



Buletin Pengguna

Bil: 12/2004 www.kpdnhep.gov.my

ISSN: 1675-5626

FLUORIDA ANCAM KESIHATAN KANAK-KANAK

Penggunaan fluorida telah menjadi perdebatan hangat di kalangan para pengkaji. Ada pihak yang menyatakan bahawa fluorida dapat membantu dalam menjaga kesihatan gigi. Namun begitu ada pula pihak yang mendakwa bahawa penggunaannya boleh memberikan kesan sampingan yang berbahaya. Malahan pertikaian mengenai kebaikannya semakin diperkatakan.

Fluorida mulai digunakan untuk mencegah masalah gigi berlubang pada tahun 1940 dengan dakwaan seperti berikut:

- Boleh mencegah enzim, yang mengeluarkan asid dan membiakkan bakteria dalam mulut, yang seterusnya boleh merosakkan enamel gigi.
- Untuk mengikat ion kalsium bagi menguatkan enamel gigi, khususnya dalam proses tumbesaran kanak-kanak.

Fakta mengenai fluorida

Terdapat beberapa jenis fluorida yang terdapat

dalam ubat gigi. Yang paling banyak digunakan ialah jenis sodium monofluoro fosfat dan sodium fluorida. Menurut Dr Hardy Limeback daripada Universiti Toronto, Kanada, untuk mengira kandungan fluorida dalam ubat gigi, harus diketahui terlebih dahulu kandungan sodium monofluoro fosfat atau sodium fluorida, sebagaimana yang tercatat pada kotak ubat gigi tersebut, misalnya 0.24 peratus sodium fluorida. Untuk mengiranya perlu diketahui berat molekulnya. Sodium fluorida mempunyai berat molekul 19 daripada fluorida dan 23 daripada sodium, sehingga berat molekul sodium fluorida sebanyak 42 gram. Ini bermaksud fluorida mempunyai bahagian sebesar $\frac{19}{42} \times 100\%$ atau 45.24% daripada sodium fluorida. Oleh itu jika kandungan sodium fluorida ialah 0.24, maka kandungan kandungan fluorida ialah $0.24 \times 45.24\% / 100$ ml bersamaan 0.1086 gram. Dengan ini 108.6 gram / 100ml bersamaan dengan 1.086 gram

Ke muka 8



ALAMAT BARU KPDN & HEP

Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna telah berpindah ke Putrajaya. Semua bahagian dalam Kementerian kini diletakkan di bawah satu bangunan. Sekiranya anda ingin berurusan dengan KPDN&HEP, berikut adalah alamat barunya:

Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna
Lot 2G3,
Precint 2,
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan,
62623 PUTRAJAYA.
Tel : 03-8882 5500
Fax : 03-8882 5742

Kerajaan amat memandang serius terhadap amalan menghisap rokok di negara ini. Pelbagai dasar dan kempen dilaksanakan oleh Kementerian Kesihatan bagi mengurangkan kadar penghisap rokok di samping mengurangkan kesan kesihatan akibat daripada asap rokok kepada mereka yang tidak menghisap rokok.

Perdana Menteri sendiri telah merasmikan pelancaran Kempen Anti-Merokok "Tak Nak" pada 9 Februari 2004. Kemudian diikuti dengan pelancaran Kempen Anti-Merokok "Nafas Baru" oleh Timbalan Perdana Menteri pada bulan September lalu. Ini menunjukkan keprihatinan kerajaan dalam usaha membendung amalan merokok. Untuk kempen "Tak Nak", kerajaan telah memperuntukkan sebanyak RM17 juta bagi tempoh 5 tahun.

Melalui pindaan Peraturan Kawalan Hasil Tembakau pada 2004, kerajaan menambah lagi jumlah kawasan zon larangan merokok. Demikian juga kawalan iklan rokok di tempat-tempat awam juga diperketatkan. Kerajaan juga telah mengenakan denda yang agak tinggi bagi mereka yang didapati menghisap rokok di kawasan yang telah ditetapkan sebagai zon larangan merokok. Lebih drastik lagi, kerajaan juga akan mengenakan denda terhadap golongan remaja di bawah umur 18 tahun jika didapati menghisap rokok.

Cadangan terbaru kerajaan ialah menjadikan kawasan tempat bekerja sebagai kawasan larangan merokok. Peraturan ini akan diletakkan di bawah Akta Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan. Ini bagi mewujudkan suasana pekerjaan yang bersih dan sihat daripada asap rokok.

Peningkatan jumlah remaja yang menghisap rokok agak membimbangkan. Kajian menunjukkan 20 peratus daripada penghisap rokok adalah golongan remaja berumur antara 12 hingga 18 tahun. Syarikat pengeluar rokok, walaupun mendakwa mereka turut menyokong kempen kerajaan bagi mengurangkan tabiat merokok di kalangan remaja, sebenarnya turut menjadi penggalak kepada tabiat ini melalui pelbagai program penajaan dan iklan. Walaupun tidak menonjolkan secara langsung galakan ini, tetapi melalui program penajaan dan iklan rokok yang agresif ini, secara tidak langsung ia menjadi tarikan utama kepada minat merokok golongan remaja.

Demikian juga tabiat merokok bagi golongan wanita. Terdapat penambahan ketara bagi wanita yang menghisap rokok ini dari semasa ke semasa. Statistik terbaru yang dikeluarkan Kementerian Kesihatan menunjukkan bahawa jumlah perokok wanita berumur di bawah 18 tahun semakin meningkat daripada lima peratus daripada jumlah perokok di Malaysia pada 1996 kepada lapan peratus daripada 3.6 juta perokok di negara ini pada 2000. Dijangkakan jumlah ini menjadi 10 peratus menjelang tahun 2005.

