

Buletin maklumat kepenggunaan semasa
DESEMBER 2007
pengguna



Kementerian
Perdagangan Dalam
Negeri dan Hal Ehwal
Pengguna

Gores dan Menang Diharamkan

- PERANAN INDUSTRI MENANGANI PERUBAHAN CUACA ■
- KEMUDARATAN ROKOK DAN ASAPNYA ■
- UBAT KURANG KOLESTEROL CEGAH KANSER PROSFAT ■
- MENCEGAH KERACUNAN MAKANAN ■
- BENDASING DALAM MAKANAN ■
- ENAM LEBUH RAYA NAIK TOL 2008 ■
- VITAMIN: FUNGSI DAN SUMBER ■
- MENYIMPAN WANG SETIAP BULAN ■
- MENGHADAPI PERUBAHAN CUACA ■



Pengguna Bijak Menjana Ekonomi Negara



BULETIN PENGGUNA

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
Masri bin Misran
Azendi bin Mohd Zawawi
Norliana bte Ismail
Indrani Thuraisingham
Siti Rahayu bte Zakaria

DICETAK OLEH
Syarikat Asas Jaya

Buletin Pengguna merupakan penerbitan usahasama di antara Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna dan FOMCA. Ia diterbitkan pada setiap bulan. Sumbangan artikel amat dialu-alukan.

Sila hantarkan sumbangan kepada:

EDITOR
Buletin Pengguna
No. 1D-1, Bangunan SKPPK
Jalan SS9A/17
47300 Petaling Jaya
Selangor Darul Ehsan

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
bulletinpengguna@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

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.

MINDA EDITOR

Tahun 2007 hampir melabuhkan tirainya. Sepanjang tahun ini, pengguna berhadapan dengan pelbagai cabaran kehidupan. Harga barang dilaporkan naik dengan mendadak. Beberapa jenis barang keperluan kurang di pasaran seperti minyak masak, tepung gandum dan sebagainya.

Harga minyak mencanak naik sehingga hampir mencecah USD100 satu tong di pasaran antarabangsa. Namun begitu para pengguna masih menarik nafas lega kerana kerajaan masih belum berhasrat untuk menaikkan harga bahan api di pasaran tempatan. Walaupun ia bermakna kerajaan perlu menanggung jumlah subsidi yang lebih besar lagi.

Pada tahun 2007 juga, kerajaan telah membuat semakan semula tanggagaji kakitangan kerajaan yang berakhir dengan pengumuman kenaikan tanggagaji sebanyak 7.5% hingga 35% bagi kakitangan kerajaan pelbagai peringkat. Kenaikan gaji ini benar-benar memberikan kelegaan kepada kakitangan kerajaan berjumlah 1.2 juta orang itu, dalam keadaan kos hidup yang kian meningkat. Bagaimana pula dengan kakitangan swasta yang berjumlah lebih kurang 8 juta orang?

Pada tahun ini juga timbul isu tentang pemberian subsidi minyak yang tinggi. Jumlah subsidi yang tinggi serta tidak mampan telah menyebabkan kerajaan terpaksa menampung jumlah subsidi yang banyak. Pemberian subsidi didapati tidak mencapai matlamat yang diharapkan, iaitu untuk membantu golongan tertentu agar kehidupan mereka tidak terbeban dengan kos kehidupan. Namun pada masa ini golongan kaya dan berpendapatan tinggi juga menikmati subsidi. Begitu juga terdapat sebahagian subsidi disalahgunakan seperti diseludup ke luar negara.

Dalam pada itu, pelbagai jenis *scam* masih terus wujud pada tahun 2007, yang didahului dengan kegiatan gores dan menang. Walaupun pelbagai kes mengenai gores dan menang dilaporkan dalam media, namun masih ramai yang terlibat dan terpedaya dengan kegiatan tidak beretika ini. Begitu juga serbuan telah banyak dilakukan terhadap syarikat yang terlibat, termasuk syarikat jualan langsung, tetapi kegiatan ini masih bermaharaja lela.

Rentetan itu, Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna telah mengambil tindakan tegas dengan mengharamkan apa juga kegiatan yang berunsurkan gores dan menang dan seumpama dengannya pada 4 Disember 2007. Langkah ini bertujuan untuk mengelakkan pihak yang tidak bertanggungjawab itu berterusan menjalankan aktiviti mereka di samping mengambil tindakan tegas terhadap mereka yang terlibat di sebalik tabir. Ini termasuk pengarah syarikat berkenaan yang disenaraihitamkan daripada menubuhkan syarikat lain melalui Suruhanjaya Syarikat.

