



Buletin Pengguna

Bil: 11/2004 www.kpdnhep.gov.my

ISSN: 1675-5626

ELAKKAN KARSINOGEN - PUNCA BARAH

Barrah merupakan penyakit kronik yang boleh dihidapi oleh sesiapa sahaja. Biasanya penyakit ini disedari apabila keadaannya telah kritikal. Dalam keadaan tersebut, adakalanya sudah terlewat untuk melakukan langkah pencegahan.

Oleh itu, bagi mengelakkan penyakit ini, langkah berjaga-jaga perlu dilakukan. Di antara punca utama yang membawa kepada penyakit barah ialah karsinogen. Untuk itu, pelbagai langkah perlu dilakukan bagi mencegah tubuh daripada karsinogen. Di antara langkah-langkah yang boleh dilakukan adalah seperti berikut:

1. Botol plastik

Mungkin sebahagian dari kita mempunyai kebiasaan menggunakan secara berulang botol plastik, seperti bekas botol air mineral dan air minuman. Kebiasaan ini adalah tidak baik kerana bekas botol (yang juga disebut sebagai *polyethylene terephthalate* atau PET) mengandungi unsur-unsur karsinogen. Kebiasaannya bekas botol ini selamat digunakan untuk 1-2 kali saja dan jika anda ingin memakainya lebih lama, tidak boleh lebih dari seminggu. Di samping itu ia harus diletakkan di tempat yang jauh dari sinaran matahari. Kebiasaan mencuci secara berulang boleh menyebabkan lapisan plastik tersebut rosak dan unsur karsinogen itu boleh

masuk ke air tersebut. Oleh itu gunakan bekas air yang memang untuk dipakai secara berulang-ulang.

2. Penggemar sate

Kalau anda makan sate, jangan lupa makan timun selepas itu. Ini kerana apabila kita makan sate, ia turut menyebabkan karbon daripada pembakaran arang turut masuk ke dalam tubuh. Karbon ini adalah penyebab penyakit kanser ini. Oleh itu sebagai penawarnya, apabila memakan sate, elok sekiranya makan timun kerana timun mengandungi bahan anti karsinogen di dalamnya.

3. Udang dan Vitamin C

Apabila anda mengambil vitamin C, jangan makan udang selepas itu. Ini kerana ia boleh



Ke muka 8▶▶

Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna, FOMCA dan Sidang Redaksi Buletin Pengguna mengucapkan Selamat Hari Deepavali kepada penganut agama Hindu dan Selamat Hari Raya Aidil Fitri kepada penganut agama Islam.

Bagi memastikan harga barangan berpatutan, Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna telah menetapkan harga siling bagi 17 barang. Penetapan harga siling ini adalah di bawah Akta Kawalan Harga 1946. Jika sebelum penetapan harga ini dibuat, para peniaga dilaporkan telah 'berpesta naik harga' berikutan dengan kenaikan harga minyak pada 1 Oktober 2004. Memang pada ketika itu sukar bagi kerajaan mengambil tindakan terhadap mereka yang menaikkan harga sewenang-wenangnya. Tetapi dengan perwartaan harga barang kawalan ini, peniaga yang tidak bertanggungjawab ini boleh diambil tindakan tegas.

Begitulah selalu apabila tiba musim perayaan. Permintaan barangan akan meningkat dengan mendadak bagi memenuhi keperluan para pengguna. Pelbagai jenis juadah ingin dinikmati sempena hari tersebut. Ketika itu para pengguna tidak menghitungkan berapa perbelanjaan yang perlu dikeluarkan. Yang penting, selera perlu dipenuhi dahulu. Dalam keadaan itu jugalah, peniaga akan mengambil kesempatan menaikkan harga barang dengan alasan bekalan barang tidak mencukupi. Ini merupakan alasan yang telah usang. Kerajaan telah mengambil pelbagai usaha bagi memastikan bekalan barang makanan mencukupi. Tidak cukup dengan keluaran tempatan, permit import ditambah bagi menentukan barang sentiasa ada di pasaran. Oleh itu peniaga tidak mempunyai alasan untuk menaikkan harga barang.



Ngeri rasanya apabila meneliti perangkaan kes kemalangan jalan raya semasa musim perayaan. Tahun 2002 melaporkan jumlah kemalangan sebanyak 23,194 kes, dengan jumlah kematian sebanyak 453 melibatkan kemalangan maut. Bagi tahun 2003 pula, sebanyak 25,322 dengan kematian sebanyak 604 kes.

Hari perayaan biasanya disambut dengan gembira. Namun sebaliknya pula berlaku jika ada kaum keluarga yang ditimpa kemalangan jalan raya apatah lagi meninggal dunia. Sewajarnya, jumlah kemalangan yang berlaku saban tahun itu dijadikan sebagai iktibar. Pelbagai dasar ditetapkan oleh kerajaan dan bermacam-macam ops dijalankan oleh Polis Diraja Malaysia bagi mengatasi masalah kemalangan jalan raya ini. Namun ia tetap juga berlaku. Semua ini disebabkan oleh sikap para pemandu yang 'tidak sedarkan diri' apabila berada di jalan raya. Seolah-olah ingin segera sampai ke destinasi tanpa memikirkan keselamatan diri.

