

Pengguna Bijak

Perlindungan terbaik adalah perlindungan sendiri



Pengguna yang bijak adalah pengguna yang dapat menguruskan perbelanjaannya dengan baik mengikut suasana ekonomi semasa. Pengguna perlu merangka belanjawan peribadinya yang tersendiri apabila berhadapan dengan situasi membeli kerana kuasa membeli adalah di tangan pengguna.

Hakikatnya kebanyakan pengguna dalam masyarakat kita masih kurang memahami tentang sistem pasaran masa kini yang begitu kompleks sehinggakan pengguna gagal untuk membuat pilihan yang bernas dan bebas terhadap barangan atau perkhidmatan yang diperlukan. Pengguna seharusnya bijak dalam menjalankan urusniaganya dengan peniaga untuk memastikan perbelanjaan dilakukan secara berhemat.

Menyedari peranan pengguna penting dalam pasaran, Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna menjalankan kempen Pengguna Bijak. Kempen ini bertujuan untuk memberikan kesedaran kepada para pengguna

supaya sentiasa bijak ketika berurusan di pasaran. Terdapat empat ciri pengguna bijak yang ditekan dalam kempen ini, iaitu:

Beli Barangan Berkualiti

Setiap barangan mempunyai mutu dan kualitinya tersendiri. Terpulang kepada pengguna untuk memilih dan menilai barangan tersebut mengikut kehendak dan penilaian pengguna. Pengguna perlu mempunyai maklumat yang mencukupi tentang barang yang dibeli. Kumpulkan maklumat tentang barang tersebut dengan cara:

- Baca dengan teliti petunjuk yang diberikan bersama dengan barangan seperti kandungan, kegunaan, perhatian, amaran, bahaya dan sebagainya. Pernyataan tentang standard adalah maklumat yang penting berhubung dengan kualiti barangan.
- Baca laporan ujian mengenal barangan dalam majalah/akhbar yang mempunyai edaran di merata dunia. Langkah ini sesuai untuk mengetahui pendapat pihak yang boleh dipercayai.
- Beri perhatian terhadap petunjuk yang ditetapkan atau dinyatakan oleh industri tertentu atau kerajaan, jika ada.
- Risik dan dengar dari teman atau taulan yang mungkin mempunyai pengalaman menggunakan barangan yang sama seperti yang anda bercadang untuk membeli.

Ke muka 5 ►►



Pengguna Bijak

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

MENARIK DI DALAM Hari Pengguna Malaysia 2005 3 ■ Bengkel Disenaraihitamkan 6 ■ Mengapa Standard Diperlukan 6 ■ Tips Membeli Secara Bijak 7 ■ Cara-cara Mudah Menjimatkan Tenaga 8 ■ Barang Yang Wajar Dibeli Semula 11 ■ Leukimia 12

Melahirkan pengguna bijak merupakan suatu proses yang mengambil masa yang panjang. Kesedaran terhadap hak-hak dan tanggungjawab pengguna lahir apabila tiba satu peringkat yang pengguna merasakan hak mereka telah tercabar. Oleh itu, mereka perlu memainkan peranan agar hak mereka itu dihormati.

Masyarakat pengguna di negara maju telah mencapai tahap kesedaran kepenggunaan yang tinggi. Mereka membeli produk berasaskan kualiti produk, bukan berdasarkan harga semata-mata. Jika sesuatu produk itu tidak memenuhi kehendak mereka, maka tindakan akan dilakukan bagi memastikan produk itu diganti semula atau wang mereka dipulangkan.

Justeru, persatuan pengguna di negara-negara tersebut, tidak lagi menjalankan program kesedaran pengguna. Sebaliknya mereka lebih menumpukan kepada penyelidikan dan perbandingan produk. Hasil penyelidikan dan perbandingan produk tersebut, ia akan diterbitkan dalam bentuk majalah atau dimasukkan dalam laman web. Pengguna yang ingin mengetahui tentang sesuatu produk boleh membeli majalah atau melanggan dengan laman web itu.

Lantaran itu majalah yang diterbitkan oleh persatuan pengguna agak laris bukan sahaja di pasaran tetapi mempunyai jumlah pelanggan yang ramai. Beberapa persatuan pengguna yang terkemuka seperti Consumer Union di Amerika Syarikat menerbitkan "*Consumer Report*", Consumers' Association di Britain dengan majalah "*Which*" dan Australian Consumer Association pula mengeluarkan "*Choice*".

Di Malaysia, persatuan pengguna lebih menumpukan kepada menjalankan aktiviti-aktiviti pendidikan dan kesedaran pengguna agar para pengguna menyedari hak-hak dan tanggungjawab mereka. Selain daripada itu, persatuan pengguna juga menyediakan khidmat pengendalian aduan, sebagaimana Pusat Khidmat Aduan Pengguna Nasional, yang dikendalikan oleh Persatuan Pengguna Selangor dan Wilayah Persekutuan.



Bulan ini adalah bulan pengguna. Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna mengadakan sambutan Hari Pengguna Malaysia pada 26 Julai 2005 bertempat di Pusat Konvensyen Kuala Lumpur. Bertemakan Pengguna Bijak, Peniaga Beretika Negara Sejahtera, sambutan hari pengguna pada tahun ini lebih menumpukan kepada pembinaan diri pengguna Malaysia agar menjadi pengguna yang bijak.

