



Kementerian
Perdagangan Dalam
Negeri dan Hal Ehwal
Pengguna

Peralatan Elektrik Mesra Alam Sekitar



- MAKANAN YANG MAMPU MEMBERIKAN TENAGA ■
- PROSEDUR MEMBUAT ADUAN TERHADAP INSTITUSI KEWANGAN ■
- SIHAT DAN CERGAS SEPANJANG HAYAT ■
- STANDARD DAN SUMBANGANNYA KEPADA MASYARAKAT ■
- PRODUK BELUM DIDAFTAR ■
- ANALISIS PRODUK MAKANAN YANG LESTARI ■
- AMALAN 3R - KITAR SEMULA ■
- TIP MENJIMATKAN PENGGUNAAN TENAGA ■

ISSN 1675-5626



Pengguna Bijak Menjana Ekonomi Negara

BULETIN PENGGUNA

SIDANG REDAKSI

PENASIHAT

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

KETUA SIDANG PENGARANG

Dr. Mohd Mokhtar bin Tahar

TIMBALAN

KETUA SIDANG PENGARANG

Mohd Yusof bin Abdul Rahman

SIDANG PENGARANG

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
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

LOKALITI WEB KPDN & KEP

www.kpdnhep.gov.my

LOKALITI 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

Pelbagai cara dilakukan untuk mendapatkan wang, sama ada secara sah ataupun tidak. Tidak hairanlah wujud bermacam-macam bentuk penipuan atau *scam* oleh pihak-pihak yang tidak bertanggungjawab sebagai cara mudah mendapatkan wang.

Dalam era teknologi maklumat pada masa ini, penipuan turut dilakukan menggunakan internet dan sistem pesanan ringkas (SMS).

Jika melalui internet, terdapatnya penipuan seperti surat nigerian, pelaburan internet, black money dan sebagainya. Pelbagai tawaran menarik dijanjikan untuk menarik orang ramai terlibat dengannya.

Dengan jumlah pengguna telefon bimbit di Malaysia dalam lingkungan 20 juta, ia merupakan peranti yang mampu menjaring pengguna yang tidak berwaspada. Penggunaan SMS merupakan cara mudah untuk menyebarkan pelbagai perangkap penipuan ini. Maka wujudkan tawaran hadiah akademi fantasia, petronas, digi dan sebagainya.

Kini telah menular pula penyelewengan oleh syarikat penyedia kandungan komunikasi. Pengguna telefon bimbit dikejutkan pelbagai perkhidmatan yang tidak mereka langgani, seperti nada dering, maklumat dan sebagainya. Setiap kali menerima perkhidmatan tersebut, pengguna akan dikenakan bayaran sehingga sebanyak RM5 bagi setiap perkhidmatan yang diterima. Jika ada pengguna yang membuat aduan bahawa mereka tidak melanggan perkhidmatan tersebut, syarikat telekomunikasi akan memulangkan kredit mereka. Tetapi berapa ramai dalam kalangan rakyat Malaysia yang membuat aduan. Biasanya daripada 10 orang pengguna yang terkena dengan scam ini, mungkin 2 atau tiga orang sahaja yang tampil membuat aduan.

Apa yang menghairankan ialah kebanyakan *scam* ini menawarkan hadiah kepada pengguna tanpa mereka perlu menyertai sesuatu peraduan. Tetapi untuk mendapatkan hadiah tersebut, mereka dikenakan bayaran tertentu. Ini yang kadangkala apabila difikirkan langsung tidak masuk akal. Namun hakikatnya, ramai yang bersedia membayar untuk mendapatkan hadiah yang didakwa lumayan itu.

Umpamanya, pada bulan September lalu, seorang ahli perniagaan telah mendakwa memenangi cabutan bertuah di Hong Kong sebanyak RM24 juta. Namun, untuk mendapatkan hadiah tersebut, beliau diminta menjelaskan bayaran tertentu. Peniaga tersebut telah membayar sebanyak RM1.7 juta untuk tujuan tersebut, tetapi masih gagal mendapatkan hadiah, kerana gagal menjelaskan bayaran terakhir sebanyak RM34,000. Yang lebih menjengkelkan ialah beliau masih mengharap untuk mendapatkan hadiah berkenaan, yang menurutnya jika beliau dapat menjelaskan baki akhir sebanyak RM34,000, beliau akan memperolehi hadiah tersebut. Pelik juga, biarpun telah terkena, tetapi masih juga tidak sedar-sedar.

Ini merupakan satu daripada contoh yang telah berlaku. Mungkin terdapat banyak lagi kes seumpama itu yang tidak dilaporkan oleh media.

Oleh itu para pengguna perlu sentiasa berhati-hati apabila berhadapan dengan tawaran hadiah sama ada melalui emel atau sms. Buat semakan dengan pihak-pihak tertentu sama ada ia tulen ataupun palsu. Jika berasa was-was, padam sahaja emel atau sms tersebut.

