

GENERASI pengguna

Wadah Informasi
Kelab Pengguna

DISEMBER 2011 • EDARAN PERCUMA

Penjimatan Elektrik dan Kecekapan Tenaga



Sejarah Persatuan Pengguna



Badan Standardisasi dan Akreditasi Kebangsaan



Tanggungjawab Pengguna Terhadap Sistem Pembentukan



Gaya Hidup Yang Aktif



Cetak Rompak dan Barang Tiruan

Sejarah Persatuan Pengguna

Persatuan pengguna ialah organisasi yang ditubuhkan oleh pengguna untuk melindungi dan memperjuang hak-hak serta kebajikan pengguna. Hampir setiap negara di dunia ini mempunyai persatuan pengguna.

Persatuan pengguna mula wujud di Amerika Syarikat pada tahun 1899 apabila Consumers Consumer League ditubuhkan. Kemudian pada tahun 1928, ditubuhkan pula Consumer Research Inc. Seterusnya Consumers Union pula ditubuhkan pada tahun 1936, yang merupakan perintis kepada penubuhan beberapa persatuan pengguna lain di Eropah.

Pada tahun 1960, beberapa persatuan pengguna di Eropah dan Amerika Syarikat telah mewujudkan Pertubuhan Antarabangsa Kesatuan Pengguna (International Organisation for Consumers Union, IOCU), yang beribu pejabat di The Hague, Belanda. Kini pertubuhan ini dikenali sebagai Consumers International, yang dianggotai oleh lebih daripada 220 buah persatuan pengguna daripada 115 buah Negara.

Di Malaysia pula, persatuan pengguna yang pertama ditubuhkan ialah Persatuan Pembeli-Pembeli Pulau Pinang pada tahun 1964. Namun begitu, persatuan ini tidak sempat didaftarkan. Pada bulan Januari 1965, persatuan pengguna yang pertama telah didaftarkan, iaitu Persatuan Pengguna Selangor. Ini diikuti dengan penubuhan Persatuan Pengguna Pulau Pinang (CAP) pada November 1969, Persatuan Pengguna Pulau Pinang (November 1969), Persatuan Pengguna Sarawak



(Februari 1971), dan Persatuan Pengguna Negeri Sembilan (Mac 1971).

Satu usaha telah dilakukan oleh beberapa persatuan pengguna negeri untuk menubuhkan sebuah persatuan gabungan pada bulan Julai 1971. Namun usaha ini gagal dilaksanakan. Kemudian tiga lagi persatuan pengguna negeri telah ditubuhkan, iaitu - Persatuan Pengguna Kedah (Julai 1971), Persatuan Pengguna Perak (PCA) (Mac 1972) dan Persatuan Pengguna Melaka (Mei 1972)

Satu lagi usaha dibuat untuk menubuhkan sebuah gabungan pada tahun 1973, yang kemudiannya berjaya melahirkan Gabungan Persatuan-Persatuan Pengguna Malaysia (atau singkatannya FOMCA), iaitu pada 10 Jun 1973 di Alor Setar, Kedah.

Selepas penubuhan FOMCA, persatuan-persatuan pengguna negeri lain yang ditubuhkan ialah - Persatuan Pengguna Johor (Julai 1973), Persatuan Pengguna Johor (Ogos 1973), Persatuan Pengguna Pahang (November 1973), Persatuan Pengguna Terengganu (Jun 1976) dan Persatuan Pengguna Sabah (Ogos 1980).



Bil. 3, Edisi Disember 2011

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, KPDKK
Bahagian Kokurikulum, Kementerian Pelajaran Malaysia

Generasi Pengguna merupakan terbitan usahasama Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan (KPDKK) dan FOMCA. Ia diterbitkan setiap bulan khusus untuk Kelab Pengguna Sekolah. Edaran naskhah adalah percuma.

Editor

GENERASI PENGUNA
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.kpdkk.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



Penjimatan Elektrik dan Kecekapan Tenaga

Elektrik merupakan sumber dan keperluan utama dalam kehidupan seharian manusia. Elektrik digunakan dalam pelbagai sektor termasuk domestik, industri, syarikat, pertanian dan pendidikan.

Permintaan bekalan elektrik Negara mencatat kenaikan sebanyak 6.1 peratus setahun. Dijangkakan negara akan menghadapi masalah kekurangan bekalan elektrik mulai tahun 2011 atau 2012. Oleh itu, langkah-langkah segera perlu dilakukan untuk mengurangkan penggunaan bekalan elektrik agar krisis ini dapat dielakkan.

