

Buletin maklumat kepenggunaan semasa pengguna

JUN 2007



Kementerian
Perdagangan Dalam
Negeri dan Hal Ehwal
Pengguna

PENGGUNA DAN UBAT-UBATAN

- PEMBANGUNAN STANDARD DI MALAYSIA
- KEJADIAN TANAH RUNTUH
- MUSLIHAT HADIAH & TAWARAN ISTIMEWA
- BERJIMAT KETIKA BERBELANJA
- KHASIAT BENDI
- SUDUT INTERAKTIF PENGGUNA
- KERACUNAN MAKANAN
- JIMATKAN TENAGA ELEKTRIK

ISSN 1675-5626



9 771675 562001

BULETIN PENGGUNA

SIDANG REDAKSI

PENASIHAT

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

KETUA SIDANG PENGARANG
Isamil bin Jantan

TIMBALAN
KETUA SIDANG PENGARANG
Mohd Yusof bin Abdul Rahman

SIDANG PENGARANG
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
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

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

Apabila kerajaan mengumumkan semakan semula gaji kakitangan kerajaan, didapati beberapa pihak peniaga didapati menaikkan harga barang jualan mereka.

Media massa turut melaporkan perang kenaikan harga ini khususnya yang berlaku di kedai-kedai makanan dan restoran. Ada restoran yang mengenakan bayaran sebanyak 50 sen bagi segelas air suam, yang biasanya di antara 10 sen hingga 20 sen.

Keadaan ini seolah-olah menunjukkan wujudnya amalan eksloitasi dalam kalangan peniaga ini untuk mengambil kesempatan daripada kenaikan gaji tersebut.

Tindakan segelintir peniaga ini memang tidak bertanggungjawab. Mereka tidak sewajarnya menaikkan harga barang hanya kerana berlakunya kenaikan gaji.

Memang tidak dinafikan bahawa kerajaan tidak mempunyai kuasa khusus untuk mengambil tindakan kepada peniaga yang menaikkan harga barang, melainkan jika barang tersebut adalah barang kawalan.

Namun begitu, di bawah Akta Kawalan Harga 1946, kerajaan boleh mengenakan tindakan terhadap peniaga yang gagal memperkenan harga barang. Ini bagi memastikan pengguna meneliti senarai harga terlebih dahulu sebelum membeli. Sekiranya mereka merasakan harga tersebut mahal, maka mereka boleh membuat pilihan untuk tidak membeli.

Seringkali berlaku, pengguna kita tidak melihat senarai harga terlebih dahulu sebelum memesan makanan. Akibatnya apabila hendak membayar, dan dikenakan caj yang tinggi, mereka membantah. Sedangkan mereka sendiri mempunyai tanggungjawab untuk memastikan harga makanan terlebih dahulu sebelum mengambil makanan tersebut. Apabila telah makan, tidak ada apa yang boleh dilakukan, melainkan terpaksa membayar.

Dalam kebanyakan keadaan, pengguna sebenarnya perlu menggunakan kuasa beli mereka untuk 'mengajar' peniaga yang tidak bertanggungjawab. Kita tidak boleh mengharapkan peniaga untuk menjaga kepentingan kita, kerana memang tabiat peniaga untuk mengaut keuntungan. Sekiranya kita bersikap waspada dan berhati-hati ketika membuat urusan membeli, kebarangkalian untuk diperdaya oleh peniaga yang tidak bertanggungjawab boleh dikurangkan.

Pihak peniaga juga perlulah bersikap bertanggungjawab kerana mereka juga pengguna bagi barang yang mereka tidak jual. Sudah tentu mereka tidak mahu dikenakan harga yang tinggi. Jika mereka berfikiran seperti ini, sudah pasti mereka juga tidak mahu mengenakan harga yang tinggi.

SENDA PENGGUNA



KEPENGGUNAAN DALAM 50 TAHUN MERDEKA



Pembangunan Standard Di Malaysia

Standard telah lama wujud di dalam kehidupan harian kita berkira lama semenjak sejarah mula dicatatkan. Sebagai contohnya, semasa zaman King Henry 1, England telah menyeragamkan sistem pengukuran seperti elai hanya dengan mengukur panjang tangannya.

Selain itu, kalendar 365 hari diwujudkan oleh masyarakat Egypt. Mereka merupakan yang pertama menghasilkan kalendar tersebut. Pada kurun ke 19, zaman Revolusi Perindustrian mula berkembang dan pengangkutan telah menjadi satu cara yang amat penting bagi membawa dan menghantar barang dari satu tempat ke tempat lain.

Oleh itu, standard telah mula diwujudkan bagi memastikan spesifikasi dan ukuran landasan keretapi adalah sama di antara semua destinasi penghantaran atau pengangkutan barang. Pada kurun ke-20 dan 21, pembangunan yang pesat telah dan sedang berlaku, standard mula memainkan peranan yang penting.

Malaysia juga tidak ketinggalan dalam proses standardisasi bagi membangunkan negara. Pada tahun 1964, Kementerian Perdagangan dan Industri diminta untuk membuat kajian tentang keperluan mewujudkan badan standard kebangsaan. Ini dilakukan memandangkan pembangunan industri sedang berkembang pada waktu itu. Oleh itu, pada tahun 1966, Institut Standard Malaysia (*Standards Institute of Malaysia - SIM*) dan Institut Penyelidikan Saintifik dan Perindustrian Kebangsaan (*National Institute of Scientific and Industrial Research - NISIR*) pula ditubuhkan.

