

GENERASI pengguna

Wadah Informasi
Kelab Pengguna

MAC 2012 • EDARAN PERCUMA



Falsafah
Tindakan
Pengguna



Rakan kerja ISO-
Kesatuan
Telekomunikasi
Antarabangsa (ITU)



Amalan 3R:
Pengurangan,
Guna Semula dan
Kitar Semula

Kanak- Kanak Dan Minuman Berkafein

Pengurusan
Kewangan
Peribadi



Hari Air Sedunia
2012: Air dan
Jaminan Makanan



Kebersihan Individu
dan Tempat
Kediaman yang
Bersih dan Selamat



Gerakan
Pengguna
Siswa (GPS)



ISSN 2231-976X



9 772231 976003

Kanak-Kanak Dan Minuman Berkafein

KEBANYAKAN ibu bapa tidak menggalakkan anak mereka minum kopi. Namun tanpa disedari, mereka mungkin memberi anak mereka minuman yang mengandungi kafein seperti minuman tenaga.

Makanan dan minuman yang mengandungi kafein memang banyak ditemui di pasaran. Justeru, pengambilan kafein untuk kanak-kanak perlu dikawal, seelok-eloknya pada tahap minimum.

Negara maju, seperti Amerika Syarikat, masih tidak mempunyai garis panduan mengenai pengambilan kafein untuk kanak-kanak. Namun, garis panduan yang dikeluarkan di Kanada menyarankan kanak-kanak prasekolah mengambil kafein kurang daripada 45 miligram (mg) sehari.

Menurut satu laporan kajian pakar-pakar penyelidik di Australia, mereka menyarankan supaya amaran kesihatan dinyatakan pada label dan iklan minuman bertenaga yang mengandungi kafein. Ini berikutan daripada peningkatan pengguna yang menghadapi masalah kesihatan selepas mengambil minuman tersebut secara berterusan. Menurut laporan tersebut, satu tin minuman bertenaga boleh mengandungi sehingga 300 mg kafein berbanding dengan kopi yang secara purata mengandungi antara 65mg sehingga 130mg kafein. Di Malaysia, kandungan kafein dalam makanan

sebagai bahan perisa dikawal di bawah Peraturan-Peraturan Makanan 1985. Peraturan 354 membenarkan penggunaan kafein dalam minuman berperisa dalam kadar tidak melebihi 200mg/liter. Selain itu, Peraturan 360 mengkehendaki sirap berperisa atau minuman berperisa yang telah ditambah kafein, hendaklah ditulis pada label produk tersebut suatu pernyataan tentang adanya kafein dalam produk tersebut.

Kesan kafein kepada kanak-kanak

Kafein adalah bahan semula jadi yang dikeluarkan daripada bahagian daun dan biji kebanyakan tumbuhan. Ia juga dihasilkan secara tiruan untuk ditambah dalam makanan tertentu.



Bil. 7, Edisi Mac 2012

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
Email : fomca@fomca.org.my

Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan
No 13, Persiaran Perdana, Presint 2,
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan,
62623 Putrajaya.
Laman web : www.kpdnkk.gov.my
Hotline : 1-800-886-800
Tel : 03-8882 5500
Faks : 03-8882 5762

Cetakan

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

Kafein bertindak serupa kepada kanak-kanak mahupun orang dewasa, iaitu merangsang sistem saraf utama. Pada tahap yang lebih rendah, ia membuatkan seseorang yang mengambil minuman berkafein itu berasa lebih peka dan cergas.

Walau bagaimanapun, pengambilan kafein yang terlalu banyak boleh menyebabkan seseorang berasa gementar, sakit perut, pening, sukar memberi tumpuan, sukar tidur serta peningkatan kadar degupan jantung dan tekanan darah.

Bagi kanak-kanak pula, pengambilan yang sedikit boleh menimbulkan kesan seperti berikut: -

- Pengambilan kafein dalam kalangan kanak-kanak juga harus dihadkan kerana ia boleh meningkatkan risiko kegemukan melampau sebanyak 60 peratus, misalnya dengan mengambil 355 mililiter minuman ringan sehari.
- Kanak-kanak yang terlalu banyak mengambil minuman ringan mungkin kurang mendapat khasiat seperti kalsium yang diperlukan untuk membina tulang dan gigi yang kuat.
- Kafein bersifat diuretik yang menyebabkan tubuh menyingkirkan air (menerusi pembuangan air kencing). Sungguhpun jumlah pengambilan kafein boleh menyebabkan kehilangan air dalam tubuh masih belum dapat dipastikan, namun sebagai langkah berjaga-jaga, elak pengambilan kafein berlebihan dalam cuaca panas.
- Antara makanan yang mengandungi kafein termasuk kopi, teh, coklat, aiskrim kopi serta beberapa jenis ubat-ubatan yang melegakan kesakitan.
- Teh ais bukan saja mengandungi banyak gula,



Adakah anda boleh memastikan bahawa anak-anak anda bebas daripada minuman berkafein?

malah terdapat kafein, sama seperti minuman ringan. Pilihan minuman yang lebih baik untuk kanak-kanak seperti air kosong, susu atau 100 peratus jus buah-buahan.

Ketagihan Kafein

Ketagihan kafein merujuk kepada jumlah kafein yang diambil dan memberi kesan yang berbeza kepada setiap individu. Secara purata, orang yang mengambil kafein yang sedikit, kurang mendapat kesan ketagihan berbanding orang yang kerap mengambil kafein.