Kecekapan Tenaga

Kecekapan tenaga (elektrik) bermakna anda menggunakan tenaga elektrik secara minimum untuk menyempurnakan kerja-kerja di rumah atau tempat kerja. Dengan kecekapan tenaga ini bermakna anda akan dapat mengurangkan perbelanjaan untuk penggunaan elektrik di samping menikmati kemudahan yang sama.

Mengapa perlu menggunakan elektrik dengan cekap?

- a) Untuk mengurangkan penggunaan bahan api fosil (gas dan arang batu). Ini disebabkan oleh beberapa faktor, iaitu:
 - i) bekalannya semakin susut

- ii) kosnya yang semakin tinggi
 - iii) boleh menghasilkan gas-gas berbahaya yang boleh membawa kesan buruk kepada kesihatan manusia dan alam sekitar.
- b) Untuk memelihara alam sekitar yang merupakan satu-satunya warisan generasi akan datang.,
 - c) Untuk mengurangkan perbelanjaan isi rumah.

Penggunaan Elektrik di Rumah Anda

Ruang dapur merupakan tempat penggunaan utama elektrik di rumah, iaitu lebih kurang 45 peratus daripada jumlah keseluruhan penggunaan tenaga elektrik. Pada kadar biasa, anggaran bil elektrik bulanan bagi sebuah keluarga di rumah kos rendah ialah RM80, rumah kos sederhana adalah RM 170 dan rumah banglo pula sebanyak RM 450.

Berapakah Kos Penggunaan Peralatan Elektrik Anda?

Adakah anda mengetahui jumlah tenaga yang digunakan oleh setiap peralatan elektrik di rumah anda? Anda boleh mengaudit sendiri penggunaan tenaga dan mengawal penggunaannya bagi menjimatkan penggunaan elektrik. Jadual di sebelah menunjukkan purata penggunaan elektrik bulanan bagi sebuah keluarga dengan 5 orang ahli.

Pengguna Berhemat

Jadual : Kos Penggunaan Elektrik di Rumah untuk Sebulan (anggaran)

Jenis Kediaman	Rumah Kos Rendah		Rumah Kos Sederhana		Banglo	
Kos/Peratusan	RM	%	RM	%	RM	%
Dapur	36.00	45	64.98	38	181.60	40
Ruang Tamu	24.00	30	54.72	32	177.06	39
Bilik Mandi / tempat basuhan	11.20	30	30.78	18	72.64	16
Lain-lain	8.80	11	20.52	12	22.70	5
JUMLAH	80.00	100	171.00	100	454.00	100

Sumber : CETREE, Panduan Kecekapan Tenaga Di Rumah

Penggunaan elektrik di sesebuah rumah bergantung pada saiz keluarga, gaya hidup, bilangan serta jangka hayat peralatan elektrik dan tempoh penggunaannya. Anda boleh mengira anggaran kos elektrik bagi setiap peralatan elektrik yang berbeza.

Formula untuk menentukan kos penggunaan peralatan elektrik :

Pertama, kira jumlah penggunaan tenaga dalam unit kWj;

$$kWj = \frac{\text{Kuasa (unit Watt)} \times \text{Bilangan jam penggunaan (unit jam)}}{1000}$$

kWj - unit pengukuran penggunaan elektrik
 k - 1000W = 1kW
 W - watt, iaitu unit bagi pengukuran kuasa
 j - bilangan jam

Kedua, kira kos tenaga;

$$\text{Kos tenaga} = \frac{\text{Tenaga (unit kWj)}}{\text{x kadar tariff elektrik (unit RM/kWj)}}$$

Contohnya, sekiranya sebuah penyaman udara 950W digunakan selama 6 jam sehari, kos penggunaannya ialah:-

Jumlah penggunaan tenaga dalam unit kWj

$$kWj = \frac{950 \text{ W} \times 6 \text{ j}}{1000} = 5.7 \text{ kWj}$$

Jumlah penggunaan dalam kos tenaga

$$\text{Kos tenaga} = 5.7 \text{ kWj} \times 0.218 = \text{RM}1.24$$

Dengan menganggap penggunaan yang sama setiap hari kos penggunaan penyaman udara ini selama sebulan atau 30 hari ialah :-

$$\text{RM}1.24 \times 30 \text{ hari} = \text{RM} 37.27$$

Maklumat lanjut mengenai tarif elektrik TNB bagi kediaman, sila layari laman sesawang www.tnbbuzz.com

Kebiasaannya bil elektrik bulanan akan bertambah mengikut peredaran masa disebabkan oleh penggunaan yang meningkat.

