

Buletin **PENGGUNA**  
maklumat kepenggunaan semasa NASKAH PERCUMA

FEBRUARI 2009



Kementerian  
Perdagangan Dalam  
Negeri dan Hal Ehwal  
Pengguna



# **AWAS GORES DAN MENANG**

## **Siapa akan menang?**

di dalam buletin pengguna bulan ini:  
**Daging dan Pemanasan Global •**  
**Jimatkan Penggunaan Air •**  
**Alahan Pemakanan •**  
**Panduan Menggunakan Kad Kredit •**  
**Institut Pengajian Tinggi Swasta (IPTS) •**  
**Bawang Putih - Penawar •**  
**Kurangkan Penggunaan Botol Plastik •**  
**Keselamatan Produk Kanak Kanak (Bhg II) •**

ISSN 1675-5626



KONGSIKAN  
BULETIN PENGGUNAINI  
DENGAN ORANG LAIN

97716751562001

# 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](mailto:buletinpengguna@gmail.com)

**LAMAN WEB KPDN & HEP**  
[www.kpdnhep.gov.my](http://www.kpdnhep.gov.my)

**LAMAN WEB FOMCA**  
[www.fomca.org.my](http://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 اساسن چاهي ( مليسيا ) سندورن 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



## Daging dan pemanasan global

Percayakah anda bahawa dengan hanya mengubah dari memakan stik kepada salad, anda boleh mengurangkan jumlah pembebasan karbon bersamaan dengan tidak menggunakan kereta selama beberapa hari? Demikian menurut pakar dari *Dalhousie University* di Kanada pada awal tahun 2009. Ini adalah disebabkan oleh proses penternakan lembu yang mengeluarkan banyak gas metana ke atmosfera dan menyumbang ke arah pemanasan global.

Dengan meneliti pelbagai aspek pengeluaran, dari jumlah bijirin yang dimakan oleh lembu kepada pelepasan gas-gas yang dihasilkan oleh najis lembu, pakar sains semakin memahami 'kos' sebenar penghasilan makanan. Sektor penternakan dianggarkan menyumbang kepada 18% pengeluaran gas-gas rumah hijau dan penternakan lembu adalah penyumbang terbesar. Merujuk Pelletier, seorang pakar di *American Association for the Advancement of Science*, walaupun daging lembu hanya merupakan 30% daripada jumlah daging yang dimakan di negara-negara maju, ia bertanggungjawab ke atas 78% pengeluaran gas rumah hijau. Ini kerana, bagi setiap satu kilogram daging lembu yang dihasilkan, 16 kilogram gas karbon dioksida akan dilepaskan, dan ianya 4 kali lebih tinggi dari penghasilan daging khinzir dan 10 kali dari daging ayam. Beliau turut menambah bahawa kita boleh mengurangkan pelepasan gas karbon dioksida sebanyak 70%, jika kita mengubah corak pemakanan dari daging lembu kepada ayam.

Isunya ialah kita memakan lebih banyak daging daripada yang diperlukan untuk membekalkan zat untuk badan. Chris Weber, Profesor Kejuruteraan Sivil dan Alam Sekitar dari *University Carnegie Mellon* di Pennsylvania menekankan betapa pentingnya untuk kita mengubah corak pemakanan harian. "Oleh kerana pilihan makanan dibuat secara harian, maka ia lebih mudah diubah", katanya.

Secara puratanya, isirumah di Amerika Syarikat membebaskan lebih kurang 5 tan gas karbon dioksida setahun melalui pemanduan kereta dan 3.5 tan gas karbon dioksida daripada bahan makanan. Penukaran kepada pemakanan yang tidak berdasarkan daging merah dan produk tenusu adalah bersamaan dengan menjimatkan pemanduan kereta sejauh 8,100 batu.

Menurut Weber juga, membeli daging dan tenusu keluaran tempatan tidak akan memberikan kesan yang ketara kerana pengangkutan makanan ke pasaran hanya menyumbang 5% pelepasan gas karbon yang dihasilkan oleh makanan. Oleh itu, pengguna boleh mengurangkan pelepasan gas karbon dioksida dengan hanya mengubah amalan memakan daging dan tenusu kepada jenis makanan lain setiap hari.

Sumber: *Agence France-Presse (AFP)*, 25th February 2009

isu pengguna

# Awas ... GORES DAN MENANG... Siapa yang menang?



Kegiatan Gores dan Menang masih giat dijalankan oleh pihak-pihak yang tidak bertanggungjawab walaupun ianya telah diharamkan pada 3 Disember 2007 oleh Kerajaan.

Aktiviti 'Gores dan Menang' yang berselindung dengan pelbagai helah dan taktik licik yang sentiasa berubah-ubah serta teknik pemasaran yang sangat meyakinkan pengguna menyebabkan ianya sukar dikesan dan dibanteras oleh pihak berkuasa.

Banyak aduan yang diterima oleh Pusat Khidmat Aduan Pengguna Nasional (NCCC) yang mengaitkan syarikat-syarikat jualan langsung ataupun orang perseorangan yang giat menjalankan aktiviti 'Gores dan Menang' di mana mangsa mengalami kerugian melebihi puluhan ribu ringgit.