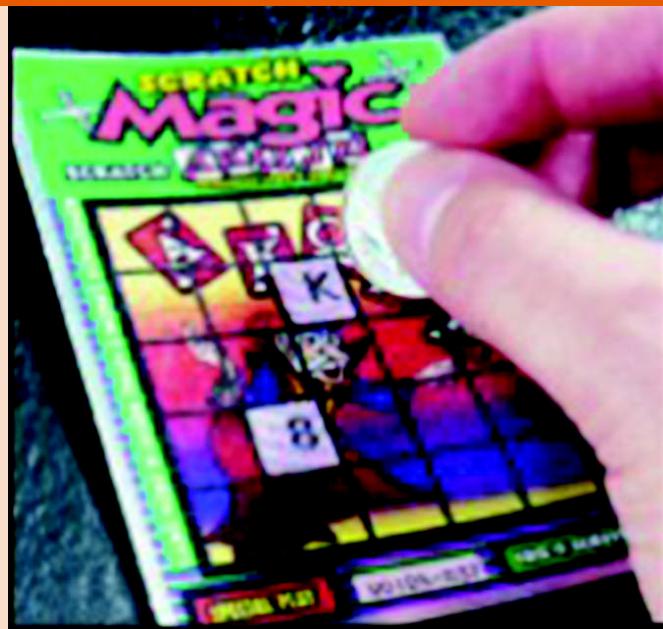
Selain itu, internet turut menjadi saluran menjalankan kegiatan *scam* ini. Pelaburan skim cepat kaya melalui internet umpamanya bercambah seperti ‘cendawan tumbuh selepas hujan.’ Ramai yang terlibat dengan skim ini kerana ganjaran menarik yang ditawarkan dengan bayaran penyertaan atau pelaburan yang rendah.

Tindakan Suruhanjaya Sekuriti dengan kerjasama Pusat Keselamatan Siber Malaysia atau Cybersekuriti memantau laman web yang menawarkan pelaburan skim cepat kaya melalui internet serta menutupnya, merupakan tindakan pencegahan yang amat dialu-alukan.

Namun di sebalik apa juga tindakan pencegahan dan pembanterasan yang dilakukan oleh kerajaan, persoalan ini berbalik semula kepada sikap pengguna. Jika pengguna bersikap berwaspada dan tidak mudah ‘cair’ dengan *scam* ini, maka sudah tentu sukar bagi *scam* ini terus bermaharaja lela. Sikap berjaga-jaga dan mendapatkan nasihat atau semakan dengan pihak yang tertentu merupakan langkah terbaik daripada bersikap melulu menerima apa sahaja pujuk rayu dan tawaran menarik. Jangan sampai ‘nasi sudah menjadi bubur’ barulah menghubungi pihak berkuasa untuk mendapatkan tindakan penyelesaian. Ketika itu semuanya sudah terlambat dan diri sendiri yang kerugian.

ISU PENGGUNA

Kegiatan Gores dan Menang Diharamkan



Mulai 4 Disember 2007, Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna telah mengharamkan peraduan 'gores' dan 'menang', terutama yang dijalankan oleh syarikat jualan langsung.

Langkah ini dilakukan berikut daripada penularan kegiatan ini terutamanya di kawasan luar Bandar sehingga ramai yang telah terpedaya sehingga membayar wang berjumlah beribu-ribu ringgit. Selain itu, barang yang ditawarkan pula tidak berkualiti.

Pelbagai kaedah dilakukan oleh kegiatan gores dan menang ini untuk mempedaya para pengguna, di antaranya menawarkan pelbagai hadiah yang menarik wang tunai, kereta, motosikal, barang keperluan rumah, peralatan elektrik dan tawaran pakej melancong. Dalam usaha menarik perhatian pengguna pula, pelbagai strategi digunakan seperti menawarkan baucer dan kad gores dan cabutan bertuah.

Selain daripada gores dan menang, taktik lain seumpama itu yang diharamkan ialah koyak dan menang, cabutan dan panggilan telefon bertuah, penawaran baucar serta hadiah percuma.

Bagi memastikan pengharaman kegiatan ini dilaksanakan, Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna telah menubuahkan sebuah pasukan petugas khas. Pasukan ini akan berfungsi membanteras penipuan aktiviti gores dan menang, skim cepat kaya serta jualan langsung yang lain di samping kempen kesedaran pengguna.

Dalam pada itu, syarikat jualan langsung yang didapati menjalankan kegiatan gores dan menang dan menang akan ditarik lesen jualan langsung (AJL). Manakala pemilik syarikat tersebut dan yang berdaftar dengan Suruhanjaya Syarikat Malaysia, akan disenaraikan daripada memohon sebarang lesen perniagaan baru. Mereka juga tidak akan dibenarkan memegang sebarang jawatan atau menjalankan urus niaga dengan mana-mana syarikat, walaupun dimiliki ahli keluarga masing-masing sekiranya masih berdegil menganjurkan kegiatan gores dan menang.

Statistik berkaitan kegiatan gores dan menang

2005 - Okt 2007	20 lesen jualan langsung dibatalkan kerana menjalankan kegiatan gores dan menang.
2005	41 kes diambil tindakan dengan nilai rampasan RM790,450.
2006	51 kes dengan nilai rampasan RM1.2 juta
Jan - Sept 2007	53 kes melibatkan nilai rampasan RM2.3 juta.
Jan - Okt 2007	1,393 kes gores dan menang difaiklan di Tribunal Tuntutan Pengguna Malaysia.
2006	1,499 aduan diterima NCCC tentang gores dan menang.

