

GENERASI pengguna

Wadah Informasi
Kelab Pengguna

JANUARI 2013 • EDARAN PERCUMA



Azam Baru Untuk Tahun Baru 2013



**Berhati-Hati
Apabila
Gunakan MP3**



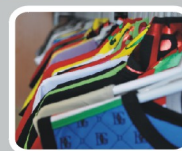
**Tip
Bercuti**



**Pendapatan
Tambahan
Daripada Hobi**



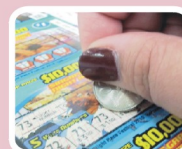
**Suhu Tinggi Penyebab
Kepada Kadar Hujan
Yang Banyak Di
Kawasan Tropika**



**Panduan
Memilih Baju
untuk Remaja**



**Pemakanan
Rendah
Karbon**



**Elakkan Penipuan
Gores Dan
Menang**

ISSN 2231-976X



Azam Baru Untuk Tahun Baru 2013



Selamat Tahun Baru 2013 kepada pembaca Generasi Pengguna. Terima kasih atas sokongan pembaca, terutama adik-adik, mahasiswa Institusi Pengajian Tinggi dan guru-guru yang sentiasa menjadikan Generasi Pengguna sebagai sumber rujukan dalam pembelajaran mahupun pengetahuan semasa. Generasi Pengguna telah memulakan penerbitan semenjak September 2011. FOMCA sangat mengalu-alukan cadangan dan idea-idea baharu dari semasa ke semasa bagi tujuan mempertingkatkan kualiti dan maklumat di dalam majalah ini.

Sempena tahun baru ini, warga FOMCA mengucapkan Selamat Menyambut Tahun Baru 2013. Pada tahun baru ini, ramai yang menetapkan pelbagai azam baru. Persoalannya adakah azam tersebut mampu direalisasikan? Berikut adalah beberapa cara untuk merealisasikan azam anda pada tahun 2013.

a) Tetapkan azam

- Fikirkan azam yang logik dan mampu untuk anda capai. Sebaiknya, selesaikan dahulu azam anda pada tahun lalu. Jika azam tersebut masih belum dilaksanakan, letakkan azam tersebut pada tahun ini.
- Berazam dengan "Setiap hari adalah hari baru untuk anda".

b) Jaga kesihatan

- Pastikan tahap kesihatan anda berada dalam keadaan baik. Lakukan pemeriksaan kesihatan menyeluruh satu kali dalam setahun.
- Dapatkan nasihat doktor dan mula mengambil vitamin untuk pastikan kesihatan anda sentiasa stabil dan baik.
- Sekiranya anda seorang penggemar teh tarik, kopi, roti canai, nasi lemak dan makanan

segera, seperti kentang segera, nuget dan sebagainya, maka cuba gantikan makanan kegemaran anda dengan buah-buahan, jus segar, sayur-sayuran dan ulam-ulaman.

- Minum air masak 8 gelas sehari.

c) Tetapkan matlamat kewangan

- Berazam untuk memulakan tabungan setiap hari atau secara bulanan. Jika anda telah mempunyai tabungan, catatkan matlamat yang ingin anda capai.
- Buat bajet peribadi dan catatkan perbelanjaan harian anda.
- Tambahkan pendapatan anda dengan melakukan kerja-kerja sampingan, seperti mengambil upah memperbaiki peralatan elektrik, komputer, membuat kraf tangan, menjual barangan kitar semula dan sebagainya.
- Kurangkan perbelanjaan kehendak. Fikir dahulu sebelum membeli. Jangan membazirkan wang anda.

d) Tingkatkan kualiti pembelajaran

- Jika pencapaian pelajaran anda kurang memuaskan pada tahun lalu, tingkatkan prestasi pelajaran anda pada tahun ini. Hadiri tuisyen dan buat perbincangan kumpulan bersama-sama rakan-rakan dan guru-guru bagi mata pelajaran yang anda kurang fahami atau gemari.
- Jika anda berazam ingin berjaya, mula berdamping dengan rakan-rakan yang berjaya dan sentiasa memberi dorongan kepada anda. Bijak memilih rakan akan membawa kejayaan pada masa hadapan.



Bil. 17, Edisi Jan 2013

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, KPDNKK
Bahagian Kokurikulum, Kementerian Pelajaran 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 1D-1, Bangunan SKPPK,
Jalan SS 9A/17,
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

فرجينتيك اساس جاي (مليسيا) سندنون برحد
Percetakan Asas Jaya (M) Sdn Bhd
No. 5B Tingkat 2, Jalan Pipit 2
Bandar Puchong Jaya,
47100 Puchong Jaya
Selangor Darul Ehsan

Berhati- Hati Apabila Gunakan MP3



Memang menjadi satu fenomena biasa, apabila remaja dan generasi muda sering dilihat memakai fon telinga di telinga mereka. Gaya hidup digital telah menular dalam kalangan remaja sejak tahun 1990-an lagi. Perkembangannya ini semakin rancak seiring dengan peningkatan teknologi, iaitu pengguna menggunakan MP3 menerusi telefon bimbit, iPod, komputer, PDA, USB, walkman dan sebagainya.

