

# GENERASI pengguna

*Wadah Informasi  
Kelab Pengguna*

APRIL 2012 • EDARAN PERCUMA

## Minggu Tanpa Skrin



Garis Panduan  
Perlindungan  
Pengguna PBB



Penglibatan Pengguna  
dalam Aktiviti  
Pembangunan  
Standard



Tip Jimatkan  
Petrol



Panduan Berjimat  
dengan Menabung

Akta Kitar Semula dan  
Akta Pengurusan Sisa Pepejal  
dan Pembersihan Awam



Hari Kesihatan  
Sedunia 2012



Cabarhan Interaktif Pengguna  
Kelab Pengguna Sekolah  
(CIP KPS) 2012



# Minggu Tanpa Skrin

**Kempen ‘Minggu Tanpa Skrin’ merupakan acara tahunan yang diadakan pada 21 hingga 27 April semenjak tahun 1995, dengan tujuan untuk menggalakkan para ibu bapa untuk menutup televisyen dan peralatan berskrin di rumah. Seterusnya, mereka akan menggunakan masa yang terluang itu untuk melakukan pelbagai perkara lain bersama-sama anak-anak mereka.**

Di Malaysia, Minggu Tanpa Skrin mula diadakan pada 2012 oleh FOMCA. Sebelum itu, FOMCA menganjurkan Minggu Tanpa Televisyen pada tahun 2009 hingga 2011.

## Mengapa tanpa skrin?

Media berskrin telah menghabiskan banyak masa keluarga, yang sepatutnya digunakan untuk melakukan aktiviti secara bersama. Tabiat ini juga merupakan sebab utama berlakunya masalah obesiti dalam kalangan orang dewasa dan kanak-kanak. Tabiat menggunakan media berskrin untuk tujuan rekreasi secara berlebih-lebihan telah menyebabkan wujudnya gaya hidup yang suka bersendirian dan tidak banyak melibatkan diri dalam aktiviti fizikal. Justeru itu, ia tidak baik dari segi mental maupun fizikal.

Minggu Tanpa Skrin bertujuan untuk mewujudkan kesedaran bahawa masa menggunakan media berskrin perlu dihadkan kepada tidak lebih daripada 2 jam sehari. Kanak-kanak dan golongan muda didapati telah



menghabiskan masa selama antara 4 hingga 6 jam sehari untuk menonton televisyen, bermain permainan video atau menggunakan komputer untuk tujuan rekreasi.

*The American Academy of Pediatrics* mencadangkan bahawa kanak-kanak berusia di bawah dua tahun tidak boleh didedahkan dengan peralatan berskrin, manakala kanak-kanak yang lebih tua pula tidak lebih daripada dua 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 dalam pelbagai aktiviti.

Mengurangkan masa menggunakan media berskrin akan:-

- Memberi peluang kepada pembelajaran;
- Mengurangkan kesan iklan terhadap kanak-kanak;

... bersambung ke muka 9



Bil. 8, Edisi April 2012

2 • GENERASI pengguna

## Sidang Redaksi

### Penasihat

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

Ketua Sidang Pengarang  
Mohd Yusof Abdul Rahman

Timbalan Ketua Sidang Pengarang  
Siti Rahayu Zakaria  
  
Sidang Pengarang  
Yu Kin Len, Pusat Penyelidikan dan Sumber Pengguna  
Foon Weng Lian, Forum Air Malaysia  
Mohana Priya, Persatuan Pengguna Standard Malaysia  
Bahagian Gerakan Kepenggunaan, KPDKK  
Bahagian Kokurikulum, Kementerian Pelajaran Malaysia

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

Editor  
GENERASI PENGGUNA  
No 1D-1, Bangunan SKPPK,  
Jalan SS 9A/17,  
47300 Petaling Jaya, Selangor.  
Tel : 03-7876 2009  
Faks : 03-7877 1076  
Email : fomca@fomca.org.my

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

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



# Garis Panduan Perlindungan Pengguna PBB

Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu (PBB) telah meluluskan Garis Panduan Perlindungan Pengguna pada 10 April 1985. Ia bertujuan untuk menegakkan hak pengguna dan memperkembangkan perlindungan pengguna dalam kalangan negara yang menganggotainya.

Matlamat Garis Panduan ini adalah seperti berikut:

- Membantu setiap negara mencapai dan memelihara perlindungan pengguna bagi semua penduduknya.
- Memudahkan corak pengeluaran dan pengedaran bagi memenuhi keperluan dan kehendak pengguna.
- Menggalakkan amalan etika yang tinggi bagi mereka yang terlibat dalam pengeluaran dan pengedaran barang dan perkhidmatan pengguna.
- Membantu negara menghapuskan amalan perniagaan yang tidak bertanggungjawab oleh semua perusahaan dalam negara dan antarabangsa yang boleh memberikan kesan yang buruk kepada pengguna.
- Memudahkan perkembangan kumpulan pengguna yang bebas.
- Meningkatkan kerjasama dalam bidang perlindungan pengguna.
- Menggalakkan pembangunan keadaan pasaran yang memberi pengguna lebih banyak pilihan dengan harga yang lebih rendah.

Garis panduan Perlindungan Pengguna bertujuan untuk meningkatkan kebijakan pengguna bagi memenuhi keperluan berikut:

- Melindungi pengguna daripada sebarang bahaya bagi menjamin keselamatan dan kesihatan mereka.

- Memajukan dan melindungi kepentingan ekonomi pengguna.
- Memudahkan pengguna memperoleh maklumat yang mencukupi bagi membuat pilihan yang bermaklumat mengikut keperluan dan kemampuannya.
- Memberi pendidikan pengguna.
- Memberi hak tebus rugi kepada pengguna yang menghadapi masalah dengan barang atau perkhidmatan yang tidak memuaskan.
- Memberi kebebasan kepada pengguna untuk menubuhkan kumpulan atau persatuan serta menyediakan ruang kepada kumpulan atau persatuan tersebut untuk menyuarakan pendapat dalam proses membuat dasar yang berkaitan kepentingan pengguna.

