

Hadapi Kenaikan Kos Hidup

merancang dalam urusan seharian



Kenaikan harga minyak dan pelbagai bayaran perkhidmatan yang lain telah meningkatkan kos hidup pengguna. Bagi pengguna yang berpendapatan tetap atau golongan pendapatan rendah, kenaikan kos ini meningkatkan perbelanjaan mereka. Jika perancangan tidak dilakukan, mereka akan berhadapan dengan masalah kewangan kelak. Justeru itu, langkah penjimatan perlu dilakukan bagi menampung keperluan hidup dalam cabaran kenaikan kos hidup ini.

Berikut adalah beberapa amalan yang boleh dilakukan oleh para pengguna bagi menjimatkan kos dalam kehidupan seharian mereka.

- Belilah peralatan elektrik yang menjimatkan dalam penggunaan tenaga.
- Periksa dan bandingkan kadar kecekapan tenaga (*energy efficiency rating - EER*) sebelum membuat keputusan membeli peralatan elektrik yang besar
- Tanam sayur-sayuran, buah-buahan dan herba sendiri, tanpa menggunakan sebarang racun perosak.



Pengguna Bijak

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

- Asingkan sampah yang dijana akibat aktiviti harian dengan sisa-sisa yang boleh dikitar semula.
- Pilihlah minuman yang asli - jus buah-buahan dan air.
- Gunalah bekas kaca yang boleh digunakan semula untuk menyimpan makanan
- Belilah dalam bentuk pukal. Ia lebih murah bagi seunit dan menggunakan bahan pembungkus yang kurang.
- Belilah sayur-sayuran tanpa meminta beg plastik.
- Elakkan penggunaan bekas plastik - Ia mahal dan sukar untuk dikitar semula.
- Pilihlah produk yang menggunakan bekas yang boleh diisi semula atau yang boleh digunakan semula.
- Sisa-sisa dapur boleh digunakan untuk dijadikan sebagai baja kompos.
- Belilah produk yang dibuat daripada bahan yang dikitar semula.
- Gunakan kain. Elakkan daripada menggunakan tisu atau tuala kertas.
- Elakkan daripada menggunakan styrofoam.
- Pastikan terdapat sebiji mangkuk berisi air di sinki untuk membas tangan dengan cepat semasa penyediaan makanan.
- Jangan biarkan air pili mengalir semasa menggunakan sabun untuk membasuh pinggan mangkuk.
- Perbaiki dengan segera pili atau paip yang airnya sentiasa menitik.

Ke muka 7 ►►

MENARIK DI DALAM Budaya Suka Berbelanja 3 ■ Memahami Label Produk "Mesra Alam" 4 ■ Asbestos dan Kesannya Kepada Kesihatan 5 ■ Tidak Puas Hati Khidmat Guaman 6 ■ Beli Barang Untuk Kurangkan Sampah 8 ■ Panduan Jimatkan Kos Perubatan 11 ■ Jerebu 12

Setiap kali harga minyak dinaikkan, pengguna sering berhadapan dengan kenaikan harga barangan keperluan. Malahan kedai-kedai makan dan restoran juga didapati menaikkan harga makanan mereka. Ada pengguna mengadu yang kenaikan tersebut sehingga 30 peratus. Memang keadaan ini berterusan berlaku. Ia bukan sahaja terjadi apabila harga minyak naik, tetapi juga apabila berlaku kenaikan kepada tarif kemudahan awam.

Para pengguna sering berada dalam kedudukan yang terbeban setiap kali hal ini berlaku. Manakala syarikat pula tidak mahu menanggung kenaikan kos tersebut sebaliknya meletakkannya kepada pengguna dengan menaikkan harga barangan dan perkhidmatan. Seolah-olah pengguna menjadi "kambing hitam" bagi apa jua kenaikan yang ditanggung oleh peniaga.

Wajarkah kenaikan ini berlaku. Syarikat terus-menerus mengaut keuntungan dan sering mengumumkan laba yang bertambah pada setiap tahun. Namun pengguna pula menghadapi kos hidup yang kian meningkat. Golongan berpendapatan rendahlah yang menerima kesan paling besar dengan kenaikan kos hidup ini.

Inilah dilema yang dihadapi bukan sahaja oleh pengguna, tetapi juga kerajaan sendiri yang meluluskan kenaikan sesuatu barangan atau perkhidmatan tersebut. Jika kenaikan tersebut hanya berlaku kepada barangan atau perkhidmatan berkenaan sahaja, mungkin kesannya agak kecil. Masalahnya ia turut "menjangkiti" harga barangan yang lain yang kadangkala tidak ada kaitan langsung dengan kenaikan barangan dan perkhidmatan tersebut.

Keadaan ini tidak sewajarnya dibiarkan berlanjutan. Peniaga tidak boleh sewenang-wenangnya menaikkan harga barangan mereka sesuka hati apabila kos pengeluaran naik pada kadar yang sangat kecil. Apatah lagi bagi peniaga yang langsung tidak menerima kesan langsung daripada kenaikan itu. Mungkin peraturan yang wujud pada masa ini perlu dikaji semula agar ia lebih mantap dan berkuasa mengekang budaya "profiteering" ini.