Apa yang penting di sini ialah kerajaan telah mengadakan pelbagai dasar dan peraturan bagi mengurangkan amalan merokok di negara ini. Namun turut penting ialah ia perlu diiringi dengan penguatkuasaan yang rapi oleh pelbagai pihak yang berkaitan, bukan hanya Kementerian Kesihatan sahaja. Walaupun banyak kawasan zon larangan merokok diwujudkan, namun jika penguatkuasaan ini tidak diberikan tumpuan, perokok akan terus merokok di kawasan tersebut. Akhirnya dasar dan peraturan itu sekadar di kertas sahaja.

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.

Awasi Bahaya Gula-Gula Jeli

Baru-baru ini akhbar tempatan menyiarkan berita tentang seorang kanak-kanak berusia 3 tahun yang meninggal dunia akibat tercekik gula-gula jeli mangkuk kecil. Kejadian tersebut berlaku ketika kanak-kanak tersebut sedang bermain basikal sambil makan gula-gula jeli tersebut.

Gula-gula jeli ini memang dijual secara berleluasa di negara ini. Ia menjadi makanan kegemaran kanak-kanak. Namun dengan berlakunya kejadian ini, maka ibu bapa perlu berhati-hati terhadap makanan yang diberikan kepada anak-anak mereka.

Menurut perunding patologis Universiti Malaya, Prof. Dr. Kasinathan Nadesan, kanak-kanak cenderung menyedut gula-gula jeli ini terus daripada pembungkusnya selepas membuka penutup makanan tersebut. Disebabkan oleh tekstur gula-gula jeli tersebut, ia boleh menyebabkan gula-gula jeli terus masuk ke dalam kerongkong. Ini memungkinkan gula-gula jeli tersebut tersekat di



dalam kerongkong sehingga menyebabkan risiko tercekik. Jika sekatan tersebut tidak dibuang dengan segera, mangsa mungkin akan mati dalam beberapa minit sahaja.

Lantaran itu, beliau menggesa agar gula-gula jeli ini diharamkan daripada dimakan oleh kanak-kanak. Selain itu, ibu bapa juga perlu mengawasi anak-anak mereka ketika makan gula-gula jeli ini.

Beberapa Negara Mengharamkan Gula-Gula Jeli

Beberapa buah negara di Eropah telah mengharamkan penjualan gula-gula jeli kerana ia boleh membahayakan kesihatan kanak-kanak. Pentadbiran Makanan dan Ubat-ubatan Amerika (FDA) telah memberikan amaran kepada para pengguna tentang bahaya gula-gula jeli jenis mangkuk kecil ini. Ia dikenal pasti mengandungi bahan yang dikenali sebagai konjac atau di Kesatuan Eropah diberikan nombor E sebagai E452. Gula-gula jeli yang berbagai-bagai perisa ini didapati tidak mudah larut di dalam mulut.

FDA dan Suruhanjaya Keselamatan Barangan Pengguna Amerika Syarikat mendapati gula-gula jeli ini menyebabkan masalah kecekikan yang serius khususnya kepada bayi, kanak-kanak dan golongan tua. Terdapat enam kes kematian yang dikaitkan dengan makanan ini di Amerika Syarikat. Kes ini juga telah dilaporkan di beberapa buah negara.

Dalam pada itu, Agensi Standard Makanan Britain turut menasihatkan para pengguna tentang

bahaya gula-gula jeli mangkuk kecil yang dikeluarkan di Taiwan. Makanan ini, yang telah dikenal pasti sebagai boleh menyebabkan bahaya tercekik ini, telah diharamkan di Britain pada bulan April 2002.

Selain itu, Mahkamah Persekutuan Perth, Australia telah mengisytiharkan Syarikat Trans Oriental Import & Export dan Steven Thai Tran melanggar Akta Perdagangan Adil 1974 apabila didapati membekalkan gula-gula jeli yang mengandungi konjac ini. Gula-gula jeli ini telah diisytiharkan sebagai makanan yang tidak selamat di bawah peraturan keselamatan barangan akta tersebut. Mahkamah tersebut menyatakan bahawa syarikat tersebut telah menipu peruncit dan pengguna dengan mendakwa makanan tersebut selamat dimakan, sedangkan ia sebenarnya telah diisytiharkan berbahaya dan tidak selamat melalui notis yang

Ke muka 4 ▶▶

« Dari muka 3

diwartakan oleh kedua-dua kerajaan negeri dan persekutuan.

Suruhanjaya Persaingan dan Pengguna Australia menerangkan bahawa gula-gula jeli ini membahaya kepada kesihatan umum dan melibatkan isu keselamatan. Ini kerana gula-gula jeli konjac berbeza dengan gula-gula jeli kerana ia tidak mudah larut di dalam air liur. Makanan ini sepatutnya dikunyah terlebih dahulu sebelum ditelan. Namun begitu, pada amalan biasa, makanan ini selalunya terus disedut daripada

bungkusnya. Ini menyebabkan gula-gula jeli itu terus masuk ke ruang kerongkong dan boleh bertindak sebagai penyumbat kepada ruang kerongkong tersebut. Konjac turut dikenali sebagai glucomannan, conjac, konnyaku, konjonac, serbuk taro atau tepung yam. Ia mempunyai ketinggian atau keluasan kurang daripada 45mm.

Dalam pada itu, Suruhanjaya Eropah pula telah mengharamkan semua jenis gula-gula jeli mangkuk kecil ini walaupun ia tidak mengandungi konjac.

Panduan Pertolongan Cemas bagi Masalah Tercekik

Bayi

Jika seseorang bayi tercekik, lakukan tindakan berikut:

- Telangkupkan dengan segera bayi di atas jajaran lengan. Kepala bayi diletakkan rendah sedikit daripada dadanya. Sokong kepala dan bahu bayi.



