

Buletin

PENGGUNA

maklumat kepenggunaan semasa

JANUARI 2009



Kementerian
Perdagangan Dalam
Negeri dan Hal Ehwal
Pengguna

NASKAH PERCUMA

KEMPEN BELI BARANGAN BUATAN MALAYSIA

di dalam buletin pengguna bulan ini:

Kempen Beli Barang Buatan Malaysia •

Perubahan Iklim: Kita perlu bersedia •

Ruang NCCC: Perumahan •

Perancangan Kewangan Persendirian •

Aktiviti Bagaimana Cara Untuk Membuat Aduan •

Mencegah Serangan Sakit Jantung •

Brokoli mempunyai Vitamin dan Mineral yang banyak •

Keselamatan Produk Kanak Kanak •

ISSN 1675-5626



KONGSIKAN
BULETIN PENGGUNAINI
DENGAN ORANG LAIN

9 771675 562001

BULETIN PENGGUNA

SIDANG REDAKSI PENASIHAT

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

KETUA SIDANG PENGARANG
Dr. Mohd Mokhtar bin Tahar

**TIMBALAN
KETUA SIDANG PENGARANG**
Mohd Yusof bin Abdul Rahman

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

Buletin Pengguna merupakan penerbitan 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

Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna
No 13, Persiaran Perdana
Presint 2, Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62623 Putrajaya

EMEL
buletinpengguna@gmail.com

LAMAN WEB KPDN & HEP
www.kpdnhep.gov.my

LAMAN WEB FOMCA
www.fomca.org.my

E-ADUAN
<http://e-aduan.kpdnhep.gov.my>

SMS E-ADUAN
32255

HOTLINE KEMENTERIAN
1-800-886-800

DICETAK OLEH
فرچون اساس جاكي (مليسيبا) متدرين برحد
Percetakan Asas Jaya (M) Sdn Bhd

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

semasa



TV dan permainan video meningkatkan risiko kemurungan (depresi) remaja

Masa selama berjam-jam yang dihabiskan oleh golongan remaja untuk menonton TV dan bermain permainan video boleh membawa kepada masalah kemurungan. Ini berdasarkan satu kajian yang diterbitkan oleh sekumpulan penyelidik di Amerika dalam *Archives of General Psychiatry Journal*.

Para penyelidik mengkaji pendedahan media elektronik terhadap 4,142 remaja yang tidak mempunyai masalah kemurungan. Kajian tersebut dijalankan pada tahun 1995, sebelum DVD dan internet digunakan secara meluas. Remaja-remaja tersebut diberikan pendedahan media sebanyak 5.68 jam sehari, termasuk 2.3 jam menonton TV, 2.34 jam mendengar radio, 0.62 menonton kaset video, dan 0.41 jam bermain permainan video.

Tujuh tahun kemudian, apabila remaja-remaja tersebut menjangkau usia dalam lingkungan 21.8 tahun, 308 (7.4%) daripada mereka telah mengalami gejala-gejala berkaitan kemurungan. Menurut ketua penyelidik kajian tersebut, Brian Primack dari *University of Pittsburgh School of Medicine*, subjek-subjek mempunyai kebarangkalian yang lebih untuk mengalami kemurungan bagi setiap satu jam lebih masa menonton TV. Tambahan pula, mereka yang mempunyai jumlah pendedahan media yang tinggi lebih cenderung untuk mengalami kemurungan.

Berbanding dengan golongan wanita muda, golongan pemuda lelaki didapati lebih cenderung untuk mengalami gejala-gejala kemurungan apabila terdedah kepada jumlah media elektronik yang sama. Kajian itu turut menjelaskan bahawa kemurungan, penyebab utama kecacatan *non-fatal* di dunia, sering bermula pada zaman remaja.

Kajian turut membuktikan bahawa masa yang diluangkan untuk media elektronik telah menggantikan masa aktiviti sosial dan sukan yang boleh menjadi pelindung terhadap kemurungan. Pesanan yang disalurkan melalui media elektronik boleh menggalakkan keganasan, ketakutan ataupun kerisauan, dan membantu pembangunan identiti individu. Tambahan pula, pendedahan media pada waktu malam juga akan menjelaskan masa tidur yang penting untuk perkembangan emosi dan kognitif.

Sebagai langkah pencegahan, kajian ini menyarankan pesakit untuk menyertai aktiviti yang menggalakkan hubungan sosial dan kemahiran sebagai faktor pelindung kemurungan.



isu pengguna

KEMPEN BELI BARANGAN BUATAN MALAYSIA

Kerajaan telah melancarkan semula Kempen Beli Barang Buatan Malaysia pada 16 Januari 2009. Para pengguna Malaysia disarankan menyokong Kempen ini sebagai langkah untuk meminimumkan impak kemelesetan ekonomi dunia terhadap penduduk Malaysia.

Apabila pengguna membeli barang buatan Malaysia, ia akan membolehkan syarikat-syarikat Malaysia menghasilkan lebih banyak barang dan perkhidmatan untuk pasaran. Ini justeru dapat memastikan kedudukan syarikat yang lebih kukuh, pengekalkan pekerja-pekerja, dan juga pengambilan pekerja baru.

Untuk menjayakan Kempen ini, beberapa langkah harus diambil.

Mengenali barang buatan Malaysia

- Pengguna perlu mengenali perbezaan di antara barang tempatan dan barang yang diimport. Seringkali, banyak barang yang diimport turut dianggap sebagai hasil tempatan. Oleh itu, penggunaan label "Buatan Malaysia" menjadi rujukan untuk memberi gambaran yang jelas akan barang dan perkhidmatan Malaysia. Berdasarkan pengetahuan itu, pengguna boleh membuat pilihan.
- Pengguna Malaysia perlu mengikis persepsi bahawa produk import adalah lebih baik daripada barang tempatan. Ramai pengguna mempunyai persepsi bahawa barang import lebih berkualiti berbanding dengan barang tempatan.