Orang ramai yang mendapati mereka dihubungi atau dihampiri oleh jurujual atau syarikat yang menawarkan kegiatan gores dan menang diminta untuk laporan kepada kementerian melalui emel: e-aduan.kpdnhep.gov.my atau menghubungi talian bebas tol 1-800-886-800 atau SMS ke 32255 atau di semua pejabat cawangan kementerian di seluruh negara.

Selain itu mereka juga boleh membuat aduan kepada Pusat Khidmat Aduan Pengguna Nasional (NCCC) di talian 03-78779000, emel: nccc@nccc.org.my atau melalui laman web: www.nccc.org.my



Peranan Industri Menangani Perubahan Cuaca



Menurut Laporan Pembangunan Manusia 2007 / 2008, Malaysia mempunyai syer 0.6% dalam syer dunia pembebasan gas karbon dioksida (CO₂) pada 2004. Jmlah pembebasan CO₂ pada 1990 adalah 55 juta tan dan meningkat kepada 177 juta tan pada 2004. Peningkatan pembebasan dalam jangkamasa ini adalah 221%, dan jika kita meramal secara linear, pada 2020 kita akan melepaskan hampi kepada 316.4 juta tan CO₂.

Peningkatan projek-projek pembangunan akan meningkatkan pembebasan CO₂ negara. Bagaimana pula menggalakkan industri untuk mengurangkan pembebasan CO₂?

Pemberian insentif ekonomi oleh kerajaan kepada industri-industri merupakan langkah yang boleh dipertimbangkan. Ini membolehkan industri-industri ini untuk melabur dalam teknologi yang mengurangkan pembebasan CO₂. Pasa masa yang sama, industri juga dapat menghasilkan barang yang mesra alam.

Industri-industri di Malaysia masih jauh ketinggalan dalam Penilaian Kitar Hayat atau di kenali sebagai *Life Cycle Assessment (LCA)* yang membantu pengurangan kesan kepada alam sekitar. LCA dijalankan kepada keseluruhan pihak-pihak yang terlibat, iaitu, daripada pembekal-pembekal bahan mentah, industri-industri pemprosesan dan pembuatan serta pengguna. Ini membantu ke semua pihak memainkan peranan dalam mengurangkan impak kepada alam sekitar.

Pelabelan barang mesra alam, dan pengiktirafan kesungguhan industri-industri akan mengorak langkah ke arah ekonomi yang sihat. Masa sudahpun tiba kepada industri-industri di Malaysia untuk beralih kepada "Pembuatan Hijau". Jika, industri-industri ini ingin memasuki pasaran eksport, LCA akan membantu mereka dalam berbuat demikian di pasaran Eropah dan Amerika Syarikat. Beberapa negara Asia seperti Jepun dan Korea

Selatan telahpun menjalankan LCA dan merupakan pakar dalam bidang ini.

Tenaga yang boleh Diperbaharui (*Renewable Energy-RE*) dan bahan api alternatif bukan jalan penyelesaian yang mudah dalam mengurangkan masalah alam sekitar. Cara penghasilan RE dan bahan api alternatif juga memainkan peranan yang penting dalam menentukan pembebasan CO₂. Perladangan yang tidak lestari juga boleh memberikan kesan yang kepada alam sekitar serta pembebasan CO₂. Walaupun penghasilan bahan api alternatif dapat mengurangkan kebergantungan kepada bahan api fosil, akan tetapi, ia tidak semestinya menyelesaikan masalah pembebasan CO₂.

Pengguna domestik juga menyebabkan pencemaran udara dan juga pembebasan CO₂ yang tinggi. Walaupun kita menggunakan bahan api alternatif, ia masih membebaskan CO₂. Jika sistem jalan raya tidak diperbaiki, negara kita akan mengalami masalah kesesakan lalulintas yang lebih teruk pada masa akan datang. Ini akan membazirkan bahan api serta meningkatkan pembebasan CO₂. Maka, pengangkutan awam serta infrastrukturnya juga patut dibangunkan untuk mengurangkan pembebasan CO₂.

Kita juga patut memastikan pembuat kereta nasional menghasilkan kereta yang menggunakan bahan api secara efisyen serta kereta yang menggunakan bahan api alternatif.

Oleh itu delegasi Malaysia ke Persidangan Perubahan Cuaca Pertubuhan Bangsa-bangsa Bersatu di Bali, Indonesia perlu mengorak langkah mengurangkan pembebasan CO₂ dengan mengikut penetapan pengurangan yang dipersetujui. Komitmen kita di peringkat antarabangsa memastikan komitmen kita di peringkat kebangsaan.



KESIHATAN



Kemudaranan Rokok dan Asapnya

Menghisap rokok boleh memberikan kemudaranan kepada kesihatan. Pelbagai kajian yang dilakukan telah membuktikan hakikat ini. Kajian dilakukan oleh Program Pencetahanan dan Pengawalan Tembakau, Jabatan Kesihatan Utah, Amerika Syarikat mendapati, apabila seseorang menghisap sebatang rokok, ia menyebabkan tar masuk ke dalam paru-parunya. Apabila dia menghisap sekotak rokok setiap hari selama setahun, sebanyak 0.25 galon tar dimasukkan ke dalam paru-parunya.