Peralatan Elektrik Cekap Tenaga

- Selamatkan Alam Sekitar

Adakah anda sedar bahawa setiap kali anda membeli pendingin hawa, alat elektronik, ataupun peralatan isirumah, pilihan anda akan mempengaruhi alam sekitar? Pembelian yang bijak bukan sahaja dapat meningkatkan kualiti udara tetapi juga menjimatkan bil bulanan. Anda boleh menjimatkan wang dan melindungi alam sekitar dengan memahami penggunaan tenaga di rumah dan memilih produk yang paling cekap tenaga.

Kebanyakan tenaga yang digunakan di rumah adalah dihasilkan oleh stesen penjana kuasa yang membakar bahan api fosil seperti arang, minyak, dan gas asli. Pencemaran daripada sumber bahan api ini merosakkan alam sekitar dan mengakibatkan penyakit respiratori, jerebu dan hujan asid. Ia juga menyumbang kepada perubahan iklim sedunia.

Isi rumah yang membeli peralatan cekap tenaga boleh mengurangkan pengeluaran karbon dioksida dengan banyak sepanjang hayat peralatan tersebut – bersamaan dengan mengeluarkan sebuah kereta daripada jalan raya selama 7 tahun. Ia juga akan mengurangkan pengeluaran nitrogen oksida; penyumbang utama kepada hujan asid.

Membeli peralatan elektrik cekap tenaga

Kos penggunaan elektrik sesebuah peralatan sepanjang hayatnya biasanya melebihi kos pembelian peralatan tersebut. Oleh itu, dalam pembelian peralatan, "jumlah kos" peralatan tersebut perlulah diberi perhatian. Kos penjimatan elektrik untuk peralatan cekap tenaga (walaupun lebih mahal) berbanding dengan jangka hayatnya boleh melebihi dari kos extra pembelian.

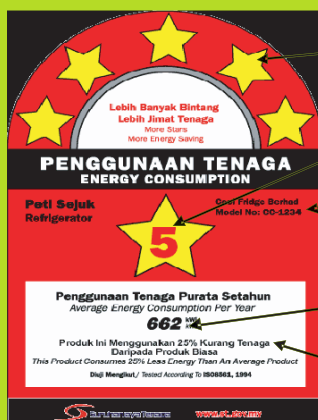
Contoh dibawah menunjukkan perbandingan kos untuk lampu. Perbandingan ini menunjukkan bahawa lampu cekap tenaga boleh menjimat sehingga RM 54 sepanjang hayat penggunaannya berbanding dengan lampu pijar biasa.

Contoh: Penjimatan kos lampu cekap tenaga berbanding lampu pijar						
Jenis	Hayat (jam)	Output cahaya (lumens/watt)	Kos pembelian (RM)	Kos tenaga (RM)	Jumlah kos (RM)	Penjimatan (RM)
Lampu cekap tenaga 18 W	6,000	65	30	31.8	61.8	53.84
Lampu pijar 60 W	1,000	18	12 (untuk 6)	103.64	115.64	-

Pelabelan tenaga

Semasa membeli peralatan elektrik, satu cara yang mudah untuk mencari kecekapan tenaga adalah mencari label tenaga. Di Malaysia, pelabelan tenaga rasmi telah diwujudkan untuk peti sejuk sejak tahun 2006. Skim pelabelan ini dilaksanakan dengan kerjasama Suruhanjaya Tenaga dan SIRIM.

Berikut merupakan maklumat tentang label tersebut:



Penilaian tenaga 1 - 5 bintang

Penilaian tenaga produk

Informasi model

Penggunaan tenaga (kWh setahun)

Penjimatan tenaga berbanding model biasa (%)

Label rasmi Suruhanjaya Tenaga

Bil.Bintang	Penggunaan tenaga
1	> 25% daripada peti sejuk 3-bintang biasa.
2	10%-25% lebih daripada peti sejuk 3-bintang biasa.
3	Penggunaan purata bersamaan dengan model peti sejuk biasa di pasaran.
4	10%-25% kurang daripada peti sejuk 3-bintang biasa.
5	> 25% kurang daripada peti sejuk 3-bintang biasa.

Makanan yang Mampu Memberikan Tenaga

Pengambilan makanan yang tidak betul dan seimbang boleh memberikan kesan kepada kesihatan tubuh badan. Ia menyebabkan seseorang mudah berasa letih. Di antaranya tabiat makanan yang tidak betul ialah meninggalkan sarapan. Sarapan penting kerana ia menjamin kesegaran tubuh badan di samping faktor kesihatan kerana sistem penghadaman manusia berfungsi paling baik pada sebelah pagi.

Oleh itu, pengambilan makanan yang betul amat penting bagi memberikan sumber tenaga yang diperlukan oleh tubuh badan. Di antara makanan yang boleh memberikan sumber tenaga ini ialah:

■ Sayur-sayuran hijau

Sayur-sayuran hijau seperti bayam, sawi dan sebagainya mempunyai banyak magnesium. Kekurangannya menyebabkan keletihan. Setiap orang memerlukan lebih kurang 350 miligram magnesium setiap hari. Magnesium juga diperlukan oleh otot-otot dalam badan bagi menukarkan karbohidrat kepada tenaga kalori yang diperlukan.

