

Buletin maklumat kepenggunaan semasa **pengguna**



Kementerian
Perdagangan Dalam
Negeri dan Hal Ehwal
Pengguna

Bajet 2008 **Menikmati** **Kemakmuran** **Negara**

- MENANGANI KERACUNAN BAHAN KIMIA
- MEMBELI MENGIKUT GERAK HATI
- KESELAMATAN ALAT PERMAINAN KANAK-KANAK
- CAJ PERUBATAN YANG TINGGI
- KHASIAT BUAH KURMA
- ANJURKAN LAWATAN LUAR
- AMALAN PEMAKANAN KETIKA BERPUASA
- AMALAN 3R - GUNA SEMULA



Pengguna Bijak Menjana Ekonomi Negara

BULETIN PENGGUNA

SIDANG REDAKSI

PENASIHAT

Y. Bhg. En. Mohd Zain Mohd Dom
*Ketua Setiausaha
Kementerian Perdagangan Dalam Negeri
dan Hal Ehwal Pengguna*

KETUA SIDANG PENGARANG

Dr. Mohd Mokhtar bin Tahar

TIMBALAN

KETUA SIDANG PENGARANG
Mohd Yusof bin Abdul Rahman

SIDANG PENGARANG

Masri bin Misran
Azendi bin Mohd Zawawi
Norliana bte Ismail
Indrani Thuraisingham
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

Bahagian Hal Ehwal Pengguna
Kementerian Perdagangan Dalam
Negeri dan Hal Ehwal Pengguna
Aras 4, Lot 2G3, Presint 2
Pusat Pentadbiran
Kerajaan Persekutuan
62623 Putrajaya

EMEL

buletinpengguna@gmail.com

LAMARAN WEB KPDN & KEP

www.kpdnhep.gov.my

LAMARAN WEB FOMCA

www.fomca.org.my

E-ADUAN

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

SMS E-ADUAN

32255

HOTLINE KEMENTERIAN

1-800-886-800

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.

MINDA EDITOR

Harga minyak mentah di pasaran antarabangsa masih belum stabil. Ada ketikanya harganya telah mencecah melebihi USD80.00 setong. Terdapat spekulasi yang mengatakan harganya berkemungkinan boleh mencapai sehingga USD100 setong.

Walaupun jika dilihat dari satu sudut, kenaikan harga minyak ini merupakan berita baik kepada Malaysia, sebagai pengeksport minyak utama, iaitu ia akan meningkatkan pendapatan kerajaan melalui hasil minyak itu. Kerajaan menjangkakan pendapatan daripada minyak akan meningkat sebanyak 15%, iaitu RM141.8 bilion pada tahun ini. Ini menyumbang sebanyak 22.7% kepada Keluaran Negara Kasar (KNK).

Dari satu aspek yang lain pula, kenaikan harga minyak mentah ini turut memberikan impak seperti peningkatan jumlah subsidi bahan api yang perlu ditanggung oleh kerajaan. Dijangkakan pada tahun ini subsidi kerajaan sebanyak RM12.15 bilion.

Malahan Petronas sendiri sebagai syarikat petroleum negara juga menanggung subsidi yang tinggi. Sepanjang tahun 2007, subsidi yang diberikan sebanyak RM15 bilion, yang di antara lainnya kepada industri tenaga.

Oleh sebab itu, timbul ura-ura bagi kerajaan untuk mengkaji semula pemberian subsidi bahan api kepada industri ini. Ini termasuklah penjualan gas pada harga subsidi kepada Tenaga Nasional dan Pengeluar Tenaga Bebas untuk penjanaan tenaga elektrik.

Keadaan ini sudah pasti akan mengurangkan perolehan syarikat pembekal tenaga elektrik ini. Sekiranya ini berterusan, akan timbul pula ura-ura untuk menaikkan pula tarif elektrik bagi meningkatkan perolehan syarikat.

Bagi pengguna pula, kenaikan harga minyak ini menimbulkan kerisauan kerana ia berkemungkinan menyebabkan kerajaan akan menaikkan harga minyak runcit. Kali terakhir bahan api dinaikkan adalah pada bulan 1 Mei 2006. Pada masa ini, harga petrol premium RON97 di Semenanjung Malaysia sebanyak RM1.92 seliter, manakala petrol RON92 pula sebanyak RM1.88 seliter. Dalam pada itu harga bagi diesel ialah RM1.581 seliter dan LPG RM1.75 sekilogram.

Kenaikan bahan berasaskan petroleum ini bukan sahaja melibatkan kenaikan kepada kos pengangkutan, tetapi juga boleh memberikan reaksi jaring kepada harga barangan lain. Keadaan ini sebagaimana yang berlaku apabila kerajaan menaikkan harga bahan api sebanyak 30 sen tahun lepas.

Biarpun begitu, kerajaan juga tidak boleh selama-lamanya dapat bertahan dengan pemberian subsidi yang semakin tinggi ini. Sewajarnya wang yang boleh diperolehi daripada subsidi itu digunakan untuk membiayai pembangunan yang memerlukan keutamaan, seperti sistem pengangkutan awam, kesihatan, pendidikan dan sebagainya.

Apatah lagi rezab petroleum di negara ini juga kian terhad dan tiba ketikanya nanti, Malaysia terpaksa mengimport bahan berasaskan petroleum sepenuhnya.

