



# pengguna

NASKHAH PERCUMA



## **GULA: SEDAP TETAPI MEMBAWA PENYAKIT**

di dalam buletin pengguna bulan ini:

- MAJLIS EKONOMI: MEMANTAU INFLASI ■
- PIRAMID MINUMAN ■
- SYARIKAT TELEKOMUNIKASI TERLEBIH CAJ ■
- JAGA KESIHATAN JANTUNG ■
- PENGGANTI CFC DAN HCFC PATUT DIKAJI ■
- DAKWAAN BERKAITAN ALAM SEKITAR ■
- ELAKKAN PENIPUAN KAD KREDIT ■
- AMALAN JIMAT ELEKTRIK PETI SEJUK ■



### 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 Tahar

#### 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  
ushasama 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

فرچیتکن اساس جاي (مليسيا) سنديرين 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.

## MAJLIS EKONOMI: MEMANTAU INFLASI

Kerajaan telah menubuhkan Majlis Ekonomi sebagai badan penasihat bagi menangani masalah inflasi dan kelembapan ekonomi global yang memberi kesan kepada negara.

Penubuhan majlis ini bagi mengambil alih peranan Jawatankuasa Kabinet Anti Inflasi dan Majlis Membanteras Inflasi Negara yang menumpukan perhatian bagi menyelesaikan isu berhubung kait dengan kenaikan harga.

Majlis Ekonomi dianggotai oleh 40 orang yang terdiri daripada menteri kabinet, wakil kerajaan dan swasta serta pertubuhan bukan kerajaan. Ia dipengerusikan oleh Perdana Menteri Datuk Seri Abdullah Ahmad Badawi, manakala Timbalan Perdana Menteri sebagai Timbalan Pengerusi. Unit Perancang Ekonomi di Jabatan Perdana Menteri pula bertindak sebagai urus setia Majlis Ekonomi.

### Struktur Majlis Ekonomi

Majlis Ekonomi terbahagi kepada tiga bahagian iaitu Ahli Jawatankuasa Eksekutif (Exco), *Ex-Officio* dan Kumpulan Kerja.

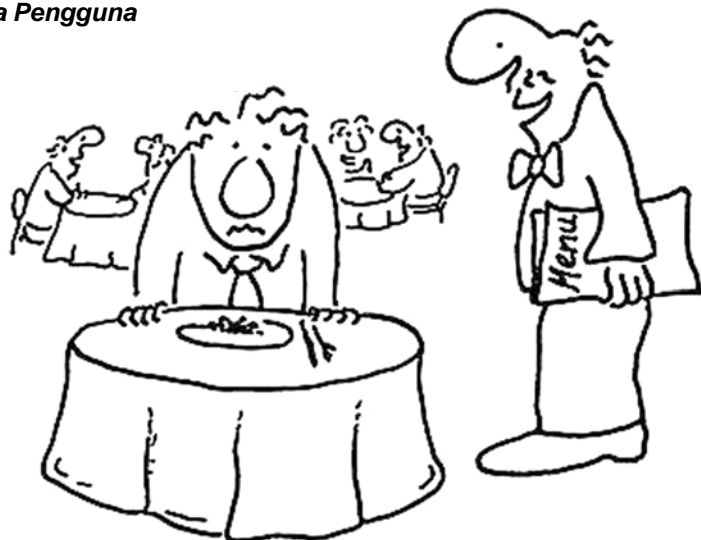
Exco Majlis Ekonomi yang dipengerusikan Perdana Menteri dan dianggotai Timbalan Perdana Menteri dan beberapa menteri akan mempertimbang serta membuat keputusan berkaitan isu mengenai dasar.

Ia dibantu Kumpulan Kerja Majlis Ekonomi yang akan mengenal pasti pelbagai isu termasuk perkembangan dan aliran pertumbuhan ekonomi domestik dan antarabangsa, pelaburan langsung asing, pelaburan domestik, pasaran modal, kesan sosial ekoran kelembapan pertumbuhan, kenaikan dan penurunan harga serta jaringan keselamatan sosial.

Urusetia Majlis Ekonomi pula akan bekerjasama dengan Kumpulan Kerja untuk menganalisis dan menyediakan kertas kerja yang berkaitan dengan dasar serta membuat pemantauan mengenai kemajuan pelaksanaan keputusan yang sudah dibuat.

... ke muka 6

### Senda Pengguna



Yang ini sajian yang terkini - kurang gula, kurang garam, kurang lemak,  
kurang kolesterol, kurang semuanya!!

# GULA: SEDAP TETAPI MEMBAWA PENYAKIT

## Apa itu gula?

Kristal putih yang kita kenali sebagai gula ialah satu bahan bukan semula jadi yang diproses di kilang. Kebanyakan gula dihasilkan daripada tebu yang melalui proses penapisan sehingga menjadi sukrosa tulen selepas mengeluarkan vitamin, mineral, protein dan zat-zat yang bernutrisi daripadanya. Gula merupakan bahan penambah yang akan memberi kesan ketagih, iaitu ia hanya membekalkan kalori sahaja tanpa mempunyai sebarang bahan berzat yang berfaedah.