Namun apabila berlaku kemalangan, sesalan yang teramat sangat diluahkan. Ketika itu, 'nasi sudah menjadi bubur'. Jika yang tersasar itu hanya melibatkan mereka yang 'menggila' di jalan raya sahaja, memang sudah 'kena pada batang hidung sendiri', tetapi malangnya mereka yang bersikap cermat dan memandu secara berhemah turut menerima bahannya. Bukankah ini merupakan sikap yang menyusahkan orang lain sahaja. Sewajarnya mereka yang bertanggungjawab ini dikenakan hukuman yang berat, dan mungkin digantung terus lesen memandunya jika didapati kemalangan tersebut disebabkan oleh 'kegilaannya' itu.

SIDANG REDAKSI

Penasihat:

Y. Bhg. Dato' Talaat bin Hj. Husain

*Ketua Setiausaha Kementerian Perdagangan
Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna*

Ketua Sidang Pengarang

Haji Wan Mansoor bin Wan Omar

Timbalan Ketua Sidang Pengarang

Mohd Yusof bin Abdul Rahman

Sidang Pengarang

Isamil bin Jantan

Azendi bin Mohd Zawawi

Nazleen bte Mohd Emran

Noor Jamal Ali

Siti Rahayu bte Zakaria

Dicetak oleh Syarikat Asas Jaya

Buletin Pengguna merupakan penerbitan usahasama di antara Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna dan FOMCA. Ia diterbitkan pada setiap bulan. Sumbangan artikel amat dialu-alukan. Sila hantarkan sumbangan kepada:

Editor,

Buletin Pengguna,

No 1D-1, Bangunan SKPPK,

Jalan SS9A/17, 47300 Petaling Jaya,

Selangor Darul Ehsan.

Emel: buletinpengguna@hotmail.com

Laman Web KPDN & HEP : www.kpdnhep.gov.my

Laman Web FOMCA : www.fomca.org.my

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

Makanan Organik Bagi Yang Pentingkan Kesihatan

Para pengguna di Malaysia mulai merasai kepentingan kesihatan dan pemakanan. Lantaran itu permintaan terhadap makanan berasaskan organik kian meningkat. Umum mengetahui bahawa kebanyakan makanan terutama sayur-sayuran yang dijual di pasar mengandungi banyak bahan kimia khususnya racun makhluk perosak. Ini boleh memberikan kemudaratan kepada kesihatan tubuh badan pada jangka panjang. Namun begitu, disebabkan tanaman organik ini melalui pelbagai proses, maka ia adalah lebih mahal berbanding hasil pertanian secara biasa.

Apakah makanan organik

Makanan organik dihasilkan tanpa penggunaan baja asli, baja sintetik, racun perosak, bioteknologi, pertumbuhan hormone, iradiasi dan antibiotik. Pelbagai jenis makanan boleh dihasilkan melalui kaedah organik, di antaranya bijirin, daging, hasil tenusu, telur dan makanan proses.

Berdasarkan kajian yang perlu dilakukan, didapati makanan organik mengandungi tahap keracunan serangga yang lebih rendah. Namun begitu, kebanyakan makanan, khususnya sayur-sayuran yang mengandungi bahan kimia berbahaya, ia boleh dinyahkan jika dibasuh secara sempurna.



Mengenali Makanan Organik

Bagi mengenali sama ada sesuatu makanan itu dihasilkan melalui kaedah organik, ia boleh dilihat pada label bungkusan berkenaan. Di negara ini, makanan yang dihasilkan secara organik mempunyai bungkusan yang lebih istimewa berbanding makanan yang dihasilkan secara biasa.

Sebagai panduan, makanan yang dilabelkan sebagai 100 peratus organik mestilah mengandungi 100 organik, manakala yang dilabelkan sebagai 70 peratus mestilah mempunyai sekurang-kurangnya 70 peratus bahan organik. Mulai 2 Januari 2002, pengeluar makanan organik perlu mempamerkan logo 'Malaysian Organic'.

Perbezaan Pertanian secara biasa dan pertanian secara organik

Pertanian secara biasa	Pertanian secara organik
<ul style="list-style-type: none"> ■ Menggunakan baja-baja kimia ke atas tanah pertumbuhan tanaman. ■ Menggunakan semburan racun serangga untuk mengelakkan tumbuhan dijangkiti penyakit. ■ Menggunakan racun serangga untuk mengawal pertumbuhan rumput yang mengganggu pertumbuhan tanaman. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Menggunakan baja asli untuk membantu pertumbuhan. ■ Menggunakan kaedah-kaedah semula jadi untuk mengawal gangguan serangga perosak dan penyakit seperti perangkap tikus, kawalan biologi dan kaedah pemandulan. ■ Menggunakan proses kitaran semula hasil tanaman, pembajakan mekanikal, mencabut rumput menggunakan tangan dan juga menutup hasil pertanian, penggunaan jerami basah, dan kaedah semula jadi yang lain bagi mengawal pertumbuhan rumput rampai.

Ke muka 4»

« Dari muka 3

Mengapa Organik lebih mahal

- Penawaran terhad berbanding permintaan terhadapnya.
- Kos pengeluaran lebih tinggi kerana penggunaan lebih banyak buruh.
- Rangkaian pemasaran dan pengedarannya kurang berkesan dan kosnya lebih tinggi kerana hasilnya tidak sebanyak hasil tanaman biasa. Menurut Organisasi Makanan dan Pertanian Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu (FAO), harga makanan organik tinggi kerana kos sampingan yang tidak dapat dilihat seperti
 - Mesra alam dan bebas daripada pencemaran
 - Binatang yang dipelihara dengan baik dan tidak terkurung mengikut kaedah pertanian konvensional
 - Petani bebas daripada risiko penyakit tertentu akibat penggunaan racun perosak dan baja-baja kimia.

