



# Buletin Pengguna

Bil: 7/2004

[www.kpdnhep.gov.my](http://www.kpdnhep.gov.my)

ISSN: 1675-5626

## Mengurus Kewangan Secara Berhemat

**P**erancangan kewangan adalah penting, walau banyak mana sekalipun pendapatan kita. Kita tidak akan menghadapi masalah kewangan sekiranya mampu menguruskan pendapatan dan perbelanjaan secara berhemat. Bukan itu sahaja, wang yang diperolehi melalui apa jua punca pendapatan akan dapat ditambah nilainya jika diurus dengan baik.

Nilai wang akan bertambah sekiranya seseorang itu tahu cara untuk menguruskannya secara berhati-hati, seperti:

- Mengetahui apa yang hendak dilakukan dengan wang tersebut.
- Mengetahui ke mana wang dibelanjakan.
- Mengenal pasti tabiat berbelanja.
- Membentuk satu rancangan perbelanjaan yang cermat.
- Berbelanja secara berhemat dan mengikut kemampuan.
- Menyimpan wang sedikit demi sedikit untuk masa depan.
- Pandangan semua ahli keluarga khususnya anak-anak, hendaklah diambil kira semasa membuat keputusan berhubung dengan

perancangan kewangan. Dengan ini rancangan perbelanjaan akan dilaksanakan secara akur dan turut membantu anak-anak dalam membentuk kemahiran dalam hal perancangan kewangan pada peringkat umur yang masih muda lagi.

Berikut adalah langkah-langkah yang boleh diambil dalam merancang kewangan:

### Langkah 1 - Menentukan Matlamat Kewangan

Menentukan matlamat kewangan akan dapat membantu orang ramai baik yang muda mahupun yang dewasa untuk mempelajari nilai wang. Matlamat kewangan mencerminkan apa yang hendak dilakukan dengan wang dalam satu jangka masa tertentu. Penentuan matlamat akan mendorong seseorang itu berbelanja dan menyimpan wang mengikut kaedah yang akan membolehkan matlamat tercapai.

Penentuan beberapa siri matlamat peribadi akan membantu dalam mengurus wang dengan

*Ke muka 8»*



**Pengguna Berhemat, Peniaga Beretika:  
Asas Kemakmuran Negara  
26 Julai 2004**

**B**ina dan jual, demikian cadangan Perdana Menteri, Datuk Seri Abdullah Ahmad Badawi, bagi menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh para pembeli rumah pada masa ini. Cadangan ini amat dialu-alukan oleh para pengguna terutama para pembeli rumah yang pernah menghadapi trauma ketika membeli rumah.

Pergerakan pengguna di negara ini telah lama menyuarakan cadangan ini sejak awal tahun 90-an lagi. Namun ketika itu, cadangan ini tidak mendapat sambutan baik. Semenjak itu, pergerakan pengguna terus memperkatakan tentang konsep tersebut apabila berkaitan dengan masalah industri perumahan.

Sebagaimana yang dijangka, pemaju perumahan telah membantah jika konsep ini dilaksanakan. Mereka memberikan alasan bahawa jika konsep ini dijalankan, maka industri perumahan akan menghadapi kebantutan. Antara alasan utama ialah kekurangan modal. Mereka mengharapkan bayaran pendahuluan 10 peratus dan bayaran kemajuan daripada pembiaya perumahan bagi membantu menjayakan projek perumahan tersebut.

Alasan ini sudah tentu tidak dapat diterima. Projek perumahan bukan sebagai satu bentuk 'perjudian' bagi pengguna. Mereka mengeluarkan belanja yang besar dan terpaksa meminjam wang yang perlu dibayar balik dalam tempoh yang lama, untuk membeli rumah, yang mungkin untuk 'sekali seumur hidup'. Tetapi malangnya, apabila rumah tersebut ingin diduduki, pelbagai masalah terpaksa mereka hadapi. Ada rumah yang terbengkalai, kualiti tidak sempurna, kemudahan prasarana tidak disediakan dan sebagainya.

Berapa lama lagikah pengguna perlu berhadapan dengan 'perjudian' ini? Amalan yang wujud pada masa ini tidak begitu menyebelahi mereka. Mereka terus menanggung risiko apabila membeli rumah. Namun apa yang boleh mereka lakukan. Rumah merupakan keperluan asas yang perlu bagi setiap orang. Oleh itu, mereka terpaksa juga membeli rumah biarpun maklum akan risikonya.

Dalam apa jua perniagaan sama ada pemborongan, peruncitan, perkhidmatan dan sebagainya, seseorang peniaga itu perlu menyediakan modal untuk menjalankan perniagaan. Pengguna akan membayar apabila mendapat barangan atau menggunakan perkhidmatan. Pengguna dapat meneliti barangan tersebut terlebih dahulu sebelum membelinya. Demikian juga perkhidmatan yang digunakan, pengguna dapat menilai sendiri perkhidmatan tersebut sama ada ia berkualiti atau tidak.