Garis panduan pemakanan rakyat Amerika pada tahun 2005 mencadangkan seseorang yang mempunyai keperluan kalori hariannya sebanyak 2,000 kalori tidak sepatutnya mengambil makanan yang bergula lebih daripada lapan sudu sehari. Menurut kajian yang dijalankan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia, setiap rakyat Malaysia makan sebanyak 25 sudu atau 125 gm gula dalam sehari (KKM, 2007). Ini merupakan tiga kali ganda daripada pengambilan harian gula yang dicadangkan.

## Jenis-jenis gula

Terdapat pelbagai jenis gula dalam pasaran, tetapi kebanyakan orang hanya tahu gula biasa yang dibuat daripada tebu (sukrosa). Sebenarnya terdapat juga gula perang, gula mentah dan gula kastor, yang semuanya merupakan sukrosa. Gula utama dalam buah-buahan ialah fruktosa; manakala gula dalam susu ialah laktosa; dan gula lain dalam makanan ialah glukosa dan maltosa. Ia mempunyai jumlah tenaga dan kalori yang sama.

Semua jenis gula ini akan dicatat secara berasing dalam label makanan, tetapi jika anda membaca pada jadual nutriennya, jumlah semuanya akan diberi di bawah kategori 'gula'.

Terdapat pelbagai jenis gula dalam berbagai-bagai makanan dan minuman, contohnya:

1. **Gula perang** : gula perang adalah sama dengan gula putih kecuali ia tidak dicuci dalam pemrosesannya. Ini menyebabkan tekstur dan rasanya bertukar.
2. **Gula ketul** : gula ketul adalah sama dengan namanya. Ia adalah ketulan yang dibuat daripada gula dan sirap gula. Gula ketulan biasa diguna untuk ditambahkan ke dalam minuman panas dan gula tersebut akan tercair, seperti sirap dan karamel.
3. **Gula berperisa** : gula berperisa ialah gula biasa, tetapi mempunyai kacang vanilla untuk menambah rasanya. Gula ini digunakan untuk menambah rasa vanilla kepada pelbagai makanan dan minuman manis.
4. **Gula penghiasan** : gula penghiasan adalah gula putih yang biasa, tetapi ia disembur dengan pewarna makanan supaya kelihatan lebih cantik di atas biskut dan kek.
5. **Sirap barli malt atau sirap barli** : dibuat daripada barli yang direndam. Selepas itu ia akan dikeringkan dan dimasak sehingga menjadi sirap. Sirap barli malt itu berperisa seperti *molasses*, dan ia tidak semanis gula atau madu. Gula ini juga mempunyai peratus maltosa yang tinggi, di mana ia biasa diguna dalam pembuatan arak dan roti.
6. **Fruktosa atau gula buah-buahan** : satu gula ringkas yang dijumpa di dalam madu dan buah-buahan. Ia jauh lebih manis daripada sukrosa (gula yang dihasilkan daripada tebu). Satu sudu fruktosa mengandungi kalori yang sama dengan satu sudu gula pasir, tetapi fruktosa mempunyai dua kali ganda rasa manis. Kebanyakan pesakit kencing manis

dari muka 3...

menggunakan kerana ia menyerap lebih perlahan daripada gula pasir.

7. **Madu** : tidak sama dengan sirap lain. Madu adalah gula tulen dan bahan semula jadi yang tiada bahan ditambah tetapi sama dengan sirap. Ia merupakan sejenis cecair yang manis dan pekat yang dihasilkan oleh lebah-lebah dan serangga lain daripada nektar bunga. Ia boleh digunakan untuk memasak, dan menambah rasa dalam makanan seperti sirap lain. Rasanya dipengaruhi oleh jenis bunga yang ditoreh oleh lebah-lebah itu. Madu mengandungi sukrosa dan fruktosa yang sama, ia adalah 25% hingga 50% lebih manis daripada gula.
8. **Gula maple** : sirap *maple* kering. Digunakan untuk bijirin sarapan, roti, yogurt, puding dan aiskrim.
9. **Gula batu** : sejenis gula keras ringkas yang dihasilkan daripada proses penyejatan yang perlahan oleh sirap gula pekat sehingga ia berhablur menjadi ketulan.
10. **Sukrosa** : gula biasa yang diekstrak daripada tebu.

### Bagaimana gula menjejaskan kesihatan?

#### Kerosakan gigi

Gula merupakan salah satu daripada penyebab kerosakan gigi. Walaupun gula (sukrosa) adalah penyebab gigi rosak yang utama, tetapi ini tidak maksud ia merupakan satu-satunya punca. Semua gula boleh digunakan sebagai makanan bagi bakteria di dalam plak pada gigi. Bacteria tersebut mengeluarkan asid yang boleh merosakkan enamel gigi. Oleh itu semua jenis gula menjadi satu masalah di bawah keadaan yang sesuai, sama dengan makanan kanji. Kebiasaannya makanan manis atau makanan berkanji yang akan melekat pada gigi. Ini akan mudah mendatangkan kerosakan gigi.