Bagaimana untuk mengurangkan bil elektrik



Salah satu cara utama untuk mengurangkan bil elektrik adalah dengan menganalisis penggunaan elektrik dan mengenal pasti peralatan elektrik yang boleh dikawal atau digunakan dengan cekap. Anda boleh melakukan audit tenaga elektrik sendiri di rumah.

Anda juga boleh melakukan amalan berikut untuk menjimatkan elektrik di rumah, seperti:

- Membersihkan peralatan elektrik secara kerap, terutamanya peralatan yang mempunyai alat penapis.

- Matikan suis dan tanggalkan plag apabila peralatan elektrik tidak digunakan.
- Gunakan tenaga semula jadi seperti tenaga solar untuk tujuan pemanasan.
- Rujuk label pengelasan kecekapan tenaga apabila membeli barang elektrik. Mengikut standard Malaysia, produk yang mempunyai kecekapan dari segi penggunaan tenaganya antara 1 hingga 5 bintang. Label 5 bintang sebagai paling cekap.



Sebanyak mana elektrik boleh dijimatkan?

Strategi	Penjimatan sebulan (RM)	Penjimatan setahun (RM)
Pencahayaan		
Gantikan mentol 60W dengan mentol cekap tenaga (guna 4 jam sehari)	1.11	13.37
Pendingin hawa		
Gantikan penyaman udara pengkelasan 950W dengan penyaman udara pengkelasan 850W (guna 6 jam sehari)	4.00	48.00
Mesin basuh		
Menukar muatan cucian daripada muatan separa kepada muatan penuh (digunakan 3 kali seminggu)	3.08	37.00
Peti seuk		
Menukar suhu daripada -21C kepada -18C	1.09	13.08
Televisyen		
Mematikan suis apabila tidak digunakan	1.8	21.80

Sumber : Suruhanjaya Tenaga



Tahukah Anda

Jika enam juta buah rumah menggantikan 100W mentol bulat atau tungsten kepada lampu neon atau lampu fluoresen kompak 20W, maka ia akan menyebabkan penjimatan elektrik yang mencecah hampir 1.56 bilion kW/j, iaitu bersamaan dengan penjimatan sebanyak hampir RM615 juta setahun.



Badan Standardisasi Dan Akreditasi Kebangsaan

Artikel kali ini menerangkan mengenai peranan dan fungsi Jabatan Standard Malaysia dan Pembangunan Standard di Malaysia.

Jabatan Standard Malaysia (STANDARDS MALAYSIA)

STANDARDS MALAYSIA merupakan sebuah agensi dibawah bidang kuasa Kementerian Sains, Teknologi dan Inovasi (MOSDI). Ditubuhkan secara rasmi pada 28 Ogos 1996.

STANDARDS MALAYSIA mengambil alih peranan berkanun dalam standardisasi yang dahulu dilaksanakan oleh SIRIM. Standards Malaysia juga bertanggungjawab dalam kerja-kerja akreditasi.

Pembangunan dokumen Malaysian Standard (MS)

MS merupakan satu dokumen yang dibangunkan secara "consensus" atau dengan persetujuan sebulat suara kumpulan terlibat, di dalam Jawatankuasa Pembangunan Standard atau Standards Development Committee



(SDCs). SDC merupakan sebahagian daripada Sistem Pembangunan Standard Malaysia. MS diterbitkan dengan kelulusan Menteri Sains, Teknologi dan Innovasi yang tertakluk kepada keperluan Akta Standard Malaysia 1996.

MS adalah dokumen yang menyatakan keperluan minimum bagi kualiti dan keselamatan untuk kegunaan umum secara sukarela. Sesebuah standard menjadi mandatori apabila agensi kerajaan menguatkuasakan standard tersebut melalui akta atau peraturan berkaitan. Dasar pembangunan MS adalah untuk menerima dan mengikuti standard-standard antarabangsa mengikut kesesuaian.

Status dan Kelebihan Malaysian Standard (MS) terhadap Keberkesanan dan Pembangunan Industri di Malaysia.

- Istilah dan simbol standard memberi pemahaman yang jelas kepada pengguna.
- Produk standard membantu untuk memastikan reka

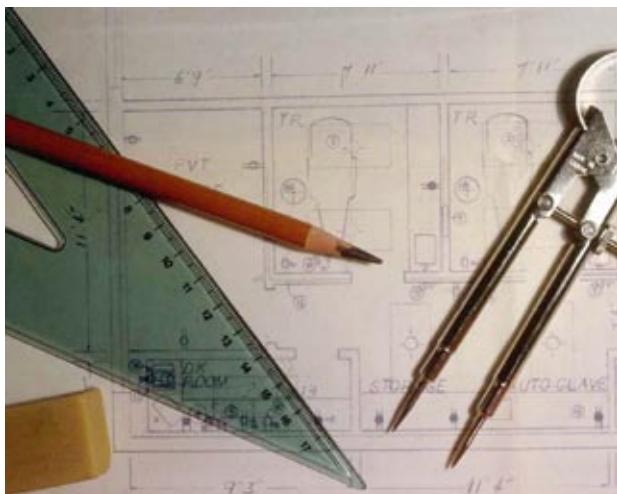
bentuk yang baik dan peningkatan dalam kualiti produk.