Memang tujuan sesuatu perniagaan itu untuk mengaut keuntungan dan para pengguna tidak pernah mempertikaikannya. Tetapi jika margin keuntungan yang diambil itu terlalu tinggi dengan maksud untuk mendapatkan keuntungan yang cepat, maka inilah yang perlu dibendung. Peniaga yang beretika adalah peniaga yang tidak mengambil kesempatan terhadap pengguna. Malah kepercayaan agama juga tidak membenarkan amalan peniaga yang memeras pengguna.

Oleh itu peniaga turut mempunyai tanggungjawab untuk mewujudkan keharmonian dalam pasaran. Kenaikan kos pengeluaran perlu dijadikan sebagai cabaran bagi mengurangkan kos lain tanpa menjejaskan pengeluaran dan kualiti barangan atau perkhidmatan. Dalam dunia perniagaan yang global ini, kemampuan mengawal kos pengeluaran amat perlu bagi menghadapi persaingan barangan dan perkhidmatan daripada luar negara yang lebih rendah kos pengeluarannya sehingga mereka mampu menjual barangan dan menawarkan perkhidmatan pada harga yang lebih rendah.

SIDANG REDAKSI

Penasihat:

Y. Bhg. Dato' Seri 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 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.

Budaya Suka Berbelanja!



Salah satu budaya pengguna pada masa ini ialah suka berbelanja. Pantang adanya jualan murah, jualan mega dan sebagainya, pengguna-pengguna akan berpusu-pusu ke pusat membeli belah tersebut. Keadaan ini menyebabkan pengguna berhadapan dengan masalah perbelanjaan yang berlebihan bagi sesuatu bulan. Berikut adalah beberapa budaya yang dialami oleh pengguna:

Jualan mega

Sepanjang bulan jualan "Mega" Malaysia, sebahagian besar pengguna akan berbelanja berhabis-habisan. Dengan pemberian diskaun sehingga 60 atau 70 peratus, mereka akan berbelanja tanpa terkawal walaupun ke atas barangan yang tidak perlu.

Kad Kredit

Kini terlalu mudah memperoleh kad kredit dan keinginan berbelanja menggunakan kad sentiasa ada. Berbelanja menggunakan kad kredit selalu membuat seseorang itu berasa mempunyai lebih banyak wang daripada yang sebenarnya dan ini mendorongnya untuk berbelanja lebih.

Musim perayaan

Antara keseronokan berada dalam masyarakat pelbagai kaum di Malaysia ialah perayaan sepanjang tahun. Sejak beberapa minggu sebelum musim perayaan, orang Malaysia sentiasa memikirkan yang baru! Ini bermakna membeli barangan baru seperti sofa baru, langsir baru atau baju baru, walaupun yang ada masih elok lagi.

Menjadi pengikut setia iklan

Seringkali budaya membeli disebabkan oleh pengaruh sesuatu iklan. Ketika menyelak helaian halaman sebuah majalah dan terbaca iklan mengenai telefon bimbit atau fesyen terbaru. Ketika itu perasaan inginkan produk tersebut tidak dapat dikawal lagi dan akhirnya menjadi iklan bergerak

bagi barangan tersebut.

Apabila budaya membeli ini telah meresap dalam diri seseorang, perkataan "merancang perbelanjaan" tiada dalam perbendaharaan kata mereka. Mereka tidak merancang perbelanjaan atau mungkin juga mempunyai perancangan tetapi tidak menghiraukannya. Berbelanja atas barang-barang yang disukai tanpa mengambil kira sama ada mampu membelinya menyebabkan mereka ini mengalami masalah kewangan. Kebanyakan orang mengalami masalah kewangan bukan kerana mereka merancang untuk gagal tetapi kerana gagal merancang.

Meneruskan gaya hidup mewah

Bagi seseorang yang telah biasa hidup mewah atau sentiasa mengikut gaya hidup seperti ini, mereka akan cenderung untuk ingin terus mengekalkannya walaupun ketika menghadapi masalah kewangan.

Mendapat bonus

Seringkali juga seseorang itu akan cenderung berbelanja lebih apabila mendengar khabar tentang bonus yang diperolehi tidak lama lagi. Mereka ini akan mula berbelanja besar, biasanya dengan menggunakan kad kredit. Akhirnya mereka akan mengalami masalah kewangan kerana bonus yang dijangka ini tidak mencukupi untuk menampung perbelanjaan, atau lebih buruk lagi, tiada bonus langsung!

Ramai orang yang bersusah payah cuba mengawal tabiat berbelanja mereka dan tidak tahu bagaimana hendak membatasinya. Membeli-belah dan berbelanja seolah-olah menjadi salah satu petunjuk bagi gaya hidup zaman moden ini.

Langkah paling besar yang boleh diambil ialah menyedarkan diri terhadap masalah bagi budaya ini dan cari jalan atau dapatkan bantuan untuk mengatasinya.

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

Memahami Label Produk "Mesra Alam"



Pelbagai istilah digunakan untuk menerangkan sesebuah produk yang bersifat "mesra alam" dan ramai pengguna yang keliru dengan istilah ini. Di bawah adalah definisi kepada terma-terma yang biasanya didapati pada label produk. Maklumat ini dapat mendidik pengguna supaya lebih bertanggungjawab ketika membeli.