Budaya ini bagaikan tsunami yang melanda gaya hidup remaja. Kebanyakan mereka menghabiskan masa seharian tanpa jemu dengan alat-alat kecil ini. Tambahan pula, terbaru dilaporkan terdapat MP3 yang mampu tahan lebih lama tanpa perlu selalu dicas dengan ruang simpanan fail muzik yang lebih besar.

Kebanyakan penggemar MP3 mungkin mengetahui bahawa mendengar muzik dengan bunyi kuat akan menyebabkan kerosakan kepada pendengaran. Kajian menunjukkan kerosakan pendengaran disebabkan muzik yang kuat yang ditentukan oleh tempoh masa mendengar MP3. Ia membawa maksud sekiranya penggemar MP3 merendahkan bunyi muzik /MP3, mereka masih terdedah dengan kehilangan pendengaran sekiranya masih memasang fon telinga untuk tempoh masa yang panjang.

Menurut kajian daripada Britain, 39% remaja berumur 18 hingga 24 tahun mendengar muzik sekurang-kurangnya satu jam sehari sehingga 105 desibel. Remaja ini telah mendedahkan telinga mereka pada satu tahap bunyi bising dan kadaran sepatutnya adalah tidak melebihi

25 minit setiap minggu. Penggemar perlu mengetahui maklumat kadar paras bunyi disibel pada peralatan MP3 tersebut sebelum membeli dan kadar pendengaran normal adalah antara 0 hingga 20 desibel.

Pengguna dan penggemar MP3 perlu mempertimbang penggunaan dan mengenal pasti kesannya kepada telinga. Kemungkinan remaja boleh kehilangan pendengaran pada usia yang muda sekiranya tidak didedahkan tentang kesan menggunakan MP3 ini. Industri pengeluar MP3 diharapkan lebih bertanggungjawab dengan mengambil kira risiko dan kesan akibat pengeluaran MP3 yang tidak berkualiti tanpa meletakkan sebarang tanda amaran pada pembungkusan produk.

Di Malaysia, pengeluar boleh mengguna pakai standard *MS 301 489-6:2009 Specific Conditions for Digital Enhance Cordless Telecommunications (DECT) Equipment* sebagai panduan dalam produk digital seumpama ini.

Tip Penggunaan

- **Langkah 1 : Rendahkan bunyi muzik**

Mulakan dengan merendahkan bunyi muzik pada tahap 10 ke tahap 9 atau 8. Sekiranya anda telah dapat menerima tahap bunyi ini, cuba rendahkan

.... bersambung ke muka 5

TIP BERCUTI

Bercuti dan beristirahat bersama keluarga adalah aktiviti yang paling menyeronokkan. Sebelum bercuti, anda perlu melakukan sedikit kajian bagi memastikan percution anda sekeluarga berada dalam keadaan selesa. Faktor kewangan juga perlu diambil kira bagi menentukan destinasi percution anda. Berikut adalah tip menarik untuk dijadikan panduan kepada anda.

- **Merancang percution lebih awal**

Anda perlu merancang percution anda lebih awal, iaitu sekurang-kurangnya 3 atau 4 bulan sebelum percution (bagi destinasi dalam negara) dan sekurang-kurangnya 1 tahun (bagi destinasi luar negara). Tentukan tarikh percution, destinasi, penginapan dan pengangkutan yang terlibat semasa percution anda. Jika percution anda ke luar negara, pasport perlu dibuat dan pastikan tarikh tempoh tamat pasport anda kurang daripada 6 bulan. Ini kerana terdapat sesetengah negara tidak mengizinkan pelancong memasuki negaranya jika tarikh luput pasport tinggal enam bulan.

Buat anggaran perbelanjaan untuk percution anda secara terperinci, seperti kos pengangkutan, penginapan, makanan, membeli belah dan sebagainya. Anda boleh memperuntuk jumlah simpanan, seperti RM300 atau RM400 sebulan sehingga memenuhi anggaran perbelanjaan yang diperlukan (bergantung kepada anggaran perbelanjaan percution). Perancangan awal juga dapat membantu anda membuat persediaan kewangan untuk percution anda.