- Gunakan tangan yang sebelah lagi untuk menepuk belakang bayi secara perlahan-lahan.

- Jika cara ini tidak berkesan dan bayi tersebut masih belum pulih, cuba berikan hembusan mulut ke hidung bagi meniup keluar benda yang tersekat di saluran kerongkong.

Kanak-kanak

- Melutut dan letakkan kanak-kanak itu melintang di atas paha dengan kepalanya rendah daripada badannya. Tepuk di antara bahunya.



- Jika dia tidak sedarkan diri, beri bantuan pernafasan mulut ke mulut atau mulut ke hidung.

Dewasa

- Suruh orang itu membongkok agar kepalanya lebih rendah daripada dadanya.



- Jika dia tidak boleh batuk keluar benda yang tersekat itu, tepuk empat kali dengan pantas di antara dua tulang belikatnya dengan tumit tangan anda. Ulang jika perlu.

- Jika orang itu masih tidak boleh bernafas, berdirilah di belakangnya. Kunci kedua-dua tangan anda di bahagian atas perut di bawah tulang rusuknya. Tekan genggaman tangan anda secara mengejut ke dalam dan ke atas.



Telekomunikasi Mempengaruhi Gaya Hidup

Oleh BONG YII ZHAN
Sek. Men. Sains Johor

Kehidupan manusia sarwajagat pada masa kini mengalami pelbagai evolusi berbanding sedarsawara yang lalu. Dalam mengorak langkah ke horizon yang baru, hidup kita sebagai pengguna diperbaiki dari semasa ke semasa. Seajar dengan perkembangan pesat dalam bidang teknologi maklumat, tidak menghairankan seandainya bidang telekomunikasi meninggalkan dampak yang besar dalam gaya hidup manusia sejagat.

Telekomunikasi dapat ditakrifkan sebagai ilmu sains atau teknologi perhubungan telegraf atau telefon yang dipancarkan melalui radio atau talian. Perkembangan mendadak dalam bidang telekomunikasi telah mempertemukan kita dengan seribu satu jenis mesin-mesin, sehinggakan bidang ini telah pun sebatu dalam kehidupan manusia. Kini, pasaran global dibanjiri dengan telefon bimbit yang lengkap dengan pelbagai fungsi, seperti kamera, mel elektronik, kemudahan perkhidmatan pesanan ringkas (SMS) dan sebagainya. Selain telefon, mesin-mesin telekomunikasi lain seperti televisyen, komputer juga dilengkapi dengan talian internet. Oleh itu, tidak dapat dinafikan lagi bahawa gaya hidup pengguna turut mengalami revolusi.



Artikel ini memenangi tempat kedua bagi kategori 13 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.

Kehadiran perkataan "telekomunikasi" telah menjadikan dunia ini lebih kecil, destinasi sejauh beratus ribu kilometer dapat didekatkan. Sebagaimana slogan salah satu syarikat telekomunikasi dalam negara, "jauh di mata, dekat di hati", kemudahan seperti perkhidmatan SMS serta MMS, mel elektronik dan faks membolehkan pengguna yang berada dalam perantauan melepaskan perasaan rindu yang terbenak dalam hati. Penggunaan kamera web (*web cam*) membolehkan interaksi maya dilaksanakan seperti yang dipaparkan dalam animasi *Jimmy Neutron*. Tidak menghairankan sekiranya mesyuarat yang diadakan pada masa hadapan dijalankan melalui hubungan telekomunikasi di atas skrin komputer, yakni komunikasi maya. Tuntasnya, gaya hidup pengguna kian dipandu ke arah zaman atom menerusi suatu aplikasi sains yang agak kompleks, yakni telekomunikasi.

Di samping itu, Perdana Menteri, Datuk Seri Abdullah Ahmad Badawi turut mengharapkan teknologi ICT ini diadaptasikan dalam bidang perubatan. Teleperubatan meningkatkan kejituan pembedahan dan mengurangkan risiko kematian dan menjamin gaya hidup pengguna yang seimbang lagi positif.

Telekomunikasi juga mempengaruhi gaya hidup manusia dari segi pendidikan. Kini semua sekolah di negara ini dinaik taraf menjadi sekolah bestari dengan kelengkapan telekomunikasi dalam masa terdekat berbanding dengan hanya 86 sekolah bestari setakat ini. Ia juga merealisasikan impian pendidikan jarak jauh (PJJ). Sistem pengajaran dan pembelajaran maya yang diamalkan oleh negara barat kini diadaptasikan oleh beberapa buah institusi pengajian tinggi di Malaysia. Teknik pembelajaran maya ini merupakan satu sistem fleksibel di mana pelajar pengajian lepasan ijazah, boleh mengawal

Ke muka 6»

sendiri tempoh untuk menghabiskan kursus yang diikuti berdasarkan kemampuan dan masa diri mereka.

Telekomunikasi turut memudahkan urusan kewangan melalui pelancaran laman web yang segala urusan pemindahan dan pembayaran boleh dilakukan menerusi internet. Segala proses urusan niaga dan pembelia serta perkhidmatan boleh juga didapati melalui perkembangan e-dagang ini. Contohnya, laman web Air Asia membolehkan para pelanggan membeli dan menempah tiket penerbangan secara *online*.

Masyarakat sarwajagat juga dapat memastikan mereka mengikuti perkembangan terbaru serta maklumat terkini menerusi telekomunikasi. Pembacaan akhbar dapat dilakukan menerusi internet melalui laman web seperti *www.thestar.com*. Maklumat mengenai sesuatu perkara seperti saman juga boleh didapatkan menerusi SMS. Melalui siaran langsung satelit masyarakat setempat turut dapat mengikuti perkembangan terbaru di tempat lain. Dengan kata lain, telekomunikasi telah membentuk gaya hidup manusia yang bercirikan elektronik.