■ Sayur jenis kekacang

Sayur-sayuran ini mempunyai banyak zat besi yang diperlukan oleh darah. Kekurangannya boleh menyebabkan penyakit anemia atau kurang darah. Oleh itu ia menyebabkan keletihan dan kelesuan. Setiap orang memerlukan 20 hingga 30 miligram zat besi setiap hari. Ia bertujuan untuk mengeluarkan hemoglobin yang berfungsi membawa oksigen kepada otot dan organ. Tanpa hemoglobin, otot menjadi lemah dan organ-organ dalam badan tidak dapat berfungsi dengan sempurna.



■ Ikan

Protein diperolehi daripada ikan seperti tuna, pelata dan sardin. Ia dianggap sebagai makanan yang baik, terutamanya kepada otak. Ini kerana ia mempunyai asid amino tirosina yang diperlukan untuk mengeluarkan bahan kimia yang merangsang otak, iaitu *norepinephrine* dan *dopamine*. Bahan-bahan ini menyegarkan otak dan membolehkannya berfikir serta memberi tumpuan dalam semua keadaan.

■ Jus oren asli

Buah-buahan sangat kaya dengan sumber tenaga karbohidrat. Ia diperlukan setiap hari. Buah oren kaya dengan vitamin C. Vitamin C membantu proses penyerapan zat besi yang diperlukan oleh sel-sel dalam badan. Keperluan harian seseorang adalah 40 miligram vitamin C. Pengambilannya dapat menyegarkan badan.

■ Oat

Ia merupakan sejenis makanan biji-bijian yang kaya dengan bahan karbohidrat dan serat. Ia mengeluarkan tenaga secara berperingkat-peringkat. Pengambilannya dapat mencegah keletihan bagi jangka masa yang lama.

■ Pisang

Pisang kaya dengan sumber tenaga disebabkan kandungan gula di dalamnya mudah dihadam di samping kaya dengan potassium. Potasium penting kepada badan bagi menyegarkan fungsi otot dan saraf. Lantaran potasium tidak boleh disimpan lama oleh badan, maka pengambilan buah-buahan seperti pisang dari semasa ke semasa membantu otot dan saraf mendapatkan potassium yang diperlukan.

■ Dadih

Makanan yang kaya dengan kalsium, seperti dadih yang dihasilkan daripada susu rendah lemak, dapat membantu masalah keletihan bagi wanita sebelum dan selepas haid.

■ Madu lebah

Madu lebah mengandungi gula asli glukosa dan fruktosa yang mudah dihadam. Madu juga mengandungi vitamin B1, B2, B3, B5, B6 dan C serta pelbagai zat logam seperti magnesium, potasium, kalsium, sodium, klorin, belerang dan zat besi. Madu berkesan untuk merawat penyakit buwasir, kulit dan sakit puan.

Sumber: Perubatan Islam dan Bukti Sains Moden, Dr. Danial Zainal Abidin, PTS Millinea Sdn. Bhd.



BANK NEGARA MALAYSIA
CENTRAL BANK OF MALAYSIA

banking **info**

INFO PERBANKAN

PROSEDUR MEMBUAT ADUAN TERHADAP INSTITUSI PERBANKAN

Pengenalan

Dalam urusan seharian, mungkin terdapat segelintir pelanggan kurang berpuas hati dengan perkhidmatan institusi perbankan atas pelbagai sebab. Biasanya, isu yang dihadapi tidaklah begitu rumit – mungkin berlaku salah faham atau perselisihan pendapat yang mudah diselesaikan, meskipun tidak kurang juga terdapat kes yang memerlukan penyelesaian di mahkamah.

Artikel ini menyediakan panduan kepada pengguna tentang prosedur membuat aduan terhadap institusi perbankan, sekiranya mereka tidak berpuas hati dengan keputusan yang telah dibuat oleh institusi berkenaan.

Langkah 1 – Rujuk Aduan

Sekiranya anda ingin membuat aduan terhadap produk atau perkhidmatan yang ditawarkan oleh sesebuah institusi perbankan, anda digalakkan merujuk kembali kepada institusi perbankan anda sebagai langkah permulaan. Aduan boleh dibuat secara terus kepada pegawai institusi perbankan tersebut di kaunter bank atau dengan menghubungi pegawai yang bertugas di bahagian aduan pelanggan melalui telefon.

Langkah 2 – Susuli Panggilan Anda

Biasanya, anda perlu membuat tindakan susulan dengan mengemukakan aduan rasmi secara bertulis kepada Unit Aduan institusi perbankan anda. Aduan bertulis adalah lebih baik terutamanya jika isu yang dibangkitkan adalah agak rumit. Walau apa cara sekalipun, pastikan aduan anda adalah ringkas dan mudah difahami serta mengandungi semua maklumat yang diperlukan. Institusi perbankan anda dikehendaki memberikan jawapan terhadap aduan anda dalam masa dua minggu dari tarikh aduan diterima. Walau bagaimanapun, jangka masa yang lebih panjang mungkin diperlukan bagi kes yang agak rumit.