Tetapi keadaan tidak begitu apabila membeli rumah. Pembeli rumah membeli berpandukan kepada risalah yang disediakan. Umumnya risalah tersebut menampilkan keadaan rumah dan suasana persekitaran yang begitu menarik sekali. Dengan hiasan pokok-pokok menghijau serta kemudahan prasarana yang pelbagai, risalah tersebut mampu menarik pembeli untuk membeli rumah tersebut. Namun sebaliknya pula yang berlaku apabila rumah tersebut siap dibina dan pembeli bersedia untuk

Ke muka 12 ►►

## SIDANG REDAKSI

### Penasihat:

**Y. Bhg. Datuk Dr Sulaiman bin Mahbob**  
Ketua Setiausaha Kementerian Perdagangan  
Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna

**Ketua Sidang Pengarang**  
**Haji Wan Mansoor bin Wan Omar**

**Timbalan Ketua Sidang Pengarang**  
**Mohd Yusof bin Abdul Rahman**

**Sidang Pengarang**  
**Normah bte Sheikh Abdullah**

**Anyi Ngau**

**Noor Jamal Ali**

**Azendi bin Mohd Zawawi**

**Siti Rahayu bte Zakaria**

**Dicetak oleh Syarikat Asas Jaya**

*Buletin Pengguna merupakan penerbitan usahasama 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.**  
Emel: [buletinpengguna@hotmail.com](mailto:buletinpengguna@hotmail.com)  
Laman Web KPND & HEP : [www.kpdnhep.gov.my](http://www.kpdnhep.gov.my)  
Laman Web FOMCA : [www.fomca.org.my](http://www.fomca.org.my)

*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.*

# Keracunan Makanan

## Punca keracunan makanan

Keracunan berpunca daripada 'kuman' atau mikro-organisma, racun atau toksin dan bahan-bahan kimia. Keracunan akibat 'kuman' khususnya, berlaku apabila keadaan persekitaran yang ada menggalakkan 'kuman' tersebut hidup dengan meluas. Misalnya dalam cuaca yang panas, lembab dan kotor. 'Kuman' ini boleh juga menghasilkan racun dan bahan-bahan kimianya tersendiri. Pernah dilaporkan kes tentang 'nasi kandar' yang mempunyai banyak 'kuman'. Kuman atau bakteria yang terlibat boleh menyebabkan penyakit seperti taun (kolera), kepialu (tifoid) dan hepatitis. Penyakit ini boleh dijangkiti melalui makanan sekiranya tukang masak itu sendiri menghadapi penyakit tersebut.

## Kemunculan bakteria dalam makanan

Bakteria boleh muncul dalam makanan melalui tiga cara:

- Penyediaan makanan yang kotor dan tidak teliti.
- Makanan yang tidak dimakan dengan sempurna.
- Makanan yang terdedah pada suhu persekitaran (30°C).

## Jenis makanan yang sering dipengaruhi bakteria

- Susu atau makanan yang bersusu seperti keju dan krim
- Masakan berlemak umpamanya nasi lemak, nasi beriyani, mi dan sebagainya
- Roti, kuih-muih
- Makanan laut seperti kerang
- Daging - lembu, ayam, ikan
- Makanan dalam tin yang telah kemik atau yang kembung pada bahagian atasnya ataupun telah berkarat.

## Keadaan yang menggalakkan bakteria mencemari makanan

Antara keadaan yang sering berlaku, yang menyebabkan berlakunya pencemaran bakteria dalam makanan, termasuklah:

- Makanan yang mentah.
- Dalam keadaan apabila makanan seperti



daging, ayam, ikan dan sebagainya tidak disimpan di tempat dingin.

- Makanan beku yang dibiarkan 'cair' pada suasana yang panas untuk terlalu lama.
- Makanan dalam tin terdedah kepada hawa yang tinggi selepas dibuka.
- Makanan yang basah dan berair yang ditinggalkan di tempat yang panas.
- Makanan seperti buah-buahan serta sayur-sayuran yang tidak dicuci dengan baik.
- Makanan yang telah tercemar semasa dimasak atau dibungkus.
- Tidak menyimpan dengan serta-merta makanan yang dibeli, misalnya selepas ke pasar.

## Tanda-tanda keracunan makanan

Di antara tanda-tanda ini termasuk rasa mual, muntah-muntah, cirit-birit (diarea), pening-pening serta gangguan perut. Ada juga yang lebih serius, yang mana ia melibatkan keracunan sistem saraf. Keadaan ini lebih berbahaya bagi kanak-kanak.

## Tanda-tanda penyakit tertentu akibat keracunan

- *Shigeliosis* atau *Disenteri*: Tanda-tanda mula dalam masa 1-7 jam selepas makan. Selain daripada tanda-tanda umum berlaku juga

*Ke muka 4* ▶▶

### « Dari muka 3

darah, nanah atau lendir dalam najis.

- Keracunan akibat kuman *staphylococcus*: Ini keadaan yang agak sering berlaku. Tandanya dirasai dalam jangkamasa 1-8 jam selepas makan, serta berlarutan 24-48 jam. Tanda-tandanya agak umum.
- Penyakit *gastroenteritis* : Tanda mulai 24-jam, dengan mengalami diare, mual dan muntah-muntah; berlarutan untuk beberapa hari.
- *Salmonellosis* : Tanda-tanda umum dirasakan selepas 24-48 jam.
- *Gastroenteritis* : Tanda bermula 2-5 hari selepas makan. Selain daripada tanda-tanda umumnya, demam dan kelesuan mungkin berlaku, seolah-olah penyakit selesema. Jika tidak dirawat boleh menjadi penyakit yang lebih teruk lagi (seperti limfadenitis, artritis).

#### Cara mengelakkan keracunan makanan

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) mengesyorkan:

- Membasuh tangan dengan teliti sebelum menyediakan makanan, atau semasa terhenti selepas diganggu,
- Mengasingkan makanan yang telah dimasak

dengan makanan yang belum dimasak atau yang mentah. Ini kerana makanan yang telah dimasak lebih mudah tercemar berbanding dengan makanan yang belum dimasak.