Namun pada tahun 1975, kedua-dua badan tersebut digabungkan menjadi Institut Penyelidikan Standard dan Perindustrian Malaysia (*Standards and Industrial Research Institute of Malaysia - SIRIM*). SIRIM telah menjadi badan standard kebangsaan yang bertanggungjawab untuk membangunkan standard Malaysia atau Malaysian Standards (MS)

dan ia merupakan sebuah badan di bawah Kementerian Sains, Teknologi dan Alam Sekitar. Penggabungan ini bagi memenuhi kehendak perubahan /keperluan pasaran yang cepat berubah disebabkan proses industri dan globalisasi.

Setelah 21 tahun di bawah kerajaan, pada tahun 1996, SIRIM telah dikorporatkan kepada SIRIM Berhad. Sementara itu, Jabatan Standards Malaysia ditubuhkan di bawah Akta Standard Malaysia 1996 (Akta 549). Jabatan Standard Malaysia telah mengambil alih peranan SIRIM sebagai badan standard kebangsaan dan bertanggungjawab dalam membangunkan standard Malaysia (Malaysian Standard-MS). SIRIM pula telah menjadi sebuah organisasi korporat.

Perbezaan di antara Jabatan Standard Malaysia dan SIRIM ialah Jabatan Standard Malaysia menyediakan infrastruktur dalam pembangunan standard dari segi polisi dan mewakili Malaysia di mesyuarat standard antarabangsa, manakala SIRIM pula menguruskan pembangunan standard, iaitu SIRIM menjadi sekretariat untuk semua jawatankuasa dan terlibat dengan aktiviti standard antarabangsa di peringkat teknikal.

Jabatan Standard Malaysia kini lebih dikenali sebagai Standards Malaysia. Malaysia merupakan ahli kepada *International Organisation for Standardisation (ISO)* dan juga ahli kepada *International Electrotechnical Commission (IEC)*.

Selain itu, di peringkat serantau, Malaysia merupakan ahli kepada ASEAN Consultative Committee for Standards and Quality, APEC Sub Committee on Standards and Conformance. Semenjak berpuluh-puluh tahun terlibat dalam bidang standardisasi, Malaysia sekarang mempunyai 4,247 standards.



ALAM SEKITAR



Hari Alam Sekitar Sedunia

5 JUN 2007

Bila Hari Alam Sekitar Sedunia diadakan?

Hari Alam Sekitar Sedunia dijalankan di bawah panji-panji Pertubuhan Bangsa-bangsa Bersatu. Ia disambut pada 5 Jun setiap tahun.

Bilakah Hari Alam Sekitar Sedunia bermula?

Hari Alam Sekitar Sedunia dimulakan pada 1972 oleh Perhimpunan Agung Pertubuhan Bangsa-bangsa Bersatu dan perlaksanaannya dipertanggungjawabkan kepada Program Alam Sekitar Bangsa-Bangsa Bersatu (UNEP).

Apakah tujuan utama Hari Alam Sekitar Sedunia disambut?

Tujuan Hari Alam Sekitar Sedunia adalah untuk memfokus perhatian daripada dunia terhadap kepentingan alam sekitar dan menstimulasi tindakan daripada pemimpin-pemimpin dunia.

Apakah yang ingin disampaikan melalui Hari Alam Sekitar?

Melalui Hari Alam Sekitar Sedunia, isu alam sekitar dapat disampaikan kepada masyarakat umum; memberi kuasa kepada masyarakat umu menjadi agen aktif kepada pembangunan lestari dan adil; mempromosi persefahaman bahawa komuniti adalah sangat penting dalam pertukaran sikap terhadap alam sekitar; menyokong sikap bekerjasama; yang akan memastikan semua negara dan masyarakat dapat menikmati masa depan yang selamat dan sejahtera.

Negara manakah yang pernah menganjurkan Hari Alam Sekitar Sedunia milenium ini?

2007 Tromsø, Norway

2006 Algiers, Algeria

2005 San Francisco, USA

2004 Barcelona, Spain

2003 Beirut, Lebanon

2002 Shenzhen, People's Republic of China

2001 Torino, Italy dan Havana, Cuba

2000 Adelaide, Australia

Apakah slogan untuk tahun ini?

“Melting Ice – a hot topic?” iaitu Ais melebur – satu isu yang panas? Slogan tahun ini juga dipilih untuk menyokong Tahun Kutub “Polar” Antarabangsa. Ia juga memfokus kepada kesan daripada pertukaran cuaca terhadap ekosistem dan komuniti kutub dan juga kesannya kepada dunia.

Bagaimana kita boleh menyambut Hari Alam Sekitar Sedunia?