Kebaikan pertanian organik kepada alam sekitar

- Mewujudkan suasana keseimbangan alam melalui keseimbangan ekologi bagi mengekalkan kesuburan tanah dan kawalan serangga perosak
- Meningkatkan biodiversiti atau kewujudan tumbuh-tumbuhan kecil dan binatang lain.
- Penggunaan kaedah tanaman seperti proses kitar semula hasil tanaman dan menutup hasil tanah dengan jerami dapat mengelakkan pertumbuhan rumput-rumput yang tidak diingini, masa tanah terdedah kepada unsure-unsur hakisan dapat dikurangkan dan dapat meminimumkan kehilangan zat daripada serta meningkatkan hasil pengeluaran tanah.
- Dapat mengurangkan pencemaran bawah tanah kerana tidak menggunakan baja sintetik dan racun serangga.

INFO PENGGUNA

Semua Ubatan-ubatan Wajib Gunakan Label Hologram

Kementerian Kesihatan Malaysia telah membuat pindaan terhadap Akta Jualan Dadah 1952. Dalam pindaan ini, semua jenis ubat-ubatan, produk perubatan tradisional dan makanan tambahan kesihatan diwajibkan menggunakan label hologram mulai 1 Januari 2005. Bagaimanapun, ekoran daripada rayuan pihak industri, tempoh penguatkuasaan tersebut telah ditangguhkan kepada bulan Mei 2005

Sebagai permulaan, label hologram ini digunakan bagi ubat-ubatan yang dijual melalui kaunter, bahan terkawal yang mengandungi racun, ubat-ubatan tradisional dan makanan tambahan kesihatan. Manakala bagi ubat-ubatan yang berasaskan suntikan akan dimulai pada bulan 1 Julai 2005. Walau bagaimanapun, bahan kosmetik dan produk untuk tujuan eksport terkecuali daripada peraturan ini.

Peraturan baru ini dibuat bertujuan untuk membanteras penjualan ubat-ubatan yang tidak berdaftar, yang jumlah rampasannya pada tahun lalu sebanyak RM17 juta. Dengan ini, para pengeluar dan pengimport produk perubatan tersebut boleh diketahui berdasarkan nombor siri yang terdapat pada label hologram tersebut. Pengeluar atau pengimport dikenakan bayaran antara 9.8 sen hingga 10 sen setiap pakej.

Dengan berkuatkuasanya peraturan pelabelan ini, mereka yang didapati menjual ubat-ubatan tanpa mempunyai label hologram ini boleh didenda tidak lebih daripada RM25,000 atau penjara tidak kurang daripada tiga tahun bagi kesalahan pertama, manakala denda RM50,000 atau penjara lima tahun bagi kesalahan seterusnya.

Selain daripada itu, pendaftaran ubat-ubatan tersebut juga akan digantung jika pengeluar dan pengimport ubat-ubatan tersebut tidak mematuhi peraturan berkenaan. Untuk tujuan penguatkuasaan, bahagian perkhidmatan farmasi, Kementerian Kesihatan Malaysia akan melakukan pemantauan bagi mengesan penjualan ubat-ubatan tanpa label hologram ini.



Dasar Pengguna Negara

GALAKKAN PENGGUNAAN LESTARI DAN PEMBANGUNAN SOSIAL EKONOMI

Oleh EIZAZ HASANAN
Sek. Men. Sains Johor

“**B**ak irama dan lagu”. Begitulah sinonimnya kepenggunaan dan undang-undang. Tanpa adanya satu dasar atau undang-undang yang berkesan, gerakan yang diasaskan oleh Ralph Nader ini hanyalah satu gerakan yang lesu dan tidak bermaya. Berpegang kepada realiti ini, Majlis Penasihat Pengguna Negara (MPPN) telah membuka satu lembaran baru dalam dunia konsumerisme di negara kita dengan tercetusnya agenda murni, iaitu Dasar Pengguna Negara (DPN), seterusnya membangunkan sosio-ekonomi negara.

Dasar Pengguna Negara dilihat hadir tepat pada masanya sebagai resolusi terhadap variasi masalah konsumerisme yang berlaku. Masalah-masalah seperti pernyataan palsu, maklumat yang mengelirukan, perniagaan yang tidak jujur, dan produk yang tidak berkualiti merupakan antara ranjau berduri yang perlu dilalui sebelum memartabatkan gerakan kepenggunaan di negara ini. Dasar Pengguna Negara telah menggalakkan tiga matlamat utama seperti meningkatkan kebajikan dan kesejahteraan pengguna, meningkatkan kesejahteraan sosio-ekonomi dan meningkatkan amalan penggunaan lestari. Sekiranya ketiga-tiga aspirasi nasional ini



Artikel ini memenangi tempat pertama kategori 13 tahun hingga 18 tahun dalam pertandingan Mengarang Esei Kepenggunaan, sempena Hari Pengguna Malaysia 2004, anjuran bersama Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna dan FOMCA.

dapat dicapai, sudah pasti hasrat kita untuk melihat anjakan paradigma terhadap ekonomi dan sosial akan menjadi realiti.

Antara aspek utama yang dititikberatkan oleh Dasar Pengguna Negara ialah pendidikan kepenggunaan yang berkesan. Penubuhan pelbagai persatuan pengguna di bawah naungan Gabungan Persatuan-Persatuan Pengguna Malaysia (FOMCA) seperti Persatuan Pengguna Selangor dan persatuan pengguna lain yang tidak bergabung dengan FOMCA seperti Persatuan Pengguna Pulau Pinang (CAP) telah memberi informasi-informasi untuk mendidik para pengguna. Kelab Pengguna Sekolah juga turut memberi kesedaran konsumerisme dikalangan para pelajar. Aktiviti-aktiviti yang dijalankan adalah seperti pengedaran risalah, penganjuran kempen, kajian terhadap produk-produk di pasaran dan khidmat nasihat.