- **Boleh dikitar semula (*recyclable*)** bermaksud sesebuah produk boleh dipulih semula untuk diguna sebagai bahan mentah untuk pembuatan atau pemasangan sesuatu produk atau bungkusan.
- **Kandungan yang telah dikitar semula (*recycled content*)** merujuk kepada berapa banyak bahan mentah produk tersebut yang telah dipulih semula daripada sisa buangan.
 - o Sisa buangan pra-pengguna ialah sisa bahan yang ditebus guna yang tidak sampai kepada pengguna. (Contoh: bahan lebihan daripada pembuatan plastik, buku-buku atau surat khabar yang tak terjual)
 - o Sisa buangan pasca-pengguna ialah bahan tebus guna yang telah memenuhi tujuannya seperti kertas dan botol plastik yang boleh dikitar semula.
- **Boleh diuraikan dan dibiodegradasi (*biodegradable*)**. Ia bermaksud bahan ini boleh terurai secara biologi.
- **Fotodegradasi (*Photodegradasi*)** - bahan yang terurai terhadap cahaya, iaitu bermaksud produk tersebut boleh diuraikan dalam jangkamasa yang berpatutan jika terdedah kepada cahaya, udara dan air yang cukup.

Kertas / Percetakan

- **Bebas Klorin Sepenuhnya (*Totally Chlorine Free (TCF)*)** - kertas yang dihasilkan tanpa klorin atau apa-apa sebatian peluntur klorin dimana ianya digantikan dengan oksigen, hydrogen peroksida, atau agen peluntur yang mesra alam.
- **Bebas daripada anasir klorin (*Elementally Chlorine Free - ECF*)** - kertas yang dihasilkan tanpa sebarang 'unsur' klorin. (Contoh: gas klorin asli.) Bagaimanapun, klorin dioksida dan sebatian klorin yang lain masih digunakan. Pembuatan ECF dapat mengurangkan kuantiti dioksin dan toksin yang dihasilkan, tetapi ia tidak mesra alam seperti TCF.
- **Dakwat Soya (*Soy Inks*)** - dakwat ini lebih digemari berbanding dakwat berasaskan petroleum. Dalam dakwat jenis ini, sebahagian daripada minyak petroleum yang digunakan diganti dengan minyak sayuran. Bagaimanapun, dakwat jenis ini masih mengandungi logam berat. Terdapat juga dakwat jenis ini yang tidak mengandungi logam berat.

Plastik

Kebanyakan botol plastik pada masa kini boleh dikitar semula tetapi biasanya hanya untuk sekali sahaja. Sebagai perbandingan, kaca dan aluminium boleh dikitar semula berulang kali. Sebuah badan yang dikenali sebagai *The Public Bottle Institute* telah membuat kajian dan memperkenalkan satu sistem untuk mengenalpasti botol plastik, dan simbol-simbol ini biasanya ditanda di bawah botol tersebut.

- ***Polyethylene terephthalate (PET)*** - 23% daripada kandungan botol plastik. Plastik jenis ini juga digunakan untuk membungkus : makanan yang boleh dimasak, daging,

Ke muka 5 ►►

Asbestos dan Kesannya Kepada Kesihatan



Asbestos telah digunakan dengan banyak dalam bahan binaan sejak tahun 1950-an sehingga pertengahan tahun 1980-an. Walaupun sejak tahun 80-an, banyak bahan ini yang telah dikeluarkan daripada bangunan, namun masih banyak lagi bangunan yang masih menggunakannya.

Adakah abestos membahaya?

Secara dasarnya abestos itu sendiri bukanlah bahan yang membahaya, namun sekiranya terhidu abuk yang dikeluarkan daripada asbestos itu, ia boleh menyebabkan penyakit yang membahaya. Oleh itu, ia perlu dikendalikan dengan berhati-hati.

Apakah yang perlu dilakukan terhadap asbestos

Periksa keadaan bahan tersebut. Jika ia berada dalam keadaan baik, biarkan sahaja. Untuk mengelak daripada kesan yang disebabkan oleh abuknya, catkan bahan berasaskan asbestos tersebut. Namun, jangan digosok bahan tersebut, dikhuatiri ia menyebabkan daripada pengeluaran abuknya. Bagi bahan penebat, gunakan cat jenis emulsion, manakala bagi simen asbestos, gunakan *alkali-resistant primer* atau cat saduran. Namun ia bahan tersebut rosak dan berabuk, gantikan dengan bahan lain yang lebih selamat.

Cara mengeluarkan asbestos

Untuk membuka atau mengeluarkan bahan binaan yang berasaskan asbestos yang banyak, asbestos semburan atau pembebas asbestos, ia perlu dikendalikan oleh kontaktor yang berkepakaran. Bagi bahan binaan simen asbestos yang sedikit, beberapa langkah keselamatan perlu dilakukan:

- Pakai topeng mengelakkan abuk yang dibenarkan untuk digunakan bagi asbestos.
- Letakkan alas plastik untuk mengumpulkan abuk itu.
- Bersihkan dengan menggunakan kain yang lembap, yang kemudiannya perlu dimasukkan ke dalam bekas plastik yang telah diikat ketika masih dalam keadaan lembap.
- Basahkan bahan binaan tersebut bagi mengelakkan abuk daripada keluar.
- Keluarkan seluruh bahan itu - jangan dipisah-pisahkan.

Kaedah membuang asbestos

Sisa buangan asbestos yang berukuran kecil atau terungkai, lembapkan bahan tersebut dan masukkan dalam bekas plastik dan diikat dengan kuat. Tandakan dengan perkataan "asbestos". Lakukan proses yang sama kepada bahan asbestos kecil yang lain. Manakala bagi kepingan simen asbestos yang besar atau papan penebat, jangan dipisah-pisahkan. Buang bahan-bahan ini di pusat buangan yang sesuai.