Walau bagaimanapun, budaya telefon bimbit di kalangan remaja, secara amnya, ia turut memaparkan kesan yang tidak menggalakkan.

Pengguna perlu membayar untuk memperoleh keghairahan hidup sebegini. Lebih-lebih lagi, tarikan model telefon bimbit dan pakej-pakej yang ditawarkan oleh syarikat-syarikat telekomunikasi yang mengaburi mata golongan remaja. Golongan pra matang ini merengok di sisi ibu bapa untuk melengkapkan diri mereka dengan mesin-mesin yang paling baru dan bergaya. Natijahnya, ibu bapalah yang terpaksa membelanjakan wang demi melihat kebahagiaan anak-anak mereka. Apakah yang akan berlaku kepada tampuk pemerintahan ini pada masa hadapan? Sifat ego akan menguasai diri, sehingga diri seseorang remaja itu lupa diri.

Kehadiran telekomunikasi dalam kehidupan manusia pada era materialistik kini turut mendorong anjakan paradigma dari perspektif usia, menyebabkan anak-anak menghantar ibu bapa ke rumah tua. Masyarakat sarwajagat kehilangan kemampuan berkomunikasi secara terus dan perasaan kasih sayang lenyap dalam hati. Seseorang konsumer itu berasa lebih bebas apabila meluahkan perasaan melalui kata-kata, tetapi, lama-kelamaan, dunia ini akan menjadi sebuah tempat tanpa komunikasi bunyi dan suara berkesan. Apakah sesebuah keluarga ataupun masyarakat penyayang dapat diwujudkan apabila masing-masing memilih untuk berkomunikasi menerusi mesin? Tepuk dada, tanyalah selera.

PENGGUNA LESTARI

Panduan Mengurangkan Sampah

- Gunakan barang-barang terpakai. Barang-barang terpakai jarang mempunyai bungkusan yang besar, yang biasanya akan dibuang juga.
- Masak di rumah, kerana makanan segera dan makanan dalam tin menghasilkan banyak sampah.
- Kurangkan penggunaan barang-barang pakai buang seperti pinggan kertas, lampin pakai buang dan perkakas plastik.
- Beli produk yang dibungkus dengan bekas yang boleh dikitar semula.
- Beli produk pekat, kerana ia biasanya berada dalam bekas yang kecil dan lebih tahan lama.
- Bawa bakul apabila pergi berbelanja untuk mengelakkan penggunaan beg plastik.
- Ambil bahagian dalam program kitar semula di komuniti anda. Buat sistem sendiri untuk menggalakkan keluarga anda mengikutinya. Satu cara yang menarik ialah menggunakan laci-laci lama - satu laci untuk setiap jenis barang yang hendak dikitar semula.
- Amalkan guna semula seboleh mungkin. Rumput dan sisa makanan boleh dijadikan baja. Penghuni rumah pangsa atau pangsapuri boleh membawa sisa makanan ke taman berdekatan dan menjadikannya baja di sana. Pakaian lama boleh dijadikan kain buruk.
- Fikirkan mengenai ketahanan sesuatu barang sebelum anda membeli. Elakkan membeli mainan kanak-kanak yang mudah rosak.
- Gunakan perpustakaan untuk mengurangkan pembelian surat khabar dan majalah. Ingatlah,

Ke muka 8»

Mengenali Skim Penipuan

Minimumkan risiko kehilangan wang simpanan anda dengan mengetahui pelbagai jenis pelaburan tidak sah di sisi undang-undang yang terdapat dalam masyarakat kini. Berikut ialah beberapa ciri dan janji yang umumnya ada dalam sesuatu skim penipuan:

- Untuk setiap pelaburan yang dibuat, anda menerima pulangan yang tinggi, umpamanya, 20-30% sebulan bagi setiap bulan.
- Anda tidak pernah ditunjukkan produk yang kononnya berkualiti yang perlu anda jual, sebaliknya dibayar mengikut bilangan orang yang anda latih atau mendaftar diri.
- Anda diberitahu bahawa tawaran itu hanya untuk tempoh terhad dan anda MESTI membelinya sekarang.
- Anda diminta memasukkan wang ke dalam bank asing dalam mata wang asing untuk mendapatkan suatu hadiah tetapi anda tidak ingat pun pernah masuk sebarang pertandingan atau cabutan bertuah.
- Anda menerima panggilan telefon menawarkan peluang-peluang pelaburan dan anda sendiri tidak tahu bagaimana syarikat itu mendapat nombor telefon anda.
- Anda menerima e-mel yang meminta nombor akaun bank anda kerana mereka mahu menghantar wang kepada anda, biasanya berjumlah berjuta-juta dolar Amerika, dari beberapa negara asing. Ini sebenarnya bukanlah satu bentuk skim penipuan pelaburan, tetapi satu lagi skim penipuan yang popular.
- Anda ditawarkan satu produk pelaburan yang menjamin keuntungan besar tanpa sebarang risiko kewangan.
- Anda diminta melabur dalam satu skim pelaburan. Alamat dan maklumat perhubungan syarikat pelaburan yang menawarkan keuntungan besar kepada anda itu terletak di sebuah negara asing yang anda tidak dapat pastikan di mana kedudukan sebenar syarikat itu.
- Anda ditawarkan "hadiah percuma" untuk mendapatkan sesuatu kemudian, contohnya, sejumlah wang yang besar.
- Anda ditawarkan peluang pekerjaan dengan gaji besar tanpa memerlukan pengalaman dan kelayakan akademi yang berkenaan.
- Anda didatangi oleh seseorang yang mengaku sebagai ejen bagi syarikat dagangan asing (umpamanya yang beribu pejabat di Makau, Bahamas, Kepulauan British Virgin, dsb) untuk berdagang dalam indeks asing (contohnya, indeks Hang Seng), komoditi (contohnya kopi) atau mata wang asing (contohnya AS\$, Yen dan sebagainya) tetapi anda perlu menandatangani sejumlah wang dalam mata wang asing sebagai "margin", sebelum sesuatu urusan niaga boleh dilakukan.
- Sukar untuk menemui sebarang maklumat mengenai lesen atau kewujudan syarikat itu dalam tapak web mana-mana pihak pengawal selia atau pihak berkuasa yang berkenaan.



