

Merancang Sebelum Membeli

Buat penelitian terlebih dahulu sebelum membeli belah



Apabila membeli belah, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang membeli membuat keputusan sebelum membeli. Antara faktor tersebut ialah iklan, sama ada melalui media massa atau yang terpapar dengan banyaknya di pusat-pusat membeli belah.

Oleh itu, seseorang perlu membuat pertimbangan waras apabila melihat sesuatu iklan.

Tanyakan diri terhadap iklan

- Adakah iklan itu menarik emosi? Lihat melebihi tarikan tertentu untuk mendapati apa yang ia benar-benar bermakna.
- Apakah ciri-ciri istimewa produk itu?
- Adakah ciri-ciri ini benar-benar penting?

Ketika mendengar atau melihat iklan-iklan

- Sedar akan penipuan dan pengeliruan dalam iklan.
- Berhati-hati dengan iklan yang mengelirukan (iklan yang membuat tuntutan yang tidak

munasabah tentang sesuatu produk atau perkhidmatan).

- Baca huruf bercetak halus atau dengar dengan teliti.

Membuat keputusan untuk membelanja wang

- Adakah barang tersebut benar-benar diperlukan?
- Adakah ia berpatutan dengan masa yang digunakan untuk menghasilkan wang bagi membayarnya.
- Adakah terdapat penggunaan yang lebih baik untuk wang itu pada masa ini?

Membuat keputusan tentang barang apa untuk dibeli

- Apakah tahap kualiti yang diingini - rendah, sederhana atau tinggi?
- Berapa banyak yang mampu dibeli?
- Patutkah menunggu sehingga terdapat jualan murah untuk barang yang dihendaki?
- Patutkah memilih satu barang dengan jenama yang terkenal, walaupun harganya lebih tinggi sedikit?
- Adakah seseorang yang dikenali telah memiliki barang jenis ini untuk dijadikan sebagai rujukan?
- Terdapatkah waranti dan/atau kontrak perkhidmatan atas barang ini? Jika ya, adakah ia setanding dengan waranti dan kontrak perkhidmatan atas barang yang serupa?
- Apakah majalah pengguna ada memperkatakan tentang jenis barang yang hendak dibeli?

Sumber: www.mymoneyskill.com



Pengguna Bijak

- ✓ Beli barangan berkualiti
- ✓ Buat perbandingan harga
- ✓ Pilih perkhidmatan terbaik
- ✓ Buat pilihan yang tepat

MENARIK DI DALAM Jimatkan Setiap Titisan Air 3 ■ Awasi Penggunaan Plastik dan Gabus 4 ■ Kurangkan Penggunaan Petrol 5 ■ Kereta Dijual Belum Ditukar Hak Milik 6 ■ Sijil Pemilikan dan Pematuhan 7 ■ Kesan Alkohol Terhadap Kesihatan 8 ■ Memahami Penyusuan Susu Ibu 12

Dalam era perdagangan yang kian mencabar, sektor perniagaan menggunakan beraneka taktik dan teknik pemasaran. Pelbagai kaedah yang kreatif dijalankan dengan tujuan yang satu, iaitu untuk menarik perhatian pengguna.

Cuma kadangkala, kaedah yang digunakan itu terlalu kreatif sehingga menyebabkan pengguna terkeliru. Akhirnya, pengguna akan tertarik untuk membeli produk atau menggunakan perkhidmatan tersebut. Setelah membeli atau menggunakan perkhidmatan itu, barulah pengguna sedar bahawa mereka sebenarnya tersilap. Pada ketika itu, apa yang terlintas ialah untuk mendapatkan kembali wang mereka. Dalam keadaan seperti itu, mungkin mereka akan berjaya dan mungkin juga tidak. Bergantung kepada cara mereka menanganinya dengan pihak penjual.

Memang kita sering berhadapan dengan persoalan ini. Ada masanya masalah di antara peniaga dan pengguna disebabkan oleh sikap peniaga yang menggunakan amalan perniagaan yang culas. Tetapi adakalanya juga ia disebabkan oleh sikap pengguna sendiri yang ghairah ingin membeli sesuatu barang sehingga tidak membuat pertimbangan yang sewajarnya.

Dalam era yang kian mencabar dan perniagaan yang kian rencam, pengguna perlu mengamalkan sikap "caveat emptor" atau pengguna berwaspada. Pengguna sendiri perlu memikirkan sedalam-dalamnya sebelum membeli barang atau menggunakan perkhidmatan. Dengan cara itu, kemungkinan diperdaya oleh peniaga yang tidak beretika dapat dielakkan.

Lantaran itu, Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna mengadakan kempen "Pengguna Bijak". Ia bertujuan bagi memberikan kesedaran kepada para pengguna agar sentiasa bersikap berhati-hati dan berwaspada apabila berurusan di pasaran. Pengguna perlu mantap dengan lapan hak-hak pengguna dan lima tanggungjawab pengguna. Dengan mengetahui hak-hak dan tanggungjawab pengguna ini, ia menjadi pendinding kepada pengguna.

Hak-hak pengguna bertujuan supaya pengguna tahu bahawa apabila membeli atau menggunakan perkhidmatan, mereka perlu mendapatkan hak-hak tersebut. Jika hak-hak tersebut tidak dipenuhi, mereka perlu menjauhi barangan atau perkhidmatan berkenaan. Begitu juga dengan tanggungjawab pengguna. Pengguna perlu memainkan tanggungjawab tersebut apabila berhadapan dengan peniaga yang bersikap culas. Lakukan sesuatu tindakan yang menunjukkan bahawa pengguna sebenarnya mempunyai kuasa dalam menentukan kedudukan pasaran.