Sebagai contoh, "house brand" yang dijual oleh beberapa pasar raya adalah hampir sama dari segi kualiti berbanding dengan barang yang berjenama terkenal. Namun pengguna tidak mahu mencuba jenama ini walaupun harganya kadang-kadang 30% lebih rendah daripada jenama yang terkenal. Apabila ditanya apakah kelebihan jenama yang terkenal, mereka tidak dapat memberikan sebab yang logik atau munasabah. Oleh itu pengguna Malaysia harus bersedia untuk mencabar kepercayaan diri yang tidak memberi manfaat dan tidak menguntungkan



ekonomi negara. Sekurang-kurangnya mereka harus bersikap terbuka terhadap barang dan perkhidmatan tempatan.

- Tidak dapat dinafikan bahawa terdapat persepsi bahawa barang yang diimport adalah lebih berkualiti daripada barang tempatan. Adakah persepsi ini benar? Pengguna harus diberi keyakinan bahawa barang tempatan juga adalah sama ataupun lebih baik daripada barang import. Salah satu cara bagi industri tempatan untuk membina imej yang positif terhadap jenama mereka ialah dengan mematuhi standard berkaitan barang mereka. Mereka harus mendapatkan akreditasi daripada SIRIM untuk membuktikan barang mereka mematuhi standard Malaysia dan mempunyai mutu yang tinggi. Akreditasi oleh institusi yang bebas dan profesional ini memberikan keyakinan kepada pengguna terhadap keselamatan dan kualiti barang.

Menyokong industri tempatan

Kebanyakan barang dan perkhidmatan di Malaysia dibuat oleh industri kecil dan sederhana (IKS). Apabila pengguna Malaysia menyokong barang dan perkhidmatan mereka dalam keadaan ekonomi lembab ini, syarikat kecil ini bukan sahaja dapat terus beroperasi, tetapi juga akan tumbuh dengan baik. Mereka dapat terus mengekalkan pekerja mereka atau menambah kapasiti pengeluaran dengan mengambil pekerja baru. Pekerja yang sedia ada dan pekerja yang baru ini akan membelanjakan pendapatan mereka untuk barang dan perkhidmatan tempatan yang lain. Secara tidak langsung ini akan menyokong pekerja dan syarikat tempatan yang lain.

Jika pengguna Malaysia tidak menyokong barang dan perkhidmatan tempatan, maka terdapat risiko syarikat-syarikat tempatan terpaksa mengurangkan atau menghentikan pengeluaran. Apabila ini berlaku, mereka terpaksa memberhentikan pekerja. Apabila ramai penduduk tidak mempunyai pekerjaan dan pendapatan, mereka terpaksa bergantung kepada orang lain, atau lebih teruk lagi mengalami kemiskinan dan kesengsaraan.

dari muka 3 ...

Pada masa kini terdapat pengguna dan keluarganya yang terpaksa makan dengan berkurangan kerana tidak mempunyai pendapatan tetap. Ada yang tidak mampu membayar ansuran rumah dan rumahnya ditarik oleh bank atau institusi kewangan. Ada keluarga yang tidak dapat meneruskan pendidikan anak mereka. Ini adalah kesan-kesan negatif apabila ekonomi menguncup dan syarikat terpaksa ditutup.

Walaupun Malaysia belum lagi menerima kesan yang teruk daripada kemelesetan ekonomi, namun tidak dapat dinafikan bahawa sekiranya ekonomi antarabangsa tidak dapat mengatasi keadaan ekonomi yang lembab ini, Malaysia juga akan mengalami keadaan lebih teruk. Sebagai contoh di China, lebih 6 juta orang pekerja telah kehilangan kerja. Di Amerika Syarikat pula sejumlah 196,600 orang telah kehilangan

2008 berbanding 88.9 mata pada suku ketiga. Ini jelas menunjukkan bahawa para pengguna Malaysia adalah pesimis terhadap suasana ekonomi. Apabila ini berlaku, satu reaksi adalah untuk mengurangkan perbelanjaan dan menjimatkan wang kerana tidak pasti bilakah keadaan ekonomi akan kembali pulih. Para peramal dan ahli ekonomi juga tidak memberikan gambaran yang positif bila masalah ini akan tamat dan ekonomi akan kembali tumbuh dengan positif.

Terdapat pakar berkata kelembaban ekonomi akan berakhir dalam masa enam bulan. Ada pula yang mengatakan 2 tahun. Bill Gates meramalkan bahawa keadaan akan hanya pulih dalam 10 tahun. Apabila pengguna mendengar pandangan ini, yang jelas menunjukkan ketidakpastian dan ketidaktentuan, maka mereka akan lebih berwaspada untuk membelanjakan wang mereka. Mungkin, mereka tidak pasti akan keselamatan pekerjaan mereka, dan khuatir apa yang mungkin telah berlaku



“Walaupun Malaysia belum lagi menerima kesan yang teruk daripada kemelesetan ekonomi, namun tidak dapat dinafikan bahawa sekiranya ekonomi antarabangsa tidak dapat mengatasi keadaan ekonomi yang lembab ini, Malaysia juga akan mengalami keadaan lebih teruk.”

pekerjaan, manakala di Eropah jumlah yang hilang pekerjaan adalah seramai 64,500 orang. Setakat ini di Malaysia, lebih daripada 10,000 orang telah kehilangan pekerjaan. Dengan menyokong industri tempatan, kesan buruk ini dapat diminimumkan.