« Dari muka 4

kosmetik dan minuman berkarbonat.

- *High-density polyethylene* (HDPE) - 62% daripada kandungan botol plastik. Biasanya digunakan untuk botol susu, bahan pencuci, syampu, farmaseutikal, jus, air minum dan penyahbeku.
- *Polyvinyl chloride* (PVC) - 6%, daripada kandungan botol plastik. Digunakan untuk membungkus bahan pencuci lantai, syampu, minyak masak, pembersih mulut, dan arak.
- *Low-density polyethylene* (LDPE) - 4% daripada kandungan botol plastik. Plastik yang ringan dan mudah dipicit ini digunakan untuk

membungkus bahan-bahan penjagaan diri, kosmetik dan produk makanan.

- *Polypropylene* (PP) - 4% daripada kandungan botol plastik. Disebabkan ianya tahan kepada suhu yang tinggi, ia digunakan untuk membungkus makanan yang panas "hot-filled foods" seperti sirap.
- *Polystyrene* (PS) - 1% daripada kandungan botol plastik. Digunakan untuk membungkus pil, ubat sapu, minyak sapu, dan produk-produk yang tidak sensitif kepada oksigen dan lembapan.
- Plastik lain - mengandungi pelbagai bahan termasuk resins dan bungkusan yang mengandungi lapisan plastik dan bahan lain.



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

Tidak Puas Hati Khidmat Guaman

NCCC telah dikunjungi oleh seorang pengadu yang tidak puas hati terhadap khidmat guaman yang diperolehnya daripada sebuah firma guaman di Shah Alam. Menurut pengadu, beliau telah membeli sebuah tanah dan menandatangani perjanjian jual beli dengan pemilik asal. Setelah proses jual beli itu selesai, pengadu telah membayar yuran guaman.

Beberapa bulan kemudian, pengadu telah menerima satu notis tuntutan daripada Majlis Bandaraya Shah Alam, yang membuat tuntutan terhadap beliau bagi sejumlah tunggakan cukai tafsiran. Setelah semakan dibuat, didapati tunggakan tersebut, yang agak besar jumlahnya, dilakukan oleh pemilik asal tanah tersebut. Oleh itu, tunggakan itu sebenarnya harus diselesaikan oleh pemilik asal kerana tunggakan itu adalah sebelum perjanjian jual beli ditandatangani. Dalam hal ini, tanggungjawab ini terletak pada peguam, yang perlu memastikan segala cukai dijelaskan sebelum tanah itu bertukar milik.

Pengadu telah menghubungi firma guaman tersebut untuk menuntut penjelasan, namun tidak diendahkan oleh pihak firma guaman itu. Setelah berusaha berbagai cara dan menemui jalan buntu, pengadu telah menghubungi NCCC untuk mendapatkan khidmat nasihat.

Tindakan NCCC

Setelah menerima aduan itu, NCCC telah menulis surat meminta penjelasan daripada firma guaman berkenaan. Ini kerana masalah pengadu disebabkan oleh kecuaiannya peguam yang mengendalikan urusan itu dalam memastikan segala jenis cukai telah diselesaikan sebelum tukar milik tanah dilakukan. Setelah mengadakan perbincangan, pihak peguam telah mengakui kesilapan yang dilakukan dan bersedia menyelesaikan masalah yang dihadapi itu dengan secepat mungkin.

Nasihat NCCC

Sekiranya wujud keadaan sebagaimana yang dinyatakan ini, pengguna dinasihatkan agar cuba menyelesaikan masalah ini secara muafakat melalui perbincangan dengan semua pihak yang terlibat. Sekiranya menemui jalan buntu, pengguna boleh mendapatkan khidmat nasihat melalui NCCC atau merujuk terus perkara ini kepada Lembaga Tatatertib Peguam-Peguam.

Lembaga Tatatertib Peguam-Peguam
Tingkat 8 & 9, Wisma Maran
28 Medan Pasar
50050 Kuala Lumpur
Tel : 03-2034 1911
Faks : 03-2031 2163

STANDARD

Apakah Itu Standard?

Standard atau piawaian adalah panduan yang digunakan oleh organisasi untuk pembuatan produk dan pemberian perkhidmatan yang selamat, mudah dan boleh dipercayai. Oleh itu, standard membolehkan pengguna mendapatkan produk atau perkhidmatan yang bernilai dari segi keselamatan, kemudahan dan bersesuaian dengan keperluan.

Di Malaysia, terdapat hampir 3,800 standard untuk produk dan perkhidmatan. Standard-standard itu boleh dibahagikan kepada dua jenis iaitu standard mandatori dan standard yang digunakan secara sukarela. Standard mandatori dikuatkuasakan oleh beberapa agensi kerajaan. Contohnya, pembangunan tanah untuk perumahan dan kawasan perindustrian, pelepasan asap dari kilang, pembuangan sisa air dari kilang dan

penyimpanan bahan kimia membahaya di kawasan kilang. Semua ini dikuatkuasakan melalui Akta Alam Sekeliling melalui Jabatan Alam Sekitar Malaysia.