- **Tentukan destinasi dan masa percution**

Pilihan destinasi mengikut kemampuan dan kesediaan anda sekeluarga. Sekiranya anda memilih masa percution ketika musim cuti persekolahan atau cuti umum, kemungkinan harga tempat penginapan berbeza daripada hari biasa. Tetapkan tarikh yang sesuai dengan kelapangan keluarga anda agar tidak mengganggu perjalanan aktiviti harian ahli keluarga yang lain. Jika anak-anak anda masih tidak bersekolah, anda boleh bercuti pada hari-hari biasa.

Faktor cuaca juga perlu diberikan perhatian, jika anda bercadang ingin bercuti di pulau. Pastikan masa percution anda bukan pada musim tengkujuh atau hujan lebat.



- **Tentukan pengangkutan**

Anda juga perlu memikirkan jenis pengangkutan yang diperlukan sepanjang percution. Mungkin percution anda memerlukan kereta sahaja atau kapal terbang. Jika anda merancang percution di luar negara, anda perlu melihat kadar kos kapal terbang dari semasa ke semasa. Kadang kala syarikat penerbangan dan agensi pelancongan turut mengadakan tiket promosi. Buat perbandingan tawaran harga promosi dengan syarikat dan agensi pelancongan yang lain. Anda perlu menggunakan peluang ini dengan sebaiknya.

- **Pilih penginapan**

Pemilihan penginapan juga bergantung kepada saiz keluarga anda. Anda boleh memilih bilik atau chalet sahaja. Jika keluarga anda besar, apartmen merupakan pilihan yang terbaik.

Anda juga perlu memastikan penginapan anda mempunyai kemudahan seperti pengangkutan awam, pusat membeli belah, restoran dan berhampiran dengan tempat-tempat menarik yang anda ingin lawati.

- **Keperluan di sepanjang percutian**

Keperluan lain seperti baju sejuk, kasut, keperluan peribadi, kelengkapan anak-anak seperti *stroller*, makanan, minuman, kamera, video, beg galas, penyambung plak / adapter antarabangsa dan sebagainya.

Mengetahui nilai tukaran wang asing juga penting. Ia bagi membolehkan anda merancang perbelanjaan sepanjang percutian. Jangan nanti, belanja anda tidak mencukupi di sana. Ia pasti akan menyusahkan dan membuatkan percutian anda kelam kabut.



- **Insurans perjalanan**

Insurans perjalanan juga sangat penting, terutamanya jika anda dan anak-anak ingin bercuti ke luar negara. Anda hendaklah memilih dan memastikan bahawa anda membeli polisi insurans yang sesuai untuk memenuhi keperluan anda. Lazimnya, perlindungan yang disediakan adalah kemalangan diri, belanja perubatan, kehilangan deposit perjalanan, kehilangan bagasi, kehilangan pasport, liabiliti diri, kelewatan bagasi, kelewatan perjalanan, rampasan kenderaan dan penghantaran jenazah pulang.

- **Memasak Sendiri Makanan**

Masak sendiri makanan sungguh menjimatkan, terutamanya bagi keluarga yang besar. Pilih apartmen yang mempunyai dapur untuk memasak. Anda boleh membawa barangan keperluan memasak dari rumah. Jadi, tidak perlu membelinya di tempat percutian kerana harganya mungkin mahal sedikit.

Jika tinggal di hotel, bawa sendiri makanan atau minuman ringan kerana apa yang disediakan dalam mini bar akan dikenakan bayaran yang mahal dibandingkan dengan harga di luar.

- **Beli Yang Perlu**

Apabila melancong, pasti ada sahaja buah tangan yang hendak dibeli. Belilah barangan yang tidak ada di tempat anda ataupun yang setimpal dengan harganya. Jangan biarkan diri tertipu dengan pelbagai tawaran. Ingat! Berbelanja ikut keperluan bukan kemahuan.

dari muka 3



kepada tahap seterusnya. Mungkin pada awalnya agak sukar tetapi ia adalah tidak mustahil.

- **Langkah 2 : Kurangkan masa dedahan dan frekuensi**

Setelah anda merendahkan bunyi muzik, latih telinga anda untuk berehat pada setiap 10 hingga 15 minit. Nikmati bunyian di sekeliling anda, sama ada anda berada di dalam kesesakan atau sedang berjoging. Seterusnya, anda boleh mengurangkan masa menggunakan fon telinga, sebagai contoh sebelum ini anda menggunakannya 1 jam sehari, maka kurangkan kepada 30 minit sehari. Jika anda telah selesai pada tahap ini, cuba kurangkan kekerapan mendengar MP3 kepada beberapa hari.