#### Obesiti

Di Malaysia, terdapat enam juta orang dewasa yang mempunyai berat badan berlebihan dan obes. Demikian menurut kajian yang dijalankan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia, Kaji Selidik Pemakanan Orang Dewasa Malaysia 2003. Selain daripada lemak dan kolesterol, salah satu faktor utama yang menyebabkan obesiti ialah kalori, contohnya kalori daripada gula. Gula pasir itu menambah tenaga (kalori) tanpa menambah nutrien yang lain ke dalam diet anda. Jika anda makan lebih kalori daripada yang anda guna, lebih itu akan disimpan sebagai lemak dan anda akan menjadi semakin gemuk. Gula berlebihan dalam badan akan ditukar kepada glikogen untuk kegunaan masa hadapan sebagai sumber tenaga, atau disimpan sebagai lemak.

#### Kencing manis

Walaupun tiada bukti yang boleh menunjukkan gula ada kaitan langsung dengan kencing manis, namun gula boleh membawa kepada obesiti, yang seterusnya boleh menggalakkan kencing manis. Pengambilan gula yang banyak akan meningkatkan risiko keobesitan, dan seterusnya meninggikan risiko kencing manis.



### Bagaimana untuk menurunkan paras gula dalam badan?

- Mengurangkan makanan atau minuman yang mengandungi kandungan gula yang tinggi. Contohnya: minuman ringan, jus yang mempunyai kandungan gula yang tinggi, kek, aiskrim dan gula-gula.
- Sering mengambil makanan atau minuman yang mempunyai kandungan gula yang rendah atau kurang manis.
- Kurangkan makanan yang diproses. Kebanyakan makanan yang diproses mempunyai kandungan gula yang tinggi.
- Masak makanan sendiri. Anda sukar untuk mengetahui berapa gula yang dimakan jika makan di luar. Makan di rumah merupakan cara yang paling baik untuk mengawal pengambilan gula.
- Kurangkan jumlah gula, susu pekat atau krim yang ditambah ke dalam kopi.
- Selalu minta untuk mengurangkan manis semasa makan atau minum di luar. Ini dapat membantu anda untuk mengurangkan pengambilan harian gula.
- Baca jumlah kandungan gula pada label makanan. Dengan ini anda boleh mengira jumlah gula yang kita makan dalam hari tersebut.
- Lakukan lebih banyak senaman. Ini dapat membakar gula (dalam kalori) di dalam badan anda.
- Campurkan separuh air minuman ringan biasa dengan separuh air minuman ringan kurang manis. Lakukan ini selama dua minggu. Selepas itu cuba kurangkan lagi kepada rasa manisnya sehingga anda boleh menyesuaikan diri untuk rasa yang tidak manis.
- Gantikan minuman manis seperti minuman tenaga dengan jus buah-buahan yang tidak mempunyai sebarang gula tambahan.
- Gantikan makanan seperti biskut, makanan ringan dengan buah-buahan yang segar.
- Gantikan gula di dalam makanan dengan kemanisan buah-buahan atau madu.
- Kurangkan makanan manis dengan perlahan, contohnya jika anda biasa mengambil dua biji gula-gula dalam sehari, cuba kurangkan kepada satu. Kemudian cuba kurangkan lagi kepada seminggu sekali.

# PIRAMID MINUMAN

## Minuman untuk kesihatan

Piramid minuman berfungsi sama seperti piramid makanan seimbang. Berdasarkan piramid ini, anda minum minuman di bahagian bawah dengan banyak dan minum minuman pada kadar yang semakin mengurang apabila meningkat piramid itu.

Minuman boleh menjadi satu sumber yang kaya dengan tenaga. Semakin banyak anda minum minuman di bahagian atas piramid, semakin besar anda berpeluang untuk bertambah berat, dan selalunya akan mendapat nutrisi yang sedikit. Selain itu, minuman di bahagian atas piramid seperti minuman bergas, akan menyebabkan anda mengalami kerosakan gigi kerana minuman tersebut mengandungi gula yang banyak dan keasidan yang tinggi.

### Minum dengan banyak - Air

Tiada minuman selain air yang diperlukan dalam diet kita. Air bebas daripada kalori, lemak dan gula. Anda boleh minum seberapa banyak yang anda mahu.