Di bawah Seksyen 14(1) (a) & (b) Akta Pelindungan Pengguna 1999, tiada seseorang yang boleh menawarkan apa-apa pemberian hadiah atau benda percuma tanpa niat untuk melaksanakannya. Manakala

di bawah Seksyen 10(1)(a)-(l), tiada sesiapa yang boleh membuat perwakilan palsu atau mengelirukan kepada orang awam berkenaan dengan barang atau perkhidmatan.

Kini, bukan sahaja syarikat-syarikat jualan langsung yang menjalankan kegiatan ini malahan juga orang perseorangan turut terlibat dan ini merumitkan lagi tugas pihak berkuasa untuk membanteras kegiatan ini.

Aduan-aduan yang diterima mendapati kini sikap tamak pengguna bukan menjadi punca utama tetapi lebih kepada helah dan taktik yang menggunakan remaja lepasan sekolah sebagai umpan untuk meraih simpati mangsa ke premis operasi mereka.

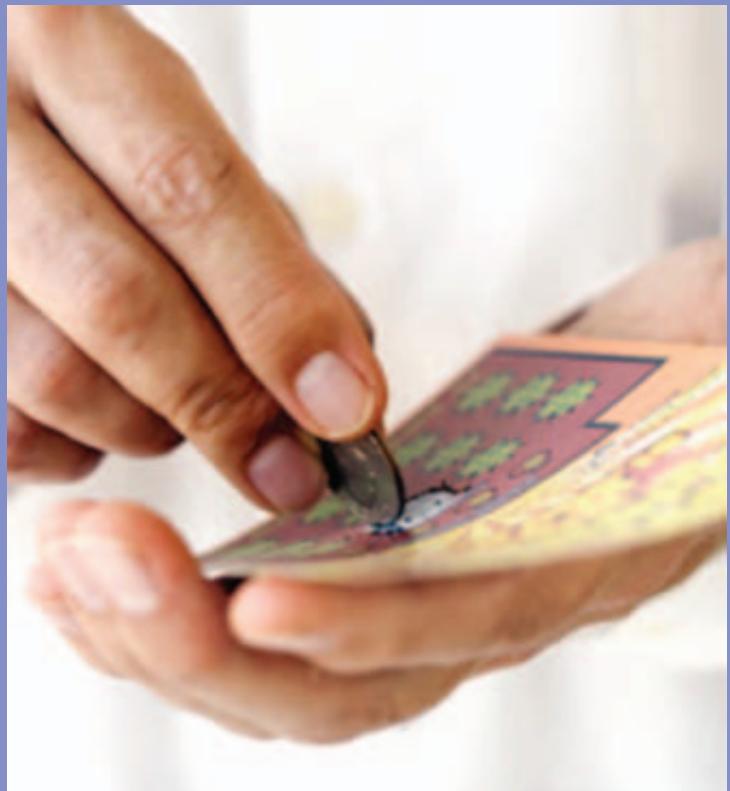
Setiba di premis operasi, pengguna sering gagal menepis gesaan, paksaan dan helah yang kononnya untuk menyemak baki akaun kad kredit atau kad ATM, seterusnya berakhir dengan caj yang dikenakan keatas kad kredit. Setelah bayaran dibuat, pihak tersebut akan memaksa mangsa untuk membawa balik barang yang

.. ke muka 2



**"Pengguna yang dipaksa menyerahkan kad kredit ataupun kad ATM, perlulah segera menghubungi pihak bank untuk membatalkan transaksi berkenaan dengan serta merta."**

**“Semua pengguna harus sedar bahawa secara realitinya, TIADA barang yang akan diberikan secara PERCUMA oleh mana-mana pihak tanpa sebab-sebab tertentu.”**



dari muka 1 ...

tidak bermutu dan tidak sepadan dengan harga yang dibayar. Apabila mangsa enggan menerima barang yang diberikan, barulah mangsa diberitahu bahawa bayaran telahpun dicaj melalui kad kredit atau ATM yang diserahkan kepada mereka.

Sehubungan itu, pihak Bank Negara Malaysia telah mengambil tindakan membatalkan kemudahan mesin transaksi kad pihak-pihak yang didapati mengendalikan kegiatan tidak bertanggungjawab. Kawalan kemudahan ini telah sedikit sebanyak mengurangkan aktiviti Gores dan Menang daripada terus memperdayakan pengguna.

Pengguna yang dipaksa menyerahkan kad kredit ataupun kad ATM, perlulah segera menghubungi pihak bank untuk membatalkan transaksi berkenaan dengan serta merta. Pengguna juga harus membuat laporan kepada pihak polis dan pihak berkenaan seperti bank, KPDNHEP, Bank Negara dan NCCC untuk membolehkan tindakan pemberantasan dilakukan.

Selain dari wang yang boleh dikembalikan kepada pengguna, laporan ini juga akan membantu pihak

berkuasa untuk mengambil tindakan berdasarkan undang-undang yang sedia ada.

Diperdayai masih ramai mangsa yang tidak tampil untuk memberikan keterangan dan menjadi saksi bagi tindakan pendakwaan. Keadaan yang sedemikian akan mengagalkan tindakan penyiasatan dan pendakwaan ke atas pihak-pihak yang akan disabit kesalahan.