Selain daripada itu wujud juga standard yang dikuatkuasakan dalam pembuatan produk perubatan dan kosmetik. Ini pula di bawah skop Kementerian Kesihatan Malaysia. Terdapat juga standard mandatori untuk peralatan elektrik, peralatan perlindungan diri seperti topi keledar dan bahan makanan seperti susu dan daging.

Para pengguna harus mengetahui keperluan yang digariskan oleh kerajaan melalui standard-standard ini supaya mereka boleh membuat pilihan yang bijak semasa pembelian produk atau perkhidmatan.

Sumbangan: Persatuan Pengguna-Pengguna Standard Malaysia.

◀ Dari muka 1

- Gunakan sapu tangan daripada menggunakan tisu.
- Jangan biarkan air pili mengalir semasa menggosok gigi atau mencukur.
- Pasangkan pam tandas yang rendah.
- Sidai kain untuk tujuan pengeringan daripada menggunakan mesin pembasuh untuk mengeringkan kain.
- Gunakan tong sampah untuk membuang sisa-sisa daripada tandas. Mengepam sisa ke dalam tandas boleh mengakibatkan masalah perawatan air.
- Semasa membeli cadar bilik mandi, belilah yang diperbuat daripada kain dan bukan PVC (*poly-vinyl chloride*).
- Jika perlu menyiram tumbuhan lakukan di sebelah pagi atau malam, bagi mengurangkan penyejatan.



- Tanamlah tumbuhan yang semulajadi bagi iklim negara kita. Ianya memerlukan penjagaan minimum dan pengairan yang kurang berbanding tumbuhan yang diimport.
- Kumpulkan air hujan bagi penggunaan bukan untuk makanan dan minuman.
- Berikan sokongan kepada kedai-kedai yang menjual barangan terpakai.
- Ibu-ibu yang mempunyai anak-anak di peringkat penyusuan harus memberi susu ibu.
- Hentikan tabiat merokok.
- Berikan sokongan atau melaburlah dalam program-program kitar semula, kebun organic. Sokongan anda akan menyebabkan aktiviti ini berkembang dan membawa faedah kepada komuniti, bumi dan generasi masa depan.
- Lakukan audit alam sekitar di rumah, pejabat atau di sekolah.
- Buat salinan fotokopi pada kedua-dua muka kertas atau guna semula kertas sehingga kedua-dua muka telah digunakan.
- Guna semula sampul surat.
- Belilah satu salinan suratkhbar dan berkongsi dengan rakan-rakan sekerja di pejabat.
- Gunakan klip kertas, pengkokot, tali atau

pelekat tidak bertoksik sebaik mungkin daripada menggunakan pita pelekat.

- Gunakan pen atau pensil yang boleh diisi semula berbanding dengan yang pakai buang.
- Bawalah makanan tengahari dalam bekas yang boleh digunakan semula.
- Jadikan tempat kerja anda kalis cuaca bagi menjimatkan tenaga.
- Berikan sokongan kepada sumber tenaga alternatif.
- Bantu dalam pendidikan rakan-rakan sekerja dalam isu-isu alam sekitar.
- Sumbangkan masa/duit kepada projek-projek memelihara alam sekitar.
- Praktiskan penggunaan lestari dalam kehidupan seharian.
- Tubuhkan program kitar semula di kawasan perumahan.
- Lebihkan penggunaan pengangkutan awam.
- Jangan biarkan air pili mengalir apabila tidak digunakan.
- Mandi dengan cara penyiraman daripada menggunakan simbanan air.
- Gunakan mesin pembasuh hanya jika ianya penuh (seperti yang disarankan)
- Gunakan lampu hanya jika perlu dan tutup suis lampu jika lampu tidak diperlukan.
- Fikirkan cara-cara sesuatu bahan tersebut digunakan semula sebelum buang. Contohnya bekas kaca, kertas dan sebagainya.
- Gunakan kertas yang dikitar semula berbanding dengan produk plastik.
- Jimatkan makanan berlebihan daripada membuangnya.
- Belilah produk yang menggunakan bahan pembungkus yang minimum.
- Berikan pakaian yang tidak diperlukan lagi, untuk kegunaan lain atau penggunaan semula.
- Bawa bersama beg sendiri semasa pergi membeli-belah. Elakkan penggunaan beg plastik.
- Basuh kereta secara semulajadi - tunggu untuk hujan.
- Elakkan menggunakan peralatan yang menggunakan bateri. Atau gunakan peralatan yang mempunyai bateri yang boleh dicas semula, jikalau perlu.
- Beli barangan buatan tempatan - ia bukan sahaja baik untuk ekonomi negara tetapi baik untuk pembangunan sumber tenaga tempatan.