Apakah cabaran terhadap Kempen ini?

Cabar yang paling serius terhadap kempen beli barang Malaysia ini adalah situasi ekonomi yang begitu negatif. Pada setiap hari, apabila seseorang membuka surat khabar, terdapat berita tentang beribu atau beratus-ratus ribu orang yang hilang pekerjaan. Walaupun kebanyakannya berlaku di luar negara, ia turut memberikan satu gambaran dan imej yang cukup negatif terhadap pembangunan negara kita.

Dalam mengukur sentimen pengguna, indeks yang dikeluarkan oleh Institut Ekonomi Malaysia (MIER) menunjukkan satu kadar yang kurang memberangsangkan, iaitu penurunan kepada 71.4 mata pada suku keempat tahun

kepada rakan mereka yang telah hilang pekerjaan pada bila-bila masa boleh berlaku kepada diri mereka sendiri. Mungkin, mereka khuatir bahawa jika mengalami kecemasan seperti penyakit dan sebagainya, mereka perlu menggunakan wang simpanan mereka. Kesan daripada kekhawatiran dan ketidaktentuan ini, pengguna enggan berbelanja duit pada masa sekarang dan ini akan melembabkan pertumbuhan ekonomi negara ini.

Apa yang disyorkan adalah pengguna meneruskan perbelanjaan mereka, tetapi secara yang berhemah, agar ekonomi Malaysia boleh terus dijana, pekerja pekerja tidak akan hilang pekerjaan, belia-belia lepasan sekolah dan institusi pengajian tinggi masih boleh mendapat pekerjaan. Bagi mereka yang kehilangan pekerjaan di satu sektor akan memperolehi pekerjaan di sektor lain.

Diharapkan apabila pengguna Malaysia menyokong Kempen Beli Barang Buatan Malaysia, impak negatif kemelesetan ekonomi dunia dapat diminimumkan.

alam sekitar

PERUBAHAN IKLIM!

Kita perlu bersedia

Pemanasan global memerlukan kita untuk menangani kesan perubahan cuaca. Tetapi, sebahagian besar lapisan masyarakat Malaysia tidak sedar ataupun bersedia untuk menghadapi perubahan yang tidak diduga ini.

Kita perlu mula merekod iklim yang keterlaluan dan kekerapannya di kawasan-kawasan yang berisiko tinggi. Ini dapat membantu agensi-agensi yang terlibat secara langsung dan tidak langsung dalam mengurangkan kesan perubahan cuaca. Ini juga meliputi kerja-kerja infrastruktur seperti saliran dan aktiviti pihak berkuasa tempatan untuk menghadapi perubahan ini serta meminimumkan kesannya kepada rakyat.

Terdapat bukti yang kukuh bahawa kita tidak dapat mengadaptasikan diri kita kepada perubahan cuaca. Kesannya yang tidak dapat di kawal kadang-kadang boleh mengatasi persediaan kita. Kita hanya boleh mengambil langkah untuk menangani kesan daripada perubahan cuaca sahaja.

Bagaimana kita boleh melakukannya?

- Perubahan keadaan cuaca mesti direkodkan dengan menggunakan pengkalan data yang cekap untuk merekodkan perubahan seperti tiupan angin, kemarau, aras air bawah tanah, banjir, kelebatan hujan, pengawasan kawasan berisiko tanah runtuh dan sebagainya. Data-data ini diselaraskan dengan kawasan-kawasan yang mempunyai kesamaan geografi dan juga berkemungkinan mengalami masalah yang sama. Melalui kaedah ini tindakan mengatasi kesan iklim melampau ini mungkin dapat dikurangkan.
- Perubahan cuaca juga mengakibatkan kesan yang memudaratkan ekosistem kita. Haiwan dan tumbuhan sangat peka terhadap perubahan persekitaran yang mendadak. Adalah penting untuk mengkaji perubahan di hutan-hutan kawasan tanah tinggi dan tanah rendah dan bagaimana flora dan fauna menyesuaikan diri kepada perubahan ini.



- Kajian mengenai kesan perubahan cuaca kepada hutan dan juga penghuninya akan menjadi sebahagian daripada tindakan untuk memelihara kawasan ini. Ini juga patut dijalankan dengan kapasiti penyelidikan yang baik melalui pakar-pakar yang sesuai. Terdapat satu keperluan untuk membangunkan kepakaran di dalam negara serta menjalankan semua penyelidikan untuk kebaikan bersama.
- Kebanyakan rekabentuk infrastruktur adalah lama dan ia memerlukan pembinaan dalam konteks iklim melampau. Kapasiti operasi mungkin tidak dapat menampung perubahan yang sedang berlaku sekarang. Struktur-struktur ini mungkin tidak dapat menampung peningkatan air permukaan (surface run-off) dan akan memberikan impak negatif kepada penghuni tempatan. Pada masa yang sama, lebih banyak kejadian tanah runtuh boleh berlaku kerana kestabilan cerun banyak bergantung kepada kandungan air dalam tanah.
- Struktur bangunan pula perlu dikaji, perubahan iklim boleh menyebabkan keretakan pada struktur yang boleh memberikan kelemahan pada kekuatan bangunan. Tambahan pula, di Malaysia gegaran disebabkan gempa bumi semakin dirasai. Kajian-kajian sedang dijalankan untuk melihat kepada hubungkait antara perubahan cuaca dan plat tektonik (plat-plat yang membentuk bumi).
- Kita juga patut melihat kesan perubahan cuaca kepada sektor pertanian. Hasil yang sekata memastikan bekalan yang mencukupi. Walaubagaimanapun, perubahan cuaca boleh memberikan kesan kepada kapasiti penghasilan dan boleh menyebabkan gangguan bekalan makanan.
- Industri air dirawat juga perlu peka akan impak iklim melampau seperti hujan yang lebat dan juga kemarau yang panjang ke atas bekalan air mentah.



