yang dirancang.

Belanja Dengan Bijak

- Satu lagi petua merancang kewangan adalah dengan mengetahui cara-cara bagaimana membelanjakan wang dengan bijak. Cara berbelanja dengan bijak bermakna berbelanja apabila perlu dan membeli barang yang perlu sahaja.
- Jangan meminjam wang daripada sesiapaupun semata-mata kerana gagal mengawal perbelanjaan. Bagi pelajar yang dapat mengawal perbelanjaan pula, elakkan daripada meminjamkan wang kepada kawan-kawan.
- Jangan berbohong kepada ibu-bapa semata-mata kerana ingin mendapatkan wang
- Jangan meminta sesuatu yang di luar kemampuan ibu-bapa.



Pastikan Sentiasa Mempunyai Wang Di Tangan

Elakkan berbelanja sehingga wang di tangan kehabisan. Ini disebabkan wang perlu digunakan pada bila-bila masa.

Menyimpan Wang, Biarlah Di Tempat Selamat

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

Melabur Wang Untuk Mendapatkan Pulangan

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

Sumber: <http://duitsaku.com>, Bank Negara Malaysia

Pematuhan *Standard* Keselamatan di Tapak Pembinaan

BAHAGIAN 1

Kawasan tapak pembinaan merupakan salah satu kawasan pekerjaan yang paling berbahaya di Malaysia. Pada Disember tahun 2007, Menteri Sumber Manusia, Datuk Seri Dr Fong Chan Onn berkata, sebanyak 111 buah kes kemalangan di tapak pembinaan telah dilaporkan, manakala 60 buah kes adalah kes maut.

Bahaya di tapak kawasan pembinaan

Terdapat pelbagai kategori bahaya di tapak pembinaan. Ia boleh dikategorikan sebagai bahaya ke atas pekerja dan bahaya ke atas orang awam. Pekerja-pekerja di tapak pembinaan terdedah kepada bahaya yang disebabkan oleh ketinggian, beban, arus elektrik, motor, objek tajam, lif, bahan kimia, habuk, bunyi bising, batasan terhad dan sebagainya.

Bahaya kepada pekerja bergantung pada pekerjaan yang dilakukan. Jabatan Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan (JKKP), pemaju, Lembaga Pembangunan Industri Pembinaan (CIDB) dan pelbagai pihak yang terlibat dalam industri pembinaan memainkan peranan yang penting dalam



meminimumkan kemalangan dan kematian di tapak pembinaan serta di tempat kerja yang lain.

Statistik kemalangan dan kematian di tapak pembinaan yang dikeluarkan oleh JKKP amat membimbangkan. Apatah lagi statistik tersebut

bersambung ke muka 8..



KES KEMALANGAN DI TAPAK PEMBINAAN

- Seorang perunding pengurusan telah mengalami kematian di tapak pembinaan di Plaza Damas pada tahun 2006. apabila sebuah acuan simen dari tingkat tinggi sebuah bangunan yang sedang dibina telah jatuh ke atas keretanya. Liew Boon Horng telah maut dihempap oleh acuan simen tersebut. Setelah kemudian di tapak yang sama, seorang pekerja telah jatuh dari tapak pembinaan dan maut..



- Di tapak pembinaan Pavilion Kuala Lumpur, sebuah gondola yang telah terlebih sarat dengan barang binaan telah jatuh ke tanah dan menyebabkan seorang rakyat tempatan dan seorang pekerja Myanmar meninggal dunia.
- Seorang remaja yang berusia 19 tahun telah meninggal dunia di pusat membeli – belah Berjaya Times Square, Jalan Imbi apabila beliau telah jatuh dari tingkat tujuh bangunan tersebut. Remaja tersebut yang sedang mencari tandas, telah membuka sebuah pintu yang disangkakan pintu tandas. Malangnya beliau telah terjatuh ke dalam lubang yang setinggi tujuh tingkat. Menurut komander Jabatan Bomba Jalan Hang Tuah, kawasan tersebut tidak ada lampu dan mangsa telah terpijak lubang yang disangkakan lantai dan maut di tempat kejadian.