Rokok bukan sahaja mengandungi tar, tetapi juga mengandungi 4,000 bahan kimia toksik, yang 37 daripadanya dikenal pasti merupakan bahan penyebab kanser.

Terdapat pelbagai jenis penyakit yang berlaku akibat daripada perbuatan menghisap rokok. Di antaranya ialah:

■ Barah paru-paru

Kajian mutakhir telah membuktikan bahawa rokok menyebabkan barah paru-paru. Di United Kingdom, 46,000 kematian berlaku setiap tahun akibat penyakit barah paru-paru kerana menghisap rokok. Kajian menunjukkan, hanya 0.5 peratus kes barah paru-paru yang berlaku kepada orang yang tidak pernah merokok. Manakala bagi mereka yang menghisap rokok lebih daripada 15 batang setiap hari, setiap seorang daripada lima orang berkemungkinan besar menghidap penyakit barah paru-paru.

■ Penyakit jantung

Orang yang merokok mempunyai risiko tinggi diserang penyakit jantung konorari. Di samping itu, mereka juga berisiko tinggi menghisap penyakit darah tinggi dan arterioklerosis.

■ Radang saluran nafas

Merokok merupakan punca utama penyakit radang saluran nafas di Amerika Syarikat. Penyakit ini boleh menyebabkan kematian. Kajian yang dilakukan menunjukkan bahawa mereka yang tidak merokok jarang

mendapat komplikasi penyakit ini.

■ Kanser secara umum

Satu kajian di United Kingdom mendapati 40 peratus penghisap kanser pundit kencing dan 15 peratus penyakit barah pancreas disebabkan oleh amalan menghisap rokok. Selain itu ia juga menyebabkan kanser mulut, kerongkong, esophagus, serviks dan peti suara.

■ Kesan kepada bayi dalam kandungan

Ibu yang menghisap rokok ketika sedang hamil boleh menjelaskan kesihatan kandungannya. Kajian oleh pakar sains di United Kingdom dan Amerika Syarikat membuat penemuan bahawa bayi yang dilahirkan oleh ibu yang merokok adalah 150 hingga 240 gram lebih ringan daripada bayi yang dilahirkan oleh ibu yang tidak merokok. Kajian terkini yang dilakukan ke atas 8,000 orang ibu yang mengandungi, mendapati ibu yang merokok menghadapi risiko dua kali ganda mengalami keguguran dan bayi mati sebelum lahir atau selepas bersalin, berbanding ibu yang tidak menghisap rokok.

Bahaya asap rokok

Rokok bukan sahaja menbahayakan orang yang menghisapnya, tetapi juga boleh membahayakan orang lain yang terhadu asap rokok tersebut. Asap rokok didapati mengandungi sebatian radikal yang boleh menyebabkan kerosakan ke atas sel-sel dalam badan. Ini menyebabkan orang yang terdedah dengan asap rokok mempunyai risiko menghisap penyakit jantung 23 peratus lebih tinggi berbanding orang yang tidak terdedah kepada asap rokok. Ini berdasarkan kajian Persatuan Jantung Amerika Syarikat.

Menurut laporan Klinik Mayo, Amerika Syarikat pula, asap rokok yang terdapat di udara mengandungi dua kali ganda lebih tar dan nikotin, tiga kali ganda bahan penyebab kanser, lima kali ganda karbon monoksida dan

... bersambung ke muka 6



ISU PENGGUNA

dari muka 5 ...

50 kali ganda lebih ammonia berbanding asap rokok yang dihisap secara langsung daripada rokok.

Di antara penyakit yang disebabkan oleh terdedah kepada asap rokok ialah:

■ Barah paru-paru

Akademi Sains Kebangsaan, *Surgeon General* Amerika dan Agensi Pemeliharaan Alam Sekitar, Amerika Syarikat mengesahkan asap rokok menyebabkan penyakit kanser paru-paru bagi orang yang tidak merokok. Terdapat kira-kira 3,800 kes setahun di Amerika Syarikat.

■ Sakit jantung

Kajian yang dilakukan di Jepun mendapati aliran darah ke jantung berkurangan di kalangan orang yang terdedah kepada asap rokok selama 30 minit. Ini menambahkan risiko diserang penyakit jantung. Kajian ini dilaporkan dalam *Jurnal Persatuan Perubatan Amerika*.

■ Asma dan penyakit paru-paru

Orang yang terdedah kepada asap rokok mempunyai 2.16 kali ganda berisiko menghisap penyakit asma. Bagi orang yang mempunyai pasangan menghisap rokok,

risikonya adalah 4.77 kali ganda.

■ Strok

Menurut kajian oleh ahli sains Universiti Auckland, New Zealand, orang yang terdedah kepada asap rokok mempunyai kemungkinan 82 peratus menghisap penyakit strok.

■ Kesan kepada kanak-kanak

Golongan kanak-kanak yang sering terdedah dengan asap rokok berisiko tinggi menghidap penyakit radang paru-paru, radang saluran nafas, radang tonsil dan infeksi telinga.