Membeli rumah merupakan salah satu pelaburan yang paling penting dan besar dalam kehidupan seseorang individu. Akan tetapi, proses-proses yang terlibat seperti menandatangani perjanjian jual beli, penglibatan peguam, yuran guaman dan duti setem boleh mengelirukan. Aduan-aduan perumahan yang diterima oleh NCCC telah meningkat sebanyak 31.6% dari tahun 2006 hingga 2007 dan ini jelas menunjukkan bahawa masih terdapat pemaju perumahan yang melanggar undang-undang dan menipu pengguna.

Terdapat pelbagai jenis aduan perumahan yang diterima dan salah satunya yang paling ketara ialah kualiti kerja yang tidak memuaskan. Pembeli biasanya memeriksa rumah mereka semasa dalam jangkama liabiliti 18 bulan untuk memaklumkan kepada pemaju sebarang masalah yang memerlukan pembaikan. Dari aduan yang diterima, didapati kebanyakan pemaju menjalankan kerja pembaikan dengan sambil lewa dan justeru mengabaikan aspek keselamatan.

Menurut Undang-Undang Pemaju Perumahan 1989, peraturan 26 (jangkama liabiliti kerosakan), sebarang kerosakan unit dalam 18 bulan pertama selepas penyerahan adalah di bawah tanggungjawab pemaju untuk membaikinya dalam masa 30 hari selepas menerima notis bertulis pembeli. Jika pemaju gagal berbuat demikian, pembeli berhak menuntut balik kos pembaikan kerosakan yang telah dibayarnya.

dari muka 5 ...

Contoh perlaksanaan pengurangan kesan perubahan iklim sememangnya wujud. *Environment Canada* memastikan komunikasi yang kerap kepada pegawai-pegawai peringkat daerah untuk memastikan penyampaian informasi yang tepat dan cepat. Terdapat juga laman web yang sedia ada untuk mendidik masyarakat untuk bersiap sedia dan senantiasa peka terhadap perubahan untuk mengelakkan sebarang keadaan yang tidak diingini. Walaupun kejadian di Kanada dan Malaysia jauh berbeza, tetapi cara informasi disebarluaskan dan kecekapan perlaksanaan boleh digunakan.

Tindakan sebegini juga akan memastikan rakyat bersedia dan mengurangkan kehilangan nyawa atau kecederaan jika berlaku kejadian yang tidak diingini.

Kita patut memfokuskan usaha-usaha penggabungan secara menyeluruh untuk mengatasi kesan perubahan cuaca. Setiap langkah yang di ambil sekarang boleh menyelamatkan banyak nyawa di masa depan. Masa depan terletak di tangan anda.

**PUSAT KHIDMAT ADUAN PENGGUNA NASIONAL
NATIONAL CONSUMER COMPLAINTS CENTRE**



1D, Bangunan SKPPK,
Jalan SS9A/17,
47300 Petaling Jaya,
Selangor, Malaysia.
Tel: 03-7877 9000
Fax: 03-7874 8087

Email: nccc@nccc.org.my
Web : www.nccc.org.my

Salah satu masalah perumahan yang sering diterima ialah penyerahan lewat. Menurut Peraturan 23(2) dalam Undang-Undang Pemaju Perumahan, pemaju seharusnya memberi pampasan kepada pembeli tetapi realitinya ia jarang belaku. Tambahan pula dalam Peraturan 23(4), ia menyatakan bahawa untuk tujuan menuntut pampasan di Tribunal Tuntutan Perumahan, tuntutan tersebut harus dibuat tidak lewat dari 12 bulan penyerahan CF atau tarikh luput jangkama liabiliti kerosakan.

Dari segi yuran tempahan yang sering dikenakan oleh pemaju, kebanyakannya tidak memberikan pemulangan balik wang kepada pembeli yang telah membatalkan pembelian mereka. Di bawah peraturan 11(2), sebarang yuran tidak seharusnya dikenakan oleh pemaju selain dari menandatangani perjanjian jual dan beli.

Pihak NCCC juga seringkali menekankan kepentingan perlaksanaan konsep bina dan jual supaya pengguna tidak terjerumus dalam masalah rumah terbengkalai tetapi pihak pemaju tidak menunjukkan minat dan juga kurang dorongan dari pihak kerajaan. Secara keseluruhan, NCCC berharap agar polisi, undang-undang dan penguatkuasaan dapat dipertingkatkan untuk melindungi kebijakan pengguna dengan lebih berkesan.



kewangan



Perancangan Kewangan Persendirian

Apakah perancangan kewangan?

Perancangan kewangan berkait rapat dengan apa yang anda mahu lakukan dalam kehidupan anda, seperti berkahwin, mempunyai anak, membeli rumah atau kereta. Menerusi perancangan kewangan, anda akan melihat cara perbelanjaan anda, dan mempelajari cara untuk merancang dan membuat anggaran belanjawan untuk mencapai hasrat anda.