Dasar Pengguna Negara juga berperanan menyedarkan rakyat mengenai tanggungjawab mereka sebagai seorang pengguna melalui kesedaran mengkritik, penglibatan dalam kegiatan sosial, tanggungjawab sosial dan alam sekitar dan memperjuangkan hak-hak pengguna. Tanggungjawab pengguna perlulah diterangkan secara jelas dan tepat supaya para pengguna dapat bertindak secara proaktif dan berkesan terhadap masalah-masalah konsumerisme. Contohnya, mereka patut diberi kesedaran untuk mengkritik bagi mendapatkan barang yang sempurna seperti pelabelan makanan yang betul.

Pengguna seharusnya mengetahui dan mengambil berat tentang hak-hak mereka sebagaimana yang diisytiharkan oleh Consumer International yang dahulunya dikenali sebagai *International Organisation of Consumer Union* (OCU) yang meliputi hak-hak keperluan asas, keselamatan,

Ke muka 6▶▶

maklumat, membuat pilihan, keputusan bersuara, ganti rugi, pendidikan pengguna dan alam sekitar yang selamat. Para pengguna yang tidak mengetahui hak-hak pengguna kini menjadi mangsa penipuan dalam amalan perniagaan yang tidak adil. Dengan mengetahui hak untuk mendapatkan ganti rugi, pengguna boleh mendapat ganti rugi terhadap barangan yang dibeli. Ia dikatakan sebagai penggunaan lestari apabila pengguna mampu membuat penilaian dan menuntut hak mereka dengan wajar.

Dasar Pengguna ini juga berperanan untuk melahirkan pengguna yang adil dan jujur dalam amalan perdagangan. Mereka harus dilatih supaya sentiasa memberi kerjasama dengan peniaga iaitu membayar dengan sempurna perkhidmatan atau produk yang diberikan oleh peniaga. Mereka juga seharusnya dididik untuk memberi pandangan dan kritikan supaya ia memberi kepuasan dan dan perkhidmatan yang berkualiti. Penerapan nilai murni dalam diri pengguna melalui dasar ini akan mengelak masalah cetak rompak dan menyeru para pengguna membeli produk-produk asli serta menanam keyakinan kepada pelabur untuk menyuntik modal di negara ini.

Pengguna yang sentiasa memelihara alam sekitar merupakan satu lagi wawasan penggunaan lestari yang perlu dicapai melalui Dasar Pengguna Negara. Melalui dasar ini, para pengguna seharusnya dilatih secara lebih berkesan untuk menghayati Kempen Kitar Semula. Slogan "Fikir Dulu Sebelum Buang" sepatutnya diamalkan oleh generasi pengguna dengan cara mengasingkan bahan-bahan buangan yang boleh dikitar semula sebelum dibuang. Pengurangan plastik dengan membawa bekas sendiri akan mengurangkan penggunaan sumber alam. Selain ini pengurangan penggunaan bahan yang mengandungi klorofluorokarbon (CFC) akan mengelakkan penipisan lapisan ozon. Produk-produk yang tidak mencemarkan alam dan boleh dikitar semula seperti produk-produk yang berlabel 'Ecomark' dan 'Recycleable' menjadi pilihan pengguna demi mencapai alam sekitar yang lebih bersih.

Kini, ramai pengguna yang mengamalkan budaya membeli yang salah akibat pengaruh media massa. Justeru, menjadi tanggungjawab Dasar Pengguna Negara untuk menekankan gaya berbelanja secara berhemah iaitu para pengguna perlulah digalakkan untuk merancang pembelian terlebih dahulu dan mengelakkan penggunaan kad kredit. Ini dapat mengelakkan pembaziran dan mengurangkan kadar inflasi negara. Sementara itu, dasar ini perlulah menekankan penggunaan



kemudahan asas seperti air dan tenaga secara cekap dan berhemah. Ia akan mengurangkan perbelanjaan dan pemeliharaan sumber dapat dijalankan ke arah pembangunan sosio-ekonomi negara.

Dasar Pengguna Negara juga seharusnya membentuk generasi pengguna yang mementingkan aspek keselamatan selaras dengan matlamat penggunaan lestari. Justeru, bagi menjamin keselamatan, kesedaran perlu ditingkatkan supaya para pengguna membeli barangan yang diluluskan oleh SIRIM. Keselamatan pengguna juga perlu diberi perhatian apabila membeli makanan tin yang kemek yang mungkin akan mewujudkan bahan kimia *afatoxin* yang menyebabkan keracunan.

Kesimpulannya, peranan yang berkesan perlulah diimplementasikan melalui Dasar Pengguna Negara supaya penggunaan lestari dan pembangunan sosio-ekonomi dapat dicapai. Kerjasama dan sokongan padu perlulah diberikan oleh masyarakat supaya objektif penubuhan Dasar Pengguna Negara dapat dilestarikan. Semoga tirai wawasan 2020 dapat dibuka secara gemilang dengan membawa bersama-sama generasi pengguna yang cemerlang dan terbilang.