- **Langkah 3: Membuat ujian pendengaran secara berkala**

Jadikan langkah ini sebagai satu kebiasaan dan lakukan ujian pendengaran sekurang-kurangnya setahun sekali. Anda harus mengambil tanggungjawab untuk menjaga kesihatan telinga anda bagi menghalang kesan-kesan negatif yang boleh mempengaruhi kehilangan pendengaran.



Pendapatan Tambahan Daripada Hobi

Ramai yang mempunyai hobi untuk mengisi masa lapang. Namun, mungkin anda tidak pernah terfikir bahawa hobi boleh ditukarkan untuk menjana pendapatan sebagai wang poket tambahan. Berikut adalah tip bagaimana anda boleh menukarkan hobi kepada pendapatan tambahan.

a) Menjual kemahiran anda

Sekiranya anda seorang yang mahir membuat laman sesawang atau blog, membaiki motosikal, barangan elektrik, membaiki laptop atau mempunyai bakat menghasilkan seni kraf tangan sendiri, anda sebenarnya boleh menambah pendapatan daripada kemahiran tersebut. Promosikan kemahiran anda dalam kalangan rakan-rakan sekolah, jiran tetangga, rakan facebook dan semua rangkaian sosial anda.

b) Menjual koleksi anda

Sekiranya anda seorang yang gemar mengumpul koleksi. Anda semestinya berbangga mempunyai pelbagai koleksi gajet permainan, koleksi buku cerita, aksesori telefon bimbit, duit syiling, barangan antik yang mempunyai nilai artistik tersendiri. Anda mungkin akan berasa sayang untuk menjual koleksi tersebut, dan tidak salah untuk anda menjualkannya bagi tujuan berkongsi minat yang sama dengan orang lain. Kemungkinan harga koleksi ini boleh mencecah ratusan atau ribuan ringgit bergantung kepada harga semasa dan tawaran pasaran.

c) Tukarkan kepada barangan yang anda inginkan

Tidak semestinya hobi anda itu perlu dibayar dalam bentuk wang tunai. Anda boleh menukarkan hasil produk atau hobi anda kepada bentuk barangan atau perkhidmatan yang ingin anda gunakan. Ini

membolehkan anda untuk memperoleh koleksi lain tanpa membelanjakan wang. Pasaran dalam talian juga boleh memasarkan barangan anda kepada umum. Barangan yang hendak ditukar perlulah sesuai dengan nilai masanya. Walau bagaimanapun, pertukaran ini menuntut agar anda bersikap jujur dan beretika supaya tidak berlaku sebarang penipuan.

d) Kongsikan pengalaman dan mengajar terhadap sesuatu yang anda minati

Sekiranya anda seorang yang mahir dan berpengetahuan dalam bidang tertentu, seperti mahir membuat laman sesawang/blog, mencipta permainan Apps yang baharu, mahir berkomunikasi seperti berdebat/berpantun, anda boleh mengajarkan kemahiran tersebut secara formal dalam bentuk kelas atau seminar. Anda boleh mengenakan bayaran tertentu apabila mengendalikan kelas tersebut. Walau bagaimanapun, anda perlu mempertingkatkan maklumat serta perkembangan terkini agar dapat diterima oleh golongan sasaran anda.

e) Menulis mengenai hobi anda

Jika anda sukar untuk mengajar sesuatu yang anda minati dalam bentuk formal, anda juga boleh menulis artikel atau menerbitkan sebuah buku bagi berkongsi hobi anda. Pada masa ini, anda boleh menulis artikel dan menjualkan secara atas talian. Anda boleh menulis sesuatu yang anda mahir seperti rahsia resipi kek cawan yang lazat, tip menjaga haiwan peliharaan dan sebagainya. Anda dapat berkongsi hobi, dan dalam masa yang sama boleh mendapat wang daripada hasil jualan atas talian tersebut.

Panduan Memilih Baju Untuk Remaja

Pakaian melambangkan keperibadian seseorang. Remaja hari ini memang gemar menampilkan fesyen yang menarik dan sentiasa mengikut trend terkini. Tidak kira lelaki mahupun perempuan, mereka pasti ingin tampil bergaya di hadapan teman-teman.

Pelbagai fesyen boleh digayakan mengikut kesesuaian majlis atau bentuk tubuh, namun harus diingat, pemilihannya tidak keterlaluan. Terdapat beberapa panduan memilih pakaian yang sesuai:

1. Buat pertimbangan bentuk badan sebelum memilih pakaian yang dapat menyembunyikan kekurangan dan menonjolkan kelebihan pada tubuh.
2. Perhatikan fabrik yang digunakan sama ada selesa atau tidak ketika dipakai dan sesuaikan mengikut aktiviti atau majlis yang ingin dihadiri bagi meningkatkan keyakinan diri ketika dalam khalayak ramai.
3. Sebaiknya hindari penampilan yang berlebihan atau meniru gaya dewasa. Sebaliknya pilih pakaian yang

dapat mencerminkan keperibadian positif diri.

