

GENERASI pengguna

Wadah Informasi
Kelab Pengguna

APRIL 2015 • EDARAN PERCUMA



MINGGU TANPA SKRIN

21 - 27 April 2015



Hari Air
Sedunia
2015



Pengguna
dan Strategi
Pemasaran



Perubahan
Iklim Sebabkan
Kenaikan Harga
Makanan



Penggunaan Peti
Sejuk Yang Betul
Untuk Menyimpan
Makanan



Lakukan Pekerjaan
Sambilan Untuk
Tambahkan
Pendapatan



Cabaran Interaktif
Pengguna Kelab
Pengguna Sekolah
(CIP-KPS) 2015



MINGGU TANPA SKRIN

21 - 27 April 2015

“Minggu Tanpa Skrin bertujuan untuk mewujudkan kesedaran bahawa masa menggunakan media berskrin perlu dihadkan ...”



21 April hingga 27 April ialah MINGGU TANPA SKRIN (sebelum ini dikenali sebagai Minggu Tidak Menonton Televisyen). Kempen secara tahunan yang telah dianjurkan semenjak 1995 ini, bertujuan untuk menggalakkan para ibu bapa dan anak-anak untuk menutup televisyen dan peralatan berskrin di rumah. Bagi masa yang terluang itu, mereka akan melakukan pelbagai perkara lain bersama-sama sebagai satu keluarga.

Minggu tanpa skrin telah diadakan di beberapa buah negara, dengan tarikh yang berbeza. Di Malaysia, Gabungan Persatuan-Persatuan Pengguna Malaysia (FOMCA) telah mengadakan kempen ini. 2015 merupakan tahun ketujuh FOMCA mengadakan Minggu Tanpa Skrin.

Mengapa Perlunya Tanpa Skrin?

Media berskrin telah menghabiskan banyak masa keluarga, yang sepatutnya digunakan untuk melakukan aktiviti bersama. Tabiat menggunakan media berskrin untuk tujuan rekreasi secara yang berlebihan

telah menyebabkan wujudnya gaya hidup yang suka bersendirian dan tidak banyak terlibat dalam aktiviti fizikal. Justeru, tabiat ini tidak baik dari segi mental mahupun fizikal.

Kanak-kanak dan golongan muda didapati telah menghabiskan masa selama antara 4 jam hingga 6 jam sehari untuk menonton televisyen, bermain permainan video, atau menggunakan komputer untuk tujuan rekreasi. Minggu Tanpa Skrin bertujuan untuk mewujudkan kesedaran bahawa masa menggunakan media berskrin perlu **dihadkan kepada tidak lebih daripada 2 jam sehari**.

Menutup media berskrin akan memberi peluang kepada anda untuk berfikir, membaca, mencipta dan membuat sesuatu perkara yang baru. Ia membolehkan anda bermesra dengan keluarga anda dan menggalakkan diri anda untuk terlibat secara aktif dalam aktiviti kekeluargaan.

The American Academy of Pediatrics menyarankan kanak-kanak berusia di bawah usia dua tahun tidak didedahkan dengan media berskrin, manakala kanak-



Bil. 36, Edisi April 2015

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 PENGGUNA

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,

Pusat Pentadbiran Kerajaan

Persekutuan, 62623 Putrajaya.

Sesawang : www.kpdnkk.gov.my

Hotline : 1-800-886-800

Tel : 03-8882 5500

Faks : 03-8882 5762

Cetakan

فوجيتيكن اساس جاي (مليسيا) سمنديون برحد

Percetakan Asas Jaya (M) Sdn Bhd

No. 5B Tingkat 2, Jalan Pipit 2

Bandar Puchong Jaya,

47100 Puchong Jaya

Selangor Darul Ehsan

kanak yang lebih tua pula tidak lebih daripada dua jam sehari.

Mengurangkan masa menggunakan media berskrin akan:

- Memberi peluang kepada pembelajaran.
- Mengurangkan kesan pengaruh iklan terhadap kanak-kanak.
- Memberi lebih banyak masa untuk melakukan aktiviti kreatif dan permainan yang aktif.

Hari Tanpa Media Sosial (29 April 2015)

Kewujudan peranti seperti telefon pintar dan tablet, serta promosi agresif syarikat telekomunikasi tentang pakej internet, menyebabkan penggunaan media sosial seperti *Facebook*, *Youtube*, dan *Twitter* semakin meluas.

Laporan United Nations '*International Telecommunication Union*' (ITU), Malaysia berada di tempat keempat tertinggi mempunyai '*digital natives*' di dunia. '*Digital natives*' ditakrifkan dalam laporan tersebut sebagai belia berumur 15 tahun hingga 24 tahun yang menggunakan internet secara aktif sekurang-kurangnya lima tahun. Kajian yang dijalankan secara usahasama dengan Institut Teknologi Georgia, menunjukkan 13.4% atau lebih 3.9 juta rakyat Malaysia sebagai '*digital natives*', menyumbang hampir tiga suku daripada belia negara. Jumlah rakyat Malaysia kini telah mencecah 30 juta orang (pada Februari 2014).

Dilaporkan seramai 18.6 juta pengguna Internet di Malaysia dan 84.2% daripada mereka adalah pengguna Facebook. Menurut Socialbakers, yang merupakan salah satu platform analisis media sosial, majoriti pemegang akaun Facebook Malaysia berusia antara 18 dan 24 tahun, iaitu 33.1% daripada pengguna di negara ini. (May 2014)

Menurut laporan statistik penggunaan internet di Malaysia berdasarkan Laporan Ekonomi 2013/2014, Kementerian Kewangan Malaysia:-



- 42.6 juta pelanggan mempunyai telefon mudah alih.
- Malaysia merupakan negara ketiga Asia yang banyak membuat belian secara dalam talian dalam tempoh 12 bulan (berdasarkan perbelanjaan purata).
- Kadar tembusan rangkaian sosial adalah sebanyak 91%; satu daripada setiap tiga minit dihabiskan dalam talian adalah pada rangkaian sosial.
- Dianggarkan 11.8 juta rakyat Malaysia mempunyai akaun Facebook dan lebih daripada 80% rakyat Malaysia mengakses Facebook.
- Singapura adalah negara di rantau Asia tertinggi berada dalam talian, iaitu menghabiskan 25 jam dalam talian setiap minggu, diikuti Filipina 21.5% dan 19.8% rakyat Malaysia.