Semua pengguna harus sedar bahawa secara realitinya, TIADA barang yang akan diberikan secara PERCUMA oleh mana-mana pihak tanpa sebab-sebab tertentu.

Kita harus BERHATI-HATI dan JANGAN MUDAH PERCAYA dengan tawaran produk-produk percuma seperti baucer, rawatan kesihatan, tiket penerbangan, pakej pelancongan, pakej pelangsingan dan sebagainya. Oleh itu dinasihatkan agar pengguna tidak mengunjungi premis-premis yang menawarkan hadiah percuma secara bersendirian bagi mengelakkan diri daripada terpedaya dengan taktik jualan secara paksaan.

## alam sekitar



# Jimatkan Penggunaan Air

Air merupakan keperluan asas kita yang memainkan pelbagai peranan yang penting dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Majlis Air Sedunia, permintaan terhadap air akan berlipat kali ganda dalam tempoh 20 tahun. Pada tahun 1950, hanya 12 negara dengan jumlah penduduk seramai 20 juta yang orang mengalami masalah kekurangan air tetapi dijangka pada tahun 2050, sebanyak 65 buah negara akan terbabit, melibatkan seramai 7 billion orang.

Memandangkan permintaan air bersih kian meningkat sedangkan sumbernya semakin berkurangan, maka langkah penjimatatan dan pemuliharaan perlu dilakukan.

### Langkah-langkah untuk menjimatkan air

#### 1. Mandian

- Kurangkan jumlah dan masa mandian.
- Tutup pili air ketika bersabun atau bersyampu.
- Menggunakan sabun dan syampu berasaskan organik lebih menjimatkan air kerana ia kurang berbuih dan memerlukan air yang kurang untuk membilas.

#### 2. Penggunaan tandas

- Curahkan air yang pernah digunakan (air basuh tangan atau sayur-sayuran) daripada menggunakan pengepaman.
- Pasang peralatan dua-pam dalam sistem pengepaman. Berbanding dengan sistem biasa yang menggunakan 10 liter air setiap kali pam, sistem dua-pam hanya menggunakan 6 liter bagi pengepaman penuh dan 3 liter untuk pengepaman separuh.
- Gunakan tandas cangkul bagi penggunaan yang singkat.

#### Membasuh kenderaan

- Kurangkan membasuh kenderaan.
- Semasa membasuh, gunakan baldi dan kain dan elak dari menggunakan hos.

#### Menyiram

- Gunakan air yang dikitar semula seperti air basuh sayuran dan tangan.
- Gunakan bekas atau baldi untuk mengisi air untuk menyiram daripada memancur dengan hos taman.
- Letakkan bekas di bawah pasu bunga untuk menahan air keluar. Ini dapat mengurangkan kekerapan untuk menyiram.

#### Mencuci lantai

- Jangan gunakan hos atau mencurah air di atas lantai untuk mencuci, selalu gunakan pengelap lantai.
- Gunakan cecair pencuci yang kurang berbuih.
- Sapu lantai lebih kerap untuk mengelakkkan debu dan habuk berkumpul. Debu yang terkumpul akan menyukarkan pencucian dan ia memerlukan lebih banyak cecair pencuci dan air.

#### Mencuci pakaian

- Kumpul dan hanya cuci pakaian dalam mesin basuh apabila mencukupi muatannya.
- Gunakan serbuk pencuci yang mesra alam kerana ia kurang berbuih dan menjimatkan air. Ia juga tidak mencemarkan alam sekitar dan air basuhan ini juga boleh digunakan untuk mencuci kenderaan, menyiram pokok, dan sebagainya.

# Alahan Pemakanan



Alahan pemakanan adalah kesan tindak balas yang memudarangkan kesihatan akibat kelemahan sistem imunisasi badan terhadap beberapa jenis makanan. Ia kerap berlaku di kalangan kanak-kanak dan secara amnya, 2% daripada kanak-kanak dikesan mengalami alahan pemakanan. Kebanyakan masalah alahan di kalangan kanak-kanak dapat dikesan pada usia yang muda seawal umur 3 tahun. Bagi orang dewasa, lazimnya hanya 1% yang terjejas dengan masalah alahan pemakanan daripada jumlah keseluruhan penduduk Malaysia (Kementerian Kesihatan Malaysia).

Antara makanan yang biasanya menyebabkan alahan merangkumi:

- Susu lembu
- Makanan laut (seperti udang dan ketam)
- Telur
- Kacang soya
- Gandum
- Kacang tanah
- Kekacang
- Jagung
- Sesetengah bahan pewarna dan bahan perasa

## Bilakah seseorang itu disyaki mengalami alahan makanan?

Tanda-tanda dan gejala alahan makanan termasuklah :

1. Termengah-mengah dan sukar untuk bernafas
2. Ruam pada kulit termasuklah gatal-gatal kulit (tompok-tompok gatal)
3. Rasa loya, muntah, sakit perut dan cirit birit
4. *Anafilasis* iaitu reaksi teruk yang berhubung dengan kesukaran bernafas, bengkak dalam mulut dan kerongkong, penurunan tekanan darah yang boleh

menyebabkan kematian mengejut. Gejala-gejala ini biasanya boleh berlaku dengan cepat setelah mengambil makanan dalam jangkamasa beberapa minit sahaja.