SELAMAT HARI PENGGUNA MALAYSIA 2005

SIDANG REDAKSI

Penasihat:

Y. Bhg. Dato' Seri Talaat bin Hj. Husain
Ketua Setiausaha Kementerian Perdagangan
Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna

Ketua Sidang Pengarang
Ismail 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 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.



HARI PENGGUNA MALAYSIA 26 JULAI 2005

Pengguna Bijak, Peniaga Beretika
Negara Sejahtera

Sambutan Hari Pengguna Malaysia telah diadakan mulai tahun 2001. Ia merupakan tanda terhadap kesungguhan kerajaan tentang pentingnya peranan pengguna di negara ini. Semenjak itu, tarikh ini terus ternoktah dalam takwim rasmi kerajaan sebagai hari bagi para pengguna menghimbau akan kepentingan dan peranan mereka.

Sebelum adanya satu tarikh yang khusus bagi Hari Pengguna Malaysia, kerajaan telah mengadakan sambutan hari pengguna mulai tahun 1991, berdasarkan Hari Hak-Hak Pengguna Sedunia, yang telah diwujudkan oleh Consumers International pada 15 Mac 1983. Namun ia diadakan secara tidak tetap, dan tarikhnya sering berubah-ubah mengikut kesesuaian tarikh tertentu.

Usaha untuk mewujudkan satu hari khusus bagi pengguna ini telah dicetuskan oleh bekas Perdana Menteri, Tun Mahathir Muhamad ketika menghadiri majlis makan malam perdana anjuran FOMCA. Ternyata, cetusan itu tidak sekadar suatu ucapan retorik sahaja. Ia telah direalisasikan oleh Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna, apabila 26 Julai telah dicadangkan kepada Jemaah Menteri dan telah dipersetujui untuk dijadikan sebagai Hari Pengguna Malaysia.

Tarikh 26 Julai dianggap sebagai tarikh penuh bermakna bagi pengguna Malaysia sehingga ia dijadikan sebagai Hari Pengguna Malaysia. Ia adalah bersempena dengan pembentangan Akta Perlindungan Pengguna di Parlimen pada 26 Julai 1999.

Akta Perlindungan Pengguna yang telah diwartakan pada 9 September 1999 dianggap sebagai akta induk bagi perlindungan pengguna di negara ini.

Semasa sambutan Hari Pengguna mulai pada tahun 2001 diadakan, kemuncak acara adalah penganugerahan Tokoh Pengguna. Namun apabila

ia diadakan secara rasmi pada tahun 2001, kerajaan telah mewujudkan beberapa lagi anugerah, iaitu Anugerah Organisasi Pengguna Terbaik dan Anugerah Media Pengguna Terbaik.

Hari Pengguna Malaysia bukan sahaja disambut di peringkat kebangsaan, tetapi juga diadakan di peringkat negeri. Selain itu, dengan kerjasama beberapa pertubuhan bukan kerajaan, beberapa program dan aktiviti kesedaran pengguna turut diadakan. Di antaranya pertandingan menulis esei kepenggunaan, pertandingan melukis poster kepenggunaan, pertandingan pidato peringkat institusi pengajian tinggi, forum perdana Ehwat Islam, seminar dan sebagainya.

Pada tahun 2005, Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna menyambut Hari Pengguna Malaysia di Pusat Konvensyen Kuala Lumpur (KLCC). Ia akan disempurnakan oleh Perdana Menteri, Y.A.B. Dato' Seri Abdullah Ahmad Badawi.

Untuk memperkukuhkan usaha kerajaan dalam mewujudkan kesedaran dalam memperkasakan kedudukan pengguna di negara ini, tema Hari Pengguna tahun ini adalah "Pengguna Bijak, Peniaga Beretika Negara Sejahtera."

Pada tahun ini juga pelbagai program direncanakan. Satu ekspo yang diadakan secara besar-besaran, iaitu berkonsepkan "*Consumer Fair*", di Pusat Konvensyen Kuala Lumpur, di mana satu jualan mega turut dianjurkan.

Untuk memperkukuhkan lagi acara sambutan pada tahun ini, dua seminar kepenggunaan diadakan, iaitu Konvensyen Pengguna Kebangsaan, yang dianjurkan bersama FOMCA akan diadakan pada 2 dan 3 Ogos 2005, dan seminar antarabangsa "*Southeast Asia Confer-*

Ke muka 4 ►►

«*Dari muka 3*

ence on Consumer Protection" pada 21 hingga 24 September 2005. Seminar antarabangsa ini dianjurkan dengan kerjasama pejabat Consumers International bagi Rantau Asia Pasifik.

Selain itu, KPND & HEP dengan kerjasama FOMCA juga menganjurkan beberapa pertandingan kepenggunaan, iaitu pertandingan menulis esei, melukis poster, melukis kartun, mewarna bagi kanak-kanak, folio atau scrapbook untuk kelab pengguna dan perbahasan peringkat institusi pengajian tinggi. Pertandingan ini diadakan mulai 15 Mac 2005 sehingga 10 Julai 2005, manakala majlis penyampaian hadiah diadakan pada 13 Ogos 2005.