Jika pengguna bijak menggunakan peranan mereka, peniaga tidak akan berani memperlekehkan kuasa pengguna. Mereka ini akan sentiasa berhati-hati pula apabila melakukan perniagaan. Pada ketika itu, tidak lagi wujud konsep "caveat emptor" atau pengguna berwaspada, sebaliknya ia menjadi "caveat venditor" atau peniaga berwaspada.

SIDANG REDAKSI

Penasihat:

Y. Bhg. Dato' Talaat bin Hj. Husain

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

**Ketua Sidang Pengarang
Isamil bin Jantan**

**Timbalan Ketua Sidang Pengarang
Mohd Yusof bin Abdul Rahman**

**Sidang Pengarang
Azendi bin Mohd Zawawi
Nazleen bte Mohd Emran**

**Noor Jamal Ali
Indrani Thuraisingham
Siti Rahayu bte Zakaria**

Dicetak oleh Syarikat Asas Jaya

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

**Editor,
Buletin Pengguna,
No 1D-1, Bangunan SKPPK,
Jalan SS9A/17, 47300 Petaling Jaya,
Selangor Darul Ehsan.
Emel: buletinpengguna@hotmail.com
Laman Web KPND & 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.

Jimatkan Setiap Titisan Air



Air adalah suatu anugerah alam yang paling berharga. Namun ia sering dianggap seolah-olah sebagai suatu sumber yang tidak akan kehabisan dan sering diambil mudah serta dibazirkan. Sebagai suatu langkah berjimat cermat dan mengurangkan bil air, kita boleh mengamalkan panduan berikut.

Memeriksa sama ada terdapat kebocoran

Kebocoran menyebabkan pembaziran air dan meningkatkan bil bulanan. Pemeriksaan yang kerap mengenai kebocoran hendaklah dilakukan seperti berikut:

- Periksa pili dan paip sama ada terdapat kebocoran.
- Pastikan tangki tandas tidak melimpah.
- Tutup semua paip di rumah dan periksa meter air.
- Sekiranya meter masih lagi berjalan maka ia menunjukkan berlakunya kebocoran. Petunjuk-petunjuk berlakunya kebocoran saluran paip bawah tanah di rumah ialah:
 - Terdapatnya kesan lembap di kawasan tanah di mana terdapatnya saluran paip.
 - Berlaku kekurangan bekalan secara tiba-tiba. (Tidak disebabkan oleh gangguan bekalan saluran utama).

Jika kebocoran dikesan, tutup "stop cock" yang terdapat di meter air dan hubungi tukang paip berlesen untuk membaiki kebocoran itu dengan segera.

Hentikan titisan.

Titisan air yang laju dari paip dapat membazirkan air sebanyak 3,000 liter sehari! Pembaziran ini dapat dielakkan dengan:

- Menutup paip dengan kemas.
- Tukar sesendal.
- Periksa pemasangan paip.

Tandas

Purata sebanyak satu pertiga daripada penggunaan air di rumah adalah untuk mencucur tandas. Tandas lama menggunakan sebanyak sembilan liter air atau lebih pada setiap cucuran. Tandas baru yang telah dikuatkuasakan

penggunaannya, menggunakan tidak lebih dari enam liter air untuk setiap cucuran. Sekiranya anda bercadang untuk menukar tandas, pastikan tandas baru menjimatkan penggunaan air.

Jimatkan air semasa mandi

Banyak air yang dapat dijimatkan semasa mandi jika:

- Menghadkan masa mandi.
- Mengawal penggunaan air semasa mandi.
- Menutup paip semasa menyabun badan.

Jimatkan air semasa di dapur

- Cuci sayur dan daging di dalam singki yang dipenuhi air separuh muatan. Air dapat dijimatkan sebanyak lima belas kali ganda berbanding dengan penggunaan air paip yang mengalir.
- Jika mencuci pinggan dengan cara yang sama, penjimatan penggunaan air sebanyak tujuh kali ganda.

Membasuh pakaian

- Gunakan muatan penuh semasa membasuh dengan mesin pembasuh.
- Apabila membasuh pakaian dengan menggunakan mesin pembasuh, gunakannya dengan muatan penuh kerana jumlah penggunaan air adalah sama banyaknya sama ada bagi muatan penuh ataupun separuh.



Awasi Penggunaan Plastik dan Gabus



Plastik dan gabus digunakan sebagai bahan kemasan pembungkusan makanan. Namun begitu kedua-dua produk ini juga mengandungi bahan yang membahayakan kesihatan tubuh. Salah satu penyakit yang boleh disebabkan oleh kesan sampingan ini ialah kanser.

Tanpa memikirkan tentang risikonya terhadap kesihatan, kemasan makanan daripada bahan plastik mahupun *styrofoam* sudah pasti menjadi pilihan utama kerana ia lebih praktikal, ringan, dan boleh digunakan berulang kali. Tetapi kedua-dua jenis bahan ini dihasilkan daripada bahan yang dikenali sebagai *dioctyl phthalate* (DOP) yang menghasilkan zat benzen, suatu larutan kimia yang tidak boleh dihadamkan oleh sistem pencernaan.