CAJ BANK KETERLALUAN

NCCC telah menerima satu aduan daripada seorang pengadu bahawa beliau telah menerima notis daripada sebuah bank untuk membayar hutang tertunggak kereta. Beliau mendapati bahawa beliau telah dikenakan caj penghantaran sebanyak RM824.00 sedangkan beliau tinggal di daerah yang sama dengan bank berkenaan. Pengadu merasakan jumlah tersebut adalah keterlaluan kerana kos penghantaran notis tersebut tidaklah mahal sehingga mencecah ratusan ringgit. Kecewa dengan tindakan pihak bank tersebut, beliau telah membuat aduan kepada NCCC.

TINDAKAN NCCC

NCCC telah menulis surat rasmi kepada bank berkenaan tentang masalah yang diadukan oleh pengadu. Pihak bank diberi masa 7 hari untuk membuat penjelasan tentang tindakan mereka. Sekiranya mereka gagal berbuat demikian, NCCC akan menasihatkan pengadu untuk membawa aduan tersebut kepada pihak atasan atau mengambil tindakan undang-undang.

Pihak bank telah menjawab surat NCCC dan menjelaskan tentang perkara tersebut. Pihak bank juga telah menolak caj penghantaran tersebut daripada jumlah hutang yang perlu dibayar oleh pengadu. Dengan itu jumlah wang yang perlu dibayar oleh pengadu telah berkurangan.

NASIHAT NCCC

Sekiranya pengguna mendapati bahawa mereka telah dikenakan caj yang keterlaluan ataupun tidak wajar, mereka perlu mengambil tindakan. Pengguna hanya perlu

dari muka 7 ...

mengecualikan data pekerja asing di tempat kerja. Oleh itu, statistik ini mungkin tidak boleh memberikan gambaran sebenar tentang betapa seriusnya kejadian dan kemalangan di tempat kerja. Sesetengah tempat pembinaan tidak dapat menghalang orang awam atau bukan pekerja daripada melalui tapak pembinaan dan kerja-kerja pengubahsuaian yang sedang dijalankan. Kawasan pembinaan sepatutnya menyediakan tempat laluan khas yang selamat untuk lalu lintas orang awam.

Bangunan-bangunan yang sering dikunjungi orang awam seperti pusat-pusat membeli-belah tidak dapat menutup keseluruhan bangunan tersebut daripada orang awam jika ada kerja-kerja pengubahsuaian di beberapa bahagian bangunan tersebut.

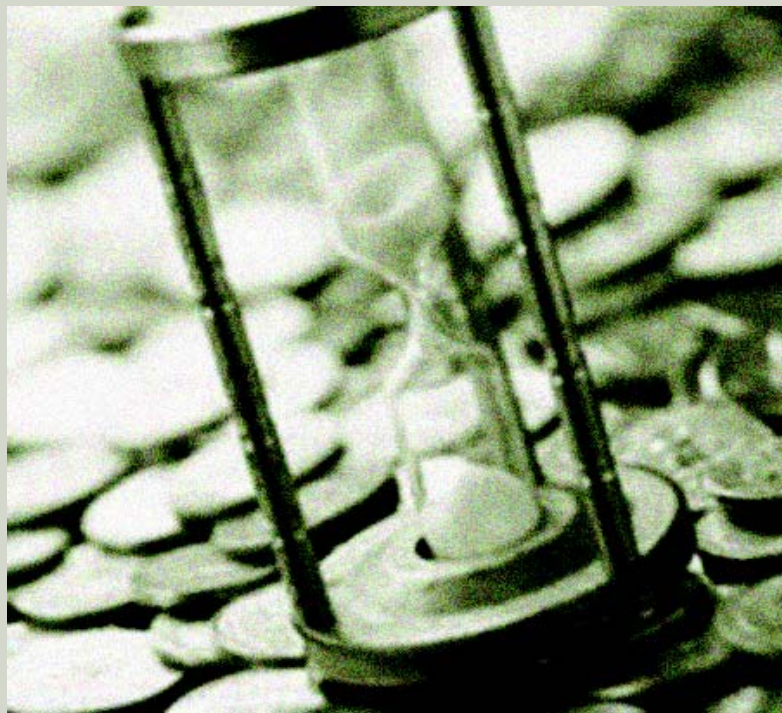
Faktor penyebab kemalangan orang awam

Kemalangan kepada orang awam boleh dipengaruhi oleh faktor-faktor berikut:



No. 1D, Bangunan SKPPK,
Jalan SS9A/17
47300 Petaling Jaya
Selangor
Tel : 03-7877 9000
Faks : 03-7874 8097
Emel : nccc@nccc.org.my
www.nccc.org.my

ADIL • PROFESIONAL • BERKESAN



membayar caj perkhidmatan yang digunakan oleh mereka dan bukan caj yang tidak wajar dan keterlaluan. Tindakan pihak bank dengan sewenang-wenangnya mengenakan caj yang tidak wajar kepada pengguna adalah salah di sisi undang-undang. Oleh itu, pengguna perlu berhati-hati agar tidak ditipu untuk membayar caj perkhidmatan yang tidak wajar.