Beli Barang untuk Kurangkan Sampah dan Jimatkan Wang

Barang	Alasan
Beg yang boleh diguna semula	Jika setiap pengguna kurang menggunakan beg setiap bulan, ia dapat menjimatkan ratusan milion beg setiap tahun. Beg kertas dibuat daripada kertas bersih atau "virgin paper" manakala beg plastik tidak boleh didegradasikan. Oleh itu, kedua-duanya bukan pilihan terbaik untuk digunakan.
Alat pengudaraan pili	Mengurangkan separuh daripada pengaliran air dari pili. Ini membolehkan sebuah keluarga yang mempunyai empat orang ahli boleh mengurangkan penggunaan air sebanyak 280 galon sebulan.
Bateri yang boleh dicas semula	Rakyat Amerika didapati menggunakan 2 bilion bateri pakai buang setiap tahun. Namun, hanya peratusan yang kecil akan bertanggungjawab terhadap pembaziran yang merbahaya ini. Bateri mengandungi logam berat seperti kadmium dan merkuri. Logam-logam ini akan dibebaskan ke bumi apabila bateri dibuang ke tempat pelepasan sampah.
Lampu kompak kelimantang	Gantikan lampu dengan kepijarian yang tinggi bagi memelihara alam sekitar dan juga pengguna. Lampu dengan berkepijarian 60 watt boleh digunakan selama 750 jam, manakala lampu kelimantang dengan 1/3 daripada jumlah watt akan mempunyai keupayaan pencahayaan yang sama untuk 7500 jam. Lampu kelimantang juga menyimpan separuh ton karbon dioksida daripada atmosfera dalam hayat sesebuah lampu.
Kain lampin	Satu peratus daripada kawasan pelupusan di seluruh Amerika adalah dipenuhi oleh lampin pakai buang, yang memerlukan 500 tahun untuk diuraikannya. Kapas boleh digunakan semula sebanyak 100 kali dan diurai atau direput dalam 1 hingga 6 bulan sahaja. Setiap tahun, didapati sebanyak 1265000 matrik ton palpa kayu dan 75000 matrik ton plastik telah digunakan dalam menghasilkan kain pakai buang ini.
Kain napkin	Jika sesebuah keluarga yang terdiri daripada empat ahli dan menggunakan kain napkin dalam setiap hidangan selama 1 tahun, mereka akan menjimatkan 4380 kertas napkin dalam perlepasan sampah. Kain napkin adalah murah dan cara mudah untuk mengurangkan jumlah sampah di rumah.
Penapisan air atau penuras	Jika anda memerhati dengan kualiti air yang anda minum dan kerap kali membeli air botol, anda patut melabur dalam penapis air. Hasil pengeluaran, proses bungkusan, dan pengangkutan untuk produk air botol ini telah menggunakan sumber yang betapa banyak. Panapis air adalah lebih ekonomi jika berbanding dengan air botol dan dapat memelihara alam sekitar.
Pakaian yang tidak perlu pembersihan kering	Pembersihan kering membebaskan bahan kimia yang bertoksik ke atmosfera dan mahal dalam membersihkan pakaian. Membeli pakaian yang diperbuat daripada gentian semulajadi seperti kapas organik tidak memerlukan pembersihan kering dan juga pakaian tersebut tahan lebih lama.
Hasil pertanian tempatan bermusim	Membeli hasil pertanian tempatan bermusim dapat membantu pembangunan petani tempatan dan pemeliharaan alam sekitar. Hasil pertanian tempatan bermusim adalah lebih murah.

Apabila Bungkus Makanan Mengandungi TEFLON ...

Asid Perfluoroktan atau PFOA digunakan sebagai bahan untuk menghasilkan Teflon dan alat masak yang tidak melekat. Kajian menunjukkan PFOA boleh menyebabkan kanser dan masalah kesihatan lain dalam makmal haiwan. PFOA merupakan salah satu kimia toksik yang dikeluarkan apabila kualiti diselaputi teflon mengalami panas berlebihan.

Karsinogen dalam pakej popcorn

Dilaporkan bahawa terdapat sumber utama bagi PFOA yang lain, iaitu barang-barang seperti bekas makanan dan pembungkusan. Fluorotelomers, yang merupakan bahan kimia yang digunakan dalam pembungkusan makanan, selain daripada hamparan dan pakaian, membebaskan PFOA ke persekitaran dan apabila memakannya. Kajian yang dilakukan ke atas haiwan menunjukkan hal ini, termasuk yang dibuat oleh Agensi Perlindungan Alam Sekitar.

Satu contoh kajian yang mengerutkan ialah kajian yang dilakukan oleh Pentadbiran Makanan dan Ubatan ke atas pembungkusan popcorn yang boleh digunakan dalam gelombang mikro, mendapati PFOA bukan sahaja wujud, tetapi juga boleh berpindah kepada minyak daripada pembungkusan semasa proses pemanasan.

Selain daripada bekas popcorn yang digunakan untuk gelombang mikro, fluorotelomer juga



digunakan dalam:

- Pembungkusan makanan segera seperti sandwich, ayam dan kentang goreng.
- Pembungkusan pizza, kuih, minuman dan gula-gula
- Pinggan kertas

Wujud dalam darah

PFOA juga boleh ditemui dalam hampir 90 peratus darah rakyat Amerika. Satu kajian yang dilakukan ke atas 600 orang kanak-kanak, didapati 96 peratus terdapat kandungan PFOA dalam darah mereka. Malangnya, ketika anda berfikir-fikir untuk tidak menggunakan bahan berasaskan teflon, didapati pengguna sendiri tidak mengetahui sama ada pembungkusan yang digunakan itu mengandungi teflon atau tidak.

Food Consumer, 27 Julai 2005

PENGGUNA LESTARI

Membuang Sampah Dengan Betul

Amalan pembuangan sampah yang sihat

- Masukkan sampah ke dalam beg plastik dan ikat rapi
- Jangan biarkan tong sampah terbuka
- Letakkan ke dalam tong sampah dan pastikan ianya bertutup rapat
- Jangan menggantung beg sampah di pagar atau membiarkan sampah anda terdedah.

