

Buletin

maklumat kepenggunaan semasa

JULAI 2008

pengguna

NASKHAH PERCUMA



Kementerian
Perdagangan Dalam
Negeri dan Hal Ehwal
Pengguna

PENIPUAN MELALUI LAMAN WEB

di dalam buletin pengguna bulan ini:

SISTEM PENGEDARAN BARANGAN BERSUBSIDI ■

KURUSKAN BADAN TANPA UBAT-UBATAN ■

KONTRAKTOR TIDAK SIAPKAN KERJA ■

AWASI ALAT PERMAINAN BAHAYAKAN KESELAMATAN ■

MENCEGAH KEJADIAN BANJIR ■

AMALAN KITAR SEMULA BAGI KANAK-KANAK ■

JUAL BELI KERETA ■

GANGGUAN KESIHATAN KETIKA DALAM PENERBANGAN ■

KESAN KOMPUTER TERHADAP ALAM SEKITAR ■

ISSN 1675-5626



97716751562001

KONGSIKAN BULETIN PENGGUNA INI DENGAN ORANG LAIN.

BULETIN PENGGUNA

SEMASA

SIDANG REDAKSI

PENASIHAT

Y. Bhg. Dato' Mohd Zain bin Mohd Dom
Ketua Setiausaha
Kementerian Perdagangan Dalam Negeri
dan Hal Ehwal Pengguna

KETUA SIDANG PENGARANG
Dr. Mohd Mokhtar bin Tahir

TIMBALAN
KETUA SIDANG PENGARANG
Mohd Yusof bin Abdul Rahman

SIDANG PENGARANG
Nor Azhar bin Manap
Azendi bin Mohd Zawawi
Muhammad Sha'ani Abdullah
Siti Rahayu bte Zakaria

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

Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna
No 13, Persiaran Perdana
Presint 2, Pusat Pentadbiran
Kerajaan Persekutuan
62623 Putrajaya

EMEL
buletinpengguna@gmail.com

LAMAN WEB KPDN & HEP
www.kpdnhep.gov.my

LAMAN WEB FOMCA
www.fomca.org.my

E-ADUAN
<http://e-aduan.kpdnhep.gov.my>

SMS E-ADUAN
32255

HOTLINE KEMENTERIAN
1-800-886-800

DICETAK OLEH
فرجيتنك اساس جاي (مليسيا) سندرين برحد
Percetakan Asas Jaya (M) Sdn Bhd

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.

Sistem pengedaran barang keperluan bersubsidi

Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna telah melaksanakan 'pilot project' sistem pengedaran barang keperluan bersubsidi ke kawasan luar bandar. Ini bagi membolehkan mereka menerima bekalan yang cukup pada harga disyorkan kerajaan. Sistem ini akan mulai dilaksanakan pada bulan Ogos 2008, iaitu projek permulaan dijalankan di Seberang Perai Utama.

Melalui sistem ini, barang keperluan yang dikawal seperti beras super tempatan 15 peratus hancur (ST15), tepung, minyak masak dan roti akan dihantar terus oleh pengilang ke kedai-kedai di kawasan luar bandar tanpa penglibatan orang tengah.

Dengan cara ini, kos pengedaran dapat dikurangkan dan sekaligus akan membolehkan orang ramai membeli barang keperluan pada harga yang ditetapkan kerajaan tanpa sebarang kos tambahan.

Bagi memastikan sistem berkenaan dapat dilaksanakan secara lebih berkesan, dua lagi tempat iaitu satu di kawasan bandar dan satu di luar



bandar akan dipilih sebagai percubaan.

Selain itu, sistem ini juga akan memastikan barang subsidi dapat diagihkan secara sama rata antara kawasan luar bandar dan bandar terutama kepada golongan yang berpendapatan rendah.

Senda Pengguna



Pencuri Zaman 80-an



Pencuri Era Moden

PENIPUAN MELALUI LAMAN WEB

Penipuan melalui laman web kini kian bermaharajalela. Bagi yang tidak mengetahuinya, berkemungkinan akan menjadi mangsa kepada sindiket penipuan ini. Mereka berkemampuan untuk mendapatkan wang mangsa dengan berbagai-bagai cara. Adakalanya ia berlaku di luar rasa sedar mangsa. Ini kerana penganjur penipuan ini menggunakan taktik psikologi sehingga mangsa mempercayai dakwaan sindiket itu. Biasanya penipuan ini menghubungi mangsanya melalui e-mel.

Berikut adalah beberapa contoh penipuan yang boleh anda dapatkan melalui laman web:

Cabutan bertuah

Anda menerima e-mel menyatakan anda memenangi cabutan bertuah. Biasanya penghantar e-mel ini menggunakan e-mel percuma seperti Yahoo, Microsoft, Gmail, Hotmail dan sebagainya. Jangan mempercayai e-mel ini. Jika anda ragu-ragu dengan e-mel ini, terus hubungi pihak yang diyatakan sebagai penganjur cabutan bertuah tersebut.

Langkah pencegahan: Jangan mudah mempercayai e-mel seperti ini, apatah lagi memindahkan wang terlebih dahulu sebelum anda memastikan kebenaran wujudnya cabutan bertuah tersebut.