Benzen ini juga tidak boleh dikeluarkan melalui feces (kotoran) atau air kencing. Akibatnya, zat ini semakin lama semakin terkumpul dan membentuk lemak. Inilah yang akhirnya menyebabkan berlaku gejala penyakit kanker.

Kajian yang dilakukan mendapati kandungan bahan yang terdapat dalam bekas plastik boleh mencemarkan makanan. Bekas plastik apabila terkena suhu yang tinggi, pewarna yang digunakan pada bekas plastik tersebut akan meresap ke dalam makanan. Apabila sesuatu makanan yang

baru digoreng diletakkan di dalam bekas plastik, suhu minyak yang tinggi akan menghasilkan kolesterol atau lemak tepu yang tinggi. Tambah pula, bekas plastik ini mengandungi DOP serta lozam berat zink yang biasanya digunakan sebagai bahan penstabilan untuk plastik.

DOP memang digunakan secara meluas dalam proses menghasilkan plastik. Penggunaan DOP dalam industri PVC mencapai 50 hingga 70 peratus daripada jumlah bahan yang digunakan di dalam polimer untuk menambahkan fleksibiliti dan daya kestabilannya.

Selain efisien, DOP juga memberikan kelikatan yang stabil pada PVC. Selain daripada itu, penggunaan DOP, khususnya pada pembungkusan makanan dan ubat-ubatan atau barang mainan kanak-kanak juga menimbulkan masalah. Kesan penyerapan bahan daripada PVC ke dalam tubuh turut menggugat kesihatan manusia.

Stirofom juga masih tergolong sebagai plastik. Ia bersifat reaktif kepada suhu tinggi. Selain itu, bahan asas stirofom bersifat larut lemak dan alkohol. Oleh itu ia tidak sesuai sebagai tempat simpanan susu yang mengandungi lemak tinggi dan kopi yang dicampurkan dengan krim.

INFO

Sambutan Hari Pengguna Malaysia Peringkat Kebangsaan tahun 2005 akan diadakan pada 26 Julai 2005, bertempat di Kuala Lumpur Convention Centre (KLCC), Kuala Lumpur dan akan dirasmikan oleh Y.A.B. Perdana Menteri. Pelbagai program dan acara menarik akan diadakan termasuk ekspo pengguna yang akan diadakan mulai 26 Julai 2005 hingga 31 Julai 2005. Datanglah beramai-ramai.



Kurangkan Penggunaan Petrol

Sebelum ini apabila mengisi minyak petrol sebanyak RM30 untuk kereta dan boleh bergerak hingga 200 kilometer. Kini dengan jumlah yang sama kereta hanya dapat bertahan sejauh 150 kilometer saja. Mungkin ini disebabkan oleh kereta yang digunakan itu dikatakan sebagai "kuat makan petrol". Penggunaan petrol yang bertambah disebabkan beberapa faktor seperti kebocoran, permukaan bahan api dalam ruang pelampung karburetor terlalu tinggi, penapis udara tersumbat atau pelarasan skru pada karburetor kurang tepat.

Selain itu, ia mungkin berpunca daripada saat penyalaan kurang tepat, plag haus, suis pemutus arus terbakar, mampatan tidak cukup, injap yang tidak berfungsi, ekzos tersumbat, masalah pada cekam atau brek bergesel.

Lakukan panduan berikut bagi mengetahui punca tersebut.

- Periksa tempat meletak kenderaan. Jika terdapat bekas titisan minyak atau terhidu bau petrol di kawasan itu, bermakna kenderaan mungkin mengalami kebocoran dan ia perlu dihantar ke bengkel untuk dibaiki.
- Jika kebocoran berlaku pada sambungan paip petrol, ketatkan sambungan yang longgar menggunakan spanar dan jika masih bocor, buka skru berkenaan dan lilitkan benang vinil dan ketatkan sambungan itu kembali.

Terdapat beberapa panduan dan cara yang paling minimum untuk menjimatkan penggunaan bahan api sekali gus menjimatkan perbelanjaan harian.

Perhatian kadar penggunaan petrol

- Penggunaan petrol yang berlebihan bukan sahaja membebankan kewangan tetapi ia juga menandakan enjin kereta tersebut mungkin mengalami kerosakan.
- Jika didapati penggunaan petrol pada kenderaan secara berlebihan, periksa puncanya sebelum membeli sebarang alat bantuan mengurangkan penggunaan petrol

yang banyak di pasaran. Ini kerana pembelian alat berkenaan mungkin tidak memberi kesan sepatutnya jika keadaan enjin kereta anda mengalami masalah hingga menyebabkan penggunaan petrol bertambah.

- Kekalkan tahap penggunaan petrol ialah dengan melakukan pelarasan enjin.

Sikap dan cara pemandu

- Gunakan gear dua atau tiga terlalu lama sebelum menukar ke gear seterusnya, tabiat menekan pedal minyak terlalu kuat ketika pemanduan mendatar atau menuruni bukit boleh menyebabkan penggunaan petrol yang berlebihan.
- Apabila melakukan pelarasan enjin, ia membantu mengurangkan penggunaan petrol sehingga 15 peratus di samping teknik memandu yang salah juga menjadi punca penggunaan petrol melebihi 20 peratus atau lebih.

Membawa bebanan berlebihan

- Perhatikan dalam but kereta, mungkin ada banyak barang yang tidak sepatutnya berada dalam but tetapi dibawa ke sana ke mari. Ia pasti menambahkan beban enjin. Bawalah barang yang perlu sahaja seperti alat membaiki kereta dan alat yang dapat membantu ketika kecemasan.
- Karier (alat membawa barang atas bumbung kereta) juga boleh menambah penggunaan petrol pada kadar lima peratus. Karier menghalang udara berlepas ke belakang dengan sempurna ketika kereta memecut.

