



Koperasi Kakitangan Maktab Kerjasama Malaysia Berhad

# Buletin Koop

## Mesyuarat Agung Koperasi ke-23

Koperasi MKM telah mengadakan mesyuarat agung tahunan (MAT) yang ke-23 pada 11 Februari 2011 bertempat di Auditorium Dato' Abdul Majid, MKM. Seramai 142 orang anggota telah menghadiri mesyuarat agung pada kali ini. Majlis berlangsung dari 9 pagi hingga 12 tengahari. MAT kali ini dirasmikan oleh Encik Erwin Dhany Bin Khairil Anuar Wakil Pengarah SKM Selangor dan diikuti penyampaian hadiah pelajaran bagi anak-anak anggota yang berjaya dalam peperiksaan UPSR, PMR dan SPM.

Mesyuarat yang dipengerusikan oleh Encik Safaai Said ini telah menerima sebulat suara dua usul iaitu usul :

- **Aturan Skim Pinjaman Al-Bai' Bithaman Ajil (Barangan Pengguna)**  
Tujuan skim ini diwujudkan ialah untuk menyediakan pembiayaan bagi kemudahan anggota yang ingin membeli kelengkapan rumah dan peralatan pengguna atau lain-lain barang yang diperakukan oleh jawatankuasa aktiviti ini yang boleh diakad jual beli sesuai dengan peraturan Syariah.
- **Aturan Sewaan Bangunan Koop MKM**  
Tujuan aktiviti sewaan bangunan adalah untuk memberi perkhidmatan sewaan dengan harga yang berpatutan kepada penyewa. Bangunan yang dimaksudkan iaitu rumah atau pangsapuri ini akan disewakan kepada pelajar yang mengikut program jangka panjang MKM, anggota Koop dan orang luar.

Terdapat pemilihan pada MAT kali ini bagi menggantikan Anggota Lembaga yang telah gugur mengikut giliran dan meletak jawatan. Barisan Anggota Lembaga yang baru ialah:

Bil	Nama	Jawatan
1	Pn. Julia Bee bt. Ramjan	Pengerusi
2	Pn. Hjh. Armi bt. Hj. Zainudin	Naib Pengerusi
3	Cik Noraesyah bt. Saari	Setiausaha
4	Pn. Rohalinda bt. Ahad	Penolong Setiausaha
5	Pn. Hjh. Nurizah bt. Noordin	Bendahari
6	En. Asha'ari bin Arshad	Penolong Bendahari
7	Pn. Najmah bt. Nawawi	Jawatankuasa Peruncitan
8	Pn. Nasibah Ahmad	Jawatankuasa bakeri
9	En. Hasrin Abu Hassan	Jawatankuasa Pelaburan dan Projek
10	En. Nusi bin Abd Rahman	Jawatankuasa Peruncitan
11	En. Kamaruddin bin Bazid	Jawatankuasa Pendidikan, Kebajikan dan Promosi
12	En. Datu Zahiruddin Datu Tambuyong	Jawatankuasa kontrak dan Bekalan

Mesyuarat diakhiri dengan jamuan makan tengah hari di dewan Sri Siantan MKM.

### SIDANG REDAKSI:

Jawatankuasa Pendidikan, Kebajikan, dan Promosi  
KOOP MKM

Pengerusi:

Pn. Hjh. Armi Zainudin

Setiausaha:

Pn. Zaiton Mustafa

Pendidikan dan Promosi:

Pn. Rosidah Rashid  
Cik Siti Suhana Adnan

Kebajikan:

En. Kamarudin Bazid  
En. Mohd Khairil  
Abd Hadi

### Di dalam :

Laporan Jawatankuasa Peruncitan	2
Laporan Jawatankuasa pendidikan, Kebajikan dan promosi	3
Panduan Kesihatan	4
Artikel Kepimpinan Melalui Teladan	5

## PROMOSI

### Baju Korporat dan Jaket MKM



## LAPORAN JAWATANKUASA PERUNCITAN



Nama jawatankuasa ini telah di tukar daripada Jawatankuasa Pasar Mini dan Kafeteria kepada **Jawatankuasa Peruncitan.**

Diharap untuk tahun 2011 jawatankuasa ini dapat menjana pertambahan pendapatan yang lebih berbanding tahun 2010.