Kebaikan perancangan kewangan

Apabila anda mempunyai satu perancangan kewangan persendirian yang baik, anda akan lebih mengenali keperluan masa depan anda dan sumber yang anda miliki. Keadaan kewangan anda adalah di bawah kawalan anda. Antara kebaikan perancangan kewangan adalah;

- **lebih pengawalan ke atas urusan kewangan**
 - dapat mengelakkan perbelanjaan yang berlebihan, hutang yang tidak dapat dijelaskan, bankrap atau kebergantungan kepada orang lain.
- **jalinan hubungan sosial yang lebih baik**
 - tidak perlu meminjam
 - hubungan yang lebih baik dengan kawan-kawan, ahli keluarga dan rakan sekerja, kerana anda gembira dengan kehidupan anda dan anda tidak perlu meminjam wang daripada orang lain atau mengharapkan bantuan orang lain.
- **bebas dari kebimbangan kewangan**
 - kerana anda telah merancang untuk kehidupan masa depan, membuat anggaran tentang perbelanjaan dan mencapai tujuan anda di dalam kehidupan.
- **mengambil berat tentang orang kesayangan anda**
 - berkesan dalam mencapai, mengguna dan melindungi sumber kewangan anda menerusi kehidupan anda sepanjang hayat, bukan sahaja untuk anda tetapi juga untuk orang kesayangan anda.

Langkah – langkah dalam perancangan kewangan

Terdapat 5 langkah dalam perancangan kewangan:

1. Memahami keadaan kewangan semasa anda

- Anda perlu memahami keadaan kewangan anda dengan mengambil kira semua aset dan tanggungan yang anda miliki.
- Aset ialah apa yang anda miliki, termasuklah wang tunai, simpanan, atau saham dalam sebuah syarikat.
- Tanggungan ialah apa yang anda berhutang, termasuk semua jenis pinjaman atau hutang kad kredit .
- Anda dapat mengetahui keadaan kewangan anda dengan mengambil kira semua aset dan tanggungan yang anda miliki, untuk melihat sama ada anda berhutang atau tidak berhutang.

2. Menetapkan satu matlamat kewangan anda

Di pelbagai peringkat di dalam kehidupan anda, terdapat keutamaan, tanggungjawab dan tujuan kewangan yang berlainan. Setiap peringkat kehidupan anda mempunyai peluang melabur dan cabaran yang berbeza. Semasa peringkat kehidupan anda berubah, begitu juga dengan keperluan dan tujuan anda. Perancangan kewangan membolehkan anda bersedia untuk mencapai kejayaan dalam matlamat tersebut.

3. Membuat satu perancangan kewangan

Seterusnya anda perlu membuat satu perancangan kewangan yang sesuai untuk keadaan kewangan dan matlamat kewangan anda. Perancangan tersebut hendaklah:

- Mengikut kemampuan pendapatan bulanan anda.
- Tidak mengganggu wang simpanan.
- Menyimpan untuk tabung kecemasan.

AKTIVITI BAGAIMANA CARA UNTUK MEMBUAT ADUAN



Objektif

Pelajar akan mengetahui kaedah untuk membuat aduan menerusi surat dan melalui telefon.

Jangkamasa

50 minit

Aktiviti

- a) Kemukakan soalan kepada pelajar "Apakah pengguna boleh lakukan jika mereka mempunyai masalah dengan barang dan perkhidmatan?" Pengguna seharusnya mendapatkan hak mereka menuntut ganti rugi atau membaiki barang dan perkhidmatan apabila produk tersebut :
 - i) rosak
 - ii) tidak bertepatan dengan keperluan yang dikehendaki.
 - iii) berlainan daripada contoh produk yang dipamerkan.
- b) Kemukakan soalan kepada pelajar "Di mana kita perlu pergi sekiranya aduan tidak dapat diselesaikan secara muafakat dengan penjual/peniaga?
- c) Berikan satu contoh kes kepada pelajar dan minta pelajar sediakan satu surat aduan. Surat tersebut harus mempunyai perkara seperti berikut:-
 - i) menjelaskan secara terperinci tentang kejadian

- ii) bila pengguna membeli produk tersebut
- iii) berapa harga yang dibayar
- iv) apakah yang pengguna ingin minta daripada pengadu
- v) apakah pengguna tahu tentang hak dan tanggungjawab mereka. Contohnya undang-undang yang berkaitan.

Surat tersebut boleh dipermudahkan dan dihantar menerusi email atau ruangan e-aduan seperti yang disediakan di dalam laman web KPDNHEP di www.kpdnhep.gov.my.

- d) Senaraikan maklumat lengkap kepada pelajar agensi-agensi yang terlibat untuk mengemukakan aduan seperti:
 - i) Tribunal Tuntutan Pengguna Malaysia (TPPM)
 - ii) Tribunal Tuntutan Perumahan (TPPR)
 - iii) Pusat Khidmat Aduan Pengguna Nasional (NCCC)
 - iv) Biro Pengantaraan Kewangan
 - v) Bank Negara
 - vi) Suruhanjaya Multimedia dan Komunikasi (MCMC)
 - vii) Semua agensi kerajaan Penguatkuasaan

Penilaian

- Pelajar dapat mengetahui fungsi dan peranan setiap agensi penguatkuasaan yang melindungi pengguna.
- Mengetahui isu-isu pengguna menerusi laman web agensi dan saluran bagi mengemukakan aduan berdasarkan kes.

[kesihatan](#)

MENCEGAH SERANGAN SAKIT JANTUNG

Penyakit jantung merupakan penyakit pembunuhan nombor satu di Malaysia. Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) dalam laporannya *Mortality Country Fact Sheet 2006*, penyakit kardiovaskular menyumbang kepada 11% daripada jumlah kematian di Malaysia.