Peluang Perniagaan Palsu

Peluang perniagaan ini biasanya berunsurkan perniagaan pelbagai tingkat atau MLM termasuk di dalam kategori ini adalah *High Yield Investment Program* atau HYIP. HYIP bukannya suatu bentuk pelaburan, tetapi

merupakan permainan wang.

Langkah pencegahan: Tidak mudah untuk memperolehi wang dengan begitu sahaja. Selidik terlebih dahulu pihak yang menganjurkan peluang perniagaan ini. Adakah mereka memperolehi lesen daripada pihak berwajib, seperti:

- Suruhanjaya Sekuriti - skim pelaburan,
- Bank Negara - skim yang melibatkan pendepositran wang
- Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna - syarikat jualan langsung

Phishing

Phishing merupakan teknik penipuan untuk mencuri kata laluan atau maklumat peribadi. Pihak yang melakukan penipuan phishing ini akan mewujudkan laman web palsu yang mirip dengan laman web asli. Mangsa akan diminta untuk memasukkan nama pengguna (*user name*) dan kata laluan (*password*) di laman web tersebut.

Langkah pencegahan: jangan klik pada link di e-mel tersebut. Periksa URL sebelum *login*. Umpamanya jika ingin *login* ke yahoo mail, pastikan URL-nya adalah mail.yahoo.com. Bagi laman web syarikat kewangan pula, laman web keselamatan biasanya terdapat perkataan: https. Sebagai contoh: laman web keselamatan Maybank ialah: <https://www.maybank2u.com.my>.

dari muka 3 ...

Program Pay To

Anda mendapat tawaran untuk mengikuti program yang akan membayar jika anda mengklik e-mel atau *banner*. Memang terdapat penganjur yang akan membayar kerana ia merupakan sebahagian daripada pakej pengiklanan melalui laman web. Namun sebahagian besar tidak akan membayar. Ciri-ciri penganjur skim ini ialah mereka mensyaratkan anda harus memperolehi poin tertentu (misalnya USD100) sebelum mereka membayar. Apa yang pastinya, anda sememangnya sukar untuk mencapai poin ini.

Langkah pencegahan: Jangan sesekali menyertai program ini. Jika anda berasa was-was, cuba ikuti ruangan forum yang membincangkan tentang program tersebut.

Skim Piramid Wang

Skim ini merupakan skim cepat kaya berbentuk e-mel berantai. Anda diminta untuk memindahkan wang kepada senarai peserta yang diberikan pada e-mel tersebut. Bagi membolehkan skim ini terus beroperasi, anda diminta menyebarkan e-mel tersebut kepada seberapa ramai orang.

Langkah pencegahan: Jangan sesekali terlibat dengan skim ini.

Pemindahan Wang

Anda mendapat e-mel bahawa ada harta warisan yang perlu dicairkan. Anda diminta membantu dengan menyediakan akaun bank untuk memindahkan wang tersebut. Sebenarnya wang tersebut tidak wujud.

Langkah pencegahan: Jangan terpedaya dengan tawaran seperti ini.

Hacking & Cracking

Secara tiba-tiba anda tidak boleh *login* e-mel anda kerana kata laluannya salah, sedangkan anda tidak pernah menukar kata laluan tersebut. Begitu juga dengan akaun E-gold atau paypal anda yang tiba-tiba kehabisan. Mungkin ini adalah aktiviti penceroboh seperti *hacker* atau *cracker* yang mencuri kata laluan anda dan memindahkannya ke akaun mereka.

Langkah pencegahan: Selalu memasang perisian antivirus dan tidak mengakses akaun dalam talian di kafeciber. Gunakan komputer peribadi jika mengakses akaun dalam talian

Perisian berisi virus / trojan

Anda memuat turun perisian tertentu melalui laman web dan memasangnya ke dalam komputer. Tiba-tiba akaun anda mengalami masalah.

Langkah pencegahan: Selalu gunakan perisian antivirus terbaru yang sudah dikemas kini ketika membuka Internet.

Penyedia khidmat e-mel palsu

Anda mendapat e-mel yang berisi iklan bahawa ada sebuah khidmat e-mel yang sangat menarik, misalnya tanpa had kapasiti. Bahkan ia juga menawarkan bayaran jika anda



mendaftar dengan khidmat e-mel itu. Anda perlu berhati-hati menggunakan e-mel tersebut kerana berkemungkinan data-data peribadi anda akan dicuri oleh penyedia e-mel palsu tersebut.

Langkah pencegahan: Jangan mendaftar e-mel yang meragukan. Gunakan e-mel yang dipercayai kewibawaannya.

E-mel palsu (*Fake Mail*)

Anda mendapat e-mel seolah-olah daripada pentadbir Yahoo, E-Gold atau Paypal. E-mel ini menyatakan anda harus *login* untuk mengesahkan data. Anda mungkin terkejut menerima e-mel tersebut dan terus membuka pautan yang disertakan dalam e-mel tersebut. Anda diminta memasukkan kata laluan. Jika ini dilakukan, anda mungkin telah diperdaya kerana memberikan kata laluan kepada *hacker* / *cracker*.