Gejala yang sama boleh berlaku dalam alahan penyakit yang lain, maka pemeriksaan doktor perlu dilakukan untuk membuat diagnosis yang tepat.

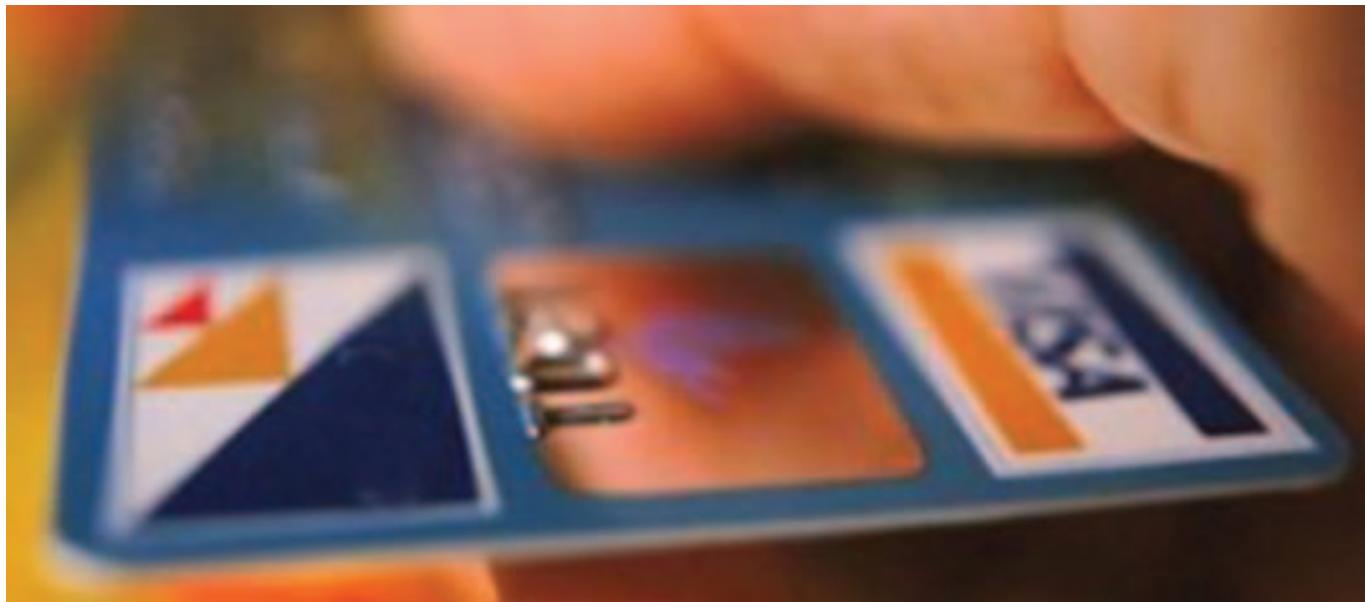
Antara langkah-langkah yang berkesan untuk merawat alahan makanan termasuk:

- o Mendapatkan rawatan perubatan kecemasan dengan segera.
- o Kebiasaan *antihistamine*, *bronchodilators*, steroid, bukaan laluan pernafasan dan cecair *intravascular* adalah diperlukan dalam rawatan alahan pemakanan.

## Apakah strategi pencegahan?

1. Menggalakkan penyusuan susu ibu sepenuhnya sekurang-kurangnya sehingga bayi berusia 6 bulan. Ini terutamanya penting bagi mereka yang tergolong dalam keluarga yang mempunyai sejarah alahan pemakanan. Susu ibu adalah nutrien yang terbaik bagi bayi untuk meningkatkan daya tahan tubuh dari sebarang alahan.
2. Membaca label dan berhati-hati dengan kandungan bahan-bahan yang tersembunyi dalam produk makanan yang mungkin tidak dinyatakan pada label makanan.
3. Elakkan makanan laut seperti udang dan ketam yang boleh mengakibatkan tindak balas silang.
4. Pihak guru hendaklah dimaklumkan tentang pelajar-pelajar yang mempunyai masalah alahan supaya pelan tindakan boleh disediakan.

## kewangan



# Panduan menggunakan kad kredit

Kad kredit sememangnya sejenis alat kewangan yang memberikan banyak kemudahan kepada pengguna. Pembelian pelbagai jenis barang dan perkhidmatan dapat dilakukan tanpa tunai, dan ia memudahkan proses penempahan seperti tempahan bilik hotel, tempat duduk di pawagam, pembelian secara elektronik, dan sebagainya. Walaubagaimanapun, penggunaan yang kerap juga boleh mengakibatkan pengguna berbelanja dengan sewenangnya dan seringkali menyebabkan mereka dikelilingi hutang.

Berikut merupakan pengiraan ringkas berapa lama anda perlu membayar hutang kredit sekiranya hanya bayaran minimum 5% sahaja yang dijelaskan setiap bulan.