Oleh itu, sebagai persediaan menghadapi kos bahan api yang kian meningkat dan bekalan yang semakin berkurangan, sumber tenaga alternatif perlu dipergiatkan, seperti penggunaan gas asli kenderaan (NGV), biomas, biodisel, tenaga suria, angin dan sebagainya. Di samping itu, langkah penjimatan penggunaan tenaga juga perlu dilakukan agar penggunaan bahan tersebut dapat dikurangkan.

ISU PENGGUNA



Perdana Menteri Malaysia, Y.A.B. Dato' Seri Abdullah Haji Ahmad Badawi telah membentangkan Bajet 2008 di Dewan Rakyat, pada 7 September 2007. Berikut adalah di antara intipati daripada ucapan Bajet 2008 beliau.

INTIPATI

- Tempoh pembayaran balik cukai pendapatan dipendekkan dari enam bulan ke 14 hingga 30 hari bagi penghantaran menerusi sistem e-filing.
- Pengecualian 50 peratus duti setem diberi ke atas surat cara pindah milik bagi sebuah rumah yang tidak melebihi RM250,000 seunit.
- RM6.5 bil diperuntukan bagi sektor pertanian. Antara program yang dilaksanakan ialah menggalakkan florikultur, herba dan rempah ratus.
- RM236 juta disediakan untuk bioteknologi. Antara projek yang akan dilaksanakan pembangunan pusat penyelidikan biodiversiti, pusat komersialisasi bioteknologi serta penyelidikan kompaun anti kanser.
- RM22 juta disediakan untuk meningkatkan aktiviti homestay bagi 47 buah kampung terpilih.
- RM30 bil diperuntukkan bagi Kementerian Pelajaran termasuk pelaksanaan Pelan Induk Pembangunan Pendidikan.
- Peruntukan RM500,000 akan diberi bagi setiap sekolah kluster untuk tujuan aktiviti kokurikulum, latihan dan pembelian peralatan pembelajaran.
- Mulai 2008, yuran tahunan sekolah rendah dan menengah dimansuhkan.
- Mulai 2008, Skim Pinjaman Buku Teks diperluaskan kepada semua pelajar tanpa mengira pendapatan isi rumah dan bilangan anak yang layak.

BAJET 2008 BERSAMA MEMBINA NEGARA DAN MENIKMATI KEMAKMURAN

STRATEGI BAJET

- Mempertingkatkan daya saing negara;
- Memperkasa pembangunan modal insan;
- Menjamin kesejahteraan rakyat.

- Pelajar sekolah daripada keluarga yang berpendapatan isi rumah RM1,000 sebulan dan ke bawah akan diberi sepasang pakaian seragam percuma bagi satu kegiatan ko-kurikulum beruniform.
- Elaun guru pendidikan khas dinaikkan daripada RM100 kepada RM250 sebulan.
- Kadar elaun guru ganti berkelulusan ijazah dinaikkan daripada RM85 kepada RM150 sehari.
- Guru mengajar bahasa Cina dan Tamil di Sekolah Kebangsaan diberi elaun RM60 sejam bagi lepasan ijazah dan RM50 sejam bagi lepasan diploma.
- Guru pesara akan diambil untuk berkhidmat sebagai guru ganti dan tenaga pengajar untuk guru pelatih
- Sekolah rendah dan menengah yang diusahakan badan amanah dan pertubuhan amal diberikan pengecualian cukai pendapatan.



bersambung ke muka 4..

dari muka 3 ..



- RM2 bilion diperuntukkan kepada pelbagai agensi latihan kerajaan untuk meningkatkan bilangan dan kualiti pekerja terlatih selaras dengan keperluan pasaran.
- RM480 juta diperuntukkan untuk program latihan GiatMARA dan Institut Latihan Perindustrian (ILP) serta latihan kemahiran di Institut Kemahiran Belia Negara.
- RM550 juta diperuntukkan untuk menaik taraf politeknik dan kolej komuniti bagi meningkatkan kapasiti institusi latihan tersebut.
- RM750 juta diperuntukkan untuk membina sebuah Pusat Latihan Teknologi Tinggi (ADTEC) di Taiping.
- Skop Tabung Pembangunan Sumber Manusia akan diperluaskan dan kelonggaran akan diberikan kepada syarikat untuk memilih program latihan dan pendidikan lanjutan kepada kakitangan.
- RM2 bilion diperuntukkan kepada pelbagai agensi latihan kerajaan untuk meningkatkan bilangan dan kualiti pekerja terlatih selaras dengan keperluan pasaran.
- RM480 juta diperuntukkan untuk program latihan GiatMARA dan Institut Latihan Perindustrian (ILP) serta latihan kemahiran di Institut Kemahiran Belia Negara.
- RM550 juta diperuntukkan untuk menaik taraf politeknik dan kolej komuniti bagi meningkatkan kapasiti institusi latihan tersebut.
- RM750 juta diperuntukkan untuk membina sebuah Pusat Latihan Teknologi Tinggi (ADTEC) di Taiping.
- Skop Tabung Pembangunan Sumber Manusia akan diperluaskan dan kelonggaran akan diberikan kepada syarikat untuk memilih program latihan dan pendidikan lanjutan kepada kakitangan.
- Akta Pembangunan Sumber Manusia Berhad (2001) akan dipinda antaranya bagi membolehkan majikan mendapat bantuan kewangan bagi melatih pekerja sehingga peringkat sarjana dan ijazah doktor falsafah, terutama dalam bidang teknologi baru dan teknologi tinggi.