Enjin

- Enjin dalam keadaan panas normal juga boleh membantu meningkatkan perbatuan dan prestasi kereta. Biarkan enjin panas sebelum memulakan perjalanan dan jangan sekali-kali memulakan perjalanan tanpa terlebih dulu merancang jalan mana untuk ke destinasi.



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

ADIL ● PROFESIONAL ● BERKESAN

KERETA DIJUAL BELUM DITUKARKAN HAK MILIK

NCCC menerima aduan daripada seorang pengadu yang telah membeli sebuah kereta baru. Pada masa yang sama, beliau juga telah menjual kereta lama secara `trade-in' kepada sebuah syarikat kereta terpakai. Segala urusan jual beli tersebut telah dikendalikan oleh jurujual pengedar kereta baru itu.

Setelah menandatangani borang tukar hak milik yang kosong, maka pengadu telah menyerahkan kereta lama beliau kepada penjual kereta terpakai tersebut. Pengadu pula telah menerima kereta baru yang dibeli dan pulang.

Setelah enam bulan, pengadu telah menerima panggilan daripada seorang pegawai sebuah syarikat kewangan yang membiayai kereta lama beliau, memaklumkan beliau telah tertunggak bayaran kereta itu dan meminta agar bayaran tertunggak itu dijelaskan dengan segera. Pengadu berasa hairan dengan keadaan tersebut dan terus menghubungi penjual kereta terpakai. Melalui panggilan itu, barulah pengadu sedar bahawa hak milik kereta lama itu belum ditukar dan penjual kereta terpakai berkenaan telah menggunakan kereta itu dengan sewenang-wenangnya.

Pengadu juga telah beberapa kali melihat kereta tersebut digunakan di jalan raya tetapi pengadu beranggapan bahawa kereta tersebut telah dibeli oleh orang lain. Setelah menghubungi pelbagai pihak, pengadu gagal mendapatkan khidmat nasihat dan bantuan. Pengadu seterusnya telah datang ke Pusat Khidmat Aduan Pengguna Nasional (NCCC) untuk mendapatkan bantuan.

TINDAKAN NCCC

Setelah menerima aduan itu, NCCC telah menghubungi syarikat penjual kereta terpakai dan menasihatkannya supaya menukarkan hak milik kereta itu dengan segera. Ini bagi melepaskan tanggungan pengadu terhadap kereta itu. NCCC juga memaklumkan bahawa jika syarikat gagal bertindak sedemikian, pengadu akan dinasihatkan supaya membuat tuntutan kepada Tribunal Tuntutan Pengguna Malaysia.

Pengedar juga telah dinasihatkan agar menjelaskan segala tunggakan ansuran kepada syarikat kewangan. Pihak pengedar telah bersetuju untuk membuat pertukaran hak milik dalam tempoh dua minggu. Dalam pada itu, NCCC juga menasihatkan pengadu agar membuat laporan polis bagi melindungi beliau sekiranya kereta lama beliau itu digunakan bagi tujuan yang melanggar undang-undang ataupun sekiranya terlibat dalam kemalangan.

NASIHAT NCCC

Pengguna dinasihatkan agar berhati-hati apabila menjual atau `trade-in' kereta mereka. Kebiasaannya borang tukar hak milik kosong akan diminta supaya ditandatangani semasa penyerahan kereta tersebut dilakukan. Namun begitu, pengguna tidak boleh beranggapan bahawa proses jual beli itu telah selesai sepenuhnya.

Suatu proses jual beli hanya akan dianggap sebagai selesai sekiranya pertukaran hak milik telah dibuat dan didaftarkan dalam sijil hak milik (geran) kereta itu. Di samping itu, pihak syarikat kewangan juga telah meluputkan tanggungan pemilik asal. Para pengguna dinasihatkan bagi memastikan bahawa proses jual beli dan penukaran hak milik itu diselesaikan dalam tempoh dua minggu. Selain itu, pengguna juga dinasihatkan agar memaklumkan syarikat kewangan bahawa kereta tersebut telah dijual dan memastikan perjanjian sewa beli ditamatkan.

Apabila menyerahkan kereta kepada penjual kereta terpakai, satu perjanjian ringkas perlu dibuat supaya pengguna dapat membuktikan wujudnya transaksi tersebut sekiranya diperlukan kelak. Sekiranya penjual kereta terpakai tidak mengambil langkah bagi memproses urusan jual beli dan penukar hak milik dalam tempoh dua minggu, pengguna hendaklah membuat laporan polis dan mengambil langkah menarik balik kereta itu.

Sijil Penyiapan dan Pematuhan



Kementerian Perumahan dan Kerajaan Tempatan akan memperkenalkan peraturan penggunaan Sijil Penyiapan dan Pematuhan bagi menggantikan Sijil Layak Menduduki. Peraturan ini akan dilaksanakan mulai hujung tahun 2005. Sijil Penyiapan dan Pematuhan itu akan dikeluarkan oleh profesional iaitu arkitek ataupun jurutera yang mengemukakan pelan sesebuah bangunan itu.

Melalui Sijil Penyiapan dan Pematuhan ini, golongan profesional yang berkaitan akan mengeluarkan satu sijil yang mengesahkan bahawa sesuatu projek itu telah mematuhi semua syarat mengikut pelan yang telah diluluskan Pihak Berkuasa Tempatan.