- Tempat-tempat awam yang berhampiran dengan tapak pembinaan.
- Tapak pembinaan berhampiran dengan kawasan kanak-kanak seperti sekolah dan taman permainan.
- Bilangan dan ciri-ciri bahaya di tapak bina
- Tempoh kerja di tapak pembinaan
- Kawasan pemagaran yang dibina sebagai penghalang kepada orang awam untuk memasuki tempat pembinaan.

Selepas selesai sesuatu kerja-kerja di tapak pembinaan setiap hari, kawasan-kawasan tersebut perlu dipastikan selamat (terutamanya jika kawasan tersebut mudah dimasuki orang awam)

tapak pembinaan adalah pekerja asing. Maka, data mengenai kecederaan dan kemalangan yang dialami oleh mereka juga haruslah di ambil kira dalam statistik. Jika tidak, kita tidak akan mendapat gambaran sebenar tentang betapa seriusnya kes-kes kemalangan di tapak pembinaan. Maka, tindakan yang serius juga tidak dapat diambil.

Impak Pembangunan Kawasan Tanah Tinggi

Pembangunan di kawasan tanah tinggi kini menjadi suatu yang lumrah. Kita boleh mendapati banyak kawasan tanah tinggi yang telah digondolkan untuk pelbagai projek pembangunan.

Pembangunan tanah tinggi yang tidak terancang sebenarnya boleh mengundang masalah alam sekitar yang kritikal. Di antara masalah yang mungkin berlaku adalah seperti berikut.

- Penggondolan tanah tinggi yang luas akan memberikan masalah hakisan tanah yang serius.
- Pembersihan hutan yang luas untuk tujuan perladangan dan pembalakan. Terdapat juga kesan-kesan pembakaran terbuka.
- Sungai tercemar akibat hakisan tanah. Sedimen-sedimen ini menyebabkan pencetekan sungai. Ini boleh menyebabkan banjir.
- Pembersihan hutan sebegini bukan sahaja akan menjejaskan gunung-gunung dan bukit-bukit yang digondolkan, tetapi juga akan menjejaskan bekalan air bersih ke kawasan hilir sungai, hutan-hutan sekitarnya, habitat di hutan serta keseluruhan ekosistem.
- Penggondolan kawasan tanah tinggi akan memberikan kesan ke atas pemanasan dunia, kehilangan habitat dan juga kepada manusia.

Langkah mengelakkan masalah alam sekitar

- Pembalakan merupakan aktiviti yang dimulakan semasa pembersihan hutan. Kebanyakan pokok-pokok ini mengambil masa beratus-ratus tahun untuk membesar. Tetapi, terdapat sesetengah pokok kayu balak yang mengambil masa antara 50 hingga 100 tahun. Jika perancangan dibuat dari awal, satu industri pembalakan yang lestari dapat diwujudkan melalui proses penghutan semula. Walau bagaimanapun, kesan kehilangan habitat flora dan fauna tidak dapat dijangka atau habitat sebegini dapat diwujudkan semula.
- Semua pembersihan hutan untuk tujuan pertanian dan perladangan patut dikaji dengan teliti. Amalan Pertanian Baik (*Good Agriculture Practice*) patut diamalkan di kawasan ini. Ini meliputi kaedah-kaedah mengelakkan hakisan tanah, pengaliran pestisid, herbisid dan baja ke kawasan berair, dan perlindungan cerun tanah tinggi. Terdapat amalan pertanian organik yang wujud dan berkesan. Petani-petani kita patut diberikan pendedahan dalam kaedah-kaedah ini untuk memastikan produk pertanian yang berkualiti. Pada masa yang sama, ia mewujudkan industri pertanian yang lestari.
- Terdapat sesetengah golongan yang menyatakan bahawa perladangan baru dapat mengurangkan impak kepada alam sekitar akibat pembersihan hutan. Walau bagaimanapun, kenyataan ini tidak berdasarkan kepada bukti yang sahih dan pengiktirafan daripada pihak ketiga.