Langkah pencegahan: Jangan klik pada pautan dalam e-mel, apakah lagi setelah anda klik, anda diminta memasukkan kata laluan. Ini merupakan laman web palsu.

E-mel Berantai

Anda pasti sering mendapatkan e-mel yang meminta agar anda menghantarkan semula e-mel tersebut kepada orang lain. Kadangkala e-mel ini mengandungi ancaman tertentu jika anda gagal menghantarnya kepada orang lain, seperti akan mengalami kecelakaan tertentu. Selain itu, anda juga ditawarkan hadiah jika berbuat sepertimana yang diminta.

Langkah pencegahan: Jangan sesekali terlibat dengan e-mel seperti ini, kerana jika anda berbuat sedemikian, anda akan turut bersubahat dengan penganjur skim ini.

Panduan hadapi penipuan laman web

- Berhati-hati dengan setiap laman web atau e-mel yang diterima. Jangan mudah mempercayainya.
- Jika anda berasa was-was dengan apa yang dinyatakan dengan e-mel tersebut, hubungi dengan segera pihak yang dinyatakan dalam e-mel tersebut untuk memastikan kebenarannya.
- Jangan klik pada pautan melalui e-mel. Jika anda ingin membuka laman web sebagaimana yang dinyatakan dalam e-mel, taipkan terus pada perisian laman web.

Kuruskan Badan Tanpa Ubat-Ubatan

Berbagai cara dilakukan untuk menguruskan badan. Ada yang menggunakan pil pelangsing atau ubat-ubatan tertentu bagi merampingkan tubuh badan.

Sebenarnya untuk menguruskan badan, kita tidak memerlukan ubat-ubatan yang belum tentu keberkesanannya. Berikut beberapa kaedah yang boleh dilakukan bagi menguruskan badan.

- Jangan suka berlapar. Makanan memberikan tenaga. Apabila kita menggunakan tenaga kurang daripada apa yang dimakan, tubuh akan mengalami kejutan. Tubuh akan mula membakar otot untuk menggantikan makanan. Ini menyebabkan kadar metabolisme tubuh menjadi rendah.
- Air mengurangkan selera makan anda secara semula jadi dan membantu badan memetabolisme simpanan lemak di dalam tubuh. Sebelum makan makanan yang berat, minum air terlebih dahulu. Pasti anda tidak akan makan dengan banyak.
- Elakkan minuman bergas. Minuman bergas biasanya mengandungi 7-8 sudu gula. Jumlah pengambilan gula sebanyak ini tidak baik untuk kesihatan tubuh.
- Kurangkan pengambilan garam. Pengambilan garam yang tinggi menggalakkan pengumpulan air dalam badan. Dengan mengurangkan pengambilan garam bermakna badan anda menangkung sedikit air. Ini bermakna anda kurang berat yang disebabkan air.
- Anda boleh menurunkan berat badan dengan mengambil sarapan. Terdapat kajian menunjukkan bahawa mereka yang tidak mengambil sarapan akan lebih cenderung untuk gemuk berbanding dengan mereka yang mengambilnya. Bagaimana ia terjadi? Sarapan menstabilkan hormon dan paras gula di dalam darah. Kadar metabolisme juga meningkat untuk membakar kalori.
- Nikmatilah makanan dengan perlahan-lahan dan jangan gopoh. Apabila makanan dikunyah secara perlahan-lahan, tubuh akan menghantar isyarat yang menunjukkan kepuasan.
- Gigit makanan dengan cebisan lebih kecil sebelum menelan. Dengan cara ini makanan lebih mudah dihadam.
- Biar makan dengan kerap, tetapi dengan kuantiti yang sedikit, daripada makan hanya sekali, atau dua kali tetapi dengan kuantiti yang banyak.
- Kurangkan pengambilan marjerin atau mentega dalam makanan.
- Apabila makan di restoran atau gerai, pesanlah air limau nipis atau jus oren kerana minuman yang masam menggalakkan pembakaran lemak. Mintalah minuman yang mengandungi kurang gula.
- Buah-buahan dan sayur-sayuran adalah sumber terbaik untuk vitamin, mineral dan serat serta kandungan lemak yang rendah.
- Jangan menimbang berat badan pada setiap hari kerana anda tidak akan nampak perubahannya. Jika anda minum dengan banyak, dan kemudian menimbang berat badan, sudah tentu berat badan akan meningkat. Ini menyebabkan anda berasa putus asa untuk berdiet.
- Ambil makanan yang berempah Sesetengah rempah seperti cili, biji sawi boleh membakar kalori. Penambahan lada hitam bukan sahaja meningkatkan penghadaman tetapi juga meningkatkan pembakaran lemak.
- Pilih lebih banyak bijirin dan kekacang dalam makanan. Bijirin adalah sumber utama tenaga. Bijirin dan hasil bijirin banyak mengandungi karbohidrat kompleks, protein, vitamin, mineral dan sedikit lemak.