4. Pilih pakaian berwarna cerah dan sesuai dengan warna kulit. Misalnya, baju berwarna terang seperti merah dipadankan dengan seluar atau skirt rona hitam atau putih.
5. Cari maklumat di internet atau majalah mengenai fesyen terkini dan jika dipertimbangkan sesuai, boleh mencuba. Misalnya, bagi tubuh berbentuk lurus dan 'jam pasir', seeloknya pilih baju yang mementingkan bahagian pinggang. Bagi mereka yang berbadan gempal, pemakaian gaun panjang membuatkan anda kelihatan tenggelam. Jadi, cara selamat pilih gaun yang sederhana panjang dan tidak terlalu ketat.
6. Fesyen yang menarik tidak semestinya berharga mahal tetapi mengikut kebijaksanaan teknik suai padan.

sumber: hmetro.com.my



Suhu Tinggi Penyebab Kepada Kadar Hujan Yang Banyak Di Kawasan Tropika

Pemanasan global yang telah menyebabkan peningkatan suhu dunia, bakal membawa kadar hujan yang melampau di kawasan tropika. Menurut kajian oleh *Massachusetts Institute of Technology (MIT)*, setiap peningkatan suhu sebanyak 1 darjah celsius, akan menyumbang kepada peningkatan kadar hujan lebat sebanyak 10 peratus. Peningkatan kadar hujan akan membawa kesan yang besar di kawasan-kawasan tropika, terutamanya di kawasan yang mempunyai jumlah penduduk yang tinggi.

Para penyelidik yakin bahawa hujan melampau di kawasan tropika adalah lebih peka kepada pemanasan global berbanding kawasan yang lain, walaupun mereka masih tidak dapat membuktikan puncanya.

Prinsip asas dalam peningkatan kadar hujan adalah diketahui umum. Apabila gas rumah hijau, seperti gas karbon dioksida memasuki atmosfera dalam kadar yang semakin meningkat, ia akan menyebabkan peningkatan suhu di atmosfera. Sehubungan itu,

peningkatan suhu akan menyebabkan peningkatan wap air dalam atmosfera. Lebih banyak wap air di atmosfera, ia bermaksud hujan yang lebih lebat disebabkan peningkatan kebasahan di udara, yang akan menjadi penyumbang kepada ribut taufan.

Ahli sains MIT telah menggunakan satelit pemerhatian untuk hujan lebat di antara latitud 30 darjah utara dan 30 darjah selatan, yang merupakan satu kawasan di atas dan bawah Khatulistiwa, serta melihat kepada beberapa model iklim yang mencerminkan kesan-kesan El Niño dan pemanasan global.

Dalam model-model tersebut, mereka telah menemui satu corak yang jelas, iaitu model-model kajian tersebut menunjukkan tindak balas yang kuat dalam kadar hujan untuk El Niño dan pemanasan global.

Ahli-ahli kajian telah mengutarakan amaran-amaran kepada pemimpin-pemimpin dan penggubal-penggubal



dasar negara bahawa walaupun kadar hujan akan meningkat di kawasan yang paling basah, namun di kawasan yang kering pula akan menjadi lebih kering. Ia bermaksud bahawa mereka tidak harus hanya menumpukan perhatian kepada banjir kilat dan banjir besar, tetapi juga kepada perubahan corak hujan dan hujan yang tidak menentu pada masa hadapan.

Kes Di Malaysia

Cuaca yang panas pada sebelah petang dan hujan ribut menjelang malam telah berlarutan semenjak minggu lalu. Selain itu, suhu tertinggi iaitu 36.4°C turut dicatatkan pada bulan April 2011.

Suhu purata di Malaysia adalah 32 hingga 34°C dan catatan tertinggi tersebut telah meningkat sebanyak 2°C. Jabatan Meterologi Malaysia melaporkan bahawa corak cuaca ini telah dijangka dan diramalkan akan berlaku semasa pertukaran musim monsun dan berkemungkinan berlarutan hingga bulan Mei 2011.

Saw Bun Liong, Pengurus Ramalan di Jabatan Meterologi Malaysia, mengatakan bahawa pantai barat di Semenanjung Malaysia akan mengalami cuaca cerah pada pagi hingga petang dan hujan lebat akan berlaku menjelang lewat petang.

“Biasanya semasa hujan lebat, petir dan angin kuat turut berlaku.” Menurut beliau lagi, “banjir kilat juga mungkin akan berlaku di kawasan yang rendah dan bandar-bandar yang mempunyai sistem perparitan yang tidak sempurna”. Menurut laman sesawang Jabatan Meterologi, bagi bulan Mac 2011, hampir keseluruhan Semenanjung Malaysia akan menerima hujan sebanyak 200% hingga 300% di atas paras purata.