Terdapat sesetengah orang yang mendakwa mereka sentiasa berada dalam talian selama 24 jam. Oleh itu, tidak hairanlah dengan keadaan sekumpulan orang, yang walaupun duduk semeja, tetapi mereka sibuk dengan telefon bimbit masing-masing. Hal ini biasanya terjadi kepada golongan muda dan dewasa. Mereka lebih banyak menghabiskan masa dengan telefon pintar berbanding dengan berbual-bual secara bersemuka dengan kawan-kawan atau ahli keluarga.

Dengan aplikasi seperti *Whatsapp*, sesetengah orang menghabiskan terlalu banyak masa berbual menggunakan aplikasi tersebut, malah mudah terganggu dengan bunyi isyarat telefon. Mereka akan memeriksa telefon bimbit dari semasa ke semasa kerana mereka tidak mahu terlepas apa-apa mesej yang dihantar oleh kawan. Mereka begitu teruja dengan telefon bimbit dan internet. Mereka akan berasa tidak senang sekiranya tidak ada telefon bimbit bersama-sama mereka atau tidak

dapat mengakses internet. Ini menimbulkan tanggapan adakah media sosial merupakan satu cara komunikasi yang baru atau satu lagi bentuk ketagihan?

Jadi, tibalah masa untuk anda menutupkan telefon pintar anda dan mula menjalankan aktiviti yang lebih interaktif dan aktif. Justeru, 29 April 2015 telah dijadikan sebagai 'Hari Tanpa Media Sosial' sempena dengan Minggu Tanpa Skrin.



Anda boleh menutup telefon pintar dan menggantikannya dengan telefon biasa. Ini dapat membebaskan diri anda daripada dunia media sosial, berada di dunia realiti sepanjang hari, membuat sesuatu yang bermanfaat kepada alam sekitar, atau berkumpul dengan kawan-kawan, bermain permainan secara berkumpulan, membolehkan diri anda berseimbang antara dunia media sosial dan dunia realiti.

Aktiviti fizikal seperti berjoging atau mendaki bukit bersama kawan-kawan adalah salah satu cara dapat mengurangkan stres anda. Aktiviti ini lebih menyeronokkan daripada anda sering menundukkan kepala dan menaip mesej di telefon.



Di Amerika Syarikat dan Taiwan, satu aktiviti yang semakin popular, iaitu dikenali sebagai 'Berhenti menggunakan telefon ketika makan'. Cara aktiviti ini diadakan ialah, ketika makan bersama-sama kawan-kawan, setiap orang dikehendaki meletakkan telefon bimbit mereka di tengah-tengah meja. Jika ada sesiapa yang tidak dapat menahan diri daripada menggunakan telefon, maka orang tersebut akan didenda dengan membayar harga makanan untuk semua orang. Jika anda benar-benar mementingkan kawan-kawan anda, maka anda bukan sahaja perlu mematuhi peraturan ini ketika makan, tetapi juga apabila berjumpa dengan kawan-kawan anda.

Oleh itu, FOMCA telah mengadakan program bersama kanak-kanak di Tadika Inventor, Taman Sea, Petaling Jaya. Kanak-kanak diberikan satu kad laporan dan perlu mencatatkan aktiviti yang telah mereka jalankan bersama-sama ibu bapa, rakan-rakan dan diri sendiri apabila tidak menonton televisyen. Pada akhir program, ibu bapa mengakui program ini sangat baik kepada kanak-kanak dan ibu bapa juga perlu tahu kesan apabila skrin ini didedahkan secara berlebihan kepada kanak-kanak. Salah seorang ibu bapa tidak membenarkan anak-anak beliau menonton televisyen dan menggantikan aktiviti yang berbentuk kreatif dan fizikal. Ibu bapa mengakui mereka menghadapi kesukaran untuk memberi kefahaman dan melarang terus penggunaan media berskrin terhadap kanak-kanak. Namun apabila ia berjaya dilaksanakan, ia telah menjadi suatu kebiasaan.



Tutupkan skrin anda dan mulakan kehidupan kekeluargaan!

Terkini mengenai aktiviti FOMCA, layari laman sesawang www.fomca.org.my atau www.konsumerkini.net.my

Sumber: Gabungan Persatuan-Persatuan Pengguna Malaysia (FOMCA).



Pengguna dan Strategi Pemasaran

Jika dilihat tentang tabiat pengguna di Malaysia pada masa ini, ramai dalam kalangan mereka yang suka membeli belah sehingga menyebabkan hutang kad kredit tidak mampu dibayar. Dengan pelbagai strategi pemasaran dan budaya berbelanja secara berlebihan, tidak mustahil keadaan ini akan menjadi masalah utama kepada masyarakat Malaysia.

Oleh itu, sekiranya anda peka terhadap strategi pemasaran yang sering digunakan oleh peniaga, anda mungkin dapat mengelak daripada membeli barang yang tidak diperlukan.

a) Promosi percuma dengan setiap pembelian

Contoh: buy 1 free 1, buy 2 free 1, free gift dan sebagainya.

Kebiasaannya ketika promosi diadakan, ia akan menjadikan harga purata seunit bagi barang tersebut lebih murah. Jika anda mempunyai keluarga yang besar atau barang yang dibeli itu boleh digunakan sehingga habis, pembelian ketika promosi begini memang berbaloi. Masalahnya timbul apabila promosi ini menjadikan anda membeli lebih daripada keperluan. Syarikat menjual barangan elektronik dan kedai pakaian sering kali mengadakan promosi seperti ini. Pengguna pula akan merebut peluang membeli secara pukal, dengan anggapan harga yang ditawarkan sangat murah. Hakikatnya anda sebenarnya telah menggunakan

wang melebihi jangkaan anda dan akhirnya apabila anda tersedar, anda mula bertanya "Mengapa anda memerlukan 2 buah DVD player atau 2 buah kipas?"

b) Harga 'Magic Number'

Contoh: RM299, RM19.99

Strategi ini sering digunakan oleh pasar raya atau peniaga, yang sedikit sebanyak akan mempengaruhi pilihan pengguna. Berdasarkan kajian psikologi, pengguna biasanya akan mula membandingkan harga dengan nombor paling kiri. Nombor lain diberi perhatian yang minimum asalkan nombor yang pertama itu dalam lingkungan yang boleh diterima pengguna. Barangan yang dianggap dalam lingkungan RM200 itu sebenarnya ialah RM300, namun masih ramai pengguna tidak menyedari perbezaan besar ini semasa mereka membuat pembelian.

c) Produk Edisi Terhad (*limited edition*)