- Produk standard menggalakkan kecekapan ekonomi melalui kepelbagaiannya rasionalisasi dan kebolehan mudah tukar komponen, bahan dan amalan.
- Proses standard menyediakan cara-cara untuk meningkatkan proses pembuatan.
- Kod amalan menetapkan amalan-amalan yang baik dalam semua bidang pemasangan, pembinaan dan lain-lain.
- Ketetapan ujian piawaian menentukan tahap kebolehulangan (*repeatability*) dan *reproducibility*.
- Standard memudahkan komunikasi.

Jawatankuasa Standard Industri (Industrial Standards Committees/ISC)

ISC ditubuhkan oleh Jawatankuasa Kebangsaan Standard Malaysia atau *National Standards Committee*. ISC berfungsi untuk meluluskan dan mengkoordinasikan proses pembangunan standard berdasarkan skop kerja ISC masing-masing yang disahkan oleh Jawatankuasa Kebangsaan Standard Malaysia.

ISC diuruskan oleh SIRIM Berhad dan bertanggungjawab untuk meluluskan draf MS. MS disediakan dan disyorkan kepada STANDARDS MALAYSIA untuk mendapatkan kelulusan Menteri. ISC boleh menubuhkan jawatankuasa teknikal (TC) dan kumpulan kerja (WG) bagi membantu dalam aktiviti pembangunan MS.



Jawatankuasa Teknikal (TCs)

Jawatankuasa teknikal/ TC ditubuhkan oleh ISC dengan tanggungjawab untuk membangun, menyedia dan mengulas STANDARDS MALAYSIA untuk skop am dan spesifik. TC juga bertanggungjawab untuk meluluskan pengedaran MS bagi mendapatkan komen orang awam dan pihak-pihak yang berkaitan pembangunan standard tersebut dan kemudiannya mempertimbangkan serta

mengulas komen-komen tersebut.

Standards Writing Organization (SWO)

Organisasi ini dipilih oleh SIRIM Berhad untuk menjalankan kerja-kerja pembangunan standard. SWO perlu menghasilkan draf STANDARDS MALAYSIA tersebut melalui penglibatan jawatankuasa yang seimbang dari segi keanggotaannya. Draf diedarkan bagi mendapatkan komen daripada orang awam dan pihak-pihak berkaitan untuk dipertimbangkan. Kemudian, barulah draf tersebut boleh dihantar terus kepada ISC induk bagi mendapatkan kelulusan. Namun begitu, jika SWO terdiri daripada perwakilan yang tidak seimbang, draf perlu dihantar kepada TC untuk proses-proses selanjutnya.

SIRIM Berhad

SIRIM Berhad adalah sebuah syarikat milik penuh kerajaan Malaysia dan mula beroperasi pada 1 September 1996. Fungsi SIRIM Berhad adalah :-

- Mempromosi dan melaksanakan kajian saintifik bagi industri.
- Meningkatkan kecekapan dan pembangunan industri.
- Memberikan perkhidmatan pemindahan teknologi dan perkhidmatan rundingan.
- Membangun Standard Malaysia dan mempromosikan standardisasi serta pemastian kualiti ke tahap yang lebih kompetitif.
- Menambahbaik dari aspek kebijakan, kesihatan, keselamatan awam dan industri
- Bertanggungjawab untuk menerbit, mengedar dan menjual Standard Malaysia.

Persatuan Pengguna-Pengguna Standard Malaysia (Standards Users)

Persatuan Pengguna-Pengguna Standard Malaysia telah ditubuhkan pada 30 September 2004 dengan sokongan Jabatan Standard Malaysia. Standards Users adalah organisasi bukan kerajaan peringkat kebangsaan. Tujuan utama penubuhannya adalah untuk memastikan standard produk pengguna adalah menyeluruh dan berhubungkait dengan keperluan sebenar pengguna. Standards Users juga adalah merupakan ahli gabungan Gabungan Persatuan-Persatuan Pengguna Malaysia (FOMCA).