Bagaimana caranya untuk mengelak daripada penyakit serangan penyakit jantung? Berikut adalah beberapa petua-petua utama untuk melindungi jantung anda;

Tingkatkan kolesterol baik (HDL) anda dan turunkan tahap trigliserida (lemak)

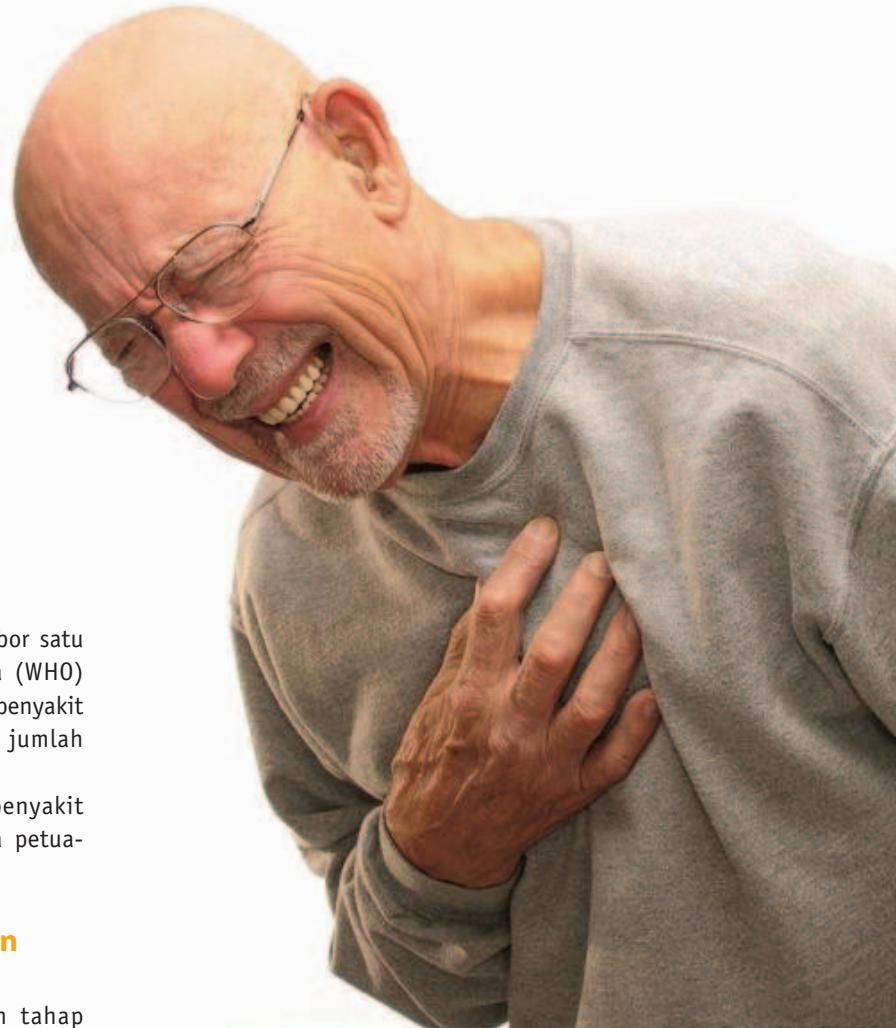
Kebanyakan orang berusaha untuk menurunkan tahap kolesterol mereka tetapi tahap HDL yang tinggi didapati melindungi jantung anda dari penyakit. Sementara itu, trigliserida yang tinggi adalah faktor utama bagi penyakit jantung. Jikalau digabungkan, trigliserida yang tinggi dengan HDL yang rendah membawa lebih risiko daripada nisbah HDL dengan LDL. Tahap HDL boleh ditingkatkan dengan senaman dan lemak omega-3. Trigliserida pula boleh dikurangkan dengan melakukan senaman dengan kerap.

Memeriksa tahap zat besi

Besi merupakan agen pengkarat semulajadi. Oleh itu, jikalau terdapat tahap melampau dalam badan anda akan menghadapi risiko pengoksidaan yang tinggi yang akan membawa kepada penuaan awal. Besi berlebihan juga meningkatkan risiko penyakit jantung. Anda sebaiknya perlu memeriksa tahap zat besi anda, dan jikalau terlalu tinggi, cara yang paling senang untuk mengurangkannya ialah dengan menderma darah. Jika anda tidak boleh menderma darah, terdapat juga prosedur *therapeutic phlebotomy*, iaitu pengeluaran darah dari vena.

Mengimbangi tahap insulin

Tahap insulin yang tinggi boleh membawa kepada masalah rintangan insulin, salah satu faktor utama penyakit jantung. Untuk mengimbangi tahap insulin anda, buat senaman dengan kerap dan juga elak dari makanan bergula.



Pastikan mulut anda sihat

Penyakit gusi juga boleh mengakibatkan serangan penyakit jantung disebabkan bakteria seperti *Streptococcus sanguis* (*S. sanguis*) and *Porphyromonas gingivalis* (*P. gingivalis*) yang boleh mengakibatkan penggumpalan platlet darah. Oleh itu, pastikan anda sentiasa menjaga kebersihan dan kesihatan gigi, gusi, dan mulut anda.

Perubahan gaya hidup yang senang untuk kesihatan jantung anda

Bersama dengan panduan di atas, tiga cadangan di bawah juga boleh membantu meningkatkan kesihatan jantung anda:

- **Lebihkan** bersenam. Ia lebih berkesan daripada segala jenis ubat untuk merawat penyakit jantung dan seharusnya dijadikan pertahanan pertama anda terhadap serangan penyakit jantung.
- **Kurangkan** pengambilan makanan berkarbohidrat tinggi seperti makanan berasaskan jagung (minuman berasaskan sirap jagung seperti minuman ringan/bergas), ubi, dan makanan bergula tinggi.
- **Kawal** tahap stres (tekanan) anda dengan aktiviti-aktiviti rekreasi, mendengar muzik, dan sebagainya.