Penerima Anugerah Organisasi Pengguna Terbaik sejak tahun 2001

Tahun	Organisasi
2001	Persatuan Pengguna Pulau Pinang (CAP)
2002	Gabungan Persatuan-Persatuan Pengguna Malaysia (FOMCA)
2003	Persatuan Pendidikan dan Penyelidikan Pengguna Malaysia (ERA Consumer Malaysia)
2004	Majlis Kebangsaan Pertubuhan Wanita (NCWO)

Penerima Anugerah Tokoh Pengguna sejak tahun 1991

Tahun	Nama	Jawatan / Persatuan
1991	En Hj Yusof Ahmad	Presiden Persatuan Pengguna-pengguna Kelantan
	En Bishan Singh Bahadur	Bekas Presiden FOMCA/Persatuan Pengguna Pahang
1992	En Mohd Hamdan bin Hj Adnan (Kini Dato' Prof.)	Bekas Presiden Gabungan Persatuan-persatuan Pengguna Malaysia (FOMCA) / Pesuruhjaya SUHAKAM
1993	Pn Josie Zaini	Bekas Pengarah Serantau Kawasan Asia dan Pasific, Consumers International / bekas Pengasas dan Presiden Education & Research Association For Consumer (ERA Consumer)
1994	Dr S Sothi Rachagan (Kini Dato')	Bekas Pengarah Serantau Kawasan Asia dan Pasific, Consumers International / bekas Aktivis Persatuan Pengguna Selangor dan Wilayah Persekutuan
1995	Dato' Lee Lam Thye	Aktivis Pengguna dan Masyarakat
1996	Professor Madya Dr Halimah Hj Ahmad	Bekas Dekan Fakulti Ekologi Manusia, Universiti Putra Malaysia / bekas Aktivis Persatuan Pengguna Selangor dan Wilayah Persekutuan
1997	En Marimuthu Nadason	Bekas Setiausaha Agung Persatuan Pengguna Malaysia (Kini Presiden FOMCA)
1998	TIADA PENERIMA ANUGERAH	
1999		
2000		
2001	Dato' Dr Anwar Fazal	Bekas Presiden Consumers International / bekas Pengarah Serantau Kawasan Asia dan Pasific, Consumers International
2002	En Michael Chong Ten Soo (Kini Dato')	Pengerusi Biro Pengaduan Awam MCA
2003	TIADA PENERIMA ANUGERAH	
2004	Cik Indrani Thuraisingham	Setiausaha Agung ERA Consumer Malaysia / Pen. Setiausaha Agung FOMCA

- Perhatikan jika ia mempunyai label piawaian atau standard tertentu sama ada standard yang dikeluarkan dalam negara seperti *Malaysia Standard* yang dikeluarkan oleh SIRIM, standard keselamatan bagi barang elektrik yang dikeluarkan oleh Suruhanjaya Tenaga atau standard negara lain yang diiktiraf di negara ini.
- Harga yang tinggi tidak bererti ia mempunyai kualiti yang terbaik. Ingat bahawa jenama yang terkenal yang sentiasa diiklan lazimnya dijual pada yang tinggi kerana terpaksa mengambil kira kos pengiklanan dan promosi selain daripada kualitinya.

Buat Perbandingan Harga

Semasa membeli-belah, pastikan anda tidak tergesa-gesa membeli sesuatu barang. Sebelum membuat keputusan untuk membeli sesuatu barang tertentu, bandingkan kualiti dan harganya dengan kualiti dan harga jenama lain yang merupakan alternatif untuk perbelanjaan yang bijak.

Apabila anda mempunyai peluang untuk membuat pilihan, anda biasanya akan membuat perbandingan dari segi harga terlebih dahulu. Tetapi membuat perbandingan harga bukanlah tugas yang semudah itu. Sebagai misalan, katakanlah anda ingin membeli syampu di pasar raya. Anda mungkin memikirkan botol yang lebih besar lebih ekonomi berbanding dengan saiz kecil. Kadang-kadang saiz botol yang kecil adalah lebih ekonomi berbanding barangan yang sama tetapi mempunyai isipadu yang berbeza.

Perkara yang perlu diambil perhatian ialah mengenai harga seunit. Harga seunit merupakan asas yang baik untuk membuat perbandingan antara barangan. Dengan merujuk harga seunit, anda dengan mudah dapat membandingkan harga apabila barangan tersebut mempunyai pelbagai saiz dan bentuk. Sentiasa membandingkan kos harga makanan berdasarkan kos satu unit mengikut berat, ukuran atau perkhidmatan daripada membandingkan mengikut satu bungkusan atau tin. Bawa kalkulator untuk memudahkan pengiraan.

Untuk membuat perbandingan harga, sekurang-kurangnya tiga kedai yang berbeza diperlukan. Ia bagi memastikan pengguna dapat mengetahui kedai mana yang memberikan harga terbaik.

Pilih Perkhidmatan Terbaik

Pengguna yang bijak biasanya membeli sesuatu barang atau perkhidmatan yang dapat menyediakan perkhidmatan selepas jualan. Hal ini penting bagi memastikan barang atau perkhidmatan tersebut dapat diselenggara atau dibaiki sekiranya mengalami kerosakan selepas beberapa ketika membelinya. Belilah barang yang mempunyai tempoh garanti dan waranti yang munasabah.

Buat Pilihan Yang Tepat

Sentiasa menyediakan senarai harga barangan yang hendak dibeli dan pastikan senarai itu dipatuhi. Pilihan yang tepat dalam membeli sesuatu barang adalah amat penting bagi memastikan pengguna tidak terbeli barang-barang tidak sepatutnya dibeli. Jangan membeli hanya berdasarkan jenama sahaja, terutama membeli barangan import. Belilah barangan yang berkualiti dan buatan Malaysia. Berbelanja berdasarkan kemampuan.