- Untuk tahun 2008, seramai 50,000 pekerja dalam sektor pembinaan akan dilatih dalam program latihan Masterskills dengan kos berjumlah RM100 juta.
- Bagi tahun 2008, Dana Sains diperuntukkan RM230 juta dan Dana Tekno diperuntukkan RM300 juta, dan RM546 juta disediakan bagi program R&D institusi.
- Kadar pembayaran royalti kepada penyelidik ditingkatkan kepada 80 peratus dan baki 20 peratus kepada institut penyelidikan.
- Duti import dan cukai jualan dikecualikan ke atas peralatan jalur lebar dan peralatan capaian pengguna.
- Potongan cukai diberi kepada majikan yang menyediakan manfaat komputer baru dan pembayaran langganan jalur lebar bagi kakitangan, dan manfaat yang diterima oleh kakitangan juga diberi pengecualian cukai.
- RM381 juta disediakan bagi melaksanakan perumahan rakyat kos rendah dan daripada jumlah itu RM191 juta bagi Program Perumahan Rakyat (PPR) Disewa dan RM190 juta bagi PPR Bersepadu.
- Kerajaan sedia dana sebagai jaminan kepada bank untuk memberi pinjaman perumahan kepada golongan yang tidak mempunyai pendapatan tetap bagi membiayai pembelian rumah kos rendah dan sederhana.
- Mulai 1 Jan 2008, sebanyak RM50 juta disediakan oleh kerajaan sebagai jaminan kepada Bank Simpanan Nasional dan Bank Islam Berhad.
- Pencarum KWSP dibenar keluar baki Akaun 2 mereka setiap bulan untuk tujuan membantu pembayaran ansuran pinjaman perumahan.
- RM887 juta diperuntukkan untuk membina lebih banyak kuarters kakitangan awam di seluruh negara.
- RM12 bilion akan dibelanjakan untuk meningkatkan pengangkutan awam di Kuala Lumpur dan Pulau Pinang dalam tempoh empat tahun akan datang.
- RM4 bilion diperuntukkan untuk projek meningkatkan kualiti hidup di Sabah.
- RM4 bilion diperuntukkan untuk projek pembangunan di Sarawak.
- Pelepasan cukai individu sehingga RM300 setahun diberi ke atas pembelian peralatan sukan dan senaman.
- Bon bernilai RM2 bilion akan diterbitkan oleh Bank Negara Malaysia untuk dilanggan oleh warga emas yang berumur 55 tahun ke atas yang tidak mempunyai pekerjaan tetap.
- Kadar elaun pekerja OKU ditambah daripada RM200 kepada RM300
- Bantuan khas sebanyak RM300 sebulan kepada penjaga OKU yang terlantar dan pesakit yang mengidap penyakit kronik.

Sumber: BERNAMA

KESIHATAN

Menangani Keracunan Bahan Kimia

Apakah dia keracunan bahan kimia ?

Keracunan bahan kimia biasanya melibatkan pendedahan terhadap bahan-bahan kimia biasa seperti bahan kimia rumah, produk pertanian, produk tumbuhan atau produk industri.

Sebab yang menimbulkan keracunan?

Sesetengah produk rumah tidak beracun. Bahan-bahan ini tidak menimbulkan sebarang gejala apabila dimakan. Walau bagaimanapun, tiada agen kimia yang selamat sepenuhnya. Jumlah yang dimakan itu adalah penting dalam menentukan sama ada sesuatu bahan kimia itu berbahaya atau tidak. Jumlah dos amat penting kerana kebanyakan bahan, walaupun sesetengah darinya dianggap sebagai nutrien akan menjadi beracun jika dimakan dalam jumlah/kuantiti yang tertentu.

Bahan-bahan beracun dalam persekitaran boleh memberikan kesan buruk ke atas tubuh badan manusia. Bahan-bahan ini menjejaskan pelbagai sistem penting dalam badan seperti sistem ginjal, saraf, pernafasan, jantung dan pembiakan.

Punca keracunan

- Individu yang berisiko mengalami keracunan asid-alkali ialah:
 - Individu yang menyimpan dan menggunakan bahan-bahan kimia rumah
 - Kanak-kanak yang berada di dalam persekitaran di mana tersimpannya bahan-bahan kimia berkenaan.
 - Pekerja kilang yang terlibat dengan bahan-bahan kimia berkenaan.

Tanda-tanda kemungkinan berlakunya keracunan

Racun yang ditelan

Jika anda mendapati anak anda berhampiran atau memegang bekas racun yang terbuka atau kosong, anak anda mungkin keracunan. Bertenang dan bertindak cepat:

- Jauhkan racun tersebut dari anak anda.