Kontraktor Tidak Siapkan Kerja

NCCC telah menerima satu aduan daripada seorang pengguna yang telah membuat bayaran kepada kontaktor daripada sebuah syarikat yang membuat kerja-kerja pengubahsuaian rumah. Pengadu memaklumkan kontaktor tersebut tidak menjalani kerja-kerja pengubahsuaian sebagaimana yang dijanjikan. Pengadu telah meminta syarikat tersebut untuk memulangkan semula wang yang beliau bayar. Namun syarikat tersebut gagal berbuat demikian.

Tindakan NCCC

NCCC telah menulis surat rasmi kepada syarikat tersebut dan memberi tempoh selama 14 hari untuk memberi penjelasan. Selain itu meminta agar perkara ini diselesaikan secara muafakat oleh kedua-dua pihak.

NCCC kemudian telah menerima maklum balas daripada kedua-dua pengadu dan syarikat tersebut yang mengatakan kerja-kerja yang belum disiapkan oleh syarikat tersebut akan disambung semula. Syarikat tersebut juga telah berjanji akan membuat tindakan susulan mengenai kerja-kerja yang telah dibuat.

Nasihat NCCC

Peniaga dan syarikat yang telah menerima bayaran atau wang daripada pengguna harus menjalani tanggungjawab mereka. Ini adalah kerana pihak-pihak berkenaan juga merupakan pengguna pada masa yang sama. Jadi mereka tidak seharusnya menindas pengguna untuk mengaut keuntungan. Jika semua pihak berfikir untuk pihak lain dan selalu bertimbang rasa, maka sudah pasti keskes aduan akan dikurangkan.

dari muka 5 ...

- Tumpukan perhatian untuk sihat, bukan untuk kurus. Ramai orang lebih berjaya dalam penurunan berat badan dalam jangka masa panjang apabila mereka menukar motif mereka daripada untuk kurus kepada untuk kekal sihat dan segar. Tukarlah hasrat anda untuk memilih makanan yang boleh menyihatkan tubuh badan.
- Cara memasak paling baik untuk mengurangi jumlah kalori dalam makanan adalah merebus, memanggang atau mengukus. Bagi sayur-sayuran, tumisnya dengan sedikit minyak (misalnya satu sudu minyak masak). Hindari dari menggunakan lemak haiwan.



- Ketika memilih piring makanan, ambilah piring yang rata dan bukan piring cekung. Ambil sayuran dahulu untuk memenuhi piring, kemudian baru nasi dan yang terakhir lauk dagingnya. Jika ingin tambah makanan, hanya sayur-sayuran yang diambil.
- Biasakan berjalan-jalan sesudah makan. Ini akan membantu dalam menghabiskan sebahagian kalori daripada makanan itu. Setiap 25 langkah anda berjalan satu kalori akan diguna.
- Kurangkan pengambilan gula kerana setiap satu sudu gula mengandungi 32 kilokalori.



Alat Permainan yang Berbahaya

Pemilihan alat permainan tidak harus dipandang ringan. Walaupun alat permainan sepatutnya menyeronok dan menghiburkan, namun bukan semuanya dimainkan sebagaimana tujuan alat mainan itu dicipta.

Kanak-kanak belajar mengendalikan sesuatu objek dan meneka fungsinya semenjak dari kecil. Ini antara sebab mengapa keselamatan dan kesesuaian alat permainan itu penting. Pemilihan alat permainan harus sesuai dengan umur kanak-kanak bagi membantu meningkatkan perkembangan dan bakat mereka. Keadaan fizikal, sosial dan pendidikannya juga harus diambil kira dalam hal ini.

Kemalangan ketika bermain alat mainan sering disebabkan tiga punca utama:

- Penyalahgunaan, contoh: seperti apabila blok kayu dilontarkan kepada seseorang.
- Tidak sesuai, contoh: seperti apabila set bahan kimia diberikan kepada kanak-kanak berusia enam tahun atau guli diberikan kepada kanak-kanak berusia tiga tahun ke bawah.
- Barang tidak selamat iaitu contoh: mainan kayu yang terdapat bahagian yang tajam atau anak patung yang pinnya terkeluar.

Dengan mengetahui bagaimana kemalangan boleh berlaku, ibu bapa boleh memilih alat permainan yang dapat menjauhkan kanak-kanak daripada ditimpa kemalangan.

Beg plastik yang selalu ditinggalkan berselerak di merata rumah boleh melemaskan kanak-kanak jika mereka menarungnya pada kepala dan muka.

Ibu bapa harus menilai barang mainan yang dibeli untuk anak-anak. Alat permainan adalah kemestian dan kanak-kanak banyak belajar melaluiinya tetapi ia tidak perlu mengugat keselamatan dan kesihatan mereka.