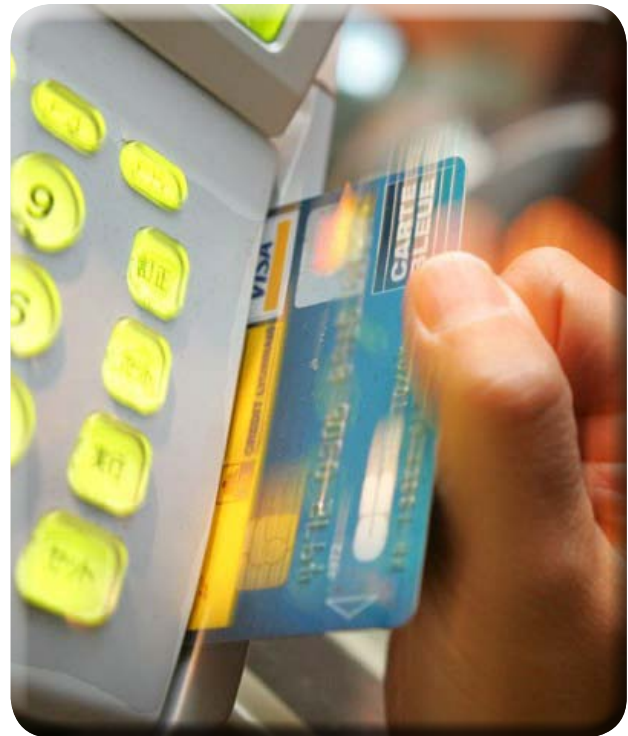
Walaupun produk ini jelas bukan satu keperluan, permintaan pengguna terhadap produk ini sangat tinggi. Barangan edisi terhad hanya akan dijual di kedai tertentu dan pada waktu-waktu tertentu sahaja. Setelah stok habis terjual, produk tersebut tidak dihasilkan lagi. Walaupun agak sukar, pengguna yang berkeinginan

akan mencari dan membeli produk-produk ini dengan harga yang lebih tinggi. Hal ini akan memendekkan masa pengguna membuat keputusan. Pengguna akan membuat keputusan dalam keadaan terburu-buru dan akhirnya mungkin membuat pembelian yang kurang penting. Pengguna disarankan supaya berfikir dahulu tentang kemampuan kewangan sendiri sebelum membuat keputusan untuk membeli.

d) Barangan Berjenama

Masyarakat Malaysia sangat suka kepada barangan berjenama, khususnya barangan buatan luar negara yang dikatakan mempunyai kualiti yang jauh lebih baik daripada barangan buatan Malaysia. Sememangnya golongan yang berpendapatan tinggi mampu membeli barangan berjenama. Namun, ada pengguna yang membeli barangan berjenama dengan menggunakan kad kredit, padahal mereka tidak berkemampuan dan menjadikan kad kredit sebagai instrumen untuk berhutang.

Tidak salah sekiranya seorang pengguna membayar lebih untuk barangan berkualiti yang sering dipakai. Contohnya seorang suri rumah membeli satu set peralatan kelengkapan memasak yang berkualiti. Sebaliknya, seorang yang selalu sibuk di pejabat dengan waktu yang amat terhad untuk berjoging membeli kasut sukan yang terlalu mahal. Nilai setiap barang dan keperluan setiap orang adalah berbeza. Maka, pengguna tidak perlu membeli barangan yang berjenama untuk setiap keperluan mereka. Pilihlah barangan yang bersesuaian dengan keperluan dan pendapatan anda.



Perbelanjaan sememangnya dapat membantu meningkatkan keadaan ekonomi negara kita. Jadi, tidak salah kalau anda membelanja, namun perbelanjaan perlulah berhemat dan mengambil kira tabungan pada masa hadapan. Pastikan wang yang dibelanjakan tidak menjadi hutang yang akan membebankan anda.

Sumber: Forum Air Malaysia



“Masyarakat Malaysia sangat suka kepada barangan berjenama, khususnya barangan buatan luar negara yang dikatakan mempunyai kualiti yang jauh lebih baik daripada barangan buatan Malaysia.”

Hari Air Sedunia 2015

sambungan dari bulan Mac 2015

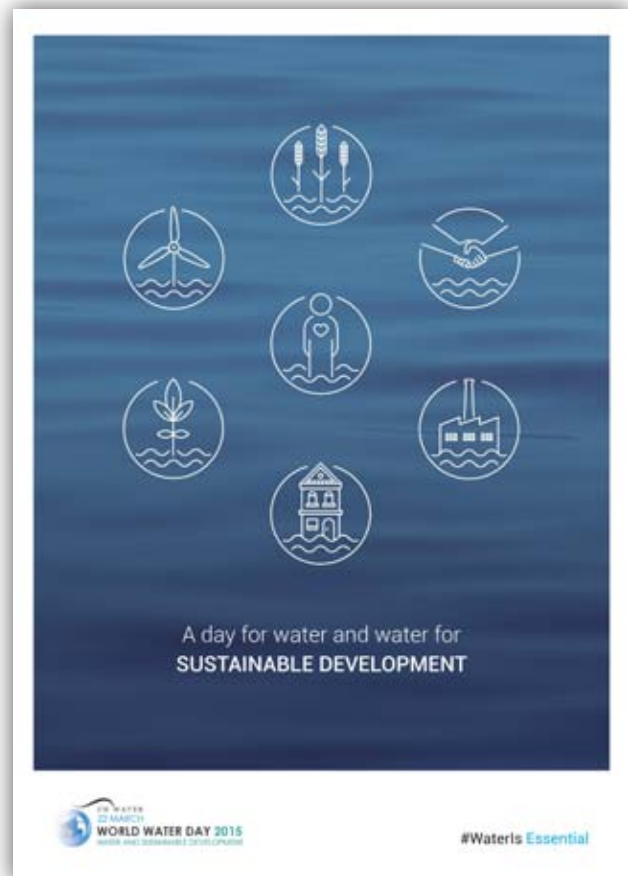
“Teras yang ke-4 dalam fokus Hari Air Sedunia - air dan perindustrian.”

Air dan perbandaran merupakan salah satu fokus yang diutamakan dalam tema Hari Air Sedunia. Perkembangan kawasan bandar dan mengubahnya menjadi bandar-bandar mampan dengan infrastruktur air yang lengkap merupakan cabaran bagi negara seperti Malaysia.