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

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

◀ Dari muka 1

fluorida bagi setiap seliter ubat gigi.

Di sebalik kebaikan yang dinyatakan tentang fluorida, terdapat kesan buruk yang sedia menanti penggunaannya. Hasil kajian yang dilakukan oleh Jabatan Kesihatan Belgium mendapati, penggunaan fluorida secara berlebihan akan menyebabkan penyakit osteoporosis dan kerosakan sistem saraf. Ini menyebabkan kerajaan Belgium melarang pendedaran semua jenis pil bentuk tablet, permen yang mengandungi fluorida. Di samping itu, kerajaan Belgium juga sedang dalam proses membentangkan hasil kajian tersebut kepada kerajaan Kesatuan Eropah agar memperolehi kesepakatan untuk mengharamkan penggunaan ubat gigi yang mengandungi fluorida.

Terdapat beberapa negara yang turut menghadkan penggunaan kandungan fluorida. Di Eropah, Australia dan New Zealand, kandungan Fluorida dalam lingkungan 250 hingga 550 ppm.

Profesor Dirk Vanden Berghe, seorang ahli mikrobiologi di Universiti Antwerpe, mengatakan bahawa sebanyak 30 - 40 peratus ubat gigi yang digunakan oleh kanak-kanak adalah ditelan sama ada secara langsung atau melalui air liur. Apatah lagi jika ubat gigi tersebut ditambah dengan perasa tertentu bagi menarik perhatian kanak-kanak. Oleh itu semakin banyak kandungan fluorida dalam ubat gigi, maka semakin besar risiko kesihatan yang akan dideritai oleh kanak-kanak tersebut.

Seorang pakar gigi dari India, Dr Pankaj Goel, dari Kolej Perubatan Maulana Azad mengatakan ubat gigi yang mengandungi fluorida tidak sesuai

digunakan oleh kanak-kanak berumur di bawah 4 tahun. Ini kerana jika jumlah fluorida yang ditelan oleh kanak-kanak adalah besar, maka ia boleh mengakibatkan fluorosis terhadap kanak-kanak tersebut. Ini menyebabkan masalah kerapuhan tulang dan membantutkan pertumbuhannya.

Masalah kandungan berlebihan fluorida akan menyebabkan kanak-kanak tersebut mengalami masalah pengaliran air liur yang berlebihan, pancaindera rasa yang tidak normal, badan sering mengeletar dan cepat mengalami keletihan. Malahan pernafasan orang yang mengalami lebih fluorida juga akan kencang.

Laporan yang dikeluarkan oleh Majlis Penyelidikan Kebangsaan Kanada mendapati bahawa fluorida telah meningkatkan keperluan tubuh terhadap zat-zat makanan tertentu. Ini bermakna lebih banyak seseorang menggunakan fluorida, maka semakin banyak kandungan zat-zat tertentu seperti kalsium, magnesium, vitamin C dan zat-zat yang lain, diperlukan oleh tubuh badan agar kekal sihat.

Pertubuhan Kesihatan Dunia dalam laporannya pada tahun 2001, menunjukkan negara yang banyak menggunakan fluorida seperti Amerika Syarikat mengalami penurunan kerosakan gigi. Namun begitu, bagi negara yang tidak menggunakan fluorida seperti Belgium, Denmark, Finland, Jerman, Sweden dan sebagainya, turut menunjukkan kadar penurunan yang sama atau lebih baik lagi. Oleh itu, kenyataan bahawa fluorida mempunyai kaitan rapat dengan penurunan kerosakan gigi adalah kenyataan yang boleh dipertikaikan.

PETUA PENGGUNA

MENJEMUR PAKAIAN AGAR TIDAK PUDAR

- Bahagian dalam pakaian dikeluarkan sebelum dijemur.
- Jika pakaian itu berwarna (kecuali warna putih), jangan dijemur di tempat yang panas terik. Ini akan merosakkan warna pakaian tersebut.
- Jemurlah pakaian di tempat yang mendapat cahaya panas dan berangin tetapi bukannya di tengah-tengah panas matahari.
- Sebaik-baiknya apabila menjemurkan pakaian, biarlah bergantung dengan tidak terlipat, terutamanya pakaian yang kainnya tebal.

◀ Dari muka 6

17 batang pokok terpaksa ditebang untuk menghasilkan satu tan kertas.

- Jangan buang barang-barang yang tidak digunakan, sebaliknya berikan kepada orang lain atau simpannya di dalam kotak untuk jualan garaj pada hujung tahun.
- Berusahalah untuk memperbaiki atau mengguna semula barang-barang, bukan hanya membuangnya.
- Padatkan sampah dengan memenyekkan, memotong atau mematahkannya kecil-kecil.
- Tanam sayur-sayuran dan buah-buahan sendiri jika boleh.
- Jangan membeli mengikut rasa hati. Asingkan antara barangan perlu dan yang tidak perlu.

