

MAKANAN SEGERA: Indah Khabar Daripada Rupa



di dalam buletin pengguna bulan ini:

- LARANGAN MEMBAWA KE LUAR NEGARA BARANG KAWALAN
 - INFLUENZA – MENGGANGGU SISTEM PERNAFASAN
 - KEBERSIHAN MAKANAN DI GERAI
- PENGHANTARAN TIDAK MENGIKUT MASA DITETAPKAN
 - TIP MEMBELI KEPERLUAN HARIAN
- PENGANGKUTAN AWAM MESRA PENGGUNA
 - AUDIT PENGGUNAAN AIR
- DAUN PEGAGA – KURANGKAN MASALAH TEKANAN
 - PEMBUANGAN SAMPAH SECARA LESTARI

ISSN 1675-5626



9 771675 562001

SIDANG REDAKSI

Masri bin Misran
Azendi bin Mohd Zawawi
Mohd Yusof bin Abdul Rahman
Muhammad Sha'ani bin 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

Bahagian Hal Ehwal Pengguna
Kementerian Perdagangan Dalam
Negeri dan Hal Ehwal Pengguna
Aras 4, Lot 2G3, 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 (ماليسيا) سنديرين برحد
Syarikat Asas Jaya

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.

Larangan Membawa Ke Luar Negara Barang Kawalan

Sepuluh barangan kawalan di bawah Akta Kawalan Bekalan 1961 tidak dibenarkan dibawa keluar melalui pintu masuk negara di sempadan, termasuk pelabuhan dan lapangan terbang, mulai 1 Mac 2008.

Langkah ini bertujuan untuk memastikan bekalan barang kawalan sentiasa mencukupi, di samping memastikan rakyat tempatan menikmati subsidi yang diberi untuk barangan tersebut.

10 barangan kawalan tersebut ialah:

- Gula
- Simen dan klinker
- Tepung gandum
- Minyak masak
- Baja
- Bar bulat keluli lembut
- Petrol
- Diesel
- LPG
- Ayam

Pindaan peraturan kecil Akta Kawalan Bekalan 1961 juga dilakukan bagi membolehkan tindakan tegas diambil terhadap warga asing dan tempatan yang menyeludup barangan kawalan bersubsidi.

Walau bagaimanapun barang-barang kawalan seperti simen, besi keluli dan barangan yang tidak mendapat subsidi kerajaan dibenarkan diekspor melalui permit atau perakuan tertentu.

Senda Pengguna

*Kenapa merokok lagi?
Tak tahu ke ia akan
menjejaskan kesihatan
anda kelak?*

*Kamu pun selalu
bungkus makanan
segera, bukannya
sihat sangat!*



Makanan Segera: Indah Khabar Daripada Rupa

Makanan segera wajar digelar makanan remeh memandangkan kekurangan zat makanan yang terkandung di dalamnya. Biarpun begitu, kenyataan ini cuba disanggah oleh syarikat makanan segera. Mereka mengadakan pelbagai bentuk promosi, iklan, penajaan dan sebagainya yang menelan perbelanjaan berjuta-juta ringgit untuk meyakinkan orang ramai bahawa makanan mereka adalah berkhasiat.

Tempat-tempat perniagaan atau restoran mereka juga dijadikan sebagai tempat hiburan untuk kanak-kanak dan keluarga. Pengguna juga digembar-gemburkan bahawa makanan tersebut selamat dimakan dan berkhasiat.

Makanan segera sememangnya makanan tetapi hanya mengandungi sedikit khasiat pemakanan. Sekiranya makanan segera ini dinikmati sekali-sekala, kurang memudaratkan. Pengambilan terlalu kerap ke satu jenis makanan ini boleh menimbulkan kesan buruk daripada segi diet pemakanan.

Tanpa disedari, makanan segera akan mendedahkan diri anda sekeluarga kepada pelbagai penyakit - seperti kerosakan gigi, sembelit, tubuh menggeleber, kegemukan, tekanan darah tinggi, pembuluh darah tersumbat, penyakit jantung, dan kanser usus besar.

Berikut adalah maklumat kandungan zat dalam makanan ringan yang biasa terdapat di sesebuah restoran makanan segera.

- ♦ **Burger daging** 0.2kg boleh mengandungi 57gram lemak tulen. Ia membekalkan protein, zat besi, vitamin B12. Sedikit serat tetapi banyak penambah kimia.
- ♦ **Ayam goreng**: Kaya dengan lemak (hampir 60% kalori diperolehi daripada lemak). Banyak garam. Ia membekalkan protein, niasin dan vitamin B6. Bahan yang menyalutkannya mengandungi MSG dan pewarna kimia.
- ♦ **Kentang goreng**: Ubi kentang membekalkan protein dan vitamin C. Terlalu banyak lemak dan garam. Warna keemasannya adalah pewarna tiruan.
- ♦ **Milk Shake**: 142 gram susu di dalam 284 gram shake, bercampur udara dan air. Proses ini memerlukan bahan pemekat kimia, penstabil dan pengemulsi. Ia juga mengandungi perisa dan pewarna kimia. Susu membekalkan protin dan

kalsium, dan lapan sudu teh gula di dalam bekas yang sederhana besarnya.