Untuk tujuan tersebut, Kementerian akan

meminda undang-undang berkaitan termasuk mengenai Pihak Berkuasa Tempatan dan yang mengawal selia profesional yang akan bertanggungjawab mengeluarkan sijil itu. Dalam pada itu, Kementerian juga akan memperketatkan semua undang-undang yang mengawal selia golongan profesional yang terlibat. Ini bagi membolehkan mereka dipertanggungjawabkan terhadap sijil yang dikeluarkan.

Peraturan Sijil Penyiapan dan Pematuhan dibuat bagi mengatasi masalah kelewatan pengeluaran Sijil Layak Menduduki oleh Pihak Berkuasa Tempatan. Akibat kelewatan tersebut, pihak pemaju mengalami masalah bagi menyerahkan hakmilik kosong kepada pembeli rumah.

Kesan Nikotin Kepada Kesihatan

Bahan tembakau yang digunakan dalam rokok mengandungi nikotin, iaitu sejenis bahan yang boleh menyebabkan ketagihan. Bagi mengelakkan kesan buruk akibat ketagihan nikotin itu, langkah pencegahan dan kawalan hendaklah dilakukan.

- Semua organisasi yang berkaitan kesihatan di dunia bersepakat bahawa produk berasaskan tembakau boleh menyebabkan ketagihan. Banyak kajian menunjukkan produk berasaskan tembakau boleh menyebabkan ketagihan sebagaimana heroin, kokain dan alkohol.
- Kajian yang dilakukan oleh Jabatan Kesihatan dan Khidmat Kemanusiaan Amerika Syarikat mendapati bahawa 5 peratus daripada pelajar sekolah tinggi yang merokok mengatakan mereka tidak akan merokok lagi lima tahun akan datang. Namun hakikatnya, 7 hingga 9

tahun berikut, 75 peratus daripada mereka ini masih terus merokok.

- Setiap tahun, 20 juta orang cuba untuk berhenti merokok. Tetapi hanya 3 peratus sahaja yang berjaya. 70 peratus lagi mengatakan mereka telah begitu ketagih sehingga sukar untuk berhenti. Seterusnya 84 peratus penghisap rokok yang tegar berusia 12 hingga 17 tahun mengatakan mereka amat memerlukan atau telah bergantung hidup kepada rokok.
- Kajian yang pernah dilakukan oleh Institut Antarabangsa Gallup pada tahun 1992 menunjukkan hampir dua pertiga remaja yang merokok itu ingin menghentikan tabiat merokok mereka dan 70 peratus pula mengatakan mereka tidak ingin cuba merokok sekiranya diberikan peluang sekali lagi.

Kesan Alkohol Terhadap Kesihatan



Setelah menjalankan kempen anti-merokok "Tak Nak", Kementerian Kesihatan kini mengorak langkah mengadakan kempen anti-alkohol pula. Ini bertujuan bagi memberikan kesedaran tentang bahaya alkohol.

Alkohol bukan sahaja boleh memabukkan, tetapi juga mampu memudaratkan kesihatan diri sekiranya diamalkan berterusan. Ia umpama kombinasi dadah dan racun kepada badan kita. Malahan hampir setiap agama di dunia ini turut melarang tabiat tersebut di kalangan para penganutnya.

Kesan ketagihan akibat meminum alkohol bukannya bergantung kepada jenis alkohol tetapi jumlah yang diminum pada satu-satu masa. Pada dasarnya terdapat dua kesan yang ketara pada penagih alkohol iaitu kesan jangka pendek dan jangka panjang. Kesan jangka pendek pengambilan alkohol lebih kurang satu botol besar menjadikan seseorang itu kurang daya koordinasi seperti tidak boleh berjalan dengan betul dan tidak boleh membuka pintu. Dalam masa yang singkat ini juga boleh menyebabkan *hangover*. *Hangover* lazimnya disebabkan oleh keracunan alkohol, bahan lain dalam alkohol dan tindakbalas ketagih alkohol. Tanda-tanda *hangover* alkohol termasuklah sakit kepala, loya, muntah, cirit birit, gangguan pergerakan usus dan menggeletar selama 8 – 12 jam kemudian.

Kesan jangka panjang akan dirasai selepas meminumnya selama beberapa bulan atau tahun. Kesan utama adalah seperti sakit jantung, hati atau penyakit dalam perut. Bila situasi ini berlaku mereka akan kurang selera makan, kekurangan vitamin, jangkitan penyakit, mati pucuk atau kekurangan haid. Kematian yang awal adalah lebih kerap pada orang yang kuat minum, terutamanya daripada sakit jantung atau hati, radang paru-paru, kanser, keracunan alkohol yang teruk, kemalangan, pembunuhan dan pembunuhan diri.

Kesan pada otak

- Selepas minum, alkohol akan meresap dari usus kecil ke dalam darah. Alkohol terus dibawa ke jantung yang kemudiannya mengepam darah beralkohol tadi ke seluruh

tubuh. Dari sini ia terus meresap ke dalam otak dan seterusnya ke urat saraf. Otak merupakan salah satu organ penting yang dimiliki oleh manusia kerana otaklah yang mengawal segala pergerakan dan perlakuan seseorang dan dengan kemasukan bahan asing ini ke dalamnya ia akan mempengaruhi pergerakan dan kelakuan peminumnya.