Sumber: www.ehomemaker.net

Kebimbangan Terhadap Kesan Iklan

Iklan bertujuan untuk membantu pengguna dalam mengenali sesuatu produk. Namun begitu, iklan turut menimbulkan kebimbangan kepada pengguna, terutamanya dari segi kesannya. Terdapat beberapa kebimbangan mengenai kesan iklan ini yang telah dikenal pasti. Di antaranya:

■ Perilaku berbahaya dan tabiat yang buruk

Pengaruh iklan ini bercanggah dengan hak untuk mendapatkan keselamatan pengguna. Hak ini memberikan perlindungan pengguna daripada iklan yang menggalakkan tingkah laku yang membahaya dan tabiat buruk. Contoh iklan ini adalah iklan rokok, arak, makanan dan minuman ringan dan sebagainya.

■ Naluri mementingkan kebendaan

Matlamat asas iklan ialah untuk mendorong pengguna membeli barangan yang diiklankan. Banyak juga iklan yang menggambarkan bahawa untuk diterima oleh kumpulan tertentu seseorang mesti memiliki apa yang diiklankan. Ini menyebabkan ramai pengguna beranggapan bahawa harga diri mereka berdasarkan kebendaan yang dimiliki.

■ Pembaziran

Iklan cenderung mendorong pengguna membazir. Iklan sering meminta pengguna membeli keluaran yang baru walaupun telah memiliki keluaran yang sama tetapi model lama. Ini termasuk iklan kereta, televisyen, peti sejuk, perakam video, radio dan sebagainya. Demikian juga iklan vitamin atau tonik tertentu yang menggalakkan untuk membazir kerana jika pengguna yang telah mempunyai tabiat makanan yang seimbang, maka dia tidak memerlukan sebarang vitamin dan tonik. Iklan ini menonjolkan bahawa setiap pengguna memerlukan vitamin yang diiklankan jika ingin terus sihat.

■ Penyelewengan keutamaan

Iklan menggalakkan pengguna berbelanja untuk mendapatkan barang mewah berbanding barang keperluan. Ini mungkin disebabkan barang mewah memerlukan dorongan iklan manakala barang keperluan tidak memerlukan iklan.

■ Persaingan kebendaan

Iklan akan mengajak pengguna untuk bersaing bagi mendapatkan barang yang diiklankan. Ini menyebabkan ramai pengguna bersaing dengan jirannya bagi mendapatkan sesuatu barang dari segi saiz keluaran yang lebih besar dan lebih bermutu. Malah ada pengguna bersaing bagi mendapatkan barang berjenama masyhur bagi menyaingi jirannya walaupun harga barang tersebut melampaui batas kemampuannya.

■ Pemikiran ambil mudah

Iklan jenis ini menunjukkan bahawa masalah kehidupan harian pengguna amat mudah diselesaikan. Umpamanya, pengguna mudah diserang pelbagai penyakit apabila tertekan oleh gaya kehidupan harian yang mencabar. Ini biasanya digunakan oleh iklan ubat yang menjanjikan penyelesaian kepada masalah pengguna, iaitu dengan menggunakan keluaran ubat yang diiklankan seorang itu pasti sembuh dan sihat.

■ Gilakan jenama

Iklan bertujuan memperkenalkan jenama tertentu sehingga menjadi sebutan ramai. Ia juga bertujuan membina kesetiaan pengguna terhadap sesuatu jenama. Dalam hal ini, iklan telah banyak berjaya sehingga sesuatu jenama telah menjadi terkemuka dan mempunyai peminat setia yang tersendiri. Biasanya iklan jenis ini diiklankan secara meluas. Harga barang berjenama terkenal ini lebih mahal, kadangkala sehingga dua atau tiga kali ganda berbanding barang yang sama tetapi tidak berjenama. Pengguna yang membeli barang ini mungkin turut terpaksa menampung kos pengiklannya. Terdapat juga yang sengaja meletakkan harga yang tinggi bagi menunjukkan keistimewaannya.

■ Kegiatan yang tidak berfaedah

Iklan juga menonjolkan pengguna yang sedang bersuka ria di tempat yang mewah. Terdapat juga iklan jenis ini yang menunjukkan pengguna melakukan sesuatu yang dianggap mendebarkan atau berbahaya yang memberikan kepuasan yang tidak terhingga.

Ke muka 11 ►►

**PLAN FOR PRIVATE WINGS IN HOSPITALS
SCRAPPED**

The plan to build private wings in public hospitals has been scrapped, due to the high cost and space constraints, said Health Minister, Datuk Dr Chua Soi Lek. Instead, he is banking on the recently-approved locum scheme to keep government doctors from leaving for private practice. Allowing full-time patients, another recent decision, will also help the Government keep its healthcare bill down, he said.

New Straits Times, 2 November 2004

**GOOD BUSINESS PRACTICE INCENTIVES
FOR GROCERYS**

The Government will introduce new measures to encourage good business practices among grocery retailers that will keep prices low. Domestic Trade and Consumer Affairs Minister, Datuk Shafie Apdal said the ministry would speed up approvals for new retail branches and help retailers promote their goods to encourage good service and low prices. His ministry was fine-tuning the mechanism to implement these incentives.

New Straits Times, 3 November 2004

SMOKING MAY BE MADE AN OSH ISSUE

The government may regard smoking in the office as an occupational safety and health (OSH) issue as secondary smoke is also hazardous to non-smokers. Human Resources Minister, Datuk Dr Fong Chan Onn said smoking was now treated only as a health issue in the country. "Over in Europe, especially in Ireland, smoking in the office has been made on OSH issue. They assert that this is because secondary inhalation of smoke, especially in confined spaces like offices, is hazardous to others.