Selain dari aktiviti pasar mini, jawatankuasa ini

telah mengatur beberapa aktiviti lain iaitu

- Sewa rumah
- Sekolah memandu
- Jualan barang melalui katalog (Barangan dari syarikat Menang dan Corelle)

Pembelian barang melalui katalog boleh membuat pinjaman di bawah skim Pinjaman BBA bagi harga yang tidak melebihi RM2000.00.

Untuk memantapkan aktiviti di cafeteria, beberapa menu baru turut diperkenalkan seperti roti bakar dan telur separuh masak.

Anggota juga boleh membeli baju korporat MKM melalui skim BBA ini. Terdapat sedikit perbezaan harga jika dibandingkan dengan pembelian secara tunai.

“Untuk memantapkan aktiviti di cafeteria, beberapa menu baru turut diperkenalkan seperti roti bakar dan telur separuh masak”

	HARGA TUNAI (RM)	HARGA BBA (RM) 2 kali bayar
LELAKI	55	62 (31 + 31)
WANITA (LENGAN ¾)	55	62 (31 + 31)
WANITA (LENGAN PANJANG)	57	64 (32 + 32)
JAKET	62	70 (35 + 35)

Harga baju korporat MKM



Jaket



Baju Korporat

## LAPORAN JAWATANKUASA PENDIDIKAN, KEBAJIKAN DAN PROMOSI

Untuk Tahun 2011 jawatan kuasa ini telah merancang beberapa aktiviti iaitu :

	Aktiviti
Pendidikan	Lima siri ceramah akan diadakan termasuk juga ceramah kesihatan mental
Penerbitan dan promosi	Buletin koop akan diterbitkan sebanyak 4 kali termasuk satu untuk keluaran khas. Laman web koperasi juga akan dikemas kini
Kebajikan	Program ziarah ke rumah anggota koperasi yang telah bersara akan diadakan, tetapi keutamaan akan diberikan kepada anggota yang uzur dan susah.

Program ziarah yang pertama bagi tahun ini telah dijalankan iaitu menziarah Puan Hamidah bt. Deraman (Pesara MKM) di Pusat Perubatan Universiti Malaya (Tingkat 12) pada 8/3/2011. Sumbangan daripada Koop MKM RM 50.00 telah disampaikan kepada anak belliau Puan Mazni Ismail.

Hadiah pelajaran bagi anak-anak anggota akan diteruskan seperti biasa dengan kadar seperti berikut :

Bil.	Peperiksaan	Keputusan (minimum)	Jumlah (RM)
1.	UPSR	4A	40.00
		5A	50.00
2.	PMR	6A	60.00
		7A	70.00
		8A – 9A	80.00
3.	SPM	7A	70.00
		8A	80.00
		9A	90.00
		10A	100.00
4.	STPM dan Matrikulasi	CGPA = 3 – 3.499	70.00
		CGPA = 3.5 - 4	100.00

### SENARAI AHLI JAWATANKUASA KECIL

Jawatankuasa	Nama
Jawatankuasa Kewangan	Pn. Hj. Nurizah Noordin - Pengerusi En. Asha'ari Arshad Pn. Rafedah Juhan Pn. Juliana Md Yusop
Jawatankuasa Pelaburan	En. Hasrin Abu Hassan - Pengerusi En. Norazlan Hasbullah En. Ju Shamsuddin Safian
Jawatankuasa Pendidikan, Kebajikan dan Promosi	Pn. Hj. Armi Zainudin - Pengerusi En. Kamarudin Bazid - Pengerusi Bersama Pn. Zaiton Mustapa En. Mohd Khairil Abd Hadi Cik Siti Suhana Adnan Pn. Rosidah Rashid
Jawatankuasa Peruncitan	Pn. Najmah Nawawi - Pengerusi En. Nusi Abd Rahman - Pengerusi Bersama Pn. Arfizawati Abd Hadi Pn. Noramezah Amran Pn. Zaleha Yusof



## PANDUAN KESIHATAN

### Antioksidan

Antioksidan adalah vitamin, garam mineral dan nutrien-nutrien lain yang melindungi dan membaiki sel-sel yang rosak yang disebabkan oleh radikal bebas. Di mana kerosakan ini boleh menjadi faktor penyebab kepada penyakit kronik misalnya aterosklerosis, kanser, dan arthritis. Radikal bebas juga boleh mengganggu sistem imun tubuh dan mengurangkan ketahanan tubuh untuk melawan jangkitan atau penyakit. Dengan ini, pengambilan antioksidan dari makanan adalah salah satu cara untuk membantu meningkatkan kekuatan sistem imun untuk melawan penyakit dan membantu menyihatkan tubuh badan.