Orang yang sering mengambil minuman berkafein perlu mengurangkan pengambilannya agar tidak menjadi ketagihan yang melampau. Ketagihan terhadap kafein semakin bertambah dan meningkat, sekiranya kanak-kanak mengambil kafein secara kerap dan berlebihan. Oleh kerana kafein tidak disimpan dalam badan dan keluar melalui air kencing dalam tempoh sehingga 6 jam, berkemungkinan kanak-kanak akan merasai kesan akibat daripada pengambilan minuman kafein tersebut.

Mengurangkan Kafein

Adakah anda boleh memastikan bahawa anak-anak anda bebas daripada minuman berkafein? Sudah tentu boleh! Cara terbaik untuk mengurangkan kafein (dan gula tambahan) adalah menggantikan dengan air kosong, susu atau minuman yang mengandungi 100% peratus jus buah-buahan. Sekali sekala anda boleh menyediakan teh. Namun begitu, pastikan anda membaca label dan ramuan untuk memastikan ia “*noncaffeinated*” atau kurang mengandungi kafein.

Sekiranya anak atau remaja telah biasa mengambil kopi, terutama bertujuan untuk kekal cergas sehingga lewat malam bagi mengulang kaji pelajaran, ia boleh menyebabkan anak remaja ini akan cepat ketagih kepada kafein. Langkah terbaik bagi menghindari masalah ini ialah, dengan mengurangkan pengambilannya secara perlahan-lahan. Ini kerana akibat daripada pengambilan minuman berkafein ini, kanak-kanak dan remaja mudah mendapat sakit kepala dan merasa tertekan. Oleh itu, cuba kenal pasti berapa banyak minuman berkafein yang anak anda perlukan dan gantikan kepada minuman alternatif yang bebas kafein di bawah paras 100 mg.

Pada peringkat permulaan, individu yang cuba mengurangkan pengambilan kafein mungkin akan berasa letih. Jangan bimbang kerana tahap tenaga akan kembali normal dalam masa beberapa hari.

Sebagai ibu bapa kepada kanak-kanak dan remaja, anda bertanggungjawab untuk memastikan tahap kesihatan dan keselamatan makanan di rumah. Sentiasa pastikan anda dan anak-anak anak mengambil minuman berkafein secara terkawal.

Falsafah Tindakan Pengguna

Pengguna merupakan komponen penting dalam masyarakat. Oleh itu, pengguna tidak boleh mengasingkan diri daripada masyarakat. Sebarang tindakan yang dilakukan oleh seseorang pengguna akan memberi kesan kepada masyarakat keseluruhannya.

Apakah kesan tindakan pengguna terhadap masyarakat?

1. **Pengguna perlu menyedari bahawa tindakan yang dilakukan olehnya yang boleh memberi kesan kepada orang lain dan masyarakat secara umumnya.** Kesedaran seperti ini hendaklah dijadikan sebagai prinsip utama dalam membuat sebarang keputusan dan tindakan.

Wayne Ellword, penulis buku *"Generating Power: A Guide to Consumer Organizing"*, menyebutkan, "Pengguna diibaratkan sebagai mesin tanpa identiti, manusia satu dimensi yang akan menyerap butir-butir kecil yang dikeluarkan tanpa henti oleh mesin dalam kilang."

2. **Pengguna perlu bersedia untuk mengubah tanggapan daripada negatif kepada tanggapan yang positif.** Oleh itu, pengguna perlu bertanggungjawab dan mampu membuat keputusan berdasarkan pilihan yang sedia ada. Peranan pergerakan pengguna adalah untuk membantu pengguna mengubah perspektif mereka.

Menurut Wayne Ellword lagi, "Kelahiran pergerakan pengguna adalah hasil daripada kepercayaan bahawa orang ramai perlu bersatu dalam sebuah kumpulan yang mempunyai matlamat perjuangan yang sama. Mereka bukannya hendak berkongsi perbezaan yang ada pada diri mereka, tetapi mengeratkan kebersamaan mereka. Pengguna perlu membetulkan tanggapan sempit tentang istilah 'pengguna' dalam sistem pasaran dan berusaha untuk mewujudkan 'pengguna' dalam masyarakat biasa."

3. **Pengguna perlu berhemat dalam tindakan dan membuat keputusan.** Mereka perlu bekerjasama dan menyumbang dalam perjuangan pergerakan pengguna.

Anwar Fazal, mantan presiden *Consumers International*, mengungkapkan kata-kata berikut: "Tindakan pengguna dalam membuat pembelian adalah untuk menyokong sesuatu model sistem ekonomi dan sosial, yang merujuk kepada kaedah pengeluaran sesuatu barangan. Kita perlu bersikap prihatin terhadap kualiti barangan dan mendapat keputusan daripada barangan tersebut. Dalam masa yang sama, kita tidak boleh mengabaikan kaedah sesuatu barangan dikeluarkan – kesannya kepada alam sekitar dan keadaan tempat kerja. Kita perlu mempunyai perkaitan yang rapat dan bersikap bertanggungjawab terhadapnya."

4. **Pengguna perlu memastikan bahawa pembeliannya terhadap suatu barangan akan memberi sumbangan ke arah keadilan, kesaksamaan dan kesamarataan model ekonomi dan sosial yang berpusat dan mampan.**

Penggunaan tenaga buruh dengan kos yang rendah dan keadaan tempat kerja yang tidak mengambil kira kebajikan pekerjaan kian berleluasa. Pengguna perlu menolak pengeluaran sesuatu barangan yang mengamalkan kaedah pengeluaran seperti ini. Begitu juga, pengguna perlu menyedari kesan penggunaan bahan kimia atau racun serangga yang boleh memberi kesan buruk kepada rangkaian makanan dan sumber air.

