

GENERASI pengguna

Wadah Informasi
Kelab Pengguna

SEPTEMBER 2014 • EDARAN PERCUMA

Pertandingan Kepenggunaan Hari Pengguna Malaysia 2014

Jangan mudah
terpengaruh
dengan kuasa iklan



Cara Menggunakan
Penyaman Udara
Yang Jimat Elektrik



Kajian terhadap Mesin
Jual Air di Pasaran



Tip Urus
Kewangan
Bagi Pelajar



Sampah Oh
Sampah ...



Tip Berhenti
Merokok



Cabaran Interaktif
Pengguna Kelab
Pengguna Sekolah
(CIP-KPS) 2014



Pertandingan Kepenggunaan Hari Pengguna Malaysia 2014

Pertandingan Kepenggunaan Hari Pengguna Malaysia merupakan program tahunan anjuran Gabungan Persatuan-persatuan Pengguna Malaysia (FOMCA), dengan kerjasama Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan, dan disokong oleh Kementerian Pendidikan Malaysia.

Pertandingan yang sering dinantikan oleh segolongan besar pelajar-pelajar sekolah ini mula mendapat perhatian pelbagai pihak dan umum sejak dilaksanakan pada tahun 2002. Pertandingan ini dapat menarik minat pelajar sekolah dan guru-guru sekolah. Terdapat sekolah yang menjadikan pertandingan ini sebagai acara tahunan di dalam kalendar sekolah mereka.

Pada tahun 2014, FOMCA telah memperkenal Anugerah Guru HPM bagi menghargai usaha yang dilakukan oleh guru-guru yang mendorong dan membantu para pelajar mereka untuk menyertai program-program pendidikan kepenggunaan anjuran FOMCA.

Senarai Pertandingan Kepenggunaan HPM 2014 yang diadakan pada tahun ini ialah:

- Pertandingan Mengarang Esei Kepenggunaan
- Pertandingan Melukis Poster Kepenggunaan



Bil. 29, Edisi September 2014

Sidang Redaksi

Penasihat

Y.Bhg Datuk Dr. Marimuthu Nadason
Presiden, Gabungan Persatuan-Persatuan Pengguna Malaysia

Ketua Sidang Pengarang

Mohd Yusof Abdul Rahman

Timbalan Ketua Sidang Pengarang

Siti Rahayu Zakaria

Sidang Pengarang

Foon Weng Lian, Persatuan Pengguna Air dan Tenaga Malaysia (WECAM)
Nuraini Khalil, Forum Air Malaysia
Jesslyn Pek Yen Lee, Forum Air Malaysia
Nur Asyikin Aminuddin, Persatuan Pengguna-Pengguna Standard Malaysia
Bahagian Gerakan Kepenggunaan, KPDNKK
Bahagian Kokurikulum, Kementerian Pendidikan 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 PENGUNA
No 4, Jalan SS 1/22A,
47300 Petaling Jaya, Selangor.
Tel : 03-7876 2009
Faks : 03-7877 1076
E-mel : fomca@fomca.org.my

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

Cetakan

فرچونک اساس حاصل (میلزیما) سندیرون برج
Percetakan Asas Jaya (M) Sdn Bhd
No. 5B Tingkat 2, Jalan Pipit 2
Bandar Puchong Jaya,
47100 Puchong Jaya
Selangor Darul Ehsan

- c. Pertandingan Mukis Kartun Kepenggunaan
- d. Pertandingan Blog Kepenggunaan
- e. Pertandingan Fotografi Kepenggunaan
- f. Pertandingan Buku Skrap Kepenggunaan
- g. Pertandingan Mereka Bentuk Poster Grafik Kepenggunaan
- h. Pertandingan Mewarna Kepenggunaan
- i. Anugerah Penyertaan Terbanyak Peringkat Sekolah
- j. Anugerah Guru HPM.

Berdasarkan kepada penyertaan pertandingan, sebahagian besar penyertaan adalah pelajar-pelajar sekolah menengah berumur 13 hingga 18 tahun. Manakala, kategori pertandingan yang paling mendapat sambutan ialah pertandingan mengarang esei, iaitu 33,421 (58.44%) penyertaan dan esei bahasa Malaysia menjadi pilihan utama para pelajar. Pertandingan poster kepenggunaan merupakan pertandingan kedua popular dengan penyertaan tertinggi terdiri daripada pelajar sekolah rendah, iaitu 4,231 (49.65%) penyertaan dan pelajar sekolah menengah sebanyak 3,091 (36.28%) penyertaan. Manakala, pertandingan buku skrap terbuka kepada pelajar sekolah rendah pula mendapat jumlah penyertaan sebanyak 855 penyertaan dan pertandingan melukis kartun terbuka kepada umum dengan jumlah penyertaan sebanyak 762 penyertaan. Pertandingan fotografi juga terbuka kepada umum mendapat sebanyak 681 penyertaan dan pertandingan blog mendapat 135 penyertaan.

Secara keseluruhan topik-topik yang dipilih oleh para peserta adalah berunsurkan kepada kesedaran persekitaran dan sosial. Bagi pertandingan mengarang esei, tajuk yang paling banyak dihasilkan ialah:

- a) Kebersihan kantin di sekolah saya (42.67%)
- b) Tabiat merokok dalam kalangan pelajar (42.32%)
- c) Tanggungjawab saya sebagai pengguna (52.30%)

- d) Pemahaman anda tentang perubahan iklim (46%)
- e) Keselamatan kanak-kanak di Pusat Penjagaan Kanak-Kanak (58.09%).

Manakala, tajuk yang dipilih bagi pertandingan melukis poster pula ialah seperti:

- a) Jimat air (64.33%)
- b) Keselamatan produk pengguna (61.04%)
- c) Obesiti dan makanan segera (60.88%)
- d) Pengurusan sisa elektronik (55.20%)
- e) Jimat tenaga, jimat wang (71.41%).