**MEMBANTU MENYELESAIKAN
MASALAH PENGGUNA SECARA ADIL
PROFESIONAL DAN BERKESAN**



**PUSAT KHIDMAT ADUAN
PENGGUNA NASIONAL (NCCC)**

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

Merancang Kewangan Peribadi

Stilah "perancangan kewangan" lazimnya agak "menggerunkan" sesetengah orang, terutama mereka yang berfikir bahawa perancangan kewangan adalah untuk mereka yang berpendapatan tinggi dan kaya sahaja. Tetapi, benarkah begitu? Jika tidak, apa sebenarnya? Secara amnya, perancangan kewangan membabitkan pandangan menyeluruh mengenai kedudukan kewangan sendiri yang meliputi pelbagai sudut pengurusan kewangan dan harta, dan kemudian melalui proses langkah demi langkah untuk mengatasi masalah kewangan serta mencapai matlamat kewangan.

Elemen dalam perancangan kewangan

■ Pengurusan aliran tunai

Menilai nilai bersih kewangan yang ada sekarang (apa yang dimiliki ditolak hutang yang ada). Ini secara amnya akan menunjukkan sama ada anda bakal menikmati kebebasan kewangan atau mengalami masalah kewangan.

■ Perancangan Pelaburan

Setelah anda menentukan jumlah wang yang ingin ditabung, anda patut menimbang pula di mana hendak melaburkan wang itu dengan

matlamat untuk mendapat pulangan lebih tinggi dibandingkan dengan akaun simpanan yang biasa. Satu strategi pelaburan perlu dibentuk supaya anda mendapat kejayaan besar dalam mencapai matlamat kewangan anda.

■ Perancangan Insurans

Pastikan supaya semua aset dan keluarga anda dilindungi oleh insurans secukupnya.

■ Perancangan Cukai

Perancangan cukai membabitkan semua orang yang mempunyai pendapatan, namun ini yang selalu tidak diambil berat atau dilupakan oleh kebanyakan orang. Oleh itu, perancangan cukai membabitkan strategi untuk menikmati yang terbaik daripada pendapatan, saham, harta tanah dan harta lain yang anda miliki, bawah sistem cukai tempatan.

■ Perancangan Persaraan

Anda tidak akan bekerja sepanjang hayat. Apabila tanda-tanda usia meningkat sudah bermula atau anda telah mencapai usia bersara, anda terpaksa bersara. Oleh itu, amat mustahak mempunyai pelan kewangan.

■ Perancangan harta

Mempunyai perancangan harta atau wasiat dapat memastikan kehendak anda terhadap kedudukan masa hadapan keluarga akan dilaksanakan. Selain itu, perancangan harta atau wasiat dapat menyediakan kedudukan kewangan yang kukuh untuk keluarga anda, memastikan harta anda terpelihara dan diberikan kepada waris-waris anda, serta mengelakkan perselisihan antara ahli keluarga.

Akhir sekali, pelan kewangan yang kukuh sepatutnya bukan sekadar membeli satu pelan insurans atau unit amanah sahaja, tetapi perlu merangkumi keempat-empat kunci utama membina kekayaan iaitu, pengumpulan harta, pengurusan harta, perlindungan harta dan pengagihan harta.

Sumber: Pelabur Malaysia - www.min.com.my



menyebabkan keracunan daripada racun arsenik sebagai proses reaksi daripada udang dan vitamin C di dalam tubuh.

4. Mi Segera

Para penggemar mi segera adalah digalakkan agar tidak memakannya dalam tempoh tiga hari berturut-turut. Ini kerana kebiasaannya terdapat lilin yang melapisi mi segera ini agar ia tidak melekat antara satu sama lain ketika memasaknya. Kajian yang dilakukan mendapati bahawa tubuh mengambil masa lebih daripada dua hari untuk membersihkan lilin tersebut.

5. Bahaya pembungkus makanan

Kebanyakan makanan yang dibeli di kedai menggunakan pembungkus tertentu. Ia sebagai bekas meletak makanan atau pelindung. Namun begitu terdapat pembungkus ini mempunyai kesan dari segi kesihatan kerana kandungan bahan yang terdapat di dalamnya. Berikut adalah di antara bahan pembungkus yang perlu diberikan perhatian:

a. Kertas.

Banyak bahan makanan yang menggunakan kertas sebagai pembungkus, sama ada kertas surat khabar atau majalah. Kertas-kertas ini dikesan mengandungi timah melebihi had yang dibenarkan. Apabila timah ini masuk ke dalam tubuh, ia akan masuk ke dalam saluran pernafasan atau pencernaan, seterusnya menuju sistem peredaran darah dan kemudian tersebar ke berbagai bahagian lain seperti ginjal, hati, otak, saraf dan tulang.

b. Stirofom

Bahan pembungkus jenis Stirofom atau Polystyren telah menjadi salah satu pilihan yang paling popular dalam perniagaan penyediaan makanan. Kajian yang telah dilakukan mendapati stirofom yang diperbuat daripada *Kopolimer Styren* ini mengandungi unsur karsinogen. Ia boleh menyebabkan *Endocrine Disrupter* (EDC), iaitu suatu penyakit yang terjadi akibat wujudnya gangguan pada sistem endokrinologi dan pengeluaran manusia.

Bahan karsinogen

- Asbestos
- Bahan kimia tertentu
- Tar arang batu dan pancaran oven arang batu
- Serbuk gergaji kayu keras (spesis tertentu)
- Pancaran pengionan
- Bahan asli (progesterone, safrole)
- Asap tembakau
- Sinaran ultralembayung

Bahan kimia karsinogen

Sebarang sebatian bahan kimia yang telah menunjukkan kesan kanser dalam kajian terhadap manusia atau haiwan.