Langkah 3 – Surat Kebuntuan

Sekiranya masalah anda tidak dapat diselesaikan, pihak institusi perbankan akan menghantar “surat kebuntuan” kepada anda. Surat ini dengan ringkasnya menyatakan keputusan pihak institusi perbankan serta sebab keputusan itu dicapai. Jika anda tidak berpuas hati dengan keputusan yang dibuat, anda boleh menghantar aduan anda kepada Biro Pengantaraan Kewangan (BPK) dalam tempoh 6 bulan dari tarikh penerimaan keputusan akhir daripada institusi perbankan anda, sekiranya aduan anda adalah dalam skop BPK. BPK akan meneliti kes itu bagi mencari penyelesaian terbaik dan perkhidmatan BPK adalah percuma. Jika aduan anda tidak dalam skop BPK, anda bolehlah menghubungi BNMTELELINK di Bank Negara Malaysia.

Langkah 4 – Khidmat Peguam

Jika aduan anda masih tidak dapat diselesaikan, anda bolehlah mendapatkan khidmat peguam dan membawa kes anda ke mahkamah.

Untuk maklumat lanjut, sila hubungi:

1) BNMTELELINK

Jabatan Komunikasi Korporat
Bank Negara Malaysia
P.O. Box 10922
50929, Kuala Lumpur

Talian Bebas Tol : 1-300-88-LINK
1-300-88-5465
Talian Faks : 03-2174 1515
E-mel : bnmtelelink@bnm.gov.my
Laman Web : www.bnm.gov.my

2) Biro Pengantaraan Kewangan

Tingkat 25, Dataran Kewangan
Darul Takaful
No. 4, Jalan Sultan Sulaiman
50000 Kuala Lumpur

Talian Am : 03-2272 2811
Talian Faks : 03-2274 5752
E-mel : enquiry@fmb.org.my
Laman Web : www.fmb.org.my

Sihat dan Cergas Sepanjang Hayat

Kehidupan yang cergas dan aktif

Aktiviti fizikal memberi banyak faedah dari segi kesihatan tubuh badan, sosial, dan emosi serta boleh mengurangkan insiden penyakit-penyakit kronik. Penyertaan dalam aktiviti fizikal yang kerap dapat menyumbang ke arah pencapaian kecergasan yang lebih baik dan kesejahteraan keseluruhannya.

Aktiviti fizikal

Aktiviti fizikal merujuk kepada pelbagai bentuk pergerakan. Ia di definisikan sebagai pergerakan badan yang dihasilkan dari pengecutan otot dan meningkatkan penggunaan tenaga, seperti berjalan, berbasikal, bermain, angkat berat, membuat kerja rumah dan lain-lain.

Senaman yang kerap dan berterusan membawakan pelbagai faedah kepada kesihatan kita termasuk;

- Mengurangkan risiko penyakit jantung, tekanan darah tinggi, osteoporosis, diabetes, dan obesiti.
- Menjaga sendi-sendi, tendon dan ligamen anjal, supaya memudahkan pergerakan.
- Mengurangkan beberapa kesan penuaan.
- Membantu mengurangkan ketegangan dan kegelisahan.
- Meningkatkan tenaga dan ketahanan.
- Membantu anda tidur dengan baik
- Mengurangkan berat badan
- Membantu kita mengawal berat badan dan mencegah obesiti

Kecergasan seharian

Senaman yang berterusan adalah baik untuk kesihatan anda. Umumnya, kita harus melakukan selama 30 minit sebarang aktiviti fizikal setiap hari. Tambahkan setiap aktiviti anda sekurang-kurangnya 10 minit setiap kali. Mulakan dengan perlahan-lahan dan tingkatannya sedikit demi sedikit.

Anda adalah dinasihatkan agar berunding dengan doktor terlebih dahulu jika anda telah lama tidak aktif, mempunyai sebarang masalah kesihatan, mengandung dan berumur 40 tahun ke atas.

Adalah penting untuk meningkatkan aktiviti dari yang ringan kepada sesi aktiviti-aktiviti fizikal yang lebih intensif. Sediakan satu peningkatan dari berjalan kepada jogging, berlari dan seterusnya melakukan permainan. Setiap sesi harus bermula dengan memanaskan, regangan termasuk dengan menyejukan badan.

Kita juga boleh meningkatkan aktiviti-aktiviti fizikal dalam kehidupan seharian kita seperti:

- Bermain dengan anak-anak
- Berkebun
- Gunakan tangga, berbanding elevator
- Berjalan kaki untuk pergi minum kopi di waktu rehat, atau makan tengah hari
- Berjalanlah sebahagian atau keseluruhan perjalanan ke tempat kerja
- Lakukan kerja-kerja rumah dengan pantas
- Potong daun-daun atau lakukan kerja-kerja lain di halaman
- Mulakan dengan hanya 10 minit berjalan-jalan dan tingkatkan tempohnya sedikit demi sedikit.