Peserta poster juga memilih tajuk-tajuk ini berdasarkan situasi dan kehendak semasa. Peserta juga berjaya mengolah tajuk-tajuk berkenaan dengan memberikan langkah-langkah alternatif kepada pengguna sebagai langkah berjimat. Elemen kesedaran dan pendidikan dilihat boleh dilakukan melalui lukisan poster ini.

Bagi pertandingan buku skrap, tajuk keselamatan makanan di Malaysia (63.74%) menjadi pilihan utama para peserta. Isu keselamatan makanan sangat penting kerana sering kali berlaku keracunan makanan di sekolah dan sekolah asrama. Pelajar boleh mempelajari cara pengendalian penyediaan makanan yang betul dan kepentingan membaca label pada makanan seperti tarikh luput, keadaan fizikal makanan bertin, logo halal dan lain-lain.

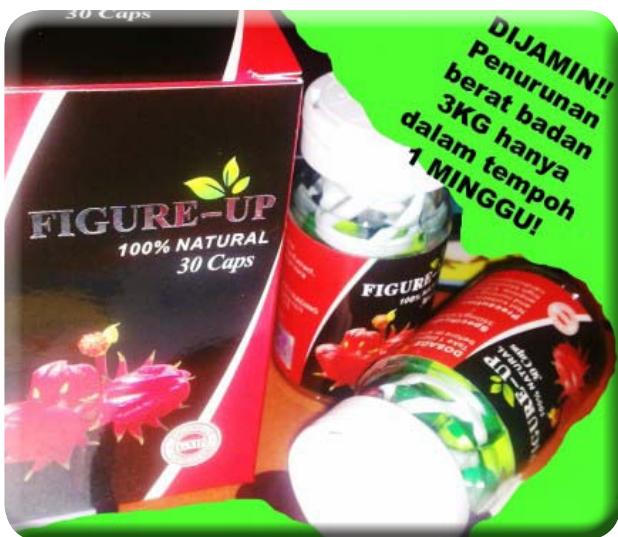
Pertandingan kepenggunaan bertujuan untuk mencungkil pengetahuan serta idea-idea daripada generasi muda mengenai pendidikan kepenggunaan. Melalui pertandingan ini, ia menunjukkan sikap dan keperihatinan pengguna muda di Malaysia terhadap isu-isu pengguna semasa.

Tahun 2014, pertandingan ini sekali lagi telah mendapat pengiktirafan *Malaysia Book of Records* bagi kali ke 3.

“Peserta poster juga memilih tajuk-tajuk ini berdasarkan situasi dan kehendak semasa. Elemen kesedaran dan pendidikan dilihat boleh dilakukan melalui lukisan poster ini.”



“Pertandingan kepenggunaan bertujuan untuk mencungkil pengetahuan serta idea-idea daripada generasi muda mengenai pendidikan kepenggunaan.”



Jangan mudah terpengaruh dengan kuasa iklan

Dalam zaman yang serba moden dan canggih pada masa ini, terdapat banyak lambakan produk kecantikan yang menjadi kegilaan golongan wanita khususnya.

Sebagai contoh, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) telah mengeluarkan kenyataan akhbar mengenai bahayanya pengambilan produk tidak berdaftar berjenama "Figure Up". Lebih malang, produk ini amat mudah dibeli melalui internet. Produk ini dipercayai mampu untuk menurunkan berat badan. Tetapi tahukah anda tentang kandungan bahan yang terdapat pada produk ini? Adakah anda pasti produk tersebut selamat untuk digunakan?

Produk ini sebenarnya mengandungi bahan *sibutramine*, iaitu sejenis ubat terkawal yang digunakan untuk rawatan obesiti. Tetapi pada 23 Disember 2012, Malaysia telah menarik balik pendaftaran ubat-ubatan yang mengandungi bahan *sibutramine* disebabkan peningkatan risiko, seperti serangan jantung dan strok. Tahap kesedaran pengguna mungkin masih rendah, tetapi perlukah mereka mengambil risiko semata-mata untuk kecantikan diri?

Selain itu, KKM juga telah mengeluarkan kenyataan akhbar supaya mengelakkan pengguna daripada mengguna produk kosmetik yang dikesan mengandungi racun, seperti merkuri yang boleh memudaratkan

kesihatan. Oleh itu, pengguna perlu lebih berhati-hati dengan lambakan produk kecantikan yang terdapat di pasaran. Paling penting, sebelum membeli, pengguna perlu melihat label yang terdapat pada produk tersebut sama ada sudah berdaftar dengan KKM atau belum. Pengguna boleh berkunjung ke laman sesawang Biro Pengawalan Farmaseutikal Kebangsaan (BPFK) untuk menyemak senarai produk yang telah berdaftar dengan KKM.

Bagi produk ubat-ubatan yang telah berdaftar dengan KKM, ia akan mempunyai nombor pendaftaran MAL, diikuti dengan 8 nombor digit, dan diakhiri dengan huruf-huruf yang menunjukkan kategori pendaftaran produk tersebut. Sebagai contoh MAL12345678N. Terdapat 4 kategori huruf bagi setiap pendaftaran produk iaitu huruf A untuk produk yang mengandungi racun terkawal, huruf X untuk produk yang tidak mengandungi racun terkawal, huruf T untuk ubat tradisional, dan huruf N untuk suplemen kesihatan.

Untuk produk kecantikan pula, produk yang telah berdaftar dengan KKM harus mempunyai nombor pendaftaran NOT, diikuti dengan 9 nombor digit dan diakhiri dengan huruf K yang bermaksud produk kosmetik sebagai contoh NOT140501234K.