Lebih kurang 44 bahan kimia telah diketahui sebagai bahan karsinogen dan sebilangan lagi disyaki sebagai bahan karsinogen.

Kelas bahan kimia karsinogen

- Epoksida: Etilena oksida, Propilena oksida
- Sebatian Organohalogen : Vinil klorida, Karbon tetraklorida , Kloroform, Heksaklorobenzena , Trikloroetilena
- Hidrazina : Hidrazina (dan garamnya), 1,2-Dimetilhidrazina
- Sebatian N-Nitroso : N-Nitrosodimetilamina
- Amina Aromatik : Benzidina, Anilina, o-Anisidin, o-Toluidina
- Hidrokarbon aromatik : Benzena, Benz[a]anthrasena, Benzo[a]pyrene
- Pelbagai sebatian organik : Formaldehid, Asetaldehid, 1,4-Dioksana, Etil karbamat, 2-Nitropropana, Styrene, Tiourea, Tioasetamida
- Pelbagai sebatian inorganik : Arsenik dan sebatianannya, Kromium dan sebatianannya, Torium dioksida, Berilium and sebatianannya, Kadmium dan sebatianannya, Plumbum dan sebatianannya, Nikel dan sebatianannya, Selenium sulfida.

Cara bahan karsinogen masuk ke dalam tubuh

- Serapan melalui kulit : Banyak pelarut dan bahan kimia memasuki terus melalui kulit.
- Penelanan (*Ingestion*) : Menelan bahan karsinogen.
- Penyedutan (*Inhalation*): Pernafasan gas-gas dan wasap-wasap adalah cara pendedahan yang paling biasa.

Kandungan Sebenar Nugget Ayam

Nugget ayam dikenalpasti mengandungi bahan antibeku, iaitu sejenis bahan aditif yang digunakan untuk mengelakkannya daripada keras. Selain daripada itu, di antara adunan nugget ialah air, kacang soya, kulit lemah dan seluruh partikel daging ayam.

Satu kajian yang pernah dilakukan oleh Persatuan Pengguna Australia pada tahun 2002 terhadap 14 jenama nugget popular, mendapati tidak sampai setengah isi ayam di dalam setiap nugget, manakala kandungan lemak di dalamnya setinggi 31 gram. Malahan kajian itu juga mendapati tidak ada satu pun nugget yang diuji itu menggunakan daging ayam asli, sebaliknya daripada ayam kilang

atau perasa ayam yang diproses.

Sebuah syarikat pemprosesan makanan berasaskan ayam itu, beribu pejabat di Perth, menyatakan bahawa kulit dan kacang soya dicampur air menjadikan ia pekat. Menurutnya nugget yang dikeluarkan oleh syarikatnya berbeza mengikut permintaan pelanggan. Nugget yang mengandungi daging putih lebih mahal. Secara purata nugget mengandungi satu pertiga ramuan ayam, 10 peratus air dan kulit. Air biasanya digunakan sebagai menggantikan ayam. Adakalanya kacang soya juga menjadi ramuan penting sebagai pengganti ayam dalam nugget.

Sumber: Berita Harian, 21 April 2004

PETUA PENGGUNA

Tip Membeli Sayur-Sayuran

Apabila ke pasar, membeli sayur-sayuran, kita mengalami kesukaran untuk mengetahui sayur-sayuran yang lebih baik untuk dibeli. Berikut adalah beberapa panduan yang boleh diikuti ketika membeli sayur-sayuran.

Kobis

- Jenis yang ringan
- Apabila dipotong, kelihatan rongga-rongganya besar.
Kobis begini adalah lebih lazat dan manis, tidak berasa pahit.

Sawi

- Daunnya lebat tetapi batangnya kecil. Sawi berbatang kecil lebih sedap tetapi sawi yang berbatang besar, kadangkala lebih pahit.

Tomato

- Agak kehijau-hijauan sedikit. Tomato begini lebih padat dan rasanya lazat.

Timun

- Pilihlah jenis yang lurus.
- Kurang warna hijau tua di pangkalnya. Jika banyak warna hijau tua itu, rasa timun itu pahit.

Bawang

- Pangkalnya tidak busuk atau lembik.
- Baunya tidak berubah. Kadangkala di luar kelihatan baik, tetapi di dalamnya busuk.
- Tidak sedikitpun pada bahagian bawang itu yang berair.

Ubi atau keledek

- Jenis lurus
- Tiada tanda dipotong.



**HARGA MAKANAN, PERKHIDMATAN
DIPANTAU**

Kerajaan akan mengambil langkah tertentu jika peniaga dan pengusaha didapati menaikkan harga barangan sewenang-wenangnya berikutan kenaikan harga minyak, kata Datuk Seri Najib Tun Razak. Timbalan Perdana Menteri berkata, kerajaan sedang memantau harga barangan makanan dan perkhidmatan terutama yang menyentuh kepentingan rakyat.

Berita Harian, 9 Oktober 2004

**KENAIKAN TARIF ELEKTRIK BOLEH
TINGKATKAN HARGA BARANG**

Kenaikan tarif elektrik oleh Tenaga Nasional Berhad (TNB) dijangka akan turut menyumbang kepada kenaikan harga barang berikutan kesan rantaian yang bakal dialami oleh semua pihak apabila ia dikuatkuasakan. Timbalan Menteri Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwat Pengguna, Datuk S. Veerasingam berkata, kenaikan tersebut tidak dapat dielakkan kerana akan ada pihak-pihak yang berbuat demikian apabila kos elektrik untuk pengeluaran meningkat.

