



Perbelanjaan Berhemat

di dalam buletin pengguna bulan ini:

- SYARIKAT SKIM CEPAT KAYA DISERBU BANK NEGARA ■
- KESELAMATAN FERI DI MALAYSIA ■
- E-ADUAN: AGENSI PEKERJAAN MEMPERDAYA ■
- LANGKAH MENGHADAPI KEGAWATAN EKONOMI ■
- ALAT PEMAIN MP3 BOLEH JEJASKAN PENDENGARAN ■
- BIJAK RANCANG PERBELANJAAN KELUARGA ■
- MENGAPA PENEBAANGAN HUTAN BERLAKU? ■
- BEG PLASTIK ATAU BEG KERTAS? ■
- MEMILIH BUAH-BUAHAN SEGAR ■
- MENGIRA KOS KECEKAPAN TENAGA BAGI LAMPU ■

ISSN 1675-5626



9 771675 562001

SIDANG REDAKSI

PENASIHAT

Y. Bhg. Dato' Mohd Zain bin Mohd Dom
Ketua Setiausaha
Kementerian Perdagangan Dalam Negeri
dan Hal Ehwal Pengguna

KETUA SIDANG PENGARANG

Dr. Mohd Mokhtar bin Tahar

TIMBALAN

KETUA SIDANG PENGARANG

Mohd Yusof bin Abdul Rahman

SIDANG PENGARANG

Nor Azhar bin Manap
Effaizah binti Shahidan
Paul Selva Raj
Ratna Revi Nadarajan
Cheah Chee Ho

Buletin Pengguna merupakan penerbitan ushasama di antara Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna dan FOMCA. Ia diterbitkan pada setiap bulan. Sumbangan artikel amat dialu-alukan. Sila hantarkan sumbangan kepada:

EDITOR

Buletin Pengguna

No. 1D-1, Bangunan SKPPK
Jalan SS9A/17
47300 Petaling Jaya
Selangor Darul Ehsan

Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna

No 13, Persiaran Perdana
Presint 2, Pusat Pentadbiran
Kerajaan Persekutuan
62623 Putrajaya

EMEL

buletinpengguna@gmail.com

LAMAN WEB KPDN & HEP

www.kpdnhep.gov.my

LAMAN WEB FOMCA

www.fomca.org.my

E-ADUAN

http://e-aduan.kpdnhep.gov.my

SMS E-ADUAN

32255

HOTLINE KEMENTERIAN

1-800-886-800

DICETAK OLEH

شرچیتیشن اساس جاي (ملیسما) سندیرین برحد
Percetakan Asas Jaya (M) Sdn Bhd

Artikel yang disiarkan dalam Buletin Pengguna ini tidak semestinya mencerminkan pendirian dan dasar Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna atau FOMCA. Ia merupakan pendapat penulis sendiri.

Syarikat Skim Cepat Kaya diserbu Bank Negara

Bank Negara Malaysia (BNM) telah membuat serbuan ke atas empat buah syarikat skim cepat kaya yang beroperasi melalui Internet. Skim ini, yang mempunyai rangkaian beratus-ratus ribu pelabur, mempunyai nilai pelaburan dipercayai mencecah ratusan juta ringgit.

Syarikat-syarikat tersebut ialah Buluhmas Enterprise Sdn. Bhd., Jazmeen (M) Sdn. Bhd., Noradz Travel & Services Sdn. Bhd. dan Eastana Farm Industries Sdn. Bhd.

Keempat-empat syarikat itu disiasat berdasarkan kepada Seksyen 25 (1) Akta Bank dan Institusi-Institusi Kewangan 1989 yang melarang mana-mana individu yang tidak mempunyai lesen daripada menerima dan mengambil deposit.

Jika sabit kesalahan di bawah Akta ini, pegawai dan pemilik syarikat-syarikat terlibat boleh didenda tidak melebihi RM10 juta atau dipenjarakan untuk tempoh 10 tahun atau kedua-duanya sekali.

Selain itu, syarikat-syarikat itu juga disiasat di bawah Akta Pencegahan Pengubahan Wang Haram dan Pencegahan Pembiayaan Keganasan 2001 (AMLATFA 2001) yang melarang mana-mana individu daripada terlibat atau cuba untuk membabitkan diri atau bersubahat melakukan kegiatan pengubahan wang haram.

Jika disabitkan kesalahan, mereka yang didakwa boleh dikenakan denda tidak melebihi RM5 juta atau dipenjarakan untuk tempoh tidak melebihi lima tahun atau kedua-duanya sekali.

Senarai syarikat dan institusi berlesen yang boleh menerima deposit boleh diperolehi di laman web BNM, iaitu: www.bnm.gov.my.

Sumber: Utusan Malaysia, 14 Oktober 2008

SENDA PENGUNGA



Harga minyak turun, tapi harga barang masih tak turun.

Perbelanjaan Berhemat

Dalam menghadapi kemelesetan ekonomi

Dalam senario ekonomi dunia pada masa ini, pengguna sering mengadu tentang harga yang tinggi. Mereka tidak berpuas hati apabila harga minyak naik, harga barang keperluan juga naik. Namun apabila harga minyak turun, harga barang tidak pula turun.