Selain itu, setiap produk yang telah berdaftar dengan KKM perlu mempunyai label Hologram Meditag pada pembungkusannya. Namun begitu, jika masih was-was dengan label tersebut, pengguna boleh menghubungi mana-mana jabatan yang berkenaan untuk mendapat maklum balas mengenai tahap keselamatan produk tersebut kerana terdapat lambakan produk yang tidak asli. Hal ini boleh memudaratkan kesihatan pengguna kerana produk yang tidak asli kebiasaannya tidak mengikut piawaian kandungan dadah yang telah ditetapkan oleh pihak KKM.

Pengguna perlu bersuara jika terdapat ketidaksahihan maklumat pada sesuatu produk, janganlah beli secara sembrono saja. Pihak berkuasa yang berkenaan perlu sentiasa memantau produk-produk yang dijual beli melalui internet kerana lambakan produk yang 'tidak dikenali' mudah diperoleh.

Pembelian produk ubat-ubatan maupun produk kosmetik secara atas talian adalah sangat tidak digalakkkan kerana pengguna sukar untuk meneliti nombor pendaftaran dan label Hologram Meditag pada pembungkus produk. Oleh itu, jika ingin membeli produk berkenaan, pengguna disarankan untuk berhubung secara terus dengan pengedar yang sah. Sekurang-kurangnya pengguna dapat melihat secara langsung nombor pendaftaran dan label Hologram Meditag yang terdapat pada pembungkus produk. Oleh itu, pengguna perlu lebih berhati-hati apabila membeli produk ubat-ubatan atau kosmetik secara atas talian.

Sumber: Persatuan Pengguna-Pengguna Standard Malaysia



Cara Menggunakan Penyamanan Udara Yang Jimat Elektrik

Penyaman udara pernah dianggap sebagai satu kemewahan. Kini, ia telah menjadi perkara biasa di Malaysia. Kebanyakan rumah di bandar dilengkapi dengan penyaman udara dalam satu atau beberapa bilik. Dalam masa yang sama, ramai juga yang beranggapan apabila menggunakan penyaman udara, ia menyebabkan bil elektrik akan naik disebabkan oleh peningkatan penggunaan tenaga elektrik. Walaupun proses penyejukan memang memakan banyak tenaga elektrik, namun sekiranya anda mengambil langkah-langkah yang berkesan, ia dapat mengurangkan penggunaan elektrik ketika menggunakan penyaman udara.

Salah satu cara yang dapat mengurangkan penggunaan tenaga elektrik pada penyaman udara adalah mengekalkan suhu yang betul.

Bagaimakah penyaman udara berfungsi?

Bagi kebanyakan orang, penyaman udara hanya mengeluarkan udara sejuk pada suhu yang ditetapkan. Tetapi adakah ia benar-benar berfungsi dengan cara seperti itu? Penyaman udara semasa proses

penyejukan mengambil udara dalaman, menyejukkan ia dengan mengalirkannya melalui penyejat gegelung dan memasukkan ia kembali di dalam bilik. Ia agak bertentangan dengan cara penyejuk udara lama berfungsi. Penyejuk udara digunakan untuk mengambil udara di luar, sejukkan udara tersebut dan memasukkan ia ke dalam bilik. Tetapi penyaman udara hanya menggunakan udara dalaman.

Bagaimana termostat berfungsi?

Jika anda menetapkan termostat pada 18°C , adakah ini bermakna bahawa penyaman udara akan menyejukkan bilik lebih cepat sekiranya ditetapkan pada 25°C ? Tidak! Termostat ini hanya memeriksa suhu udara di dalam bilik dan menghentikan pemampat (*compressor*) apabila suhu mencapai tahap yang dikehendaki. Ini bermakna bahawa pemampat akan bekerja lebih lama jika suhu ditetapkan pada tahap yang lebih rendah, iaitu bekerja lebih lama dan menggunakan lebih banyak elektrik jika suhu ditetapkan pada 18°C dan bukannya 25°C . Hal ini disebabkan ia akan mengambil masa yang lebih singkat untuk mencapai 25°C berbanding dengan 18°C kerana pemampat bekerja dengan kuasa yang sama.

Apa yang berlaku apabila pemampat berhenti?

Penyaman udara hanya meniupkan kipas apabila pemampat berhenti dan termostat mencapai tahap suhu yang dikehendaki. Pada peringkat ini, penggunaan elektrik adalah hanya untuk kipas yang sedang berjalan dan bukan untuk pemampat. Pemampat ini akan bermula sekali lagi apabila termostat mengesan suhu telah meningkat lagi daripada tahap yang ditetapkan. Pemampat adalah komponen elektrik yang memakan sebahagian besar elektrik dalam penggunaan penyaman udara.

Apakah faktor mempengaruhi penggunaan tenaga elektrik penyaman udara?

Terdapat empat faktor yang mempengaruhi beban tenaga elektrik:

- 1) Suhu dalaman
- 2) Suhu luar
- 3) Penebat haba dari bilik
- 4) Penetapan suhu penyaman udara.

Jika perbezaan antara suhu yang dikehendaki dan suhu dalaman / luaran adalah besar, maka penyaman udara memerlukan tenaga elektrik yang lebih banyak untuk menyedutkan udara dalaman kepada suhu yang dikehendaki sebagai pemampat. Jika suhu ditetapkan pada 18°C dan suhu luar ialah 38°C , maka elektrik yang diperlukan adalah lebih banyak daripada suhu termostat, iaitu 24°C dan suhu luar adalah 38°C . Menurut kajian yang dijalankan oleh Majlis Tenaga Kecekapan

Ekonomi Amerika (ACEEE), peningkatan setiap $^{\circ}\text{C}$ boleh menjimatkan 3%-5% daripada penggunaan elektrik. Dengan menggunakan cara ini, ia boleh menurunkan bil elektrik setiap bulan.