Hak pengguna, sebagaimana yang digariskan dalam Garis Panduan Perlindungan Pengguna PBB, adalah sama dengan apa yang diperjuangkan oleh pergerakan pengguna. Walaupun garis panduan ini tidak selengkap sebagaimana hak-hak pengguna yang ditetapkan oleh *Consumers International*, namun dengan wujudnya garis panduan ini, negara-negara yang menganggotai PBB, digalakkan untuk terlibat dalam usaha perlindungan pengguna dan bekerjasama dengan persatuan pengguna yang wujud di negara-negara masing-masing.

Garis Panduan Perlindungan PBB juga menggalakkan setiap kerajaan mewujudkan satu dasar perlindungan pengguna yang kuat. Bagi usaha pelaksanaannya, negara berkenaan perlu mengambil kira keadaan iklim ekonomi dan sosial dalam negara dan keperluan rakyatnya.

### Langkah Kerajaan Dalam Melaksanakan Garis Panduan Perlindungan Pengguna PBB

Dalam usaha menggalakkan etika perniagaan berdasarkan Garis Panduan Perlindungan Pengguna PBB, kerajaan sesuatu negara perlu mengambil beberapa langkah. Antara langkah tersebut ialah:

- Memastikan keselamatan barang**  
Kerajaan perlu menggalakkan penggunaan ukuran yang tepat, termasuk sistem perundangan, peraturan keselamatan, standard kebangsaan atau antarabangsa, dan menyediakan rekod keselamatan untuk memastikan sesuatu barang adalah selamat untuk tujuan kegunaannya.
- Memastikan amaran bahaya dan penarikan semula**  
Kerajaan perlu memastikan, sekiranya perlu, mengguna pakai dasar mengeluarkan amaran bahaya dan penarikan semula barang yang mempunyai kerosakan yang serius atau mengandungi banyak risiko yang membahayakan pengguna.



*Hak pengguna, sebagaimana yang digariskan dalam Garis Panduan Perlindungan Pengguna PBB, adalah sama dengan apa yang diperjuangkan oleh pergerakan pengguna.*

Pengeluar dan pengedar dikehendaki menarik balik dan menggantikan dengan barang yang lain. Sekiranya ia boleh dilakukan dalam tempoh masa tertentu, maka pengguna wajar mendapat ganti rugi pada masa yang bersesuaian.

- Memastikan kepuasan pengguna**  
Kerajaan perlu mewujudkan dasar yang menggariskan tanggungjawab pengeluar dalam memastikan sesuatu barang memenuhi keperluan yang sewajarnya, seperti ketahanan, kepercayaan dan bersesuaian dengan tujuan yang dikehendaki. Pihak pengeluar, pengedar dan penjual hendaklah dipastikan mematuhi dasar yang ditetapkan. Dasar yang sama juga perlu digunakan kepada pihak yang menyediakan perkhidmatan.
- Menggalakkan persaingan yang adil dan berkesan**  
Kerajaan perlu menggalakkan persaingan yang adil dan berkesan bagi menyediakan pengguna dengan pilihan pelbagai barang dan perkhidmatan. Persaingan yang adil dan berkesan juga memberi manfaat kepada pengguna apabila pengeluar barang dan perkhidmatan saling bersaing dalam menyediakan barang dan perkhidmatan yang berkualiti dengan harga yang bersesuaian.
- Perkhidmatan selepas jualan**  
Kerajaan perlu, apabila diperlukan, memastikan pengeluar atau penjual menyediakan perkhidmatan selepas jualan yang bertanggungjawab dan alat ganti yang mudah diperoleh.
- Memastikan kontrak perjanjian yang adil**  
Pengguna perlu dilindungi daripada kontrak perjanjian yang berat sebelah kepada sesuatu pihak sahaja. Ini termasuklah mewujudkan terma dan syarat yang menganiayai pengguna.
- Menyediakan kemudahan ujian**  
Kerajaan perlu mengadakan semakan dari semasa ke semasa terhadap perundangan tentang berat dan ukuran serta menilai mekanisme penguatkuasaan yang mencukupi. Kerajaan sewajarnya menggalakkan dan memastikan kemudahan ini sedia wujud untuk membolehkan ujian dilakukan dan mendapat jaminan keselamatan, kualiti dalam menghasilkan barang dan perkhidmatan yang perlu.
- Memastikan kewujudan mekanisme tebus rugi**  
Kerajaan perlu mewujudkan perundangan yang membolehkan pengguna mendapatkan tebus rugi yang terbaik melalui prosedur formal atau tidak formal secara yang adil, kadar bayaran yang rendah dan mudah diperoleh.

# Penglibatan Pengguna Dalam Aktiviti Pembangunan Standard

ISO menubuhkan COPOLCO pada tahun 1978. COPOLCO adalah singkatan kepada "Consumer Policy Committee". Jawatankuasa ISO/COPOLCO akan menjana input daripada negara ahli ISO. Tindakan menubuhkan ISO/COPOLCO telah dapat membantu dalam membangunkan pelbagai standard yang dapat memastikan keselamatan pengguna sebagai pengguna akhir bagi standard-standard yang dibangunkan.

## Penglibatan pengguna

Panduan atau "Guide" ISO/IEC 59 – "Code of Good Practice for Standardization" menyatakan bahawa standard domestik atau antarabangsa hendaklah dibangunkan berdasarkan kepada persetujuan sebulat suara di antara semua pihak berkepentingan termasuk pengeluar, pemakai dan pengguna.

### a) ISO dan IEC – Penglibatan Pengguna

ISO dan IEC mengakui bahawa semasa pembangunan standard, pendapat dan kepentingan semua pihak seperti kerajaan, pengeluar, semua kategori pemakai standard, pengguna dan sebagainya, harus dipertimbangkan.