Tambahan pula, wujud banyak berita dalam media tentang keadaan ekonomi tidak stabil di Amerika dan negara-negara Eropah, yang boleh memberikan kesan kepada para pekerja dan pengguna di negara ini. Keadaan yang tidak menentu dan sukar diramalkan ini membelenggu pemikiran para pengguna.

Bagaimana kita menghadapi kesan global semasa, sistem kewangan yang merudum dan peningkatan harga makanan ini?

Berdasarkan laporan yang dikeluarkan oleh pelbagai pihak tentang corak perbelanjaan para pengguna, keadaan yang berlaku pada masa ini seolah-olah tidak menjejaskan kehidupan mereka. Walaupun para pengguna merungut tentang harga barang yang tinggi, namun mereka masih terus membelanjakan wang mereka dengan sewenang-wenangnya. Menurut laporan sebuah syarikat pengeluar kad kredit utama di negara ini, pemegang kad kredit telah membelanjakan sebanyak kira-kira RM3.86 bilion semasa jualan mega pada bulan Ogos 2008, yang melibatkan transaksi sebanyak 15.5 juta. Purata perbelanjaan sehari meningkat daripada RM57 juta kepada RM70 juta, iaitu peningkatan sebanyak 22.7% berbanding semasa jualan mega pada tahun 2007.

Dalam pada itu purata perbelanjaan berdasarkan transaksi pula meningkat sebanyak 19% daripada RM218 pada tahun 2007 kepada RM258 pada tahun 2008. Keadaan ini menunjukkan bahawa walaupun para pengguna mengadu kenaikan harga barang, namun pola perbelanjaan para pengguna tidak berubah, malah kian meningkat.

Apa yang menarik daripada laporan tersebut ialah, dua perkara yang menjadi perbelanjaan utama iaitu belanja runcit dan makanan. Semasa jualan mega 2008 ini,

pengguna membelanjakan RM983 juta bagi perbelanjaan runcit dan RM168.4 pula untuk makanan.

Sementara itu, dalam laporan lain yang dikeluarkan oleh agensi penyelidikan, Synovate Research, lebih daripada separuh atau 58% responden yang ditemubual, telah menyatakan mereka telah mula mengurangkan tabiat berbelanja. Mereka juga mengurangkan berbelanja untuk barang-barang mewah dan tidak lagi mengamalkan pembelian secara boros. Malah ada yang mengambil sikap yang lebih drastik lagi, iaitu menangguhkan majlis perkahwinan mereka, mendapatkan anak, berpindah rumah baru dan menukar pekerjaan. Namun begitu, ada pula yang mulai mengurangkan jumlah simpanan mereka.

Laporan ini mendedahkan bahawa antara bulan Januari hingga Ogos 2008, 38% daripada responden yang mengatakan mereka kurang mengamalkan tabiat menyimpan dan 25% pula tidak melabur.

Langkah menghadapi cabaran kewangan

Terus berbelanja

Dalam keadaan ekonomi yang tidak menentu ini, pengguna perlu meneruskan amalan berbelanja kerana ini akan membantu merangsang sektor pengilangan dan perkhidmatan. Dengan demikian ia akan memberikan peluang pekerjaan. Seterusnya pendapatan yang diperolehi itu akan dibelanjakan untuk membeli barangan dan menggunakan perkhidmatan. Sekiranya pengguna memberhentikan pembelian, ekonomi tidak akan dapat berkembang, dan menjadi semakin buruk.

Dalam kajian lain yang dilakukan oleh Synovate, walaupun berlaku kegawatan ekonomi, 45% responden berasa yakin bahawa ekonomi dunia akan pulih dengan segera, manakala 22% pula berpandangan bahawa keadaan ekonomi semakin merudum. Keadaan ekonomi negara semakin buruk sebelum ia pulih.

Keyakinan terhadap ekonomi merupakan sesuatu yang

dari muka 3...

amat penting jika pengguna ingin membelanjakan wang mereka.

Walau bagaimanapun, perbelanjaan perlu dilakukan secara berhemat. Setiap pengguna perlu tahu membezakan di antara keperluan dan kemahuan. Lazimnya, sebahagian besar daripada perbelanjaan digunakan untuk memenuhi kehendak. Walaupun membeli barang mewah akan menjadikan kehidupan lebih menarik, namun ia perlu dibuat secara realistik dan terkawal.

Dengan pengaruh iklan melalui media yang kuat, masyarakat mudah terkeliru dan menganggap bahawa kemahuan itu telah menjadi satu keperluan pula. Mereka seolah-olah mempunyai tanggapan bahawa mereka perlu mempunyai kenderaan jenis tertentu atau memiliki barangan berjenama terkenal yang akan mencerminkan status mereka. Apa yang menjadi tumpuan bukannya fungsi penggunaan barangan tetapi imej yang dibawa melalui barangan tersebut.

Kawalan terhadap kewangan

Buat perancangan terhadap keseluruhan perbelanjaan bulanan. Begitu juga dengan perbelanjaan seharian. Simpanan perlu dimasukkan dalam perancangan kewangan agar ia menjadi suatu kemestian dalam perancangan kewangan tersebut.