Nilai yang perlu dipupuk oleh pengguna

- **Nilai untuk wang**
Tanpa mengira apa jua bentuk pekerjaan seseorang, sama ada profesional, peniaga, pekebun dan sebagainya, akan memperoleh pendapatan hasil daripada kerja kerasnya. Oleh itu, pendapatan tersebut memberikan mereka kuasa pengguna yang mencukupi. Dengan perkataan lain, pendapatan itu perlu mempunyai nilai wang.
- **Nilai untuk manusia**
Sebagai pengguna yang bertanggungjawab, anda hendaklah memastikan bahawa corak penggunaan anda tidak menyumbang kepada eksploitasi terhadap nilai-nilai kemanusiaan. Contohnya, sekiranya pengeluar menggunakan tenaga buruh di bawah umur, atau menggambarkan wanita sebagai simbol seks dalam pengiklanan mereka, maka pengguna perlu memboikot barangan itu dan tidak menggunakannya. Dengan bertindak sedemikian, anda menunjukkan bahawa sesuatu barangan perlu mempunyai nilai untuk manusia dalam pengeluaran, penjualan dan penggunaan sesuatu barangan dan perkhidmatan.
- **Nilai untuk persekitaran**
Nilai untuk persekitaran merupakan sebagai prasyarat dalam sistem putaran hidup ini untuk berfungsi secara berterusan. Manusia boleh menyumbang kepada pembangunan mampan sekiranya mereka semakin sedar bahawa mereka adalah punca kepada masalah degradasi alam sekitar. Sekiranya anda sedar dan dapat mengubah diri untuk menjadi sebahagian daripada penyumbang kepada penyelesaian, maka anda boleh memastikan nilai untuk persekitaran itu.
- **Nilai untuk demokrasi**
Semua pengguna adalah ahli dalam masyarakat



“Pengguna perlu berhemat dalam tindakan dan membuat keputusan.”

sivil. Masyarakat sivil adalah masyarakat primer yang pada asalnya mewujudkan konsep ‘kedaulatan’. Sebagai ahli masyarakat juga, pengguna memberi mandat kepada ahli dalam masyarakat sivil melalui proses pengundian untuk memilih pemerintah. Kerajaan dalam negara demokrasi merupakan hamba kepada rakyatnya. Warganegara sebagai pengguna mempunyai hak terhadap perkhidmatan kerajaan yang bertanggungjawab, telus dan boleh dipertanggungjawabkan. Peranan pengguna adalah untuk memastikan demokrasi adalah tanggungjawab bersepadu warganegara. Nilai demokrasi akan berlaku jika pengguna sebagai warganegara memainkan peranannya dengan penuh tanggungjawab.

- **Nilai untuk keadilan**
Nilai peradaban manusia pada realitinya bergantung pada kewujudan peraturan, undang-undang, keadilan dan keamanan. Pengguna melalui peranannya sebagai pengguna dan warganegara, mempunyai tanggungjawab bagi memastikan keadilan, bukan sahaja untuk pengguna, tetapi juga untuk peniaga, pelabur dan pihak lain yang terlibat dalam sistem sosial dan ekonomi.

Rakan Kerja ISO -Kesatuan Telekomunikasi Antarabangsa (ITU)



Kesatuan Telekomunikasi Antarabangsa (*International Telecommunication Union*, ITU) merupakan organisasi antarabangsa yang ditubuhkan untuk tujuan pembangunan standard serta mengawal radio dan telekomunikasi antarabangsa.

Fungsi utama ITU adalah untuk standardisasi, peruntukan spektrum radio, menguruskan aturan saling-berhubungan di antara negara untuk membolehkan panggilan telefon antarabangsa dibuat. ITU juga adalah salah satu agensi yang khusus di bawah Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu (PBB). ITU berpusat di Geneva, Switzerland.

Standard antarabangsa yang diasaskan oleh ITU dipanggil "*Recommendations*" bermaksud standard antarabangsa. Ia ditulis dengan huruf besar 'R' untuk membezakannya daripada perkataan "*recommendation*" yang memberi maksud cadangan.

Standard yang dibangunkan oleh ITU lebih diberi keutamaan dan dipercayai di arena antarabangsa berbanding organisasi lain yang menerbitkan spesifikasi teknikal dalam bidang yang sama.

Tiga Sektor ITU dan Aktiviti Pembangunan Standard

ITU terdiri daripada tiga sektor:-

- Radio komunikasi (*Radiocommunication*) (ITU-R)
- Standardisasi Telekomunikasi (*Telecommunication Standardization*) (ITU-T)
- Pembangunan Telekomunikasi (*Telecommunication Development*) (ITU-D)

Aktiviti mereka merangkumi semua aspek telekomunikasi, bermula daripada menetapkan standard sehingga menerima-guna prosedur operasi, bagi perkhidmatan "tanpa wayar" (*wireless*) dan mereka cipta program bagi meningkatkan infrastruktur telekomunikasi untuk dunia yang pesat membangun.

Setiap sektor ITU bekerja melalui persidangan dan mesyuarat, yang ahli-ahli akan berunding untuk mencapai persetujuan. Persetujuan ini akan menjadi asas bagi operasi perkhidmatan telekomunikasi secara global.