Apakah suhu yang ideal yang harus ditetapkan pada termostat?

Peningkatan suhu sepatutnya tidak mengurangkan tahap keselesaan. Kajian Persatuan Jurutera Pemanasan, Penyejukan dan Penyaman Udara Amerika (ASHRAE), suhu yang ideal untuk keselesaan termal adalah antara 23.5°C dan 25.5°C pada musim panas. Oleh itu, menetapkan suhu kepada 24°C akan menjimatkan bil elektrik dan dalam masa yang sama dapat memberikan keselesaan yang baik. Menggunakan kipas siling bersama-sama dengan penyaman udara juga boleh membantu meningkatkan suhu termostat.

Bagaimana penyaman udara lama tanpa thermostat bekerja?

Penyaman udara lama tanpa termostat mempunyai pilihan kesejukan seperti 'tinggi, sederhana dan rendah'. Seperti yang dinyatakan sebelum ini, pemampat penyaman udara bekerja dalam mod binari (sama ada mereka 'hidup' atau 'tidur') dan tidak mengawal suhu udara. Yang tinggi, sederhana dan rendah pilihan hanya menukar kelajuan kipas penyaman udara. Tinggi bermakna penyaman udara akan menghasilkan lebih banyak udara, dan rendah pula bermakna bahawa kelajuan kipas akan menjadi perlahan.

Sumber: Persatuan Pengguna Tenaga dan Air Malaysia (WECAM)



Kajian terhadap Mesin Jual Air di Pasaran

Air juga dikenali sebagai H₂O yang terbentuk melalui ikatan dua atom hidrogen dan satu atom oksigen. Ia merupakan unsur yang amat penting bagi semua kehidupan, termasuk manusia. Ia merupakan komposisi utama bagi tubuh manusia yang kandungan air dalam badan manusia adalah lebih kurang 70%. Itu bermaksud organ badan manusia tidak dapat menjalankan tugas masing-masing jika kekurangan kandungan air. Selain itu, air yang bersih boleh menjamin kesihatan, sebaliknya kualiti air yang tidak baik akan menyebabkan kesakitan dan penyakit yang kronik.

Mengikut kajian yang dijalankan oleh Forum Air Malaysia ‘Kaji Selidik Kepuasan Pengguna Terhadap Penghijrahan Industri Perkhidmatan Air ke Rejim Perlesenan Baru di bawah Akta Industri Perkhidmatan Air 2006 di Negeri Johor, Melaka dan Negeri Sembilan’ telah menunjukkan 39-52% responden menggunakan penapis air di rumah. Ini menunjukkan para pengguna mementingkan kualiti air yang digunakan untuk minum dan aktiviti harian. Bagi golongan yang tidak mempunyai penapis air di rumah, berkemungkinan besar mereka berasa puas hati dengan kualiti air yang disalurkan ke rumah ataupun mereka akan membeli air dari luar, seperti air berbotol dan juga mesin jual air.



Walaupun air yang dibeli daripada mesin jual air dilabelkan sebagai air tenaga ataupun air hidrogen yang akan membawa kebaikan kepada tubuh badan kita, namun begitu kualiti air yang ditapis dan dikeluarkan daripada mesin tersebut merupakan satu persoalan dalam kalangan pengguna. Beberapa kajian telah dijalankan sebelum ini dan semenjak kebelakangan ini, isu kualiti mesin jual air telah dibangkitkan apabila Forum Air Malaysia telah mendapat bahawa sampel air daripada beberapa mesin jual air mempunyai bakteria Koliform, E.coli dan Clostridium perfringens.

Jika mengikut Sistem Kawalan Keselamatan Mesin Jual Air yang diterbitkan oleh Bahagian Keselamatan dan Kualiti Makanan (BKKM) pada tahun 2013, sumber bekalan air yang digunakan dan produk akhir daripada mesin jual air mestilah mematuhi keperluan Peraturan-peraturan Makanan 1985 (Standard Bagi Air Minuman Berbungkus dan Air Dari Mesin Jual Air, Jadual ke-25 dan Standard Bagi Air, Jadual ke-25A), iaitu jumlah koliform adalah tidak melebihi 10, koliform termotoleran (E.coli) dan C.perfringens tidak dikesan dalam setiap 100ml. Daripada kajian tersebut, ia menunjukkan sebahagian mesin jual air adalah tidak mematuhi peraturan yang telah ditetapkan.



Kesan-kesan akibat meminum air yang telah dicemari

Jika pengguna terminum air yang dicemari oleh bakteria-bakteria tersebut, ia berkemungkinan akan menyebabkan seseorang itu mengalami kesakitan perut, cirit-birit, loya dan sebagainya. Tanda-tanda ini akan berlaku apabila sistem imunisasi seseorang individu tidak cukup kuat, seperti pesakit, bayi dan budak.

Selain itu, ia juga akan menyebabkan perut berasa mudah berangin dan sakit. Mungkin ada yang tidak akan terfikir bahawa ia mungkin disebabkan oleh bekalan air yang diminum, namun ini merupakan salah satu impaknya.



Cara-cara untuk mengelakkan pengambilan air yang tercemar

Kawasan rumah yang berkos rendah, seperti bangunan flat dan kawasan kepadatan penduduk yang tinggi seperti kawasan yang mempunyai institusi pengajian tinggi, merupakan sasaran pemilik mesin jual air untuk menetapkan lokasi untuk mesin tersebut. Air daripada mesin jual air mungkin menjadi sumber air yang penting kepada mereka yang bergantung kepadaanya selama ini.

Jadi, terdapat beberapa cara boleh dipertimbang oleh para pengguna sebelum membeli air daripada mesin



“Jika pengguna terminum air yang dicemari oleh bakteria-bakteria tersebut, ia berkemungkinan akan menyebabkan seseorang itu mengalami kesakitan perut, cirit-birit, loya dan sebagainya.”

jual air untuk mengelakkan peratusan mendapat air yang tercemar.