Hutan-hutan yang indah ini tidak dapat diwujudkan semula selepas kita kehilangannya. Satu perancangan pembangunan lestari yang berkesan dengan kerjasama semua agensi kerajaan dan industri-industri perlu dilaksanakan. Satu tindakan kebangsaan patut wujud untuk isu-isu alam sekitar.



Kawasan hutan tanah tinggi yang sudah terbakar - Gua Musang

Pemilihan Makanan Berkhasiat

Pelajar dapat mengetahui makanan berkhasiat dan tidak berkhasiat kepada pengguna dan impak taktik pemasaran terhadap pemilihan mereka. Pelajar juga dapat meningkatkan kesedaran mengenai kepentingan pengambilan makanan yang berkhasiat dalam kehidupan seharian;

Aktiviti : Dalam kelas.

Masa : 2 jam

Huraian aktiviti:

- a) Guru diminta menyediakan beberapa sampel makanan terdiri daripada makanan berkhasiat dan tidak berkhasiat.

Contoh sampel makanan seperti:

- makanan ringan
- makanan segera
- air berkarbonat
- makanan berkhasiat seperti buah-buahan, sayur-sayuran, air, susu dan sebagainya.

- b) Guru harus mengenal pasti jenis makanan dan kandungannya sebelum aktiviti dijalankan.
- c) Pilih 5 orang pelajar untuk memilih sampel makanan. Pemilihan makanan berdasarkan pengetahuan pelajar untuk hidangan makan tengahari secara individu.

- d) Bincangkan dalam kumpulan tentang beberapa aspek:-

- i) kesan pengambilan makanan berkhasiat dan tidak berkhasiat.
- ii) Faktor pemilihan makanan – berdasarkan pengaruh rakan, promosi iklan oleh media massa dan media cetak

- e) Setiap kumpulan membentangkan hasil



perbincangan.

- f) Guru membuat kesimpulan mengenai pembentangan murid dan menekankan kepentingan makanan berkhasiat dan sikap berwaspada setiap pengguna terhadap setiap makanan.

Pengajaran yang diperoleh:

- a) Murid dapat memahami kepentingan makanan berkhasiat.
- b) Murid dapat membuat keputusan yang bijak ketika memilih makanan.
- c) Murid dapat mengenal pasti kemudahan makanan yang tidak berkhasiat.



Pengguna Bijak

- ✓ **beli** barangan berkualiti
- ✓ **buat** perbandingan harga
- ✓ **pilih** perkhidmatan terbaik
- ✓ **buat** pilihan yang tepat



KHASIAT TANAMAN

Pisang Penawar Pelbagai Penyakit

Pisang mengandungi 3 jenis gula semula jadi - sukrosa, fruktosa dan glukosa yang digabungkan dengan gentian. Pisang memberikan tenaga kepada manusia dengan kadar segera dan berterusan. Kajian yang telah dibuat menunjukkan bahawa 2 biji pisang mempunyai cukup tenaga untuk senaman selama 90 minit. Selain itu, pisang juga amat sesuai untuk mencegah dan merawat beberapa jenis penyakit, menjadikannya amat sesuai dalam pemakanan seharian.

Tekanan atau stres

Buah pisang mengandungi *tryptophan*, iaitu sejenis protin yang bertukar kepada serotonin dalam tubuh manusia, yang menyebabkan seseorang berasa tenang, mengembalikan perasaan hati dan membuatkan rasa gembira.

Neutralkan paras glukosa

Vitamin B6 yang terkandung dalam pisang mampu meneutralkan paras glukosa dalam darah, yang boleh mengembalikan perasaan hati.

Anemia

Dengan kandungan zat besi yang tinggi, pisang mampu mengawal pertumbuhan hemoglobin dalam darah, yang secara tak langsung membantu dalam kes-kes anemia.

Tekanan Darah Tinggi

Pisang mengandungi kadar potassium yang tinggi - garam rendah, menjadikannya sempurna untuk menstabilkan tekanan darah.

Penghadaman

Gentian tinggi, jadikan pisang sebagai diet seharian yang membantu menstabilkan tindakan usus kecil dan besar.