Tanggungjawab Pengguna Terhadap Sistem Pembetungan

Masih ramai rakyat Malaysia yang tidak memahami sepenuhnya tentang jenis sistem pembetungan yang terdapat di negara ini. Mereka beranggapan bahawa jika mereka berjaya mengepam bahan buangan melalui tandas, maka ada pihak yang akan menguruskan bahan buangan tersebut.

Anggapan seperti ini menyebabkan ramai yang belum dapat menyedari kepentingan perkhidmatan pembetungan memandangkan ia tidak memberi sebarang kesan secara langsung kepada mereka.

Kefahaman terhadap sistem pembetungan yang terdapat di Malaysia akan membantu masyarakat dalam menilai perkhidmatan pembetungan dan memahami peranan masing-masing ke arah meningkatkan mutu perkhidmatan yang diinginkan.

Sistem Bersambung dan Tangki Septik

Terdapat dua jenis sistem pembetungan di Malaysia, iaitu sistem bersambung dan tangki septik. Sistem bersambung adalah satu sistem yang rangkaian paip pembetungan akan membawa kumbahan dari premis ke suatu loji rawatan kumbahan yang terletak di luar kawasan premis. Manakala sistem tangki septik pula tidak melibatkan rangkaian paip di luar kawasan premis kerana rawatan dilakukan di kawasan premis.

Sistem tangki septik telah wujud sejak zaman penjajahan British lagi. Sistem rawatan kumbahan tangki septik tidak menyeluruh dan tidak berupaya untuk mematuhi piawaian yang telah ditentukan. Penggunaan sistem bersambung adalah lebih efisien dan sesuai untuk merawat kumbahan dalam kuantiti yang lebih banyak dan boleh dirancang bagi menerima kumbahan dari kawasan-kawasan berhampiran.

Pengesahan Jenis Sistem

Bagi memudahkan pengguna mengenal pasti jenis sistem pembetungan yang sedang dinikmati di premis masing-masing, penghuni premis perlu mengetahui sistem pembetungan yang digunakan di premis mereka. Oleh itu, cara yang paling mudah adalah dengan meneliti penutup lurang yang terdapat di luar premis. Sekiranya terdapat konfigurasi penutup lurang yang selari dan melebihi 1 buah penutup (2 atau 3 buah), maka premis berkenaan mempunyai sistem tangki septik.

Kebanyakan sistem jenis bersambung tidak mempunyai penutup lurang yang berdekatan di antara satu dengan yang lain.

Tanggungjawab Penyelenggaraan

Semua sistem bersambung yang telah diserahkan kepada Indah Water Konsortium (IWK) perlu diselenggara dengan baik supaya sistem pembetungan dapat berfungsi dengan

berkesan. Bagi kawasan yang belum diambil alih oleh IWK, maka Pihak Berkuasa Tempatan (PBT) berkenaan masih bertanggungjawab terhadap semua sistem pembetungan bersambung.

Pada masa yang sama, terdapat juga sistem bersambung yang dimiliki oleh pihak tertentu secara persendirian, contohnya hotel, institusi pengajian dan perubatan.

Oleh itu, pemilik sistem bersambung persendirian perlu mempunyai lesen kelas daripada Suruhanjaya Perkhidmatan Air Negara (SPAN) serta mempunyai permit khas bagi tujuan menyelenggara sistem tersebut.

Tanggungjawab Pemilik, Perbadanan Pengurusan dan Penghuni



Di bawah Seksyen 3, Akta Industri Perkhidmatan Air 2006, pemilik, penghuni atau perbadanan pengurusan mana-mana premis yang bersambung ke tangki septik perlu :

- Mengenyahenap cemar tangki septik dalam premis sekurang-kurangnya 1 kali setiap 36 bulan. Kegagalan berbuat demikian boleh disabit kesalahan dengan dikenakan didenda tidak melebihi RM50,000.
- Memberi akses kepada tangki septik untuk dinyahenap cemar oleh IWK / Majaari ataupun kontraktor mengenyahenap cemar yang berdaftar dengan SPAN.
- Menyimpan salinan perakuan penyiapan perkhidmatan penyahenap cemar.
- Enapcemar perlu dilupuskan di tempat yang telah diluluskan oleh Jabatan Alam Sekitar / SPAN.
- Tidak boleh melepaskan, melupuskan dan meletakkan sisa bukan domestik ke dalam tangki

septik. Boleh disabit kesalahan yang didenda RM100,000 atau dipenjara tidak lebih daripada 1 tahun.

Bayaran Perkhidmatan Mengenyahenap cemar

Pemilik premis boleh berunding dengan pemegang permit / kontraktor yang berdaftar dengan SPAN untuk jumlah serta cara bayaran yang dikenakan. Walau bagaimanapun, sekiranya pemilik premis memerlukan perkhidmatan nyahenap cemar yang dibuat oleh pemilik premis, sebanyak RM300 bagi setiap meter padu.