The Star, 4 November 2004

**BAHAN MAKANAN MENTAH UNTUK
PERAYAAN CUKUP**

Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna (KPDNHEP) memberi jaminan bekalan bahan makanan mentah sempena musim perayaan kali ini mencukupi dan penguatkuasaan akan dijalankan bagi memastikan peniaga tidak mengambil kesempatan menaikkan harga. Ketua Pengarah Penguat Kuasanya, Datuk Abdullah Nawawi Mohamed, berkata bekalan bahan makanan seperti tepung gandum, gula pasir dan ayam akan kekal pada harga pasaran semasa.

Berita Minggu, 7 November 2004

**HAD UMUR LESEN MOTOSIKAL
DINAIKKAN**

KUALA LUMPUR: Had umur 16 tahun bagi penunggang motosikal akan dinaikkan, mungkin

kepada 17 atau 18 tahun sebelum mereka dibenarkan memohon lesen, kata Menteri Pengangkutan, Datuk Seri Chan Kong Choy. Bagaimanapun, katanya, keputusan had umur sebenar itu bergantung kepada hasil laporan oleh sekumpulan pakar mengenai kemalangan jalan raya yang kini pada peringkat akhir kajian.

Berita Harian, 8 November 2004

**HARGAAIR MINERAL 1.5 LITER DIKAJI
SEMULA**

Harga runcit yang disyorkan untuk air mineral kini dikaji semula berikutan permintaan Persekutuan Pengilang-pengilang Malaysia (FMM) dan pengusaha yang mendakwa harga sekarang terlalu rendah. Ketua Setiausaha Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna, Datuk Talaat Husin berkata, para pengusaha berpendapat harga yang sedia ada tidak realistik kerana perbezaan harga di antara botol 0.5 liter dengan 1.5 liter hanya 35 sen. "FMM mahu harga bagi satu botol air mineral 1.5 liter yang kini ditetapkan RM1.20 dinaikkan sehingga RM2 kerana ia terlalu rendah berbanding 85 sen bagi botol 0.5 liter."

Utusan Malaysia, 14 November 2004

**OPS TULEN BESAR-BESARAN SELURUH
NEGARA**

Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna akan melancarkan operasi besar-besaran bagi membanteras pengedaran perisian komputer cetak rompak di seluruh negara, mulai 1 Disember ini. Timbalan Ketua Pengarah (Operasi), Bahagian Penguat Kuasa Kementerian, Zainal Abidin Mohd. Noordin berkata, operasi kelapan daripada siri Ops Tulen itu akan diperluaskan kepada kedai serta premis yang menjual komputer. "Kalau dulu kita membuat serbuan dan pemeriksaan ke atas penjual perisian komputer, tetapi dalam operasi kali ini kita juga akan memeriksa kedai dan premis yang menjual komputer.

Utusan Malaysia, 24 November 2004

**HARGASILING BAGI AIR MINERAL
BUKAN MANDATORI**

Sekiranya didapati harga air mineral tidak menepati harga siling yang ditetapkan iaitu 85 sen bagi 0.5 liter, ia bukan satu kesalahan pada masa ini. Menurut Pengarah Bahagian Perdagangan Dalam Negeri, Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna, Raja Ismail Raja Mohamed, ini kerana harga siling itu bukan mandatori, sebaliknya sukarela.

Kosmo! 24 November 2004

◀ Dari muka 12

hormon *thyroxsin* atau kekurangan hormon lelaki (*testosteron*) seseorang boleh mengalami masalah berat badan berlebihan. Ada kalanya ketumbuhan pada *hipotalamus* boleh menyebabkan individu mempunyai berat badan berlebihan kerana selera makan yang tinggi.

- Ubat-ubatan. Amalan memakan sesetengah ubat-ubatan seperti steroid atau ubat tradisional Cina boleh mengakibatkan berat badan bertambah. Steroid yang berlebihan boleh menyebabkan penyakit diabetes dan hipertensi.
- Masalah genetik. Terdapat beberapa gen dalam tubuh yang menyebabkan berat badan berlebihan. Sindrom-sindrom seperti *Prader-Willi*, *Laurence Moon Biedl* dan sebagainya boleh menyebabkan obesiti.
- Sindrom metabolik. Sindrom metabolik iaitu sejenis penyakit keturunan menyebabkan seseorang itu mempunyai berat badan yang berlebihan, diabetes, hipertensi, tahap kolesterol yang tinggi, gout dan sebagainya.

Bagaimana menyukat tahap obesiti

Selain berat badan berlebihan, seseorang boleh menilai sama ada ia tergolong dalam kategori obesiti melalui ukuran diameter di pusat:

- Bagi wanita jika ukuran melebihi 88 sentimeter menandakan risiko tinggi mendapat penyakit

dan dikategorikan dalam golongan obesiti.

- Bagi lelaki jika ukuran melebihi 102 sentimeter menandakan risiko tinggi untuk mendapat penyakit dan dikategorikan dalam golongan obesiti.

Implikasi obesiti

Risiko menghidap pelbagai penyakit seperti:

- Penyakit hipertensi
- Penyakit jantung koronari
- Diabetes *Mellitus*
- Kanser terutamanya kanser buah dada, usus dan lain-lain
- Gout dan sakit sendi (*osteoarthritis*)
- Masalah pernafasan
- Masalah batu dalam pundi hempedu
- Bagi wanita mereka biasanya menghadapi masalah sakit puan seperti kitaran haid yang tidak menentu, ketidaksuburan dan sebagainya.

Risiko psikososial

Individu yang terlalu gemuk akan menghadapi masalah kurang keyakinan diri kerana mereka menjadi bahan buaian. Dari aspek sosial, masyarakat memandang rendah terhadap mereka dan tidak ramai yang ingin bergaul dengan mereka. Kajian menunjukkan individu yang mengalami obesiti kurang mendapat peluang kenaikan pangkat dalam pekerjaan mereka kerana ia sering dikaitkan dengan tabiat malas.