- Memastikan mesin tersebut mempunyai label pensijilan daripada Kementerian Kesihatan Malaysia.
- Memastikan ia mempunyai pintu yang automatik tertutup selepas digunakan.
- Terdapat tarikh penyelenggaraan dilekatkan pada badan mesin.
- Adakah mesin tersebut sudah berkarat dan terdapat air yang bertakung?

Jangan membeli air daripada mesin tersebut sekiranya anda tidak mendapat jawapan bagi soalan-soalan di atas.

Selain itu, masak air terlebih dahulu sebelum minum. Ini merupakan salah satu cara yang tradisi tetapi ia adalah berguna untuk membunuh bakteria.

Sumber: Forum Air Malaysia



Tip Urus Kewangan Bagi Pelajar

“Apabila anda tidak tahu tentang pengurusan kewangan, pelajarilah ilmu kewangan. Jika sudah dapat sedikit sebanyak ilmu pengurusan kewangan, anda harus menggunakan pakai ilmu tersebut.”

Sebagai pelajar kolej, IPTA dan IPTS, banyak kos yang perlu ditanggung secara bersendirian. Walaupun anda mungkin mendapat pinjaman pelajaran atau dibiayai oleh ibu bapa, namun anda masih perlu mempelajari teknik pengurusan kewangan. Berikut merupakan tip yang dapat membantu anda menguruskan kewangan.

Tip 1: Pantau perbelanjaan harian dan bulanan

Anda perlu mencatatkan perbelanjaan secara harian dan bulanan. Dengan cara ini, anda dapat mengesan ke mana wang dibelanjakan. Sediakan sebuah buku catatan khas supaya anda boleh merekodkan perbelanjaan wang setiap hari.

Tip 2: Buat bajet

Membuat bajet akan menjadi lebih mudah sekiranya anda sudah mengetahui tabiat perbelanjaan anda. Contoh perbelanjaan anak remaja kolej ialah:-

- Fotostat nota dan buku sewa bilik
- Minyak kereta (pengangkutan)
- Makanan dan minuman
- Kelengkapan diri dan bil telefon bimbit
- Hiburan, baju, kasut dan lain-lain

Setiap satu yang tercatat harus ditetapkan berapakah jumlah yang patut disediakan. Inilah dinamakan bajet perbelanjaan. Pastikan setiap bulan, anda tidak berada dalam keadaan defisit, iaitu wang keluar melebihi wang masuk.

Tip 3: Simpan resit pembelian

Jika ini boleh didisplinkan, sangat bagus sekali. Apabila setiap resit pembelian disimpan, baru anda dapat memantau ke mana wang anda pergi. Walaupun makan di warung tidak mempunyai resit, anda perlu mencatatkan bayaran makanan anda.

Tip 4: Tanam tabiat menyimpan

Apabila anda menerima wang daripada ibu, bapa atau PTPTN, asingkan sedikit wang untuk simpanan. Sebaiknya simpan di dalam akaun yang tidak mempunyai kad ATM. Apabila anda menyimpan pada awal bulan, besar kemungkinan ia tidak akan disentuh. Jika anda menunggu sehingga pada akhir bulan untuk menyimpan, biasanya ia tidak menjadi kenyataan kerana semua wang telah dibelanjakan.

Tip 5: Jauhi daripada rakan yang suka berbelanja besar

Kenal pasti rakan-rakan anda dan jauhi diri daripada mereka yang suka berbelanja besar. Anda biasa mengetahui dengan melihat cara pemakaian, tempat lepak dan aksesori yang mereka miliki. Jika mereka berbelanja demikian sebab datang daripada keluarga mewah, biarkan. Jangan anda mengikuti jejak mereka pula.

Tip 6: Jauhi hutang

Jika ibu bapa bercadang untuk memberi anak-anak dengan kad tambahan, seperti kad kredit, elakkan daripada berbuat sedemikian. Ada segelintir ibu bapa mungkin memikirkan kesusahan anak-anak untuk berbelanja memberi kad ini hanya menggalakkan mereka berbelanja secara berlebihan dengan menambah hutang. Jika tidak mampu, jangan beli.

Tip 7: Beli buku teks yang telah terpakai

Jika ada pelajar senior yang ingin menjual buku teks terpakai, belilah buku itu. Asalkan anda dapat membuat rujukan, pedulikan apa kata-kata rakan anda.

Tip 8: Kenal pasti yang ‘mahu’ dan yang ‘perlu’

Anda memerlukan makanan untuk hidup, tetapi pilihan yang ada harus mengikut kemampuan. Contohnya anda hendak makan ayam goreng, sama ada di warung atau di restoran makanan segera. Kedua-dua hidangan adalah sama, tetapi harganya jauh lebih mahal.

Tip 9: Latih diri anda dengan tabiat yang baik

Apabila anda tidak tahu tentang pengurusan kewangan, pelajarilah ilmu kewangan. Jika sudah dapat sedikit sebanyak ilmu pengurusan kewangan, anda harus

mengguna pakai ilmu tersebut. Ilmu ini amat berguna apabila anda mempunyai wang untuk diurus, walaupun wang itu kepunyaan ibu ayah anda. Layarilah laman sesawang tentang pengurusan kewangan yang baik atau baca buku dan majalah tentangnya.



Tip 10: Bergiat aktif dalam aktiviti kampus

Sekiranya terdapat aktiviti kampus melibatkan kutipan amal atau aktiviti usahawan, sertailah! Apabila anda bersama-sama mereka yang positif dan membuat sesuatu untuk komuniti, fikiran untuk melepak dan berbelanja untuk hiburan itu akan berkurangan.