Bagi bulan Disember 2012 pula, keseluruhan Malaysia telah menerima hujan sebanyak 120% di atas paras purata. Laporan tersebut juga mengatakan bahawa Malaysia sedang mengalami kesan perubahan iklim, iaitu bulan Mac bagi tahun-tahun yang lalu sepatutnya musim kering. Tetapi, bagi bulan Mac yang lepas, jumlah hujan yang meningkat telah menyebabkan banjir di Perlis, Terengganu, Kedah dan Perak.

Orang ramai dinasihatkan untuk membawa payung semasa keluar dari rumah dan menutup peralatan elektrik yang tidak digunakan di rumah bagi mengelakkan kerosakan peralatan elektrik disebabkan oleh petir.

Pemakanan Rendah Karbon



Memilih makanan yang rendah kandungan karbonnya membolehkan anda makan secara sihat, menjimatkan sumber alam sekitar dan juga menggalakkan penggunaan secara lestari.

Apa itu pemakanan rendah karbon?

Makanan yang diproses seperti makanan dalam tin, mi segera dan makanan ringan melibatkan proses pembuatan yang rumit. Penyediaan makanan diproses melibatkan aktiviti seperti penanaman atau penternakan, pengangkutan, pembuatan, pemesanan, penjualan, penggunaan dan juga pembuangan. Semua proses secara langsung atau tidak langsung menggunakan sumber-sumber tenaga dan juga membebaskan karbon dioksida. Karbon dioksida ialah penyumbang utama yang menyebabkan pemanasan global menjadi semakin teruk. Oleh itu, cara pemakanan yang rendah karbon iaitu memilih makanan tempatan, makan makanan mengikut musim dan juga menggunakan bahan yang mesra alam dapat mengurangkan impak kepada alam sekitar

dengan mengurangkan pelepasan karbon dioksida. Oleh itu, banyak makan sayur-sayuran dan mengurangkan pengambilan daging adalah cara paling mudah untuk mengurangkan pelepasan karbon dan membantu mengelakkan daripada berlakunya pencemaran alam sekitar yang semakin serius.

Lima prinsip cara pemakanan yang rendah karbon

Manfaat yang paling besar daripada mengambil pemakanan rendah karbon ialah buah-buahan dan sayur-sayuran tempatan yang dihasilkan pada musim tersebut adalah lebih segar dan mempunyai khasiat yang lebih tinggi. Ini adalah paling baik untuk kesihatan badan anda. Konsep pemakanan rendah karbon ialah memilih makanan tempatan, makanan musim, tidak membazir, gunakan cara yang paling ringkas untuk menyediakan makanan, tidak memilih makanan yang diproses, mengurangkan pengambilan daging dan sebagainya.

1. Hanya memilih makanan pada musim tersebut, tidak melanggar prinsip alam sekitar

Menurut satu kajian di Jepun, perbezaan pelepasan karbon di antara penggunaan makanan musim dan bukan musim menjangkau 10 kali ganda. Dengan memilih makanan musim, dapat mengurangkan penggunaan racun dan baja yang berlebihan, di samping dapat mengurangkan penggunaan sumber bagi penyimpanan makanan tersebut. Untuk memilih bahan makanan, anda boleh memilih makanan yang lebih murah, contohnya buah-buahan dan sayur-sayuran yang dijual oleh kebanyakan gerai.

2. Memilih bahan makanan tempatan, mengurangkan perjalanan dalam penghantaran makanan.

Bahan makanan yang dihasilkan di tempat asal pengeluaran dapat mengurangkan penggunaan sumber tenaga dan air dalam aktiviti penanaman atau penternakan kerana faktor cuaca yang sesuai dan kecekapan penghasilan yang tinggi. Pada masa yang sama, makanan tempatan juga dapat menjimatkan penggunaan sumber tenaga untuk penghantaran makanan tersebut. Langkah terbaik, anda boleh memilih buah-buahan dan sayur-sayuran yang dikeluarkan di tempat asal atau tempatan. Bagi yang tinggal di bandar, anda boleh memilih makanan utama yang dihasilkan oleh negara anda untuk diselaraskan dengan prinsip pemakanan karbon rendah.