- Menyebabkan berlakunya penindasan kawasan-kawasan yang biasanya mengawal maruah dan disiplin diri sehingga peminum mula merasa kurang sifat malu, fikiran bercelaru, dan pergerakannya pula agak tidak terkawal.
- Kurang keupayaan dari segi belajar, membentuk idea spontan, menumpukan fikiran, dan membuat pertimbangan yang teliti. Semakin banyak jumlah alkohol yang diminum semakin kuat otak tertindas sehinggakan boleh menyebabkan tidak sedarkan diri dan seterusnya kematian.

Kesan pada hati

- Setiap kali seorang peminum meminum alkohol, hati akan mengalami kecederaan (mendapat luka). Sel hati akan mati dan menjadi parut. Parut ini akan mengurangkan kemampuan hati untuk berfungsi dengan sempurna. Parut yang serius akan menyebabkan hati tidak dapat berfungsi langsung. Keadaan ini disebut *sirosis hati* dan boleh membawa maut.
- Bengkak hati (*hepatitis*) juga boleh berlaku disebabkan oleh lebihan toksik alkohol. Pada mulanya ia menyebabkan hati mengembang dan lama kelamaan saluran darah akan mengecut. Ini menyebabkan darah tidak dapat mengalir ke hati dengan sempurna dan akhirnya saluran darah akan membengkak lalu pecah. Pada peringkat kritikal, penghidap hepatitis akan mengalami muntah darah dan najis mereka akan bercampur dengan darah.

Kesan pada perut

Alkohol menyebabkan kerengsaan perut (*gastritis*) yang akhirnya boleh membawa kepada

Ke muka 9 ►►

«*Dari muka 8*

ulser. Bagi mereka yang memang menghidapi ulser perut, sakitnya akan menjadi semakin teruk.

Kesan pada saraf

- Boleh menyebabkan pelbagai jenis penyakit seperti sindrom *Wernicke-Korsakoff* dan kerosakan sel-sel otak, yang seterusnya membawa kepada komplikasi psikiatri. Peminum boleh mengalami halusinasi pendengaran, amnesia, paranoia, depresi dan kecenderungan membunuh diri.

Kesan pada janin

- Peminum alkohol kronik yang sedang hamil boleh menyebabkan kandungannya mempunyai ciri-ciri kecacatan seperti kekurangan berat badan, saiz kepala yang terlalu kecil berbanding tubuh, kurang penyelarasan otot, keadaan muka yang rata, dan kelemahan sendi-sendi.
- Bertindak dengan pelbagai sistem dan organ tubuh. Contohnya, kesan terhadap sistem peredaran tubuh menyebabkan darah lebih banyak dialirkan ke kulit. Ini menyebabkan kulit peminum menjadi kemerah-merahan dan perpeluhan meningkat. Pengepaman jantung juga bertambah pantas dan kuat seperti individu yang sedang melakukan senaman. Kepada penghidap penyakit jantung, mereka mempunyai kemungkinan diserang penyakit itu.
- Lebih cenderung membuang air kecil dengan kerap kerana etanol boleh merencat hormon penahan kencing.
- Mungkin mengalami anemia, hipoglisemia (kekurangan gula di dalam darah), dan

ketandusan vitamin.

- Boleh meningkatkan risiko kanser sebanyak 15 kali terutamanya pada bahagian mulut dan tekak.
- Boleh juga menimbulkan pelbagai masalah sosial. Masalah ketagihan alkohol boleh merosakkan hubungan persahabatan, kehilangan pekerjaan, hutang, simpanan keluarga dihabiskan, masalah rumah tangga, penganiayaan, penderaan, keruntuhan moral dan sebagainya.

Kesan Alkohol pada Manusia



Sumber: Pusat Racun Negara, USM

INFO PENGGUNA

Restoran Makanan Segera Didenda

Restoran rangkaian makanan segera telah didenda sebanyak RM3,408 oleh Mahkamah Hong Kong kerana menjual sejenis perasa makanan yang mengandungi bahan pemanis yang terlarang di negara tersebut.

Restoran tersebut telah menjual serbuk perasa Honey BBQ yang dimakan dengan kentang goreng, yang didapati mengandungi sejenis bahan pemanis tiruan "*stevioside*". Satu kajian yang dilakukan mendapati *stevioside* merupakan bahan yang boleh menyebabkan kanser. *Stevioside* dikatakan 250 - 300 kali ganda lebih manis berbanding gula tebu. Ia biasanya digunakan sebagai pemanis di Amerika Syarikat dan Asia.

Stevia dan *stevioside* telah diharamkan penjualannya sebagai makanan atau bahan dalam makanan oleh Kesatuan Eropah. Manakala Amerika Syarikat pula telah membenarkan penggunaannya sebagai diet tambahan atau penjagaan muka.

Sumber: Utusan Malaysia, 15 Disember 2004

KERAJAAN AKAN TERUSKAN SUBSIDI DIESEL - SHAFIE

Kerajaan akan meneruskan subsidi diesel walaupun menghadapi masalah penyelewengan kerana industri-industri berkaitan masih memerlukan bantuan kerajaan untuk berkembang, kata Menteri Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna Datuk Shafie Apdal.