Utusan Malaysia, 11 Oktober 2004

**CODE OF CONDUCT TO GUIDE THE
INDUSTRY**

Members of the Direct Selling Association of Malaysia (DSAM) are not allowed to make accessive or superlative claims on their healthcare products. DSAM president Paul Yee Kee Bing said it is part of their code of conduct on selling of promoting the products.

The Malay Mail, 16 October 2004

**BOYCOTT AND REPORT PROFITEERS,
PUBLIC TOLD**

Consumer should boycott shops and tip off the authorities if they feel traders have unreasonably raised their prices, said Federation of Malaysian Consumers Associations (FOMCA) secretary-general, Muhammad Sha'ani Abdullah. "They should boycott the outlet if they feel that the operators have blatantly victimised them such as giving discounts for one item and overcharging on the rest.

The Star, 18 October 2004

**PELAKSANAAN DOKTOR 'LOKUM' TAHUN
DEPAN**

Kementerian Kesihatan akan melaksanakan perkhidmatan swasta di hospital kerajaan secara berperingkat mulai tahun depan dengan memperkenalkan doktor 'lokum' untuk pesakit yang dikenakan bayaran penuh. Menteri Kesihatan,

Datuk Dr Chua Soi Lek, berkata perkhidmatan swasta itu akan dimulakan di Hospital Putrajaya dan Hospital Selayang sebelum dikembangkan kepada 45 hospital kerajaan yang lain secara berperingkat-peringkat.

Berita Harian, 18 Oktober 2004

**KENG YAIK: DON'T TAKE POWER TARIFF
FOR GRANTED**

Malaysians have been told to save on electricity usage or face the possibility of paying more in tariff in future. Energy, Water and Communications Minister Datuk Seri Dr Lim Keng Yaik said Malaysians must learn to save energy and not take the cheaper tariff for granted.

The Star, 20 October 2004

**KABINET SETUJU WUJUDKAN GARIS
PANDUAN PANTAU PEMBUKAAN PASAR
RAYA ASING**

Kabinet telah bersetuju untuk mewujudkan garis panduan bagi memantau pembukaan pasar raya asing dan tempatan di negara ini. Menteri Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwat Pengguna, Datuk Mohd Shafie Apdal berkata, garis panduan itu bertujuan untuk membolehkan kementerianya mengawasi pembinaan pasar raya tersebut, terutamanya oleh pelabur asing.

Utusan Malaysia, 22 Oktober 2004

**PASAR RAYADISERU GENAPKAN ANGKA
HARGA BARANG**

Pasar raya hendaklah menggenapkan angka harga barangan jualan mereka bagi mengelakkan masalah kekurangan wang balik kepada pelanggan akibat kurangnya bekalan wang syiling satu sen, kata Menteri Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwat Pengguna, Datuk Shafie Apdal. Beliau berkata, angka 99 sen yang digunakan begitu meluas dalam menetapkan harga hanyalah satu gimik untuk menarik perhatian pengguna kononnya harga barangan tertentu murah.

Utusan Malaysia, 25 Oktober 2004

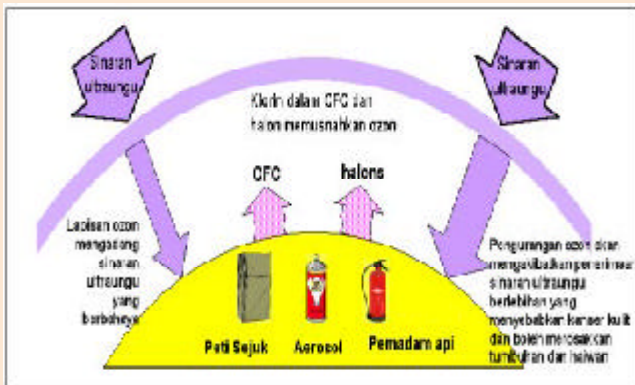
17 ITEMS UNDER PRICE CONTROL

Seventeen essential items, comprising poultry and poultry products, meat and vegetables, have been put under price control for the Deepavali and Hari Raya period from Nov 4 to 21. To ensure that traders do not raises prices of these items, Domestic Trade and Consumer Affairs Minister Datuk Mohd Shafie Apdal said 14,000 volunteers and 604 penghulu in 138 districts nationwide will assist 1,016 enforcement officers to check prices.

The Sun, 28 October 2004

Ancaman Kloroflorokarbon (CFC)

Ancaman yang diketahui terhadap keseimbangan ozon adalah pengenalan kloroflorokarbon (CFC) buatan manusia yang meningkatkan kadar penyingkiran ozon menyebabkan kemerosotan beransur-ansur dalam paras ozon global.



CFC digunakan oleh masyarakat moden dengan cara yang tidak terkira banyaknya, dalam peti sejuk, bahan dorong dalam penyembur, pembuatan busa dan bahan pelarut terutamanya bagi kilang-kilang elektronik.

Hayat bagi CFC bermaksud bahawa satu molekul yang dibebaskan hari ini boleh wujud 50 hingga 100 tahun dalam atmosfera sebelum dihapuskan.

Bagi tempoh kira-kira 5 tahun, CFC bergerak naik dengan perlahan ke dalam stratosfera (10 – 50 km). Di atas lapisan ozon utama, pertengahan julat ketinggian 20 –25 km, kurang uv diserap oleh ozon. Molekul CFC terurai setelah bertindakbalas dengan uv, dan membebaskan atom klorin. Atom klorin ini juga berupaya untuk memusnahkan ozon dan menghasilkan lubang ozon.