Ini bermakna, delegasi ke mesyuarat-mesyuarat Jawatankuasa Teknikal (TC) di peringkat antarabangsa perlu mewakili kepentingan semua pihak daripada negara masing-masing. Oleh kerana itu, pendapat dan kepentingan pengguna perlu diwakili setakat mana ia menunjukkan tahap kepentingan pengguna sebagai pelanggan untuk sesuatu bahan, perkhidmatan atau produk tertentu.

### b) Peringkat utama input pengguna dalam pembangunan standard ISO/IEC

#### 1. Item Kerja Baru (*new work item*)

Wakil pengguna terlibat dalam mengenal pasti item kerja baru untuk kerja-kerja standard baru bagi badan-badan standard kebangsaan

dan pengguna juga harus dimaklumkan tentang permulaan kerja-kerja baru di dalam standardisasi.

2. Menjana persetujuan dalam kalangan ahli kumpulan.  
Wakil pengguna boleh membuat pilihan sama ada untuk terlibat secara langsung dalam isu-isu berkepentingan atau sebaliknya.
3. Menjana persetujuan dalam kalangan SC/TC  
Sebagai sebahagian daripada proses mendapatkan persetujuan sebulat suara di peringkat kebangsaan, wakil pengguna juga harus dibawa berunding dalam hal-hal berkepentingan kepada pengguna.
4. Pengundian draf awal
5. Pengundian untuk mendapatkan persetujuan
6. Penerbitan standard baru  
Wakil pengguna harus membantu dalam memastikan standard-standard yang diterbitkan itu benar-benar digunakan.
7. Ulasan berkala (*periodic review*)  
Wakil pengguna harus memberi maklum balas dari segi aplikasi standard secara praktikal.



# Tip Jimatkan Petrol



Anda boleh mendapat tambahan penggunaan petroleum bagi kenderaan anda jika anda tahu caranya. Berikut adalah beberapa panduan mudah dan berguna untuk menjimatkan penggunaan petrol. Ini bukan sahaja dapat mengurangkan perbelanjaan, tetapi juga melindungi alam sekitar.

## Pemanasan Enjin

- a) Pemanasan enjin selama 30 hingga 45 saat adalah memadai. Elakkan membuat pemanasan enjin secara berterusan, walaupun pada waktu pagi.
- b) Jangan menghidupkan dan menghentikan enjin dengan sesuka hati.
- c) Elakkan daripada menekan-tekan enjin secara berlebihan, terutama sebelum mematikan enjin.
- d) Jangan terus memecut kereta dengan laju. Tambah tahap kelajuan dengan perlahan-lahan apabila mula memandu.

## Membeli Bahan Api Secara Jimat

- a) Isi bahan api ketika suhu sejuk, sebaik-baiknya pada waktu awal pagi atau lewat petang.
- b) Gunakan gred minyak pelincir yang dicadangkan. Ia boleh memperbaiki kecekapan bahan api daripada 1 hingga 2 peratus.
- c) Elakkan daripada mengisi tangki minyak sehingga penuh. Jangan terus mengisi minyak setelah mendengar bunyi "klik" daripada nozzle minyak, sekiranya nozzle jenis automatik.

## Pemanduan Berhemah

- a) Pandu pada kelajuan yang munasabah (dalam had laju yang ditetapkan), dan paling penting,

memandu dengan lancar. 10 peratus peningkatan dalam kelajuan menyebabkan 21 peratus heretan akibat rintangan angin dan meningkatkan jumlah penggunaan minyak.

- b) Elakkan daripada mengekor kenderaan di hadapan, terutama jika pemandu kenderaan di hadapan tidak dapat diduga cara pemanduannya.
- c) Memandu laju dengan menggunakan gear yang rendah akan menyebabkan penggunaan minyak sehingga 45 peratus.
- d) Tutup cermin tingkap ketika kenderaan bergerak laju di lebuh raya.
- e) Berfikir sejenak sebelum anda menghampiri bukit. Jika anda ingin memecut, lakukan sebelum menaiki bukit dan bukannya ketika berada di atas bukit.

## Pemeriksaan Rapi

- a) Penapis udara – penapis udara yang kotor akan menghalang pergerakan udara ke dalam enjin dan ini boleh mengganggu prestasi serta keadaan ekonomi enjin. Anda perlu menukar penapis udara bagi setiap 10,000 batu.
- b) Tekanan angin tayar – anda perlu memastikan tekanan angin tayar pada tahap yang disyorkan. Ini kerana tayar yang kembang hanya pada 1psi sahaja boleh mengurangkan kecekapan bahan api kepada 3 peratus.
- c) Keluarkan barang yang mempunyai berat berlebihan atau yang tidak diperlukan daripada dalam but kenderaan. Bagi setiap 45 kg yang dibawa, kecekapan bahan api boleh jatuh kepada 1 peratus hingga 2 peratus.
- d) Suspensi dan casis – jika jajaran kenderaan tidak betul, roda dan gandar akan bengkok, hentakan dan pegas akan pecah. Ini akan menyebabkan heretan kepada enjin.



*Rancang perjalanan kenderaan anda. Senaraikan tempat yang akan anda pergi serta gabungkan perjalanan dari satu lokasi ke lokasi lain berdasarkan jarak terdekat.*

- e) Penutup minyak – pastikan penutup dipasang dengan ketat supaya minyak tidak mengalir keluar daripada tangki minyak.
- f) Paras minyak – pastikan kereta anda diservis dengan baik dan selalu memeriksa paras minyak. Tukar minyak pelincir berdasarkan batuan yang ditetapkan dan servis kenderaan mengikut tempoh masa yang dicadangkan oleh pengeluar kenderaan.
- e) Tanggalkan getah di bahagian bumbung kenderaan kerana ia boleh menyebabkan heretan angin. Tanggalkan juga karier pada bumbung jika anda tidak menggunakanannya.
- f) Guna penyaman udara apabila perlu sahaja kerana penyaman udara akan menambah tekanan pada enjin.
- g) Membiarakan enjin hidup dalam keadaan kenderaan berhenti akan terus membakar bahan api.
- h) Cuba mengagak aliran lalu lintas dengan melihat pergerakan kenderaan di hadapan, sejauh yang mungkin, bagi mengelak daripada berhenti dan menggerakkan kenderaan dengan kerap.
- i) Pertimbangkan untuk berkongsi kereta apabila pergi ke tempat kerja atau ketika bercuti. Anda akan membantu mengurangkan kesesakan jalan raya dan penggunaan bahan api.
- j) Rancang perjalanan kenderaan anda. Senaraikan tempat yang akan anda pergi serta gabungkan perjalanan dari satu lokasi ke lokasi lain berdasarkan jarak terdekat.