ITU-R akan menggariskan ciri-ciri sistem dan perkhidmatan tanpa wayar (*wireless*) darat dan yang berasaskan ruang (*space-based*) serta membangunkan prosedur operasi. ITU-R juga menjalankan kajian teknikal penting, Kajian ini digunakan sebagai asas bagi keputusan yang diambil tentang pengawalan, di persidangan-persidangan radio komunikasi.

Di ITU-T, pakar-pakar menyediakan spesifikasi teknikal bagi sistem telekomunikasi, rangkaian dan perkhidmatan, termasuk operasi, prestasi dan penyelenggaraan. ITU-R juga menentukan prinsip-prinsip bagi tarif dan kaedah-kaedah akaun yang boleh digunakan untuk memberikan perkhidmatan antarabangsa.

Pakar-pakar ITU-D bertumpu pada penyediaan cadangan, pendapat, garis panduan, buku panduan, manual dan laporan. Semua ini akan memberi maklumat tentang "amalan baik" (*best practices*) bagi banyak isu dan pembangunan strategi dan dasar hingga ke pengurusan rangkaian kepada pihak-pihak yang membuat keputusan di negara-negara membangun.

Keahlian ITU

Keahlian ITU terbuka kepada kerajaan-kerajaan yang boleh menyertai ITU sebagai negara ahli (*member state*). Keahlian juga terbuka kepada pihak swasta seperti pembekal, pengeluar peralatan, badan pemberi dana, organisasi yang menjalankan kajian dan pembangunan dan organisasi komunikasi antarabangsa dan serantau. Mereka boleh menjadi ahli sektor di dalam ITU.

Malaysia adalah negara ahli melalui penyertaan Suruhanjaya Komunikasi dan Multimedia (MCMC) yang terletak di bawah Kementerian Penerangan, Komunikasi dan Kebudayaan.



Amalan 3R: Pengurangan, Guna Semula Dan Kitar Semula



Amalan 3R iaitu pengurangan (*reduce*), kitar semula (*recycle*) dan penggunaan semula (*reuse*) adalah istilah yang sinonim dan sering dibincangkan oleh para pendidik, ketua komuniti, media massa dan pihak berkuasa tempatan. Namun, bagaimanakah pendekatan istilah diguna pakai oleh pengguna, terutama para pelajar di sekolah mahupun Institut Pengajian Tinggi? Konsep 3R perlu difahami dan dipraktikkan dalam kehidupan seharian agar ia sedikit sebanyak dapat menyumbang kepada pengurangan kesan pemanasan global.

PENGURANGAN (*REDUCE*)

Langkah ini dapat mengurangkan jumlah sampah yang dibuang oleh sesebuah kediaman dan membantu untuk mengenal pasti bahan-bahan yang boleh diguna semula atau dikitar semula.



Bagaimana untuk membeli dan mengguna?

- Beli barangan yang perlu sahaja. Jangan membeli barangan yang jarang digunakan.
- Beli produk yang boleh diguna semula seperti botol (kaca) dan bateri yang boleh dicas semula.
- Beli pencuci yang serba guna. Ini akan mengurangkan pelbagai jenis pencuci untuk setiap satu kegunaan.
- Jual dan dermakan barangan yang tidak digunakan. Ini dapat mengelakkan pelupusan barangan itu selepas satu jangka masa yang panjang.
- Beli produk tidak mengandungi toksik. Kebanyakan produk toksik seperti minyak enjin dan racun serangga tidak boleh diguna semula. Gunakan sehingga habis apabila menggunakan produk yang bertoksik sebelum membuang bekasnya.
- Gunakan bahan alternatif untuk menggantikan bahan berbahaya. Cuci menggunakan soda dan cuka atau minyak zaitun bersama-sama lemon adalah pengilap perabot yang baik.

GUNA SEMULA (*REUSE*)

Setelah mengurangkan pembelian barangan yang menghasilkan sampah, pengguna boleh mengurangkan sampah dengan mengguna semula bekas-bekas dan bahan-bahan lain.

- Gunakan beg kain untuk membeli belah atau melapik barangan di rumah.
- Gunakan semula sampul surat yang lama dengan melekatkan alamat di atas alamat lama.
- Bekas seperti tin dan botol boleh digunakan untuk menyimpan barangan.

Penggunaan Berhemat

- Kertas dan kad bod boleh digunakan untuk melapik barangan.
- Baju-baju dan langsir lama boleh dijadikan alas kusyen, alas meja dan kain perca.
- Foil dan bekas telur boleh diberikan kepada sekolah untuk kelas seni.
- Tayar lama boleh diberikan kepada kedai tayar untuk dikitar semula.
- Kayu lama boleh dijadikan bahan kraftangan.

Tip-tip

- Barangan elektrik, baju dan buku-buku lama yang masih boleh digunakan boleh didermakan kepada sekolah atau pusat komuniti.
- Menjual barangan yang masih dalam keadaan baik dengan harga murah
- Tong kompos boleh digunakan untuk menukarkan bahan-bahan seperti sayur yang dibuang kulit telur. Hasilnya boleh menjadi baja untuk tanaman.
- Rumput yang dipotong boleh dibiarkan mereput dan menjadi baja tanaman.



“Mengitar semula sampah-sampah kebun dan menanam pokok, boleh memelihara alam di laman.”



KITAR SEMULA (RECYCLE)

Kitar semula di rumah

- Sentiasa memikirkan dan melihat bahan-bahan yang boleh dikitar semula seperti kertas, plastik, logam, kaca, perabot, barangan elektronik, bahan binaan dan kenderaan
- Beli produk yang menggunakan label kitar semula seperti ecolabel yang terdapat pada barangan tersebut.
- Jangan membeli barangan yang mengandungi bahan berbahaya kerana ia sukar dikitar semula.
- Gunakan sebaik-baiknya tong kitar semula untuk membuang bahan-bahan kitar semula.