Bayaran yang lebih tinggi yang dikenakan oleh IWK berbanding dengan kontraktor lain adalah disebabkan IWK tidak boleh menolak mana-mana permintaan perkhidmatan nyahenap cemar yang dibuat oleh pemilik premis.

Bahaya Kelimpahan Kumbahan atau Efluen



Sehingga kini, lebih kurang 10% daripada 1.3 juta tangki septik yang telah dinyahenapkan di seluruh negara. Keadaan ini menyebabkan efluen yang dikeluarkan tidak dapat mencapai tahap yang dikehendaki.

Ia merupakan punca pencemaran alam sekitar yang ketara bagi sesuatu kawasan perumahan. Selain itu, risiko kesihatan umum juga timbul memandangkan tanpa rawatan kumbahan yang sempurna, efluen yang mengandungi bakteria boleh merebak dengan cepat.

Oleh sebab itu, nyahenap cemar mesti dilaksanakan dengan kadar yang segera sekiranya premis tersebut tidak pernah dinyahenap cemar tangki ataupun lebih daripada 3 tahun tidak dilakukan nyahenap cemar demi kesejahteraan hidup pengguna premis dan masyarakat setempat.

Gaya Hidup Yang Aktif

Amalan gaya hidup aktif dan bersenam merupakan amalan yang sangat penting untuk seseorang mencapai tahap kesihatan yang lebih baik. Namun begitu, hanya segelintir penduduk di dunia, termasuk rakyat Malaysia yang mengamalkan senaman secara kerap dan mencukupi.

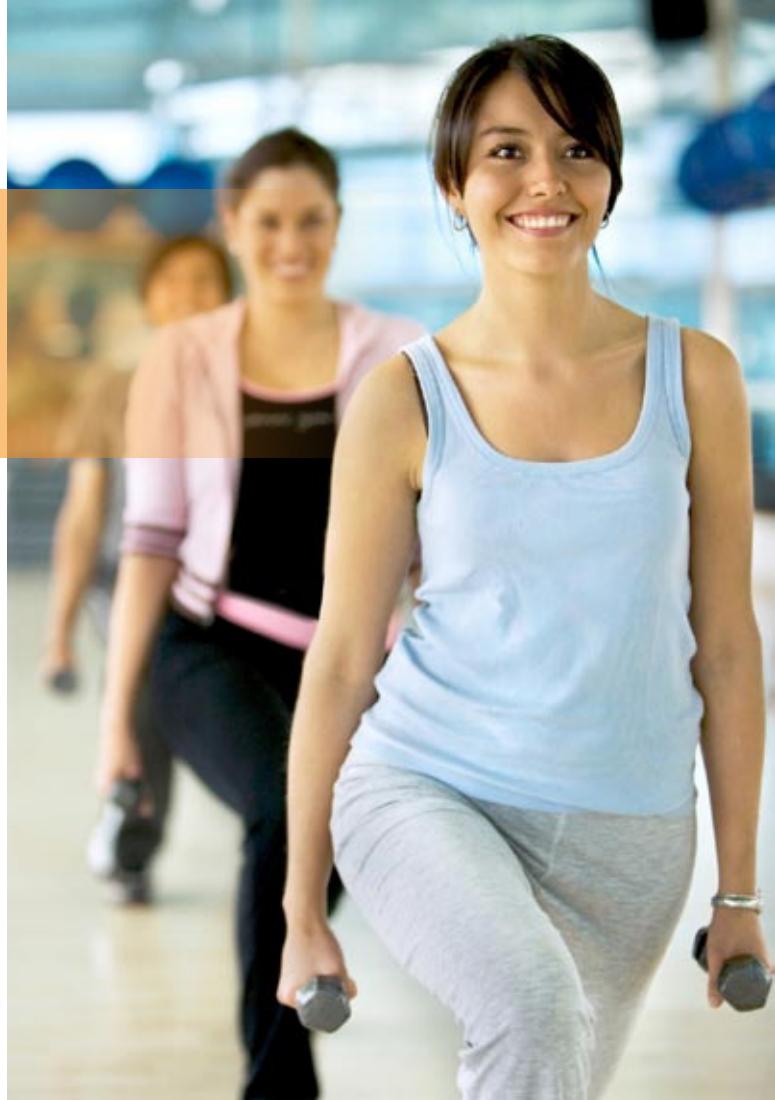
Secara amnya, dianggarkan 1.9 juta kematian di seluruh dunia disebabkan oleh ketidakaktifan dalam melakukan kegiatan fizikal. Risiko mendapat penyakit kardiovaskular juga akan meningkat sebanyak 1.5 kali ganda berbanding individu yang sentiasa mengamalkan gaya hidup aktif. Sebanyak 43.7% rakyat Malaysia dewasa didapati tidak aktif dari segi fizikal.