Utusan Malaysia, 4 Mei 2005

HARGA RUNCIT PETROL NAIK 10 SEN, DIESEL 20 SEN MULAI 5 MEI

Kabinet telah memutuskan untuk menaikkan harga runcit diesel sebanyak 20 sen seliter dan harga petrol sebanyak 10 sen seliter mulai Khamis, 5 Mei. Pejabat Perdana Menteri, dalam satu kenyataan akhbar menyatakan kenaikan tersebut adalah sebagai langkah untuk membendung kenaikan subsidi yang ditanggung oleh Kerajaan untuk produk petroleum.

Bernama, 4 Mei 2005

KERAJAAN CADANG PERKENAL KUMPULAN PENGGUNA DIESEL

Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna bercadang memperkenalkan sistem yang hanya membolehkan kumpulan pengguna yang ditetapkan sahaja mendapatkan bekalan minyak dari stesen tertentu. Ini termasuk tidak lagi membenarkan kenderaan mewah yang menggunakan diesel, mendapatkan bahan api itu daripada stesen minyak yang dikenal pasti.

Utusan Malaysia, 6 Mei 2005

GOVT MULLING SINGLE PRICE FOR DIESEL

A special committee has been set up to study the feasibility of having a single price for diesel to replace the present two-tier pricing for non-subsidised diesel used by industries and subsidised diesel sold at petrol stations. Domestic Trade and Consumer Affairs Minister Datuk Shafie Apdal said the committee would determine a suitable price for the fuel after taking into account the costs borne by the Government, petrol station operators and consumers.

Malay Mail, 10 May 2005

USAH NAIK HARGA BARANG

Datuk Seri Abdullah Ahmad Badawi memberi amaran kepada peniaga supaya tidak menaikkan harga barang keperluan kerana ia boleh menyebabkan produk keluaran negara kehilangan daya saing di samping mengecutkan lagi pasaran.

Perdana Menteri berkata, golongan peniaga sepatutnya mencari jalan untuk meningkatkan keupayaan penghantaran dan pembuatan supaya harga dan kualiti

Utusan Malaysia, 15 Mei 2005

PENGGUNA BOLEH GUNA MAKLUMAT HARGA SEMASA

Datuk Seri Najib Razak mahu pengguna diberikan maklumat mengenai harga semasa barangan bagi membolehkan mereka tahu di mana sesuatu produk boleh didapati pada harga paling murah dan berpatutan. Timbalan Perdana Menteri berkata, dengan cara itu pengguna di negara ini dapat membuat pilihan yang lebih bijak, sekali gus mengelak mereka menjadi mangsa kenaikan harga oleh pihak tidak bertanggungjawab.

Berita Harian, 16 Mei 2005

KERAJAAN SENARAI PASAR HARGA RENDAH

Kerajaan akan menyenaraikan lokasi pasar yang menjual barang keperluan pada harga rendah bagi membantu orang ramai mempraktikkan hak sebagai pengguna, menerusi Kempen Pengguna Bijak. Ketua Setiausaha Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal-Ehwal Pengguna, Datuk Talaat Husain, berkata sebelum ini, orang ramai lebih memberi tumpuan kepada pasar raya tanpa mengambil kira kemungkinan pasar juga boleh memberi kebaikan.

Berita Harian, 18 Mei 2005

SYARAT PEMILIKAN KAD KREDIT DIPERKETAT

Syarat pemilikan kad kredit akan diperketatkan lagi bagi mengatasi masalah hutang di kalangan pengguna sehingga menyebabkan ramai diisytiharkan muflis. Setiausaha Parlimen Kementerian Kewangan, Datuk Seri Dr. Hilmi Yahaya berkata, syarat itu termasuk menaikkan kadar gaji minimum bagi pemilikan kad kredit, kadar pembayaran minimum dan mewujudkan Sistem Maklumat Pusat (SMP) bagi kad kredit.

Utusan Malaysia, 19 Mei 2005

'SHOP SMART, COMPARE PRICES'

Most of the products on hypermarket shelves these days are churned out by the local small-and medium-scale industry. And they are cheap and of quality. Domestic Trade and Consumer Affairs Minister Datuk Shafie Apdal said.

Malay Mail, 21 May 2005

Jika Telefon Bimbit Dicuri atau Hilang



Kejadian telefon bimbit dicuri atau hilang merupakan suatu yang biasa berlaku kepada seseorang. Biasanya telefon bimbit tersebut dicuri untuk kegunaan sendiri atau dijual kepada orang lain.

Oleh itu bagi mengelakkan telefon bimbit yang dicuri itu digunakan semula, di samping memberikan pengajaran kepada pencuri tersebut bahawa tidak ada gunanya mencuri telefon yang tidak boleh berfungsi, berikut adalah panduan yang boleh diamalkan.

Caranya ialah anda perlu mengetahui apakah nombor siri telefon bimbit anda. Untuk

mengetahuinya tekan nombor berikut: *#06#. Kemudian tekan butang dail. Lima belas digit no. akan muncul di skrin telefon bimbit anda. Catat no. ini dan simpan di tempat yang mudah dicari. Apabila telefon bimbit tersebut dicuri atau hilang, telefon syarikat penyedia telekomunikasi telefon bimbit anda dan beri nombor siri tersebut.

Dengan adanya nombor ini, syarikat penyedia perkhidmatan telekomunikasi tersebut boleh blok telefon bimbit anda. Walaupun pencuri tersebut tukar kad SIM, telefon bimbit itu tidak boleh digunakan langsung. Jadi dia tidak boleh menggunakannya sendiri atau menjualkannya.

« Dari muka 12

ibu dapat menjimatkan perbelanjaan keluarga. Seterusnya, penyusuan susu ibu juga menjimatkan kos perubatan dan rawatan.