Kitar semula di laman rumah

- Mengitar semula sampah-sampah kebun dan menanam pokok, boleh memelihara alam di laman.
- Mengkompos adalah cara terbaik untuk mengurangkan sisa dapur.
- Mengitar semula rumput merupakan cara ringkas untuk mengembalikan zat-zat kepada tanah apabila rumput yang dipotong ini dibiarkan reput.

Kitar semula di sesebuah komuniti

- Pusat kitar semula: memberi ruang dan kemudahan kepada sesuatu komuniti untuk menghantar bahan-bahan bagi pengitaran semula.
- Sekolah dan pusat perniagaan: boleh memainkan peranan yang penting. Kedua-duanya boleh menjadi tempat rujukan dan memberikan kesedaran tentang kitar semula.
- Projek-projek komuniti: jalankan aktiviti-aktiviti untuk memperbaiki dan meningkatkan aktiviti kitar semula.
- Pemberian insentif oleh peniaga jika memberikan bahan-bahan untuk dikitar semula.

Pengurusan Kewangan Peribadi

“Pengurusan kewangan ini bertujuan untuk mengurus kedudukan ekonomi seseorang individu bagi menentukan perkara-perkara yang ingin dilakukan...”

Pengurusan kewangan peribadi adalah aktiviti yang perlu diamalkan oleh setiap individu, sama ada sebagai seorang pelajar, mahasiswa, pekerja swasta, kakitangan awam, bujang mahupun yang telah mempunyai keluarga.

Pengurusan kewangan ini bertujuan untuk mengurus kedudukan ekonomi seseorang individu bagi menentukan perkara-perkara yang ingin dilakukan, seperti keputusan untuk melanjutkan pelajaran, membeli aset seperti rumah/kereta, berkahwin, membuat pelaburan dan merancang pelan persaraan.

Bagaimana untuk merancang kewangan?

Anda perlu merancang perbelanjaan harian dan catatkan perbelanjaan wang anda. Berikut adalah langkah-langkah yang boleh membantu anda membuat pengurusan kewangan:-

- **Menetapkan Matlamat Kewangan Anda**

Tentukan apakah perkara yang anda akan buat dengan wang tersebut. Contoh: ingin membeli set alat tulis, komputer riba dan sebagainya.

- **Rancang Perbelanjaan Anda**

Kira berapakah jumlah wang yang perlu anda simpan daripada wang saku/wang tajaan/wang pemberian ibubapa.

- **Catat Perbelanjaan Harian Anda**

Anda catatkan jumlah perbelanjaan harian dan perkara yang anda lakukan dengan wang dalam buku kecil.

- **Belanja dengan Bijak**

Anda perlu menentukan untuk berbelanja kepada barangan keperluan atau kehendak.

- **Menyimpan Wang di Bank**

Simpan wang anda di bank setiap bulan dan sentiasa mengemaskini maklumat simpanan anda.

Untuk mencapai perancangan kewangan ini, anda perlu berdisiplin dan sentiasa berfikir positif terhadap setiap perkara yang anda lakukan. Namun begitu, anda tidak dapat lari daripada dipengaruhi oleh rakan, persekitaran dan gaya hidup masa kini yang menginginkan anda melebihi daripada rakan sebaya yang lain. Untuk itu,

anda perlu memastikan perbelanjaan anda haruslah berdasarkan keperluan.

Hidup mengikut keperluan dan kehendak

Perlu diingatkan bahawa keperluan bagi setiap diri seseorang itu adalah berbeza berdasarkan pendapatan. Maka untuk menentukan keperluan diri, anda perlu mengukur di baju sendiri.

Keperluan adalah sesuatu yang anda perlu ada dan tidak boleh hidup tanpanya. Sementara kehendak pula adalah sesuatu yang anda inginkan, tetapi tidak semestinya perlu.

Berikut adalah beberapa contoh barangan keperluan dan kehendak:

Keperluan	Kehendak
Makan di gerai	Makan di restoran mewah
Telefon bimbit	Telefon bimbit yang canggih
Komputer riba	Komputer riba yang terkini
Pakaian	Pakaian berjenama

Perubahan masa turut membuatkan kehendak seseorang pada hari ini mungkin akan menjadi keperluan baginya pada masa hadapan. Sebagai contoh, telefon bimbit bukanlah suatu keperluan pada 25 tahun yang lalu. Kini, telefon bimbit adalah merupakan suatu keperluan dan bukannya kehendak. Apabila anda memilih telefon bimbit yang mahal dan canggih, anda sebenarnya menjadikan keperluan kepada kehendak.

Keputusan yang dibuat antara keperluan dan kehendak akan memberi kesan yang ketara terhadap perbelanjaan anda.



Apabila anda memilih telefon bimbit yang mahal dan canggih, anda sebenarnya menjadikan keperluan kepada kehendak.

Bagaimana anda menanggukkan kehendak?

Menanggukkan kehendak bermaksud anda menanggukkan keinginan anda kepada suatu masa yang lain. Anda perlu sentiasa memikirkan matlamat kewangan anda sebelum membuat keputusan membeli sesuatu. Hidup mengikut kemampuan memerlukan anda belajar mengatakan "Tidak!" kepada sesuatu perbelanjaan yang tidak diperlukan. Cari pengganti lain bagi keperluan dan kehendak anda, terutamanya jika ia di luar bajet anda.