- ♦ **Cola**: Amat kaya dengan gula (bekas besar mengandungi 14 sudu teh gula). Pewarna kimia dan kafein. Nilai makanan: kosong.

Secara keseluruhan, kita dapati sejumlah protein, zat besi, kalsium dan beberapa vitamin yang baik. Namun kebanyakan bahan itu mengandungi kalori yang tinggi, direndam dalam lemak serta kandungan gula dan garam yang tinggi. Ia mempunyai kurang serat dan kebanyakan vitamin serta zat galian yang perlu. Hidangan makanan ini tidak seimbang dari segi nilai pemakanan.

Satu sajian makanan segera membekalkan kepada tubuh badan sebanyak separuh kalori dan dua pertiga lemak serta protein yang diperlukan sepanjang hari. Tetapi jika sajian makanan ini diambil sebagai makanan ringan, di antara sajian tetap, tubuh akan mendapat lebih banyak kalori, protein, lemak daripada yang diperlukan. Tubuh akan kekurangan sesetengah zat makanan yang perlu, yang dapat membentuk diet lengkap dan seimbang.

Lemak

Sebiji burger boleh mengandungi sebanyak 35% (mungkin lebih) lemak. Kentang goreng dikatakan lebih baik (daripada segi khasiat) daripada ban yang diperbuat daripada tepung putih halus tetapi direndam dalam lemak, biasanya lemak tepu, yang boleh meyebabkan penyakit jantung. Lebih buruk lagi, ia biasanya disediakan separa masak di dalam lemak dan kemudian dimasak sekali lagi sebelum dihidangkan. Jumlah berganda di dalam satu hidangan ini boleh mengandungi di antara 11 dan 16 gram lemak.

Bagi keju yang dihiaskan di atas makanan, ia bermakna terdapat lebih banyak lemak. Malahan ia bukanlah keju sebenar tetapi cebisan-cebisan keju bercampur garam, gula, pengemulsi, asid laktik, pengawet, pewarna dan bahan penambah lain.

Jangan menyangka bahawa ayam dan ikan kurang lemak. Ia juga digoreng dengan menggunakan banyak minyak di mana kebanyakannya sama kemudaratannya.

dari muka 3 ...

Kandungan daging

Anda mungkin menyangka sebiji burger hanyalah daging cincang. Namun definisi daging bagi industri makanan segera tidak sama dengan apa yang anda sangkakan. Tanpa mengambil kira bahagian lemak, daging itu tidak semestinya daging semata-mata. 'Daging tanpa lemak' termasuk tulang, kulit, rawan dan urat, lidah, usus dan organ-organ lain serta ekor yang dikisar.

Ia juga boleh termasuk daging yang diperolehi dengan menggunakan mesin: diperbuat daripada sisa-sisa yang dipotong dan lemak yang dikikis daripada haiwan sembelihan oleh mesin. Bahan-bahan ini kemudiannya dikisar dan diadun menjadi adunan cair dengan menggunakan pengemulsi dan pemekat.

Sebiji burger boleh mengandungi 50% hingga serendah 25% 'daging tanpa lemak'. Burger lain dicampurkan lemak dan ramuan-ramuan bukan daging seperti biskut garing (*rusk*) dan tepung kacang soya serta serbuk bawang. Campuran itu disebatikan dengan pengemulsi/pemekat (seperti selulos atau palpa kapas, rumput laut atau gam pokok), menjadikannya kelihatan menarik dan lazat dengan pewarna tiruan seperti tartrazina, gula, perisa kimia, MSG dan garam.

Garam

Secara purata seseorang itu memerlukan tidak lebih daripada 5 gram atau satu sudu teh sehari. Kebanyakan jumlah ini terdapat di dalam makanan secara semula jadi. Menurut satu kajian oleh Suruhanjaya Makanan London, sebiji Big Mac mengandungi 2 hingga 3 gram garam.

Gula

Kebanyakan makanan segera sangat manis. Malah bahan makanan yang tidak manis, juga mengandungi gula kerana banyak pengeluar menggunakan gula untuk menambah kesedapannya. Seseorang individu hanya memerlukan 50gram gula sehari.