Sumber: Buku “Cukupkah Wang Anda?” oleh Hajah Rohani Datuk Hj Mohd Shahir terbitan Galeri Ilmu Sdn Bhd.

“Anda perlu mencatatkan perbelanjaan secara harian dan bulanan. Dengan cara ini, anda dapat mengesan ke mana wang dibelanjakan.”





SAMPAH OH SAMPAH...

Pada masa ini direkodkan sebanyak 30 tan sehari sampah dihasilkan di Malaysia. Jumlah ini dijangka akan meningkat menjadi 33 tan sehari sepanjang tahun 2014 ini. Sebenarnya, jumlah ini dijangka akan berlaku pada tahun 2020, tetapi telah berlaku lebih awal daripada jangkaan, iaitu 7 tahun lebih awal. Adakah peningkatan ini disebabkan rakyat Malaysia tidak mengamalkan sikap kitar semula, seperti yang diamalkan di negara-negara lain? Adakah semakin banyak pembaziran berlaku sehingga menyebabkan peningkatan jumlah sampah?

Di Malaysia setakat ini, jumlah sampah yang dikitar semula masih pada tahap rendah, iaitu kira-kira 10 peratus. Statistik juga menunjukkan di bandar-bandar besar seperti di Selangor dan Kuala Lumpur, purata sampah yang dihasilkan oleh seorang individu mencecah sehingga 1.2 kilogram sehari, iaitu lebih tinggi daripada yang sepatutnya, iaitu 0.8 kilogram sehari. Jumlah ini dijangka meningkat sebanyak 3.59 peratus setiap tahun. Austria, Jerman dan Belgium merupakan antara negara yang tertinggi kadar kitar semula, dengan masing-masing mencatat jumlah 63 peratus, 62 peratus dan 58 peratus.

Antara amalan kitar semula di negara lain

Austria, Jerman dan Belgium mencatat jumlah kitar semula yang terbesar di Eropah pada tahun 2010. Walaupun begitu beberapa buah negara mencatat peningkatan kadar kitar semula yang cepat.

Austria

Austria merupakan antara negara yang tertinggi mengamalkan kitar semula. Di negara ini, pembekal sesuatu barang dikehendaki mengambil semula sisa pembungkusan mereka. Hotel-hotel turut membantu dalam mengurangkan penghasilan sampah dengan hanya membeli barang mesra alam sekitar, seperti barang yang biodegradasi.

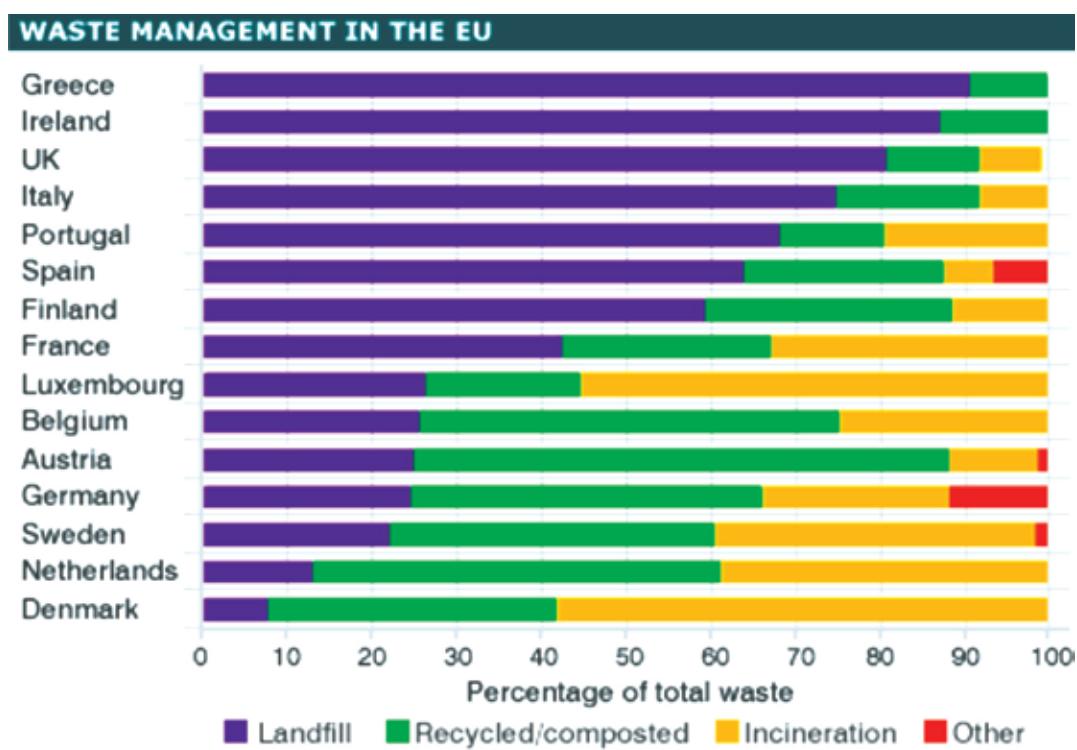
Jerman

Jerman sangat mengambil berat tentang isu kitar semula. Di perkarangan pangaspuri, terdapat sekurang-kurangnya 5 jenis tong kitar semula berwarna, iaitu kuning untuk pembungkusan (susu kotak lama), biru untuk kertas atau kad bod, coklat untuk kaca, tong hijau (bio) untuk sisa-sia makanan atau sisa tumbuhan dan tong hitam kepada individu yang tidak mahu mengasingkan sampah mereka. Pengasingan sampah tidak diwajibkan di Jerman, namun begitu rakyat Jerman telah dididik dengan amalan kitar semula.