### Panduan umum

- a) Jangan letak kaki kiri anda pada pedal cekam semasa memandu.
- b) Elakkan daripada menggunakan jalan yang kasar atau batu kerikil kerana ia akan meningkatkan 30 peratus penggunaan bahan api.
- c) Gunakan jalan alternatif yang selamat, pendek dan lurus.
- d) Letakkan kereta dalam keadaan anda boleh terus bergerak dengan menggunakan gear hadapan. Elakkan menggunakan gear mengundur bagi menjimatkan petrol.

# Panduan Berjimat Dengan Menabung

Menabung bermaksud menyimpan sebahagian daripada pendapatan yang diperoleh. Menurut Agensi Kaunseling dan Pengurusan Kredit (AKPK), anda dicadangkan menabung sekurang-kurangnya 10% daripada pendapatan bulanan. Malahan, anda boleh meningkatkan tabungan kepada 15% hingga 20% apabila anda mempunyai lebih banyak wang pada masa hadapan.

Amalan menabung perlu disemai kepada anak-anak supaya apabila mereka dewasa kelak, akan menjadi amalan kebiasaan. Berikut adalah langkah-langkah yang boleh dilakukan untuk menjimatkan wang poket anda:-

## 1) Berhenti merokok

Harga rokok semakin mahal dan untuk mengekalkan tabiat merokok ini, anda perlu menghabiskan beratus-ratus ringgit. Sekiranya anda berhenti merokok bermakna dengan wang rokok RM 10 sebungkus sehari, anda dapat menjimatkan wang sebanyak RM300 sebulan dan RM 3,600 setahun.

## 2) Cuci kereta sendiri

Kos mencuci kereta di pusat cuci kereta biasanya sekitar RM8 hingga RM12. Sekiranya anda mencuci kereta sendiri di rumah, anda dapat menjimatkan wang sebanyak RM32 hingga RM48 sebulan. Jika kos cucian kereta dicampur dengan perkhidmatan lain seperti mengilat kenderaan, ini membolehkan anda menabung sebanyak RM2,000 setahun (anggaran).

## 3) Beriadah di rumah

Ramai orang telah berjaya membuktikan bahawa mereka masih boleh kekal sihat tanpa perlu ke gimnasium. Anda boleh beriadah sendiri di tempat-tempat rekreasi awam atau di rumah yang lebih menjimatkan. Sekiranya anda mendaftar dengan kelab kesihatan, anda mungkin dikenakan bayaran RM180 atau lebih sebulan. Tetapi sekiranya anda

bersenam sendiri di rumah atau berjalan kaki di taman perumahan selama 30 minit sehari, anda dapat menjimatkan kos sebanyak RM2,160 setahun.

## 4) Bawa bekal ke tempat kerja

Mereka yang biasa membawa bekalan makan tengah hari ke tempat kerja tiga kali seminggu mampu berjimat cermat paling minimum RM30 seminggu. Ini membolehkan anda menyimpan sejumlah RM1,560 setahun.



## 5) Bayar bil kad kredit pada masanya

Penggunaan kad kredit yang betul adalah bayar penuh sebelum anda menerima penyata kad kredit (biasanya dalam masa tidak kurang 20 hari), iaitu melalui perbankan dalam talian. Kebiasaannya, pengguna kad kredit melakukan kesilapan dengan membayar jumlah minimum sahaja setiap kali menerima penyata kad kredit. Tahukah anda, sekiranya anda mempunyai hutang sebanyak RM5,000 dan hanya membayar jumlah minimum yang tertera pada penyata setiap bulan, ia akan mengambil masa lebih kurang 8 tahun untuk melangsakan keseluruhan hutang anda? Sebagai tambahan, anda akan membayar hampir RM10,000 secara keseluruhan. Setiap kali anda membayar jumlah minimum, masih terdapat lagi baki-baki lain yang dikenakan termasuk kadar faedah sebanyak 17.5% setahun. Oleh itu, berpadapadalah menggunakan kad kredit dan langsaikan hutang kad kredit secepat mungkin.



## 6) Rancang pembelian

Setiap perkara yang ingin dilakukan, perancangan adalah penting. Sediakan satu senarai untuk semua barang yang hendak dibeli. Kemudian, asingkan sama ada ia barang keperluan atau kehendak semata-mata. Jangan lupa letakkan semua harga barang tersebut dan bandingkan dengan bajet yang anda ada. Dahulukan barang keperluan asas seperti barang dapur, bil-bil perkhidmatan, petrol untuk kenderaan. Buatlah perbandingan tentang harga dan kualiti barang yang hendak dibeli.