Pengambilan buah-buahan dan sayur-sayuran di dalam pemakanan seharian boleh membantu meningkatkan tahap kesihatan. Tiga vitamin antioksidan yang utama adalah **beta-karotin, vitamin C dan E**. Selalunya ia boleh diperolehi dari buah dan say-

uran yang berwarna kuning, oren, merah, biru dan ungu. Pengambilan makanan secara semula jadi dan tanpa dimasak, atau dimasak dengan cara kukus lebih berfaedah dalam mengekalkan antioksidan ini.

### Contoh makanan

**Beta-karotin dan karotenoid :** aprikot, asparagus, bayam, brokoli, cili benggala, jagung, mangga, labu, lobak merah, lobak putih, nektarin, pic, tembikai, tomato dan ubi keledek.

**Vitamin C :** Beri, brokoli, bunga kobis, oren, tembikai susu, kailan, kiwi, mangga, nektarin, betik, cili benggala, kacang pis, ubi keledek, strawberi, dan tomato.

**Vitamin E :** Brokoli, lobak merah, mangga, kacang, betik, labu, cili benggala merah, bayam dan biji kuaci.

Makanan lain yang kaya dengan antioksidan termasuk :

- Alfalfa
- Anggur merah
- Bawang besar
- Beri (Semua jenis beri)
- Epal
- Kekacang
- Kismis
- Plum
- Prun
- Terung

Antioksidan lain yang boleh membantu meningkatkan imuniti tubuh termasuklah :

- **Zinc :** tiram, daging merah, ayam, itik, kacang, makanan laut, produk bijirin penuh, bijirin yang diperkaya dan produk tenusu.
- **Selenium :** kacang brazil, tuna, daging lembu, ayam, itik (daging putih) dan roti yang diperkaya dan produk bijirin yang lain.

Sumber :

<http://www.al-islamhospital.com.my>

## RESIPI SIHAT

### Ayam Pong Tay

Hidangan untuk 5 orang

### Bahan-bahan

- 1 kg (1 ekor) ayam, dibuang kulit dan dipotong 15 potongan
- 30 g (3 sudu makan) minyak sayuran
- 100 g (10 ulas) bawang merah dikisar berasingan
- 25 g (5 ulas) bawang putih
- 55 g (4 sudu makan) taucu, dibasuh di air lalu
- 500 ml (2 cawan) air
- 345 g (3 biji) ubi kentang, dibelah 8 setiap biji
- 8 g (1 sudu teh) kicap pekat

### Cara memasak

1. Panaskan minyak dalam kualiti dan goreng bahan-bahan kisar sehingga kekuningan, kemudian masukkan taucu dan goreng hingga garing.
2. Masukkan ayam dan gaul sehingga sehati, kemudian masukkan air, kicap pekat.
3. Masak sehingga mendidih. Kemudian masukkan kentang dan masak sehingga daging ayam dan kentang tadi empuk dan kuah menjadi sederhana pekat dan hidangkan.

### KANDUNGAN NUTRIEN SETIAP HIDANGAN:

Kalori/Calorie	358 kcal
Lemak/Fat	11.0 g
Protein/Protein	45 g
Kalsium/Calcium	77 mg
Kolesterol/Cholesterol	62 mg
Zat Besi/Iron	5.5 mg



Sumber : <http://www.nutriweb.org.my>

## Kepimpinan Melalui Teladan – Konsep Khalifah Dalam Ajaran Islam

Kepimpinan Nabi Muhammad s.a.w. adalah dengan melakukan sesuatu lebih baik daripada orang lain. Dia menyuruh orang lain sembahyang lima kali sehari, sedangkan dia sendiri berbuat lebih daripada itu. Dia menyuruh orang lain berpuasa sebulan dalam setahun, sedangkan dia saban hari berpuasa. Keberhasilan kepemimpinan Nabi Muhammad s.a.w. terletak pada sekurang-kurangnya empat perkara:

1. **Memimpin Dengan Tidak Cuma Bercakap.** Dia tidak hanya memerintah orang lain berbuat sesuatu, tetapi dia sendiri melaksanakannya.
2. **Memegang Prinsip Keadilan.** Kepentingan orang-orang yang dipimpin adalah yang utama. Nabi Muhammad s.a.w. mampu menjadi kaya tetapi dia tidak ingin kepada kekayaan; dia lebih suka sama dengan orang-orang yang dipimpinnya.
3. **Penggunaan Pendekatan yang Tepat:** cara individu dan cara kelompok.
4. **Ketiadaan Benteng Pemisah:** tidak ada sekatan antaranya dengan orang ramai. Suasana kekeluargaan dan persaudaraan lebih diutamakan. Perhubungan tidak terlalu formal.

Begitu jugalah kepada seorang pemimpin Islam: sekurang-kurangnya empat perkara itu patut ada pada dirinya. Dalam pada itu harus pula diingat tentang prinsip umum Islam: apabila melaksanakan kepemimpinan ini, keseimbangan antara duniawi dan ukhrawi perlu dipelihara. Jika satu dipentingkan manakala yang satu lagi dibiarkan runtuh, kehancuran akan terjadi. Islam bukanlah terletak pada ciri-ciri Islam semata-mata. Untuk apa ciri kalau pada pelaksanaannya tidak mencerminkan keislaman.

### SIFAT PEMIMPIN ISLAM

Seorang pemimpin Islam perlu mempunyai beberapa sifat terpuji:

1. **Istiqamah**—Ini bererti mempunyai pendirian yang teguh dan diikuti dengan keperibadian yang mantap. Pendirian ini tercermin pada perkataan dan perbuatan, iaitu sesuatu yang diyakini dipertahankan sungguh-sungguh dengan tidak terumbang ambing oleh pengaruh apa pun.
2. **Memelihara Diri**—Keadaan diri sendiri dihitung dan dianalisis. Apabila terjadi sesuatu kegagalan, diri sendiri diperhatikan terlebih dahulu sebelum menyalahkan orang lain.
3. **Bijaksana**—Ini bererti membuat perhitungan yang jauh sebelum bertindak. Langkah yang dipilih tidak menyinggung orang lain.
4. **Tenang**—Dengan ketenangan, pilihan yang diambil tidak mudah keliru. Orang-orang bawahan juga tidak hilang kepercayaan terhadap pemimpin.
5. **Sabar**—Sabar bererti kuat menahan diri agar tidak melakukan sesuatu yang tidak bijak. Dengan bersifat sabar seseorang boleh menang dalam banyak hal.
6. **Tidak Takbur**—Ini bererti tidak membanggakan diri berlebihan-lebihan sama ada dengan perbuatan, perkataan atau sikap.
7. **Tidak Mungkir Janji**—Segala janji yang dibuat ditunaikan. Kalau pemimpin mungkir janji, kepercayaan orang terhadapnya akan hilang.
8. **Adil**—Adil bererti meletakkan sesuatu pada tempat yang semestinya dan memberi kesamarataan. Kewajipan, pempa-

hagian tugas, hukuman dan sebagainya, dilaksanakan dengan wajar.

9. **Tabah**—Tabah bererti keras kemahuan dan diikuti dengan usaha yang cukup serta tidak cepat putus asa. Orang yang tabah mempunyai keperibadian yang kuat.
10. **Tawakkal kepada Allah**—Pemimpin yang tawakkal rela akan apa yang ditakdirkan Allah ke atasnya. Dia yakin akan kebijaksanaan Allah. Dia berserah diri sepenuhnya kepada Allah setelah berusaha sedaya mungkin.

Allah telah berfirman dalam surah Al-Ma'idah ayat 100:

“Katakanlah, tidak akan mengenai kami, kecuali apa yang telah ditentukan Allah ke atas kami. Allah yang menguasai kami. Dan hanya kepada Allah hendaknya orang mukmin berserah diri”.

Sumber :

<http://kulanzsalleh.com/>