- Pilih makanan yang telah diproses (atau dimasak) untuk menjaga keselamatan. Banyak makanan seperti buah-buahan dan sayur-sayuran agak selamat dalam keadaan semula jadinya. Yang selainnya mungkin tidak begitu selamat jika tidak diproses.
- Masak makanan dengan teliti kerana banyak makanan mentah tercemar dengan 'kuman' membawa penyakit. Contohnya, daging dan susu.
- Makan makanan yang telah dimasak serta-merta. Apabila makanan telah menjadi sejuk, 'kuman' lebih mudah mencemarinya. Lebih lama dibiarkan, lebih tinggi risikonya.
- Simpan makanan yang telah dimasak dengan cermat dalam keadaan yang sesuai - panas atau dingin.
- Panaskan semula makanan dengan teliti. Ini adalah cara yang paling baik untuk menjauhi daripada 'kuman' yang mungkin muncul semasa dalam simpanan.
- Jaga kebersihan dapur serta permukaan tempat masak.

Sumber: Pusat Racun Negara USM

## PENGGUNA LESTARI

# Hapuskan Kolesterol Buruk

**K**olesterol "buruk" atau LDL, adalah jenis kolesterol yang dapat menyumbat aliran darah sehingga menimbulkan sakit jantung, mahupun strok. Berikut adalah panduan yang boleh diamalkan bagi mengurangi tahap kolesterol 'buruk' di dalam tubuh.

- Kurangkan memakan daging merah mulai sekarang.
- Jika ingin juga memakan daging merah, pilihlah potongan yang paling sedikit mengandungi lemak.
- Potong atau kikis sehingga habis semua bahagian lemak dalam setiap daging yang dimakan. Misalnya, membuang kulit dari daging ayam.
- Jangan terlalu sering makan makanan yang

dimasak dengan cara digoreng.

- Jika ingin makan makanan yang digoreng, gunakan minyak seperti minyak jagung untuk menggoreng. Itupun dalam jumlah yang sesedikit mungkin.
- Ganti produk susu yang diminum dengan susu skim atau susu rendah lemak.
- Pilihlah margarin yang rendah kandungan kolesterolnya.
- Hadkan jumlah penggunaan telur, semaksimum 2 hingga 3 butir seminggu.
- Perbanyakkan memakan serat dari buah-buahan, sayur-sayuran dan biji-bijian, terutamanya biji-bijian yang kasar seperti beras merah, kerana kandungan seratnya adalah tinggi.

## Keperluan Vitamin dan Zat Galian

**V**itamin dan zat galian adalah elemen penting yang diperlukan oleh kita dalam kuantiti yang kecil untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh badan yang sihat. Bagi orang dewasa keperluan vitamin dan mineral ini adalah bagi menjamin tubuh badan sentiasa sihat. Badan kita tidak dapat membina secara sintesis vitamin dan mineral justeru itu dan ianya diperolehi daripada makanan yang kita ambil.

Terdapat berbagai jenis vitamin dan mineral yang diperlukan oleh badan. Untuk memastikan pertumbuhan yang sihat di kalangan kanak-kanak dan mencegah kekurangannya bagi orang dewasa, Akademi Sains Amerika telah menggunakan RDA (*Recommended Daily Allowance*) atau keperluan harian yang disyorkan yang iaitu menentukan kadar anggaran keperluan vitamin dan mineral oleh badan. RDA menetapkan kadar yang berlainan mengikut usia dan jantina. Untuk mendapatkan RDA yang betul, vitamin dan mineral mestilah diperolehi daripada makanan yang seimbang.

Dengan memakan berbagai jenis makanan termasuklah buah-buahan, sayur-sayuran dan bijirin, seseorang yang sihat pada semua peringkat umur akan memperolehi vitamin dan mineral secukupnya daripada makanan tersebut.

Walaupun bagaimanapun sekiranya anda berasa anda tidak makan secara yang betul atau disyorkan oleh doktor anda untuk mengambil tambahan vitamin dan mineral, anda boleh mendapatkan vitamin dan mineral ini yang dijual di Farmasi tanpa preskripsi dari doktor.



### Bilakah kita perlukan vitamin dan mineral

Pertama sekali kita hendaklah merujuk kepada doktor yang mana beliau akan membuat pemeriksaan dan menentukan keperluan vitamin dan mineral yang sepatutnya diambil. Terdapat beberapa keadaan di mana vitamin dan mineral tambahan diperlukan.

- Kekurangan vitamin dan mineral.
- Wanita mengandung dan menyusukan bayi.
- Bayi pra matang.
- Penyakit yang disebabkan oleh kekurangan zat makanan.
- Kegagalan buah pinggang yang mana memerlukan makanan rendah protin, lemah daya penyerapan, kekeringan atau dehidrasi yang mana memerlukan potassium/sodium dan beberapa jenis garam galian yang lain.
- Selesema, yang vitamin C dapat membantu proses penyembuhan.
- Bagi vegetarian yang mana tanpa makan telur dan minum susu mereka akan mengalami kekurangan vitamin B12.

### Kesan Sampingan

Ramai yang menganggap bahawa vitamin dan mineral tidak memudaratkan apabila diambil berlebihan kerana mempercayai lebih banyak lebih baik. Hakikatnya bahawa apa saja yang diambil berlebihan pastinya akan membawa kesan yang memudaratkan. Begitu juga halnya dengan vitamin dan mineral yang mana pengambilan yang berlebihan akan menyebabkan ketidakselesaan dan dalam keadaan tertentu akan merosakkan badan kita.

- Vitamin larut lemak umpamanya jika diambil berlebihan akan berkumpul dalam aliran darah dan boleh menyebabkan keracunan bila mencapai paras kepekatan yang tinggi.
- Vitamin A yang diambil secara berlebihan boleh menyebabkan sakit kepala, loya, cirit, kulit kering/gatal, rambut gugur dan hilang selera makan. Lemah badan dan pusingan haid tidak menentu adalah gejala biasa namun dalam keadaan yang teruk boleh menyebabkan sakit tulang serta pembesaran hati dan limpa. Beta

*Ke muka 9»*

## Kitar Semula di Rumah

**K**ita boleh melakukan pelbagai cara bagi melakukan kitar semula di rumah. Berikut adalah beberapa kaedah yang boleh dilakukan.