BROKOLI:

mempunyai Vitamin dan Mineral yang banyak

Brokoli merupakan salah satu daripada sayuran yang mempunyai kandungan vitamin dan mineral yang paling banyak. Ia tergolong dalam keluarga kobis, iaitu kumpulan sayur *cruciferous*. Antara zat-zat yang ketara ialah vitamin C, vitamin A, asid folik, kalsium, dan serat. Walaupun kandungan kalsiumnya tidak setanding segelas susu, tetapi brokoli merupakan sumber kalsium bagi mereka yang tidak memakan produk tenusu. Kalsium bukan sahaja membina tulang yang kuat, malah memainkan peranan penting dalam mengawal tekanan darah tinggi, dan juga membantu dalam mencegah kanser kolon (usus).

Beta-karotin dan vitamin C adalah antioksidan penting yang dikaitkan dengan menurunan risiko untuk pelbagai penyakit, termasuk katarak, penyakit jantung, dan beberapa jenis kanser.

Brokoli juga merupakan sumber serat yang kaya, dan separuh daripada kandungan seratnya adalah serat larut dan separuh lagi adalah tidak larut; dengan itu memenuhi keperluan untuk kedua-dua jenis. Seperti sayur *cruciferous* yang lain, brokoli mengandungi dua fitokimia yang penting – indoles dan isothiocyanates. Penyelidik dari *Johns Hopkins University School of Medicine* di *Baltimore* telah berjaya mengasingkan sejenis isothiocyanate dari brokoli iaitu sulforaphane, yang meningkatkan aktiviti enzim dalam badan



yang menentang agen penyebab kanser.

Nilai zat brokoli segar dan dimasak

Saiz hidangan: $\frac{1}{2}$ cawan

Kalori	27
Lemak	<1 g
Lemak tepu	0 g
Kolesterol.....	0 mg
Karbohidrat.....	6 g
Protein	2 g
Serat	2 g
Sodium	32 mg
Vitamin A.....	1207 IU
Vitamin C	49 mg
Riboflavin	<1 mg
Vitamin B6.....	<1 mg
Asid Folik.....	84 mikrogram
Kalsium	31 mg
Besi	1 mg
Magnesium	16 mg
Mangan	<1 mg
Karotinoid	1,567 mikrogram

Sumber: Publications International, Ltd., the Editors of. "Broccoli." 15 March 2007.

dari muka 7 ...

4. Melaksanakan perancangan kewangan anda

Anda perlu mengikut bajet yang telah anda buat untuk mencapai matlamat kewangan anda. Sebarang penangguhan akan melambatkan proses mencapai matlamat kewangan anda.

5. Memantau dan menilai perancangan kewangan anda

Mengamalkan satu perancangan kewangan yang baik dengan sentiasa menyemak keadaan kewangan dan nilai bersih harta anda. Anda mungkin perlu mengubah perancangan anda dengan perubahan dalam kehidupan anda atau perubahan semasa masyarakat.

Kesimpulan

Kita perlu hidup mengikut kemampuan kita. Apabila kita hidup mengikut kemampuan kita, kita telah membuat perbelanjaan mengikut wang yang kita ada. Pada masa yang sama, kita menyimpan wang kita untuk mencapai matlamat kewangan kita. Selain itu, kita juga kena membezakan apa itu keperluan dan kemahuan dalam hidup kita. Hanya beli barang keperluan seperti makanan dan kurangkan membeli kemahuan seperti jam tangan atau kamera. Dengan ini, kita dapat berdikari dari segi kewangan dan bebas daripada hutang.

dari muka 12 ...

Infrastruktur yang sedia ada untuk keselamatan produk kanak-kanak

Pembangunan Standard – membantu mengenalpasti peralatan yang selamat dan yang tidak selamat.

Jabatan Standard Malaysia (STANDARDS MALAYSIA) telah menubuhkan Jawatankuasa Teknikal atau *Technical Committee* (TC) untuk membangunkan standard bagi produk kanak-kanak. TC ini ditadbir dan diselenggara oleh SIRIM Berhad. Beberapa TC dan kumpulan kerja, *Working Group* (WG) lain juga membangunkan standard keselamatan berkaitan dengan produk kanak-kanak.

Beberapa standard keselamatan yang telah dibangunkan dan berkaitan keselamatan produk kanak-kanak adalah (tetapi tidak terhad kepada):

- **MS 966 : Bahagian 1** (versi Bahasa Inggeris sahaja)
Peralatan Taman Permainan : Bahagian 1: Spesifikasi bahan
- **MS 966 : Bahagian 2** (versi Bahasa Inggeris sahaja)
Peralatan Taman Permainan : Bahagian 2: Keperluan Keselamatan Am
- **MS 1727** (versi Bahasa Inggeris sahaja)
Topi perlindungan impak bagi kanak-kanak
- **MS 1725 : 2004** (versi Bahasa Inggeris sahaja)
Keselamatan alat permainan elektrik
- **MS ISO 8124-1** (versi Bahasa Inggeris sahaja)
Keselamatan alat permainan – Bahagian 1: Keselamatan alat permainan berkaitan ciri-ciri mekanikal dan fizikal.
- **MS ISO 8124-2** (versi Bahasa Inggeris sahaja)
Keselamatan alat permainan – Bahagian 2: Ciri-ciri kebolehan terbakar
- **MS ISO 8124-3** (versi Bahasa Inggeris sahaja)
Keselamatan alat permainan – Bahagian 3: Penghijrahan bahan-bahan
- **MS 735 : 1996** (versi Bahasa Inggeris sahaja)
Spesifikasi botol untuk kegunaan menuap / menyusu (kanak-kanak / bayi)
- **MS 1726 : 2004** (versi Bahasa Inggeris sahaja)
Kod amalan bagi rekabentuk dan pengeluaran pakaian kanak-kanak yang menyokong keselamatan mekanikal.