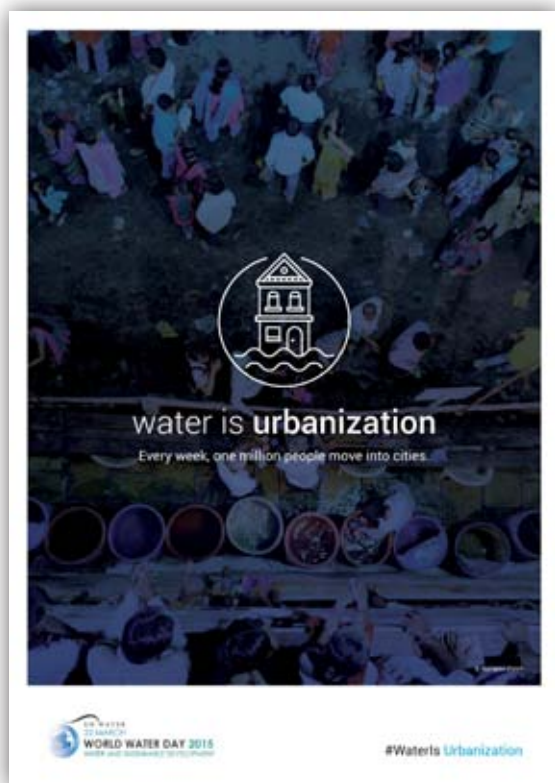
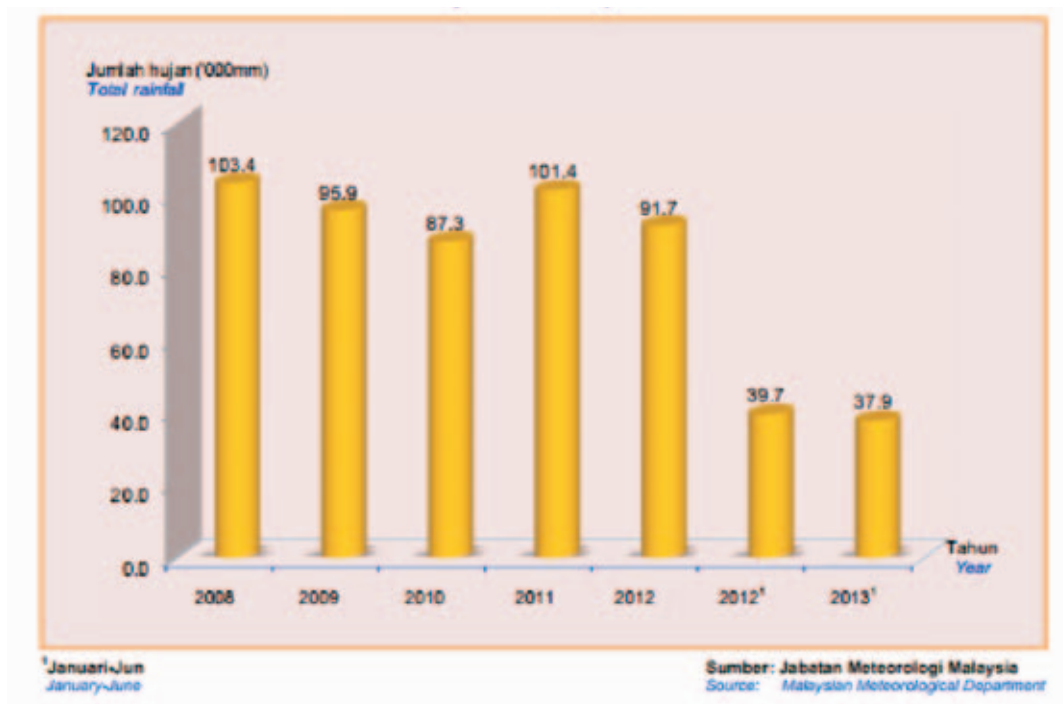
Di Malaysia, penduduk bandar tertumpu di 6 bandar utama, iaitu Kuala Lumpur, Georgetown, Johor Bahru, Kuantan, Kota Kinabalu dan Kuching dengan jumlah penduduk seramai 10,000 atau lebih atau kawasan pembangunan khas yang boleh dikenal pasti. Peningkatan penduduk di bandar kian meningkat dari tahun ke tahun, turut meningkatkan kadar penggunaan air terawat.

Oleh yang demikian, pengurusan permintaan air (*Water Demand Management*) dikatakan menjadi satu sistem yang menyokong kecekapan penggunaan air bagi mengekalkan aliran penting alam sekitar dan mengurangkan kebergantungan kepada projek-projek infrastruktur yang mahal. Selain itu, penstrukturan semula air di Selangor, yang merupakan perbandaran yang termaju di Malaysia, haruslah dilakukan dalam masa yang terdekat.

Teras yang ke-4 dalam fokus Hari Air Sedunia - air dan perindustrian. Menurut *UN Water*, mereka percaya bahawa permintaan air global dalam sektor perindustrian dijangka meningkat sebanyak 400% pada tahun 2000 sehingga tahun 2015. Pelaburan dalam kecekapan teknologi rawatan air atau penggunaan effluen yang



Carta 1:
Jumlah hujan di 34 stesen meteorology terpilih di Malaysia, 2008-2013.



dirawat untuk kegunaan industri termasuk air untuk sistem penyejukan atau membancuh simen perlu diperkenalkan kepada semua sektor industri sebagai salah satu cara untuk mencapai air yang mampan bagi penggunaan air dalam industri.

Seterusnya adalah air dan pemakanan. Berapa banyakkah air diperlukan untuk menanam sayur atau padi? Anda memerlukan air daripada tanaman kepada pengeluaran ternakan sehingga hutan. Sebagai contoh, makanan kegemaran rakyat Malaysia, nasi lemak memerlukan 657.5 liter air untuk menyediakan hidangan tersebut dan 937.5 liter air untuk nasi goreng. Begitu juga pengeluaran beras 1 kilogram memerlukan kira-kira 3,500 liter air. Oleh itu, teknologi atau teknik inovatif yang mempunyai kecekapan air dalam perternakan dan pertanian harus digalakkan untuk mengurangkan kadar penggunaan air. Ini bermaksud jika anda membazirkan makanan, maka secara tidak langsung anda juga membazirkan sumber air.

Menurut sumber Kompendium Perangkaan Alam Sekitar 2013, ia jelas menunjukkan jumlah hujan di 34 stesen meteorology terpilih telah berkurangan, dari 103,400 mm kurang kepada 37,900 mm bagi tahun 2008 hingga tahun 2013. Data ini jelas menunjukkan bahawa perubahan iklim telah berlaku di peringkat global seperti yang dinyatakan dalam laporan Panel Antara Kerajaan Tentang Perubahan Cuaca (IPCC) penilaian kelima. Kehidupan akan terancam jika sumber air tidak mencukupi semasa musim kering atau mengalami pencemaran sungai akibat daripada penurunan paras air sungai. Justeru, penggunaan air perlu dilakukan secara berhemat, termasuklah secara tidak langsung, seperti yang dibincangkan di atas.