- Belilah barangan anda secara banyak-banyak.
- Gunakan kembali bekas makanan dan minuman plastik untuk menyimpan air dan makanan.
- Bawalah beg sendiri semasa membeli barangan dapur.
- Tutuplah paip air semasa membasuh muka atau menggosok gigi supaya anda tidak merugikan air.
- Pakaian lama anda boleh didermakan kepada persatuan kebajikan.
- Gunakan surat khabar lama untuk membungkus barang-barang. Ini amat berguna terutamanya barang-barang yang dibungkus tadi hendak disimpan dalam jangka masa yang lama. Cara ini adalah lebih baik daripada membeli kertas pembalut yang baru.
- Bawa bekas makanan sendiri ketika membeli makanan. Ini dapat mengelakkan penggunaan bahan-bahan pembungkus terutamanya Styrofoam.
- Anda boleh menjual perabot-perabot kayu yang lama dan tidak digunakan lagi kepada kilang memproses kayu daripada membuangnya terus. Pemproses kayu ini dapat memproses semula perabot-perabot ini dan kayu-kayu tadi dapat digunakan semula untuk perkara-perkara yang lebih berguna.
- Jika anda menerima terlalu banyak bungkusan hamper yang mengandungi makanan di dalam tin, anda boleh dermakan sebahagiannya kepada badan kebajikan ataupun bank makanan. Ini adalah lebih baik daripada menyimpannya terlalu lama hingga makanan tadi tidak lagi boleh digunakan.
- Dermakan sebahagian daripada barang permainan anak anda kepada badan kebajikan jika anak anda tidak memerlukannya lagi. Daripada dibuang barang-barang ini, adalah lebih baik ia diberi kepada kanak-kanak yang menginginkannya.
- Elakkan penggunaan barangan pakai buang - kita membayar harga untuk mendapatkan keselesaan: Gunakan barang-barang seperti lampin kain, napkin, tuala dan sapu tangan, bateri yang boleh dicaj semula, pinggan guna semula, kaca dan sudu, garpu, pisau, dan barang-barang tahan lama yang lain.
- Kongsi menggunakan suratkhbar, majalah dan buku.
- Kebanyakan beg pengisi di pasaraya dihasilkan berasaskan plastik yang tidak dikitar semula sepenuhnya oleh isi rumah. Anda dapat membantu mengurangkan penggunaan beg-beg ini dengan membawa beg-beg anda sendiri ketika membeli-belah ataupun sekurang-kurangnya menggunakan semula beg-beg ini sebagai beg sampah di rumah atau di pejabat.
- Gunakan berus gigi lama untuk membersihkan kawasan-kawasan bilik air seperti kepala paip atau kawasan celah-celah yang kecil di dalam bilik air.
- Gunakan langsir-langsir lama sebagai pengalas kusyen. Atau boleh juga digunakan sebagai kain buruk.
- Gunakan semula pita video yang lama daripada membeli yang baru. Ini bukan sahaja dapat menjimatkan wang, malahan anda dapat menjimatkan ruang di dalam rumah anda.
- Jika anda merasakan tahap penglihatan anda semakin teruk dan anda memerlukan kaca mata baru, atau anda mendapati cermin mata sudah ketinggalan zaman, dermakan kaca mata yang lama sesudah anda membeli kaca mata yang baru. Cermin mata yang lama dapat dibersihkan dan boleh digunakan semula.
- Cakera padat (CD) yang sudah rosak boleh dibaiki, dimana membaiki dan menggunakan semula adalah satu pilihan yang tepat kepada persekitaran berbanding kitar semula. Calar-calar kecil boleh dibaiki dengan menggunakan ubat gigi. Jika anda tidak lagi menggemari CD itu, berikan kepada orang yang menginginkannya.
- Barang-barang ini juga boleh didermakan kepada rumah-rumah kebajikan atau diberikan kembali kepada pembekal barang ini untuk digunakan sebagai alat ganti.
- Bateri tidak boleh dibuang sesuka hati kerana ia berbahaya kepada persekitaran. Bagi barang-barang yang menggunakan bateri, gunakan bateri yang boleh dicaj semula. Ia mungkin mahal, tapi lebih menjimatkan dari segi jangka panjang.

Sumber: [www.kitarsemula.com.my](http://www.kitarsemula.com.my)

## HACCP Tingkatkan Daya Saing Industri Makanan

**H**ACCP adalah singkatan daripada perkataan Inggeris '*Hazard Analysis and Critical Control Point*'. Ia boleh diistilahkan sebagai analisis bahaya titik kawalan genting dalam pemprosesan makanan. Titik kawalan genting ialah bahan, tempat, amalan atau proses yang sekiranya tidak dikawal dengan betul akan membawa pencemaran yang tidak dapat diterima iaitu mikroorganisma perosak dan patogen dapat terus hidup dan membiak.

Sistem HACCP adalah satu sistem yang berasaskan sains dan bersistematik yang mengenalpasti punca-punca bahaya makanan dan mengadakan sistem pengawasan. Selain itu, ia juga menumpukan kepada langkah-langkah pencegahan dalam setiap peringkat pemprosesan makanan dan bukannya analisis pada produk akhir.

HACCP mula diperkenalkan pada 1960-an. Pada tahun 1971, sistem HACCP telah diperkenalkan secara global dan diamalkan dengan meluas di seluruh dunia.