... dari muka 2



## Antara aktiviti alternatif yang boleh dilakukan oleh anak-anak dan keluarga

1. Mengadakan aktiviti bersama keluarga di taman permainan.
2. Menganjurkan aktiviti gotong-royong sesama keluarga atau komuniti.
3. Pergi ke perpustakaan. Meminjam buku atau terlibat dalam aktiviti yang terdapat di perpustakaan.
4. Warnakan gambar atau mural.
5. Pergi berenang.
6. Rancang perkelahan atau barbeku.
7. Bermain dengan haiwan peliharaan.
8. Tanam bunga, sayur-sayuran atau tumbuhan herba.
9. Membaca majalah atau surat khabar.
10. Bermain bola sepak, keranjang atau bola jarring dalam kawasan kejiranan.
11. Mengemas almari dan pakaian anda. Dermakan barang yang berlebihan kepada golongan miskin.
12. Buat cenderamata untuk dijadikan hadiah..
13. Pergi ke muzium.
14. Pergi ke pasar raya berhampiran.
15. Pergi memancing.
16. Membuat roti, kek atau biskut bersama ibu.
17. Berbasikal.
18. Main catur bersama ahli keluarga.
19. Membuat kraf tangan dengan barang kitar semula.
20. Mengambil foto bersama-sama ahli keluarga.
21. Membuat kerja rumah yang diberikan oleh guru.
22. Menjadi sukarelawan yang mengajar membaca, matematik dan kemahiran komputer di sekolah.
23. Menubuhkan kumpulan senaman komuniti yang membuat aktiviti seperti berjalan, berlari, yoga, tai-chi atau berbasikal.
24. Belajar memasak.
25. Berekreasi di air terjun bersama keluarga.

**TUTUP SKRIN DAN MULAKAN KEHIDUPAN ANDA!**

# Akta Kitar Semula dan Akta Pengurusan Sisa Pepejal dan Pembersihan Awam



Kitar semula ialah proses mengolah semula bahan buangan untuk menghasilkan barang yang baru.

Namun jika ditanya kenapakah pentingnya kitar semula? Kemungkinan pelbagai jawapan yang akan diberikan. Dengan melakukan kitar semula, ia dapat mengurangkan bahan buangan, bahan mentah baru, tenaga, pencemaran dan pengeluaran gas rumah hijau kerana menghasilkan barang baru daripada bahan mentah.

Atas kesedaran ini, banyak kempen berkaitan kitar semula telah dilaksanakan oleh agensi kerajaan mahupun badan bukan kerajaan. Kitar semula merupakan komponen utama bagi pengurusan bahan buangan pada zaman moden ini. Kemudian wujudlah slogan '*3R: Reduce (Kurangkan), Reuse (Guna Semula) & Recycle (Kitar Semula)*' bagi menekankan betapa pentingnya kitar semula untuk memastikan alam sekitar terpelihara.

Antara bahan buangan yang boleh dikitar semula adalah aluminium, plastik dan surat khabar. Aluminium merupakan bahan yang boleh dikitar semula 100 peratus.



Menurut fakta, aluminium boleh digunakan semula dalam tempoh 60 hari selepas dikitar semula. Aluminium ini juga boleh dikitar semula untuk tujuan yang sama sebanyak beberapa kali. Begitulah uniknya sifat aluminium. Selain itu, aluminium yang dikitar semula hanya menggunakan 5% tenaga jika dibandingkan penghasilan aluminium dengan bahan yang baru. Anda boleh mengitar semula semua bahan yang diperbuat daripada aluminium, namun bermulalah dengan cara yang mudah dahulu seperti tin minuman ringan.

Plastik juga merupakan bahan yang penting untuk dikitar semula kerana penggunaannya yang meluas di Malaysia. Lebih banyak yang dikitar semula, maka semakin berkurangan plastik yang terkumpul di tempat pembuangan sampah. Tenaga yang digunakan untuk menghasilkan plastik daripada kitar semula hanya 2/3 daripada yang diperlukan menghasilkan plastik yang baru.

Bahan buangan daripada kertas juga digunakan secara meluas di negara ini. Contohnya seperti surat khabar, majalah dan surat. Mengitar semula bahan yang diperbuat daripada kertas ini dapat memelihara sumber (pokok), menjimatkan tenaga dan mengurangkan keluasan kawasan pelupusan sampah.

Sebagai masyarakat yang prihatin, anda boleh mengambil inisiatif dengan membuang bahan-bahan buangan ini ke dalam tong kitar semula. Terdapat 165 buah syarikat kitar semula di Malaysia ([www.sisa.my](http://www.sisa.my)). Begitu juga dengan maklumat mengenai pusat pengumpulan bahan kitar semula di setiap negeri di Malaysia untuk kemudahan orang ramai.

Sebagai pendorong untuk meningkatkan lagi aktiviti kitar semula, Akta Pengurusan Sisa Pepejal dan Pembersihan Awam (Akta 672) telah diluluskan di Parlimen Malaysia

pada 17 Julai 2007 dan telah diwartakan pada 30 Ogos 2007.

Ia diperkenal dengan tujuan untuk menyeragamkan perkhidmatan pengurusan sisa pepejal. Akta ini akan berkuat kuasa bermula pada 1 September 2011 dan dijalankan secara berperingkat.

## Perbezaan Pengurusan Sisa Pepejal Sebelum Penguatkuasaan Akta ini

### ● Dahulu

- Tiada pemantauan terhadap kutipan yang dijalankan oleh Pihak Berkuasa Tempatan dan konsesi Kutipan dijalankan oleh konsesi sepenuhnya mengikut jadual yang ditetapkan dengan pemantauan KPI oleh Perbadanan Pengurusan Sisa-sisa Pepejal dan Pembersihan Awam (PPSPPA).
- Tiada pemantauan terhadap pengurusan air larut resap (*leachate*)

### ● Sekarang

Pemantauan dijalankan bagi memastikan:

- Tiada tumpahan larut resap berlaku semasa kutipan dijalankan.
- Tumpahan larut resap dibersihkan dalam tempoh 2 jam.
- Larut resap dilupuskan melalui kemudahan yang dibenarkan.
- Kutipan bahan kitar semula seminggu sekali.