Serat

Serat terdapat di dalam buah-buahan, sayur-sayuran, bijirin dan kekacang. Ia memainkan peranan yang penting di dalam perut. Sesetengah serat melegakan sembelit, atau baik dalam penyerapan kolesterol. Oleh itu ia akan membantu mengurangkan kolesterol di dalam darah. Ia juga membantu mencegah penyakit jantung dan sesetengah kanser terutamanya usus. Makanan segera begitu banyak diproses kerana ia hampir tidak mengandungi serat. Tidak terdapat di dalam burger, ikan dan ayam. Ban biasanya kurang serat, jika ia berwarna putih dan manis. Hanya ban yang mengandungi kepingan-kepingan salad adalah makanan yang seimbang.

Vitamin dan zat galian

Jangan terpedaya dengan dakwaan tentang vitamin dan zat galian di dalam makanan segera. Memang benar bahan-bahan itu terdapat di dalam makanan segera tetapi tidak



mencukupi memandangkan sejumlah besar lemak, garam dan kalori anda makan pada masa yang sama. Terdapat sedikit zat besi di dalam burger, kalsium di dalam keju dan *milk shake*, vitamin C di dalam kentang goreng. Namun dalam sehari, anda perlu mengunyah empat burger seberat suku paun tiap satu untuk mendapatkan cukup zat besi, 15 paket kentang goreng untuk mendapatkan cukup vitamin C dan menyedut 10 *shake* bagi mendapatkan kalsium secukupnya.

Oleh itu, untuk mendapatkan zat secukupnya daripada makanan segera, anda mungkin menjadi terlalu gemuk hingga sukar duduk di atas kerusi plastik restoran makanan segera!

MAKANAN SEGERA WAJIB ADA LABEL KANDUNGAN KHASIAT

Kementerian Kesihatan mewajibkan syarikat-syarikat makanan segera menampilkan label mengenai kandungan bahan dalam makanan yang dijual kepada pembeli.

Syarikat yang didapati gagal berbuat demikian akan disiarkan nama mereka di media massa.

Langkah ini bertujuan untuk memberi peluang kepada pengguna memilih makanan segera yang benar-benar memberi khasiat kepada mereka.

Label tersebut perlu menyatakan tentang kandungan bahan yang digunakan dan juga peratusan setiap makanan segera yang diambil oleh pengguna.

Sebelum itu, Kementerian Kesihatan Malaysia telah melarang syarikat makanan segera menaja rancangan kanak-kanak dan menyiarkan iklan mereka sepanjang rancangan itu ke udara. Iklan makanan segera juga dilarang menampilkan maklumat pemakanan yang mengelirukan dan tidak boleh menggalakkan pengambilan makanan segera secara berlebihan.

INFLUENZA: Menggangu Sistem Pernafasan

Pada bulan Januari yang lalu, seramai 21 orang pelajar di SMKA Simpang Lima, Sungai Besar telah dimasukkan ke Hospital Tengku Ampuan Jemaah kerana menghidap jangkitan sejenis virus. Selain itu, seramai 143 orang pelajar, termasuk lima orang guru telah dikuarantin kerana dijangkiti virus tersebut.

Timbul kebimbangan berlakunya wabak selesema burung di sekolah tersebut. Namun hasil pemeriksaan Kementerian Kesihatan Malaysia, mendapati bahawa pelajar-pelajar dan guru-guru tersebut telah dijangkiti oleh virus saluran pernafasan atau dikenali sebagai Influenza.

Apakah influenza

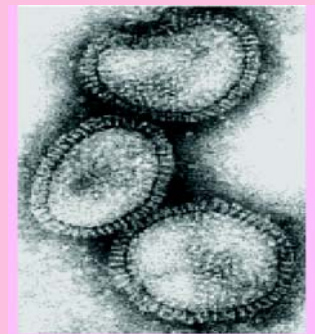
Influenza atau flu adalah penyakit berjangkit disebabkan virus influenza. Ia juga dikenali sebagai penyakit sistem pernafasan.

Virus influenza

Terdapat 3 jenis virus influenza iaitu A, B dan C. Ketiga-tiga ini boleh menjangkiti manusia. Virus influenza A paling berbahaya kerana boleh menjangkiti haiwan dan manusia. Virus influenza A menjalani mutasi (perubahan genetik) menghasilkan virus influenza jenis baru yang lebih berbahaya, dan boleh mencetuskan wabak epidemik dan pandemik influenza.

Cara virus influenza berjangkit

Virus influenza tersebar melalui titisan cecair dari mulut dan hidung ketika bercakap, bersin dan batuk. Virus ini seterusnya masuk ke dalam badan melalui saluran pernafasan.



Perbezaan influenza dan selesema

Kedua-duanya mempunyai simptom yang hampir sama. Influenza menyebabkan gejala dan tanda-tanda yang lebih teruk serta boleh menyebabkan komplikasi yang mengancam nyawa.