PANDUAN PENGGUNA

Barang Kawalan Musim Perayaan

Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna menyenaraikan 17 barang kawalan sempena musim perayaan bagi Deepavali dan Hari Raya Aidil Fitri. Harga kawalan tersebut akan bermula pada 4 November sehingga 21 November 2004.

Peniaga yang ingin menjual barang kawalan ini dikehendaki mendapatkan permit melalui pejabat Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna di seluruh negara, dengan tidak dikenakan sebarang bayaran. Bagi membezakan antara barang kawalan dengan barang jualan biasa, tanda harga berwarna merah jambu digunakan bagi barang kawalan tersebut.

Peniaga yang gagal mematuhi pelabelan ini boleh dikenakan tindakan di bawah Akta Perihal Dagangan 1972, manakala yang gagal mematuhi harga siling yang ditetapkan, boleh dikenakan tindakan di bawah Akta Kawalan Harga 1946. Peniaga berkenaan boleh dikenakan kompaun tidak lebih RM7,500 bagi orang perseorangan dan bagi syarikat pula akan dikenakan denda maksimum RM25,000.

Berikut adalah senarai barang kawalan musim perayaan bagi tahun 2004, iaitu:

- Ayam yang disembelih dan dibersihkan
- Daging lembu tempatan
- Daging kerbau import (India)
- Daging kambing tempatan bertulang
- Daging kambing import bertulang
- Daging kambing import tanpa tulang (tidak termasuk paha)
- Ikan kembung hitam tempatan
- Telur ayam gred A, B dan C
- Kacang panjang
- Kubis bulat (Indonesia)
- Cili Merah
- Kelapa parut
- Bawang merah kecil (India)
- Ubi kentang (China)
- Tomato

Gangguan Sistem Imunisasi

Kunci kepada kehidupan sihat adalah sistem imunisasi yang kuat dan sihat. Sistem imunisasi merupakan satu rangkaian sel dan molekul yang canggih dan sangat menakjubkan. Ia bekerja siang dan malam untuk melindungi diri kita dari serangan virus, bakteria, mikrob, toksin dan parasit. Sekiranya sistem imunisasi berada dalam keadaan sihat dan kuat, ia mampu melindungi kita dari terkena penyakit seperti kanser (barah), diabetes (kencing manis), asma (lelah), lemah jantung, gout, alergi, psoriasis dan sebagainya.

Apabila kita meningkat usia, tahap kesihatan sistem imunisasi semakin menurun dan kita terdedah kepada berbagai risiko penyakit berbahaya. Berbagai-bagai kajian saintifik yang dijalankan mendapati bahawa sistem imunisasi kita tidak berfungsi dengan baik dan ia tidak lagi mampu melindungi kita dari serangan organisma asing. Sistem imunisasi terjejas teruk oleh beberapa faktor yang dinyatakan di bawah.

Kekurangan Zat Makanan

- Pertanian cara moden telah mengurangkan zat dari bumi. Kajian melaporkan bahawa bumi telah kehilangan 90% dari bahan galiannya. Sidang Kemuncak Bumi 1992 melaporkan bahawa 99% dari penduduk Amerika menghadapi masalah kekurangan zat galian.
- Buah-buahan biasanya dipetik ketika belum masak. Ini membuatkan ia tidak sempat menghasilkan zat yang diperlukan oleh badan kita.
- Kekurangan zat besi dan selenium, walau sedikit, boleh menjejaskan tahap imunisasi badan. Selain dari itu, kekurangan vitamin A merupakan satu kebiasaan pada kanak-kanak



dan ia boleh melumpuhkan sistem imunisasi.

Tabiat Makan Yang Buruk

- Semua bentuk gula menjejaskan keupayaan sel darah putih membunuh bakteria atau organisma mikro. Laporan yang diterbitkan oleh Jurnal Pemakanan Klinikal (Amerika) menyatakan bahawa dalam tempoh 30 minit selepas mengambil 4 oz gula, kemampuan sel darah putih membunuh penceroboh asing berkurang sebanyak 50% dan ia berlanjutan sehingga 5 jam.
- Tahap kolestrol yang tinggi boleh menghalang keupayaan sel darah putih menggerakkan serangan ke atas organisma pembawa penyakit. Sekiranya anda mempunyai berat badan yang berlebihan, ia boleh mengurangkan kemampuan sel darah putih melawan penyakit.

Pencemaran

- Beratus-ratus kajian saintifik menunjukkan bahawa racun serangga mengubah sistem imunisasi badan binatang yang diuji dan membuat mereka lebih mudah terkena penyakit.
- Racun serangga juga mengurangkan jumlah sel darah putih dan limfosit yang melawan penyakit. Ini akan melemahkan keupayaan sel darah putih bertindak untuk menghapuskan bakteria dan virus.
- Sayur-sayuran dicemari racun serangga. Susu, daging dan ayam disuntik dengan antibiotik dan hormon pertumbuhan. Makanan diproses dengan menggunakan pewarna tiruan, perisa tiruan dan bahan pengawet.
- Kini terdapat lebih dari 75,000 bahan kimia sintetik dalam persekitaran kita yang sebelum ini tidak pernah kedengaran.

Tekanan

- Tekanan menyebabkan badan kita mengeluarkan bahan kimia yang menjejaskan fungsi imunisasi. Ini menyebabkan kita mempunyai risiko yang tinggi terhadap segala jenis jangkitan.
- Bagaimana dan apa yang kita fikirkan mempengaruhi sistem imunisasi. Kajian terbaharu mendapati bahawa sel otak mengeluarkan bahan kimia untuk sistem imunisasi.