Pengguna yang bijak dapat memastikan bahawa barang atau perkhidmatan yang dibeli dan digunakan itu adalah bersesuaian mengikut "nilai untuk wang" yang dibelanjakan. Selain itu, ia juga perlu menilai barang dan perkhidmatan itu adalah berdasarkan "nilai untuk manusia" dan "nilai untuk alam sekitar". Ini bertujuan agar barang dan perkhidmatan tersebut tidak boleh menjejaskan kesihatan dan tidak mencemarkan alam sekitar.

Selain itu, pengguna juga perlu memahami akan hak-hak dan tanggungjawabnya sebagai pengguna. Terdapat lapan hak dan lima tanggungjawab pengguna yang perlu diketahui oleh pengguna bagi menjadikan ia seorang pengguna yang bijak.

Hak-hak Pengguna

- Hak untuk mendapatkan keperluan asas
- Hak untuk mendapatkan keselamatan
- Hak untuk mendapatkan maklumat
- Hak untuk memilih
- Hak untuk bersuara
- Hak untuk mendapatkan ganti rugi
- Hak untuk mendapatkan pendidikan pengguna
- Hak untuk mendapatkan alam sekitar yang sihat dan selamat

Tanggungjawab Pengguna

- Kesedaran mengkritik
- Penglibatan dan tindakan
- Tanggungjawab sosial
- Tanggungjawab alam semulajadi
- Bersatu-padu



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

Bengkel Disenarai Hitamkan

Sekumpulan lima belas orang penunggang motosikal telah mengalami kemalangan di beberapa buah tempat dan masa yang berbeza. Akibat kemalangan tersebut, motosikal mereka mengalami kerosakan yang teruk.

Mereka telah pergi ke sebuah bengkel motosikal yang sama untuk membaiki kerosakan tersebut. Untuk tujuan membiayai kerosakan tersebut, mereka telah membuat tuntutan insurans kepada syarikat insurans yang sama, melalui bengkel motosikal itu. Namun begitu, tuntutan insurans mereka telah ditolak oleh syarikat insurans tersebut di atas alasan bengkel berkenaan telah disenaraihitamkan oleh syarikat insurans. Oleh sebab itu, bengkel tersebut enggan membaiki motosikal mereka dan sebaliknya mengenakan bayaran yang agak besar sebagai bayaran menunda dan menyimpan motosikal tersebut di

bengkelnya, yang ada di antaranya selama lebih enam bulan. Kadar bayaran yang dikenakan ini menyulitkan pemilik motosikal ini kerana mereka tidak mampu membayarnya dan bengkel tersebut juga bertegas tidak mahu melepaskan motosikal itu sehingga mereka menjelaskan bayaran penundaan dan penyimpanan motosikal.

Setelah gagal mencari jalan penyelesaian, kumpulan pemilik motosikal ini telah menghubungi NCCC. NCCC telah menghubungi syarikat insurans tersebut. Setelah beberapa rundingan dibuat dengan syarikat insurans itu, akhirnya syarikat insurans itu telah bersetuju membayar tuntutan insurans itu.

NASIHAT NCCC

Apabila mengalami kemalangan, lakukan perkara berikut:

- Buat laporan polis dalam tempoh 24 jam dan minta salinan laporan tersebut.
- Hubungi syarikat insurans di mana polisi insurans diambil. Jika perlu dapatkan senarai panel bengkel syarikat insurans tersebut.
- Hantar kenderaan ke bengkel yang bertanggungjawab dan bukan dalam senarai hitam syarikat insurans.
- Jika syarikat insurans gagal menyelesaikan tuntutan, dapatkan "surat keputusan akhir". Buat aduan rasmi kepada Biro Pengantaraan Kewangan.

STANDARD

Mengapakah Standard Diperlukan?

Cuba bayangkan suatu keadaan yang anda tidak dapat mengeluarkan wang daripada mesin ATM kerana kad ATM anda terlalu besar atau terlalu kecil atau bayangkan apa yang akan berlaku jika setiap peralatan elektrik di rumah direka bentuk iaitu bateri yang digunakan adalah berbeza untuk setiap jenis alat. Apakah yang akan berlaku jika di negara lain, sistem lampu trafik yang digunakan berbeza di mana lampu merah untuk "jalan" dan lampu hijau untuk "berhenti" atau sistem penandaan bagi tandas awam adalah berbeza iaitu gambar lelaki untuk tandas perempuan dan gambar perempuan untuk tandas lelaki?

Dalam keadaan ini, anda mulai merasakan jika semua keadaan di atas dapat diwujudkan dalam satu bentuk yang standard, ia akan memudahkan urusan. Walau di mana juga berada, sekiranya sesuatu produk itu dibuat mengikut piawaian yang tertentu, ia boleh digunakan oleh sesiapa sahaja.

Di sinilah perlunya sesuatu standard bagi sesuatu barangan itu. Ia diwujudkan bagi menyelaraskan pembuatan dan pengeluaran sesuatu produk agar ia boleh digunakan di mana-mana sahaja tanpa mengira sempadan negara. Dengan adanya standard, dapat diwujudkan keseragaman dan keserasian yang memudahkan kehidupan seharian pengguna mahupun menjadikan kehidupan kita lebih selamat.