Jenis rawatan bagi influenza

- Rawatan yang diberikan adalah rawatan simptomatik.
- Minum minuman dan sup suam bagi melegakan sakit tekak dan batuk.

... ke muka 6

Perbandingan antara selesema dan influenza

Gejala	Influenza (<i>Flu</i>)	Selesema (<i>Common cold</i>)
Demam panas	Tinggi. Biasanya melebihi 38°C.	Rendah, kurang dari 38°C
Letih lesu	Teruk dan boleh berlarutan hingga 2 ke 3 minggu	Sangat sederhana
Sakit otot / sakit sendi	Teruk	Sederhana
Batuk	Teruk, tidak berkahak pada peringkat awal	Tiada / sederhana
Selesema / hidung berair	Tiada / sederhana	Teruk
Bersin	Kerap	Sedikit / sederhana
Sakit tekak	Teruk	Tiada / sederhana
Sakit kepala	Teruk	Sederhana
Penyebab	Virus influenza A, B atau C	Adenovirus, Rhinovirus, Parainfluenza dan lain-lain

Bahaya Bahan Kimia Dalam Plastik



Kajian yang lebih mendalam perlu dilakukan bagi mengetahui kesan ftalat kepada kanak-kanak. Demikian pendapat yang diutarakan oleh sebuah badan pediatrik di Amerika Syarikat. Ftalat adalah bahan kimia yang digunakan bagi memanjangkan tempoh bau wangian dan melembutkan plastik dalam alat permainan dan tiub perubatan.

Walaupun belum ada kajian khusus dilakukan untuk menentukan kesan pendedahan toksik ftalat kepada manusia, namun kajian lain yang pernah dilakukan sebelum ini mendapati ramai orang yang mempunyai kandungan ftalat yang tinggi dalam darah mereka. Selain itu kajian juga mendapati bahan kimia ini mempunyai kaitan dengan masalah kecacatan bayi semasa kelahiran dan beberapa kesan buruk lain yang dialami oleh haiwan kajian.

Dua jenis ftalat yang menjadi perhatian, iaitu *Di(2-ethylhexyl)phthalate* (DEHP) dan *Di-isononyl phthalate* (DINP) kerana kedua-dua bahan kimia ini didapati mengandungi toksik dan berpotensi untuk menjejaskan kesihatan seseorang yang terdedah dengannya.

Selain itu, kanak-kanak pramatang di unit penjagaan rapi juga mungkin terdedah dengan DEHP yang terdapat dalam tiub perubatan atau beg darah yang diperbuat daripada plastik.

Pada tahun 2002, Pentadbiran Makanan dan Ubatan Amerika Syarikat (FDA) telah meminta agar bahan alternatif selain ftalat digunakan dalam peralatan perubatan yang berasaskan plastik kerana ia boleh mendedahkan pesakit kepada toksik DEHP.

FDA juga dalam kajian yang dilakukannya mendapati plastik yang digunakan untuk menyimpan darah, tiub *nosgrastrik*, beg dialisis dan pelbagai tiub lain yang digunakan kepada kanak-kanak pramatang mengandungi bahan kimia tersebut.

Demikian juga Kesatuan Eropah telah mengharamkan penggunaan ftalat dalam beberapa produk, termasuk alat permainan kanak-kanak pada tahun 1999. Di Amerika Syarikat dan Kanada, bahan kimia ini juga diharamkan untuk digunakan dalam puting susu kanak-kanak dan produk lain yang biasanya digunakan dalam mulut kanak-kanak. Walau bagaimanapun, kerajaan Amerika Syarikat masih enggan untuk mengharamkan penggunaan ftalat dalam pembuatan produk pengguna.

Sumber: Pediatrics, Jun 2003, terbitan American Academy of Pediatrics, Amerika Syarikat

dari muka 5 ...

- Amalkan pemakanan seimbang dan tidur / rehat yang mencukupi.
- Hindarkan diri dari tekanan kerana tekanan akan melemahkan sistem pertahanan badan.
- Dapatkan rawatan di klinik atau hospital jika perlu.

Kaedah mengelak daripada jangkitan influenza

- Menutup mulut dan hidung dengan tisu atau sapu tangan ketika bersin atau batuk.
- Mencuci tangan dengan sabun selepas batuk / bersin atau menyentuh permukaan yang tercemar.
- Membuang tisu yang digunakan ke dalam tong sampah.
- Memakai penutup mulut dan hidung (*mask*) ketika dijangkiti influenza.

- Elakkan daripada berada di tempat-tempat awam jika anda dijangkiti selsema dan influenza.