- Memastikan kita bergotong-royong membersihkan kawasan sekitar,
- Memberi pengiktirafan kepada aktiviti-aktiviti berkaitan alam sekitar,
- Mengedarkan risalah berkaitan kesedaran alam sekitar,
- Mengadakan seminar berkaitan alam sekitar,
- Menyertai organisasi Alam Sekitar,
- Memulakan satu kempen alam sekitar,
- Mengkitar semula,
- Memberi derma kepada organisasi yang menjalankan aktiviti-aktiviti berkaitan alam sekitar,
- Menanam pokok,
- Memberikan pendapat anda tentang keadaan alam sekitar di kawasan anda,
- Menggunakan perkhidmatan pengangkutan awam,
- Mendidik anak-anak tentang kepentingan alam sekitar.

STANDARD

Kejadian Tanah Runtuh

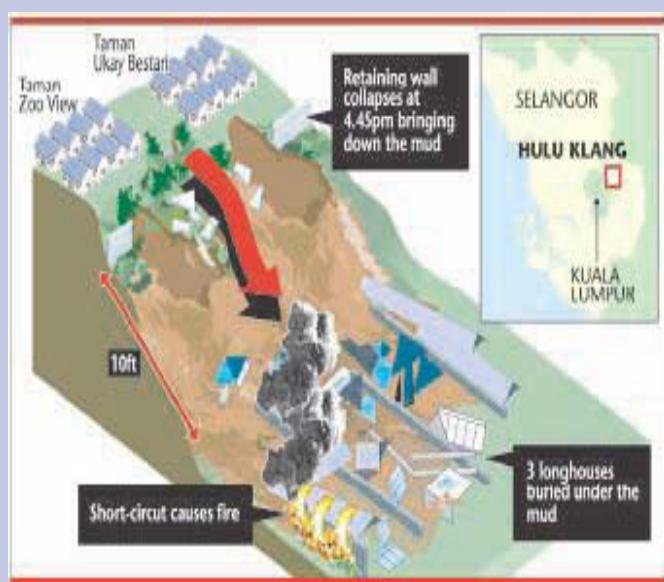
Pada 31 Mei 2006, tanah runtuh berlaku di Kampung Pasir, Hulu Klang. Kejadian ini telah meleperkan 3 blok rumah panjang. 2 orang wanita yang berumur 73 tahun dan 20 tahun terkorban dan 2 orang kanak-kanak dikatakan juga terkorban. Tanah runtuh tersebut telah menyebabkan litar pintas berlaku dan sebuah rumah panjang terbakar. Litar pintas yang berlaku dipercayai kerana tiang elektrik yang terjatuh disebabkan tanah runtuh.

Seramai 232 orang yang tinggal di kawasan tersebut dan selepas kejadian ini, lebih dari 160 orang kehilangan rumah mereka.

Kejadian ini berlaku kerana dinding penahan yang dibina di atas bukit oleh syarikat pemaju perumahan, Taman Ukay Bestari runtuh dan membawa bertan-tan lumpur mengalir dan jatuh ke atas 3 buah rumah panjang tersebut. Di sebalik dinding penahan tersebut, terdapat dua jenis perumahan iaitu Taman Zoo View dan Taman Ukay Bestari yang telah dibina di kawasan atas bukit.

Pakar mengatakan kejadian ini berlaku kerana tanah yang telah digangu yang menyebabkan tanah dan slope tidak stabil. Kawasan tersebut menghadapi masalah hakisan tanah yang serius.

Prof Roslan Zainal Abidin, Ketua, *National soil Erosion Research Centre* (Nasec) Universiti Teknologi Malaysia mengatakan jika hujan yang minimum sebanyak 44.6 mm berterusan selama 3 hari di kawasan yang berisiko tinggi seperti ini juga boleh menyebabkan tanah runtuh. Selain itu, land clearing yang dilakukan secara besar-besaran juga boleh menyebabkan tanah runtuh berlaku, pendapat dari Prof Mahadzer Mahmud, pakar geo-teknikal.



Kuala Lumpur sedang mengalami pembangunan yang pesat. Kekurangan tanah untuk pembinaan rumah telah mengakibatkan syarikat pembinaan yang mementingkan keuntungan untuk membina di kawasan bukit dan tanah gambut. Syarikat seperti ini tidak mempunyai tanggungjawab sosial terhadap masyarakat di sekeliling yang mana mereka tidak menghiraukan keselamatan dan kebajikan penduduk. Tindakan mereka dengan membina dinding penahan dan sebagainya menimbulkan persoalan samada langkah-langkah yang diambil berkesan untuk jangka masa panjang. Selain itu, pihak kerajaan tempatan juga harus memainkan peranan yang penting dengan meneliti dan meluluskan projek-projek yang baik dan tidak menjelaskan keselamatan masyarakat. Pegawai-pegawai yang berkaitan harus menanam perasaan tanggungjawab sosial ke atas diri mereka kerana apabila mereka menilai sesuatu projek pembinaan perumahan, mereka harus berhati-hati dalam memberikan kelulusan demi keselamatan masyarakat dan aset mereka.

Sumbangan Persatuan Pengguna Standard Malaysia

Gunakan Ubat-ubatan Secara Yang Betul



Secara amnya, ubat selamat untuk digunakan jika dilakukan secara yang betul. Ia perlu diambil mengikut dos, cara dan masa yang ditetapkan. Jika tidak, ia tidak berkesan dan boleh memberikan kesan sampingan.