Sejak tahun 1980-an, beberapa badan antarabangsa seperti *Codex Alimentarius Commission* (CAC) dan *International Commission Microbiological Specification For Food* (ICMSF) mula menggalakkan pelaksanaan sistem HACCP di dalam industri makanan. Negara-negara Kesatuan Eropah (EEC) dan Amerika Syarikat juga telah menetapkan syarat iaitu industri yang mengeluarkan produk hasil laut untuk diekspor ke negara-negara tersebut perlu beroperasi di bawah sistem HACCP.

Di Malaysia, Bahagian Kawalan Mutu Makanan (BKMM), Kementerian Kesihatan Malaysia diberikan tugas untuk mewajibkan penerapan sistem HACCP di dalam industri makanan. BKMM telah mempromosikan konsep HACCP dalam pengeluaran makanan secara sukarela bagi produk-produk terpilih. Bagi pengeksportan makanan ke negara-negara Kesatuan Eropah dan Amerika Syarikat, sijil HACCP perlu diperolehi dari BKMM.

Untuk tujuan tersebut BKMM telahpun mempunyai garis panduan ke atas sistem HACCP. Secara amnya, langkah-langkah yang perlu dipatuhi untuk melaksanakan sistem HACCP adalah:



- Mengenalpasti makanan-makanan yang mudah tercemar yang memerlukan pengendalian yang teliti atau masa dan suhu yang sesuai. Gabungan suhu dan masa pemprosesan ialah titik kawalan genting yang paling utama. Suhu dan masa perlu ditetapkan dan digunakan semasa pemprosesan sesuatu produk untuk memastikan bahawa mikroorganisma perosak dan penyebab penyakit musnah.
- Membuat pemerhatian terhadap proses-proses penyediaan makanan yang boleh menyebabkan berlakunya kontaminasi bakteria. Pemerhatian dianggap sebagai aktiviti yang amat mudah tetapi merupakan cara pengawasan yang amat penting.
- Membuat urutan proses untuk mengenalpasti penentuan titik genting bagi mengawal bahaya yang telah dikenal pasti.
- Membetulkan semua kekurangan dalam setiap proses yang mempunyai potensi punca-punca bahaya makanan.
- Mengukuhkan program pemantauan dalam setiap peringkat penyediaan makanan.
- Menjalankan pemeriksaan secara berkala dengan memberi tumpuan kepada penguatkuasaan bagi setiap langkah-langkah kawalan.
- Mendokumenkan pelan HACCP dan menyimpan semua rekod kawalan.

berhemat. Matlamat kewangan boleh berubah dari semasa ke semasa, namun ia mampu memberi dorongan dan insentif agar perancangan kewangan akan terus dibuat.

### Matlamat Kewangan

Matlamat Jangka Pendek - Perkara yang boleh dilakukan dalam tempoh yang terdekat. Mungkin dalam tempoh seminggu atau beberapa bulan, tetapi tidak melebihi setahun seperti membeli pakaian baru atau menyimpan wang untuk percutian.

Matlamat Jangka Sederhana - Perkara yang boleh dibuat dalam tempoh satu hingga lima tahun seperti membeli sebuah kereta atau sebuah komputer.

Matlamat Jangka Panjang - Perkara-perkara yang diharapkan boleh dicapai tetapi mengambil masa yang lebih lama lagi misalnya dalam tempoh lima hingga sepuluh tahun, seperti membeli rumah, menyimpan wang untuk pendidikan anak-anak di peringkat yang lebih tinggi.

Matlamat-matlamat ini disenaraikan mengikut keutamaan. Amaun yang diketepikan untuk memenuhi matlamat ini berbeza daripada satu individu kepada individu yang lain dan faktor-faktor yang diambil kira adalah termasuk faktor usia, tahap pendapatan, perbelanjaan, jumlah tanggungan, status pekerjaan dan taraf perkahwinan.

### Langkah 2 - Menjejaki Ke Mana Perginya Wang

Sekiranya perancangan untuk berbelanja dibuat dengan lebih baik, matlamat kewangan akan menjadi mudah tercapai berbanding apa yang dijangkakan. Walau bagaimanapun, sebelum membentuk rancangan perbelanjaan, perlu dijejaki dahulu ke manakah perginya wang tersebut. Ini boleh dilakukan dengan merekod setiap perbelanjaan yang dibuat bagi sesuatu tempoh contohnya lapan minggu. Ini bukan bertujuan menyekat perbelanjaan tetapi mengenal pasti hala tuju perbelanjaan.

Sekiranya ini dapat dilakukan, seseorang akan mengetahui:

- Ke mana dan bagaimana wang dibelanjakan.
- Berapa banyakkah hutang pada setiap bulan
- Berapa banyakkah baki yang masih tinggal pada akhir bulan

### Langkah 3 - Menilai Cara Berbelanja

Jika didapati bahawa tidak terdapat apa-apa baki pada akhir bulan, maka cara berbelanja perlu dinilai semula. Senarai perbelanjaan perlu diteliti untuk memastikan sama ada semua perbelanjaan



tersebut adalah benar-benar perlu atau merupakan perbelanjaan yang boleh dikurangkan atau ditiadakan. Berikut adalah panduan bagi menjimatkan perbelanjaan:

- Semak senarai barangan isi rumah yang dibeli untuk meneliti sama ada jenamanya boleh ditukar ke jenama yang lebih murah (seperti kertas tisu tandas, serbuk pencuci, cecair pembersih dan sebagainya).
- Semak senarai keperluan barang-barang dapur untuk mengenal pasti barangan yang "elok ada" tetapi sebenarnya tidak diperlukan.