Perbezaan antiviral atau vaksin influenza

Antiviral adalah ubat bagi merawat pesakit yang dijangkiti virus. Pemberian ubat antiviral pada masa yang betul akan dapat mengurangkan impak gejala dan tanda penyakit serta mengurangkan kemungkinan komplikasi penyakit.

Vaksin diberi sebagai langkah pencegahan. Vaksinasi menggunakan vaksin influenza yang ada di pasaran hanya untuk memberi perlindungan kepada individu dari mendapat jangkitan atau mengurangkan gejala jangkitan virus influenza manusia (*human influenza*).

Sumber: Jabatan Kesihatan Awam, Kementerian Kesihatan Malaysia, www.dph.gov.my

STANDARD

Kebersihan Makanan di Gerai

Makanan merupakan salah satu sumber yang paling penting untuk kehidupan. Kini telah menjadi kebiasaan bagi seseorang membeli makanan yang telah diproses, sama ada di restoran atau di gerai-gerai. Namun timbul persoalan sama ada makanan yang dijual di gerai-gerai dan di tepi jalan telah disediakan dengan bersih dan selamat?

Keselamatan, kebersihan serta kualiti makanan yang baik memainkan peranan yang penting untuk menarik pelanggan membeli di sesebuah gerai ataupun dari penjaja. Timbul keraguan sejauh manakah penjual dan penyedia makanan menumpukan perhatian untuk menyediakan makanan dengan mengamalkan carapenyediaan yang selamat dan bersih?

Persatuan Pengguna-Pengguna Standard (*Standards Users*) telah menjalankan satu kajian tentang kebersihan makanan di gerai, bagi pihak *Consumers International (CI)*. Kajian ini melibatkan lebih daripada 100 penjaja gerai pengeras dan penjual makanan serta pengguna di Malaysia.

Berdasarkan kajian, 44.3% penjual makanan menyatakan bahawa mereka tidak pernah menjalani latihan asas kebersihan makanan. Manakala sebanyak 28% pula menyatakan bahawa mereka merasakan latihan atau kursus kebersihan adalah tidak perlu dan tidak penting. Antara sebab yang lain adalah kerana mereka tidak mampu untuk membayar yuran kursus dan ada yang menyatakan ialah mereka tidak tahu di mana kursus tersebut boleh diperolehi.

Selain itu, menurut kajian itu, 58% dari peniaga makanan juga menyatakan bahawa pihak berkuasa jarang membuat pemeriksaan di tempat mereka. Selain itu, sebanyak 25% pengguna menyatakan bahawa mereka pernah mengalami keracunan makanan disebabkan makanan yang dibeli dari gerai dan penjaja.

Hasil daripada kajian tersebut, beberapa rumusan boleh dibuat. Antaranya, pihak berkuasa hendaklah mewajibkan para peniaga dan pemilik gerai makan menjalani latihan atau kursus kebersihan asas dalam pengendalian makanan. Bukan sahaja pemilik gerai menjalani kursus tersebut tetapi juga untuk pekerja-pekerja yang menyediakan makanan. Sekiranya gagal berbuat demikian, maka pihak berkuasa tidak harus meluluskan lesen untuk perniagaan.

Selain itu, pihak berkuasa haruslah menyediakan kursus-kursus tersebut secara percuma kepada para peniaga kerana ramai dalam kalangan peniaga makanan yang enggan menjalani kursus

kerana tidak mampu membayar untuk kursus tersebut. Sekiranya ia percuma, maka ini akan menggalakkan lebih ramai peniaga untuk menyertai kursus tersebut. Dengan itu, ia bukan sahaja dapat membantu mereka memahami dengan lebih jelas mengenai kebersihan makanan tetapi juga mengurangkan kejadian keracunan makanan.

Sumbangan: Persatuan Pengguna-Pengguna Standard Malaysia



Pengguna Bijak

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



Penghantaran Tidak Mengikut Masa Ditetapkan

NCCC telah menerima satu aduan daripada seorang pengguna yang telah membeli sebuah televisyen daripada sebuah kedai elektrik. Kedai tersebut berjanji akan menghantarkan televisyen itu selepas pengguna tersebut membayar caj penghantaran.

Namun begitu, kedai tersebut tidak menepati janji mereka dan mereka tidak memberitahu pengguna tersebut bahawa mereka tidak dapat menghantar televisyen itu pada masa yang dijanjikan. Selama menunggu selama beberapa hari, pengguna tersebut tidak dapat menahan kesabarannya. Beliau ingin ingin membatalkan pembelian tersebut dan mendapat semula wang.