Fikirkan soalan-soalan berikut sebelum anda berbelanja?

- Perlukah saya membeli kereta baharu? Atau mempertimbangkan untuk membeli kereta terpakai?
- Jika saya ingin membeli telefon bimbit atau set teater rumah? Adakah memadai jika saya membeli jenis yang biasa?
- Sekiranya saya inginkan pakaian berjenama, adakah saya melihat kepada pakaian berkualiti yang harganya lebih berpatutan?

Pengurusan kewangan merupakan satu proses yang dinamik yang memerlukan semakan dan penilaian berterusan, agar anda dapat mengawal kedudukan kewangan anda. Pengurusan kewangan yang persis dan tepat mampu memastikan anda mengecapi matlamat kewangan yang diingini.



Hari Air Sedunia 2012: Air Dan Jaminan Makanan

Terdapat 7 bilion orang yang memerlukan makanan di atas bumi pada hari ini. Dijangkakan pada tahun 2050, penduduk dunia akan bertambah kepada 2 bilion lagi. Statistik ini menunjukkan bahawa setiap orang minum sebanyak 2 liter hingga 4 liter air setiap hari. Namun, air juga digunakan dalam makanan yang dimakan pada setiap hari. Contohnya, bagi setiap satu kilogram daging, ia memerlukan 15,000 liter air, manakala satu kilogram gandum pula menggunakan 1,500 liter air.

Apabila penduduk dunia kian bertambah, masalah penduduk yang mengalami kebuluran dan sumber air bersih semakin meruncing. Oleh itu, tindakan segera perlu dilakukan bagi mencari jalan penyelesaian. Dalam menghadapi pertambahan penduduk, perlu juga jaminan kepada makanan yang berkhasiat kepada semua orang. Contohnya seperti berikut:

- Makan makanan yang memerlukan jumlah air yang lebih sedikit dalam proses penyediaan makanan.
- Mengurangkan pembaziran makanan – ini disebabkan 30% daripada jumlah makanan yang dihasilkan di dunia ini tidak dimakan. Ini menyebabkan jumlah air yang digunakan untuk menghasilkan makanan tersebut juga telah dibazirkan.
- Menghasilkan lebih banyak makanan berkualiti dengan menggunakan air yang sedikit.
- Mengamalkan diet makanan yang sihat.
- Dalam rantai pengeluaran makanan, daripada pengeluar hingga pengguna, terdapat beberapa tindakan yang boleh dilakukan untuk menjimatkan penggunaan air dan memastikan makanan dapat

dinikmati oleh semua orang.

Tahukah anda....?

Roti (1 Keping) = 40 L	Bijirin (40g) = 130 L
Susu (1 Gelas) = 200 L	Jus Oren (1 Gelas) = 170 L
Teh (1 Cawan) = 30 L	Kopi (1 Cawan) = 140 L
Gula (1 Ketul) = 10.5 L	Tebu (1 Kg) = 1500 L
Daun Salad (1 Kg) = 130 L	Keju (1 Keping) = 250 L
Epal (1 Bijl) = 70 L	Oren (1 Bijl) = 50 L
Tomato (1 Bijl) = 8 L	Jus Epal (1 Gelas) = 190 L
Telur (1) = 135 L	Pisang (1) = 80 L
Keju (1 Kg) = 5000 L	Nasi (100g) = 140 L

Hampir 30% daripada makanan yang dihasilkan di dunia, iaitu hampir 1.3 bilion tan setiap tahun, telah dibazirkan atau hilang. Dalam kebanyakan negara membangun, sebahagian besar pengeluaran telah hilang di antara tanah peladang dan pasaran yang disebabkan oleh sistem penyimpanan dan kemudahan pengangkutan yang lemah. Di negara-negara maju pula, makanan yang telah dibazirkan oleh pengguna tanpa disedari ataupun tiada keprihatinan terhadap sumber yang diperlukan untuk menghasilkan makanan. Cara pengambilan pemakanan yang berlebihan juga menyebabkan pembaziran dan boleh menyebabkan penyakit, ia seterusnya boleh meningkatkan kos kesihatan.

Perubahan terhadap sikap pengguna berkenaan isu ini mesti dilakukan kerana pembaziran yang dapat dikurangkan bermaksud pengurangan keperluan air untuk menghasilkan makanan.

Kebersihan Individu Dan Tempat Kediaman Yang Bersih Dan Selamat



Kebersihan individu dan tempat tinggal adalah penting dalam amalan kesihatan seseorang. Seseorang yang sihat hendaklah menjaga kebersihan diri sendiri dan tempat tinggal. Ini bertujuan untuk menghindari daripada kuman-kuman yang menjadi punca pembawa penyakit.

Membersihkan badan seperti mencuci rambut adalah amalan asas bagi menjaga kebersihan diri. Antara penyakit-penyakit yang disebabkan oleh amalan tidak mementingkan penjagaan diri adalah seperti berikut:

- Keracunan makanan
- Jangkitan cacing
- Jangkitan kutu
- Kudis buta
- Penyakit-penyakit kulit seperti kurap dan panau.

Untuk mengelakkan daripada jangkitan penyakit tersebut, anda perlulah melakukan amalan penjagaan kesihatan diri:

- **Kerap membasuh tangan**

Mencuci tangan adalah satu amalan yang mudah, tetapi sangat penting untuk kebersihan dan kesihatan diri. Amalan ini boleh membantu mencegah pelbagai jenis penyakit yang boleh memudaratkan kesihatan. Ini disebabkan tangan yang kotor turut membawa kuman-kuman pada kulit, celah-celah jari dan di bawah kuku.