Perlu juga dikenal pasti isyarat amaran mengenai tabiat berbelanja yang tidak sihat yang boleh membawa kepada masalah kewangan:

- Menggunakan wang simpanan untuk membayar bil semasa.
- Melengahkan pembayaran bil-bil yang selalunya dibayar sebelum tarikh tamat.
- Membuat pinjaman baru untuk melunaskan pinjaman lama
- Menangguhkan pembayaran balik pinjaman.
- Memilih untuk membayar secara ansuran apabila membeli barangan harian untuk isi rumah.
- Pembayaran melebihi pendapatan pada akhir bulan.
- Membeli mengikut gerak hati walaupun sebenarnya tidak mampu untuk membelinya.
- Bagi membantu menyemai sifat-sifat berdisiplin di dalam cara berbelanja, rancangan perbelanjaan perlu dirangka dan akur kepadanya.

### Langkah 4 - Menulis Rancangan Perbelanjaan

Dengan mencatatkan aliran wang masuk dan wang keluar, maka tumpuan dapat dihalakan ke bahagian di mana perbelanjaan sudah menjadi tidak terkawal dan juga bagi memberi ruang untuk menyimpan pula. Sekiranya pendapatan melebihi perbelanjaan, maka wang selebihnya dapat diketepikan untuk rancangan simpanan demi mencapai matlamat kewangan.

Sumber: [www.infobanking.com.my](http://www.infobanking.com.my)



## Caveat Emptor & Caveat Venditor

**D**alam urusan pembelian, pengguna dan peniaga mempunyai tanggungjawab masing-masing bagi memastikan kepentingan pengguna dilindungi. Terdapat dua konsep penting dalam perlindungan pengguna iaitu *caveat emptor* (pengguna berwaspada) dan *caveat venditor* (peniaga berwaspada)

### **Caveat Emptor (Pengguna berwaspada)**

*Caveat Emptor* berasal daripada istilah latin yang bermaksud pengguna perlu berwaspada. Keadaan ini telah diamalkan sejak wujudnya pasaran. Berdasarkan konsep ini, pengguna perlu bertanggungjawab terhadap setiap pembelannya. Dia juga harus bertindak untuk melindungi dirinya sendiri tanpa sebarang perwakilan. Peniaga hanya akan didapati bersalah jika melakukan kecurangan yang amat besar.

Konsep *caveat emptor* ini mungkin sesuai dalam pasaran kecil yang jumlah barangan yang dijual juga kecil dan serta berlaku di antara jiran dengan rakan. Namun apabila pasaran menjadi pesat dan jumlah keluaran meningkat beribu kali ganda serta semakin kompleks, maka konsep ini tidak langsung dapat melindungi pengguna.

Dalam pasaran *caveat emptor*, pengguna perlu meneliti setiap barangan yang dibeli. Demikian juga di bawah konsep ini, pengguna menghadapi

kesukaran yang besar untuk mendapatkan pampasan bagi barangan yang rosak. *Caveat emptor* ini lebih memihak kepada peniaga. Ini kerana lazimnya peniaga yang lebih berpengetahuan tentang keluaran dan perkhidmatan yang diperniagakan, berbanding dengan pengguna.

### **Caveat Venditor (Peniaga berwaspada)**

Konsep ini penting dalam keadaan pasaran yang dipenuhi oleh pelbagai keluaran dan perkhidmatan. Ia wujud sebagai usaha untuk memberi kuasa kepada pengguna melalui undang-undang perlindungan pengguna. Di negara maju, beberapa perundangan telah digubal bagi mengimbangi kuasa di pasaran. Perhubungan di antara peniaga dan pengeluar adalah renggang serta keadaan barangan semakin rumit dan kompleks, maka pengguna tidak mendapat maklumat yang mencukupi apabila ingin membuat pemilihan yang tepat atau bijak.

Bagi memastikan *caveat venditor* ini berkesan, undang-undang perlindungan pengguna yang menyeluruh perlu diwujudkan. Di Malaysia, undang-undang seperti Akta Perihal Dagangan dan Akta Perlindungan Pengguna adalah di antara undang-undang yang bertujuan untuk mewujudkan konsep *caveat venditor* ini.

### « Dari muka 5

kerotin dalam dos yang tinggi pula boleh menyebabkan kulit bertukar warna oren kekuningan dan bagi wanita mengandung boleh menyebabkan kecacatan.

- Vitamin D yang diambil berlebihan boleh menyebabkan simpanan luar biasa kalsium pada tisu lembut, dinding salur darah dan buah pinggang. Ia juga merencat tumbesaran pada kanak-kanak.
- Berlebihan dalam pengambilan kalsium boleh mengurangkan amaun penyerapan zat besi dan zink dan menyebabkan sembelit dan loya. Risiko terjadinya palpitasi adalah tinggi dan simpanan kalsium yang banyak pada buah pinggang boleh menyebabkan batu karang dan merosakkan buah pinggang.
- Zat besi yang berlebihan pula menyebabkan ia terkumpul dalam organ badan mengakibatkan

kegagalan jantung, penyakit hati dan kencing manis.

- Pengambilan potasium/sodium menyebabkan gangguan yang serius kepada rentak denyutan jantung dan merosakkan saraf/buah pinggang.

### **Perhatian:**

Sebelum mengambil sebarang vitamin dan mineral rujuk terlebih dahulu kepada doktor untuk menentukan tahap kesihatan. Ini akan mencegah daripada berlakunya sebarang kesan yang tidak diingini kepada badan hasil daripada pengambilan vitamin dan mineral tersebut.

Vitamin dan mineral tidak boleh menggantikan makanan. Ia hanyalah makanan tambahan yang tidak sepatutnya diambil sebagai satu-satunya sumber zat makanan yang diperlukan oleh badan.