Panduan membeli barang mainan

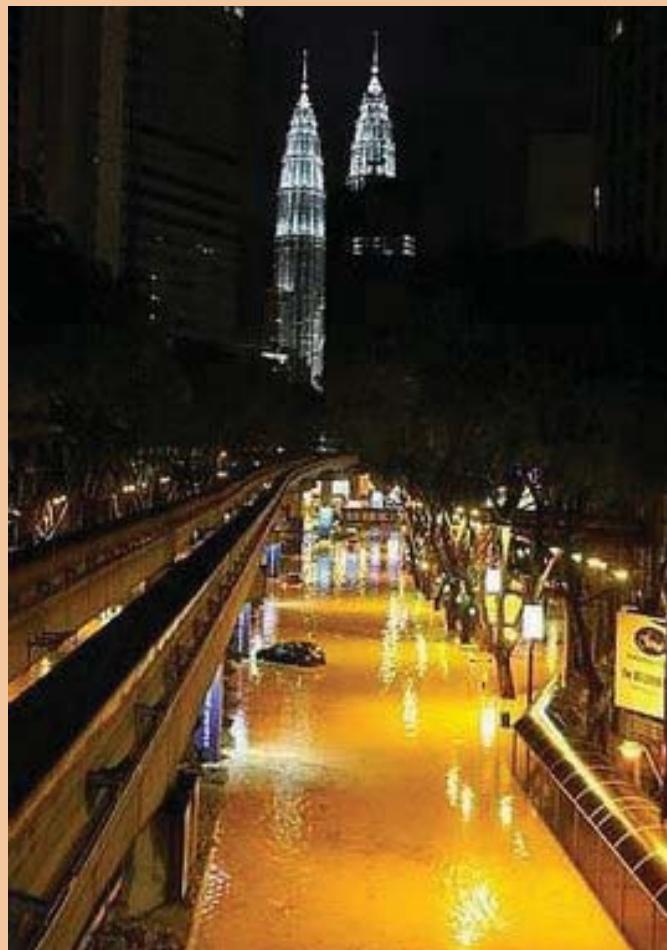
- Alat mainan kecil yang senang ditelan atau disedut melalui hidung tidak sesuai bayi atau kanak-kanak prasekolah.
- Pastikan setiap bahagian alat mainan dipasang dengan sempurna. Contohnya, tayar kereta mainan, kapal terbang, mata atau butang anak patung yang senang dicabut. Kanak-kanak gemar memasukkan benda-benda ini ke dalam mulut. Sebarang bahagian tertonjol hendaklah tumpul dan tidak boleh mencederakan.
- Alat mainan sepatutnya tidak boleh pecah dan meninggalkan kesan tajam atau selumbar. Begitu juga barang plastik yang boleh dilentur.
- Pastikan tiada pin atau dawai kokot terlekat pada alat mainan terutama anak patung.
- 'Stuffed toys' harus menggunakan bahan bahan yang tidak mendatangkan alahan atau alergi. Pastikan alat permainan tidak menggunakan cat bertoksik.
- Alat permainan sepatutnya boleh dicuci untuk memastikan ia tidak terlalu kotor dan mengumpul kuman yang boleh menyebabkan jangkitan.
- Berhati-hati dengan alat perhiasan kanak-kanak yang senang pecah dan mudah ditelan.
- Pastikan tali yang diikat pada alat mainan tidak melebihi 30 sentimeter panjang. Tali yang melebihi ukuran ini boleh menyebabkan kanak-kanak terbelit leher mereka dengan mudah.

Mencegah Kejadian Banjir

'Kos pencegahan banjir' sebenarnya merupakan tanggungan pengguna. Kelewatan dan kemasuhan akibat banjir juga merupakan satu beban tambahan kepada pengguna. Perubahan cuaca menyebabkan fenomena banjir sukar untuk dijangka.

Cadangan pencegahan banjir

- Libatkan semua agensi-agensi kerajaan negeri dan persekutuan yang berkaitan serta institusi-institusi penyelidikan untuk mendapatkan data dan fakta mengenai banjir. Ini dapat membantu agensi-agensi perancangan dan pelaksana untuk mendapat data yang tepat mengenai situasi semasa.
- Semua projek penebatan banjir yang akan dilaksanakan patut dikaji semula. Ini adalah untuk memastikan projek-projek ini boleh mencegah banjir untuk tempoh yang lama. Penglibatan orang awam dalam perlaksanaan projek-projek ini patut dipertingkat.
- Hentikan semua pembangunan tanah tinggi dan pembersihan hutan yang besar. Peningkatan permukaan yang tidak menyerap air menyebabkan peningkatan air larian permukaan yang akhirnya mengakibatkan banjir dalam masa yang singkat.
- Semua aktiviti pertanian mesti mempraktiskan Amalan Pertanian Terbaik (*Good Agricultural Practice*) di mana langkah ini dapat mengelakkan hakisan tanah di kawasan aktiviti pertanian. Hakisan tanah tidak hanya menyebabkan kehilangan lapisan tanah yang subur, malah menyebabkan pencetakan sungai yang kemudiannya mengakibatkan banjir kerap terjadi.
- Sistem perparitan dan saliran bagi bangunan-bangunan serta jalan-jalan mesti direka bentuk semula untuk keperluan terkini. Pengusaha-pengusaha perlu mendapatkan kelulusan daripada agensi-agensi berkenaan sebelum menjalankan sebarang pembangunan di sesuatu kawasan. Agensi-agensi ini juga patut mengambil tanggungjawab jika berlaku kegagalan dalam kelulusan yang diberikan oleh mereka.
- Pendalaman sungai patut dilakukan dengan lebih kerap untuk memastikan sungai-sungai ini dapat mengalirkan kuantiti air yang banyak pada sesuatu



masa.