Menurut Agensi Pemeliharaan Alam Sekitar, Amerika Syarikat, 150,000 hingga 350,000 kanak-kanak berusia 18 bulan ke bawah menghisap penyakit radang paru-paru dan saluran penafasan akibat terdedah kepada asap rokok. Selain itu, bayi yang ibunya menghisap rokok pula mempunyai risiko tiga kali ganda akan mengalami kematian secara mengejut. Kajian yang dibentangkan oleh pakar-pakar sains dari Belgium pada tahun 1997, menunjukkan bayi yang ibunya menghisap rokok mengandungi paras nikotin yang tinggi dalam darah.

Sumber: *Perubatan Islam dan Bukti Sains Modern*, Dr Danial Zainal Abidin, PS Millenia Sdn Bhd

KESIHATAN

Ubat Kurang Kolesterol Cegah Kanser Prosfat

Ubat pengurangan kandungan kolesterol dalam darah, mungkin dapat membendung pertumbuhan kanser prosfat.

Ini merupakan hasil satu kajian yang dilakukan oleh pasukan penyelidik dari Hospital Kanak-kanak Boston. Hasil kajian tersebut didapati ubat menurunkan paras kolesterol yang mungkin berkesan dalam mencegah kanser prosfat.

Kajian tersebut mungkin dapat membantu menjelaskan sebab kanser prosfat lebih kerap berlaku di negara barat yang diet penduduknya mengandungi kolesterol yang tinggi.

Kadar kejadian kanser prosfat di kawasan luar Bandar di negara China dan Jepun adalah 90 peratus lebih rendah daripada negara barat. Masyarakat di kedua-dua negara ini mengamalkan diet harian yang rendah kandungan lemaknya. Namun begitu, apabila mereka berhijrah ke negara barat, kemungkinan untuk mereka mendapat penyakit kanser prosfat meningkat.

Proses kajian ini dibuat dengan menyuntik sel kanser prosfat manusia kepada tikus dan memantau

pertumbuhan sel tersebut. Apabila haiwan tersebut diberikan diet yang mengandungi kandungan kolesterol yang tinggi, kolesterol itu didapati berkumpul pada lapisan luar sel kanser itu.

Perkara ini mengubah corak pengeluaran isyarat kimia dalam sel berkenaan. Selain itu, sel kinder itu tidak mengindahkan isyarat yang mendorongnya membunuh diri, sebaliknya terus membiak dengan tidak terkawal.

Peningkatan paras kolesterol tidak mencetuskan pembentukan sel kanser baru dalam tikus yang dikaji. Namun dalam tempoh enam bulan selepas sel kanser disuntik, tikus yang mempunyai diet kolesterol yang tinggi itu mempunyai sel kanser dua kali ganda lebih daripada tikus yang mempunyai diet biasa. Sel kanser itu juga dua kali ganda lebih besar.

Apabila sel berkenaan terdedah kepada ubat pengurangan kandungan kolesterol, kematian sel bertambah dan sel kanser berhenti membiak. Walau bagaimanapun, penambahan pengambilan kolesterol menyebabkan sel kanser kembali membiak.



PEMAKANAN

Mencegah Keracunan Makanan

Penyediaan makanan yang selamat adalah penting untuk mencegah keracunan makanan. Secara amnya, makanan yang selamat ialah makanan yang bebas dari pencemaran; contohnya, kuman berbahaya, bendasing, dan bahan kimia yang haram.

Apakah bakteria keracunan?

- Bakteria keracunan makanan boleh dipindahkan kepada orang lain dalam sesuatu masa.
- Bakteria keracunan makanan ini boleh ditemui di hidung, mulut, tangan, usus dan luka yang dijangkiti kuman
- Bakteria keracunan makanan ini boleh disebarluaskan oleh orang yang menyediakan makanan melalui bersin, batuk ke dalam makanan dan menyentuh makanan.
- Kebanyakan wabak keracunan makanan timbul akibat daripada pencemaran makanan semasa makanan disediakan oleh orang yang menyediakan makanan tersebut

Bagaimana untuk memastikan penyediaan makanan yang selamat?

- Menjaga kebersihan diri
- Basuh tangan dengan betul, terutama sekali:
 - Selepas keluar dari tandas
 - Mengendalikan sisa makanan
 - Selepas makan, merokok atau menghembus hidung
 - Selepas mengendalikan bahan mentah dan sebelum menyajikan makanan
- Pastikan kuku sentiasa bersih dan pendek
- Pakai pakaian yang bersih dan penutup kepala
- Balut luka dengan pembalut luka yang kalis air
- Tanggalkan semua perhiasan seperti cincin, gelang dan jam tangan sebelum menyediakan makanan
- Amalkan tabiat yang sihat apabila menyediakan makanan
- Gunakan sudu, garpu atau penyeprit untuk menyajikan



makanan

- Gunakan kain/tuala yang berasingan untuk mengelap tangan, meja dan peralatan makan
- Gunakan papan pemotong yang berasingan untuk bahan mentah dan yang telah dimasak

Perkara yang harus dielakkan:

- Meludah, mengorek hidung atau telinga semasa menyediakan makanan
- Makan, merokok atau mengunyah gula-gula getah atau sirih semasa menyediakan makanan
- Batuk atau bersin ke arah makanan
- Menyentuh bahagian dalam permukaan pinggan, cawan atau gelas semasa menghidang makanan.
- Menjilat jari semasa menyediakan makanan
- Menggaru kepala semasa menyediakan makanan
- Menghembus hidung ke dalam beg, pembungkus atau bekas yang digunakan untuk makanan dan minuman
- Merasa makanan dengan jari atau sudu yang tidak dibasuh
- Menggunakan tangan untuk menyajikan makanan
- Menggunakan bahan bercetak seperti kertas surat khabar untuk membungkus makanan
- Menggunakan peralatan seperti pinggan, cawan dan piring yang pecah, retak atau rosak.