Melabur dalam penyusuan susu ibu, menjamin kesihatan masa depan keluarga, masyarakat dan negara.

Faedah untuk keluarga

- Keluarga berjimat kerana tidak perlu membeli susu formula, botol susu dan puting.
- Keluarga juga berjimat kerana tidak perlu masak air dan membersihkan botol serta puting susu.
- Bayi yang diberi susu ibu jarang jatuh sakit dan menjimatkan kos rawatan.
- Keluarga terpaksa berbelanja banyak untuk membeli susu formula, botol susu dan puting.
- Keluarga juga terpaksa membazir wang, membuang masa dan tenaga kerana perlu memasak air dan membersihkan botol serta puting susu.
- Menjejaskan perkembangan fizikal serta emosi ibu dan bayi.
- Tidak membantu ibu menjarakkan kelahiran.

Seorang bayi memerlukan 22 kg susu formula dalam 6 bulan pertama. 2.5 kg pada bulan pertama, 3.2kg pada bulan ke-2 dan 4 kg sebulan pada bulan seterusnya.

Penyusuan susu ibu secara eksklusif

Untuk 6 bulan pertama, bayi perlu diberikan cuma susu ibu. Makanan dan minuman lain tidak harus diberi sebelum bayi berumur 6 bulan kerana ini hanya akan mengurangkan penyusuan susu ibu dan seterusnya menjejaskan pembesaran bayi.

Akibat pemberian makanan dan minuman terlalu awal.

- Bayi tidak mendapat khasiat susu ibu yang sepenuhnya.
- Bayi mudah dijangkiti penyakit.
- Pembesaran bayi akan terbantut.
- Perkembangan mental bayi akan terencat.
- Ibu mudah mengandung semula dan menghasilkan bayi yang kecil.
- Pengeluaran susu ibu akan berhenti
- Keluarga terpaksa bergantung kepada susu formula.

Bahaya pemberian susu formula

- Lebih kerap mendapat cirit-birit
- Lebih kerap mendapat jangkitan pernafasan
- Lebih menyakit meningitis
- Lebih jangkitan telinga
- Lebih alahan
- Lebih banyak masalah pembelajaran dan perkembangan mental
- Lebih kerap memerlukan rawatan di hospital
- Mengakibatkan kekurangan zat makanan.

Sumber: Hospital Mersing

Memahami Penyusuan Susu Ibu



Menyusu bayi dengan susu ibu merupakan langkah penting ke arah perkembangan dan pembesaran bayi yang sihat. Ini kerana susu ibu adalah bersih, seimbang dan paling sesuai untuk bayi. Ia mengandungi semua khasiat dalam imbuhan yang betul.

Sebenarnya, sejenis bahan yang dikenali sebagai kolostrum hanya terdapat susu ibu. Kolostrum mengandungi khasiat sebaiknya yang diperlukan oleh bayi untuk hari-hari pertama selepas lahir. Di samping itu, kolostrum juga mengandungi antibodi untuk melindungi bayi daripada jangkitan seperti cirit-birit, radang paru-paru dan selsema. Jadi, ternyata susu ibu amat penting untuk bayi sebab tiada makanan lain yang dapat mamarkan khasiat yang sebaik itu.

Mengapa penyusuan susu ibu paling sesuai untuk bayi

Penyusuan ibu menampilkan aneka kelebihan untuk bayi. Antaranya:

- Susu ibu adalah makanan terbaik untuk bayi kerana ia mengandungi zat makanan dalam nisbah yang betul dan isi kandungannya berubah mengikut keperluan bayi membesar.
- Susu ibu, khasnya kolostrum, mengandungi



bahan-bahan antibodi yang boleh melindungi bayi daripada jangkitan kuman dan alahan seperti cirit-birit, bronkitis dan radang paru-paru.

- Susu ibu juga mencegah penyakit seperti lelah dan sakit perut bayi.
- Susu ibu mengandungi zat khusus yang penting untuk perkembangan otak.
- Ia mengurangkan risiko pencemaran yang mungkin berlaku dalam kaedah penyusuan lain.
- Susu ibu memberikan khasiat terbaik untuk bayi.
- Berbeza daripada susu lain, susu ibu boleh diperolehi dengan mudah pada bila-bila masa. Jadi, tiada masalah membancuh atau memamkannya sebab ia sentiasa pada suhu yang sesuai.
- Memberikan bayi keselesaan dan ketenangan emosi yang diperlukannya.
- Menjalinkan hubungan kasih sayang yang lebih mesra antara bayi dan ibunya, berbanding dengan cara penyusuan lain.

Kebaikan susu ibu kepada ibu

Menyusu bayi dengan susu ibu juga baik untuk ibu. Berikut adalah sebab-sebabnya:

- Penyusuan susu ibu dengan sepenuhnya melewati kedatangan haid dan dengan itu boleh mengelakkan daripada mengandung dalam masa yang singkat.
- Boleh melangsingkan badan jika melakukan senaman.
- Ia membantu mengembalikan rahim ke saiz asalnya dengan lebih cepat dan mengurangkan risiko pendarahan yang berlebihan.
- Ia mengurangkan risiko barah buah dada dan ovari.
- Penyusuan susu ibu boleh dilakukan di mana-mana sahaja, pada bila-bila masa.

Susu ibu sangat berharga. Selain daripada menjamin kesihatan ibu dan anak, penyusuan susu

Ke muka 11 ►►

ISSN: 1675-5626