Salah satu aspek penting dalam tabiat perbelanjaan berhemat ialah menguruskan hutang. Dalam laporan sebuah agensi antarabangsa, dalam tempoh 2005 hingga 2007, terdapat pertambahan sebanyak 32% dari segi pemegang kad kredit dan 44% peningkatan hutang kad kredit yang tertunggak. Pada tahun 2007, perbelanjaan menggunakan kad kredit secara keseluruhannya berjumlah RM60.18 bilion. Dalam pada itu syarikat pengeluar kad kredit melakukan pemasaran yang agresif terhadap eksekutif muda. Oleh kerana ia merupakan satu kemudahan, maka ia sering dianggap sebagai simbol status.

Dalam menganalisa krisis kewangan yang sedang berlaku, pakar kewangan mencadangkan beberapa faktor, namun satu faktor yang dianggap paling kritikal ialah gaya hidup yang melebihi kemampuan.

Keadaan ini boleh dilihat daripada pola pembelian seperti membeli rumah, kereta dan sebagainya. Pembelian ini bukan berdasarkan kemampuan untuk membayar secara penuh, tetapi mengikut kemampuan untuk membayar ansurans bulanan. Oleh itu, apabila seseorang yang membeli barangan bernilai RM900, dia hanya memikirkan pada bulan berikutnya dia hanya perlu membayar RM90 sahaja, iaitu 10 peratus daripada jumlah sebenar barangan. Sudah tentu, ini akan menyebabkan dia akan membeli lebih banyak barangan, yang jumlah keseluruhannya melebihi kemampuannya. Ia bakal menghadapi masalah hutang yang serius sekiranya sesuatu terjadi terhadap dirinya, seperti masalah kesihatan, diberhentikan kerja atau perubahan dalam hidup, yang menyebabkan dia tidak mampu menjelaskan bayaran ansuran itu. Oleh itu menguruskan



hutang secara realistik amat penting, khususnya dalam keadaan ekonomi yang tidak menentu ini.

Berhati-hati dalam perbelanjaan

Menjadi kelaziman masyarakat memandang imej dan identiti seseorang itu berdasarkan kepada apa yang dimilikinya. Lantaran itu, bagi menunjukkan diri seorang yang berjaya, kita perlu memiliki barangan tertentu. Tidak kira bagaimana kita memperoleh barangan tersebut, seperti berhutang, bayaran ansurans dan sebagainya. Status seseorang dilihat berdasarkan jenis kereta yang dipandu, kawasan perumahan yang didiami, barang mewah yang dimiliki, menjadi ahli kepada kelab ternama dan sebagainya.

Pelajari kemahiran dan pengetahuan baru

Kita perlu berusaha untuk mempelajari sesuatu ilmu atau kemahiran yang baru. Umpamanya apabila membeli belah, ketahui kaedah membuat perbandingan harga ketika membeli belah, membeli jenama generik atau jenama dalaman pasar raya, membeli secara tunai berbanding menggunakan kad kredit, tidak membawa anak-anak ke supermarket, menggunakan pengangkutan awam dengan kerap, membuat senarai barangan dan berpegang teguh kepadanya apabila berbelanja di pasar raya.

Semua usaha yang dilakukan ini bagi menjadi diri kita sebagai seorang pengguna yang dapat mengamalkan tabiat berbelanja secara berhemat. Tabiat ini perlu disemai dalam diri agar menjadi sehati dalam diri. Selain itu, kita juga perlu mengelakkan diri daripada melakukan pembaziran terhadap sumber dan merosakkan alam sekitar.

Keselamatan Feri di Malaysia



Kemalangan yang melibatkan feri semakin menjadi-jadi di Malaysia. Kemalangan yang terbaharu ialah tragedi kebakaran feri Pulau Tioman yang telah mengakibatkan kehilangan nyawa empat orang penumpang.

Pada November 2006, dua buah feri telah berlanggar di Langkawi dan seorang penumpang yang berusia tiga tahun telah meninggal dunia. Hasil siasatan terhadap tragedi tersebut menunjukkan wujudnya kekurangan dan kelemahan dari segi standard untuk keselamatan feri, seperti yang telah digariskan oleh Agensi Penguatkuasa Maritim Malaysia (MMEA).

Terdapat beberapa persoalan yang timbul berkaitan dengan keselamatan feri tersebut, yang perlu diperjelaskan oleh MMEA dan badan penguatkuasaan lain, iaitu:

1. Apakah langkah yang diambil oleh MMEA sekiranya mendapati bahawa pengusaha feri telah melanggar standard keselamatan yang ditetapkan?
2. Adakah agensi mempunyai hak untuk menarik balik lesen daripada pengusaha feri yang melanggar standard keselamatan? Adakah agensi mempunyai kuasa untuk mengenakan denda dan memenjarakan pengusaha tersebut? Jika tidak, siapakah yang bertanggungjawab untuk berbuat demikian?
3. Apakah syarat-syarat untuk mendapatkan lesen operasi untuk feri?
4. Siapakah yang memastikan pekerja baru syarikat yang mengendalikan feri menjalani latihan untuk situasi kecemasan, bantuan kecemasan dan kesedaran dalam kepentingan keselamatan penumpang feri?
5. Apakah kekerapan pemeriksaan terhadap pengusaha feri di Malaysia
6. Selain MMEA, pihak manakah yang menjalankan pemeriksaan dan pemantauan terhadap pengusaha

feri serta pematuan pengusaha feri terhadap standard keselamatan?