TINDAKAN NCCC

NCCC telah menulis surat rasmi kepada kedai tersebut dan telah memberi tempoh sehingga 14 hari kepada kedai tersebut untuk memberi penjelasan mengenai masalah yang dihadapi oleh pengguna, selain itu meminta agar perkara ini diselesaikan secara muafakat oleh kedua-dua pihak.

NCCC kemudian telah menerima maklumbalas daripada pengguna tersebut yang mengatakan kedai tersebut telah menghantarkan televisyen tersebut kepada beliau.



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



NASIHAT NCCC

Kedai elektrik tersebut hendaklah menunaikan janjinya untuk menghantarkan barang kepada pelanggannya pada masa yang telah ditetapkan. Ini kerana masa ialah emas. Pelanggan yang telah membayar caj hantaran sepatutnya mendapat barangan pada masa yang dijanjikan. Pihak pekedai yang lewat hantar atau tidak hantar barangan kepada pelanggan pada masa yang dijanjikan bukan sahaja menjejaskan imej sendiri, malah juga membazirkan masa pelanggan untuk menunggu.

Ralat

~~~~~

**Buletin Pengguna keluaran Januari 2008, halaman 3, DASAR AMALAN PERDAGANGAN ADIL.  
Bagi mengelakkan kegiatan monopoli.**

Bahagian pengenalan artikel tersebut sepatutnya seperti berikut:

*Dalam dunia perniagaan yang global, persaingan merupakan sesuatu yang pasti berlaku. Namun begitu, persaingan tersebut perlulah dalam keadaan yang sihat agar tidak ada pihak yang terjejas. Bagi mewujudkan suasana perniagaan yang sihat ini, kerajaan melalui Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna telah memperkenalkan Dasar Amalan Perdagangan Adil (DAPA).*

~~~~~

Pada halaman 7, keluaran yang sama: MAJLIS HARGA NEGARA. Kini ia dikenali sebagai MAJLIS HARGA BARANG NEGARA.

Pengangkutan Awam Mesra Pengguna



Dalam satu kajian yang dilakukan terhadap 1,000 orang responden tentang pengangkutan awam, didapati hanya 25% sahaja yang menggunakan pengangkutan awam. Kebanyakan mereka lebih memilih untuk menggunakan kenderaan sendiri.

Faktor menggunakan pengangkutan awam:

- Perkhidmatan kurang memuaskan dan masa perjalanan tidak tetap.
- Keselesaan memandu sendiri ke destinasi di samping kemudahan membeli kenderaan sendiri menjadikan keadaan di luar kawalan.

Pengangkutan awam di Singapura dan Jepun

Singapura merupakan sebuah negara yang kecil. Kepadatan penduduk menyebabkan pengangkutan mengalami perubahan dinamik. Semua kawasan di Singapura boleh menggunakan pengangkutan awam.

Jepun pula lebih menggambarkan senario Malaysia. Ia



adalah negara yang besar dan sebahagian besar penduduk menggunakan pengangkutan awam.

Cara penyelesaian

Kelompok-kelompok kecil perkhidmatan pengangkutan diwujudkan di setiap bandar dan pekan. Kelompok-kelompok ini dapat disambung melalui satu jaringan pengangkutan kebangsaan. Satu Sistem Pengangkutan Bersepadu dapat diwujudkan melalui cara ini.

Pilihan Pengguna

Jika pengguna dapat memilih perkhidmatan yang cekap dan cepat, kebanyakan rakyat tidak akan berpindah ke kawasan bandar semata-mata untuk mendapat pekerjaan. Mereka sanggup berjalan jauh untuk sampai ke tempat kerja, seperti di Jepun. Masalah kesesakan di bandar juga dapat dikurangkan secara beransur-ansur.

Sistem pengangkutan tidak boleh dikendalikan secara monopoli. Ini akan membebankan pengguna. Pilihan untuk perjalanan dalam satu sistem yang bersepadu, akan mewujudkan satu persaingan yang positif dan memantapkan sektor pengangkutan negara.



Impak kepada ekonomi

Satu perkembangan ekonomi yang sekata dapat diperhatikan. Kita lihat perpindahan masyarakat dari kawasan pedalaman ke bandar akan melemahkan ekonomi kawasan tersebut. Oleh itu, kewujudan sistem pengangkutan yang bersepadu juga sedikit sebanyak dapat menyumbang kepada perkembangan ekonomi yang sekata di semua kawasan.

Impak ke atas alam sekitar

Menurut laporan daripada Jabatan Alam Sekitar, sektor pengangkutan merupakan salah satu sektor yang banyak menyumbang kepada pencemaran udara. Jika kita dapat meningkatkan penggunaan pengangkutan awam kepada 60 peratus, penggunaan kenderaan di jalan raya akan berkurangan secara mendadak. Ini dapat mengurangkan aktiviti pencemaran daripada sektor pengangkutan.