Cara mengambil ubat-ubatan yang betul

- Jangan melebihi dos yang ditetapkan atau mengambil lebih daripada yang dicadangkan. Dua biji tidak sama dengan dua kali sehari.
- Jika anda terlupa untuk mengambil ubat, jangan ambil dua kali ganda semasa dos seterusnya. Menggandakan pengambilan ubat boleh membahayakan kerana ia menyebabkan terlebih dos.
- Jangan menggunakan ubat orang lain. Sesuatu ubat mungkin sesuai untuk seorang pesakit, tetapi tidak sesuai untuk pesakit yang lain, walaupun mengalami simptom yang sama. Jangan berkongsi ubat dengan ahli keluarga atau kawan-kawan. Setiap pesakit perlu berjumpa sendiri doktor atau ahli farmasi untuk mendapatkan nasihat.
- Jangan mencampurkan ubat tanpa mendapatkan nasihat terlebih dahulu. Jika anda mengambil dua jenis ubat yang sama ramuannya, anda mungkin akan terlebih dos. Terdapat juga ubat yang bertindak balas dengan ubat yang lain sehingga boleh menyebabkan kesan sampingan.

Ada pula ubat yang menghalang ubat lain

daripada berfungsi. Oleh itu, maklumkan kepada ahli farmasi jika anda sedang mengambil sesuatu ubat. Jika anda berjumpa dengan ahli farmasi yang sama secara tetap, anda boleh meminta ahli farmasi itu menyimpan rekod ubat anda bagi memudahkan untuk mengesan sebarang masalah yang mungkin akan timbul.

Rawatan sendiri

Sebelum merawat penyakit sendiri, sila perhatikan fakta berikut:

- **Banyak penyakit yang berlaku sementara, sembahuh secara semula jadi**
Penyakit selesema yang tidak teruk akan sembahuh sendiri. Kebanyakan penyakit kerongkong akan pulih selepas beberapa hari, sama ada dirawat atau tidak. Penyakit-penyakit ini disebabkan oleh masalah virus, yang tidak boleh disembuh dengan menggunakan antibiotik.
- **Tidak semua simptom memerlukan rawatan**
Batuk disebabkan oleh rembesan yang keterlaluan. Jika batuk tersebut berulang-ulang dan teruk, sehingga mengganggu tidur, ubat batuk mungkin dapat membantu. Namaun jika batuk yang hanya berlaku pada waktu siang sahaja, ia akan sembahuh dengan sendirinya.
- **Sebahagian ubat boleh membahayakan**
Sebahagian ubat boleh membahayakan jika diambil dalam tempoh yang lama, seperti ubat titisan hidung hanya berkesan bagi tempoh tertentu sahaja.

- Sebahagian ubat boleh menyebabkan ketagihan**

Ramai orang yang bergantung kepada ubat tidur atau ubat anti-kegugupan.

Apa yang perlu diketahui tentang ubat yang diambil

Terdapat beberapa perkara yang perlu diketahui tentang ubat yang diambil, di antaranya:

- Nama ubat
- Tujuan mengambilnya
- Kesannya
- Kaedah mengambilnya – masa yang sesuai dan kekerapan
- Cara dan sukatan mengambilnya dan sukatan
- Jika adanya alternatif selain daripada mengambil ubat tersebut
- Apa yang perlu dilakukan jika terlepas dos yang ditetapkan
- Jika terdapat kesan sampingan dan apa yang perlu dilakukan jika ia berlaku
- Tempoh berjuma doktor jika tidak ada perubahan kepada simptom
- Berapa lama ubat tersebut perlu diambil
- Adakah ubat tersebut memberi kesan kepada ubat lain yang sedang diambil
- Semasa mengambil ubat tersebut, adakah terdapat makanan atau minuman yang tidak boleh diambil
- Kaedah menyimpan ubat tersebut.

Menyimpan ubat

Ubat hendaklah disimpan secara yang betul. Garis panduan bagi penyimpanan ubat adalah seperti berikut:

- Letak di tempat yang tidak boleh dicapai oleh kanak-kanak.
- Jauhi daripada terkena panas atau cahaya secara terus.
- Jangan menyimpan kapsul dan tablet di bilik air, berhampiran sinki dapur atau di tempat yang lembap. Bahang kepanasan dan kelembapan boleh merosakkan ubat tersebut. Selain itu, jangan letakkan kapas dalam bekas ubat yang telah dibuka kerana ia boleh menyebabkan kelembapan masuk ke dalam bekas itu.
- Jangan simpan ubat di dalam peti sejuk melainkan diminta berbuat sedemikian.
- Jangan simpan ubat di dalam kenderaan dalam tempoh yang lama.
- Jangan simpan ubat yang telah luput tarikhnya atau tidak digunakan lagi.

Apabila membuat perjalanan

Bawa ubat bersama anda, dan bukannya dimasukkan di dalam beg yang akan dimasukkan ke dalam kargo. Pastikan anda membawa ubat yang mencukupi semasa dalam perjalanan. Jika perlu, bawa salinan preskripsi yang bertulis bersama, kerana mungkin anda memerlukannya.