7. Adakah terdapat undang-undang yang bersesuaian terhadap pengusaha feri, termasuk undang-undang dan peraturan yang menggariskan keperluan keselamatan?

Sumbangan industri pelancongan kepada Keluaran Negara Kasar amatlah penting dan pulau-pulau seperti Langkawi, Pulau Pinang, Tioman, Redang dan sebagainya adalah terkenal sebagai destinasi pelancongan. Pihak-pihak berkepentingan dalam industri pelancongan mempunyai tanggungjawab sosial untuk memastikan kepentingan pihak yang ingin menyumbang kepada industry tersebut diberi perhatian (termasuk pelancong tempatan dan luar negara).

Kos kehidupan yang meningkat disebabkan oleh peningkatan harga minyak dan kos makanan memberikan bebanan kepada bidang perniagaan (termasuk perniagaan yang melibatkan sistem pengangkutan). Hal ini akan menyebabkan sektor perniagaan mengambil langkah mudah untuk mengurangkan kos ini termasuklah berkompromi terhadap standard keselamatan. Tidak sewajarnya pengusaha feri meletakkan nyawa ratusan penumpang dalam bahaya.

Walau bagaimanapun, kita haruslah menghargai tindakan MMEA yang telah berkongsi maklumat mengenai pemantauan yang dilakukan terhadap perkhidmatan feri kepada orang awam. Namun begitu, kita juga harus mengetahui langkah konkrit yang telah diambil untuk memastikan keselamatan penumpang dan pengusaha feri dalam mematuhi standard – standard keselamatan supaya industri pelancongan dapat berkembang tanpa sebarang masalah.

Sumbangan: Persatuan Pengguna-Pengguna Standard Malaysia

AGENSI PEKERJAAN MEMPERDAYA



E-Aduan

SMS: 32255

Talian Bebas Tol: 1-800-886-800

E-mel: e-aduan@kpdnhep.gov.my

Laman web: e-aduan.kpdnhep.gov.my

Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna telah menerima satu aduan berkenaan sebuah syarikat mencari pekerjaan. Syarikat tersebut telah berjanji kepada pengadu bahawa pengadu akan mendapat kerja di Menara PGRM, Cheras sebagai kerani dengan pendapatan bersih RM 1,250 tidak termasuk elaun sebanyak RM 180.00 dan juga faedah perubatan. Pengadu telah membuat bayaran pada 16 Julai 2008 sebanyak RM 163.00 kepada syarikat tersebut sebagai bayaran perkhidmatan.

Selepas itu, pengadu telah menelefon dan bertanya berkenaan kerja yang telah dijanjikan. Namun jawapan yang diterima berubah selepas bayaran dibuat. Alasan diberikan bahawa mereka sedang berusaha untuk memasukkan pengadu di tempat kerja yang dijanjikan ataupun akan berusaha memasukkan pengadu di tempat kerja yang lain yang mempunyai kekosongan. Sehingga sekarang, pengadu masih belum mendapat kerja yang telah dijanjikan.

Tindakan KPDNHEP

Pengadu telah dihubungi dan dinasihatkan agar merujuk aduan ini ke Tribunal Tuntutan Pengguna Malaysia jika ingin membuat tuntutan terhadap agensi yang diadu. Aduan

tersebut juga telah dimajukan kepada Jabatan Tenaga Kerja, Kementerian Sumber Manusia untuk tindakan lanjut agensi tersebut. Syarikat yang diadu biasanya akan di senarai hitam dan dibatalkan permitnya jika hasil siasatan mendapati ia telah melakukan sesuatu yang melanggar syarat-syarat yang ditetapkan dalam Akta Agensi Pekerjaan Swasta 1981. Jabatan Tenaga Kerja, Kementerian Sumber Manusia boleh dihubungi di 03-8886 5000.

Nasihat KPDNHEP

Rakyat Malaysia seharusnya berhati-hati dengan sebarang tawaran atau iklan yang tidak pasti kesahihannya. Tidak semua yang diiklankan adalah benar dan orang ramai perlu mendapatkan maklumat tambahan terlebih dahulu sebelum mengambil sebarang tindakan.

Mempercayai semua perkara yang diiklankan adalah tidak wajar. Selain itu, pengguna perlulah sentiasa prihatin terhadap isu-isu semasa. Isu agensi mencari pekerjaan yang memperdaya orang dengan menjanjikan pekerjaan dan gaji yang lumayan sudah lama berlaku. Namun begitu masih ramai lagi mangsa yang terpedaya dengannya.