Di samping itu, standard juga menentukan sesuatu barangan itu mempunyai kualiti yang terjamin. Apabila ia telah melalui proses pemeriksaan, maka barangan itu diberikan pengesahan telah mematuhi standard tertentu. Begitu juga, standard digunakan bagi menentukan barangan itu telah mematuhi sesuatu standard keselamatan yang ditetapkan oleh kerajaan. Tanpa mematuhi standard keselamatan tersebut, barangan tersebut tidak boleh dijual di pasaran.

Tips Membeli Secara Bijak

Tips ini boleh digunakan di mana sahaja ketika anda membeli belah. Ia sebagai panduan untuk anda berjimat dan dapat menggunakan kuasa untuk membeli.

- Rancang perbelanjaan untuk mengelakkan daripada membeli barangan yang tidak sepatutnya dibeli.
- Tidak semestinya barang yang diiklan adalah murah
- Perhatikan produk istimewa yang tidak diiklankan.
- Tanya tentang ketibaan stok barangan tawaran istimewa, jika ia telah habis dijual.
- Elakkan membeli-belah selepas waktu kerja, hari penerimaan gaji, atau sebelum cuti untuk mengelakkan kesesakan.
- Beli ketika ada jualan penghabisan stok sebelum barang keperluan anda habis.
- Tahu kitaran jualan murah di tempat anda.
- Tidak semestinya barang yang dijual digunakan oleh anda sekeluarga. Jika tidak penting jangan beli.
- Untuk kuantiti yang banyak, elok beli di kedai yang besar.
- Jangan ikut emosi. Beli apa yang patut.
- Beli ketika akhir musim.
- Tambah stok anda ketika harga barang rendah.
- Cuba alternatif lain ketika membeli seperti membeli di kedai guna semula, kedai jimat.
- Tidak ada kedai tertentu yang menjual semua barang pada harga terendah.
- Wujudkan kaedah "membeli secara berkongsi". Buat persetujuan bersama keluarga atau rakan untuk membeli.
- Membeli secara bersendirian bagi mengelakkan terpengaruh dengan orang lain.
- Periksa keseluruhan kedai untuk mendapatkan harga terbaik.
- Cuba mengenali pekerja kedai yang selalu dikunjungi. Jangan malu bertanya.
- Tahu harga sebenar, simpan dalam buku harga.
- Buat perbandingan harga.
- Teliti harga bagi seunit.
- Berhati-hati ketika membeli barang yang mempunyai bungkusan yang menarik kerana mungkin anda membayar lebih untuk itu.
- Membeli secara defensif.
- Sentiasa perhati jurujual yang sedang mengira harga barang. Semak resit.
- Pulangkan barang yang tidak termasuk dalam senarai yang hendak dibeli.
- Buat aduan terhadap barang yang rosak jika masih dalam waranti.
- Jika perlu, tinggalkan buku cek dan kad kredit di rumah atau dalam kereta.





Cara-cara Mudah Menjimat Tenaga

Tahukah anda bahawa anda boleh menjimat tenaga dengan mudah sahaja? Hanya dengan melakukan cara-cara yang mudah berikut, anda bukan sahaja boleh menjimatkan tenaga, tetapi juga boleh meringankan masalah alam sekitar. Oleh itu, marilah kita meneliti dan mempraktikkan cara-cara ini dalam kehidupan harian kita.

Di Rumah

- Matikan lampu dan perkakas jika tidak menggunakannya. Pastikan anda matikan suis lampu dan kipas apabila anda keluar dari bilik.
- Sekiranya anda memadamkan televisyen, radio ataupun penyaman udara, pastikan suis pada palam juga ditutup.
- Bagi membolehkan penyejukan pengudaraan yang semula jadi, tingkap perlu dibuka untuk membenarkan pengaliran dan kemasukan udara segar. Oleh itu, penggunaan kipas dan penyaman udara boleh dikurangkan.
- Letakkan beberapa pohon tumbuhan di dalam rumah kerana tumbuh-tumbuhan boleh membantu dalam penyejukan keadaan persekitaran.
- Gunakan semua perkakas rumah dengan efisien. Misalnya, apabila menggunakan mesin cuci, adalah lebih baik jika muatan maksimum digunakan.
- Mempergunakan cahaya yang semula jadi.
- Memilih penggunaan sumber tenaga yang paling sesuai. Misalnya, jangan memilih perkakas elektrik yang memerlukan banyak sumber tenaga untuk memasak. Adalah lebih sesuai jika memasak dengan gas.

Semasa Membeli-belah

- Jangan membeli produk atau barangan yang dibungkus secara melampau, ataupun dengan balutan plastik yang diperbuat daripada bahan tidak dapat diperbaharui.
- Pilih item atau produk yang mempunyai jangka hayat yang panjang, boleh diguna semula, diperbaiki semula ataupun dikitar semula.

- Sebelum membeli sesuatu peralatan, teliti label penggunaan kadar tenaga yang terdapat pada peralatan tersebut. Pilih peralatan yang jimatkan daya tenaga,
- Bawa beg sendiri semasa membeli-belah agar mengurangkan penggunaan beg plastik.