### Minum dengan sederhana - Susu rendah lemak, teh dan kopi

Susu mengandungi pelbagai jenis nutrien dalamnya. Kanak-kanak di bawah 2 tahun patut minum susu penuh lemak. Bagi golongan yang lain, susu rendah lemak atau susu tanpa lemak adalah pilihan yang terbaik. Susu dan gula, teh dan kopi adalah sangat rendah dalam kalori. Ia mengandungi anti-pengoksidaan (terutamanya teh hijau) yang dapat membantu untuk melindungi kita daripada penyakit kanser dan sakit jantung. Kebanyakan teh herba tidak mengandungi bahan anti-pengoksidaan, tidak seperti teh sebenarnya.

### Tidak melebihi satu hidangan dalam sehari - Jus buah-buahan, susu penuh lemak, minuman ringan berkalori rendah, dan air minuman sukan

Susu penuh lemak mengandungi banyak kalori dan lemak terlarut. Jus buah-buahan membekal vitamin dan mineral, tetapi makan buah-buahan adalah pilihan yang lebih baik sebab boleh mendapat serat daripadanya. Jus boleh mengandungi kandungan gula dan kalori yang sama dengan minuman ringan. Masalah dengan minuman ringan yang berkalori rendah dengan air minuman sukan ialah kandungan asidnya, yang mana akan menyebabkan kerosakan gigi.

### Minum secara berhemah - Alkohol dan minuman sukan

Kebelakangan ini terdapat kajian yang mencadangkan lelaki meminum tidak melebihi tiga minuman standard alkohol dan wanita dicadangkan tidak melebihi 2 minuman standard alkohol. Panduan itu masih di dalam kajian



semula. Kajian ini mencadangkan golongan dewasa boleh minum minuman beralkohol sebanyak 2 atau kurang daripada 2 minuman standard untuk setiap hari. Pengambilan yang melebihi jumlah ini akan menyebabkan peningkatan risiko penyakit jantung dan kanser. Alkohol membekalkan kalori tanpa nutrien dan akan menyebabkan kegemukan. Minuman sukan tidak diperlukan oleh orang biasa yang bukan ahli sukan. Air adalah pilihan yang terbaik untuk semasa dan selepas senaman.

### Minum sekali-sekala - Minuman ringan, minuman buah-buahan dan minuman bertenaga

Minuman ringan dan minuman buah-buahan adalah berasid. Ia juga mempunyai kandungan gula dan kalori yang tinggi. Menurut satu kajian yang dibuat tentang hubungan antara minuman yang mengandungi gula yang tinggi dengan berat badan kanak-kanak. Dalam laporan itu, terdapat 11 daripada 16 kajian yang menunjukkan pengambilan gula tinggi itu telah meningkatkan risiko untuk obesiti. Minuman bertenaga mengandungi bahan kafeina yang sama seperti kopi dan juga tinggi dalam kalori dan gula.

Sumber – CHOICE (Australian Consumer Association)

## SYARIKAT TELEKOMUNIKASI TERLEBIH CAJ



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

**NCCC**

**ADIL • PROFESIONAL • BERKESAN**

NCCC telah menerima satu aduan daripada seorang pelanggan syarikat telekomunikasi yang menyatakan bahawa beliau telah menerima bil semasa sebanyak RM 356.36, termasuk RM 86.23 caj perkhidmatan. Menurut pengadu, perkhidmatan tersebut adalah percuma di atas persetujuan syarikat telekomunikasi itu. Oleh itu, pengadu meminta agar syarikat telekomunikasi itu mengeluarkan satu bil yang terbaru selepas memotong caj lebihan tersebut.

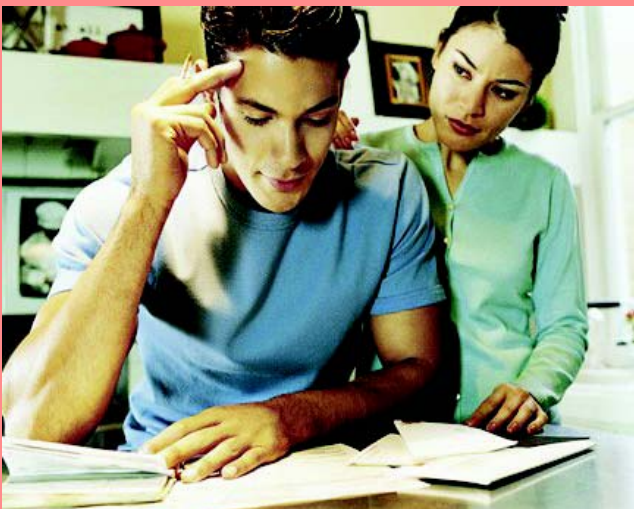
### Tindakan

NCCC telah menghantar satu e-mel yang memaklumkan aduan pengguna ini kepada syarikat telekomunikasi. NCCC telah meminta syarikat itu membuat siasatan lanjut terhadap aduan ini. Syarikat telekomunikasi itu telah memberi maklum balas tentang aduan pengguna dan berjanji akan mengkreditkan caj lebihan ke dalam akaun pengadu. Penyelarasan ini akan tertera di dalam bil berikutnya. Pengadu telah berpuas hati dengan tindakan syarikat telekomunikasi tersebut.