Sweden

Sweden sememangnya terkenal dengan semangat rakyatnya dalam amalan kitar semula. Sampah di negara ini digunakan untuk menghasilkan bahan api dan menyumbang tenaga elektrik kepada lebih satu per empat daripada sejuta buah kediaman. Kadar kitar semula yang tinggi menyebabkan hampir semua

Pengurusan sisa di Negara-negara EU



SOURCE: Defra, 2004

sampah telah digunakan dalam proses ini sehingga tiada lagi sampah yang boleh diproses! Sweden juga telah membantu negara jirannya, Norway dalam pelupusan sampah.

Jepun

Jepun mempunyai satu undang-undang yang dikenali Undang-Undang Perkakasan Rumah (*Home Appliances Law*) yang telah dikuatkuasakan lebih daripada 10 tahun. Ia meletakkan tanggungjawab mengitar semula



kepada pengguna dan juga pengeluar barang. Melalui undang-undang ini, orang yang ingin melupuskan barang dikenakan bayaran. Dalam erti kata lain, bayaran dikenakan kepada orang yang tidak mengamalkan kitar semula terhadap barang tersebut.

Rom

Rom agak tegas dalam isu kitar semula. Jika penduduk di negara ini tidak mengasingkan barang yang boleh dikitar semula sebelum melupuskan sampah, mereka boleh dikenakan denda sehingga 619 Euro. Tong kitar semula diletakkan dalam jarak 500 meter daripada pintu kediaman.

Sampah-sampah akan dihantar ke pusat pelupusan sampah untuk menjalani proses pelupusan. Di Malaysia, kadar purata sisa pepejal yang dilupus setiap hari adalah 35,568.71 tan sehari. Jika amalan mengitar semula tidak dipertingkat dalam kalangan masyarakat, jumlah sampah yang dihasilkan oleh rakyat Malaysia akan semakin meningkat dan memerlukan lebih banyak kawasan untuk dijadikan pusat pelupusan sampah. Ini secara tidak langsung menyebabkan kawasan hutan semakin berkurangan dan meningkatkan lagi pencemaran tanah, air dan udara.

Sumber: Forum Air Malaysia

Tip Berhenti Merokok



Amalan merokok dikatakan boleh meningkatkan risiko sehingga 10 kali ganda untuk mendapat 40 jenis penyakit kronik, seperti kanser paru-paru, penyakit jantung, angin ahmar atau strok. Merokok boleh memberi kesan kepada hampir setiap organ dan tisu badan.

Mengapa saya harus berhenti merokok?

Merokok memberi keburukan kepada semua orang. Ia tidak memberi kebaikan kerana:

1. Merokok memberi kesan buruk kepada orang di sekeliling anda, terutama ahli keluarga.
2. Ibu yang mengandung boleh melahirkan anak tidak cukup bulan, kurang berat badan atau mati selepas dilahirkan.
3. Kanak-kanak yang terdedah kepada asap rokok akan:
 - o Sering diserang penyakit seperti batuk-batuk, selesema serta jangkitan telinga, hidung dan tekak.
 - o Mengalami perkembangan paru-paru yang lemah.
 - o Mendapat asma.

Apakah faedah yang diperoleh dengan berhenti merokok?

Keputusan untuk berhenti merokok adalah untuk kebaikan diri sendiri dan kesihatan keluarga anda. Faedah-faedah yang diperoleh dengan berhenti merokok ialah:



Kesihatan

- Panjang umur - seorang daripada dua orang perokok akan mati lebih awal disebabkan penyakit berkaitan merokok. Merokok membunuh hampir 5,000 rakyat Malaysia setiap tahun.
- Mengelakkan daripada bahan-bahan berbahaya - Asap rokok mengandungi hampir 4,000 bahan kimia dan 50 daripadanya boleh menyebabkan kanser.
- Mencegah penyakit - Hampir 40 jenis penyakit yang berkaitan dengan merokok. Kanser paru-paru, sakit jantung, penyakit paru-paru yang kronik, strok dan ulser di bahagian lapisan kulit perut, adalah antara penyakit-penyakit bahaya akibat tabiat merokok.
- Kehidupan yang lebih sihat - Mereka yang tidak merokok kurang mendapat batuk, selesama dan penyakit pernafasan yang lain berbanding dengan perokok.
- Mencegah daripada mendatangkan keburukan kepada orang lain. Apabila anda merokok, ia memberi kesan kepada orang di sekeliling anda. Asap rokok boleh menyebabkan serangan asma dan penyakit berkaitan pernafasan yang lain.
- Menjadi contoh yang baik, terutama kepada keluarga dan anak-anak.
- Meningkatkan tahap kecergasan dan memiliki badan yang sihat.
- Meningkatkan deria bau dan rasa.
- Memiliki gigi yang putih dan nafas yang segar.
- Rambut dan pakaian tidak berbau asap rokok.
- Menjimatkan wang - melabur wang anda berbanding membeli rokok (RM5.00 sehari, pelaburan =RM150.00 sebulan = RM1,800.00 setahun. Jika anda melabur untuk 10 tahun, anda telah mempunyai RM18,000.00 dalam akaun simpanan anda).
- Melindungi alam sekitar - puntung rokok yang dibuang oleh perokok boleh menyebabkan kebakaran.
- Meningkatkan kesuburan.
- Meningkatkan tahap 'kelakian'

Bagaimana hendak berhenti merokok?

Pelajari kaedah-kaedah yang betul. Banyak kaedah untuk berhenti merokok. Faktor yang paling penting adalah keinginan anda untuk menjadikannya satu

kenyataan.