Bendasina Dalam Makanan

NCCC telah menerima satu aduan daripada seorang pengguna yang tidak berpuashati terhadap sebuah syarikat pengusaha makanan yang telah mendapat makanan yang dibeli dari premis tersebut mengandungi serpihan logam.

Pengadu tersebut kemudiannya telah memaklumkan perkara ini kepada penyelia restoran yang bertugas dan berjanji akan membuat siasatan.

Pengadu juga telah mengambil gambar melalui telefon bimbitnya ke atas objek tersebut dan telah membuat laporan polis untuk memudahkan lagi proses aduan yang dibuat oleh pengadu. Kecewa dengan perkara yang berlaku, beliau telah meminta bantuan NCCC.

TINDAKAN NCCC

NCCC telah menulis surat rasmi kepada syarikat berkenaan dengan melampirkan aduan yang dibuat oleh pengguna tersebut. Pihak NCCC memberi tempoh selama 7 hari kepada pihak syarikat berkenaan untuk memberikan penjelasan tentang kejadian yang berlaku. Sekiranya gagal berbuat demikian, pihak NCCC akan menasihatkan pengguna untuk membawa masalah tersebut kepada Tribunal Tuntutan Pengguna untuk diselesaikan. Syarikat tersebut telah memberikan maklumbalas dan menjelaskan mengenai perkara tersebut. Perkara ini walau bagaimanapun telah dirujuk kepada Bahagian Kawalan Mutu Makanan (Kementerian Kesihatan Malaysia) untuk tindakan selanjutnya.

NASIHAT NCCC

Peniaga atau pemilik kedai yang menjual makanan, hendaklah sentiasa memastikan bahawa kualiti barang atau produk yang dijual dan disediakan kepada pengguna berada di tahap yang memuaskan dan mencapai kualiti yang dapat memberikan kepuasan kepada pengguna.



Pengguna juga seharusnya peka terhadap suara mereka dalam memberikan maklumat kepada pihak berkuasa jika terdapatnya masalah yang boleh membawa kepada bahaya kepada pengguna.

Sebagai pengguna juga, mereka seharusnya bijak dalam memastikan bahawa pemilihan sesuatu makanan bukanlah hanya bersifat kepada harga sesuatu makanan itu, tetapi mestilah mempunyai kualiti dari sudut kebersihan dan kesihatan yang terjamin.

Oleh yang demikian, sekiranya pengguna mendapat bahawa perkhidmatan yang diberikan kurang memuaskan, mereka berhak menggunakan kuasa dan hak pengguna dengan mengemukakan aduan kepada pihak yang berkenaan. Terdapat peruntukan undang-undang bagi memberi perlindungan kepada pengguna di bawah Akta Perlindungan Pengguna 1999. Oleh yang demikian, Pengguna adalah berhak untuk diberikan perlindungan sewajarnya oleh pihak yang berkenaan agar pengguna dapat menikmati kehidupan yang lebih terjamin.

ISU PENGGUNA

Enam Lebuh Raya Naik Tol 2008

Mulai 1 Januari 2007, enam buah konsesi lebuh raya di seluruh negara akan mengalami kenaikan kadar tol. Kenaikan ini merupakan semakan yang dilakukan berdasarkan perjanjian konsesi penswastaan lebuh raya.

Jika berdasarkan kepada perjanjian konsesi, sebanyak sepuluh konsesi lebuh raya akan dilakukan semakan semula kadar tol pada tahun 2008. Namun begitu hanya enam konsesi sahaja yang dibenarkan melakukan semakan dan menaikkan kadar tol mulai 1 Januari 2008.

Empat lebuh raya yang tidak mengalami kenaikan kadar tol ialah Lebuh Raya Utara-Selatan (PLUS), Jambatan Pulau Pinang, Lebuh Raya Bertingkat Ampang-

Ulu Klang (Prolintas) dan Skim Penyuraian Trafik Kuala Lumpur Barat (SPRINT) - Kerinch dan Damansaran Link. Manakala enam lebih raya yang mengalami kadar kenaikan tol ialah Lebuh Raya Seremban-Port Dickson, Lebuh Raya Utara-Selatan Hubungan Tengah (Elite), Lebuh Raya Kulim-Butterworth, Lebuh Raya Laluan Kedua Malaysia-Singapura (Linkedua), Lebuh Raya Pintas Selat Klang Utara Baru, Lebuh Raya Utara-Selatan (PLUS) bagi Tambak Johor dan Plaza Tol Bukit Kaya Hitam. Keenam-enam lebuh raya ini dinaikkan kadar tolnya sebanyak 7 hingga 50 peratus bagi tempoh 2008 hingga 2010,