“Ingat sebelum kena, jimat sebelum habis.”

Sumber: Forum Air Malaysia



Lakukan Pekerjaan Sambilan Untuk Tambahkan Pendapatan

Adakah anda secara tiba-tiba mendapati diri anda hilang pekerjaan, tidak mempunyai wang atau membuat keputusan bekerja dari rumah? Di sini terdapat beberapa tip untuk menampung keperluan dengan mendapatkan wang tambahan tanpa perlu bekerja sepenuh masa.

Peningkatan kos sara hidup semakin meningkat dan bertambah. Mungkin ketika ini, anda mengambil keputusan untuk menjadi *'stay-at-home-parent'* selepas anak-anak mempunyai keluarga dan kehidupan mereka sendiri. Mungkin dalam keadaan ekonomi sekarang, anda sukar untuk mendapatkan pekerjaan tetap. Walau bagaimanapun, anda memerlukan wang untuk meneruskan kehidupan.

Berikut adalah lima cara yang boleh dilakukan bagi tambahan pendapatan bulanan anda.

1. Jualan secara dalam talian

Pengguna pada hari ini semakin menggemari pembelian secara dalam talian kerana ia boleh menjimatkan masa, sangat mudah dan cepat. Anda boleh menjadikan trend ini sebagai salah satu cara untuk menambah pendapatan. Urusan jual beli boleh dijalankan dengan lebih mudah tanpa perlu mempromosikan produk anda di pasar raya atau di tempat awam.

Meskipun perniagaan ini mudah, anda perlu mendapatkan maklumat untuk menjalankan perniagaan daripada



Suruhanjaya Syarikat Malaysia (SSM). Pastikan anda mendaftarkan perniagaan dan segala maklumat operasi perniagaan perlu dinyatakan mengikut garis panduan yang disediakan oleh SSM.

2. Mengajar tuisyen

Anda boleh mengajar tuisyen untuk menambah pendapatan bulanan. Sekiranya anda mempunyai pengalaman mengajar, anda boleh menggunakan kelebihan ini. Subjek sekolah rendah dan menengah tidak sukar sekiranya anda mempunyai kelulusan diploma atau ijazah dari universiti.

Kadar bayaran tuisyen pula bergantung kepada kelayakan akademik dan pengalaman mengajar. Walaupun anda



boleh menentukan sendiri kadar bayaran, namun anda perlu menetapkan harga yang berdaya saing dengan pasaran. Laman *MalaysiaTutors* menyediakan anggaran yuran sebagai garis panduan. Jika anda tidak tahu kadar bayaran yang perlu dikenakan, anda boleh membuat rujukan di situ.

3. Iklan di kereta

Adakah anda pernah melihat teks atau kereta ditampal dengan pelekat iklan? Anda boleh mendapat pendapatan tambahan daripada iklan tersebut. Menurut *Malaysian Digest*, pengiklan akan menyewa kereta persendirian sebagai medium pengiklanan dan membayar sewa sebanyak RM500 sebulan. Anda perlu berjalan sebanyak 18 kilometer sehari atau 125 kilometer seminggu. Sistem penjejak GPS akan dipasang pada kereta anda untuk mengesan jarak. Daftar masuk untuk kontrak dari sekurang-kurangnya 3 bulan atau sehingga syarikat pengiklanan memaklumkan tempoh penamatan. Anda akan mendapat bonus RM1,000 sekiranya syarikat memutuskan untuk mendaftar secara tahunan. Apabila kontrak tamat, sistem penjejak GPS dan pelekat iklan akan dikeluarkan. Jika berminat, anda boleh memohon dengan syarikat-syarikat iklan yang berkaitan seperti 59motorads.



“Mungkin dalam keadaan ekonomi sekarang, anda sukar untuk mendapatkan pekerjaan tetap.”

4. Menyertai larian

Mungkin tidak semua orang berminat dengan cara ini. Jika anda sukakan aktiviti ‘*outdoor*’, berlari boleh mengekalkan kesihatan pada tahap yang unggul. Di samping anda berlari, anda juga boleh menguji ketahanan diri anda dengan menyertai pertandingan larian. Jika anda berhasrat berlari marathon untuk memenangi hadiah utama berupa wang tunai atau trofi, itu adalah satu pencapaian yang terbaik untuk anda.



“Jika anda benar-benar berusaha, ‘freelancing’ boleh memberikan pendapatan sampingan ...”

5. ‘Fabulous Freelancing’

Dengan sebuah komputer riba, anda boleh bekerja di mana-mana sahaja seperti di rumah atau di kafe yang mempunyai wifi. Jika anda benar-benar berusaha, ‘*freelancing*’ boleh memberikan pendapatan sampingan untuk membantu anda menyelesaikan bayaran bil-bil rumah.

Jika anda tidak mempunyai pekerjaan atau tidak bekerja sepenuh masa, anda boleh mengambil beberapa projek ‘*freelance*’ yang menawarkan sumber aliran tunai tanpa mengabaikan keperluan peribadi anda. Anda boleh melayari beberapa laman web ‘*freelancing*’ seperti *PartTimePost.com*, *You.my* dan *Jobless.com* untuk mencari peluang pekerjaan sebagai pereka laman web, penterjemah, kemas kini data dan sebagainya.

Kelima-lima cara di atas adalah merupakan idea yang boleh dijadikan sebagai panduan bagi mendapatkan pendapatan sampingan. Dalam apa juga bidang yang anda ceburi, anda haruslah berusaha dan yakin akan berjaya.

Sumber: Olahan daripada artikel Danise Chan, penulis portal imoney.my



Perubahan Iklim Sebabkan Kenaikan Harga Makanan

Pakar-pakar sains memberi amaran bahawa sektor pertanian perlu melakukan perubahan dalam menghasilkan tanaman mereka bagi menghadapi dunia yang lebih panas dan peningkatan penduduk dunia.

Menurut pakar tersebut, harga makanan telah meningkat sebanyak 20 peratus dalam beberapa dekad ini. Suhu yang lebih panas telah menyebabkan kekurangan air dan menyekat proses pendebungaan dalam tumbuhan pertanian.