PANDUAN PENGGUNA

Memilih Buah-Buahan yang Segar

Apabila membeli sbuah-buahan, ia hendaklah untuk tujuan dimakan pada hari dibeli atau pada hari esok. Jangan membeli buah-buahan secara berlebihan, walaupun harganya murah, kerana:

- Buah-buahan tempatan tidak tahan lama jika disimpan lebih daripada tiga hari.
- Rasanya menjadi kurang sedap.

Cara memilih buah-buahan

- Beli buah-buahan pada musim buah agar dapat buah-buahan yang lebih bermutu.
- Apabila membeli betik atau pisang, janganlah dipicit-picit. Perbuatan ini akan menyebabkan buah-

buah tersebut lebam, rosak dan cepat busuk.

- Jangan membeli ketika pembeli-pembeli lain sedang ramai atau berebut-rebut membeli kerana:
 - Harga menjadi lebih mahal
 - Tidak dapat membuat pilihan dengan teliti.
- Perhatikan keadaan buah-buahan tersebut:
 - Keseluruhan buah-buahan tersebut kelihatan segar dan tidak layu.
 - Rasanya berat
 - Tidak terdapat bekas terpotong, digigit ulat atau binatang.
 - Tampuknya tidak mempunyai tanda

STANDARD

HARI STANDARD SEDUNIA KE 38 - 14 OKTOBER 2007

Standard dan Sumbangannya kepada Masyarakat

Hari Standard Sedunia telah diraikan pada 14 Oktober setiap tahun. Ia bertujuan untuk menghargai usaha-usaha yang dilakukan oleh beribu-ribu pakar yang berkerjasama dengan *International Electrotechnical Committee (IEC)*, *International Organization on Standardization (ISO)* dan *International Telecommunication Union (ITU)* untuk membangunkan Standard Antarabangsa bagi memudahkan perdagangan dan menyebarkan pengetahuan dan teknologi terkini.

Standard Antarabangsa membantu masyarakat menggunakan hak mereka dan memenuhi kewajiban mereka. Perhubungan di antara standard dan kemasyarakatan secara global merupakan tema untuk tahun ini, 'Standard dan Sumbangan Kepada Masyarakat'.

Dunia tanpa standard bermakna segala aktiviti di seluruh dunia akan terhenti. Demikian juga sektor perdagangan dan pengangkutan tidak dapat dijalankan, internet tidak boleh digunakan, manakala kebanyakan sistem yang bergantung kepada teknologi informasi dan komunikasi akan tergendala, daripada sektor kerajaan, sektor perbankan, kesihatan, kawalan trafik, perkhidmatan kecemasan dan juga diplomatik antarabangsa.

Standard Antarabangsa boleh diperolehi di mana-mana jua di dunia moden ini, sehingga menyebabkan

semua tugas harian menjadi mudah dan selamat. Malahan untuk membolehkan mesej Hari Standard Sedunia di skrin komputer juga bergantung kepada beratus-ratus standard yang telah diwujudkan bagi membolehkan komputer untuk berfungsi, memudahkan akses internet ataupun mencetak bahan bacaan dan juga mengedar bahan tersebut dengan menggunakan saiz kertas yang standard.

Standard keselamatan untuk mesin untuk melindungi pekerja di tempat kerja, di rumah, pembuatan peralatan elektrik mengikut standard bagi keselamatan. Begitu juga untuk membantu peti sejuk dan alat penyaman udara mematuhi aspek alam sekitar bagi mengelakkan pemanasan global. Sistem audio, televisen dan DVD, telefon bimbit dan Wi Fi perlu mematuhi standard tertentu agar kita boleh menggunakannya.

Melalui usaha yang dilakukan oleh pelbagai pakar dalam membangunkan standard, IEC, ISO dan ITU membantu membuka pasaran, mempromosikan perlindungan alam sekitar, keselamatan, kesihatan dan akses kepada informasi dan juga merapatkan jurang di antara negara kaya dan miskin. IEC, ISO dan ITU akan meneruskan usaha-usaha ini dalam pembangunan standard.

~ Sumbangan Persatuan Pengguna Standard Malaysia

... bersambung dari muka 6



menunjukkan telah lama dipetik atau telah lama diperam.

Petua mengenali nanas yang masak

- Mata-matanya tidak berapa timbul lagi.

- Jambul atau kumpulan daun-daun yang tumbuh di hujung nanas mudah ditanggalkan.
- Warna nanas itu kelihatan menunjukkan warna-warnanya yang tertentu, iaitu kuning tua, kuning keemasan atau kuning kemerah-merahan.

Petua mengenali tembikai yang masak

- Kulitnya agak licin.
- Pangkalnya gemuk dan semakin ke hujung warnanya putih kuning air.

Sekiranya tembikai itu telah dibelah, pastikan:

- Jangan mudah terpengaruh dengan warna merah kerana ia mungkin dibalut dengan plastik berwarna merah.
- Warna tembikai yang asli kelihatan merah berseri, bukannya pucat. Manakala isinya pejal dan rongga-rongganya kasar.
- Biji-biji isinya berwarna perang tua ataupun hitam dan agak keras.