Pengangkutan

- Bagi perjalanan yang singkat, adalah lebih baik jika anda dapat berjalan kaki atau berbasikal ke destinasi.
- Cuba memaksimumkan penggunaan pengangkutan awam. Dengan cara ini, anda dapat mengelakkan diri daripada kesesakan jalan raya. Seterusnya, anda juga boleh menjimatkan wang yang digunakan untuk pembayaran meletak kereta, tol dan petrol.
- Perkongsian kereta semasa pergi dan balik dari tempat kerja. Ini bukan sahaja dapat menjimatkan kos, tetapi juga dapat mengurangkan pengeluaran gas yang mengakibatkan pencemaran udara dan masalah kesan rumah hijau.
- Matikan enjin kenderaan anda jika tidak bergerak dan jangan sekali biarkan enjin berjalan tanpa sebab. Jangan membiarkan enjin berjalan untuk tempoh masa yang panjang.
- Menghadkan penggunaan kereta dengan menggabungkan semua perjalanan dekat yang bertujuan mengambil sesuatu kepada satu perjalanan. Dengan ini, penjimatan penggunaan petrol dan kos lain dapat dilakukan.

Di Taman

- Tanam tumbuhan yang berdaun banyak, rimbun dan rendah di dalam taman.
- Tumbuhan yang berdaun banyak dapat menyediakan tempat teduh dan juga melindungi rumah daripada pancaran cahaya matahari yang terus.
- Tumbuhan juga boleh membantu dalam penyejukan kawasan persekitaran.

Aluminium Dalam Air Minuman Sebabkan Alzheimer

Sebagai menyokong kontroversi terhadap teori yang mengaitkan aluminium dengan penyakit Alzheimer, kajian terbaru menunjukkan bahawa penyakit ini lazim dijumpai di bahagian barat laut Itali yang kandungan aluminium dalam air minuman adalah tinggi.

Apabila para penyelidik mengkaji kesan satu bentuk logam ke atas dua jenis sel manusia dalam makmal, mereka mendapati ia boleh mempercepatkan kematian sel. "Kami terperanjat dengan hasil kajian ini," menurut pengkaji tersebut, Dr. Paolo Prolo, seorang penyelidik di University of California di Los Angeles. "Saya tidak menjangkakan sebarang kesan daripada aluminium."

Hasil kajian tersebut yang diumumkan dalam satu mesyuarat tahunan *Experimental Biology*, Dr. Prolo dan rakan-rakan sekerjanya memberikan tumpuan kepada monomerik -- monomolekul - aluminium. Ini merupakan jenis bahan yang mudah diserap dengan sangat cepat oleh sel manusia.

Menurut Dr. Prolo lagi, memang terdapat pandangan tentang alat masakan aluminium mungkin boleh menyebabkan Alzheimer, namun jenis aluminium yang digunakan bagi periuk dan kualiti pula adalah terdiri daripada pelbagai jenis

molekul dan tidak membawa kesan kepada sel manusia. "Hampir tidak ada sebarang bukti untuk menunjukkan alat memasak jenis ini boleh membahayakan," beliau berkata. Apabila pengkaji-pengkaji menguji air di bahagian barat laut Itali pada 1998, mereka mendapati bahawa jumlah kandungan aluminium - termasuk monomerik dan jenis-jenis aluminium yang lain - mencatat 5 hingga 1,220 mikrogram per liter, ketika kandungan aluminium monomerik sendiri mencatat 5 hingga 300 mikrogram per liter.

Menurut catatan Dr. Prolo, jumlah kandungan aluminium yang dibenarkan adalah di bawah 200 mikrogram per liter. Namun setelah membandingkan data ini dengan kadar kematian disebabkan oleh Alzheimer di bahagian-bahagian ini, pengkaji-pengkaji ini mendapati bahawa penyakit ini adalah lebih biasa dijumpai di kawasan yang kandungan aluminium monomerik adalah tertinggi.

Sebagai kajian lanjutan, Dr. Prolo dan rakan-rakan sekerjanya telah menguji kesan aluminium monomerik terhadap sistem kekebalan sel manusia dan sel kanser tulang. Sebaiknya, kajian ini perlu dilakukan terhadap sel otak manusia. Tetapi, ia masih belum sedia untuk dilakukan kerana biopsi terhadap sel otak pesakit perlu dijalankan untuk memperolehnya. Selanjutnya, beliau mengatakan "Kami mendapati bahawa kuantiti aluminium yang sedikit ditambah kepada sel telah mengubah proses bersel seperti kematian sel normal."

Apabila aluminium dipasangkan dengan *meta-amyloid*, protein didapati dalam otak pesakit Alzheimer, penggabungan tersebut membunuh lebih sel.

Oleh sebab aluminium boleh membunuh kedua-dua jenis sel manusia, kajian ini mengutarakan persoalan tentang aluminium juga berpotensi untuk dikaitkan dalam penyakit lain. Untuk menentukannya, lebih banyak kajian perlu dilakukan bagi memahami tindak balas logam itu kepada manusia.



INSTITUT KAWAL MUTU UDARA BANGUNAN DITUBUH TAHUN INI

Institut Kualiti Udara Dalam Malaysia (MIEQ) akan ditubuhkan tahun ini untuk menentukan tindakan yang perlu diambil bagi mewujudkan kualiti udara dalaman yang sihat dan selamat di setiap bangunan. Menteri Kerjaraya, Datuk Seri S. Samy Vellu, berkata institut itu juga akan menentukan sama ada alat perlu dipasang untuk meningkatkan kualiti udara dalam bangunan.

Berita Harian, 1 Jun 2005

NGV GANTI DIESEL

Kerajaan sedang mencari penyelesaian untuk mengehadkan pergantungan minyak diesel dalam sistem pengangkutan awam, khasnya lori dan bas. Sebaliknya, penggunaan gas asli (NGV) akan digalakkan dalam sistem pengangkutan awam sebagaimana dilakukan di negara maju seperti Korea Selatan dan Jepun.