KEWANGAN

Langkah menghadapi Kegawatan Ekonomi

Dalam keadaan ekonomi yang tidak menentu pada masa ini, pelbagai kemungkinan boleh berlaku. Bagi mereka yang bekerja, kegawatan ekonomi boleh memberikan kesan kepada mereka dari segi kehilangan pekerjaan, gaji dipotong dan sebagainya. Berikut adalah beberapa langkah dalam menghadapi kegawatan ini agar dapat mengurangkan kesan kewangan.

- Kurangkan perbelanjaan. Jadikan ini sebagai keutamaan. Pertimbangkan sama ada anda perlu membeli televisyen skrin rata, atau bercuti ke luar negara, yang mungkin boleh ditangguhkan pada tahun yang datang. Lakukan sedikit pengorbanan pada tahun ini dan hidup dengan perbelanjaan yang ketat.
- Kurangkan hutang. Bayar secara sekali gus hutang kad kredit atau mengurangkan bayaran pinjaman. Pastikan anda membayar pada kadar faedah yang paling rendah untuk pinjaman yang sedia ada.
- Kurangkan bil. Pastikan anda menggunakan sejiat mungkin elektrik, telefon dan air. Ini dapat mengurangkan bayaran bil bagi kegunaan utiliti ini.
- Simpan sebahagian daripada pendapatan untuk tujuan kecemasan. Lakukan semakan di beberapa buah bank yang dapat memberikan kadar faedah yang lebih tinggi atau perbankan Islam yang menawarkan keuntungan mudharabah yang tinggi.
- Biasanya apabila kegawatan ekonomi berlaku, kadar faedah bank akan dikurangkan. Gunakan kesempatan ini untuk mengurangkan bayaran pinjaman perumahan atau kenderaan.
- Jika bajet bulanan memang telah diperketatkan, maka terdapat pilihan drastik untuk mengurangkan pembayaran bulanan. Jika boleh cuba panjangkan tempoh pinjaman. Namun begitu jangan sesekali menghentikan pembayaran bulanan kerana ia akan menyebabkan tunggakan dan seterusnya kadar faedah juga akan dikenakan.
- Jangan bertukar kerja. Syarikat yang menghadapi masalah kewangan semasa kegawatan akan mengurangkan kakitangannya. Biasanya yang mula-mula sekali diberhentikan ialah kakitangan yang baru.

Sumber: <http://www.thisismoney.co.uk>

Alat pemain MP3 boleh jejasakan pendengaran

Dari 'walkman' pada tahun lapan puluhan sehingga alat pemain MP3 pada zaman sekarang, kebanyakan orang menggunakan alat pemain MP3 semasa menunggu bas dan LRT, berjalan, membaca, kerja, berlari dan malahan ketika tidur.

Hampir semua orang terutama kaum remaja memiliki satu alata pemain MP3 atau MP4, iPod atau pemain CD. Tambahan pula, kebanyakan telefon bimbit sekarang disertakan dengan fungsi pemain MP3. Ini memudahkan kaum remaja untuk mendengar alat pemain MP3 pada bila-bila masa dan mana-mana sahaja mereka berada.

Mereka akan menghabiskan beberapa jam dalam sehari untuk mendengar kepada lagu kegemaran mereka secara kuat, secara sengaja ataupun tanpa disedari. Oleh itu, pemain muzik mudah alih kini memberikan satu ancaman yang besar terhadap kesihatan pendengaran kita terutama dalam kalangan remaja.

Faktor yang menjejaskan kesihatan pendengaran

- Kadar bunyi
- Masa yang digunakan untuk mendengar
- Jenis fonkepala

Desibel yang tinggi akan mengakibatkan kehilangan pendengaran, namun ini juga bergantung kepada masa pendedahan. Jika pengguna mendengar kepada alat pemain MP3 pada kadar bunyi yang sederhana, jangka masa pendedahan tidak begitu menjadi faktor yang mengakibatkan kecederaan kekal. Contohnya, jika kadar bunyi ditetapkan pada 50% daripada kadar maksimum, anda boleh mendengar untuk seberapa lama yang anda mahu tanpa menjejaskan pendengaran.

Kerosakan pendengaran

- Mendengar selama 8 jam pada desibel 85 akan menyebabkan kehilangan pendengaran yang ketara.
- Mendengar selama 4 jam pada desibel 88 akan memberi kesan yang sama.
- Kecederaan pendengaran akan berlaku pada desibel 100-105 dalam masa 8 hingga 15 minits.

Ketika alat pemain kaset dan pemain CD mudah alih digunakan, kebanyakan pengguna mendengar kepada satu kaset atau satu CD sahaja. Kini terdapat alat pemain MP3



yang mempunyai bateri yang boleh tahan selama 12 jam dan mampu menyimpan beratus-ratus lagu. Oleh itu, setiap kali pengguna mendengar alat pemain MP3, dia akan tertarik untuk mendengarnya sehingga beberapa jam.