Produk Belum Didaftar

NCCC telah menerima satu aduan daripada seorang pengguna yang menyatakan bahawa beliau telah membeli satu produk aerosol daripada sebuah pusat perubatan haiwan. Doktor yang bertugas meyakinkan beliau bahawa produk tersebut adalah produk yang biasa digunakan olehnya tetapi ia kini dikeluarkan dengan menggunakan label baru.

Apabila beliau menggunakan produk tersebut, ia telah mengeluarkan bau yang sangat kuat dan berkarat. Terdapat juga kesan sampingan ke atas haiwan peliharaan beliau apabila produk ini digunakan. Beliau kemudiannya kembali ke pusat perubatan haiwan untuk memulangkan serta mendapatkan khidmat nasihat mengenai produk tersebut, malangnya jawapan yang diberikan kurang memuaskan. Oleh yang demikian, beliau telah membuat aduan dan meminta bantuan NCCC untuk menyelesaikan masalah ini serta melindungi hak beliau sebagai pengguna

TINDAKAN NCCC

NCCC telah menulis surat rasmi kepada jabatan perkhidmatan haiwan dan satu salinan telah dihantar kepada Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna, dan juga Dato' Dr. Chua Soi Lek, Menteri Kesihatan Malaysia. NCCC memberikan tempoh 14 hari kepada jabatan perkhidmatan haiwan bagi menyediakan penyelesaian terhadap aduan yang dikemukakan serta memohon supaya perkara ini dapat diselesaikan secara muafakat kedua-dua belah pihak. Akhirnya, NCCC telah menerima maklumbalas daripada pegawai yang bertanggungjawab menyatakan bahawa pihak jabatan sedang menjalankan siasatan terhadap aduan tersebut. Jabatan perkhidmatan haiwan kemudiannya memaklumkan bahawa produk tersebut belum didaftarkan.

NASIHAT NCCC

Memandangkan kesihatan merupakan harta yang paling berharga, setiap benda hidup sangat memerlukan perkhidmatan kesihatan yang memuaskan. Menjalankan operasi pusat kesihatan, sikap berhati-hati dalam



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



memberikan nasihat serta produk kesihatan kepada pengguna perlu dititikberatkan. Ini kerana, pengguna yang menggunakan produk tersebut bergantung penuh kepada nasihat serta cadangan yang diperolehi daripada pakar dalam bidang tersebut. Oleh yang demikian, sebarang kecuaiian mengenai penggunaan sesuatu produk terbeban di pundak pakar kesihatan.

Dalam kes ini, pusat perubatan tersebut dinasihatkan supaya berhati-hati dalam membuat pemilihan ubat-ubatan veterinar supaya perkara yang sama tidak berulang lagi di masa hadapan. Nyawa yang melayang tidak dapat digantikan dengan wang ringgit.

Sekiranya pengguna mendapati mereka telah dikenakan caj yang melampau atau tidak berpatutan, mereka perlu berani bertindak melaporkan perkara ini kepada pihak berkuasa. Tindakan mana-mana bank mengenakan caj yang tidak berpatutan atau tidak wajar kepada pengguna adalah salah di sisi undang-undang. Oleh itu, pengguna perlu berhati-hati apabila berurusan dengan pihak bank agar tidak timbul masalah di kemudian hari.

KELAB PENGGUNA

Analisis Produk Makanan yang Lestari

Pelajar akan mempelajari bagaimana untuk menganalisis produk makanan yang lestari. Aktiviti boleh dilaksanakan secara individu atau kumpulan. Gerak kerja ini memerlukan pelajar mengadakan sesi temubual dengan peniaga yang menyediakan makanan di kantin sekolah atau penjual makanan di restoran makanan.

- a) Pelajar dikehendaki memastikan semua aspek dalam kehidupan seperti bagaimana untuk menggalakkan dan menjayakan penggunaan lestari termasuk apa yang kita makan, bagaimanana makanan disediakan serta dijual dan dari mana bahan-bahan mentah diperolehi.

- b) Pelajar dikehendaki mengisikan borang seperti di bawah semasa membuat sesi temubual bersama penjual makanan dan penyedia makanan.
- c) Skor menunjukkan produk makanan yang lestari ialah 1= Tidak baik 2=Lemah 3=baik 4=sangat baik.
- d) Cadangan terbaik pelajar hanya perlu memilih satu jenis produk atau makanan yang dijual disekolah, restoran atau di kedai berhampiran tempat tinggal anda.

ANALISIS PRODUK MAKANAN	Jawapan	Skor	Cadangan penambahbaikan
A. Bahan-bahan yang digunakan			
1. Adakah bahan mentah dihasilkan secara organik?			
2. Adakah bahan mentah di tanam dan membesar di kawasan ini?			
3. Adakah pengeluaran mereka bergantung kepada mesin mahal dan tenaga yang banyak? Atau mereka menyediakan peluang pekerjaan?			
4. Berapakah jumlah kenderaan (tenaga) yang digunakan mengambil bahan mentah dari ladang ke restoran atau kedai-kedai makan?			
5. Bagaimakah makanan itu dikatakan sihat dan baik?			
B. Penyediaan makanan			
6. Dimana makanan disediakan? Contoh di tempat pemprosesan makanan tersebut, di kantin sekolah, di rumah dan sebagainya.			
7. Adakah makanan disediakan menggunakan tangan secara keseluruhannya? Atau proses mekanisme yang lain?			
8. Adakah penyediaan makanan menggunakan banyak tenaga (seperti gunakan gas, air dan elektrik secara berlebihan)			
9. Bagaimanakah keadaan persekitaran kerja penyediaan makanan tersebut?			

dari muka 9 ...