Kesan sampingan ubat

Di samping memberikan kesan terhadap penyakit, ubat juga boleh menyebabkan kesan yang tidak dikehendaki. Kebanyakan kesan sampingan ini juga memerlukan rawatan kesihatan, manakala sebahagiannya tidak.

Jika anda menghidapi kesan sampingan yang tidak diingini, dapatkan nasihat daripada doktor atau ahli farmasi. Begitu juga jika ingin mengetahui kesan sampingan yang akan berlaku sebelum menjalani sesuatu terapi, minta nasihat doktor dan ahli farmasi.

Maklumat tambahan

- Belajar tentang nama ubat. Jika perlu tuliskan nama ubat tersebut untuk kegunaan masa hadapan.
- Jika perlu mengambil ubat setiap hari, jangan tunggu sehingga ubat itu habis sebelum mengisinya dengan bekalan ubat yang baru.
- Jika mendapati sukar untuk mengingati masa mengambil ubat, dapatkan nasihat doktor atau ahli farmasi bagi mendapatkan cadangan mereka.
- Baca label terlebih dahulu setiap kali mengambil ubat.

Peringatan

- Pastikan anda meninggalkan farmasi setelah memahami sepenuhnya cara penggunaan ubat dan arahan yang khusus.
- Jangan berhenti daripada mengambil ubat walaupun telah berasa sihat. Antibiotik perlu dihabiskan kerana ia bertujuan membunuh bakteria yang menyebabkan penyakit tersebut.
- Jangan berhenti mengambil ubat disebabkan oleh kesan sampingan yang kecil ataupun telah sihat dalam tempoh semalam atau pun merasakan ubat tersebut tidak berkesan. Sebahagian ubat mengambil sedikit masa untuk bertindakbalas.

Muslihat Hadiah & Tawaran Istimewa



Seorang pengguna telah membuat aduan tentang satu skim syarikat jualan langsung yang menawarkan hadiah istimewa. Ketika beliau sedang mengeluarkan wang di mesin ATM, seorang jurujual daripada syarikat jualan langsung telah menghampiri beliau dan menyatakan bahawa beliau telah memenangi sebuah kereta Perodua Myvi.

Beliau berasa teruja dan amat gembira dengan tawaran tersebut. Seterusnya beliau telah diminta untuk hadir di premis syarikat tersebut untuk menuntut hadiah tersebut.

Setibanya di syarikat jualan langsung itu, beliau telah diminta untuk membayar sebanyak RM3,988.00 sekiranya ingin menuntut kereta itu. Beliau bersetuju dan menjelaskan bayaran yang diminta.

Walau bagaimanapun, setelah bayaran dibuat, beliau hanya menerima beberapa peralatan elektrik, dan bukannya kereta yang dijanjikan. Merasakan beliau telah ditipu, maka beliau telah membuat aduan kepada NCCC untuk membantu mendapatkan wang beliau semula.

TINDAKAN NCCC

Setelah menerima aduan itu, NCCC telah menulis surat kepada syarikat berkenaan, meminta penjelasan terhadap



NCCC

ADIL • PROFESIONAL • BERKESAN

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

masalah tersebut. NCCC meminta agar penjelasan dibuat dalam tempoh 7 hari. Sekiranya mereka gagal berbuat sedemikian, NCCC akan meminta pengadu tersebut membuat tuntutan di Tribunal Tuntutan Pengguna Malaysia.

NASIHAT NCCC

Berdasarkan kepada kes ini, ia merujuk kepada Seksyen 14 Akta Perlindungan Pengguna 1999. Seksyen ini menerangkan tentang pemberian, hadiah, tawaran percuma dan sebagainya. Ia menyatakan bahawa tiada seorang pun yang boleh menawarkan apa-apa pemberian, hadiah atau benda percuma lain sama ada dengan niat untuk tidak mengadakannya atau dengan niat untuk tidak mengadakannya sebagaimana yang ditawarkan.

Jika diperhatikan kenyataan tersebut, adalah sesuatu yang tidak adil sekiranya seseorang berhajat untuk berbuat sedemikian. Walau bagaimanapun, terdapat pengecualian terhadap peruntukan ini. Dinyatakan juga dengan jelas bahawa sekiranya seseorang ingin menawarkan hadiah, dia berhak mengenakan syarat-syarat yang munasabah dengan cara yang jelas dan tepat kepada pelanggannya.

Justeru, kebanyakan kes yang diterima oleh NCCC, memang terdapat syarat-syarat yang perlu dipenuhi seperti membuat pembayaran wang sebelum menuntut hadiah. Namun, syarat-syarat tersebut hanya dijelaskan atau dimaklumkan setelah pelanggan cuba menuntut hadiah tersebut, dan bukannya ketika proses penerangan kepada pelanggan.

Malahan ada juga kes yang bilamana syarat-syarat yang dikehendaki telah dipenuhi, dan apabila tuntutan hadiah dibuat, hadiah tersebut tidak seperti yang dijanjikan. Sebaliknya digantikan pula dengan hadiah yang lebih murah dan ini tidak dimaklum secara jelas kepada pelanggan.

NCCC berpendapat kaedah ini merupakan salah satu taktik peniaga untuk mlariskan produk jualan mereka dengan cara mengaburi para pembeli dengan menawarkan hadiah yang lumayan. Dengan cara ini, pembeli akan mudah mengikut syarat-syarat yang dikenakan oleh mereka.