- Jika racun itu masih berada di dalam mulut anak anda, minta ia ludahkannya atau keluarkan dengan jari anda (simpan ini dengan bukti-bukti lain untuk membantu mengenal pasti jenis racun yang ditelan).
- Jangan cuba membuatkan anak anda muntah.
- Jangan mengikut arahan yang tertera pada label pembungkus racun kerana ia mungkin tidak boleh digunapakai lagi; sebaliknya hubungilah pusat kawalan racun dengan segera untuk mendapat arahan terkini.
- Jika mangsa telah muntah, kumpulkan sampel muntah untuk membantu mengenal pasti racun jika tiada petunjuk-petunjuk lain.

Kemungkinan terdapat:

- Kesan merah atau luka terbakar di sekeliling mulut mangsa.
- Nafas berbau bahan kimia.
- Kesan kebakaran, tanda-tanda atau bau tertentu pada mangsa, pakaian atau di persekitaran.
- Telefon ambulan (dail 999) dan berikan pertolongan sementara kepada mangsa.

Keracunan Asid-alkali

- Jika anda atau anak anda dengan tidak sengaja tertelan bahan kimia asid-alkali, segera cairkannya dengan meminum susu atau air.
- Kemudian hantarkan ke Jabatan Kecemasan hospital terdekat dengan segera.

Apakah yang patut dilakukan apabila keracunan?

Racun pada kulit (sentuhan)

- Jika anak anda tertumpah racun ke atas badannya, tanggalkan pakaiannya dan bersihkan kulit dengan air suam (jangan sekali-kali menggunakan air panas). Jika bahagian berkenaan terdapat kesan terbakar,

bersambung ke muka 6

dari muka 5 ..

teruskan membersih dengan air sekurang-kurangnya untuk selama 15 minit walaupun anak anda membantah.

Racun di dalam mata

- Bersihkan mata dengan membuka kedua-dua kelopak mata dan menuang aliran air yang suam (jangan menggunakan air panas) ke dalam ruang di sudut mata berhampiran hidung. Jika mangsa ialah seorang kanak-kanak, anda mungkin memerlukan seseorang untuk memegangnya sementara anda membersihkan matanya. Teruskan membersihkan mata untuk selama 15 minit dan hubungi Pusat Kawalan Racun untuk arahan selanjutnya. Jangan menggunakan ubat titis mata atau salap kecuali jika diarahkan.

Gas atau wap asap beracun

Dalam sesebuah rumah, wap asap beracun mungkin berpunca dari sumber-sumber berikut:

- Asap dari eksos kereta yang dihidupkan dalam garaj

bertutup.

- Dapur minyak gas/tanah, arang atau kayu yang bermasalah.
- Asap yang berbau kuat daripada bahan-bahan pelarut dan pencuci lain.
- Jika anak anda tersedut gas atau wasap beracun, pindahkan dia ke kawasan berudara segar dengan segera.
- Jika anak anda boleh bernafas dengan baik, hubungi Pusat Kawalan Racun untuk arahan selanjutnya.
- Jika anak anda sukar untuk bernafas, hubungi 999 atau perkhidmatan kecemasan tempatan.
- Jika anak anda berhenti bernafas, lakukan CPR - Resusitasi kardiopulmonari (hubungkan dengan artikel mengenai CPR) dan jangan berhenti sehingga anak anda bernafas dengan sendiri atau sehingga orang lain mengambil alih. Jika anda keseorangan, lakukan CPR selama seminit. Kemudian hubungi 999.

Sumber: Pusat Racun Negara, Universiti Sains Malaysia

PANDUAN PENGGUNA

Membeli Mengikut Gerak Hati

Membeli-belah mengikut gerak hati adalah merujuk kepada pengguna yang membuat keputusan dalam sesuatu pembelian tanpa merancang terlebih dahulu. Oleh sebab itu, pengguna seperti ini akan berbelanja secara sesuka hati dan sering kali juga menjadi mangsa muslihat perniagaan kerana mereka ini mudah terpengaruh dengan promosi.

Pembeli belah gerak hati biasanya membeli sesuatu barang tanpa menelitinya dengan baik. Mereka tidak meneliti tentang kontrak dan menyimpan dokumen urusan pembelian dengan baik.

Bagi mengelakkan daripada menjadi pembeli gerak hati, berikut adalah beberapa panduan yang boleh diamalkan:

- Jangan membawa kad kredit ketika membeli belah.
- Membuat senarai barangan yang ingin dibeli dan patuhi senarai tersebut.
- Sedia peruntukan apabila ingin keluar berbelanja dan tidak berbelanja melebihiinya.
- Buat perbandingan harga. Anda mungkin akan



menjumpai ada kedai yang menjual sesuatu produk dengan harga diskaun sebanyak 10% dan pekedai lain menjual produk yang sama pada harga yang rendah tanpa memberikan sebarang diskaun..

- Bandingkan sesuatu barangan berdasarkan harga dan kualiti.
- Periksa sesuatu produk yang ingin dibeli dengan teliti. Adakah ia merupakan produk yang anda inginkan. Adakalanya, pembungkusan boleh mengelirukan anda tentang kuatiti sebenar kandungan produk tersebut.
- Simpan semua resit.
- Periksa sekiranya ada waranti.

STANDARD

Keselamatan Alat Permainan Kanak-Kanak

Peralatan permainan mempunyai pelbagai fungsi. Selain untuk menghibur, ia juga boleh mendidik, membangkitkan imaginasi dan dalam sesetengah keadaan, meningkatkan ketangkasan kanak-kanak atau bayi. Malah ada sesetengah barang permainan yang memukau dan dijadikan koleksi bukan saja oleh kanak-kanak tetapi juga orang dewasa. Antara contoh barang permainan yang menjadi koleksi adalah pelbagai watak Barbie Doll dan Bannies.