C. Menjual dan menikmati makanan			
10.	Adakah layanan mereka mesra dan efisien?		
11.	Bagaimanakah keadaan persekitaran kerja penjual makanan tersebut?		
12.	Adakah tempat tersebut seronok? Di mana anda boleh berbual bersama rakan-rakan anda		
D. Sampah			
13.	Apakah yang berlaku terhadap lebihan makanan tersebut?		
14.	Adakah terdapat pembungkusan makanan yang perlu dibuang?		

ALAM SEKITAR

Amalan 3R - Kitar Semula

Dalam keluaran lalu kita melihat cara-cara mengguna semula dan juga tip-tip untuk guna semula. Bahan-bahan ini jika tidak boleh digunakan semula, ianya boleh dikitar semula.

Kitar semula di rumah

- Senantiasa melihat bahan-bahan yang boleh dikitar semula.
- Cuba mencari cara untuk kitar semula setiap bahan seperti kertas, plastik, loam dan kaca. Bahan-bahan lain seperti perabot, barangan elektronik, bahan pembinaan dan kenderaan juga boleh dikitar semula.
- Beli barangan yang boleh dikitar semula seperti botol kaca dan tin.
- Beli produk-produk yang menggunakan barangan kitar semula, ini dapat dikenal pasti melalui ecolabel yang terdapat pada barangan tersebut.
- Jangan membeli barangan yang mengandungi bahan berbahaya. Ini kerana ia sukar dikitar semula.
- Gunakanlah tong-tong kitar semula yang terdapat untuk membuang bahan-bahan yang boleh dikitar semula.

Mengitar semula di laman rumah

- Mengitar semula barangan kebun dan menanam pokok, boleh memperbaiki alam di laman anda.
- Mengkompos, iaitu proses pereputan bahan-bahan boleh reput, dapat digunakan semula sebagai baja di laman. Ia adalah cara terbaik untuk mengurangkan sisa dapur.
- Mengitar semula rumput merupakan cara yang ringkas untuk mengembalikan zat-zat kepada tanah apabila rumput yang dipotong ini dibiarkan mereput.

Mengitar semula di sesebuah komuniti

- Pusat kitar semula: memberi ruang dan kemudahan kepada sesuatu komuniti untuk menghantar bahan-bahan bagi pengitaran semula.
- Sekolah dan perniagaan: boleh memainkan peranan yang penting. Kedua-duanya boleh menjadi tempat rujukan dan memberikan kesedaran tentang kitar semula.
- Projek-projek komuniti: jalankan aktiviti-aktiviti untuk memperbaiki dan meningkatkan aktiviti-aktiviti mengitar semula.
- Pemberian insentif oleh peniaga jika memberikan bahan-bahan untuk dikitar semula.

KHASIAT TANAMAN

PERIA - Pahit tapi Berkhasiat

Peria merupakan sejenis sayuran yang agak pahit rasanya. Kebanyakan orang tidak menggemarnya. Namun ia mempunyai khasiat yang tinggi. Peria mempunyai pelbagai khasiat termasuk protein, lemak, mineral, serat, karbohidrat, vitamin dan kalsium.

Peria digunakan untuk merawat penyakit kencing manis. Caranya minum perahan daripada 4 atau 5 biji peria setiap pagi. Bijinya yg dihancurkan boleh dicampur ke dalam makanan. Selain itu, ia boleh dijadikan air rebusan atau serbuk.

Daunnya pula boleh merawat buasir. Caranya, campurkan perahan daun peria ke dalam segelas susu dan minum setiap pagi selama sebulan. Akar yang dihancurkan boleh disapu pada tempat buasir.

Peria juga boleh mengatasi masalah darah kotor yang menyebabkan bisul, kudis buta dan rasa gatal. Yang perlu dilakukan, campur segelas perahan peria dan secamca teh perahan limau. Ia perlu diminum sedikit demi sedikit setiap hari selama empat hingga enam bulan.

Masalah ketagihan alkohol juga boleh diatasi dgn meminum air daun peria. Ia juga boleh mengatasi masalah hati disebabkan pengambilan alkohol berlebihan.

Walaupun kurang digemari, peria mempunyai nilai perubatannya sendiri. Ia mengandungi tonik bertindak sebagai julap dan mampu meningkatkan selera makan.

Untuk mengurangkan rasa pahit, rendam ia ke dalam air garam sebelum dimasak.