Dengan kata lain, pembeli akan mudah menerima kata-kata peniaga dan tidak mampu untuk menolak tawaran yang lumayan itu, meskipun ia adalah jelas merupakan satu bentuk penipuan dan penganiayaan. Oleh itu wajar bagi pengguna peka terhadap isu-isu seperti ini dan faham tentang tipu muslihat yang digunakan oleh para peniaga bagi mengelakkan diri ditipu atau dianiaya.

Berjimat Ketika Berbelanja

Seringkali kita mengeluh harga barang yang tinggi menyebabkan perbelanjaan kita menjadi kurang. Namun, dalam keadaan tertentu, perbelanjaan yang melebihi wang yang telah diperuntukkan itu disebabkan oleh kegagalan kita dalam merancang kewangan dan perbelanjaan.

Oleh itu, bagi membantu dalam merancang kewangan, berikut terdapat beberapa tip yang boleh diamalkan.

- Kurangkan membeli barang yang berharga mahal. Umpamanya kurangkan membeli minuman dalam tin. Sebaliknya beli air biasa dalam botol kerana harganya lebih murah.
- Sebahagian besar daripada pembelian kita disebabkan oleh naluri. Buat senarai harga terlebih dahulu sebelum keluar membeli-belah. Patuhi senarai harga tersebut.
- Cubalah amalkan tabiat suka menawar harga barang, melainkan jika harga barang tersebut tetap. Kadangkala kita boleh mendapat harga yang sesuai. Manfaatkan membeli belah ketika diadakan potongan harga. Walaupun dalam keadaan tertentu,

potongan harga tersebut harga merupakan gimik perniagaan, tetapi jika kita membuat pertimbangan yang waras, kita akan membeli pada harga yang berpatutan.

- Beli secara borong bagi barang keperluan seperti tisu bilik air, peralatan dandan dan kebersihan diri, makanan dalam tin dan sebagainya.
- Jangan menyimpan wang yang banyak dalam dompet kerana ia mendorong untuk berbelanja.
- Periksa penggunaan telefon, elektrik, air, internet dan perkhidmatan utiliti yang lain. Cuba kawal penggunaannya sekiranya wujud penggunaan yang membazir.
- Manfaatkan kupon atau baucer yang diberikan ketika membeli belah di pasar raya. Ia dapat menjimatkan pembelian.
- Sekiranya tidak mampu, beli barang yang terpakai, seperti kereta. Walaupun kos penyelenggaraannya mungkin tinggi, namun dapat mengurangkan kos pembiayaan pembelian yang tinggi.

KHASIAT TANAMAN

Bendi

Bendi merupakan sayur-sayuran yang popular di kawasan Asia Tenggara, seperti Malaysia, Filipina, Thailand dan Vietnam. Sayur-sayuran ini terdiri daripada 90% air, 7% karbohidrat, 2% protein dan 1% serat, garam galian dan vitamin, khususnya Vitamin B. Ia juga kaya dengan kandungan kalsium.

Khasiat makanan

- Buahnya yang muda boleh dijadikan sebagai sayur-sayuran, yang boleh dimakan mentah, digoreng, dimasak sebagai sop atau dijadikan sos. Ia juga boleh dikeringkan atau dibuat acar.
- Bijinya boleh dijadikan sebagai pengganti kepada kopi.
- Daun mudanya boleh dimakan oleh manusia atau dijadikan sebagai makanan haiwan.

Khasiat perubatan

- Buahnya amat baik untuk membantu menguatkan otak, iaitu bagi menambah daya ingatan dan kecerdasan.
- Biji, akar dan bunganya sekiranya direbus dapat melawaskan pembuangan air kecil, mengurangkan bengkak atau radang dan mengurangkan masalah susah bersalin.
- Air rebusan biji, akar dan bunga boleh disapu pada pelbagai jenis kudis dan bisu. Jika air rebusan itu dicampur dengan gula boleh dijadikan sebagai sirap ubat batuk dan rawatan sakit kerongkong.
- Lendir buah bendi boleh dijadikan sebagai ubat untuk menyejukkan dan melembutkan kulit.

Mewujudkan Sudut Interaktif Pengguna

Sudut Pengguna adalah satu medium utama yang harus digunakan oleh pelajar untuk menyalurkan maklumat dan isu-isu terkini berkaitan pengguna.

Tujuan

- Memberitahu rakan pelajar mengenai dunia pengguna
- Memberitahu rakan pelajar mengenai isu-isu yang melibatkan diri mereka
- Memberitahu rakan pelajar mengenai kegiatan kelab pengguna

Bahan yang boleh dipaparkan di Sudut Pengguna

- Keratan akhbar berhubung dengan isu pengguna - seperti isu gula, kenaikan tariff air, kenaikan tariff elektrik, cetak rompak, gores dan menang, wabak penyakit seperti demam denggi dan sebagainya.
- Poster-poster - seperti poster keselamatan jalanraya, kesihatan, alam sekitar, cetak rompak, kempen penjimatan air, kempen makan secara sihat dan sebagainya.
- Gambar-gambar aktiviti yang telah dijalankan - Gambar aktiviti yang dilaksanakan di dalam kelas atau diluar kelas
- Analisa iklan-iklan bercetak - membuat penilaian dan kesimpulan terhadap iklan yang di analisa

- Penerangan umum mengenai isu pengguna - Informasi umum boleh didapati menerusi Buletin Pengguna, internet dan sebagainya.
- Pengumuman mengenai aktiviti yang akan datang

Menyediakan Sudut Pengguna

- Tujuan dan faedah untuk mengadakan Sudut Pengguna.
- Harga dan siapa yang akan menanggung kos penyediaanya?
- Cadangkan kedudukan sudut tersebut.
- Menghantar cadangan kepada Pengetua atau berbincang dengannya secara bersemuka.