◀ Dari muka 9

■ Pengeluaran dan promosi barang mewah

Iklan cenderung menonjolkan barang mewah. Oleh itu iklan ini menggunakan teknik pemujukan yang lebih berkesan. Oleh sebab pengeluaran keluaran mewah lebih menguntungkan berbanding barang keperluan asas, maka berlaku kecenderungan bagi pengeluar untuk memberikan keutamaan mengeluarkan barang dan promosi barang mewah. Ini menyebabkan pengguna yang kurang berada menghadapi masalah mendapatkan keperluan asas kerana pengeluarannya dihadkan.

■ Kemerosotan nilai budaya tempatan yang positif

Iklan jenis ini mengagung-agungkan aspek kehidupan barat yang kadangkala bercanggah dengan nilai masyarakat tempatan. Umpamanya iklan menggalakkan sikap egoisme, individualisme dan persaingan, manakala budaya tempatan memupukkan sikap rendah diri, tolak ansur dan

kerjasama.

■ Pengabaian barang tempatan dan tradisional

Lantaran barang tempatan kurang diiklankan secara meluas dan kurang berkesan, maka usaha untuk memajukannya kurang diberi perhatian. Tambahan pula, kos pengiklanan yang tinggi telah menggugat pengeluar barang tempatan dan tradisional mengiklankan barang mereka. Oleh sebab itu, umum melihat barang tempatan kurang bermutu dan moden berbanding barang import.

■ Gaya hidup asing

Iklan barang import sering menonjolkan gaya hidup asing. Iklan ini menonjolkan bahawa mereka yang berjaya digambarkan mengamalkan sesuatu kehidupan yang luar biasa yang penuh dengan kemewahan. Iklan juga mewujudkan cita rasa antarabangsa, manakala indentity sesuatu negara sengaja tidak diendahkan.

Masalah Obesiti

Obesiti bermaksud jumlah berat badan yang berlebihan akibat kandungan lemak. Dianggarkan terdapat sebanyak enam peratus rakyat Malaysia yang menghadapi masalah ini. Pada tahun 2000, kadar peningkatan obesiti meningkat hingga 10 peratus berbanding tiga peratus pada tahun 1992. Dalam hal ini, biasanya seseorang itu akan berusaha untuk menurunkan berat badannya. Namun begitu, timbul pula masalah bagi mengekalkan berat badan yang baru diperolehi itu.

Dalam hal ini, seseorang itu tidak perlu bersikap terlalu obses terhadap berat yang diinginkan, sebaliknya memberikan penekanan terhadap berat badan yang ideal dan sesuai dengan ketinggian mereka. Pada peringkat awal, cuba kurangkan berat badan sebanyak 10 peratus dalam tempoh antara enam hingga 12 bulan. Dalam hal ini, seseorang itu tidak sewajarnya terpengaruh dengan sebarang bentuk program bagi menguruskan badan. Ini kerana sebahagian besar program tersebut terbukti tidak benar-benar berkesan. Jika adapun yang berjaya, ia tidak boleh dijadikan sebagai ukuran sebenar bagi keberkesanan program tersebut.

Untuk tujuan menghadapi masalah obesiti ini, terdapat beberapa kaedah yang boleh dilakukan. Di antaranya:

Diet

- Elakkan makanan yang tinggi kandungan kalori seperti makanan yang banyak lemak dan gula. Banyakkan makan sayur-sayuran dan buah-buahan. Kurangkan makanan bergoreng. Banyakkan makanan yang direbus dan dibakar.
- Elakkan menggunakan susu pekat manis.
- Kurangkan kandungan gula dalam minuman dan kuih-muih.
- Makan ikut jadual dan elakkan meninggalkan jadual makan.
- Jangan gelojoh ketika makan dan ambil masa untuk memberi rasa kekenyangan.
- Kurangkan makan pada waktu malam, elakkan makanan ringan ketika menonton televisyen.
- Pengurangan antara 500 hingga 1,000 kalori sehari dapat mengurangkan antara 0.5 hingga 1 kilogram sebulan.

Senaman

- Senaman perlu dilakukan secara berterusan



setiap hari dalam tempoh 20 hingga 30 minit bergantung kepada aktiviti yang dilakukan.

- Sebaik-baiknya amalkan senaman selama 15 minit setiap hari daripada bersenam selama dua jam tetapi hanya seminggu sekali.
- Senaman ini merangkumi berjoging, berbasikal, aerobik, bersukan, berenang dan sebagainya.

Kaedah untuk mengukur kesesuaian berat badan BMI (Indeks Jisim Badan) kg 72 Ketinggian (m²) 1.7x1.7.

Ukuran berat badan boleh dilakukan berdasarkan panduan seperti:

- Normal: 17-25
- Berat badan berlebihan: 25-30
- Obesiti tahap I: 30-35
- Obesiti tahap II: 35-40
- Obesiti tahap III: 40 ke atas

Punca

Hampir sebahagian besar masalah obesiti ini berpunca daripada faktor luaran seperti:

- Pemakanan. Pemakanan yang berlebihan terutama makanan yang mengandungi kalori (tenaga) tinggi. Ini termasuklah makanan yang mempunyai kandungan lemak dan gula yang tinggi.
- Kurang melakukan senaman.
- Kesibukan bekerja, menonton televisyen dan banyak menghabiskan masa di hadapan komputer.
- Penyakit-penyakit metabolisme endokrin seperti kekurangan atau terlebih hormon pertumbuhan kortisol. Sekiranya kekurangan