Di samping itu, teknologi yang canggih pada hari ini membolehkan pengguna untuk meningkatkan kadar bunyi tanpa gangguan. Alat pemain MP3 sekarang mempunyai fontelinga yang kecil. Dengan itu, bunyi muzik akan disalurkan dengan lebih dekat ke drum telinga, yang boleh menjejaskan pendengaran dengan lebih cepat. Fontelinga jenis ini dapat meningkat kadar bunyi sebanyak 9 desibel.

Melindungi pendengaran anda

Jika anda kerap menggunakan alat pemain MP3, langkah-langkah berikut boleh diamalkan bagi melindungi anda daripada ancaman kehilangan pendengaran:

- mengurangkan kadar bunyi dan masa pendengaran. Jika anda menurunkan kadar bunyi, anda boleh mendengar dengan masa yang lebih panjang.
- Jika anda bekerja, tinggal atau bermain di keadaan yang bising, anda hendaklah merendahkan kadar bunyi alat pemain MP3.
- Menjalankan pemeriksaan tahunan telinga dengan pakar telinga. Berjumpa dengan pakar telinga jika anda mendapati sebarang perubahan kepada pendengaran anda.
- Rehatkan telinga anda dengan berada dalam suasana yang senyap dan sunyi.
- Kebanyakan kecederaan disebabkan oleh pendedahan yang berulang kali. Oleh itu perlu diwujudkan satu hari yang bebas daripada sebarang bising atau gangguan bunyi.
- Fonkepala yang dipakai di luar telinga adalah lebih baik daripada fontelinga yang dipakai ke dalam telinga. Tapi, cara yang paling baik ialah mengguna fontelinga yang lebih canggih di mana ia akan mengasingkan bunyi bising di luar. Fon jenis ini membolehkan anda mendengar muzik dengan jelas pada kadar yang rendah.



Bijak Rancang Perbelanjaan Keluarga

Setiap institusi keluarga haruslah bijak merancang dan menguruskan kewangan bagi membentuk keluarga yang sejahtera dan stabil. Walaupun pada dasarnya wang bukan segala-galanya tetapi ia mempunyai kaitan secara langsung dengan kesejahteraan bagi memenuhi keperluan asas dalam kehidupan. Perancangan dan pengurusan kewangan keluarga membabitkan perbelanjaan, perlindungan daripada risiko, simpanan dan pelaburan.

Terdapat lima perkara dalam proses merancang kewangan iaitu mengurus, memantau, menentukan jumlah wang yang diperlukan dan untuk kegunaan

apa, yang membentuk rancangan berbelanja dan mematuhi rancangan yang dibuat. Mulakan dengan merujuk rekod kewangan seperti penyata bank, slip gaji, cukai pendapatan dan penyata kad kredit tahun lalu yang memberikan gambaran realistik mengenai berapa banyak pendapatan diperoleh dan di mana wang dibelanjakan.

Terdapat pelbagai cara untuk merancang perbelanjaan keluarga dan salah satu darinya dengan membuat penyata kewangan keluarga bulanan. Berikut di bawah adalah contoh penyata kewangan:-

Pendapatan Bulan Februari 2009		
Februari		
Pendapatan Bulan ini		
Sumber pendapatan (kasar)		
	Tarikh	RM
Gaji Suami		
Gaji Isteri (Jika bekerja)		
Kerja sambilan		
Sewa rumah (jika memilik rumah sewa)		
Perniagaan		
Dividen / Bonus		
Lain-lain*		
	Jumlah :	RM

Pelaburan dan simpanan bulan Februari 2009			
Pelaburan/simpanan		Tarikh	RM
Jenis Pelaburan			
KWSP			
Tabung Haji			
Insuran			
Koperasi			
Unit saham/amanah saham			
Simpanan di bank			
Lain-lain			
	Jumlah:		RM

Catatan:

- * Termasuk pinjaman tunai (jika ada)
- **Ansuran /potongan: pembayaran ansuran atau potongan daripada pendapatan bagi pembelian rumah, kereta, perabot, barangan elektrik dan lain-lain.
***Sumbangan: Derma dan pemberian wang kepada ibu bapa

Pembayaran sekali sebulan			
Pembayaran		Tarikh	RM
Cukai Pendapatan			
Cukai Lain/Lesen			
Ansuran/potongan**			
Sewa rumah			
Elektrik			
Air			
Pembentungan			
Telefon/telefon bimbit			
Yuran bulanan internet			
Penjagaan anak/pembantu rumah			
Yuran ahli (kelab, dsb)			
Sumbangan***			
Percutian			
Lain-lain			
		Jumlah:	RM

Catatan Perbelanjaan Bulan Februari 2009								
Perbelanjaan anggaran	RM	Ahad 1	Isnin 2	Selasa 3	Rabu 4	Khamis 5	Jumaat 6	Sabtu 7
Makanan/Barang dapur								
Pengangkutan/kenderaan								
Petrol								
Penjagaan kereta								
Pembayaran tempat letak kereta								
Tambang								
Persekolaah anak								
Perbelanjaan tetap								
Perbelanjaan lain								
Bahan bacaan								
Perubatan								
Pakaian								
Hiburan								
Hadiah								
Gas								
Lain-lain								
Jumlah:								

Catatan:

- Persekolaah anak: Perbelanjaan tetap: Yuran sekolah, kelas tuisyen, kelas muzik, tambang bas sekolah dan lain-lain
Perbelanjaan lain: Buku teks/panduan, aktiviti kokurikulum, baju/kasut dan lain-lain
- Bahan Bacaan: Bahan bacaan termasuk surat khabar, majalah dan lain-lain
- Perubatan: Perkhidmatan perubatan, kecemasan dan penjagaan kesihatan
- Hadiah: Hadiah untuk hari jadi, jempitan perkahwinan dan ulang tahun perkahwinan
- Lain-lain: Catatkan pembayaran dan pembelian lain (seperti perabot rumah, alat dapur, gunting/dandanan rambut dan penjagaan kulit) yang tidak disenaraikan di atas.
- Catatan perbelanjaan hendaklah direkodkan selama sebulan (30/31 hari)

Catatan Perbelanjaan Bulan Februari 2009		
Perbelanjaan anggaran	Perbelanjaan sebenar RM (B)	Penjimatan RM (A) - (B)
Makanan/Barang dapur		
Pengangkutan/kenderaan		
Petrol		
Penjagaan kereta		
Pembayaran tempat letak kereta		
Tambang		
Persekolaah anak		
Perbelanjaan tetap		
Perbelanjaan lain		
Bahan bacaan		
Perubatan		
Pakaian		
Hiburan		
Hadiah		
Gas		
Lain-lain		
Jumlah:		

Ringkasan Penyata Kewangan Keluarga Bagi Bulan Februari 2008			
Pendapatan bulan ini	RM	Pembayaran sekali sebulan	RM
(Tolak) Pelaburan bulan ini	RM	Perbelanjaan harian bulan ini	RM
Jumlah		Jumlah	



Mengapa Penebangan Hutan Berlaku?

Pembalakan merupakan salah satu sektor yang memberi hasil pendapatan yang tinggi. Kayu-kayan hutan hujan tropika mempunyai nilai yang sangat tinggi. Oleh itu, pembalakan hutan hujan tropika ini dilakukan bagi tujuan tersebut. Namun begitu, jika pembalakan ini tidak dibuat secara terancang, ia boleh memberikan kesan yang buruk pula.

Kesan pembalakan tidak terancang

- Penebangan hutan tanpa perancangan memberikan kesan buruk kepada manusia seperti tanah runtuh, banjir.
 - Hutan merupakan span yang menyerap gas karbon dioksida dengan banyak
 - Pembalakan haram dan pembakaran terbuka telah menyebabkan keadaan menjadi lebih teruk.
- Hasil pembalakan digunakan untuk menampung



keperluan manusia bagi menghasilkan rumah yang besar, pusat membeli-belah yang canggih dan sebagainya.

Faktor penyebab

- Peningkatan kependudukan secara mendadak memerlukan lebih banyak tempat tinggal dibina.
- Kekurangan tempat di kawasan tanah rata menyebabkan lebih banyak kawasan tanah tinggi juga diterokai.
- Gaya hidup baru untuk tinggal berhampiran dengan kawasan perhutanan mewujudkan penempatan tiruan, umpamanya projek perumahan berhampiran Bukit Cahaya Seri Alam, di Shah Alam.
- Kemudahan pengangkutan dengan jaringan yang banyak juga melalui kawasan hutan.
- Memenuhi keperluan kita - peralatan pejabat, resort, kedai, pusat membeli belah.
- Industri - mewujudkan peluang pekerjaan.

Pertanian dan penternakan merupakan industri yang menjadi tulang belakang negara. Industri ini membantu menampung sebahagian besar keperluan makanan negara.

ALAM SEKITAR

Beg Plastik atau Beg Kertas?

Kertas atau plastik? Pilihan ini seolah-olah mudah untuk dibuat. Namun jika dilihat dari segi tempoh hayat dan kos bagi kitar hidup kegunaannya, ia memerlukan pertimbangan yang serius.

Kertas dihasilkan daripada pokok – melibatkan sejumlah pokok untuk kertas. Pokok yang baik ditandakan dan ditebang, sehingga menyebabkan masalah kerosakan habitat yang teruk dan kerosakan ekologi dalam masa panjang. Lebih kurang 3 tan kayu ditebang bagi menghasilkan satu tan palpa. Palpa tersebut dibasuh dan dilunturkan. Ini juga menggunakan beribu-ribu galon air bersih.

Jika ia dibuang, ia akan mengambil masa untuk lupus selama beberapa tahun. Tetapi jika dikitar semula, ia memerlukan beberapa kaedah. Kertas tersebut perlu diproses menjadi palpa terlebih dahulu, yang biasanya memerlukan proses kimia yang melibatkan sebatian seperti hidrogen peroksida, sodium silikat dan sodium hidrosida, yang bertujuan untuk meluntur dan memisahkan serat pada palpa tersebut.

Plastik pula lazimnya diperbuat daripada minyak, yang



merupakan sumber yang tidak boleh diperbaharui. Plastik juga merupakan produk yang dihasilkan daripada proses penapisan minyak, yang diperolehi daripada empat peratus pengeluaran minyak mentah di seluruh dunia. Plastik boleh dikitar semula, tetapi ia bukannya mudah untuk dilakukan. Kitar semula melibatkan meleburkan beg tersebut dan diproses semula menjadi plastik.