Baki hutang: RM 2,000

Bulan	5% bayaran minima	Faedah bulanan (18%/12)	Baki
Januari	RM 100.00	RM $1900 \times 1.5\% = \text{RM } 28.50$	RM 1928.50
Februari	RM 96.43	RM $1832 \times 1.5\% = \text{RM } 27.48$	RM 1859.50
Mac	RM 93.00	RM $1766.50 \times 1.5\% = \text{RM } 26.50$	RM 1793.00
April	RM 89.70	RM $1703.40 \times 1.5\% = \text{RM } 25.60$	RM 1729.00
Mei	RM 86.45	RM $1642.60 \times 1.5\% = \text{RM } 24.60$	RM 1667.20
Jun	RM 83.36	RM $1583.80 \times 1.5\% = \text{RM } 23.80$	<b>RM 1607.60</b>
		<b>Jumlah = RM 156.48</b>	

Dalam masa 6 bulan, dari RM 2,000 yang dihutang, anda telah membayar bank sebanyak RM156.48 hanya untuk faedah. Baki yang dibawa ke hadapan dalam bulan Jun masih berjumlah RM1607.60, bermaksud anda hanya telah menyelesaikan 20% daripada jumlah hutang anda! Pengiraan ini belum lagi

termasuk sebarang caj faedah untuk pembayaran lewat yang mengenakan 1% atas jumlah bulanan ataupun minimum RM5.

## Panduan-panduan untuk mengurangkan caj kad kredit anda

Di bawah ialah beberapa tip tentang cara untuk mengurangkan caj kad kredit :

1. Jangan gunakan kad kredit anda untuk mengeluarkan wang pendahuluan (cash advance), kerana caj faedah ke atasnya adalah amat tinggi (5% dari jumlah ataupun RM20 minimum untuk setiap kali pengeluaran).
2. Selesaikan pembayaran anda sebelum tarikh tamat bil untuk mengelakkan sebarang caj faedah yang disebabkan oleh kelewatan (1% dari jumlah ataupun minimum RM5).
3. Cuba selesaikan bil anda dengan membayar **semua** bayaran untuk mengelakkan caj faedah atas baki (antara 13.5% hingga 17.5% setahun, mengikut kadar baru tahun 2009). Berhati-hati jika anda sentiasa membayar bayaran minimum sahaja.
4. Hadkan bilangan kad kredit yang dimiliki berdasarkan keperluan dan keupayaan untuk membayar balik.
5. Belajar membayar dengan menggunakan wang tunai ketika berbelanja.
6. Dengan membuat perancangan perbelanjaan yang teliti, anda dapat mengurangkan bebanan hutang kad kredit
7. Membeli mengikut senarai perbelanjaan dengan menyediakan satu senarai perbelanjaan bulanan.



## Institut pengajian tinggi swasta (IPTS)

Dalam memenuhi permintaan terhadap kemudahan pendidikan, banyak kolej dan universiti swasta telah ditubuhkan dan ini telah mewujudkan persaingan yang agresif di pasaran. Dalam pada itu, pusat pengajian tinggi swasta yang tidak diiktiraf semakin bertambah dan ini akan mengakibatkan lambakan graduan yang menganggur kerana tidak dapat memenuhi kriteria pasaran kerja.

Pada tahun 2007, pihak NCCC telah menerima seramai 1856 aduan terhadap institusi pendidikan tinggi swasta, dan aduan yang paling tinggi adalah penipuan dari segi pengiklanan dan promosi. Menurut seksyen 73 and 74 Akta Pengajian Tinggi Swasta 1996 (Panduan Pengiklanan), sebarang institusi pengajian tinggi yang menyiarkan iklan berunsur penipuan yang mengelirukan pelajar melalui produk dan perkhidmatan yang tidak wujud adalah menjadi satu kesalahan. Antaranya ialah seperti mempromosikan kualiti pensyarah yang sebenarnya tidak mencapai taraf yang sepatutnya dan membuat penawaran kursus-kursus yang kononnya diiktiraf oleh Jabatan Perkhidmatan Awam.

Selain itu, masalah berkenaan pinjaman Perbadanan Tabung Pendidikan Tinggi Nasional (PTPTN) juga wujud. Institusi-institusi swasta menipu pelajar dengan menjanjikan kelulusan pinjaman PTPTN tetapi selepas para pelajar mendaftar dan membayar yuran pendaftaran dan sebagainya, tiada sebarang pinjaman ditawarkan dan pelajar terpaksa berhenti dari institusi ataupun membayar yuran kursus dari pembiayaan sendiri. Terdapat juga kes di mana pelajar yang tidak membuat pinjaman PTPTN menerima notis tuntutan pembayaran balik pinjaman. Penyiasatan dari pihak berkuasa telah membuktikan bahawa kolej-kolej tersebut telah memohon pinjaman PTPTN

dan mengambil wang tersebut tanpa pengetahuan pelajar terbabit.

Satu lagi aduan yang kerap diterima ialah berkaitan dengan kemudahan yang tidak memuaskan dan tidak kondusif untuk pembelajaran. Para pelajar telah ditipu dengan janji kosong dan promosi kemudahan serta suasana pembelajaran yang bertaraf dunia. Mereka yang berbabit boleh disabit kesalahan dibawah Seksyen 15A Akta Perihal Perdagangan 1972.