**TAINTED MEAT - CRACKDOWN ON LIVE-STOCK FARMERS USING BETA-AGONIST**

The Government plans to crack down on local farmers who have been using beta-agonist - a drug listed under the poisons schedule - to produce more marketable lean meat. Health Minister Datuk Dr Chua Soi Lek said beef and pork with residues of this drug could be harmful to human beings.

*The Star, 10 June 2004*

**KEMENTERIAN SEDIA TARIK BALIK DAGING DICEMARI BETA-AGONIST**

Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna (KPDNHEP), bersedia menarik balik bekalan daging ternakan yang mengandungi bahan terlarang beta-agonist di pasaran tempatan. Bagaimanapun, penarikan itu tertakluk kepada pengesahan dan kajian yang dibuat Kementerian Kesihatan.

*Berita Harian, 11 Jun 2004*

**JUALAN MEGA SEKALI SETAHUN**

Program Karnival Jualan Mega, yang diadakan Mac, Ogos dan Disember sejak tiga tahun lalu, hanya akan diadakan sekali setahun iaitu pada setiap Ogos. Keputusan itu dicapai dalam Mesyuarat Jawatankuasa Pemandu Kebangsaan 'Malaysia: Destinasi Beli-Belah Antarabangsa Yang Unggul' dipengerusikan Menteri Pelancongan, Datuk Dr. Leo Michael Toyad.

*Berita Harian, 16Jun 2004*

**SIRIM PERMIT NEEDED FOR IMPORTED TYRES**

All new and retreaded imported tyres will have to meet Sirim quality standards. Science, Technology and Innovation Ministry Datuk Dr Jamaludin Jarjis said today the Cabinet made the decision to protect road users and the local tyre industry.

*New Straits Times, 23 June 2004*

**ROKOK: 10,000 PENDUDUK MALAYSIA MATI SETIAP TAHUN**

Kira-kira 10,000 penduduk negara ini mati setiap tahun akibat pelbagai penyakit yang berkaitan dengan amalan merokok dan tembakau. Pengarah Kampus, Kampus Kesihatan Universiti Sains Malaysia (USM), Profesor Datuk Dr. Mafauzy Mohamed berkata, statistik juga menunjukkan

setiap tahun kira-kira lima juta penduduk dunia mati akibat merokok iaitu satu jumlah yang besar yang tidak harus dipandang remeh.

*Utusan Malaysia, 23 Jun 2004*

**BE PREPARED TO PAY MORE, PEOPLE TOLD**

The Government will ensure that consumers pay a fair price for quality water in any privatisation of its supply. Energy, Water and Communications Minister Datuk Seri Dr Lim Keng Yaik said it would also ensure that the privatisation is carried out "without putting too much pressure on consumers."

*The Star, 24 June 2004*

**SPECIAL COUNTERS FOR CHRONIC PATIENTS**

Separate counters for patients with chronic diseases, the disable and senior citizens will be set up at all government hospitals as part of the Health Ministry's efforts to reduce waiting time. Minister Datuk Dr Chua Soi Lek said all government hospitals would have special counters for patients with chronic diseases like hypertension and diabetes as such illnesses made up for about 30% of outpatient cases at the hospitals.

*The Star, 25 June 2004*

**KERAJAAN CADANG MANSUH CF**

Kerajaan bercadang memansuhkan sijil layak menduduki (CF) yang dikeluarkan oleh Pihak Berkuasa Tempatan (PBT) bagi setiap bangunan rumah yang siap dibina. Perdana Menteri, Datuk Seri Abdullah Ahmad Badawi berkata, sebaliknya CF itu akan diganti dengan perakuan yang dikeluarkan oleh jurutera atau arkitek projek berkenaan mengenai tahap kelayakan mendudukinya.

*Utusan Malaysia, 26 Jun 2004*

**TOUCH'N GO SYSTEM ON ALL HIGHWAYS**

The Touch 'n Go toll collection system will be implemented on all highways from 1 July 2004, Works Minister Datuk Seri S. Samy Vellu said yesterday. "There won't be anymore extensions. The highway concessionaires have been given a year's grace period to install the necessary devices to implement the system," he said.

*The Star, 29 June 2004*

## Kelebihan Anti Kanser Dalam Segelas Jus

**J**us buah-buahan segar adalah merupakan minuman yang sering menjadi pilihan orang ramai. Jika jus ini disajikan dengan cara yang baik, yakni tanpa penambahan gula yang terlalu banyak dalam jus, segelas jus buah segar boleh dijadikan minuman yang amat sihat - minuman anti kanser.

Untuk meneguk khasiat anti kanser dalam jus buah-buahan, kita perlu tahu kombinasi tiga zat yang terdapat di dalam buah-buahan yang berperanan besar dalam melawan kanser.

### Serat

Jus buah-buahan yang dikisar sendiri kaya dengan kandungan serat. Serat membantu untuk mengelakkan penyakit kanser.

### Fitonutrisi atau Fitokimia

Hanya terdapat pada tanaman, berperanan

sebagai penegas warna dan aroma untuk buah atau sayuran.

### Antioksidan

Vitamin C dan juga beta karotin adalah merupakan anti oksida yang boleh melumpuhkan sel-sel kanser. Kedua-dua zat ini banyak terdapat di dalam buah-buahan yang berwarna jingga; seperti betik, jambu air, mangga, strawberi, tomato dan nanas. Selain buah-buahan yang berwarna jingga, vitamin C juga banyak tersimpan di dalam buah-buahan yang berwarna hijau seperti buah kiwi dan tembikai susu.

Kesimpulannya, jika anda ingin meminum jus buah-buahan, pastikan anda tidak menambahkan gula di dalam jus tersebut; cukup dengan gula asli yang terdapat di dalam buah tersebut.