Kereta jip 'Sarge' adalah salah satu jenis permainan yang ditarik balik kerana isu Pb pada tahun 2007



'Aqua Dots' telah ditarik balik dari pasaran pada tahun 2007 kerana bahan kimia ini telah menyebabkan kanak-kanak terlantar di hospital selepas tertelan 'aqua dots' tersebut. Lapisan 'dots' akan bertukar kepada sejenis dadah iaitu GHB, atau gamma-hidroksi butirat selepas ditelan. Pada dos yang tinggi GHB boleh menyebabkan seseorang menjadi koma.

Standard Malaysia berkaitan produk kanak-kanak yang akan dijadikan mandatori adalah:

1. **MS ISO 8124-1** : Keselamatan alat permainan – Bahagian 1: Keselamatan alat permainan berkaitan ciri-ciri mekanikal dan fizikal.
2. **MS ISO 8124-2** : Keselamatan alat permainan – Bahagian 2: Ciri-ciri kebolehan terbakar
3. **MS ISO 8124-3** : Keselamatan alat permainan – Bahagian 3: Penghijrahan bahan-bahan
4. **MS 1725 : 2004** : Keselamatan alat permainan elektrik
5. **MS 1774 : Bahagian 4** : Keselamatan alat permainan – Bahagian 4: Set ujian kimia dan aktiviti berkaitan
6. **MS 1774 : Bahagian 5** : Keselamatan alat permainan – Bahagian 5: Alat permainan kimia selain daripada set ujian kimia
7. **MS 1774 : Bahagian 6** : Keselamatan alat permainan – Bahagian 6: Simbol grafik bagi pelabelan amaran umur

Alat permainan yang tidak mematuhi keperluan standard tersebut di atas tidak dibenarkan dijual di Malaysia. Ini juga termasuk alat permainan 'second hand' atau terpakai, penjualannya melalui internet, jualan langsung, diberikan sebagai ganjaran, tawaran atau secara percuma bersama produk lain seperti makanan segera dan snek.

KPDNHEP, Jabatan Standard Malaysia bersama-sama dengan agensi-agensi kerajaan yang berkaitan dan Persatuan Pengguna-Pengguna Standard Malaysia (Standards Users) akan meninjau keperluan standard mandatori bagi produk kanak-kanak dari masa ke semasa.

Keselamatan Produk Kanak-Kanak – Bahagian 1

Setiap tahun di Amerika Syarikat, Kumpulan Penyelidik Berkaitan Orang Awam atau *US Public Interest Research Group (PIRG)* menerbitkan laporan status keselamatan alat permainan kanak-kanak di Amerika Syarikat.

Suruhanjaya Keselamatan Produk Pengguna Amerika Syarikat atau *US Consumer Product Safety Commission (US CPSC)* juga memberikan maklumat kepada orang awam tentang sebarang produk yang tidak selamat di pasaran dan telah ditarik balik. Maklumat tersebut juga merangkumi keterangan untuk pengguna bagaimana menghantar balik produk terbabit dan mendapatkan pampasan jika ada.

USCPSC dan agensi penguatkuasa di negara yang telah membangun seperti di Australia, Jepun dan Korea mempunyai kawalan keselamatan yang lebih mantap dan berkesan berbanding Malaysia berkaitan produk untuk kanak-kanak.

Status keselamatan peralatan untuk kanak-kanak dan bayi

Di Malaysia pula tiada agensi kerajaan yang mempunyai bidang kuasa yang jelas terhadap keselamatan produk untuk kanak-kanak. Sehingga tahun 2008 tiada sebarang peraturan atau akta bagi menguatkuasakan keperluan atau standard keselamatan bagi sebarang peralatan kanak-kanak sehingga salah Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna (KPDNHEP) dengan sokongan Jabatan Standard Malaysia (STANDARDS MALAYSIA) dan Persatuan Pengguna-Pengguna Standard Malaysia akan melaksanakan Peraturan Keselamatan Alat Permainan Kanak-Kanak pada tahun 2009.

Perlaksanaan peraturan ini menjadi sangat penting berikutan isu keselamatan alat-alat permainan dengan kandungan Plumbum (Pb) tinggi pada tahun 2007. Hampir satu billion alat-alat permainan kanak-kanak terpaksa ditarik

balik daripada pasaran kerana kandungan Plumbum di dalam pewarna yang digunakan untuk membuat alat-alat permainan tersebut melebihi had keselamatan.

Di Malaysia, data kecederaan atau insiden keselamatan disebabkan produk kanak-kanak termasuk alat permainan sukar diperolehi. Ini adalah kerana ia tidak menjadi satu keperluan bagi profesional perubatan atau pentadbir hospital atau klinik untuk merekod atau melaporkan insiden tersebut. Ini menyukarkan usaha menjustifikasi keperluan standard keselamatan atau menjadikan sesuatu standard keselamatan mandatori dan dikuatkuasakan oleh undang-undang.



Rocker bayi



Walker bayi



Harness - penyokong untuk mendukung bayi

.. ke muka 11