### Nasihat

Sekiranya pengguna mendapati bahawa perkhidmatan yang diberikan kepada pengguna adalah kurang memuaskan atau berasa ditipu, pengguna harus bertindak dengan segera. Pengguna mempunyai hak dan kuasa bagi mengemukakan aduan mereka kepada pihak yang berkenaan. Oleh itu, pertanyaan dan penjelasan hendaklah dibuat kepada pihak yang terbabit kerana sekiranya pengguna berdiam diri tanpa mengambil tindakan yang sepatutnya, pengguna akan menjadi mangsa kepada pihak yang mementingkan diri sendiri.

Pengguna juga harus peka dan berani mengemukakan aduan bagi menyedarkan syarikat pembekal perkhidmatan bahawa mutu perkhidmatan mereka pada tahap yang tidak memuaskan. Aduan yang dikemukakan dapat memberi faedah kepada semua pengguna yang terlibat.



dari muka 2...

### Peranan Majlis Ekonomi

- Memantau dan menganalisis aliran dan perkembangan ekonomi domestik dan antarabangsa
- Menggubal strategi untuk mengekalkan pertumbuhan ekonomi dengan menggalakkan pelaburan dalam dan luar negara
- Mengenal pasti cara untuk mengawal keadaan inflasi dan merancang strategi untuk memastikan pembekalan yang kukuh ekoran kenaikan harga minyak, komoditi dan makanan
- Menilai semula kaedah atau sistem pemberian subsidi dan kawalan harga bagi mengurangkan gangguan dalam ekonomi

# Jaga Kesihatan Jantung

SEMAKIN ramai rakyat Malaysia mati akibat penyakit jantung berbanding penyakit lain. Dalam kebanyakan keadaan, penyakit ini boleh dielakkan.

Masih ramai yang tidak menghiraukan amaran kesihatan. Mungkin mereka fikir 'ia tidak mungkin berlaku pada dirinya' atau percaya mereka masih boleh tunggu dan lihat jika mendapat serangan jantung. Mereka boleh menjalani pembedahan pintasan dan mengambil pil.

Penyakit jantung lebih daripada satu kejutan serangan jantung. Bagi kebanyakan rakyat Malaysia, ia bermakna sakit dada, kesukaran bernafas dan kelesuan.

## Berhenti merokok

Merokok boleh memekatkan darah dan meningkatkan kecenderungannya membeku. Darah beku dalam arteri menuju ke jantung boleh menyebabkan serangan jantung, manakala pembekuan darah dalam arteri ke otak boleh mengakibatkan strok.

Sesiapa yang terdedah dengan banyak kepada asap rokok, ia boleh menyebabkan risiko serangan jantung sebanyak 30 peratus.

## Makan secara sihat

Fikir dulu sebelum anda makan. Lebihkan sajian ikan, sayur-sayuran dan buah-buahan, selain kurangkan daging dan lemak. Ini boleh mengelak pengerasan pada arteri, satu daripada punca tekanan darah tinggi, strok dan penyakit jantung.

Perhatikan juga pengambilan garam kerana ia boleh meningkatkan tekanan darah kepada mereka yang hipertensif. Menyalai, memanggang dan mengukus adalah cara bijak untuk memasak makanan.

Tunjukkan teladan yang baik kepada anak anda supaya mereka tidak mengamalkan tabiat buruk kesihatan. Katakan 'tidak' bagi minuman keras.

## Kawal berat badan

Kekalkan berat badan yang sesuai dengan ketinggian anda. Jika berat badan anda terlalu tinggi, ia akan meletakkan bebanan pada jantung anda.

## Selalu bersenam

Luangkan masa selama 30 minit untuk berjalan ke kedai dan menaiki tangga. Masukkan kegiatan yang anda gemari seperti berenang atau berkebun dalam agenda mingguan.



## Bebaskan diri daripada kerungsingan

Bertenang menghadapi dugaan hidup yang penuh cabaran. Sentiasa mengukir senyuman dan relaks kerana ia bukan saja membuatkan anda bahagia, malah anda akan berasa sihat. Mereka yang agresif dan tidak penyabar cenderung mendapat penyakit jantung.

## Jalani pemeriksaan tekanan darah untuk mengesan hipertensi

Kaji latar belakang keluarga untuk mengetahui sama ada anda mempunyai ahli keluarga yang menghidap penyakit jantung.

## Kawal tahap kolesterol

Kurangkan pengambilan kuning telur kerana ia mengandungi kolesterol tinggi. Begitu juga dengan organ dalaman haiwan. Walaupun ia kaya dengan zat besi dan protein, namun ia juga kaya dengan lemak dan kolesterol.

## Periksa jika anda ada penyakit kencing manis.

Jika anda berpenyakit kencing manis, anda mempunyai risiko tinggi untuk mendapat penyakit jantung jika anda gagal mengawal pemakanan dan diri anda.