Perhatian

- Salah seorang/ kumpulan mesti bertanggungjawab mengenai bahan yang patut dipamerkan pada sudut tersebut. Penyediaan ini boleh dilakukan secara bergilir-gilir.
- Bahan tersebut mesti ditukar sekurang-kurangnya 1 bulan sekali dan sebaik-baiknya 2 minggu sekali.
- Cuba menarik perhatian pelajar untuk membaca bahan yang dipamerkan.
- Mendorongkan perbincangan atau mencetuskan idea kepada pelajar tentang bahan-bahan pameran yang dipamerkan.

KESIHATAN

Kemudaratkan Kafein

Secara umum kafein lebih banyak ditemui dalam kopi (54 peratus), teh (43 peratus), minuman kola dan --ubat-ubatan (3 peratus). Kafein biasanya ditambah dalam sesetengah makanan dan minuman sebagai perasa. Ia menyumbang kepada profil perasa makanan itu secara keseluruhannya. Di antara kemudaratkan kafien ialah:

- Mengganggu corak tidur.
- Meningkatkan degupan jantung.
- Meninggikan tekanan darah.

- Kerap membuat air kecil.
- Tangan terketar-ketar perlahan.
- Kurang selera makan.
- Kesan pengambilan kafein dengan jumlah yang banyak
- Resah dan gelisah.
- Sukar menumpukan perhatian
- Sakit kepala.
- Sukar tidur.
- Keliru dan kadang-kala berhalusinasi.

Keracunan Makanan

Seramai seratus orang pelajar di sebuah sekolah Tamil di Klang telah mengalami keracunan makanan selepas makan nasi lemak dan program susu percuma yang berkemungkinan telah dicemari. Baru-baru ini Sekolah Kebangsaan Tandop Besar di Kuala Nerang dan 115 pelajar Sekolah Menengah Kebangsaan Ayer Hitam, Kedah pula telah megalami keracunan makanan. Baru-baru ini sebuah sekolah di Kelantan turut dilaporkan berlaku keracunan makanan di kalangan para pelajarnya.

Masalah keracunan makanan ini tidak boleh diambil sambil lewa sahaja. Pihak berkuasa tidak seharusnya akan bertindak tegas apabila telah berlakunya kes kematian penghidap keracunan makanan itu. Langkah yang proaktif dan berkesan perlu diambil sebelum perkara yang tidak diingini berlaku.

Apakah itu keracunan makanan ?

Keracunan makan berpunca daripada pengambilan makanan yang mengandungi bakteria yang berbahaya atau toksin (bahan sampingan yang dihasilkan oleh bakteria). Bakteria-bakteria atau kuman-kuman membahaya ini dipanggil patogen. Keracunan makanan boleh dikelaskan sebagai tidak serius (seperti sakit perut dan cirit-birit) dan yang serius (menyebabkan sakit perut, demam, cirit birit dan muntah secara berterusan dan kadang-kala muntah dan cirit birit berdarah).

Jenis-jenis kuman yang menyebabkan keracunan makanan

Terdapat beberapa jenis kuman yang menyebabkan keracunan makanan dan mencemar makanan yang bersih. Di antaranya ialah:

- Salmonella
- E-coli
- Listeria

Kebanyakan kuman-kuman ini wujud dalam makanan berasaskan haiwan seperti daging, ikan, telur dan susu. Kandungan protein tinggi makanan seperti ini mengalakkan pembiakan kuman-kuman berbahaya dan menyebabkan keracunan makanan.

Simptom keracunan makanan

Di antara simptom-simptom keracunan makanan seperti berikut:

- loya
- muntah
- sakit perut
- cirit birit
- demam

Biasanya simptom-simptom keracunan makanan akan muncul sekurang-kurangnya satu hingga dua jam selepas makan. Simptom keracunan serius akan muncul dalam masa yang kurang daripada itu.

Punca keracunan makanan

Jikalau kita meninjau kejadian keracunan makanan di sekolah, kita dapat ia melibatkan ramai orang. Tetapi, itu tidak bermakna seorang individu tidak akan mengalami keracunan makanan.

Kebanyakan daripada mangsa keracunan makanan (terutamanya yang tidak serius) akan berjumpa doktor atau membeli ubat daripada farmasi. Tiada laporan rasmi atau aduan yang dibuat kepada pihak berkuasa. Ini menyebabkan rekod kejadian keracunan di Malaysia tidak memberikan gambaran sebenar tentang tahap kejadian keracunan makanan.