3. Cara penyediaan makanan yang ringkas, lebih sihat dan dapat melindungi alam sekitar

Tenaga elektrik adalah hasil daripada perubahan sumber tenaga yang rumit, dan melibatkan proses penghantaran yang panjang. Oleh itu, anda patut menjimatkan penggunaan tenaga elektrik semasa menyediakan makanan. Masak dengan dapur gas adalah lebih cekap dan rendah karbon berbanding dengan menggunakan alat elektrik untuk memanaskan makanan. Selain itu, ramuan seperti garam, gula, MSG dan bahan perisa yang lain merupakan bahan yang diproses. Anda boleh menggunakan rempah seperti bawang merah, halia, bawang putih dan bahan-bahan lain untuk menambah rasa makanan anda. Ini adalah lebih mesra alam dan juga baik untuk kesihatan.

4. Tidak membazir makanan dan harga sumber bumi

Sebelum membeli bahan makanan, anda hendaklah mengira kuantiti makanan yang diperlukan supaya



anda tidak perlu menyimpan makanan yang banyak. Anda juga boleh memilih bahan makanan, yang anda boleh makan sebahagian besarnya, seperti makanan yang kurang kulit, kurang tulang atau kurang batang sayur. Jangan sekali membazirkan makanan dalam diet harian anda.

5. Tidak memakan makanan yang diproses, kurangkan makan daging

Dalam diet harian, anda hendaklah mengurangkan memakan makanan yang diproses, dan juga mengurangkan memakan daging merah. Anda boleh memilih makanan yang berprotein dan sayur-sayuran, dan tidak memilih makanan yang terlalu banyak pembungkusan.

Makan makanan tempatan dan bermusim, makan secara ringkas dan rendah karbon dapat membantu anda menikmati makanan dengan lebih sihat. Sentiasa meneliti tabiat pemakanan anda. Tanpa menjejaskan kualiti kehidupan, anda boleh membuat sedikit perubahan terhadap cara pemakanan seharian. Anda perlu mengambil banyak buah-buahan dan sayur-sayuran serta mengurangkan pengambilan daging untuk membantu anda makan secara sihat, malah juga membantu dalam memperlahankan pemanasan global.

Sumber: Nanyang Siang Pau

Elakkan Penipuan Gores Dan Menang

Taktik-taktik penipuan

1. Menghantar Surat

Sindiket akan menghubungi pengguna melalui surat dengan mengatakan yang pengguna tersebut telah terpilih bagi peraduan yang dianjurkan oleh sebuah syarikat. Bagi mengaburi mata pengguna, sindiket menyuruh datang mengambil hadiah atau promosi gores dan menang.

2. Telefon

Taktik ini adalah lebih kurang sama dengan taktik menghantar surat. Panggilan telefon akan dibuat serta menerangkan tujuan panggilan dibuat, di samping menerangkan faedah yang menarik.

3. Kaunter promosi

Taktik ini digunakan oleh ejen yang dilantik oleh syarikat tertentu bagi memujuk pengguna untuk menyertai peraduan gores dan menang. Pengguna akan dijanjikan dengan pelbagai hadiah yang lumayan.

4. Rumah ke rumah

Taktik ini digunakan oleh jurujual yang berkunjung dari rumah ke rumah dengan memperkenalkan dirinya sedang membuat penilaian tentang sesuatu jenama. Jika pengguna terpedaya, jurujual mengambil kesempatan bagi mempromosikan barangan syarikat beliau di samping menggunakan unsur paksaan atau ugutan.



5. SMS

Ejen-ejen tersebut memperdaya pengguna dengan menggunakan sistem pesanan ringkas (SMS) menggunakan telefon bimbit. Matlamat dan motif adalah sama untuk menipu.

Pernyataan biasa sindiket gores dan menang

- “Tahniah anda adalah pemenang bertuah”
- “Anda telah dipilih untuk memenangi”
- Tempoh untuk anda menyertai peraduan ini adalah terhad
- Hadiah adalah lumayan seperti kereta, motorsikal, barangan elektrik dan sebagainya
- “Beli sekarang, jika tidak, anda akan menyesal”
- “Tak sangka anda juga pemenang yang amat bertuah hari ini ...”
- “Kami sedang melakukan survey / kajian dan anda telah terpilih untuk mendapat hadiah ...”



“Jangan terpedaya!!!!”

- Kebiasaannya ejen / syarikat akan menawarkan produk/barangan tertentu sebagai tawaran.
- Mengambil deposit / wang pendahuluan.
- Cabutan Bertuah bagi merebut hadiah utama.
- Menggunakan kaedah pujuk rayu, peraduan, ugutan, paksaan untuk membeli barangan yang ditawarkan.
- Premis bersifat sementara dan tidak menetap lama di satu-satu lokasi (berpindah dalam tempoh yang singkat).

Tindakan

Penipuan Gores Dan Menang Boleh Dikenakan Tindakan Di Bawah Akta Perlindungan Pengguna 1999, Akta Jualan Langsung 1993, Akta Perihal Dagangan 1972.