## Jalani pemeriksaan kesihatan

Temui doktor setahun sekali untuk menjalani pemeriksaan secara menyeluruh walaupun anda merasakan diri anda sihat. Doktor akan memeriksa untuk mengesahkan status kesihatan anda.

## Jantung untuk kehidupan

Jagalah jantung anda supaya anda boleh hidup lebih lama.

Sebenarnya, kehidupan ini tidaklah begitu susah seperti dibayangkan dan serangan jantung bukan pengakhir hidup. Anda tidak boleh mengubah usia, jantina atau gen, tetapi anda boleh amalkan gaya hidup positif dan memperbaiki kesihatan jantung. Ia cuma memerlukan perubahan minda.

# Pengganti CFC dan HCFC patut dikaji

Lapisan ozon ialah lapisan yang mewujudkan perlindungan mengelilingi bumi. Ia bertanggungjawab untuk menyerap sinar ultraungu(UV). CFC (klorofluorokarbon) ialah bahan kimia yang dihasilkan oleh manusia yang boleh memusnahkan lapisan ozon secara perlahan-lahan. CFC juga dapat menyerapkan penyinaran inframerah dari permukaan bumi dan menyebabkan peningkatan suhu, di mana ia menyebabkan kesan rumah hijau.

Peningkatan suhu sebegini mencairkan ais batu di kutub dan glasier dengan lebih pantas, serta menyebabkan peningkatan paras laut dan mengganggu perubahan cuaca di bumi. Sinar ultraungu akan menyebabkan kanser kulit, katarak dan melemahkan sistem imunisasi manusia. Peningkatan sinar UV juga akan mengurangkan hasil tanaman dan mengganggu rantai makanan hidupan akuatik dan darat.

Secara umumnya, CFC digunakan oleh pendingin hawa dalam bangunan dan kereta serta sistem penyejukan seperti peti sejuk, penyejuk beku dan mesin pembuatan ais. CFC juga dihasilkan daripada produk getah, seperti dalam pembungkusan makanan dan kusen. Aerosol seperti racun perosak dan racun serangga serta bahan pencuci dan pelarut minyak yang kita gunakan dalam kehidupan harian juga melepaskan CFC ke dalam atmosfera. Selain daripada itu, pemadam api juga menggunakan halon ini.

Menurut Protokol Montreal yang ditandatangani pada tahun 1987, anggaran konservatif mencadangkan pengurangan penggunaan CFC sebanyak 85% dalam penghapusan CFC pada tahun 2010. Pihak kerajaan dan orang awam patut lebih berwaspada kepada isu ini. Ini kerana CFC bukan sahaja akan menjejaskan alam sekitar, malah ia juga mengancam kehidupan manusia dan organisme lain.

Kerajaan harus menguatkuasakan pembelian peti sejuk alternatif yang bebas daripada CFC tanpa mengambil kira sama ada ia adalah pengguna domestik atau komersil. Syarikat komersial yang besar seperti kilang, pejabat dan hotel boleh memilih produk mesra alam sekitar apabila membeli peti sejuk dan pendingin hawa.

Pengguna-pengguna domestik juga perlu memilih untuk menggunakan aerosol, pendingin hawa dan peti sejuk yang bebas daripada CFC. Selain daripada menggunakan barang yang mesra alam, kita juga perlu mengawal kadar CFC yang dilepaskan ke alam sekitar dengan meminimumkan kebocoran daripada peti sejuk dan



pendingin hawa. Peralatan ini perlu diperiksa dari semasa ke semasa untuk mengesan kebocoran atau memasang satu alat untuk mengesan sebarang kebocoran supaya dapat memastikan mesin itu berfungsi dalam keadaan yang baik.

Kini terdapat pengganti untuk CFC di pasaran iaitu hidroklorofluorokarbon atau HCFC. Kuasa penghapusannya kepada lapisan ozon adalah 90% kurang daripada CFC. Oleh itu, kita dapat menggantikan produk dengan CFC kepada HCFC melalui pencapaian Protokol Montreal di Malaysia. Tetapi, cara ini ialah cara sementara untuk melambatkan kadar penipisan lapisan ozon. Lama-kelamaan, lapisan ozon akan dihapuskan oleh HCFC juga.

Mesej yang mengelirukan pengguna bahawa HCFC adalah penyelesaian untuk CFC mesti ditangani segera kerana banyak industri dan pengguna domestik telah mula menggunakan HCFC. Bahan alternatif yang boleh menggantikan HCFC perlu diusahakan dengan segera. Penggunaan bahan pengganti tanpa perlu menukar peralatan yang telah dibeli akan dapat menjimatkan perbelanjaan semasa penggunaan HCFC dihapuskan.

Pendidikan pengguna yang berterusan merupakan cara yang berkesan untuk mewujudkan perubahan tabiat dan kesedaran kepada pengguna.