## Menghidupkan Enjin Kereta

**S**eringkali berlaku, ketika ingin memulakan enjin kereta, tiba-tiba enjin tersebut tidak boleh dihidupkan. Kadangkala ketika dalam perjalanan, apabila enjin mati secara tiba-tiba. Ini mungkin disebabkan bateri kereta yang lemah atau motor enjin tidak berfungsi dengan baik.

Salah satu usaha untuk menghidupkan enjin tersebut ialah dengan menolaknya. Cara ini selalunya dilakukan ketika kecemasan di mana bantuan susah didapati. Walau bagaimanapun, hanya kereta yang mempunyai anjakan transmisi manual boleh dihidupkan dengan cara ini.

### Peringatan

- Tidak semua pengeluar kereta menyarankan pemandu menggunakan cara ini untuk menolak hidup enjin kereta mereka. Sila periksa manual pemandu anda.
- Walaupun kereta boleh ditolak seorang diri lebih-lebih lagi jika ia diletakkan di tempat yang curam, anda dinasihatkan supaya meminta bantuan dari orang lain.

### Langkah-langkah

- Pastikan yang punca masalah bukanlah bateri atau penghidup enjin.
- Sentiasa pastikan ada sekurang-kurangnya seorang berada di kerusi pemandu dan seorang lagi menolak kereta. Kereta bersaiz sederhana dan besar memerlukan dua atau tiga orang untuk menolaknya bergantung kepada kekuatan tenaga dan lokasi kereta diletakkan.
- Padamkan semua assessori seperti radio, pengelap dan lain-lain.
- Putarkan kunci ke arah posisi "on".
- Tekan injak cekam dengan kaki.
- Letakkan transmisi di gear satu atau dua.
- Lepaskan brek tangan dan brek kaki.
- Kereta perlu ditolak seantas yang boleh. Dengan itu, menolak turun bukit atau curam amat digalakkan.
- Lepaskan injak cekam dan tekan sedikit petrol apabila kereta ditolak dengan laju. Enjin sepatutnya boleh dihidupkan begini.

## Penyakit Gout

**G**out terjadi bila kandungan asid urik di dalam darah tinggi (melebihi 7.5mg/dl). Ini terjadi kerana dua sebab utama :

- badan menghasilkan lebih asid uric
- Asid urik di dalam badan tidak dibuang dengan berkesan

Asid yang berlebihan ini akan berkumpul dan membentuk jarum-jarum kristal di sendi menyebabkan rasa sakit. Kristal ini juga berkumpul di tempat-tempat lain dan membentuk tophi atau batu karang (dalam buah pinggang).

### Siapakah orang selalu menghidap penyakit ini

Ia sering terjadi pada lelaki yang berusia 30 tahun ke atas. Perempuan juga mengalami masalah ini, terutamanya selepas putus haid (menopause). Keturunan juga memainkan peranan yang penting. Antara sebab-sebab lain ialah pengambilan alkohol berlebihan, tekanan (stress) dan penyakit-penyakit tertentu seperti leukemia.

### Tanda-tanda penyakit

- Sakit pada sendi terutamanya sendi ibu jari kaki
- Sendi menjadi merah, bengkak dan panas
- Demam

### Kaedah Rawatan

Dapatkan rawatan professional dari doktor anda. Selain daripada itu, cuba lakukan langkah-langkah berikut:

- Rehat secukupnya bila sendi terasa sakit. Jangan banyak bergerak
- Minum air yang banyak



- Kurangkan makanan yang mengandungi purine. Antaranya ialah daging lembu, makanan laut, ikan bilis, kekacang, kacang soya, buah ciku, cendawan dan beberapa jenis sayuran. Oleh kerana makanan ini selalunya banyak vitamin B, pengurangan pengambilan makanan ini hendaklah disertai dengan pengambilan vitamin B kompleks
- Jangan ambil tomato dan oren
- Jangan minum minuman beralkohol (bagi yang Islam - benda tu haram)
- Lebihkan pengambilan buah *cherry*, *hawthorn berries* dan *blueberries* untuk mengurangkan radang
- Tambah vitamin C dalam pemakanan
- Tambah asid folik yang berupaya mengurangkan pengeluaran asid urik

Sumber: [www.anispharmacy.com](http://www.anispharmacy.com)

### « Dari muka 2

mendudukinya. Semua yang digambarkan dalam risalah tersebut sekadar `indah khabar dari rupa`.

Dalam hal ini, kerajaan perlu memainkan peranan agar nasib pembeli rumah tidak terus terumbang ambing. Dasar yang tegas perlu diwujudkan agar pemaju yang `menghelat` tidak terus bermaharajalela. Sesuatu projek perumahan yang ingin diberikan kelulusan perlu pastikan dahulu bahawa pemaju tersebut memang mempunyai kemampuan untuk menyelesaikan projek tersebut. Pemaju tersebut perlu memberikan satu bentuk jaminan kewangan agar ia boleh dijadikan sebagai sandaran jika projek tersebut terbengkalai. Hanya mereka yang mempunyai modal yang besar, yang cukup untuk melaksanakan projek tersebut sahaja yang diberikan kelulusan.

Para pengguna amat mengharapkan konsep bina dan jual ini dilaksanakan. Mereka hanya akan membeli rumah apabila berpuas hati dengan keadaan dan kualiti rumah tersebut. Tidak timbul masalah terpaksa menunggu antara dua hingga tiga tahun sebelum dapat mendiami rumah yang dibeli. Sekurang-kurangnya sebahagian besar masalah yang dihadapi oleh pembeli rumah pada masa ini dapat diselesaikan. Dengan ini semua pihak, kecuali pemaju perumahan, tidak perlu `pening kepala`.