## Tanggungjawab Pengguna

Di bawah akta ini, setiap rumah akan dibekalkan satu tong sampah berukuran 120 liter oleh syarikat konsesi di negeri masing-masing, kecuali Pulau Pinang, Selangor dan Perak. Adalah menjadi tanggungjawab pengguna untuk:

1. Mengasingkan sisa
2. Menjaga tong sampah tersebut daripada kerosakan atau kecurian
3. Memastikan tong ditutup setiap masa
4. Mengeluarkan tong semasa kutipan dilakukan

## Tanggungjawab Perbadanan Pengurusan Sisa-sisa Pepejal dan Pembersihan Awam (PPSPPA)

1. Memantau kutipan sisa pepejal
2. Memastikan konsesi mematuhi KPI berdasarkan kutipan dan pembersihan awam yang ditetapkan
3. Kemudahan penyaluran aduan.

## Tanggungjawab Konsesi

1. Kutipan sisa pepejal mengikut jadual
2. Penyediaan maklumat jadual tarikh dan masa kutipan
3. Pematuhan KPI yang ditetapkan oleh PPSPPA
4. Kenderaan dan peralatan yang lebih sempurna
5. Pemberian tong sisa pepejal percuma secara berperingkat.

## Perkhidmatan Konsesi Di Negeri-negeri Semenanjung Malaysia

Environment Idaman	Southern Waste	Alam Flora Sdn Bhd
Kedah, Perlis	Negeri Sembilan, Melaka, Johor	Kuala Lumpur, Putrajaya, Pahang
<i>aduan@e-idaman.com</i>	<i>info@swmsb.com</i>	<i>feedback@alamflora.com.my</i>

Sekiranya para pengguna mempunyai sebarang soalan, sila hubungi **1 800 88 7472** untuk keterangan lanjut. Sekiranya aduan anda tidak dilayan, sila hubungi **Pusat Khidmat Aduan Pengguna Nasional** di talian **03- 78779000**.



# Hari Kesihatan Sedunia 2012

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) telah mengiktiraf Hari Kesihatan Sedunia disambut pada 7 April setiap tahun. Hari Kesihatan Sedunia disambut untuk meningkatkan kesedaran masyarakat mengenai isu-isu kesihatan global semasa yang khusus.

## **"Kesihatan yang baik menambah tahun kepada kehidupan"**

Topik Hari Kesihatan Sedunia pada 2012 ialah Penuaan dan Kesihatan dengan tema "Kesihatan yang baik menambah tahun kepada kehidupan". Tumpuan adalah bagaimana kesihatan yang baik sepanjang hayat dapat membantu lelaki dan wanita yang lebih tua menjalani kehidupan yang sempurna dan produktif serta menjadi sumber untuk keluarga dan masyarakat mereka. Penuaan menjadi kebimbangan bagi setiap orang - sama ada muda atau tua, lelaki atau perempuan, kaya atau miskin - tidak kira di mana mereka berada.

## Dunia sedang berubah

Pada abad ke-21 ini, kesihatan banyak ditentukan oleh gaya hidup dan trend sosial. Begitu juga dengan keadaan ekonomi yang bersifat globalisasi, semakin ramai orang tinggal dan bekerja di bandar, pola keluarga kian berubah dan penggunaan teknologi kian berkembang dengan pesatnya. Salah satu transformasi sosial yang terbesar adalah penduduk yang semakin tua. Tidak lama lagi, dunia akan mempunyai lebih banyak orang yang lebih tua daripada kanak-kanak dan lebih ramai orang yang berumur lebih tua berbanding sebelum ini.

### **1. Dunia mempunyai lebih ramai orang yang berusia 80-an atau 90-an berbanding sebelumnya**

Jumlah orang yang berusia 80 tahun atau lebih, akan menjadi empat kali ganda kepada 395 juta antara tahun 2000 hingga 2050. Tidak ada dalam sejarah sebelum ini, bagi majoriti penduduk yang berusia pertengahan tahun atau orang dewasa yang mempunyai ibu bapa yang masih hidup, sebagaimana yang berlaku pada masa ini. Lebih ramai kanak-kanak yang mengenali datuk nenek mereka, malah mungkin juga nenek moyang

mereka. Secara purata, wanita boleh hidup lima hingga lapan tahun lebih panjang daripada lelaki.

Umpamanya, pada tahun 1910, jangka hayat bagi wanita di Chile adalah 33 tahun. Pada hari ini, iaitu dalam hanya seabad kemudian, jangka hayat telah meningkat kepada 82 tahun. Ini menunjukkan peningkatan yang mendadak hampir 50 tahun hidup dalam satu abad, dan sebahagian besarnya disebabkan oleh kesihatan awam yang semakin baik.

### **2. Tidak lama lagi, dunia akan mempunyai lebih banyak orang yang lebih tua berbanding kanak-kanak**

Dalam tempoh lima tahun akan datang, untuk pertama kalinya dalam sejarah manusia, bilangan orang dewasa yang berumur 65 tahun dan lebih akan melebihi kanak-kanak di bawah umur 5 tahun. Menjelang 2050, orang dewasa yang lebih tua akan melebihi kanak-kanak di bawah umur 14 tahun.

### **3. Negara-negara berpendapatan rendah dan sederhana akan mengalami perubahan demografi yang paling pesat dan dramatik**

Sebagai contoh, selama lebih daripada 100 tahun perlu diambil untuk penduduk Perancis yang berusia 65 tahun atau lebih untuk meningkat dua kali ganda daripada 7% kepada 14%. Sebaliknya, ia hanya mengambil masa kurang daripada 25 tahun untuk negara-negara seperti Brazil dan China untuk mencapai kadar pertumbuhan yang sama.

## **Perubahan demografi disertai dengan cabaran baru**

### **1. Walaupun di negara-negara miskin, kebanyakan orang tua mati kerana penyakit Tidak Berjangkit**

Di negara-negara miskin, kebanyakan orang tua mati disebabkan oleh penyakit tidak berjangkit, umpamanya penyakit jantung, kanser dan kencing manis, berbanding dengan penyakit yang berjangkit

atau penyakit berparasit. Dalam masa yang sama, orang yang lebih tua juga mempunyai masalah kesihatan yang lain, seperti kencing manis dan penyakit jantung.