Kadar tol bagi kenderaan Kelas 1 (Kereta / kenderaan ringan) enam lebuh raya

Lebuh raya	Kadar Tol Semasa (RM)	Kadar Tol Baru mulai 1 Januari 2008 (RM)
LEBUH RAYA SEREMBAN PORT DICKSON 1. Plaza Tol Mambau, Negeri Sembilan 2. Plaza Tol Lukut, Negeri Sembilan	2.90 1.30	3.20 1.40
LEBUH RAYA UTARA -SELATAN HUBUNGAN TENGAH (ELITE)	13.60	14.96
LEBUH RAYA KULIM -BUTTERWORTH (Bagi Plaza Tol Kubang Semang, Pulau Pinang & Lunas, Kedah)	1.30	1.60
LEBUH RAYA LALUAN KEDUA MALAYSIA -SINGAPURA (LINKEDUA) 1. Plaza Tol Tanjung Kupang, Johor 2. Plaza Tol Lima Kedai, Johor 3. Plaza Tol Perling, Johor	1.30 3.10 1.80	1.60 3.90 2.30
LEBUHRAYA PINTAS SELAT KLANG UTARA BARU (NNKSB) 1. Plaza Tol Bukit Raja, Selangor 2. Plaza Tol Kapar, Selangor 3. Plaza Tol Kapar Bukit Raja	0.40 2.10 1.00	0.60 2.70 1.40
LEBUH RAYA UTARA -SELATAN (PLUS) 1. Plaza Tol Bukit Kayu Hitam 2. Plaza Tol Tambak Johor	3.30 2.60	3.60 2.90



Vitamin: Fungsi dan Sumber

Selain daripada mineral, vitamin juga penting kepada kesihatan tubuh badan. Ramai orang yang mengambil vitamin tertentu sebagai makanan tambahan selain daripada vitamin yang dihasilkan secara semulajadi melalui pengambilan makanan.

Vitamin diperlukan untuk fungsi normal bagi manusia dan haiwan. Vitamin tidak menyumbang kepada penghasilan tenaga, tetapi ia terlibat dalam aktiviti metabolisme, iaitu sebagai pemangkin atau dalam tindak balas kimia. Terdapat lima kurang 15 sebatian dikelaskan sebagai vitamin dan 15 lagi kemungkinan sebagai vitamin.

Oleh itu, bagi membantu para pengguna tentang vitamin, berikut dinyatakan jenis vitamin, fungsi dan sumbernya.

Jenis	Fungsi	Sumber
Vitamin A1	Bersifat antioksidan yang boleh mengelakkan kanser tertentu; kekurangannya menyebabkan kulit kering, kasar dan keras, mata menjadi buta, sakit kerongkong, perut dan radang usus, kecacatan tulang, degradasi saraf dan tulang.	Salad, selada air, lobak merah, kacang pea, buah-buahan dan sayur-sayuran berwarna merah atau jingga.
Vitamin B1	Penting dalam metabolisme karbohidrat; kekurangan pengambilannya boleh menyebabkan penyakit beri-beri, degupan jantung perlahan dan penyakit tertentu dalam perut dan usus.	Sayur-sayuran tertentu, kekacang.
Vitamin B2	Amat penting dalam metabolisme tisu. Kekurangannya menyebabkan masalah kulit pada hidung dan telinga yang lekang keluar seperti sisik ikan, bahagian tepi bibir merekah, bibir terlalu merah, mata seperti luka, pertumbuhan terencat dan rambut gugur.	Buah-buahan dan sayuran hijau
Vitamin 6	Berperanan dalam fungsi otak, penghasilan antibiotik, pembentukan sel darah merah dan membantu pembebasan tenaga daripada protein.	Bijirin yang tidak dikilatkan dan ragi.
Vitamin B12	Menghasilkan sel darah merah, membantu pertabahanan system saraf dan perlu bagi pembahagian sel; bermanfaat bagi orang yang kekurangan darah.	Haiwan: kerang, ikan, hati, ginjal, daging, telur dan susu.
Vitamin C	Penting untuk kesihatan kulit, gigi, gusi dan penyembuhan luka, kekurangannya menyebabkan penyakit kurvi, masalah gusi dan gigi serta luka tidak sembuh dengan sempurna.	Buah ros, kismis, sayur-sayuran hijau dan buah-buahan berwarna merah dan jingga.
Vitamin D	Mengawal penyerapan fosfat dan kalsium daripada usus, kekurangannya melemahkan tulang dan gigi berlubang.	Biji, koko, susu dan telur.
Vitamin E	Jika kandungannya kurang bagi wanita boleh menyebabkan gangguan pada fungsi plasenta (memudaratkan janin), bagi lelaki pula, kekurangannya boleh mengurangkan bilangan sperma dalam air mani. Kekurangan Vitamin E dan A menyebabkan risiko mandul.	Embrio gandum, salad, selada air, minyak sawit, sayur-sayuran dan buah-buahan berwarna hijau, merah dan jingga.
Vitamin K dan Vitamin K2	Kekurangannya menyebabkan kekurangan darah, pendarahan dan darah kurang daya beku.	Sayur-sayuran dan buah-buahan hijau serta tormato.
Vitamin P	Menyembuhkan pendarah jenis tertentu dalam kapilari.	Buah-buahan.