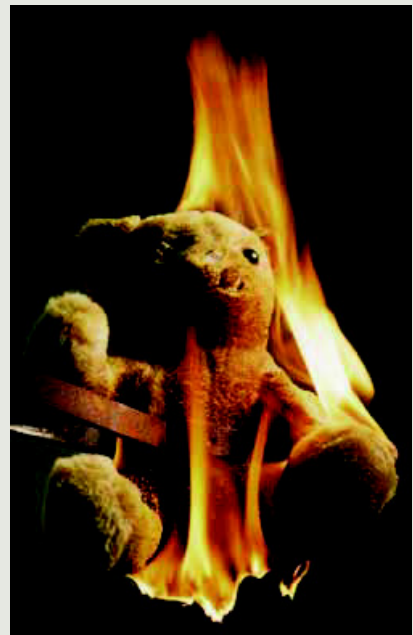
Ibubapa perlu memberi pertimbangan kepada ciri keselamatan kerana barang permainan yang rendah mutu reka bentuknya boleh menyebabkan kecederaan. Secara umumnya, kanak-kanak di bawah umur tiga atau empat tahun mempunyai kecenderungan untuk memasukkan barang permainan ke dalam mulut mereka.

Di negara seperti Albania, peraturan terhadap barang permainan yang tidak selamat sudah dilaksanakan meskipun negara itu berada di belakang Malaysia dari segi ekonomi. Berbeza pula di Malaysia, draf mengenai peraturan keselamatan barang permainan yang diusahakan oleh Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna semenjak 2005 dengan bantuan dari Jabatan Standard Malaysia, masih belum dilaksanakan. Tanpa peraturan ini, kita tidak tahu siapa yang sebenarnya menguatkuasakan larangan bagi Malaysia daripada penjualan barang permainan yang tidak selamat. Di Malaysia juga, kes kecederaan akibat barang permainan tidak direkod dengan baik sepertimana di negara Amerika Syarikat, Suruhanjaya Keselamatan Produk Pengguna (US CPSC) mempunyai

data yang lengkap berkenaan jumlah kecederaan kanak-kanak dan juga arahan panggilan balik produk yang berbahaya.

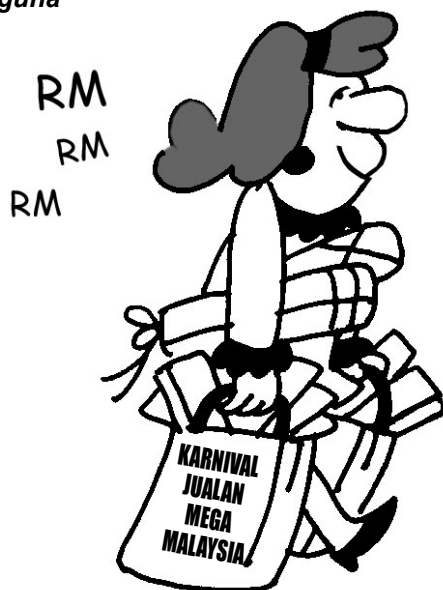
Standard menggariskan keperluan untuk mencegah kejadian tercekik serta pemindahan kimia yang berbahaya daripada barang permainan kepada badan kanak-kanak. Jabatan Standard Malaysia telah membangunkan beberapa siri

standard berhubung keselamatan barang permainan termasuk MS ISO 8124-1:2001 Keselamatan Barang Permainan: Bahagian 1: Aspek Keselamatan Berhubung Sifat Mekanikal dan Fizikal; MS ISO 8124-3:1999 Keselamatan Barang Permainan-Bahagian 2: Mudah Terbakar. Pembangunan standard sahaja tidak memadai, penguatkuasaan juga harus dilaksanakan bagi menjamin masa depan kanak-kanak.

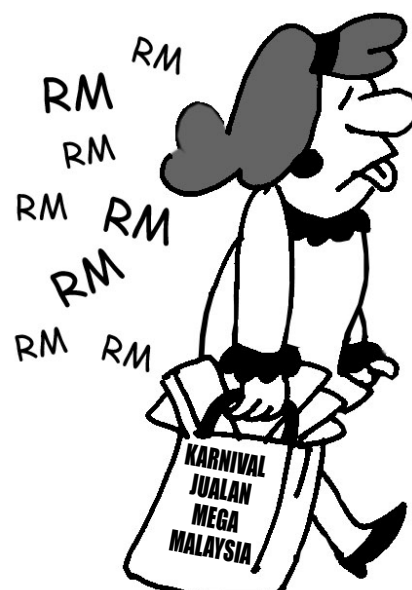


Sumbangan: Persatuan Pengguna-Pengguna Standard Malaysia

Senda Pengguna



Dahulu ...



Sekarang ...

CAJ PERUBATAN YANG TINGGI

NCCC telah menerima satu aduan daripada seorang pengadu tentang khidmat rawatan yang diterima di sebuah pusat perubatan swasta. Pengadu telah mendapatkan khidmat rawatan daripada seorang pengamal perubatan di pusat perubatan swasta itu. Walau bagaimanapun, beliau mendapati caj yang dikenakan oleh pengamal perubatan itu terlalu tinggi, tidak setimpal dengan servis serta khidmat yang diberikan.