**2. Bilangan penduduk yang kurang upaya meningkat disebabkan kadar penduduk yang tua semakin meningkat dan risiko masalah kesihatan kronik pada usia yang lebih tua adalah lebih tinggi**

Sebagai contoh, kira-kira 65% daripada orang yang mempunyai masalah penglihatan berumur 50 tahun dan lebih, merupakan 20% daripada jumlah penduduk dunia. Dengan meningkatnya jumlah penduduk warga tua di beberapa buah negara, maka lebih ramai orang akan berisiko kepada kerosakan penglihatan yang berkaitan dengan umur.

**3. Keperluan untuk penjagaan jangka panjang meningkat**

Bilangan orang tua yang tidak lagi mampu untuk menjaga diri sendiri di negara-negara membangun diunjurkan empat kali ganda menjelang 2050. Ramai yang hilang keupayaan mereka untuk hidup berdikari kerana masalah morbiliti yang terhad, kelemahan atau masalah kesihatan fizikal atau mental yang lain. Ramai di antara mereka yang memerlukan beberapa bentuk penjagaan jangka panjang, seperti penjagaan di rumah, masyarakat prihatin dan hidup bantuan, penjagaan kediaman dan tinggal lebih lama di hospital.



### Menghadapi stereotaip

Secara umumnya, kebanyakan orang menghormati dan menyayangi orang lebih tua yang dikenali rapat. Namun begitu, sikap ini mungkin berbeza terhadap orang tua lain dalam masyarakat. Bagi kebanyakan masyarakat tradisional, orang tua adalah dihormati. Walau bagaimanapun, dalam masyarakat lain, wanita dan lelaki yang lebih tua mungkin kurang dihormati. Pemunggiran ini boleh berlaku secara berstruktur, contohnya, bagi umur persaraan yang diwajibkan, atau tidak rasmi, seperti orang tua yang dilihat sebagai kurang bertenaga dan kurang bernilai kepada bakal majikan. Sikap ini adalah contoh penuaan - stereotaip dan diskriminasi terhadap individu atau kumpulan kerana umur mereka. Sikap ageist boleh menggambarkan orang tua yang uzur, tidak dapat bekerja, fizikal yang lemah, mental yang lambat, kurang upaya atau tidak mampu berbuat apa-apa. Ageisme berfungsi sebagai pembahagi sosial antara golongan muda dan golongan tua.

Stereotaip ini boleh menghalang lelaki dan wanita yang lebih tua daripada mengambil bahagian dalam aktiviti sosial, politik, ekonomi, kebudayaan, kerohanian, sivik dan lain-lain. Berikut adalah beberapa contoh.

- Stereotaip 1: Orang tua telah “melepas masa produktif mereka”**

Pekerja yang lebih tua sering dianggap sebagai kurang produktif berbanding dengan pekerja muda. Kajian turut menunjukkan penurunan sedikit dalam pemprosesan maklumat dan perhatian yang dikaitkan dengan usia, kebanyakan individu mengekalkan kecekapan mental dan kebolehan pembelajaran pada usia yang lebih tua. Mereka juga mempunyai kelebihan dari segi pengalaman dan memori institusi. Kemerosotan keupayaan fizikal mungkin lebih kurang daripada apa yang menjadi tanggapan.

- Stereotaip 2: Orang tua tidak mampu berbuat apa-apa**

Hakikat bahawa orang tua lebih terdedah kepada bahaya, terutamanya dalam kecemasan, tidak bermakna bahawa orang yang lebih tua secara amnya tidak mampu berbuat apa-apa. Selepas gempa bumi pada 2011 dan Tsunami di Jepun, orang yang lebih tua dan pesara tampil secara sukarela di kawasan bencana nuklear, dan berkata mereka tidak takut terdedah kepada radiasi. Mereka kurang bimbang tentang kesan jangka panjang akibat pendedahan tersebut.

Sumber : WHO

# Cabaran Interaktif Pengguna Kelab Pengguna Sekolah (CIP KPS) 2012



**Cabaran Interaktif Pengguna Kelab Pengguna Sekolah (CIP KPS)** merupakan program tahunan yang melibatkan ahli-ahli KPS yang dijalankan oleh Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan dengan kerjasama Kementerian Pelajaran Malaysia (KPM). Tahun 2012 merupakan tahun kedua penganjuran CIP KPS yang dilaksanakan bagi memberi nafas baru dan menggantikan pertandingan kuiz pengguna yang telah dilaksanakan setiap tahun sejak 1992. CIP KPS mengaplikasikan pendidikan menerusi **pertandingan interaktif ala explorace** yang menguji pengetahuan, kecekapan dan kerjasama pelajar-pelajar dalam **aspek-aspek kepenggunaan seperti asas perundungan pengguna, pemakanan sihat, pengurusan kewangan berhemat dan pemeliharaan alam sekitar.**

Pertandingan CIP KPS 2012 telah dijalankan sejak bulan Februari di peringkat negeri dengan **melibatkan penyertaan 2,928 orang pelajar daripada 732 sekolah menengah seluruh negara**. Jumlah ini menunjukkan peningkatan yang amat ketara berbanding tahun pertama penganjurannya yang hanya melibatkan 1,200 orang pelajar daripada 300 sekolah menengah. **Pertandingan CIP KPS 2012 Peringkat Kebangsaan** telah diadakan di **Taman Wetland Putrajaya** dari **25 hingga 27 April 2012** melibatkan seramai 64 orang pelajar daripada 16 buah sekolah yang merupakan pemenang CIP KPS Peringkat Negeri. Majlis Penutup CIP KPS telah disempurnakan oleh **Menteri Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan pada 27 April 2012**.