Saranan daripada NCCC ialah pihak Kementerian Pengajian Tinggi (KPT) perlu membuat pemantauan dan pemeriksaan terhadap IPTS dengan lebih kerap. Senarai institusi pengajian yang berdaftar juga seharusnya dipaparkan dan segala pengiklanan dan promosi seharusnya ditapis oleh KPT. Pinjaman PTPTN juga perlu diteliti agar penipuan penyalahgunaan identiti pelajar untuk membuat pinjaman boleh dielakkan.

### **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](mailto:nccc@nccc.org.my)  
Web : [www.nccc.org.my](http://www.nccc.org.my)**

pemakanan

# Bawang Putih

## – Penawar

Bawang putih (*Allium sativum*) merupakan tumbuhan yang dikenali ramai kerana keberkesanannya dalam merawat pelbagai jenis penyakit. Ia tergolong dalam keluarga *Liliaceae* dan juga adalah dalam kumpulan yang sama dengan bawang merah.

Berdasarkan pelbagai kajian yang telah dijalankan, bawang putih boleh menjadi penawar kepada pelbagai jenis penyakit yang kronik seperti berikut;

- **Tekanan darah tinggi**

Bawang putih berpotensi untuk merawat masalah tekanan darah tinggi. Bahan aktifnya, *Allicin* berupaya untuk meregangkan saluran darah yang berada di bawah tekanan tinggi dan ini juga akan mencegah kerosakan saluran darah yang lain. *Allicin* juga boleh menurunkan penggumpalan platlet darah, justeru menurunkan risiko trombosis (pembekuan darah dalam salur darah) yang menyumbang kepada tekanan darah tinggi.

- **Masalah pernafasan**

Bawang putih dikenali sebagai ramuan tradisional yang selamat dan berkesan dalam merawat lelah, bronkitis (radang paru-paru) dan masalah pernafasan yang lain. Kandungan *eter* dalam bawang putih adalah kuat dan daya penembusannya adalah sangat tinggi sehingga boleh melarutkan mukus dalam sinus, salur bronkial dan paru-paru. Tambahan pula, bawang putih merupakan antiseptik dan pembunuhan kuman yang berkesan.

- **Kencing manis**

Untuk penyakit kencing manis, bawang putih mengandungi zat tertentu, yang terbukti meningkatkan metabolisme karbohidrat / gula. Bawang putih juga kaya dengan kalium, iaitu sebanyak lebih kurang 530mg bagi setiap 100gm. Seseorang yang mendapat penyakit kencing manis akan mempunyai asid yang berlebihan (asidosis) dan asidosis ini akan bertindak mengambil kalium dari tubuh sehingga pesakit tidak sedarkan diri sehingga koma. Selain dari kalium, bawang putih juga kaya dengan zink, mangan dan sulfur dan kesemua galian ini dapat membantu dalam mencegah penyakit kencing manis.



- **Permasalahan wanita**

Golongan wanita sering menghadapi keadaan sedih, kemurungan, sakit kepala dan loya yang biasanya disebabkan oleh perubahan hormon dalam badan dan kedatangan haid. Keadaan-keadaan ini boleh dipulihkan dengan bawang putih atau makanan yang mengandungi bawang putih kerana ia akan merangsang pengeluaran haid. Bawang putih juga merupakan penawar kepada masalah *metritis* (radang uterus) yang terjadi akibat kekejangan yang disebabkan oleh ketegangan otot akibat pengosongan uterus semasa kedatangan haid. Bawang putih yang mengandungi faktor penggalak (*thiamin*) didapati boleh merawat gejala muntah dan loya yang dialami oleh bakal-bakal ibu.

- **Tahap kolesterol**

Bawang putih juga berfungsi untuk mengurangkan kolesterol dalam tubuh. Ini disebabkan kandungan sebatian fitokimia dalam bawang putih yang boleh mengurangkan kolesterol dalam darah dan menggalakkan tindakan imunisasi tubuh.

Secara keseluruhannya, bawang putih merupakan makanan dan juga tumbuhan herba yang sangat berguna yang mempunyai pelbagai fungsi terapeutik. Ia bukan sahaja ramuan dalam masakan, tetapi juga bertindak sebagai ubat untuk merawat penyakit.

Sumber:

Rex Adam. 1997. Makanan Penawar Yang Menakjubkan. Terj.Zarina Musa.Thinker's Library Sdn. Bhd.  
Email Edition - The Herbal Sage.  
Email Edition - A Modern Herbal: Garlic  
UKM



Botol plastik terbahagi kepada dua jenis, iaitu botol plastik yang boleh diguna semula (jenis polikarbonat) dan botol plastik yang tidak boleh diguna semula seperti botol air mineral biasa (jenis *Polyethylene terephthalate*, PET). Secara umumnya, air yang terdapat dalam botol dikatakan lebih baik daripada air paip atau air yang telah dimasak. Ini kerana kandungan air dalam botol tidak dicemari oleh persekitaran selagi penutup botol tersebut belum dibuka. Air juga lebih mudah dibawa dalam botol plastik kerana ia ringan, tahan panas serta tidak mudah pecah, lebih-lebih lagi sewaktu mendaki gunung atau melawat kawasan yang kurang bersih.