Penyakit-penyakit bawaan makanan dan air berpunca daripada tangan yang kotor. Tangan yang kotor boleh memindahkan kuman-kuman serta telur cacing kepada makanan dan minuman. Akibatnya, seseorang itu boleh menghidap penyakit seperti keracunan makanan, taun dan demam

kepialu (Tifoid). Selain itu, tangan kotor juga boleh menyebabkan penyakit seperti penyakit kulit dan kudis buta.

Basuh tangan anda:

- Sebelum dan selepas makan.
- Sebelum menyediakan dan menghidang makanan.
- Selepas ke tandas.
- Selepas menyentuh sampah atau kotoran.

- **Menjaga kebersihan kuku**

Kuku tangan dan kuku kaki yang panjang boleh mengumpul kotoran dan menjadi tempat pembiakan kuman. Penyakit yang berkaitan dengan kuku yang kotor:

- Jangkitan cacing.
- Jangkitan kuku.
- Penyakit kulit.
- Keracunan makanan.

- **Mandi**

Mandi pada setiap hari adalah penting untuk membersihkan badan daripada peluh, kotoran dan kuman. Mandilah dengan menggunakan air bersih dan sabun. Gosok setiap bahagian badan untuk menanggalkan kotoran dan daki. Selepas mandi, keringkan badan dengan tuala yang bersih dan pakailah pakaian yang bersih.

- **Membasuh rambut**

Rambut perlu dijaga supaya kelihatan bersih dan kemas. Rambut yang kotor boleh menjadi tempat pembiakan kuman dan kutu. Rambut perlu dicuci dengan syampu semasa mandi dan dibilas dengan air yang bersih.

• Menukar pakaian

Pakaian perlu ditukar setiap hari demi kebersihan dan imej diri. Pakaian yang kotor dan berbau busuk menggalakkan pembiakan pelbagai jenis kuman yang boleh menyebabkan penyakit kulit. Tukarlah pakaian selepas mandi.

Selain daripada badan yang bersih, anda juga perlu menjaga kebersihan rumah dan sekolah. Adalah penting untuk menjaga kebersihan di persekitaran sekolah dan rumah bagi mencegah penyakit-penyakit yang terjadi akibat daripada persekitaran yang kurang bersih. Kebersihan persekitaran adalah penting untuk:

- Mencegah penyakit.
- Mengelakkan daripada bau busuk dan keadaan yang tidak selesa.
- Menjadikan persekitaran sentiasa ceria dan selesa.
- Merangsang murid untuk memberi tumpuan terhadap pelajaran.

Antara penyakit-penyakit utama yang terjadi akibat daripada persekitaran yang tidak dijaga:

- Demam Denggi – akibat pembiakan nyamuk Aedes.
- Taun dan Hepatitis A – akibat daripada pembiakan lalat, lipas dan tikus.
- Demam Kepialu (Tifoid) – akibat daripada pembiakan lalat, lipas dan tikus.

Amalan penjagaan kebersihan persekitaran di sekolah dan di rumah

- Sediakan tong sampah.
- Buang sampah ke dalam tong sampah.
- Tidak membuang sampah merata-rata.
- Menanam pokok-pokok bagi mewujudkan suasana hijau.



Cara-cara Pelupusan Sampah Yang Sesuai

- Menanam
- Kitar semula – membuang sampah ke dalam tong sampah kitar semula secara berasingan mengikut bahan yang ditetapkan.

Sudut aktiviti

Aktiviti 1: XPLO-School



Cara Pelaksanaan

1. Murid-murid dibahagikan kepada beberapa kumpulan kecil.
2. Guru bertanggungjawab untuk menentukan tempat-tempat untuk pemeriksaan tahap kebersihan oleh murid-murid.
3. Setiap kumpulan diberi tugas untuk membuat pemeriksaan kebersihan di tempat-tempat yang telah ditentukan oleh guru. Contohnya, tandas, kantin, padang dan kelas.
4. Setelah pemeriksaan, setiap kumpulan perlu membuat laporan kepada guru.
5. Guru bersama-sama kumpulan akan membuat pemeriksaan semula di tempat-tempat yang telah diperiksa oleh kumpulan.
6. Guru membuat semakan jawapan kumpulan dan memberi ulasan kepada jawapan yang diberikan.

Sumber

- Senarai semak (boleh muat turun daripada http://www.drmuda.gov.my/GP/BBM_lembaranKerja.html)
- Pencil
- Pemadam

Masa

- 1 jam

Penilaian

- Semakan jawapan aktiviti
- Soal jawab

Rujukan: Kelab Doktor Muda

Gerakan Pengguna Siswa (GPS)