Keletihan

Salah satu cara terbaik untuk mengurangkan keletihan ialah dengan membuat minuman pisang susu campur madu. Pisang bertindak menyejukkan perut dan dengan bantuan madu dapat membina semula kandungan gula dalam darah yang berkurangan akibat keletihan, manakala susu pula memperbetulkan sistem hidrasi semula.

Panas Jantung

Pisang mempunyai kesan anti-asid semula jadi dalam badan. Oleh itu, sekiranya menghadapi rasa panas pada jantung, cuba makan pisang untuk pemulihan yang baik.



Demam Pagi

Jadikan pisang sebagai makanan setiap hari untuk membantu memelihara kadar gula dalam darah bagi mengelakkan demam pagi.

Gigitan Nyamuk

Sebelum menggunakan krim gigitan serangga, cuba sapukan kawasan bekas gigitan nyamuk dengan lapisan dalam kulit pisang.

Saraf

Pisang mengandungi kadar vitamin B yang tinggi yang dapat membantu menenangkan sistem saraf.

Ulser

Pisang amat baik dalam pencegahan ulser kerana ia bersifat lembut dan tidak mencederakan organ dalaman kita. Ia juga bertindak sebagai peneutral lebihan asid serta mengurangkan kepedihan dengan bertindak menyaluti lapisan dinding perut.

Seasonal Affective Disorder (SAD)

Penyakit ini merupakan simptom yang terjadi akibat daripada kurangnya pendedahan kepada cahaya matahari. Pisang dapat membantu pesakit ini kerana ia mengandungi *tryptophan* semula jadi yang membaik pulih perasaan hati kita.

Penyakit Kulit:

Untuk menghilangkan pelbagai masalah kulit, termasuk jerawat, kudis, parut, kurap, dan sebagainya, ambil sekeping kulit pisang, tampalkan sebelah dalam kulit pisang itu pada tempat yang ingin dirawat dengan menggunakan plaster luka biasa ataupun plaster bedah.

AWAS: Walaupun pisang baik untuk kesihatan dan membantu merawat penyakit tertentu, ia tidak sesuai bagi pesakit kencing manis. Ini kerana kandungan gula di dalam pisang adalah tinggi. Terdapat 25 gram gula setiap 126 gram pisang (19.85%).



Pasar Raya dan Tabiat Pengguna

- Jumlah pasar raya di Malaysia telah bertambah bilangannya semenjak kebelakangan ini. Pertambahan mendadak ini menyebabkan kuasa pembelian oleh pengguna bertambah dan mengubah corak kepenggunaan mereka.
- Pasar raya-pasar raya ini menjadi pusat hentian setempat untuk semua barangan keperluan rumah. Sebelum ini, pengguna hanya membeli apa yang perlu dan merancang pembelian mereka disebabkan terdapatnya banyak kedai runcit yang berdekatan.
- Pengguna terpaksa mengharungi kesesakan lalu lintas dan barisan yang panjang untuk meletak kenderaan. Ini merupakan pembaziran bahan api dan masa.
- Tabiat menyimpan stok bermula di sini kerana pengguna ingin mengelakkan perjalanan ulang-alik ke pasar raya. Walau bagaimanapun, apabila perancangan penggunaan tidak baik, barangan yang dibeli ini tidak dapat digunakan sebelum tarikh luput dan akhirnya terpaksa dibuang.
- Pengiktirafan barangan di pasar raya merupakan satu faktor yang perlu dititikberatkan.
- Pengguna meletakkan kepercayaan mereka kepada pasar raya. Namun apabila barangan yang dibeli itu mengalami kerosakan, pengguna terpaksa berhadapan dengan pengilang dan bukannya pemborong.
- Kita juga dapat perhatikan pasar raya tidak menyokong 'penggunaan hijau' untuk pengguna. Ini merupakan tanggungjawab sosial korporat. Kebanyakan pasar raya di Eropah dan Jepun tidak menggalakkan pengguna menggunakan plastik. Sekiranya pengguna inginkan beg plastik, mereka perlu membelinya. Pasar raya perlu menggalakkan pengguna membawa beg sendiri untuk membeli-belah.
- Pasar raya juga perlu memastikan bungkus barangan yang dijual adalah mesra alam dan mengurangkan sisa pepejal daripada sampai kepada pengguna.
- Agensi-agensi kerajaan sewajarnya memastikan produk-produk yang dijual mempunyai label-label yang betul serta pensijilan yang tepat mengikut undang-undang yang sedia ada.