Oleh itu, beliau berasa teraniaya kerana semasa mendapatkan rawatan beliau tidak diberitahu mengenai caj yang akan dikenakan. Akibat daripada kejadian ini, beliau telah meminta bantuan NCCC untuk mendapatkan khidmat nasihat.

TINDAKAN NCCC

NCCC telah menulis surat rasmi kepada pusat perubatan tersebut dan membuat salinan kepada Majlis Perubatan Malaysia, Kementerian Kesihatan Malaysia dan FOMCA. NCCC memberi tempoh selama 7 hari kepada pusat perubatan tersebut untuk memberikan penjelasan mengenai masalah yang dihadapi oleh pengadu dan memohon supaya perkara ini dapat



No. 1D, Bangunan SKPPK,
Jalan SS9A/17
47300 Petaling Jaya
Selangor
Tel : 03-7877 9000
Faks : 03-7874 8097
Emel : nccc@nccc.org.my
www.nccc.org.my

NCCC

ADIL • PROFESIONAL • BERKESAN

diselesaikan secara muafakat oleh kedua-dua pihak. Akhirnya, NCCC telah menerima maklumbalas daripada pegawai perubatan yang bertanggungjawab yang menyatakan bahawa caj yang dikenakan adalah setimpal dengan khidmat yang diberikan.

NASIHAT NCCC

Sebagai pengamal perubatan yang diiktiraf dan menjalankan pekerjaan berlandaskan etika peubatan yang telah ditetapkan, tidak sepatutnya memikirkan keuntungan semata-mata daripada memikirkan kebajikan pesakit yang datang mendapatkan rawatan dan khidmat nasihat. Nyawa dan kesihatan orang awam adalah lebih penting dan mereka sepatutnya lebih prihatin mengenai perkara ini. Oleh itu, pengamal-pengamal perubatan di negara ini tidak seharusnya memikirkan keuntungan semata-mata dan haruslah mengikut segala amalan dan prosedur rawatan ke atas pesakit demi menjaga nyawa dan kesihatan mereka.

KHASIAT TANAMAN

Khasiat Buah Kurma

Buah kurma atau dalam bahasa Arabnya tamar tergolong dalam keluarga phoenix. Sekumpulan jenis palm seperti kelapa sawit sementara buahnya bertangkai seperti buah pinang. Kurma mengandungi khasiat yang tinggi seperti kismis dan aprikot kering. Antaranya kurma kaya dengan protein, serat, gula, vitamin A dan C serta zat mineral atau galian seperti besi, kalsium, sodium dan potasium.

Khasiat kurma

- Kaya dengan zat besi - sangat sesuai dimakan, terutama bagi wanita sedang haid dan orang yang mengalami masalah anemia (kekurangan sel darah merah).
- Boleh dimakan pada bila-bila masa kerana ia tidak mengandungi kolesterol.
- Kaya khasiat: Protein (1.8 hingga dua peratus), serat (dua hingga empat peratus), glukosa (50 hingga 57



peratus), Vitamin A dan C, sodium dan potassium.

- Kandungan gulanya mudah diserap badan dan memberi tenaga segera apabila berbuka puasa. Berbuka dengan kurma membuatkan kita berasa cepat kenyang dan secara tidak langsung mengelakkan kita makan secara berlebihan.
- Kandungan potassium penting untuk sistem saraf yang merangsang daya ingatan, membangkitkan nafsu kelamin (aprodisiak) dan meningkatkan sistem pertahanan badan khususnya untuk mencegah barah buah dada dan rahim.
- Kurma diberikan kepada bayi boleh mengurangkan kesakitan dan kadar degupan jantung.

KELAB PENGGUNA

Menganjur Lawatan Luar

1. Anda perlu membentuk satu kerja bagi merancang dan menganjurkan projek ini.
2. Anda dikehendaki menganjur atau menyertai program lawatan luar yang berkaitan dengan Pengguna.
3. Agensi kerajaan / syarikat swasta yang dicadangkan untuk dilawati:-
 - SIRIM
 - Bahagian Penguatkuasa, Kementerian Perdagangan Dalam Negeri Dan Hal Ehwal Pengguna
 - Jabatan Standard Malaysia
 - Kementerian Sains, Teknologi dan Alam Sekitar
 - Gabungan Persatuan-Persatuan Pengguna (FOMCA)
 - Persatuan Pengguna Pulau Pinang (CAP)
 - Kilang-kilang pembuatan makanan/minuman seperti NESTLE, F&N, Julie's, HUP SENG, Ayamas, BOH Plantation, LAM SOON (Kilang Minyak Kelapa Sawit), Gardenia dan lain-lain lagi.
 - Kementerian Kesihatan Malaysia
 - Alam Flora
 - Syarikat Bekalan Air Selangor (Syabas)
 - Telekom Malaysia Berhad
 - Tenaga Nasional Berhad
4. Laporan tersebut hendaklah mengandungi maklumat-maklumat berikut:
 - i) Kertas kerja yang mengandungi:
 - Tarikh
 - Tempat
 - Objektif
 - Tujuan
 - Sumber Kewangan
 - Masalah yang dihadapi dan cara mengatasinya



- ii) Perkara-perkara yang menarik di sepanjang perjalanan (sama ada dari aspek persekitaran, kesihatan, kepenggunaan dan sebagainya).
 - iii) Cadangan-cadangan membina atau bagaimana untuk mengatasi masalah yang berkaitan.
 - iv) Senarai pihak / agensi yang boleh membantu untuk merealisasikan cadangan ini.
 - v) Nyatakan perkara-perkara menarik yang dipelajari semasa lawatan serta bukti seperti gambar dan lain-lain bukti yang berkaitan.
5. Hantar laporan yang telah lengkap dan disahkan oleh guru kepada Urusetia Kelab Pengguna.