Sampah domestik

- Sampah harian dari rumah termasuk sisa

makanan bahan pembungkus dan lain-lain.

Sisa kebun

- Cantasan ranting pokok, rumput dan bahan tumbuhan lain dari taman halaman rumah.

Sampah pukal

- Kerusi, meja, peti sejuk, pemotongan pokok dan lain-lain yang tidak boleh dibuang ke dalam tong sampah.

Sumber: Alam Flora

KPDNHEP TUNGGU LAPORAN TENTANG KAS KAS

Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna (KPDNHEP) akan menunggu laporan rasmi Kementerian Kesihatan mengenai penggunaan kas-kas yang dikatakan menyebabkan simptom khayal dan ketagih kepada pengguna sebelum memutuskan sebarang tindakan. Menteri, Datuk Shafie Apdal berkata, jika penggunaan kas-kas benar-benar mendatangkan implikasi tidak baik pada pengguna, maka perbincangan dengan Kementerian Kesihatan akan dilaksanakan.

Berita Harian, 4 Julai 2005

PENGUATKUASAAN SEKAT IMPORT BARANG TIRUAN

Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna akan meningkatkan penguatkuasaan bagi menyekat kegiatan mengimport dan mengedar barang tiruan di negara ini. Timbalan Menteri, Datuk S Veerasingam, berkata tindakan itu bagi meningkatkan keyakinan masyarakat dan memperbaiki imej negara di kalangan pelancong asing.

Berita Harian, 6 Julai 2005

SHAFIE: LAW REFORMATION NEEDED

Malaysia's legal and regulatory system must be constantly reformed to keep pace with fast growing global investment and trade. Domestic Trade and Consumer Affairs Minister Datuk Mohd Shafie Apdal said the changes are necessary to enable local businesses to compete with foreign players entering into the country.

Business Times, 12 July 2005

KES 'GORES DAN MENANG' PALING BANYAK

Tuntutan jualan langsung menerusi kaedah 'Gores dan Menang' menduduki tangga teratas daripada lima kategori tuntutan paling banyak difailkan di Tribunal Tuntutan Pengguna Malaysia (TTPM). Empat tuntutan lain adalah pembayaran deposit kereta, ganti rugi pengambilan pembantu rumah, masalah kereta potong dan ubah suai rumah.

Berita Harian, 25 Julai 2005

GUNA KUASA BOIKOT HARGA BARANG MAHAL

Orang ramai digesa menggunakan kuasa pengguna memboikot kedai-kedai yang menjual

barangan pada harga yang tinggi sebagai salah satu cara untuk mendesak para peniaga menurunkan harga. Menteri Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna, Datuk Mohd. Shafie Apdal berkata, langkah seumpama itu boleh menyebabkan para peniaga yang terbabit gagal menjual barangan serta tidak mempunyai pilihan selain menurunkan harga jualan mereka.

Utusan Malaysia, 26 Julai 2005

KEMPEN LAHIRKAN GENERASI PENGGUNA YANG BIJAKSANA

Sempena sambutan Hari Pengguna Malaysia tahun ini, Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna memperkenalkan konsep baru untuk melahirkan generasi bijak selaras Kempen Pengguna Bijak. Justeru, program yang menasaskan golongan muda seperti pelajar sekolah dan pengajian tinggi akan dipertingkatkan supaya generasi akan datang lebih bijak menangani isu kepenggunaan dan mampu melaksanakan perlindungan sendiri.

Berita Harian, 26 Julai 2005

AKTA E-DAGANG AKAN DIBENTANG

Satu akta khusus berhubung e-dagang akan dibentangkan di Parlimen dalam masa terdekat dalam usaha menyeragamkan undang-undang berkaitan kegiatan ekonomi itu di kalangan negara Asean. Menteri Perdagangan Dalam Negeri dan Hal-Ehwal Pengguna, Datuk Shafie Apdal, berkata pendekatan itu bukan saja meningkatkan keyakinan serantau mengurus niaga dengan negara, malah menarik minat pelabur serta usahawan serata dunia.

Berita Harian, 29 Julai 2005

PETROL PRICES GO UP AGAIN

Fuel prices have gone up again - just as the Government hinted. Faced with increasing subsidy bills on fuel, the Government announced late last night that petrol price was up by 10 sen a litre and diesel, 20 sen a litre. The retail price of liquefied petroleum gas (LPG) has also gone up by five sen per kg. The announcement was made via a statement from the Prime Minister's Department at 9.30pm. Domestic Trade and Consumer Affairs Minister Datuk Mohd Shafie Apdal said the price increase was a collective decision and the Government had weighed many factors before implementing it.