Berdasarkan analisis kitar semula, beg plastik menyebabkan pembebasan bawaan udara yang sedikit dan memerlukan tenaga yang kurang bagi setiap 10,000 beg plastik yang diguna. Namun begitu, beg kertas boleh menampung lebih banyak barang - daripada 50 peratus hingga 400 peratus, bergantung kepada kaedah memasukkan barangan tersebut.

Akhirnya, sama ada beg kertas atau beg plastik yang menjadi pilihan utama, beg yang boleh diguna semula perlu menjadi pilihan.. Daripada segi penggunaan tenaga, beg kanvas 14 kali lebih baik daripada beg plastik dan 39 peratus lebih baik daripada beg kertas.

Sumber: *Treehugger.com July 9, 2008*

PEMAKANAN

Memilih Buah-Buahan Segar

- Beli buah-buahan mengikut kadar yang ingin dimakan pada hari dibeli atau hari esok. Jangan beli secara berlebihan. Buah-buahan tempatan tidak tahan lama. Jika disimpan lebih daripada tiga hari, ia akan menjadi lembik.
- Beli buah-buahan ketika musimnya supaya mendapat buah-buahan yang bermutu pada harga yang murah.
- Apabila membeli betik atau pisang, jangan dipicit. Ini akan merugikan penjual kerana buah-buahan ini akan menjadi lebam, rosak dan cepat busuk.
- Jangan membeli ketika pembeli lain sedang ramai kerana:
 - ◆ Penjual menjual dengan harga lebih mahal.
 - ◆ Tidak dapat memilih dengan teliti
 - ◆ Tidak dapat membuah pilihan yang memuaskan.
- Perhatikan keadaan buah, seperti
 - ◆ Keseluruhannya kelihatan segar dan tidak layu.
 - ◆ Berat buah.
 - ◆ Tidak terdapat bekas dipotong, digigit ulat atau haiwan
 - ◆ Tangkainya tidak ada tanda menunjukkan telah lama dipetik.
- Bentuk buah seperti bentuk buah yang baik yang biasa dan tidak cacat.



Mengira Kos Kecekapan Tenaga bagi Lampu

- Pastikan lampu yang digunakan daripada jenis yang cekap tenaga, contohnya lampu kalimantang, atau lampu penjimat elektrik seperti lampu kalimantang mampat (CFL) bagi menggantikan lampu mentol filamen.
- Gunakan kuasa lampu yang bersesuaian dengan keperluan. Untuk pencerahan yang tinggi (dalam Watt), kuasa lampu juga tinggi. Ini juga menandakan penggunaan tenaga yang tinggi.
- Padamkan lampu apabila tidak diperlukan. Amalan menutup suis adalah penting.

Cuba kita buat pengiraan secara ringkas:

Jika lampu pada suis yang menyala sepanjang hari. Kuasa lampu ini adalah kecil iaitu sebanyak 1 Watt.

Jika kita biarkan perkakas atau suis dalam keadaan sedia (*stand-by mode*):

Penggunaan elektrik:
 $1 \text{ Watt} \times 24 \text{ jam} \times 365 \text{ hari} = 8760 \text{ Wjam}$
 $= 8.76 \text{ kWjam}$

1kWjam adalah satu unit tenaga yang digunakan dan dikesan oleh meter elektrik. Oleh itu harga seunit elektrik terendah adalah RM 0.218.



Jumlah penggunaan untuk satu lampu kecil adalah:
 $8.76 \text{ kWjam} \times \text{RM } 0.218 = \text{RM } 1.91$

Jika lampu dibiarkan menyala:

- Jika dinyalakan 10 lampu kecil (pada perkakas) dan 3 lampu mentol biasa 24 jam setahun.
Kos setahun adalah = RM362.90
- Jika dinyalakan 10 lampu kecil (pada perkakas) dan 3 lampu CFL 24 jam setahun.
Kos setahun adalah = RM 122.24

Jika lampu digunakan dalam tempoh 8 jam sehari – dengan cekap, iaitu bila perlu sahaja.

- Jika dinyalakan 10 lampu kecil (pada perkakas) dan 3 lampu mentol biasa 8 jam setahun.
Kos setahun adalah = RM130.97
- Jika dinyalakan 10 lampu kecil (pada perkakas) dan 3 lampu CFL 8 jam setahun.
Kos setahun adalah = RM 40.75

Ini jelas menunjukkan kecekapan penggunaan tenaga dapat menjimatkan kos harian pengguna.

Lampu ternyala	Kos 1 Watt untuk setahun	Jumlah Watt	Jumlah kos (RM)
10 lampu kecil ternyala	RM 1.91	$1 \times 10 = 10$	19.10
3 lampu mentol 60 Watt ternyala	RM 1.91	$3 \times 90 = 180$	343.80
3 lampu CFL 18 Watt ternyala	RM 1.91	$3 \times 18 = 54$	103.14