Kanak-kanak dan remaja perlu melakukan senaman selama 60 minit setiap hari, termasuk regangan otot dan aktiviti pengukuhan tulang, untuk aktiviti fizikal mereka. Dengan membuat senaman, anda dapat:

- Meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot
- Meningkatkan fungsi paru-paru
- Mengurangkan risiko osteoporosis
- Membantu organ penghadaman dan perkumuman
- Mengawal penyakit kronik seperti diabetes, jantung dan hipertensi



Piramid aktiviti fizikal



Bagaimana untuk mengamalkan gaya hidup yang aktif?

1. Aktif setiap hari pada bila-bila masa. Sentiasa mengamalkan aktiviti fizikal dalam kehidupan sehari-hari. Bayangkan setiap pergerakan sebagai satu peluang untuk membaiki kesihatan dan bukannya sesuatu yang menyusahkan.

Antara aktiviti yang mungkin boleh dilakukan seperti:-

- i. Gantikan lif atau eskalator dengan berjalan menaiki tangga.
- ii. Berjalan kaki ke kedai yang berdekatan berbanding memandu.
- iii. Melakukan kerja rumah secara manual seperti mencuci pakaian dengan tangan.
- iv. Letak kereta di tempat yang agak jauh dan berjalan kaki ke destinasi.
- v. Mengamalkan aktiviti berkebun contohnya menggali tanah atau mengangkat pasu bunga.

2. Bersenam dengan senaman yang sederhana sekurang-kurangnya 30 minit sehari, lima hingga enam hari setiap minggu. Contoh aktiviti yang boleh dilakukan ialah bermain badminton, berjalan laju, senaman aerobik, berbasikal dan berenang.

3. Bersenam dengan melakukan senaman yang meningkatkan kekuatan atau fleksibiliti otot sebanyak 2 hingga 3 hari seminggu. Contohnya tekan tubi atau regangan otot.
4. Hadkan kegiatan atau tabiat yang tidak aktif secara fizikal. Sejak tahun 2009, FOMCA telah menganjurkan Kempen Minggu Tidak Menonton TV pada setiap bulan April. Tujuan kempen ini untuk menggalakkan gaya hidup yang lebih aktif dengan melakukan aktiviti yang lebih bermanfaat seperti :
 - i. Mengehadkan aktiviti-aktiviti yang tidak melibatkan pergerakan fizikal selama tidak lebih daripada dua jam dalam sehari. Sebagai contoh, menonton televisyen, bermain permainan video atau komputer, melayari internet dan duduk atau berbaring (kecuali apabila tidur).
 - ii. Cuba laksanakan beberapa aktiviti mudah seperti regangan semasa menonton TV atau bekerja di komputer.



Panduan senaman

1. Bersenam mengikut matlamat yang ingin dicapai. Contohnya jika inginkan otot yang mantap, lakukan regangan.
2. Bersenam secara tetap. Bersenam secara konsisten adalah kunci bagi meningkatkan kecergasan.
3. Mulakan senaman yang ringan, kemudian terus kepada yang lebih berat. Ini bertujuan memberi peluang kepada tubuh badan untuk menyesuaikan keadaan kepada senaman.
4. Lakukan aktiviti pemanasan dan menyejukkan badan sebelum dan selepas bersenam. Aktiviti sebegini dapat menyesuaikan keadaan tubuh daripada keadaan rehat kepada aktiviti secara beransur-ansur.
5. Peka dengan keadaan tubuh anda. Pastikan tubuh dan keadaan fizikal anda sihat sebelum melakukan senaman.
6. Bersenam bersama-sama rakan.
7. Bersenam mengikut kaedah dan jadual yang betul.