The Star, 31 July 2005

Panduan Jimatkan Kos Perubatan

- Pencegahan sentiasa lebih baik daripada pengubatan: Amalkan cara hidup sihat; Sentiasa amalkan senaman (sekerap yang boleh); Kawal pengambilan gula dan lemak.
- Hentikan tabiat merokok dan meminum arak.
- Cari kaedah-kaedah mengurangkan tekanan dalam hidup anda.
- Jangan ulang pemeriksaan perubatan jika ia tidak perlu. Jika anda menukar perkhidmatan doktor anda, dapatkan rekod perubatan anda daripada doktor sebelumnya
- Belilah ubat yang mempunyai kandungan bahan aktif yang sama. Pastikan harganya adalah berpatutan dengan membuat perbandingan harga. Bertanya dengan doktor sama ada ubat tersebut boleh didapati di pasaran (Ubat generik - ubat yang mempunyai bahan aktif yang sama seperti ubat berjenama. Ubat generik lebih murah harganya berbanding ubat yang berjenama.)
- Elakkan menggunakan perkhidmatan kecemasan (di hospital swasta) seboleh mungkin. Kos perkhidmatan biasanya dua kali ganda.
- Dapatkan imunisasi bagi anak-anak anda jika disarankan oleh kerajaan. Lindungi diri anda juga. Simpan semua rekod imunisasi, jika perlu.
- Jalani pemeriksaan perubatan untuk membolehkan anda mengesan sebarang kerumitan pada peringkat awal. Ia terbukti dapat menjimatkan kos rawatan.
- Semasa membeli polisi insurans hayat atau perubatan, dapatkan maklumat yang jelas tentang perkara yang diliputi oleh insurans tersebut. JANGAN sekali-kali menganggap bahawa semua kos perubatan akan diliputi oleh polisi tersebut.

◀ Dari muka 12

Apa yang perlu dilakukan

- Tutup hidung dan mulut semasa berada di luar.
- Pakai kaca mata yang boleh melindungi mata.
- Meminum air yang banyak untuk melegakan rongga pernafasan, khususnya tekak.
- Memasukkan air dalam hidung bagi membersihkan saluran hidung yang menapis kotoran.
- Kerap mencuci muka dan badan bagi menghilangkan kotoran.
- Kerap mengambil wuduk bagi orang Islam.
- Ambil makan seimbang yang berkhasiat terutama sayuran dan buah-buahan.
- Kurangkan masa berada diluar rumah atau bangunan.
- Mungkin pengambilan vitamin serta makanan kesihatan dapat meningkatkan imuniti dan tahap kesihatan.
- Mungkin juga penggunaan alat pembersih udara dalam tempat tertutup boleh membantu mengekalkan udara dalaman yang bersih.
- Kurangkan aktiviti yang menggunakan bahan yang boleh mencemarkan udara seperti: menyembur, mengecat.
- Menggunakan air semburan untuk mengurangkan habuk.
- Mengurangkan penggunaan alat yang boleh menghasilkan bahan pencemaran.
- Mengurangkan penggunaan kenderaan bermotor.
- Mengalakkan penggunaan kenderaan awam.
- Menasihati orang awam menjauhi tempat berjerebu.
- Jangan lakukan pembakaran secara terbuka
- Kawalan lebih ketat kepada industri.
- Pesakit menghidapi penyakit pernafasan dinasihati meninggalkan kawasan yang terlibat.



Dr. Pearl

Jerebu

akibat perbuatan manusia

Jerebu adalah satu keadaan di mana mutu udara persekitaran sudah tercemar. Udara yang dihirup dipenuhi dengan pelbagai debu, habuk, gas dan juga bahan-bahan kimia. Antara gas-gas yang ada dalam jerebu adalah sulfur dioksida, karbon monoksida, nitrogen dioksida, bahan pengoksidaan (ozon) dan sebagainya.

Kaitan antara jerebu dengan manusia

Segala debu, habuk dan gas-gas dalam jerebu membentuk sebatian kimia yang membahayakan kesihatan manusia juga kepada haiwan dan tumbuh-tumbuhan.

Apa yang menyumbang kepada jerebu

- Pembakaran secara terbuka .
- Penggunaan bahan bakar yang 'kotor'.
- Penggunaan minyak mengandungi plumbum untuk kenderaan.
- Kawalan pencemaran yang tidak berkesan
- Pelbagai semburan atau aerosol.
- Pelbagai pembakaran yang menyumbang kepada penghasilan asap.
- Menghisap rokok.

Golongan yang berisiko tinggi

- Kanak-kanak dan bayi.
- Orang tua.
- Golongan berpenyakit seperti:
 - ❖ Asma
 - ❖ Bronkitis
 - ❖ Radang paru-paru
 - ❖ Penyakit paru-paru yang kronik
 - ❖ Penyakit jantung
 - ❖ Alahan
- Perokok.
- Mereka yang sentiasa bekerja di luar rumah.

Apakah kesan kesihatan kepada manusia

- Gangguan saluran pernafasan dan paru-paru

seperti asma atau lelah, sesak nafas dan radang paru-paru.

- Mata terasa pedih-pedih, berair dan rengsa serta menyebabkan konjunktivitis.
- Kepala berasa berat dan sakit.
- Dada ketat dan terasa sesak.
- Letih yang berlebihan daripada biasa.
- Ketidak stabilan emosi.
- Gangguan kepada hormon terutama wanita.
- Kesan kepada ibu yang mengandung dan juga kepada janin.
- Mungkin menyebabkan maut jika gangguan pernafasan menyebabkan serangan asma atau bronkitis yang teruk.

Kesan Partikel Terampai

Partikel terampai boleh menyebabkan kesan kepada:

- Kematian bayi dalam kandungan.
- Masalah pernafasan.
- Asma yang kritikal.
- Bronkitis yang kronik.
- Kerosakan paru-paru

Indeks Pencemar Udara (IPU) di Malaysia

IPU	Pengkelasan
0-50	Sihat
51-100	Sederhana
101-200	Tidak sihat
201-300	Sangat Tidak Sihat
> 300	Berbahaya

Sumber: Jabatan Kajicua Malaysia

Ke muka 11 ►►