Penurunan terhadap jumlah hasil tanaman di seluruh dunia bukan sahaja disebabkan oleh perubahan corak hujan, tetapi ia turut berpunca daripada suhu tinggi yang menyebabkan pengenyahdratan dalam tumbuhan dan mencegah pendebungaan. Selain itu, ia juga melambatkan proses fotosintesis.

Presiden Institut Polisi Bumi, Lester Brown berkata bahawa hasil kajian ini merupakan satu titik perubahan. Beliau menyatakan bahawa sektor pertanian telah wujud lebih daripada 11,000 tahun dalam iklim yang stabil. Namun, sistem tersebut telah hilang kestabilannya. Proses penyesuaian adalah sukar kerana pengetahuan terhadap masa hadapan adalah terlalu rendah untuk mendorong lebih banyak pelaburan yang baru. "Oleh itu, usaha perlu dilakukan dan mengharapkan hasil tanaman yang terbaik," ujar beliau.

Pakar-pakar sains turut menyatakan hasil kajian ini sangat penting untuk mencari langkah penyesuaian yang sesuai dalam sektor pertanian bagi menghadapi suhu yang lebih panas agar bekalan makanan mencukupi selaras dengan peningkatan jumlah penduduk dunia. Menurut Wolfram Schlenker daripada University Columbia di New York, sekiranya sektor pertanian masih menggunakan biji benih yang sama dan suhu dunia semakin meningkat, maka harga makanan pasti akan terus meningkat.

Kajian ini menunjukkan bahawa wujudnya kaitan rapat antara perubahan iklim dengan bencana-bencana alam yang berlaku, seperti gelombang panas di Eropah yang membunuh beberapa ribu orang pada tahun 2003. Di samping itu, ia juga jelas menunjukkan bahawa kesan pemanasan global memang boleh dirasai di seluruh dunia.

Tahun 2015, harga makanan telah mencatatkan rekod yang tertinggi. Hal ini juga merupakan salah satu faktor utama yang menyebabkan rusuhan di Asia Timur Tengah dan benua Afrika. Menurut Wolfram lagi, peningkatan permintaan terhadap daging merupakan salah satu faktor yang penting. Menurut beliau, hakikatnya bekalan daging adalah mencukupi untuk semua orang. Namun, beberapa kilogram gandum diperlukan untuk menghasilkan satu kilogram daging dan juga kesan pemanasan global telah menyebabkan harga daging semakin meningkat.

Menurut Prof Tim Wheeler daripada Institusi Penyelidikan Sistem Iklim Walker, bencana alam seperti gelombang panas dan kebakaran hutan di Rusia pada tahun 2010 juga memberi kesan sementara kepada peningkatan harga makanan dunia.

Kajian ini meneliti peningkatan suhu yang mempengaruhi hasil tanaman tahunan di negara-negara pengeluar terbesar di antara tahun 1980 hingga 2008. Peralatan komputer digunakan untuk mengukur jumlah hasil penuaian gandum semasa dalam dekad yang tidak dipengaruhi oleh pemanasan. Mereka mendapati bahawa dalam dekad yang tidak mengalami pemanasan, jumlah pengeluaran sebanyak 33 tan metrik (5.5%) lebih banyak daripada jumlah hasil tuaian pada dekad yang mengalami pemanasan.

Perbezaan ini telah menyebabkan peningkatan harga makanan sebanyak 18.9%. Walaupun ada pihak yang berkata bahawa peningkatan tersebut hanyalah 6.4% kerana kandungan gas karbon dioksida yang tinggi dalam udara boleh mempercepat proses pertumbuhan tetapi pendapat ini memerlukan lebih banyak bukti lagi.

Dalam dekad ini sahaja, harga makanan dunia telah meningkat 200%. Selain itu, menurut Schlenker lagi, terdapat dua sebab lain, iaitu peningkatan permintaan untuk daging dan penukaran bahan makanan atau tanaman kepada bahan api bio.

Amerika Syarikat yang merupakan negara pengeluar makanan yang terbesar di dunia, telah menarik diri



daripada kajian ini, dengan alasan pengeluaran makanan di negara itu tidak menghadapi kekurangan yang disebabkan oleh perubahan iklim. Schlenker berkata ini mungkin disebabkan oleh peningkatan suhu di kawasan itu adalah sangat rendah berbanding kawasan lain di dunia.

"Petani-petani di Amerika Syarikat bernasib baik kerana pengeluaran tanaman mereka masih tidak terjejas dan pada masa yang sama harga makanan sekarang adalah tinggi. Jadi petani mendapat keuntungan yang tinggi pada masa ini," ujar Schlenker. Akan tetapi, unjuran-unjuran sains telah menunjukkan Amerika Syarikat juga akan mengalami pemanasan dalam masa yang terdekat ini.

Mereka perlu menyesuaikan pertanian kepada perubahan iklim melibatkan proses migrasi ke kawasan yang lebih sejuk memandangkan kawasan yang sedia ada telah memanas. Namun, tanah di kawasan yang baru kebiasaannya tidak subur. Schlenker berkata bahawa potensi bioteknologi boleh membantu melalui kejuruteraan genetik dengan menghasilkan variasi tanaman yang tahan kepada pemanasan. Namun potensi ini masih tidak terbukti keberkesanannya.

Oleh itu, pakar-pakar sains pada masa ini perlu bertungkus-lumus dan berusaha mencari jalan penyelesaian yang terbaik. Pada masa yang sama, pengguna hendaklah mengurangkan permintaan terhadap daging.

Sumber: Persatuan Pengguna Tenaga dan Air Malaysia.

Penggunaan Peti Sejuk Yang Betul Untuk Menyimpan Makanan



Penyimpanan makanan dalam peti sejuk dengan cara yang betul penting untuk:

- memastikan makanan akan tahan lebih lama.
- memastikan makanan berada dalam keadaan yang selamat sehingga dimakan.
- mengekalkan rupa dan rasa makanan tersebut.
- mengekalkan kesedapan makanan tersebut.
- mengekalkan kandungan nutrien.