Amalan Pemakanan Ketika Berpuasa

Semasa menjalani ibadat berpuasa, diet atau pemakanan sepatutnya tidak berbeza dengan begitu ketara berbanding diet normal. Jika boleh, biarlah ia seringkasan mungkin.

Diet yang dimaksudkan seharusnya diet yang sama seperti menjaga berat badan normal - berat badan yang seimbang.

Dengan mengambil kira tempoh menahan diri daripada makan dan minum yang agak panjang iaitu kira-kira 12 jam mulai terbit fajar hinggalah terbenam matahari, adalah disarankan untuk mengambil makanan yang lambat dihadamkan yang mengandungi fiber atau serat berbanding makanan yang mudah dicernakan.

Makanan yang lambat dihadam boleh bertahan sehingga lapan jam lamanya manakala makanan yang mudah dicernakan yang bertahan kira-kira tiga atau empat jam sahaja.

Cadangan diet ketika berpuasa

- Roti / bijirin / nasi, pasta, kumpulan biskut dan biskut kering: 6 hingga 11 hidangan sehari
- Daging / kacang / kumpulan buah kekeras: 2 hingga 3 hidangan sehari
- Susu dan kumpulan produk tenusu: 2 hingga 3 hidangan sehari
- Kumpulan sayur-sayuran: 3 hingga 5 hidangan sehari
- Kumpulan buah-buahan: 2 hingga 4 hidangan sehari
- Gula tambah seperti gula kasar, sukrosa: secara berpatutan
- Lemak tambah, minyak politaktepu: 4 hingga 7 sudu besar

Berbuka

- Tiga biji tamar, satu hidangan jus (4 auns) dan semangkuk sup sayur-sayuran bersama sedikit pasta atau biskut
- Kurma dan jus merupakan sumber yang baik untuk mendapatkan gula. Dalam kuantiti seperti di atas, kurma dan jus adalah memadai untuk mengembalikan semula glukosa darah rendah ke tahapnya yang asal.
- Jus dan sup membantu mengekalkan keseimbangan cecair dan mineral di dalam badan.



Makan malam

Ambil makanan daripada semua kumpulan makanan di bawah:

- Daging / kumpulan kacang: Daging dan kacang merupakan sumber yang baik untuk protein, mineral dan vitamin tertentu. Kacang juga menjadi sumber serat diet yang baik.
- Roti / kumpulan bijirin: Kumpulan ini menyediakan sumber karbohidrat kompleks yang baik yang menjadi sumber tenaga yang baik dan menyediakan sedikit protein, mineral dan serat diet.
- Kumpulan susu: Bagi mereka yang tidak gemarkan susu, boleh mencuba produk-produk yang melalui proses penapaian seperti susu mentega (cecair yang tinggal sesudah susu jadi mentega) dan yogurt.
- Susu dan produk tenusu merupakan sumber protein dan kalsium yang penting untuk penyenggaraan tisu-tisu badan serta beberapa fungsi fisiologi.
- Kumpulan sayur-sayuran: Sayur-sayuran adalah sumber yang baik bagi serat diet, vitamin A, karotena dan lain-lain bahan kimia yang berasal dari tumbuh-tumbuhan yang antioksidan.
- Kumpulan buah-buahan: Makan 1 hingga 2 hidangan sitrus dan/atau buah-buahan lain.
- Buah-buahan sitrus jenis limau memberikan vitamin C. Buah-buahan merupakan satu lagi sumber serat diet yang baik.
- Buah-buahan dan buah kekeras campuran boleh dimakan sebagai snek selepas makan malam atau solat tarawih ataupun sebelum tidur.

bersambung ke muka 11

dari muka 10

Sahur

- Makanlah sahur yang ringan sahaja. Makan gandum penuh atau bijirin oat atau roti gandum penuh sebanyak satu ke dua hidangan bersama secawan susu. Satu hidangan bersamaan dengan satu auns.
- Tambahkan dua hingga tiga camca teh minyak zaitun atau lain-lain lemak monotaktepu atau politaktepu di dalam salad atau bijirin.
- Makan satu hingga dua hidangan buah sebagai makanan terakhir.