Senarai aktiviti yang boleh dilakukan semasa tidak menonton TV:

1. Mengadakan aktiviti bersama keluarga di taman permainan.
2. Belajar bersama gitar atau alat-alat muzik yang lain
3. Menganjurkan aktiviti gotong-royong sesama keluarga atau komuniti.
4. Pergi ke zoo.
5. Ketahui tentang pusat komuniti kawasan atau aktiviti-aktiviti taman di anda.
6. Pergi berenang.
7. Rancang perkelahan atau barbeku.
8. Perhatikan aktiviti burung.
9. Bermain dengan haiwan peliharaan.
10. Tanam bunga, sayur-sayuran atau tumbuhan herba.
11. Bermain permainan bola keranjang, bola sepak atau bola jaring dalam kawasan kejiran anda.
12. Pergi berkhemah (walaupun di kawasan laman belakang rumah!)
13. Mengemas almari dan pakaian anda. Dermakan barang yang berlebihan kepada golongan miskin.
14. Pergi ke muzium.
15. Berjalan kaki sambil menikmati persekitaran. Kutip biji-bijian dan daun-daun. Buat kolaj dengan bahan yang dikutip dan tampal pada peti sejuk.
16. Belajar beberapa teka-teki dan lawak jenaka.
17. Lihat langit malam dengan teropong; kenal pasti bintang yang berbeza. Perhatikan juga bulan.
18. Pergi ke pasar raya yang berhampiran.
19. Berjalan kaki ke tempat kerja atau sekolah.
20. Berlatih untuk perlumbaan separa maraton.
21. Pergi memancing
22. Membuat roti, kek atau biskut bersama ibu.
23. Berbasikal.
24. Pergi ke pasar malam.
25. Pergi ke pasar membeli sayur-sayuran bersama-sama ibu.
26. Membuat kraftangan dengan benda kitar semula.
27. Belajar memasak.
28. Belajar bermain gelang hula.
29. Mendaki bukit.
30. Mengunjung ke pesta hiburan yang berdekatan.

Sumber: Kementerian Kesihatan Malaysia

Kesan Penggunaan Barang Cetak Rompak

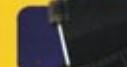
- Membantutkan pengembangan idea-idea kreatif baru
- Mengurangkan royalti yang layak diterima oleh pencipta karya / pemegang hak cipta
- Mencemarkan imej negara
- Mengurangkan pendapatan cukai negara

APA ITU HAK CIPTA?

Hak Cipta adalah **Hak Eksklusif** yang diberi oleh undang-undang kepada pencipta karya/pemegang hak cipta untuk mengawal karya mereka.

Perlindungan Hak Cipta di Malaysia dikawalselia di bawah **Akta Hak Cipta 1987**.

Karya-karya yang layak mendapat perlindungan hak cipta termasuk...

 KARYA SASTERA & KARYA TERBITAN	 RAKAMAN BUNYI
 KARYA FILEM	 KARYA SENI
 KARYA MUZIK	 SIARAN

APA ITU CETAK ROMPAK?

Meniru/membuat salinan keatas sesuatu produk/karya tanpa mendapat kebenaran daripada pencipta karya/pemegang hak cipta.

Secara amnya barangan cetak rompak boleh dikenali berdasarkan :

-  Harga jualan yang lebih murah daripada harga sebenar pasaran.
-  Penjualan di pasaran terbuka.
-  Pembungkusan yang tidak sempurna.
-  Kualiti yang rendah.

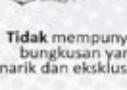


APA ITU BARANG TIRUAN?

Barangan tiruan adalah **barang yang dibuat melalui peniruan Jenama dan ciri-ciri khas** sesuatu barang yang mempunyai cap dagang berdaftar (trademark).

Penguatkuasaan terhadap penjualan barang tiruan di Malaysia dikawalselia oleh **Akta Perihal Dagangan 2011**.

Ciri-ciri barang tiruan:-

 Harga jualan adalah murah dan boleh tawar menawar ke tahap minima.	 Mempunyai hasil kerja yang tidak kemas, pembuatan (workmanship) yang kasar, tidak kemas dan tidak menarik.
 Dijual di tempat terbuka seperti pasar malam, gerai tepi jalan atau kaki lima.	 Menggunakan bahan yang berkualiti rendah.
 Tiada jaminan kualiti.	 Dihasilkan dengan menggunakan peralatan yang paling asas, industri kecil-kecilan (belakang rumah) dan berteknologi rendah.
 Tidak mempunyai bungkusan yang menarik dan eksklusif.	 Tidak tahan lama dan mudah rosak.
 Tiada jaminan tahap keselamatan.	 Tiada jaminan tahap keselamatan.

Kesan penggunaan barang tiruan

KESIHATAN
Antara komplikasi menggunakan ubat tiruan salah kesan sampingan yang boleh memudaratkan kesihatan pengguna.

KESELAMATAN
Bahan yang digunakan berkualiti rendah dan tiada pengujian piawai.

NEGARA
Menjejaskan sektor ekonomi dan pelancongan, seterusnya mengurangkan pendapatan cukai negara dan menyebabkan kerugian kepada pengusaha barang asli.