- Tetapkan tarikh untuk berhenti
- Yakin diri
- Buatkan nota peringatan
- Katakan pada diri anda, "saya bukan perokok"
- Sentiasa berfikiran positif
- Dapatkan sokongan
- Gunakan terapi penganti nikotin
- Amalkan 12M untuk berhenti merokok

Teknik berhenti merokok

Tip Berhenti Merokok 12 M:

1. **Melengah-lengahkan**
 - o Tunggu 5 minit atau katakan nanti sebentar.
2. **Menarik nafas panjang**
 - o Tarik nafas 3 kali secara perlahan-lahan.
3. **Minum air**
 - o Terutama air masak. Elakkan minuman berkafein.
4. **Menyibukkan diri**
 - o Buat sesuatu bagi mengalih fikiran dan untuk melupakan rokok.
5. **Menjauhkan diri**
 - o Daripada suasana atau situasi yang mendorong kepada merokok.
6. **Mengelakkan diri**
 - o Daripada suasana atau situasi yang mendorong kepada merokok.
7. **Mengunyah sesuatu**
 - o Seperti gam dan buah-buahan. Elakkan yang manis.
8. **Membasuh tangan selalu.**
9. **Mandi dengan kerap.**
10. **Meregangkan otot.**
 - o Lakukan senaman regangan apabila berasa mengantuk.
11. **Meditasi**
12. **Memohon doa**
 - o Berdoa agar dikuatkan keazaman dan meningkatkan usaha.

Sumber: www.infosihat.gov.my

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
hadiiah misteri yang
menarik!!**



Cabaran Interaktif Pengguna Kelab Pengguna Sekolah (CIP-KPS) 2014

Cabaran Interaktif Pengguna - Kelab Pengguna Sekolah (CIP-KPS) merupakan program tahunan melibatkan ahli-ahli KPS yang dilaksanakan oleh Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan dengan kerjasama Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM). 2014 merupakan tahun keempat penganjuran CIP-KPS.

CIP-KPS mengaplikasikan pendidikan menerusi pertandingan interaktif ala *explorace* yang menguji pengetahuan, kecekapan dan kerjasama pelajar-pelajar dalam aspek-aspek kepenggunaan, seperti asas perundangan pengguna, pemakanan sihat, pengurusan kewangan berhemat dan pemeliharaan alam sekitar.

CIP-KPS 2014 telah disertai oleh seramai 3,784 orang pelajar dari 946 sekolah menengah di seluruh negara. Bagi peringkat Negeri, ia telah dijalankan secara berperingkat bermula pada bulan Mac – April. Pemenang peringkat Negeri akan bertanding di Peringkat Kebangsaan yang diadakan di Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Bangi dari 22 hingga 23 April 2014. Berikut merupakan pengisian dan penambahbaikan CIP-KPS 2014 Peringkat Kebangsaan:

(i) ANUGERAH KHAS:

Selain pemenang hadiah utama pertandingan, para peserta turut akan dinilai di setiap *check point* tugas untuk dianugerahkan dengan Anugerah Khas. Sebanyak 5 anugerah telah dikenal pasti, iaitu Anugerah Pengguna Bijak, Anugerah Mesra Alam, Anugerah Nutri-X, dan Anugerah Bijak Wang; dan Anugerah 1Pengguna 1Suara.



(ii) JEJAK MENARA GADING:

Para peserta CIP-KPS Peringkat Kebangsaan 2014 turut diberikan pendedahan kepada Institusi Pengajian Tinggi (IPT) menerusi program Jejak Menara Gading. Program ini sebagai pendedahan awal kepada ahli KPS untuk meneruskan penglibatan mereka dalam GPS serta menanam minat ahli-ahli KPS untuk melanjutkan pengajian di peringkat IPT.

(iii) PERMATA PINTAR NEGARA:

Lawatan ke pusat PERMATA PINTAR NEGARA juga telah disusun kepada guru-guru penasihat KPS yang mengiringi pelajar-pelajar ke pertandingan akhir CIP-KPS 2014. Ia bertujuan untuk memberikan pendedahan kepada guru-guru penasihat KPS mengenai sistem pendidikan pusat berkenaan.

BIL	PENYERTAAN	PEMENANG	HADIAH
1.	SMK Agama Simpang Lima Sungai Besar SELANGOR	Johan	Wang tunai RM5,000, Sijil Penyertaan, Piala Iringan & Piala Pusingan
2.	SMK Sains Alam Shah KUALA LUMPUR	Naib Johan	Wang tunai RM3,000, Sijil Penyertaan, Piala Iringan
3.	SMK Chukai TERENGGANU	Tempat Ke-3	Wang tunai RM2,000, Sijil Penyertaan, Piala Iringan
4.	Sekolah Berasrama Penuh Integrasi Jempol NEGERI SEMBILAN	Anugerah Mesra Alam	Sijil Penyertaan, Beg Sandang Sumbangan PNS Berhad, Piala
5.	SMK Alam Shah KUALA LUMPUR	Anugerah Nutri-X	Sijil Penyertaan, Wang Tunai & Hamper Sumbangan SSM, Piala
6.	SMK Agama Simpang Lima Sungai Besar SELANGOR	Anugerah Bijak Wang	Sijil Penyertaan, Hadiah Sumbangan Bank Rakyat, Piala
7.	SMK Chukai TERENGGANU	Anugerah Pengguna Bijak	Sijil Penyertaan, Galaxy Tab Sumbangan SKM, Piala
8.	SMK Machang KELANTAN	Anugerah 1Pengguna Suara	Sijil Penyertaan, i-Pad Sumbangan Utusan Melayu Berhad, Piala

(iv) TANGGUNGJAWAB SOSIAL KORPORAT (CSR):

CIP KPS 2014 Peringkat Kebangsaan turut dijalankan melalui kerjasama strategik daripada pelbagai Kementerian dan Agensi menerusi pelbagai kerjasama serta Syarikat Korporat yang berminat untuk memberikan sumbangan menerusi CSR.

CIP-KPS ini juga merupakan salah satu aktiviti yang telah dimasukkan ke dalam Kalendar Aktiviti Tahunan Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) sebagai program kokurikulum di peringkat sekolah.



Sumber: Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan (KPDNKK)