Berikut adalah pengisian CIP KPS 2012 Peringkat Kebangsaan:

- (i) **Piala Pusingan CIP KPS** telah diwujudkan sebagai dorongan dan semangat kepada para pelajar yang

berbanding;

- (ii) **Anugerah Khas** di setiap *check point* tugas turut diperkenalkan iaitu Anugerah Celik Pengguna, Anugerah Mesra Alam, Anugerah Nutri-X, Anugerah Skuad Pengguna Muda, Anugerah 1Pengguna 1Suara, dan Anugerah Bijak Wang;
- (iii) **Pelaksanaan program komuniti bersama masyarakat setempat.** Program ini menyaksikan penglibatan para pelajar dalam aktiviti pembersihan dan kitar semula dengan kerjasama Komuniti Presint 8 Putrajaya, Puspanita KPDKKK, Alam Flora dan Perbadanan Putrajaya. Melalui program ini, sebanyak 206 kilogram bahan kitar semula dengan nilai jualan RM59.26 telah berjaya dikumpulkan dan kutipan tersebut disalurkan kepada Tabung Komuniti Presint 8 Putrajaya;
- (iv) CIP KPS 2012 Peringkat Kebangsaan turut dijalankan melalui **kerjasama strategik daripada pelbagai Kementerian, agensi dan syarikat korporat** melalui inisiatif **Tanggungjawab Sosial Korporat (CSR)**.

CIP KPS ini akan dimasukkan dalam **Kalendar Aktiviti Tahunan Kementerian Pelajaran Malaysia bagi program kurikulum di peringkat sekolah**. Sebagai inisiatif untuk menggerakkan KPS di seluruh negara, Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan turut mengumumkan penyaluran **bantuan kewangan sebanyak RM500 kepada setiap KPS** yang telah ditubuhkan di seluruh negara untuk menjalankan program kepenggunaan di peringkat sekolah yang keseluruhannya berjumlah RM1.129 juta.

Berikut Keputusan penuh pemenang CIP KPS 2012 Peringkat Kebangsaan :

<b>BIL.</b>	<b>KEDUDUKAN</b>	<b>SEKOLAH</b>	<b>HADIAH</b>
1	<b>Johan</b>	<b>SMK Agama Simpang Lima, Sabak Bernam, Selangor</b>	Wang Tunai = RM2,500 Sijil Penyertaan Piala & Buku Ilmiah
2	<b>Naib Johan</b>	<b>Maktab Mahmud Alor Setar, Kedah</b>	Wang Tunai = RM1,750 Sijil Penyertaan Piala & Buku Ilmiah
3	<b>Tempat Ketiga</b>	<b>Sekolah Sains Sultan Haji Ahmad Shah Pekan, Pahang</b>	Wang Tunai = RM1,250 Sijil Penyertaan Piala & Buku Ilmiah
4	Saguhati	SMK Derma, Perlis	
5	Saguhati	SMK Machang Bubuk, Seberang Perai Tengah, Pulau Pinang	
6	Saguhati	SM Vokasional Slim River, Perak	
7	Saguhati	SMK Putrajaya Presint 16 (1)	
8	Saguhati	SMK Seri Hartamas, WP Kuala Lumpur	
9	Saguhati	SMK Alor Pasir, Tanah Merah, Kelantan	
10	Saguhati	SMK Agama Kuala Abang, Dungun, Terengganu	
11	Saguhati	SMK Dato' Abdul Samad Kuala Pilah, Negeri Sembilan	
12	Saguhati	SM Tahfiz Al-Quran, Melaka	
13	Saguhati	SMK Sri Kenangan, Segamat, Johor	
14	Saguhati	SMK Methodist, Sibu, Sarawak	
15	Saguhati	SMK Mutiara, WP Labuan	
16	Saguhati	SM Sains Sabah, Kota Kinabalu, Sabah	Sijil Penyertaan Sijil Penyertaan Piala Buku Ilmiah

## Gambar-Gambar Program CIP KPS 2012 PERINGKAT KEBANGSAAN *26 & 27 April, Taman Wetland Putrajaya*



Flag Off CIP KPS 2012 Peringkat Kebangsaan oleh Timbalan Ketua Setiausaha (K&P), KPDKKK



Check Point Celik Pengguna bagi tugas Perundungan Pengguna



Check Point Mesra Alam bagi tugas Pemeliharaan Alam Sekitar



Check Point Nutri-X bagi tugasan Pemakanan Sihat



Check Point Skuad Pengguna Muda bagi tugasan Keselamatan Pengguna



Check Point 1Pengguna 1Suara bagi tugasan kerjasama kumpulan berkayak

# Gambar-Gambar Program CIP KPS 2012 PERINGKAT KEBANGSAAN *26 & 27 April, Taman Wetland Putrajaya*



Check Point Bijak Wang bagi tugas Pengurusan Kewangan Berhemat



Peserta di Garisan Penamat CIP KPS



Program Komuniti bersama Penduduk di Kompleks Kejiranan Presint 8 Putrajaya



Ucapan oleh YB Menteri PDNKK



Program Komuniti bersama Penduduk di Kompleks Kejiranan Presint 8 Putrajaya



Pemberian Mock Cheque Geran Program KPS kepada Timbalan Ketua Pengarah Pelajaran, KPM



Wajah Ceria KPS menyanyi lagu 1Malaysia di akhir program



Pemberian sijil Penghargaan kepada pihak penaja



YB Menteri bersama Pemenang CIP KPS

## KARYA KEPENGUNAAN

Kemukakan karya-karya menarik berkaitan kepenggunaan (dalam bentuk cerpen, pantun, sajak, gambar, berita, pandangan, komen, risalah, poster dan lain-lain) ke alamat berikut:

Bahagian Gerakan Kepenggunaan  
Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan,  
Aras 4, Lot 2G3, Presint 2,  
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan,  
62623 Putrajaya

Tel : 03-8882 5979  
Faks : 03-8882 5983  
E-mel : bk@kpdnkk.gov.my

*Pastikan setiap sumbangan karya disertakan nama, nombor kad pengenalan dan alamat penuh.  
Karya-karya bertuah yang tersiar dalam Buletin Generasi Pengguna akan memenangi hadiah misteri yang menarik!!*