Sumber: *Buah: Khasiat Makanan dan Ubatan*, Ong Hean Chooi, Utusan Publications & Distributions Sdn Bhd.

KEWANGAN

Menyimpan Wang Setiap Bulan

Perancangan kewangan amat penting bagi sesebuah keluarga. Jika mereka mempunyai perancangan kewangan yang baik, maka mereka tidak akan mengalami masalah kewangan. Selain itu, dalam perancangan kewangan khususnya pendapatan bulanan, perlu diwujudkan peruntukan untuk simpanan. Ini bagi membantu apabila wujudnya keperluan yang memerlukan sejumlah wang yang banyak, seperti memperbaiki kenderaan, membayar insurans dan cukai jalan, perjalanan pulang ke kampung, perbelanjaan ketika musim perayaan dan sebagainya.

Dalam hal ini, berikut adalah beberapa panduan mudah untuk menyimpan wang setiap bulan.

- Jika anda bekerja dengan seseorang majikan atau syarikat, sudah pastinya anda mempunyai akaun yang digunakan untuk pembayaran gaji. Setiap bulan wang gaji akan dimasukkan ke dalam akaun tersebut. Apa yang perlu dilakukan untuk membuat simpanan ialah mewujudkan satu akaun lain untuk simpanan peribadi. Anda boleh meminta majikan membuat potongan gaji terus ke dalam akaun tersebut, atau anda sendiri memasukkan wang secara tetap dalam akaun tersebut secara manual. Ini memerlukan tahap disiplin yang tinggi.
- Bagi yang bekerja sendiri, boleh gunakan kaedah perbankan auto debit. Kaedah ini sama seperti memasukkan wang dalam akaun peribadi yang berasingan.
- Jika anda mempunyai akaun di Tabung Haji atau Amanah Saham, buat potongan gaji atau perbankan auto debit secara tetap ke dalam akaun tersebut. Ini kerana anda juga boleh mengeluarkan wang apabila memerlukan.
- Jadi pemegang polisi insurans atau takaful hayat yang dibayar secara potongan gaji atau auto debit. Ini merupakan simpanan secara "paksa" yang boleh digunakan apabila tempohnya telah matang.



Senda Pengguna

Bang, sampai bila kita akan dapat rumah sendiri bang?



Jangan terpedaya dengan peraduan 'gores' dan 'menang' seperti koyak dan menang, cabutan dan panggilan telefon bertuah, tawaran baucar serta hadiah percuma.



Menghadapi Perubahan Cuaca



Perubahan cuaca merupakan satu fenomena alam sekitar, sosial dan ekonomi yang teruk dialami oleh bumi kita.

Pemanasan global yang menyebabkan perubahan cuaca berlaku dengan tidak sekata dan menyebabkan kenaikan suhu udara dan air laut. Dari tahun 1850, suhu purata bumi telah meningkat sebanyak 0.76°C . Kebanyakan pemanasan berlaku 50 tahun yang lepas disebabkan aktiviti-aktiviti manusia.

Dalam laporan penilaian keempat pada 2 Februari 2007, Panel Antara-Kerajaan Mengenai Perubahan Cuaca (*Intergovernmental Panel on Climate Change - IPCC*) meramalkan, tanpa sebarang tindakan untuk mengurangkan gas rumah hijau, suhu purata dunia akan naik di antara $1.8\text{-}4.0^{\circ}\text{C}$ abad ini.



Walaupun perubahan suhu yang paling rendah iaitu 1.8°C , kesannya kepada dunia adalah sangat tinggi kerana perubahan ini berlaku pada satu jangkamasa yang kecil.

Pemanasan global yang diramalkan ini dijangkakan akan menyebabkan malapetaka yang serius kepada hidupan di dunia termasuk kenaikan aras air laut di antara 18 dan 59 cm. Ini akan membahayakan kawasan persisiran pantai dan pulau-pulau yang kecil beserta fenomena cuaca ekstrim.

Aktiviti-aktiviti manusia yang menyebabkan perubahan cuaca adalah, pembakaran bahan api fosil, pertanian dan penebangan hutan. Pelepasan karbon dioksida (CO₂) merupakan penyebab utama perubahan cuaca. Untuk mengurangkan kesan perubahan cuaca pembebasan gas rumah hijau mesti dikurangkan dengan mendadak.

Isu yang membimbangkan adalah, jika pembebasan gas rumah hijau perlu dikurangkan dengan mendadak, maka pembangunan sesebuah negara akan terbantut. Kebanyakan negara dunia ketiga seperti Malaysia akan mengalami kemelesetan ekonomi. Pada masa yang sama, jika tiada tindakan yang di ambil, kita mungkin akan mengalami kesan daripada perubahan iklim yang akan menyebabkan kemelesetan ekonomi juga. Maka, pembangunan yang seimbang perlu dibangunkan. Pembangunan secara lestari dapat menjamin masa depan yang stabil dan selamat.