Pilihan Makanan

- Karbohidrat kompleks semasa sahur. Dengan cara itu, makanan boleh bertahan lebih lama dan anda pun kurang berasa lapar
- Haleem iaitu sajian India dan Pakistan menyerupai sup yang diperbuat daripada gandum, daging, lentil

dan rempah-ratus merupakan sumber protein yang sangat baik dan lambat dibakar

- Makan sayur-sayuran yang memadai semasa menjamah hidangan. Akhiri hidangan dengan memakan buah-buahan.
- Buah kurma merupakan sumber gula, serta, karbohidrat, kalium dan magnesium yang baik
- Badam kaya dengan protein dan serat serta, kurang lemak.
- Pisang adalah sumber yang baik bagi kalium, magnesium dan karbohidrat.

Pilihan Minuman

- Minum sebanyak mungkin air atau jus buah-buahan di antara berbunga dengan waktu tidur bagi membolehkan tubuh anda menyesuaikan diri dengan tahap cecair. Ia juga bagi mengelakkan insiden dehidrasi iaitu kekurangan air di dalam badan.

ALAM SEKITAR

Amalan 3R - Guna Semula

Setelah mengurangkan pembelian barangan yang menghasilkan sampah. Kita masih boleh mengurangkan sampah dengan mengguna semula bekas-bekas dan bahan-bahan lain.

- Beg-beg boleh digunakan semula untuk membeli-belah dan melapik barangan di rumah.
- Sampul surat boleh digunakan semula dengan melekatkan alamat di atas alamat lama. Ia juga boleh digunakan sebagai kertas skrap.
- Bekas-bekas boleh digunakan untuk menyimpan barangan di rumah.
- Kertas dan kad bodi boleh digunakan untuk melapik dan menyimpan barangan di rumah.
- Baju-baju lama boleh dijadikan alas kusyen, alas meja atau kain perca.
- Foil dan bekas telur boleh diberikan kepada sekolah untuk kelas seni.
- Kertas yang telah digunakan boleh dijadikan kertas conteng. Jangan lupa jika tidak boleh digunakan, kitar semula.
- Tayar lama boleh diberikan kepada kedai tayar untuk dikitar semula.
- Kayu lama boleh dijadikan sebagai bahan kraftangan. Jangan membakar kayu-kayu ini, pembakaran terbuka adalah salah di sisi undang-undang.



Tip-tip berguna:

- Barangan-barangan elektrik yang masih boleh digunakan boleh didermakan kepada sekolah atau pusat komuniti.
- Baju dan buku lama boleh didermakan kepada pusat komuniti.
- Menjual barangan yang masih dalam keadaan baik dengan harga murah.
- Tong kompos boleh digunakan untuk menukarkan bahan-bahan seperti sayur yang dibuang dan kulit telur. Hasilnya menjadi baja untuk tanaman.
- Rumput yang dipotong boleh dibiarkan mereput dan menjadi baja untuk taman anda.



Penggunaan Tenaga dalam Aktiviti Harian

Penggunaan tenaga merupakan satu aktiviti yang penting kerana kita memerlukan untuk memudahkan aktiviti harian. Dalam isu bulan lepas kita lihat jenis-jenis tenaga dan sumber-sumbernya. Dalam isu ini kita lihat akan penggunaan tenaga dalam aktiviti harian dan kesannya kepada alam sekitar.

Sumber tenaga yang terdapat di dunia digunakan untuk aktiviti manusia yang utama seperti:

- Kediaman, menggunakan barangan elektrik untuk memudahkan kerja-kerja di rumah,
- Pejabat, untuk memudahkan kerja-kerja pejabat menggunakan peralatan elektrik seperti, lampu, komputer, lif, dan lain-lain lagi,
- Industri pembuatan, ini adalah penting untuk memastikan ekonomi negara terjamin. Kebanyakan peralatan elektrik yang berat akan digunakan,
- Pengangkutan, penggunaan sektor ini semakin meningkat dengan peningkatan populasi dunia.

Tenaga elektrik yang kita gunakan di rumah perlu di jana daripada sama ada teknologi mesra alam ataupun tidak. Pada 2004 manusia menggunakan secara purata 15 TW (15,000,000,000,000W) dan tenaga yang dihasilkan adalah 86.5% daripada bahan api fosil. Pembakaran bahan api fosil akan menyebabkan

pembebasan gas-gas rumah hijau yang menyebabkan pemanasan global.

Di samping itu, penggunaan pelbagai bahan untuk menjana tenaga bagi kegunaan industri juga menyebabkan pencemaran udara serta menyebabkan masalah pemanasan global lebih rumit. Manakala, sektor pengangkutan yang semakin berkembang menggunakan bahan api fosil sebagai sumber tenaga utama. Perkara yang mengeruhkan lagi keadaan adalah kesesakan trafik yang menambahkan lagi pencemaran trafik.

Terdapat juga banyak inisiatif yang diambil oleh individu, kerajaan, badan bukan kerajaan dan juga industri, akan tetapi mendidik pengguna untuk menggunakan sumber dengan lestari adalah sukar untuk dicapai. Ini adalah disebabkan kita tidak mempunyai kesedaran akan kepentingan sumber-sumber ini pada masa akan datang, pengguna tidak melihat kepada kesan disebabkan penggunaan sumber secara lebih, dan ketiadaan sumber alternatif yang setara dalam bandingan harga.

Jika kita lihat dari segi perubahan sikap kepenggunaan terhadap sumber tenaga, ia akan mengambil masa yang lama. Akan tetapi kesan daripada pemanasan global telahpun menyedarkan segolongan besar pengguna dan ini merupakan satu kesan positif.