Harian Metro, 1 Jun 2005

ABDULLAH LANCAR HARI PENGGUNA KEBANGSAAN 26 JULAI

Perdana Menteri, Datuk Seri Abdullah Ahmad Badawi akan melancarkan Hari Pengguna Kebangsaan 2005 di Pusat Konvensyen Kuala Lumpur (KLCC) pada 26 Julai ini. Menteri Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna, Datuk Mohd. Shafie Apdal berkata, pelancaran Hari Pengguna itu dilakukan bagi meningkatkan kesedaran pengguna supaya bertindak bijak dalam mengenal pasti kedai dan premis perniagaan yang menawarkan harga murah dan berpatutan.

Utusan Malaysia, 3 Jun 2005

ISSUE CREDIT CARDS WITH CARE, SAYS PM

Concerned about rising bankruptcies, the Prime Minister today advised banks to be prudent while issuing credit cards. Datuk Seri Abdullah Ahmad Badawi said banks should also advise consumers against accumulating too much debt.

New Straits Times, 4 June 2005

PENGGUNA TIDAK DITINDAS JIKA TAHU GUNA KUASA, HAK

Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna melancarkan Kempen Pengguna Bijak pada 16 Mei lalu secara besar-besaran dengan kerjasama pasar raya besar dan kompleks beli-belah di seluruh negara. Kempen itu bagi mewujudkan masyarakat pengguna yang bijak, bermaklumat, proaktif dan bertanggungjawab serta meningkatkan amalan penggunaan lestari.

Berita Harian, 7 Jun 2005

JPJ PERKENAL NIK, E-DAFTAR

Semua syarikat pengeluar kenderaan wajib menyertai dua sistem baru diperkenalkan Jabatan Pengangkutan Jalan (JPJ) iaitu Nombor Identifikasi Kenderaan (NIK) dan e-Daftar menjelang hujung tahun ini. Menteri Pengangkutan, Datuk Seri Chan Kong Choy, berkata kedua-dua sistem itu bukan saja memberi manfaat kepada syarikat, malah kepada pengguna kerana memudahkan pendaftaran dan mengelakkan penipuan antaranya masalah kereta potong dan seludup.

Harian Metro, 7 Jun 2005

PEMBORONG SENDIRI 'SOROK' AYAM - MENTERI

Dalang kekurangan bekalan ayam di pasaran sekarang sudah dikenal pasti. Mereka adalah pemborong sendiri yang 'menyembunyikan' bekalan bagi melonjakkan harganya melebihi paras siling RM6 sekilogram. Cubaan itu didedahkan oleh Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna hasil siasatan awal mereka.

Utusan Malaysia, 8 Jun 2005

OBESITI: 27% PENDUDUK BERISIKO HIDUP PENYAKIT SERIUS

Kira-kira 27 peratus rakyat Malaysia mempunyai masalah berat badan berlebihan (obesiti) dan berisiko menghidap pelbagai jenis penyakit serius. Timbalan Menteri Kesihatan, Datuk Dr. Abdul Latiff Ahmad berkata, berdasarkan peratusan tersebut ini bermakna daripada empat orang, seorang daripadanya mengalami obesiti.

Utusan Malaysia, 9 Jun 2005

GERAKAN BANTERAS KOMPUTER CETAK ROMPAK

Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna (KPDNHEP) bersiap sedia melancarkan operasi besar-besaran mengesan syarikat yang menggunakan perisian komputer cetak rompak atau tidak berlesen di seluruh negara melalui Ops Tulen Korporat 2005, mulai lusa.

Berita Harian, 11 Jun 2005

BLUEPRINT ON RETAIL INDUSTRY INCLUDED IN 9TH PLAN

A blueprint to further develop the local wholesale and retail industry at home and overseas will be included in the Ninth Malaysia Plan, said Domestic Trade and Consumer Affairs Minister Datuk Mohd Shafie Apdal. He said the wholesale and retail industry made up 10% of the country's gross domestic product (GDP) and the blueprint would help to expand and improve their marketing, networking, branding and quality.

The Star, 24 June 2005

Barang Yang Tidak Wajar Dibeli Semula

Kita selalu menggunakan barangan tanpa berfikir dengan kesan negatif yang disebabkan olehnya. Dengan ini, apa keputusan yang dibuat akan membezakan sesuatu di dunia ini. Berikut adalah berapa barang yang anda tidak patut beli lagi dan harus bertanggungjawab mencari alternatif bagi menggantikannya.