## Melindungi Keselamatan Kad ATM Anda

Kad ATM memberikan anda akses ke atas akaun simpana anda di bank. Oleh itu, anda seharusnya melindungi kad ATM anda agar tidak hilang atau disalahgunakan. Berikut adalah langkah-langkah yang boleh diambil untuk memastikan keselamatan kad anda:

- Simpan kad ATM anda di tempat yang selamat, seeloknya di tempat yang sama supaya jika ia hilang atau dicuri, anda akan menyedarinya dengan serta-merta.
- Jangan tinggalkan kad ATM anda di tempat yang mudah dilihat orang sekeliling walaupun di rumah.
- Hafal nombor PIN anda dan hapuskan sebarang maklumat atau PIN yang diterima daripada institusi perbankan.
- Jangan catatkan nombor PIN tersebut di belakang kad, menyimpannya di dalam dompet atau mendedahkannya kepada orang lain.
- Jangan layan sebarang permintaan daripada pihak yang tidak dikenali yang menghendaki nombor PIN anda melalui telefon. Anda mungkin menjadi mangsa penipuan.
- Maklumkan institusi perbankan dengan segera jika kad ATM hilang atau dicuri.

Sumber: [www.bankinginfo.com.my](http://www.bankinginfo.com.my)



### Pengguna Bijak

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



# Tuntutan Berkaitan Alam Sekitar

Tuntutan terhadap alam sekitar boleh dilihat daripada pelbagai cara. Ia juga merangkumi aktiviti seperti kitar semula, penggunaan tenaga, air dan sumber secara lestari, serta kesannya terhadap kehidupan dan alam sekitar.

Akta Perihal Dagangan 1972 menyatakan bahawa akta ini dan perundangan-perundangan subsidiari di bawahnya adalah bertujuan melarang penggunaan perihal, pernyataan atau petunjuk palsu atau yang mengelirukan berhubung dengan barangan, perkhidmatan, tempat tinggal, kemudahan dan harga barang. Sesiapa yang didapati membuat kenyataan palsu kepada pengguna berkenaan barangan, mereka boleh dikenakan tindakan serius oleh pihak yang berkuasa.

## Contoh tuntutan berkaitan Alam Sekitar

Berikut adalah beberapa contoh yang dapat membantu pengguna untuk mengenal pasti jika sesebuah tuntutan yang dibuat oleh sesuatu pihak berkenaan produk mereka adalah benar atau tidak.

### (a) Produk mesra ozon atau selamat digunakan tanpa merosakkan lapisan ozon

- Sesuatu produk yang dilabel sabagai "mesra alam" boleh menimbulkan kecurigaan sekiranya produk tersebut sebenarnya mengandungi bahan-bahan yang boleh membahayakan lapisan ozon. Maka, pengeluar syarikat tersebut tidak menyatakan sifat sebenar produk dan ianya adalah salah di sisi undang-undang
- Sebagai contoh, terdapat sesetengah penyaman udara yang dilabel sebagai "mesra alam" tetapi kandungannya mengandungi bahan kimia 'Volatile Compound Organic' yang sebenarnya boleh menyebabkan kabus bercampur asap berlaku. Di sini, pengguna dikatakan telah diperdayakan.

### (b) Barangan kitar semula

Sesuatu produk atau bungkusan pakej mempunyai label yang menyatakan ia boleh dikitar semula hanya jika produk tersebut boleh dikutip semula, dipisahkan, ataupun dikumpulkan daripada barangan yang telah dibuang untuk digunakan semula melalui proses pengitaran yang betul. Jika tidak, ia tidak boleh dilabel kitar semula.

- Sebagai contoh, beg plastik yang telah digunakan untuk membuang sampah tidak boleh dikitar semula kerana biasanya, beg-beg plastik tersebut



Contoh barangan yang dilabel "mesra ozon" atau "ozone friendly"

mempunyai pelbagai sampah dan telah pun dicemari dengan sampah-sarap. Maka, label kitar semula ini sebenarnya tidak boleh digunakan.

- Produk makanan yang telah dibungkus dalam kotak yang mempunyai tanda anak panah kitar semula juga mengelirukan pengguna. Ini kerana, tidak ada nota pendek yang menyatakan sama ada kotak itu yang harus dikitar semula atau kotak tersebut diperbuat daripada bahan kitar semula. Perkara ini menimbulkan kekeliruan kepada para pengguna. Oleh itu, tanda kitar semula tersebut harus lebih jelas.

### (c) Boleh diisi semula

Sesebuah syarikat atau peniaga tidak boleh meletakkan label atau perkataan pada produk mereka yang menyatakan bahawa "boleh diisi semula" sekiranya syarikat tersebut tidak mempunyai perkhidmatan tersebut. Syarikat pengeluar haruslah menjual ataupun menyediakan perkhidmatan untuk isi semula kepada pengguna terhadap produk mereka.