Audit Penggunaan Air

Sebagai pengguna yang bijak, budaya berjimat cermat dalam penggunaan utiliti haruslah dijadikan amalan seharian. Pengguna perlu memahami dan peka terhadap kadar penggunaan air dan elektrik. Pengguna juga perlu memeriksa meter bagi memastikan meter berfungsi dengan baik.

Aktiviti: Mengumpul data dan perbincangan.

Huraian aktiviti:-

- Pelajar mendapatkan bil air bulanan sebagai contoh rujukan.
- Kenal pasti bacaan semasa (penggunaan pada bulan yang dikenakan caj) di dalam bil bulanan.
- Kenal pasti bacaan sebelum (penggunaan pada bulan sebelumnya).
- Kira kadar penggunaan anda dengan menggunakan formula seperti berikut:-

**Kadar Penggunaan
= Bacaan semasa – bacaan sebelum**

- Untuk mengetahui kadar penggunaan harian, gunakan formula seperti berikut:-

$$\left(\frac{\text{Kadar Penggunaan}}{\times 1000} \right) \div \left(\frac{\text{Bil hari pada}}{\text{bulan (30/31 hari)}} \right) \times \left(\frac{\text{Bil. ahli}}{\text{keluarga}} \right)$$

Contoh : $\frac{9\text{m}^3 \times 1000}{(30 \text{ hari}) \times (2 \text{ orang})}$

: 150 liter sehari untuk seorang

- Bincangkan dan lakukan perbandingan kadar penggunaan air dalam kalangan rakan-rakan. Cadangkan sebab berlakunya perbezaan tersebut.
- Untuk mengira jumlah yang perlu dibayar, pelajar mesti mengetahui kadar tarif air di kawasan anda. Kemudian darabkan kadar ini dengan kadar



penggunaan air anda

- Sekiranya pelajar mahir mengira caj bulanan, lakukan audit bil air selama 6 bulan seterusnya. Jika pelajar mendapati terdapat peningkatan dalam penggunaan air secara tiba-tiba, ia mungkin kerana penggunaan semasa musim perayaan. Jika didapati tiada aktiviti luar biasa, sila periksa paip dalaman untuk mengelakkan sebarang pembaziran air disebabkan kebocoran atau kecurian air.
- Bincangkan juga peralatan penjimatan air yang boleh membantu anda jimatkan penggunaan air di rumah/ sekolah.

Pengajaran daripada aktiviti

- Mengetahui dan memahami kadar penggunaan air
- Mengetahui langkah-langkah penjimatan air yang lebih berkesan.

Daun Pegaga – kurangkan masalah tekanan

Pegaga ialah sejenis tumbuh-tumbuhan menjalar yang sering terdapat di halaman rumah. Tumbuh-tumbuhan ini hidup secara meluas di negara tropika. Selain pegaga, ia turut dikenali dengan nama lain, seperti Gotu kola (Sri Lanka) dan *pennywort*. Di Malaysia, terdapat beberapa variasi pegaga, antaranya Pegaga Salad, Pegaga Kerinting, Pegaga Kerang, Pegaga Nyonya dan Pegaga Biasa.

Pegaga sering dimakan dalam bentuk ulaman dalam makanan sebagai penambah selera. Masyarakat melayu selalunya menjadikan pegaga sebagai ulam bersama-sama sambal dan nasi. Selain itu, ia juga boleh dimasak lemak dan kerabu. Kini terdapat jus pegaga sebagai minuman berkhasiat. Pegaga mempunyai zat makanan seperti protein, gentian, zat besi, vitamin A dan C.

Di Sri Lanka pula pegaga dijadikan sebagai bubur dan diberikan pada kanak-kanak pra sekolah untuk menghalang kekurangan nutrien.

Kini masyarakat semakin sedar tentang khasiat pegaga dan tumbuhan berkenaan makin mendapat sambutan hangat di kalangan pengguna.

Khasiat

- Semua jenis pegaga mempunyai zat makanan seperti protein, gentian, zat besi, vitamin A dan C.
- Pegaga diketahui berkhasiat bagi menyegarkan badan, merawat pitam, mengurangkan berat badan, awt muda, rawatan lepas bersalin, meningkatkan kecergasan minda, menambahkan kekuatan fizikal, melancarkan suara, merawat penyakit nyanyuk, mengawal keguguran rambut dan melicin dan menyihatkan kulit.
- Dalam perubatan tradisional pula, pegaga dapat mengubati luka atau ulser kulit, menyembuhkan

demam, melancarkan peredaran darah dan sebagainya.