Oleh itu, para doktor dan hospital harus juga memainkan peranan dalam membantu merekodkan kes-kes keracunan makanan di klinik ataupun di hospital. Pengguna pula harus memandang serius kes-kes keracunan makanan dan melaporkan kepada pihak tertentu seperti Bahagian Keselamatan dan Kualiti Makanan, Kementerian Kesihatan, Pihak Berkuasa Tempatan serta Pusat Khidmat Aduan Pengguna Nasional (NCCC).

Pihak-pihak ini juga perlu mempromosikan saluran untuk menghubungi mereka dengan mudah oleh pengguna-pengguna yang ingin membuat aduan atau laporan.

Ancaman lain berkaitan dengan makanan

Terdapat pelbagai kes keselamatan makanan selain daripada keracunan makanan, iaitu:

- bendasing - skru dan plastic di dalam bekas makanan
- tarikh luput yang telah tamat
- produk yang sudah rosak

Pada tahun 2006, terdapat aduan tentang susu tepung untuk kanak-kanak berumur 4 tahun ke atas yang dijual dalam keadaan bungkusannya yang telah koyak di bahagian tepinya. Begitu juga tentang sebuah pasar raya besar yang menjual susu tepung yang telah terkoyak penutupnya, tetapi ditutup pula dengan pita pelekat dan susu tersebut dijual pada harga diskau!

Kandungan bahan kimia (biasanya bahan tambah seperti pengawet, pewarna, penaik, kondisioner dan sebagainya) yang tidak dikawal boleh memudaratkan kesihatan pengguna. Isu tentang beta agonist yang dilarang

bersambung ke muka 12 ..

Jimatkan Tenaga Elektrik

Peralatan elektrik di rumah merupakan salah satu daripada penyumbang utama kepada pembaziran tenaga yang turut mempercepatkan pemanasan global. Keprihatinan kita ketika memilih, membeli serta menggunakan alat elektrik ini dapat menjimatkan tenaga dan wang serta memberi faedah kepada alam sekitar kita.

Cubalah panduan ini ketika memilih, membeli atau menggunakan peralatan elektrik di rumah anda.

- Pendingin hawa biasa akan menggunakan 25%–35% daripada tenaga elektrik. Pilih pendingin hawa dengan kuasa yang bersesuaian dengan saiz bilik. Elakkan daripada meletakkan pemampat pendingin hawa di tempat yang terdedah kepada cahaya matahari.
- Penapis alat pendingin hawa harus diperiksa dan dibersihkan sebulan sekali. Talian kipas dan keseluruhan pendingin hawa harus diperiksa bagi memperbetulkan sebarang kerosakan atau sebagai tujuan penyelenggaraan. Ia dapat meningkatkan prestasi pendingin hawa. Biarkan juruteknik pendingin hawa melakukan perkara-perkara ini.
- Kurangkan penggunaan pendingin hawa dengan menanam pokok yang memberikan teduh dan buka tingkap untuk membenarkan aliran udara.
- Pilih lampu yang bersesuaian (pada tempat yang ingin diterangkan). Jika boleh, letakkan lampu di sudut bilik. Ini akan lebih berkesan kerana lampu tersebut akan bertindak balas di kedua-dua sudut dinding.
- Mentol kalimantang adalah empat kali lebih cerah daripada mentol bulat walaupun menggunakan watt yang sama dan tahan sehingga lapan kali lebih lama. Mentol yang kotor perlu dilap untuk mendapatkan kecerahan maksimum.
- Uruskan masa dengan bijak apabila menggunakan seterika. Seterika adalah alat yang paling banyak menggunakan tenaga elektrik.
- Peti sejuk menggunakan 21% daripada jumlah bekalan tenaga elektrik rumah. Oleh itu belilah peti sejuk berdasarkan keperluan keluarga anda. Lebih besar peti sejuk, lebih besar jumlah perbelanjaan untuk bil elektrik.
- Jangan letakkan makanan panas ke dalam peti sejuk. Biarkan makanan tersebut sejuk sebelum berbuat demikian. Keluarkan bekas pembungkus makanan yang tidak diperlukan sebelum memasukkan ke dalam peti sejuk. Ia akan



menjimatkan ruang dan tenaga elektrik.

- Bersihkan kipas dan pastikan minyak pelincir mencukupi untuk melanjutkan tempoh kipas itu boleh berfungsi.
- Yang paling penting, tutup kesemua peralatan elektrik yang tidak digunakan untuk mengelakkan pembaziran elektrik pada setiap masa.

dari muka 11 ...

penggunaannya tetapi masih boleh dijumpai di dalam produk haiwan selain daripada daging khinzir (ayam, daging lembu dan sebagainya).

Pada tahun 2006 juga kes-kes kandungan bahan pengawet berlebihan (iaitu *Sodium Propionate*) di dalam roti dilaporkan di dalam akhbar tempatan.

Penggunaan bahan kimia yang tidak dikawal dalam makanan ini telah mewujudkan kesan yang lebih serius kepada kesihatan, yang akan mengambil masa yang lama untuk muncul. Maka sukar untuk mengaitkan punca penyakit atau kesan terhadap kesihatan tersebut secara langsung dengan bahan kimia tersebut.