Logo Gerakan Pengguna Siswa

LATAR BELAKANG

- Gerakan Pengguna Siswa (GPS), yang dahulunya dikenali sebagai Kelab Pengguna Institusi Pengajian Tinggi, merupakan suatu entiti kumpulan yang berstruktur, berperlembagaan, berperaturan dan berkepimpinan yang dianggotai oleh pelajar-pelajar IPT yang mempunyai minat dan kecenderungan yang sama. Ia bertujuan untuk saling bekerjasama, bantu-membantu dan berkongsi sumber dalam melaksanakan aktiviti dan mencapai matlamat yang telah ditetapkan dan dipersetujui bersama dalam hal-hal kepenggunaan.
- GPS ditubuhkan bersesuaian dengan misi Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan (KPDNKK) iaitu memacu negara ke arah mewujudkan masyarakat pengguna yang sedar akan hak mereka sebagai pengguna serta masyarakat pengguna yang perkasa.
- Majlis Pelancaran GPS telah disempurnakan dengan jayanya oleh YB Dato' Sri Ismail Sabri bin Yaakob, Menteri Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan pada 16 November 2011 bertempat di Dewan Tunku Canselor, Universiti Malaya. Penjenamaan semula berkenaan turut melibatkan pemantapan GPS melalui:
 - a) Pelancaran logo dan Uniform GPS
 - b) Bantuan kewangan sebanyak RM3,000 kepada setiap GPS (Geran Penubuhan - RM1,000 dan Geran Melaksanakan Aktiviti - RM2,000)
 - c) Portal GPS yang boleh dilayari di www.1pengguna.com/gps
- Sehingga kini, sebanyak 125 GPS telah ditubuhkan di Institusi Pengajian Tinggi Awam dan Swasta seluruh negara.

OBJEKTIF

- Membentuk kumpulan pengguna generasi baru yang bijak, rasional dan bertanggungjawab supaya mahir dalam membuat keputusan pembelian barangan dan perkhidmatan dengan mengambil kira faktor-faktor seperti harga, kualiti, keselamatan, penggunaan sumber, pertimbangan ekologi dan keadaan ekonomi semasa.
- Mewujudkan gerakan kepenggunaan yang berinformasi, rasional, peka dan mempunyai semangat sukarelawan bagi membantu melindungi pengguna daripada segala bentuk penyelewengan.
- Membangunkan rangkaian kerjasama yang besar, bersatu padu, komited dan proaktif dalam melaksanakan pelbagai program dan aktiviti kepenggunaan yang menyumbang kepada peningkatan kesedaran serta pengetahuan kepenggunaan dalam kalangan pelajar dan masyarakat.

KEAHLIAN

- Keahlian GPS adalah terbuka kepada semua pelajar Institusi Pengajian Tinggi Awam dan Swasta yang berminat tanpa mengira bangsa, agama dan latar belakang bidang pengajian yang diceburi.

FAEDAH SEBAGAI AHLI

- Memperoleh pelbagai ilmu pengetahuan dan kemahiran berkaitan isu-isu kepenggunaan semasa yang memberi manfaat yang besar kepada diri, rakan, ahli keluarga dan masyarakat.

- Berpeluang menyertai dan mengendalikan pelbagai program / aktiviti kepenggunaan yang menarik seperti lawatan sambil belajar, kembara pengguna, *explore* pengguna, cabaran interaktif pengguna, latihan jurulatih kepenggunaan, seminar, forum, dialog dan banyak lagi.
- Memberi sumbangan kepada masyarakat melalui perkongsian maklumat dan penglibatan dalam program/aktiviti kepenggunaan yang memberi impak kepada masyarakat.

STATISTIK PENUBUHAN GPS

- Bagi tahun 2012, Kementerian memberi sasaran untuk menubuhkan sebanyak 140 GPS di IPT seluruh Negara.
- Sehingga kini telah terdapat 125 GPS di IPTA dan IPTS seluruh Negara. Berikut merupakan statistik penubuhan GPS seluruh Malaysia sehingga Mac 2012.

Bil.	Negeri / Wilayah Persekutuan	Bilangan GPS		
		IPTA	IPTS Dan Lain-Lain	Jumlah
1	Perlis	1	2	3
2	Kedah	2	6	8
3	Kelantan	4	7	11
4	Terengganu	4	14	18
5	Pulau Pinang	4	21	25
6	Perak	2	9	11
7	Pahang	2	2	4
8	Selangor	3	8	11
9	WP Kuala Lumpur	3	3	6
10	W.P. Putrajaya	-	-	-
11	Negeri Sembilan	2	6	8
12	Melaka	0	2	2
13	Johor	3	2	5
14	Sabah	2	2	4
15	Sarawak	2	4	6
16	W.P. Labuan	1	2	3
Jumlah		35	90	125

LOGO DAN UNIFORM GPS



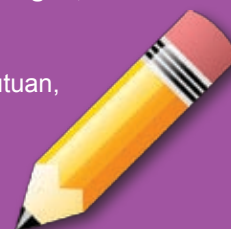
Uniform Gerakan Pengguna Siswa

- Tiga warna yang dipilih iaitu biru tua, merah dan kuning adalah berteraskan kepada warna bendera Malaysia yang melambangkan maksud seperti berikut:
 - > Kuning melambangkan kedaulatan Raja Berpelembagaan, menghormati Demokrasi Berparlimen dan falsafah Rukun Negara.
 - > Biru tua melambangkan perpaduan dan keharmonian yang wujud antara pelajar berbilang kaum, agama dan budaya.
 - > Merah melambangkan keberanian, bersedia menghadapi cabaran, mempunyai sifat ingin tahu yang tinggi dan sentiasa mencari peluang untuk menambah ilmu pengetahuan.

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!!

Gambar-Gambar Persidangan Perwakilan Gerakan Pengguna Siswa (GPS) Kebangsaan 2012



Ucuptama YB Menteri PDNKK dalam Persidangan GPS



Sesi Dialog YB Menteri PDNKK



Pelajar mengutarakan isu



Peserta Perwakilan GPS



Menikmati Menu Rakyat 1Malaysia (MR1M) bersama warga kampus



Penyampaian Resolusi oleh Wakil GPS



YB Menteri beramah mesra dengan Perwakilan GPS