- Lebih banyak kolam takungan air hujan patut diwujudkan di kawasan yang kerap mengalami banjir. Air hujan juga merupakan satu sumber yang boleh digunakan sebagai sumber air mentah untuk perawatan air minuman. Satu pelan jangkamasa panjang perlu diwujudkan di mana penuaian air hujan ini dapat mengurangkan kos perawatan air minuman serta dapat membantu dalam mengurangkan masalah banjir.
- Elakkan pembangunan di kawasan yang kerap mengalami banjir. Kawasan-kawasan ini akan menjadi sasaran utama jika berlaku peningkatan taburan hujan ataupun kenaikan aras air laut.



Pengguna Bijak

- ✓ **beli** barang berkualiti
- ✓ **buat** perbandingan harga
- ✓ **pilih** perkhidmatan terbaik
- ✓ **buat** pilihan yang tepat



PANDUAN PENGGUNA

Amalan Kitar Semula bagi Kanak-kanak

- Kertas terbuang boleh diubah suai menjadi penanda buku. Gunakan hiasan, warna dan tulisan yang dapat membuatkan ia menjadi menarik.
- Gunakan segala kertas yang tidak terpakai seperti kertas komputer, kertas surat khabar dan buku-buku catatan sebagai kertas pembalut. Gunakan pensil warna untuk melakarkan corak-corak yang menarik.
- Bekas pengisi coklat atau susu boleh digunakan sebagai tempat menyimpan alat tuli seperti krayon, pensil dan juga dapat digunakan untuk mengisi bahan makanan lain seperti kacang, gula-gula dan manisan.
- Peralatan plastik seperti sudu and garfu yang diperolehi daripada restoran makanan segera boleh digunakan semula jika kanak-kanak membawa bekalan makanan ke sekolah.
- Menggunakan kertas komik berwarna untuk membalut buku-buku sekolah.

Sumber : Kementerian Perumahan dan Kerajaan Tempatan
- www.kpkt.gov.my

**PANDUAN PENGGUNA**

Jual Beli Kereta

Sistem jual beli kereta (*trade-in*) merupakan urusan yang lazim berlaku. Ini membolehkan seseorang mengurangkan bayaran pendahuluan berdasarkan harga jualan keretanya yang lama.

Namun begitu, seringkali sistem ini menimbulkan masalah kepada pemilik kereta asal yang menyangka kereta lamanya itu telah dijual kepada orang lain. Sedangkan sebenarnya kereta itu belum lagi dijual. Ini mengakibatkan mereka akan menerima surat tunggakan bayaran daripada bank atau surat mahkamah. Begitu juga mereka sering menerima tunggakan saman lalu lintas. Lebih malang lagi jika kereta itu digunakan untuk kegiatan jenayah dan penyeludupan.

Berikut ialah beberapa tip sekiranya ingin jual beli kereta:

- Dapatkan harga pasaran kereta anda daripada majalah, akhbar, atau laman web www.ambg.com.my, www.motortrader.com.my, www.thestar.com.my dan lain-lain.
- Dapatkan jumlah baki pinjaman daripada bank (*full*

settlement)

- Jika pembayaran penuh adalah lebih daripada harga pasaran, maka anda akan berisiko kalau menjual beli kereta.
- Berhati-hati peniaga kereta yang menawarkan bayaran pendahuluan sifar kalau anda jual beli kereta. Anda akan membuat pinjaman kereta baru dan kereta lama anda belum tentu lagi dapat dijual.
- Berhati-hati juga peniaga kereta yang sanggup mengambil kereta anda walaupun pembayaran penuh lebih tinggi daripada harga pasaran kereta. Walaupun anda ditawarkan kadar diskaun untuk kereta baru kerana kereta lama anda belum dijamin akan terjual.
- Sebaiknya jual beli kereta apabila cukai jalan atau insurans kereta lama hampir tamat tempoh. Namun begitu anda masih tetap berisiko.
- Sebaiknya pastikan ada pembeli untuk kereta anda terlebih dahulu sebelum menjual beli kereta.
- Pastikan kereta yang dijual beli telah ditukar nama dalam tempoh 7 hari.

Gangguan kesihatan ketika dalam penerbangan



Semasa kapal terbang berada di atas paras air laut, tekanan udara dan paras oksigen di dalamnya adalah lebih rendah daripada semasa di paras air laut. Udara dalam kabin adalah lebih kering daripada biasa kerana ia mempunyai pembekalan udara yang terhad.

Ruang juga adalah terhad dalam kapal terbang. Penumpang terpaksa duduk di tempat duduk yang sempit dengan laluan yang kecil. Selain itu, penumpang juga akan berada di tempat yang zon masanya berbeza dengan tempat asalnya. Semua faktor ini akan menjelaskan kesihatan dan emosi penumpang terutamanya dalam penerbangan yang panjang.

Tekanan udara

Semakin tinggi kapal terbang itu terbang, maka semakin rendah tekanan udara dan paras oksigen di dalamnya. Perubahan dalam tekanan udara mempunyai tiga implikasi yang utama.