- Minuman tonik pegaga pula boleh menghalang proses penuaan.
- Berupaya melambatkan kulit kedut, menyembuhkan ulser perut atau usus dan penyakit kusta.
- Jika diambil secara segar sebagai ulaman dan minuman, ia boleh menyejukkan badan dan tonik untuk kecergasan otak.
- Pengambilan pegaga secara segar memerlukan bekalan bahan mentah yang berterusan.
- Mengembalikan kesihatan diri dan mengurangkan masalah tekanan serta menambah kekuatan fizikal dan mental.
- Mengurangkan tekanan darah tinggi, mencegah nyanyuk, melambatkan proses penuaan serta menyah toksik dalam badan.
- Boleh memberikan kesan positif terhadap sistem pengaliran darah dengan menguatkan salur darah dan kapilari.
- Air rebusan pegaga yang diminum dapat merawat penyakit demam.
- Jus pegaga membantu menurunkan tekanan darah tinggi.
- Merawat penyakit berak berdarah bagi kanak-kanak.
- Ekstrak pegaga yang mengandungi tritepena digunakan untuk merawat penyakit luka dan ulser.

Sumber: Penyembuhan Semula Jadi Dengan Herba, PTS Publications & Distributions / Mingguan Malaysia, 15 September 2004.



Pembuangan Sampah Secara Lestari

Pengguna domestik menghasilkan dua jenis sisa pepejal, iaitu sisa organik dan sisa daripada bahan-bahan pembungkusan barangan yang dibeli. Bahan organik boleh mereput dengan mudah. Namun, sesetengah bahan pembungkusan tidak boleh mereput dengan cepat.

Sektor industri sewajarnya mulai mencari bahan alternatif untuk pembungkusan. Terdapat banyak penemuan teknologi yang terkini dalam sektor ini. Industri-industri di Malaysia patut melihat kepada perubahan yang lestari.

Industri makanan akan menjadi sektor yang sukar ditangani kerana peraturan keselamatan makanan yang sedia ada berkenaan dengan pembungkusan. Walau bagaimanapun, kita boleh bermula dengan tidak menggunakan bekas-bekas stirofoam untuk membungkus makanan di restoran dan gerai-gerai makanan.

Terdapat bekas-bekas yang diperbuat daripada serat tumbuhan dan juga serat pokok kelapa sawit yang berasaskan kertas. Penggunaan perkakas keluli nirkarat (*stainless steel*) dan barangan gelas juga boleh dipertimbangkan. Barangan ini boleh diguna semula selepas mencucinya dengan bersih.

Industri-industri lain boleh memilih untuk menggunakan kotak-kotak dan pembungkus berasaskan kertas. Botol gelas dan pembungkus berasaskan logam juga boleh menjadi pilihan. Bahan-bahan ini boleh digunakan dan dikitar semula. Pelabelan akan menjadi lebih penting, kerana sentiasa mengingatkan pengguna untuk guna semula dan kitar semula.

Apakah yang perlu anda lakukan?

- Bersikap cerewet semasa memilih barangan dan ketahui hak-hak anda sebagai pengguna.
- Ada di antara kita boleh mengelakkan penggunaan hampir 15 beg plastik jika kita membawa beg sendiri

untuk membeli belah.

- Memilih barangan yang ingin dibeli sahaja. Jangan membeli lebih daripada penggunaan. Ini akan menyebabkan kekurangan barangan dalam pasaran dan juga pembaziran.
- Jangan terikut-ikut dengan jualan murah atau potongan harga. Perancangan pembelian juga merangkumi pemilihan jenis produk.
- Belilah produk mesra alam yang diiktiraf, kerana ini menunjukkan anda telah membantu mengurangkan beban kepada alam sekitar.
- Beli barangan yang mempunyai bahan pembungkusan yang boleh diguna semula dan dikitar semula (kertas, kaca dan logam).
- Pengasingan sampah yang dihasilkan di rumah patut dibuat. Dengan cara ini kita boleh mengumpul dan menjual barangan ini.
- Terdapat juga pusat pungutan bahan kitar semula yang menjalankan aktiviti amal daripada hasil pendapatan. Hantarlah bahan-bahan yang boleh dikitar semula untuk tujuan ini.
- Meletakkan lebih banyak tong kitar semula dan pastikan persatuan-persatuan penduduk serta pengurusan bangunan pejabat mengambil bahagian.

Kita juga patut sedar akan kewujudan pusat pungutan di kompleks-kompleks membeli belah.

Pengurangan sisa yang dihasilkan di Malaysia tidak dapat dilakukan oleh satu pihak sahaja. Ia melibatkan usaha bersama pengguna, industri dan kerajaan. Dengan kerjasama yang erat ini, kita dapat mengurangkan kesan buruk kepada alam sekitar.

Ingatlah, ini sahaja dunia yang ktia ada untuk didiami. Masa depan di tangan anda.