Tip penggunaan peti sejuk yang betul

- Bagi memastikan peti sejuk berfungsi dengan baik, ia mesti diletakkan di tempat yang mempunyai pengaliran udara yang baik dan jauh daripada sumber haba dan cahaya matahari.
- Pastikan julat suhu pada ruang peti sejuk di bawah 4°C untuk ruang pendingin peti sejuk (*chiller*) dan -18°C hingga 0°C bagi ruang sejuk beku (*freezer*). Suhu yang lebih tinggi akan merosakkan makanan yang didinginkan dan suhu yang lebih rendah akan menyebabkan masalah pembekuan.
- Kapasiti atau keupayaan peti sejuk hendaklah cukup besar untuk memenuhi keperluan anda. Ia hendaklah cukup sejuk untuk menyejukkan semua bahagian makanan hinggalah ke suhu yang diinginkan dalam tempoh yang singkat.
- Jangan penuhi sesuatu ruang, agar udara sejuk beredar dengan baik di dalam peti sejuk. Penyimpanan makanan yang terlalu padat dalam peti sejuk akan menyebabkan udara sejuk tidak dapat beredar dengan baik untuk menyejukkan makanan.
- Bersihkan peti sejuk setiap minggu menggunakan disinfektan yang sesuai bagi mencegah bau busuk, kotoran dan kulat. Buka pintu sedikit untuk membolehkan udara beredar sebelum meletak semula makanan ke dalam peti sejuk.

- Jangan membuka peti sejuk terlalu kerap. Udara panas akan masuk dan udara sejuk dari peti sejuk akan keluar dan menyebabkan suhu peti sejuk meningkat.
- Jangan biarkan pintu peti sejuk terbuka lama.
- Pastikan peti sejuk ditutup dengan betul dan rapat. Periksa getah (*seal*) di pintu peti sejuk bagi memastikan ia masih berfungsi dengan baik.
- Sekiranya peti sejuk tidak mempunyai sistem pencairan automatik pada ruang sejuk beku (*automatic defrost setting*), pastikan ais dalam ruang sejuk beku tidak terlalu tebal dan sentiasa dibersihkan bagi memastikan ia berfungsi dengan efisien.

Penyimpanan makanan dalam peti sejuk

Menyimpan makanan dengan betul dalam peti sejuk akan membantu untuk meminimumkan makanan menjadi basi, tercemar dan rosak. Makanan boleh disimpan dalam peti sejuk pada ruang dingin (*chiller*) dan juga pada ruang sejuk beku (*freezer*).

Baca label pada pembungkus / bekas makanan untuk cara menyimpan sebelum dan selepas membukanya.

Panduan asas penyimpanan makanan di ruang pendingin (*chiller*) peti sejuk:

- Simpan makanan mentah dan makanan yang telah dimasak dalam ruang yang berbeza dan bertutup.

- Simpan semua makanan yang telah dimasak di dalam bekas atau beg plastik yang bertutup, dibungkus dengan plastik nipis atau kertas aluminium bagi mengelakkan pengeringan, pencemaran, perubahan bau dan tumpah.
- Simpan makanan masak di bahagian atas dan makanan mentah di bahagian bawah bagi mengelakkan pencemaran. Makanan yang telah dimasak boleh jadi tercemar walaupun bercampur sedikit saja bahan mentah. Bahan mentah seperti daging dan sayur-sayuran biasanya mengandungi kuman yang boleh mencemar makanan yang telah dimasak.
- Simpan sayur-sayuran di dalam beg plastik berlubang dalam ruang sayur-sayuran. Ini bagi mengurangkan kehilangan air dan untuk peredaran udara.
- Simpan buah-buahan dan sayur-sayuran berasingan kerana ia boleh menyebabkan pengumpulan gas *ethelene* dalam peti sejuk yang akan merosakkan makanan.
- Simpan mentega atau marjerin berasingan daripada ikan dan buah-buahan kerana ia boleh berubah dengan bau tersebut.
- Simpan telur dan makanan berasaskan telur berasingan daripada bawang bagi mengelakkan ia berubah dengan bau bawang.
- Jangan menyimpan makanan panas terus di dalam peti sejuk. Ia hendaklah disejukkan terlebih dahulu sebelum dimasukkan ke dalam peti sejuk. Makanan yang panas perlu disejukkan dulu sebelum disimpan untuk menghalang pertambahan kelembapan dan mengekalkan suhu di dalam peti sejuk.
- Jangan menyimpan makanan dalam tin yang telah dibuka dalam peti sejuk. Hal ini disebabkan jika disimpan dalam tin yang asal, kandungannya akan bertindak balas dengan logam tin tersebut apabila terdedah ke udara. Pindahkan makanan tersebut ke dalam bekas plastik atau kaca bertutup sebelum disimpan ke dalam peti sejuk.
- Jangan menyimpan daging, ikan dan ayam di dalam peti sejuk lebih daripada tiga hari. Kandungan protein dan kelembapan yang tinggi di dalam makanan tersebut akan menggalakkan pembiakan kuman dan menyebabkannya cepat rosak.
- Jangan simpan makanan yang telah dimasak lebih daripada tiga hari di dalam peti sejuk.



Panduan asas penyimpanan makanan diruang sejuk beku (*freezer*):

- Simpan daging, ayam dan ikan dalam bekas atau beg plastik yang kedap udara bagi menghalang kehilangan kelembapan yang boleh menyebabkan kekeringan dan untuk mengelakkan pencemaran bahan makanan lain dengan baunya.
- Potong dan bungkus daging, ayam, itik atau ikan di dalam saiz hidangan yang bersesuaian dengan penggunaan anda sebelum dibekukan. Saiz yang lebih kecil akan lebih mudah beku dalam masa yang singkat.
- Bungkus makanan dengan bekas plastik atau plastik sejuk beku sebelum disimpan ke dalam ruang sejuk beku (*freezer*).
- Basuh daging, ikan dan ayam dengan sempurna sebelum disimpan dalam ruang sejuk beku. Daging dan ikan hendaklah disimpan dalam ruang sejuk beku secepat mungkin selepas dibeli dan dibersihkan untuk mengelakkan kerosakan.
- Nyah beku bahagian yang diperlukan sahaja. Elakkan menyejuk beku semula makanan yang telah dinyah beku.
- Jangan simpan buah-buahan atau sayur-sayuran dalam ruang sejuk beku. Suhu pada tahap beku akan merosakkan tisu buah-buahan dan sayuran.
- Jangan menyimpan beku makanan dalam tin dalam ruang sejuk beku. Kandungan makanan dalam tin itu akan mengembang pada tahap beku dan keadaan ini akan merosakkan tin tersebut.

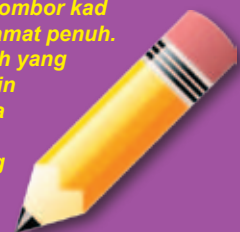
Sumber: www.myhealth.gov.my

KARYA KEPENGGUNAAN

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, No 13, Persiaran Perdana,
Presint 2, 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!!