Elakkan beli	Sebab	Alternatif	Cara terbaik
Cawan "Stirofom"/ polisterin	Polisterin tidak dapat dibiodegradasikan.	Cawan kertas (untuk minuman panas dan sejuk)	Cawan yang dapat diguna semula.
Kertas tisu/ toala kertas	Toala kertas membazirkan sumber kehutan, kewangan dan ruang tanah.	Membeli kain toala atau kain buruk untuk menggantikan kertas tisu. Ini adalah satu cara yang paling menjimatkan.	Baju yang lama menjadikan sebagai kain buruk dan jangan membeli kertas tisu lagi.
Penapis kopi yang telah dijalankan proses pelunturan.	Proses melunturkan penapis ini menggunakan bahan kimia, dioksin dan klorin yang akan menyebabkan kanser terhadap manusia dan haiwan.	Membeli penapis kopi yang tidak pernah diluntur dan produk kertas sebagai barang ganti.	Membeli penapis kopi yang boleh dikitar semula.
Makanan dan produk-produk yang berlebihan	Makanan lebih haruslah dibungkus demi tidak membazirkan sumber dan membebaskan.	Membeli barangan yang minima atau menggunakan bungkusan yang boleh dikitar atau diguna semula.	Membeli dalam kuantiti yang dirancang semasa membeli.
Kayu jati dan Mahogani	Setiap tahun, terdapat 27 milion hektar hutan hujan tropika telah dimusnahkan. Hutan hujan Amazon telah menghasilkan 40% oksigen di dunia ini, yang merupakan keperluan penting bagi manusia.	Kebanyakan pembekal balak sekarang menyimpan bekalan kayu yang diluluskan di bawah sistem "Forest Stewardship Council" di mana piawai dispesifikasikan untuk mengekalkan perhutanan.	Penggunaan semula kayu kayan dan membeli perabot dan produk lain yang dibuat daripada kayu yang dapat dikitar semula.
Racun makhluk perosak	Penggunaan racun makhluk perosak telah menyebabkan pencemaran kepada sumber air bawah tanah.	Membeli produk kawalan serangga organik seperti "diatomaceous earth".	Mengamalkan pengurusan integrasi serangga selaras dengan keseimbangan ekosistem.
Pencuci gelas berkimia	Ini mengandungi bahan amonia, sejenis racun membahaya dan bukannya bahan keperluan.	Membeli bahan yang boleh dibiodegradasi, bahan tidak bertoksik dan bahan pembersih serbaguna.	Menggunakan campuran cuka putih dengan air. Cuba menggantikan toala kertas dengan suratkhbar.
Pembalut dan beg plastik	Beg dan pembungkus plastik tidak boleh dibiodegradasikan. Oleh itu ia boleh menyebabkan masalah alam sekitar.	Membeli beg yang boleh diguna semula selepas dibersihkan.	Menggunakan bekas makanan. Menggunakan bahan pembakar alternatif untuk kereta. Menggunakan kenderaan awam, basikal dan berjalan kaki.



Leukemia

sel darah putih berlebihan

Leukemia ialah sejenis barah yang berpunca daripada penghasilan pesat sel-sel darah putih primitif. Sel darah putih berbarah ini akan menyekat penghasilan sel darah merah. Ini akan menyebabkan pesakit mengalami anemia.

Keadaan ini menyebabkan berlakunya kekurangan sel-sel putih matang dan seterusnya mengurangkan ketahanan badan terhadap jangkitan penyakit. Sel-sel ini juga boleh menyekat penghasilan paletet yang membantu dalam mekanisme pembekuan darah tubuh badan. Kerap kali petunjuk pertama bagi penyakit leukemia ini ialah kanak-kanak mengalami masalah anemia dan sebarang jangkitan penyakit yang dihadapi oleh kanak-kanak biasanya sukar untuk sembuh.

Tanda-tanda Penyakit

- Anemia - pucat, letih dan pendek nafas.
- Mudah jatuh sakit.
- Sakit anggota badan. Jika sakit pada bahagian kaki, keadaan ini akan menyebabkan kanak-kanak berjalan tempang.
- Purpura - ruam berwarna jingga yang tidak hilang apabila dipicit.
- Mudah lebam.
- Hidung kerap mengalami pendarahan.

Tindakan yang perlu dilakukan

Dahulu, apabila kanak-kanak menghidap penyakit leukemia, mereka mempunyai harapan yang tipis untuk sembuh. Namun kini, terapi yang ditemui telah berjaya meningkatkan peluang mereka untuk sembuh bagi 50 peratus kanak-kanak yang menghidap leukemia jenis biasa.

Kanak-kanak yang menghidap penyakit ini akan dirawat oleh pakar pediatrik yang berpengalaman dalam penyakit leukemia kanak-kanak. Beberapa jenis dadah akan diberikan secara serentak, sama ada secara oral atau

suntikan. Bagi jenis leukemia yang biasa, radioterapi dan dadah yang khusus mungkin digunakan untuk membunuh sel barah otak. Manakala pemindahan darah mungkin dilakukan di peringkat awal rawatan. Jika bilangan sel putih jatuh pada tahap yang sangat rendah, kanak-kanak akan diasingkan untuk mengelak kanak-kanak daripada diserang oleh sebarang jangkitan. Setiap pelawat diperlukan memakai pelindung dan pakaian khas. Selepas beberapa minggu, kanak-kanak akan dibenarkan pulang ke rumah. Namun pemeriksaan lanjutan masih diperlukan untuk mengawas keadaannya.

Kanak-kanak yang menghidap leukemia tidak boleh didedahkan kepada kanak-kanak yang boleh menjangkit seperti cacar air, kecuali anak telah diimunkan. Oleh itu, pastikan rakan-rakan sepermainan tidak menghidap sebarang penyakit yang berjangkit.

Rawatan doktor

Apabila membawa kanak-kanak untuk mendapatkan rawatan, doktor akan melakukan ujian darah untuk mengenal pasti penyakit leukemia. Selain itu, doktor juga akan melakukan tebusan lumbar. Kanak-kanak akan menjalani rawatan permulaan selama 2 -3 bulan di hospital. Tempoh rawatan bagi penyakit leukemia ialah antara 2 - 3 tahun.



Sumber: anispharmacy - www.anispharmacy.com