■ Kadar oksigen

Kapal terbang komersil menyediakan oksigen yang secukupnya untuk orang yang sihat. Tetapi bagi pesakit yang mempunyai penyakit jantung dan paru-paru yang tenat perlulah berhati-hati. Jika anda berasa tidak sesak nafas selepas menjalankan aktiviti biasa seperti naik tangga, anda sepatutnya tidak mempunyai sebarang masalah menaiki kapal terbang.

Jika anda tidak pasti keadaan kesihatan anda, sila semak dengan doktor sebelum membeli tiket. Doktor mungkin akan menasihati anda untuk menjalankan ujian untuk memeriksa

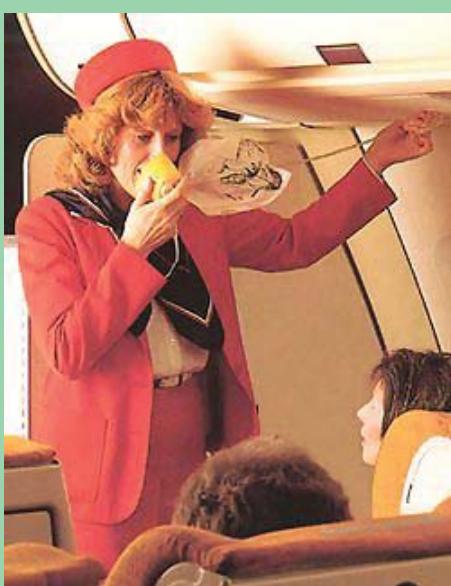
kadar kepekatan oksigen dalam darah (SaO_2). Kadar SaO_2 yang di atas 92% ialah dianggap selamat untuk penerbangan yang normal, tetapi untuk orang yang mempunyai kadar kepekatan oksigen yang rendah dalam darah perlu menyediakan oksigen sampingan untuk mereka.

■ Sinus dan telinga

Telinga tengah dan sinus anda dipenuhi dengan udara ketika dalam penerbangan. Sepatutnya tekanan udara di dalam kapal terbang adalah sama dengan tekanan udara luar.

Dalam penerbangan, tekanan luar berubah dengan lebih ketara berbanding dengan tekanan dalam. Ini disebabkan udara perlu menembusi salur yang sempit dalam hidung dan kerongkong untuk sampai ke sinus dan telinga. Jika salur itu dikecilkkan lagi oleh alergi atau jangkitan respirasi, perbezaan tekanan akan berterusan dan menyebabkan kesakitan, kepeninggan, kabur pendengaran, atau jangkitan kuman di sinus dan telinga.

Keadaan ini dapat dicegah dengan mengunyah gula-gula getah dan sering menelan air liur. Satu lagi cara yang mudah ialah menutup lubang hidung dan bernafas dengan perlahan-lahan dengan mulut separa tutup. Selain itu, anda juga boleh mengambil satu pil dekongestan 30 minit sebelum anda menaiki kapal terbang, dan gunakan penyembur hidung dekongestan seperti *oxymetazoline* semasa kapal terbang berlepas. Untuk penerbangan melebihi 3 atau 4 jam, ulangi penggunaan kedua-dua ubat tersebut semasa kapal terbang mendarat.



■ Gas dalam usus

Usus anda juga mengandungi gas yang akan mengembang sebanyak 20-30% semasa tekanan dalam kabin menurun. Biasanya anda hanya akan berasa bahawa perut anda kembung sedikit. Tetapi gas akan menjadi satu masalah jika anda baru menjalani pembedahan di bahagian abdomen dalam masa seminggu atau dua minggu. Dapatkan nasihat doktor sebelum terbang.

Pembekuan darah

Ini juga merupakan sindrom penerbangan kelas ekonomi. Duduk yang agak lama, ditambah dengan ruangan yang sempit serta udara yang kering dalam kapal terbang akan menyebabkan darah menjadi lebih ‘pekat’ dan ‘melekit’.

Darah tidak dapat beredar tanpa penggerakan dan duduk dalam masa yang panjang akan menjadikan keadaan itu lebih serius lagi. Pembekuan darah di kaki (*deep venous thromboses (DVTs)*) akan menyebabkan kaki bengkak dan kesakitan. Darah yang terbeku itu akan berpecah dan bergerak ke paru-paru (*pulmonary embolism (PE)*), dan ini mungkin akan mengancam kesihatan.

Pergerakan merupakan penyelesaian bagi masalah ini. Jika boleh, dapatkan tempat duduk yang berdekatan dengan pintu keluar atau di tepi laluan yang memberikan ruang yang lebih besar untuk melegakan kaki. Jangan membengkokkan kaki anda. Sentiasa regang dan urutkan kaki.

Cuba berjalan-jalan dalam kapal terbang setiap jam. Minum cecair dengan banyak; air dengan jus adalah lebih baik daripada minuman berarak atau yang mengandungi kafeina. Risiko pembekuan darah adalah lebih tinggi bagi mereka yang baru menjalani pembedahan, terutamanya pembedahan pada kaki dan pinggul, serta orang yang mempunyai kanser, kaki bengkak yang kronik, atau sakit jantung. Faktor risiko yang lain termasuk obesiti dan merokok.