Tip-tip mengelakkan tertipu

- Sentiasa berhati-hati apabila anda dikunjungi oleh jurujual / ejen yang menawarkan hadiah yang tidak munasabah nilainya.
- Semak kad pengenalan ejen-ejen bagi mengetahui maklumat sebenar syarikat yang menjalankan skim gores dan menang seperti nama, alamat ejen dan nombor telefon syarikat.

- Pengguna harus peka dengan kandungan iklan-iklan yang ditawarkan oleh ejen-ejen tersebut, seperti nama, nombor lesen, nombor telefon, perihal barangan, harga, kos penghantaran dan masa penghantaran.
- Pengguna perlu mengetahui dan memahami tentang kandungan kontrak jualan yang dibuat oleh ejen/wakil jualan dan kontrak tersebut perlu dibuat secara bertulis serta terdapat pernyataan “tempoh bertenang selama 10 hari bekerja.”
- Ejen syarikat tidak dibenarkan mengunjungi mana-mana permis bagi tujuan merundingkan apa-apa jualan pada hari cuti umum dan cuti awam serta hari-hari lain, antara jam 7.30 malam sehingga 9.00 pagi keesokan hari.

Tempat aktiviti “Gores dan Menang”

- Rumah ke rumah
- Kompleks perniagaan
- Berdekatan pintu masuk bank
- Tempat letak kereta awam
- Kawasan R&R di lebuh raya

FIKIR sebelum BERTINDAK, jadilah pengguna yang BIJAK

CARI PERKATAAN TERSEMBUNYI !



P	E	N	G	G	U	N	A	B	I	J	A	K
A	U	T	U	T	B	O	R	F	Z	H	G	I
E	N	I	L	N	O	N	A	I	L	E	B	Y
B	D	K	E	P	E	R	L	U	A	N	U	G
J	G	R	E	A	Y	I	E	J	H	J	D	U
K	A	G	A	I	N	N	U	K	U	R	A	K
S	N	G	I	A	G	E	I	P	R	U	Y	I
I	T	A	K	U	I	T	T	S	T	R	A	R
T	I	I	P	M	E	U	N	K	I	L	M	E
I	R	T	E	N	P	A	A	I	E	I	E	N
R	U	S	I	U	I	L	R	M	W	K	W	E
K	G	K	L	F	K	U	A	P	S	A	A	G
A	I	H	S	H	A	G	W	I	T	T	H	N
N	T	M	K	U	S	L	J	R	U	N	I	A
U	I	U	V	I	T	E	B	A	J	E	T	G
G	L	N	G	T	R	B	E	M	H	N	E	N
G	I	L	J	A	I	A	I	I	B	G	G	A
N	B	R	Y	N	A	L	T	D	C	R	N	R
E	A	A	I	G	C	O	U	Y	M	F	M	A
P	I	A	G	E	D	C	A	E	N	W	M	B
I	L	E	B	A	W	E	S	W	U	Z	Q	C

1. Sewa Beli
2. Skim Piramid
3. Eco Label
4. Tarikh Luput
5. Belian online

6. Waranti
7. Keperluan
8. Budaya mewah
9. Pengguna Kritis
10. Bajet

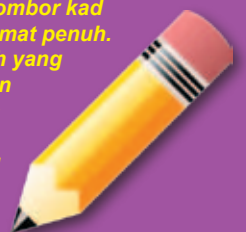
11. Rukun Niaga
12. Ganti rugi
13. Barangan Generik
14. Liabiliti
15. Pengguna Bijak

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, 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!!



SEMBANG PENGGUNA

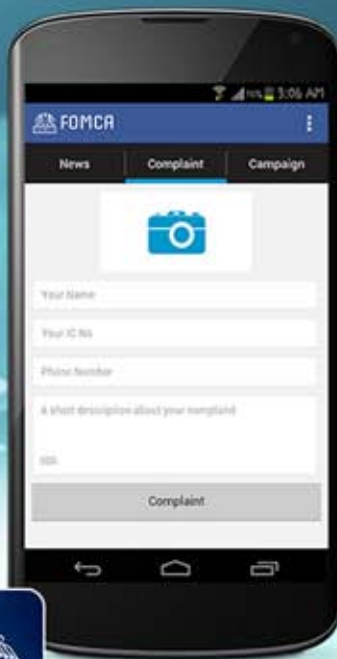


FOMCA - 1st Malaysia Consumer App



Make a statement by knowing
your rights as a consumer

Download Now



Features

- Complaints
- News
- Campaigns
- Publications
- About FOMCA

Consumers can now lodge a complaint at the tip of their finger. They can snap a picture and immediately send to FOMCA using the App.

The App is currently available for all Android phones as well as the Iphones.