Cabaran Interaktif Pengguna Kelab Pengguna Sekolah (CIP-KPS) 2015

Cabaran Interaktif Pengguna Kelab Pengguna Sekolah (CIP-KPS) merupakan program tahunan yang dianjurkan oleh Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan (KPDNKK) dengan kerjasama Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM). Program ini melibatkan ahli-ahli KPS dari semua sekolah di seluruh Negara.

CIP-KPS mengaplikasikan pendidikan berteraskan pertandingan ala *explorace* yang menguji pengetahuan, kecekapan dan semangat kesukanan pelajar-pelajar dalam aspek kepenggunaan seperti pemakanan sihat dan *team building*.

Seramai 4,358 orang pelajar dari 1,097 buah sekolah menengah di seluruh negara telah menyertai CIP-KPS 2015. Bagi peringkat negeri, ia telah dijalankan secara berperingkat bermula pada bulan Februari hingga April 2015. Pemenang peringkat negeri akan bertanding di Peringkat Kebangsaan yang diadakan di Eco Venture Resort & Recreation dan Kampung Tanjung Semenyih, Selangor dari 22-24 April 2015.

Tahun 2015 merupakan tahun kelima penganjuran CIP-KPS. KPDNKK telah menampilkan pengisian dan konsep yang berbeza berbanding tahun sebelumnya. Penambahbaikan berkenaan adalah seperti berikut:

i. Penekanan kepada tema Masyarakat Prihatin, Alam Sekitar Terjamin.

CIP-KPS 2015 Peringkat Kebangsaan menampilkan sedikit kelainan yang melibatkan masyarakat kampung dan alam sekitar. Para peserta diberi pendedahan dan belajar mendekati masyarakat setempat di samping dapat menerapkan pendidikan kepenggunaan dalam membentuk generasi pengguna muda yang berilmu, bijak dan bertanggungjawab. Para



peserta juga didedahkan dengan konsep bergotong-royong dan bekerjasama dalam melaksanakan sebarang aktiviti yang melibatkan masyarakat.

ii. Anugerah Khas

Para peserta juga turut dinilai pada setiap *check point* tugas dari segi ketepatan dan kepantasan menyelesaikan cabaran. Antara anugerah khas yang disediakan adalah:

- Anugerah Pengguna Bijak
- Mesra Alam
- Nutri-X
- Bijak Wang
- 1 Pengguna 1 Suara.



iii. Tanggungjawab Sosial Korporat (CSR):

Sepanjang program CIP-KPS 2015 Peringkat Kebangsaan berlangsung, ia turut memberi penekanan kepada aktiviti tanggungjawab sosial kemasyarakatan dengan membuat lawatan ke Rumah Jagaan Nur Hasanah, Beranang Selangor.

Antara aktiviti yang dijalankan semasa lawatan ini adalah sesi ramah mesra bersama warga pusat jagaan, bertukar pendapat dan pengalaman, perkongsian ilmu pengetahuan, motivasi dan lain-lain.



Selain itu juga, turut dimuatkan dalam program lawatan ialah sejarah penubuhan pusat jagaan. Semangat pentingnya kesedaran sivik dalam kalangan ahli KPS dapat dipupuk, di samping mereka bersama-sama menghulurkan bantuan sesama manusia tidak kira umur, pangkat dan bangsa.

iv. Motivasi bersama Artis

Antara artis yang dijemput bersama-sama memeriahkan CIP-KPS 2015 adalah Hanifah bin Md Hanafiah atau lebih dikenali sebagai Black Mentor dan Shaheizy Sam. Mereka telah menceritakan latar belakang diri dan berkongsi pengalaman sepanjang menjadi artis. Mereka juga turut memberikan nasihat dan peringatan berguna kepada para peserta untuk berusaha mengejar cita-cita dan menekankan betapa pentingnya pelajaran dalam kehidupan.

Pengalaman yang dikongsi dapat mendidik para peserta.

v. Rakan Strategik

CIP-KPS 2015 turut dilaksanakan melalui kerjasama strategik daripada pelbagai Kementerian dan Agensi yang berminat untuk memberikan sumbangan. Antaranya adalah:

- (i) Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM)
- (ii) Suruhanjaya Syarikat Malaysia (SSM)
- (iii) GGH Retail (M) Sdn Bhd (GIANT)
- (iv) Bank Kerjasama Rakyat Malaysia (Bank Rakyat)
- (v) Permodalan Nasional Berhad (PNS)
- (vi) Rakyat Travel Sdn Bhd
- (vii) Suruhanjaya Perkhidmatan Air Negara (SPAN)
- (viii) Jabatan Alam Sekitar (JAS)
- (ix) Projek Lebuhraya Utara Selatan (PLUS)
- (x) Universiti Putra Malaysia (UPM)
- (xi) Universiti Sultan Zainal Abidin (UniSZA)
- (xii) Koperasi Pembangunan Usahawan Muda Selangor (KOMUDA)

Senarai Pemenang CIP-KPS 2015 Peringkat Kebangsaan

KEPUTUSAN	
1. JOHAN	
SMKA Al-Maarif, Kuantan, Pahang	
2. NAIB JOHAN	
SMK Lembah Bidong, Tenggenu	
3. KETIGA	
SMK Al Madrasah Al-Alawiyah Ad-Diniyah, Perlis	
4. SAGU HATI	
SMK Bandar Sungai Petani, Kedah	
SMKA (Perempuan) Al-Mashoor, Medan Lim Cheng Teik, Pulau Pinang	
SMK Toh Indera Wangsa Ahmad, Batu Gajah, Perak	
SM Sains Hulu Selangor, Selangor	
SBPI Jempol, Negeri Sembilan	
SMK Padang Temu, Melaka	
SM Agama Maahad, Johor	
SMK Machang, Kelantan	
SMK Methodist Sibul, Sarawak	
SMK Abaka Tawau, Sabah	
SM Agama Majlis Agama Islam Wilayah Persekutuan Labuan, Labuan	
SM Sains Alam Shah, Wilayah Persekutuan, Kuala Lumpur	
SMK Putrajaya Presint 8(1) Wilayah Persekutuan Putrajaya	
5. ANUGERAH KHAS	
PENGGUNA BIJAK	SM Sains Hulu Selangor, Selangor
MESRA ALAM	SM Sains Hulu Selangor, Selangor
NUTRI-X	SMK Methodist Sibul, Sarawak
BIJAK WANG	SMK Al Madrasah Al-Alawiyah Ad-Diniyah, Perlis
1 PENGGUNA 1 SUARA	SMKA Al-Maarif, Kuantan, Pahang