- Sebagai contoh, syarikat X menjual sebuah pen dakwat yang dikatakan dapat diisi semula oleh syarikat X. Maka, Syarikat X juga harus menjual dakwat yang boleh dibeli oleh pengguna untuk mengisi pen tersebut. Jika syarikat X hanya menjual pen dan tidak menjual dakwat untuk diisi semula, maka syarikat tersebut tidak boleh menyatakan pen mereka boleh diisi semula.

Seseorang pengguna mempunyai tanggungjawab supaya meneliti sebelum membeli barangan dan harus memastikan bahawa pengeluar tidak membuat tuntutan yang palsu mengenai barangan mereka, yang boleh mengelirukan pengguna.



Contoh label "kitar semula" pada barangan

# Mengelak Penipuan Kad Kredit

Penipuan kad kredit boleh mengakibatkan anda dan pengeluar kad kredit mengalami kerugian besar. Pengeluar kad kredit sentiasa mengambil sikap berwaspada terhadap penipuan ini dan telah mengambil langkah-langkah keselamatan untuk melindungi anda. Walau bagaimanapun, anda juga harus mengambil langkah-langkah yang perlu untuk mengurangkan risiko menjadi mangsa penipuan.

## Lindungi keselamatan kad kredit

- Tandatangani kad kredit sebaik sahaja ia diterima.
- Simpan kad kredit anda pada tempat yang sama di dalam dompet atau beg duit supaya, jika ia hilang atau dicuri, anda akan menyedarinya dengan serta-merta.
- Usah pinjamkan kad kredit kepada sesiapa sahaja.
- Jangan berikan butir-butir kad kredit anda (contohnya nombor kad dan tarikh luput) kepada orang yang tidak dikenali kerana ada kemungkinan maklumat tersebut digunakan untuk membuat pembelian melalui telefon, pos atau Internet.
- Hafal nombor PIN dan jangan catatkan nombor PIN tersebut di belakang kad, menyimpannya di dalam dompet atau mendedahkannya kepada orang lain.

- Simpanlah nombor telefon pengeluar kad kredit anda supaya anda dapat menghubunginya dengan serta-merta untuk melaporkan sebarang kehilangan/kecurian kad, urus niaga tanpa kebenaran atau pendedahan PIN kepada pihak ketiga.
- Pastikan anda telah memotong kad kredit yang telah luput kepada dua bahagian apabila anda menerima kad baru.

## Periksa transaksi kad kredit

- Semak semua butir-butir yang terdapat pada slip urus niaga sebelum menandatangani atau mengesahkan setiap urus niaga.
- Simpan semua slip urus niaga anda dan bandingkan dengan penyata bulanan anda sebaik sahaja ianya diterima.
- Maklumkan pengeluar kad kredit anda dengan serta-merta jika terdapat sebarang kesilapan atau kemungkinan berlaku urus niaga tanpa kebenaran
- Musnahkan semua slip urus niaga.

Sumber: [infobanking.com.my](http://infobanking.com.my)



# Amalan Jimat Elektrik bagi Peti Sejuk



Peti sejuk menggunakan banyak tenaga elektrik. Apatah lagi, ia biasanya digunakan selama 24 jam. Oleh itu, jika ingin mengurangkan bil elektrik di rumah, kita perlu mengetahui cara untuk menjimatkan penggunaan tenaga elektrik peti sejuk. Berikut beberapa kaedah yang boleh diamalkan.

- Cairkan air terbeku dengan kerap. Jangan biarkan air terbentuk melebihi 0.5 cm.
- Pastikan pintu peti sejuk ditutup rapat. Letakkan sekeping kertas satu ringgit dan tarik. Jika kertas boleh ditarik dengan mudah, maka gasket perlu ditukar.
- Untuk memastikan penyejukan yang baik, pastikan barangan makanan disimpan secara teratur. Pengaliran udara yang baik memastikan penggunaan tenaga dengan cekap.
- Tutup makanan yang berair. Kandungan air yang tinggi dalam peti sejuk akan menyebabkan kompresor berkerja keras.
- Jangan gunakan pelapik kertas untuk membalut makanan kerana kertas adalah penebat haba. Gunakan pelapik aluminium yang boleh diguna semula ataupun bekas 'stainless steel'.
- Letakkan peti sejuk jauh daripada sinaran matahari secara terus. Ini akan menaikkan suhu peti sejuk. Pada masa yang sama haba daripada koil kompresor mesti bergerak dengan senang untuk memudahkan proses penyejukan.
- Kerap bersihkan koil peti sejuk di belakang atau di bawah unit. Ini untuk memastikan penyejukan yang baik.
- Disebabkan peti sejuk membebaskan haba di bawah ataupun di belakang unit, pastikan terdapat ruangan yang mencukupi untuk aliran udara, lebih kurang 5 cm atau lebih.
- Jangan simpan peti sejuk yang melebihi 10 tahun kerana besar kemungkinan ia tidak cekap tenaga. Ini akan menyebabkan pembaziran tenaga.