Orang yang mempunyai sistem pembekuan darah yang terlalu aktif dan orang pernah yang mengalami DVT menghadapi risiko yang lebih tinggi. Risiko itu berterusan walaupun selepas anda mendarat.

Sarung kaki tekanan dapat membantu dengan menekan urat kaki secara perlahan-lahan. Ini dapat membantu darah beredar ke jantung, dan sarung kaki ini boleh didapati di mana-mana kedai farmasi.

Dehidrasi

Udara dalam kabin adalah ditapis dan diselaraskan tekanannya. Oleh kerana kelembapannya hanya 5% hingga 10%, anda akan kehilangan air setiap kali anda menghembus nafas. Untuk mengelakkan dehidrasi, minum dengan banyak. Jangan minum minuman yang berkafein dan beralkohol kerana ia akan meningkatkan pengaliran air kencing. Dalam penerbangan yang panjang, pelembap badan dan bibir dapat membantu kulit anda selesa.



Gangguan ritma harian

Ini akan menjadi masalah jika tempat destinasi anda mempunyai zon masa yang berbeza sebanyak tiga atau lebih daripada tempat asal anda. Tanda-tanda termasuk keletihan, mengantuk pada waktu siang, tidur yang tidak nyenyak, cepat marah, kemurungan, kehilangan tumpuan, sakit kepala, hilang selera makan dan fungsi abnormal usus. Ia adalah lebih ketara pada orang yang berusia dan orang yang melalui perbezaan zon masa yang banyak.

Bagi sesetengah orang, anjakan masa tidur atau pendedahan kepada cahaya yang terang secara beransur-ansur adalah berkesan untuk mereka. Selain itu, ada juga sesetengah orang yang mendapat menggunakan pil tidur adalah lebih berkesan. Dapatkan tempoh berehat dengan secukupnya sebelum penerbangan.

Masalah kesihatan

Pesakit yang mempunyai masalah kesihatan yang serius perlu mendapat nasihat daripada doktor masing-masing sebelum terbang. Kebanyakan doktor akan menasihati pesakit yang didapati menghidapi penyakit sakit jantung, strok, pembedahan besar, atau masalah kardiovaskular yang tidak stabil.

Jika anda bergantung kepada ubat, bawa dalam jumlah yang lebih dalam beg yang dibawa sendiri sebagai langkah keselamatan sekiranya kehilangan beg kiriman atau penerbangan tertangguh. Pesakit jantung dan pesakit asma patut menyimpan ubat mereka di tempat yang senang dicapai. Jika anda mempunyai masalah kesihatan yang kompleks, bawa sebarang informasi yang berkaitan dengan penyakit anda dan kaedah mengubatnya.

Jika anda berasa badan kurang sihat, dapatkan pertolongan. Kapal terbang mempunyai kotak perubatan kecemasan. Petugas kapal terbang biasanya telah diberikan pengetahuan perubatan yang minimum. Jika berlaku kes kecemasan, petugas akan meminta pertolongan daripada penumpang yang menjadi doktor atau jururawat.

Kesan Komputer Terhadap Alam Sekitar

Terdapat 1 bilion monitor komputer yang digunakan di seluruh dunia yang penggunaannya boleh menghasilkan sekitar 53 juta tan gas karbon dioksida. Jumlah ini sama dengan penggunaan tenaga elektrik tahunan bagi negara Sweden yang mempunyai 10 juta penduduk.

Pemilihan produk teknologi maklumat adalah penting supaya gaya hidup lestari dapat dipraktiskan.

Tip mengenai komputer meja dan komputer riba

Pilih komputer yang menggunakan tenaga semasa aktif sahaja. Komputer yang cekap tenaga menggunakan kurang 65 peratus tenaga dari pada komputer biasa.

Aktifkan 'setting' tenaga komputer anda. 65 peratus pelepasan gas karbon dioksida adalah disebabkan komputer yang tidak ditutup ataupun fungsi jimat tenaga tidak diaktifkan.



Penggunaan program-program yang 'ringan'

Perisian komputer yang menggunakan ruang yang sedikit dalam pemacu keras serta menggunakan memori menggunakan tenaga yang rendah. Jangan membuka terlalu banyak perisian pada satu-satu masa.

Gunakan perkakasan atau peralatan dalaman

Apabila peralatan komputer yang baru tiba di pasaran, kebiasaannya kita akan membuang perkakasan yang lama dan membeli yang baru. Semua peralatan yang digunakan dalam komputer perlu dilombong terlebih dahulu sebelum dihasilkan dan diproses menggunakan banyak sumber



tenaga. Dalam proses ini, alam sekitar akan tercemar dengan teruknya.

Laman web yang ringkas

Laman web yang ringkas, bukan sahaja menarik tetapi juga memastikan pengguna tenaga yang sederhana. Seperti yang kita lihat di bawah perisian yang 'ringan', laman web yang 'ringan' menggunakan tenaga dengan cekap. Elakkan daripada menggunakan animasi yang banyak.



Sudut KENY, Rakan Lestari Anda



Tahukah anda, 50% daripada masa sesebuah komputer di dunia dibuka tetapi tidak digunakan. Tutuplah suis komputer jika tidak digunakan.

~ KENY the Kenyalang