Khasiat makanan

- Buahnya yang belum masak dijadikan sebagai sayur yang digoreng, dibuat sup, dikukus, direbus, masak kari dan sebagainya.
- Buah, pucuk dan bunganya dijadikan sebagai perisa dalam masakan
- Buahnya boleh dijadikan sebagai jeruk, dikeringkan dan ditinkan.
- Mengandungi khasiat makanan kerana mengandungi banyak mineral dan vitamin.
- Isi yang meliputi biji peria boleh dibuat manisan.

Khasiat ubat-ubatan

- Semua bahagiannya boleh dijadikan sebagai jus sebagai ubat luaran untuk penyakit kulit, serta dimakan bagi mengubati penyakit arthritis, demam panas, masalah hati, reumatisme, asma, membunuh cacing dalam perut dan urus serta masalah kaum wanita.
- Sebahagian bahagian tumbuhan boleh membantu melawaskan buang air besar.
- Buahnya dimakan atau direbus sebagai ubat harba antimikrob, antitumor, membunuh cacing dalam perut dan usus, cirit-birit, mengecutkan otot, minuman tonik, tonik perut, ubat kencing manis, merawat kulit terbakat, luka-luka, sampu dan sakit perut.
- Buah yang dimasak sebagai lauk boleh mengubati batuk, bengkak sistem penafasan dan banyak kahak.
- Jus buah hijaunya diminum bagi mengubati cirit-birit dan bengkak usus besar.

Kandungan peria

Buah

83-92%	-	Air
4-10%	-	Karbohidrat
1.5-2%	-	protein
1.2-1%	-	lemak
0.8-1.7%	-	serabut, mineral besi, fosforus, kalsium dan vitamin c

Daun

82-86%	-	air
17%	-	karbohidrat
2.3%	-	protein
0.1%	-	lemak
0.8%	-	serabut, mineral besi, fosforus, kalsium dan vitamin B.

Biji

50-65%	-	Asid eleostearik
--------	---	------------------

Tip Menjimatkan Penggunaan Tenaga

Penjimatan tenaga adalah penting, ini adalah sebab kebanyakan tenaga untuk kegunaan kita dihasilkan daripada sumber yang tidak boleh diperbaharui. Jika sumber-sumber ini kehabisan, maka adalah sukar bagi kita untuk menjana tenaga elektrik ataupun menggunakan bahan api.

Adalah tepat pada masanya untuk memberi kepentingan bagi mengembangkan penggunaan sumber tenaga yang bersih dan mesra alam pada masa yang sama akan senantiasa wujud.

Antara tip-tip kepada pengguna untuk menjimatkan penggunaan sumber-sumber tenaga:

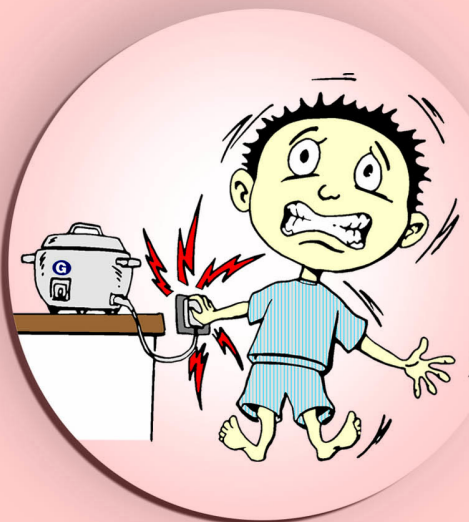
- Berjalan, kayuh basikal, guna perkhidmatan pengangkutan awan atau kongsi kereta untuk ke destinasi yang diingini;
- Gunakan peralatan jimat elektrik (pastikan terdapat pengiktirafan akan kecekapan tenaga. Ini bagi mengelakkan pengguna daripada tertipu);
- Gunakan alat pendingin hawa pada suhu yang selesa (bukannya sejuk);
- Tutup lampu jika tidak gunakan;
- Jika rumah teres, tanam pokok untuk memberikan teduhan daripada matahari kepada rumah;

- Amalkan sikap mengurangkan penggunaan, mengguna semula, dan kitar semula;
- Cuci pakaian dengan mesin basuh hanya dalam keadaan penuh, keringkan pakaian menggunakan cahaya matahari;
- Berlepas ke tempat kerja lebih awal bagi mengelakkan kesesakan trafik;
- Pastikan bahagian beku peti sejuk tidak penuh dengan air kerana ia akan meningkatkan penggunaan tenaga;
- Pastikan tiada kebocoran elektrik (berbahaya dan juga menyebabkan penggunaan tenaga yang banyak);
- Gunakan tenaga bersih (solar) jika anda berkemampuan.

Satu perkara yang paling penting adalah kesedaran penjimatan. Sebagai pengguna, adalah tanggungjawab kita untuk memastikan pengguna lain juga mempunyai kesedaran ini. Marilah kita sama-sama soroti apakah yang terjadi kepada bumi ini jika tiada tenaga untuk digunakan.

Jadilah pengguna lestari, pengguna bijak dan pengguna prihatin.

Senda Pengguna



Membeli barangan elektrik yang murah bukannya selalu selamat diguna. Pastikan ia ada tanda keselamatan yang sah.