Air dalam botol yang terdapat di pasaran biasanya terdiri daripada air mineral, air osmosis berbalik (RO), air suling, jus, dan minuman berkarbonat. Walaupun botol plastik ini mempunyai kelebihannya, namun ia mempunyai potensi untuk memudaratkan alam sekitar dan kesihatan. Antara kesan botol plastik kepada alam sekitar dan kesihatan adalah:

### 1. Peningkatan jumlah sampah.

Kebanyakan botol plastik dihasilkan untuk digunakan sekali sahaja terutamanya botol yang mempunyai label nombor 1 tertera di bawah botol tersebut. Dalam pada itu, setiap orang dinasihatkan untuk minum 8 gelas air sehari iaitu sekitar 4 botol (500mL) air. Cuba bayangkan jumlah sampah yang dihasilkan oleh botol plastik yang akan terkumpul di tapak pelupusan sampah sekiranya semua orang meminum air dalam botol plastik. Keadaan ini bertambah buruk memandangkan kadar kitar semula plastik di negara kita masih rendah (hanya dalam lingkungan 3%) dan botol plastik pula tidak dapat dibiodegradasikan.

### 2. Pembaziran air

Proses penulenan yang kompleks dan panjang dan juga kehilangan akibat penyejatan (evaporation loss) yang berlaku di semasa pengilangan air dalam botol memerlukan 3 kali jumlah air mentah untuk menghasilkan satu botol air terproses. Di samping itu, agen pencuci yang digunakan sewaktu pemprosesan botol ini boleh mencemarkan sumber air seperti sungai dan tasik.

### 3. Pengurangan sumber yang tidak boleh diperbaharui

Penghasilan botol plastik menggunakan bahan daripada petroleum, iaitu sumber yang tidak boleh diperbaharui. Dianggarkan 17 juta tong minyak digunakan setiap tahun di

# Kurangkan Penggunaan Botol Plastik

Amerika Syarikat untuk menghasilkan botol air plastik sahaja. Sumber ini akan semakin berkurangan dengan bertambahnya penghasilan botol plastik bagi menampung permintaan pasaran yang terus meningkat.

### 4. Risiko kesihatan

Menurut kajian baru pada September 2008 oleh *Journal of American Medical Associations* dan juga laporan terkini (November 2008) dari Program Toksikologi Negara (Jabatan Kesihatan dan Pekhidmatan Manusia Amerika Syarikat), botol plastik yang menggunakan Bisphenol A (BPA) boleh membawa risiko kesihatan, lebih-lebih lagi kesihatan kanak-kanak. Penggunaan yang kasar seperti pendedahan lama kepada persekitaran yang panas, mencuci dengan agen pencuci yang kuat, atau mengisi dengan air yang mendidih boleh mengakibatkan dan mempercepatkan bahan kimia ini mencemari air dalam botol.

BPA memberi kesan yang sama seperti hormon estrogen. Pengumpulannya dalam badan manusia boleh menjadikan pertumbuhan otak, sistem kesuburan dan fungsi-fungsi lain badan.

### Penyelesaian

Apa yang boleh kita lakukan ialah menghantar botol plastik yang telah digunakan ke pusat kitar semula. Ini dapat mengurangkan kuantiti botol plastik yang dibuang di pusat pelupusan sampah. Akan tetapi, pastikan botol plastik yang digunakan tersebut tidak mengandungi Bisphenol A.

Botol plastik yang mengandungi BPA selalunya mempunyai nombor 7 tertera di bawah botol tersebut. Namun ini tidak bermakna semua botol plastik bernombor 7 mengandungi BPA kerana nombor 7 bermakna ‘lain-lain’ jenis plastik. Pastikan kandungannya dirujuk dengan pembuat botol tersebut.

Sebagai alternatif kepada botol plastik, gunakanlah botol kaca atau botol besi jenis tahan karat. Ia bukan sahaja mesra alam tetapi boleh digunakan semula. Namun, pastikan anda sentiasa mencuci cawan atau botol ini dengan sabun pencuci serta pastikan ia kering dahulu sebelum mengisi semula dengan air. Ini kerana botol yang sentiasa mengandungi air adalah lebih terdedah kepada pertumbuhan kuman dan bakteria.



standard

# Keselamatan Produk Kanak-Kanak

## – Bahagian 2

Dalam isu yang lepas kita telah melihat secara amnya standard-standard keselamatan produk kanak-kanak yang wujud pada masa kini. Dalam isu kali ini pula, kita akan memberikan nasihat-nasihat keselamatan serta langkah-langkah yang boleh diambil untuk melindungi kanak-kanak.

Walaupun pelbagai usaha sedang diambil untuk memastikan keselamatan produk kanak-kanak, pengguna dewasa yang prihatin terhadap keselamatan kanak-kanak serta ibu bapa dan penjaga harus mempersiapkan diri mereka dengan maklumat mengenai keselamatan produk kanak-kanak.

Berikut adalah beberapa langkah berjaga-jaga yang boleh diambil oleh pengguna untuk menjamin keselamatan kanak-kanak:

### Alat Permainan

#### Bahaya tercekik (*choking*):

- Elakkan daripada membeli alat permainan kanak-kanak yang mempunyai atau terdiri daripada bahagian-bahagian yang kecil.
- Baca dan fahami label pada bungkusannya
- JANGAN sesekali memberi alat permainan jenis bola atau belon kecil kepada kanak-kanak yang berumur kurang daripada enam tahun
- Pastikan diameter bola untuk kanak-kanak tersebut adalah lebih daripada 4.5cm.
- Jangan memberikan belon yang dibuat daripada lateks. Belon diperbuat daripada *mylar* adalah lebih selamat.



#### Alat permainan kanak-kanak bermagnet :

- Magnet-magnet longgar pada alat-alat permainan mempunyai potensi ditelan oleh kanak-kanak
- Kecederaan pada salur penghadaman dan bahaya



tercekik mungkin terjadi pada kanak-kanak yang tertelan magnet.

- Jauhkan alat-alat permainan yang mempunyai magnet daripada kanak-kanak berumur di bawah enam tahun.

#### Bunyi:

- Telinga kanak-kanak adalah sangat sensitif kepada bunyi.
- Jika alat-alat tersebut terlalu bising kepada anda, ia juga tidak sesuai untuk anak-anak anda
- Tanggalkan / keluarkan bateri atau tutup pembesar suara pada alat-alat permainan tersebut dengan pita pelekat yang selamat.

#### Bahaya terbelit (*strangulation*):

- Jangan memberikan sebarang alat-alat permainan yang mempunyai tali lebih daripada 30cm kepada kanak-kanak berumur bawah setahun.



#### Bahan kimia toksik:

- Beberapa jenis alat permainan kanak-kanak mengandungi bahan kimia toksik.
- Jangan membeli alat permainan yang diperbuat daripada plastik PVC

dari muka 11 ...

- Pilih alat-alat permainan yang dibuat daripada kayu, dan kain yang tidak berwarna.
- Baca label dan elakkan daripada membeli alat-alat kosmetik mainan jika ia mengandungi *xylene*, *toulene* atau *dibutyl phthalate*.

### **Walker bayi dan Bouncinette**



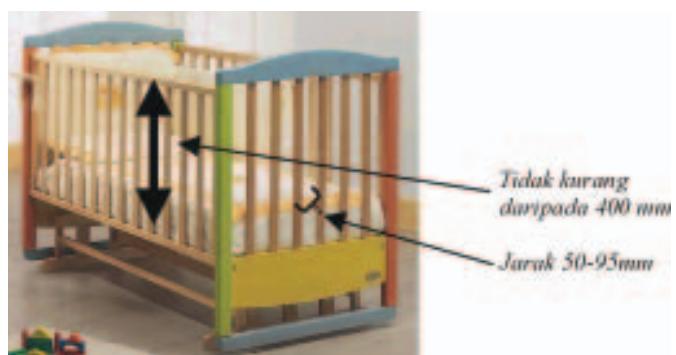
Kecederaan biasa adalah disebabkan jatuh dari tangga, kaki tersebut, dan *walker* atau *bouncinette* tidak stabil dan terbalik.

#### **Semasa membeli *walker* pastikan:**

- Ia mempunyai kunci atau brek yang boleh menghalang pergerakan jika ada kemungkinan bayi berada berdekatan tangga.
- Pastikan perhiasan pada *walker* tidak boleh menyebabkan bayi tercekik
- Gunakan *walker* dan *bouncinette* pada permukaan yang rata dan tidak menghalang pergerakan yang boleh menyebabkannya terbalik.
- Jangan biarkan bayi bersendirian dalam *walker* atau *bouncinette*.

standard

### **Katil Bayi (Babycott)**



- Jika katil bayi mempunyai ketinggian yang boleh diubah, maka hanya perlu 2 tahap ketinggian
- Jarak antara permukaan bawah tilam dan bahagian bawah sempadan atas katil haruslah tidak kurang daripada 5cm – 9.5cm.
- Jarak di antara dua palang haruslah dalam lingkungan 5cm – 9.5cm.
- Tiada unjuran tajam.

### **Play Pens**



- Pastikan jarak antara lantai / permukaan bawah kurungan dengan bahagian atas kurungan tidak kurang daripada 50cm.
- Jarak di antara dua palang dalam lingkungan 5cm – 9.5cm.
- Letakkan *play pen* atau kurungan untuk bermain di kawasan yang jauh daripada punca bahaya.
- Pastikan semua selak dikunci.

Kanak-kanak dan bayi adalah pengguna sensitif. Oleh itu, ibu bapa dan penjaga harus memastikan produk yang digunakan mematuhi keperluan keselamatan dari segi rekabentuk dan cara serta arahan penggunaan produk dengan selamat.

Maka ibu bapa dan penjaga harus memainkan peranan aktif untuk mendapatkan maklumat lebih terperinci dan secara berterusan tentang produk kanak-kanak bagi memastikan mereka membeli produk yang benar-benar selamat.