

SKIM PERCUTIAN PERKONGSIAN MASA APA YANG ANDA PERLU KETAHUI!

di dalam buletin pengguna bulan ini:

- MEMUPOK AMALAN PEMAKANAN SIHAT •
- MENGURUSKAN HUTANG SECARA BERHEMAT •
- PLASTIK! OH PLASTIK! •
- PEMATUHAN STANDARD KESELAMATAN DI TAPAK PEMBINAAN (BAH. 2) •
- MI KUNING BERTUKAR WARNA •
- KAFEIN SEBABKAN RISIKO KEGUGURAN •
- AKTIVITI MERAKAM KESELAMATAN BARANGAN DAN PERKHIDMATAN •
- BERAT BADAN BERLEBIHAN KANAK-KANAK DAN REMAJA •
- KITAR SEMULA KERTAS DI TEMPAT KERJA •

ISSN 1675-5626



9 771675 562001

BULETIN PENGGUNA

SEMASA

SIDANG REDAKSI

PENASIHAT

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

KETUA SIDANG PENGARANG

Dr. Mohd Mokhtar bin Tahar

TIMBALAN

KETUA SIDANG PENGARANG

Mohd Yusof bin Abdul Rahman

SIDANG PENGARANG

Nor Azhar bin Manap

Azendi bin Mohd Zawawi

Muhammad Sha'ani Abdullah

Siti Rahayu bte Zakaria

Buletin Pengguna merupakan penerbitan
ushasama di antara Kementerian Perdagangan
Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna dan
FOMCA. Ia diterbitkan pada setiap bulan.
Sumbangan artikel amat dialu-alukan.
Sila hantarkan sumbangan kepada:

EDITOR

Buletin Pengguna

No. 1D-1, Bangunan SKPPK

Jalan SS9A/17

47300 Petaling Jaya

Selangor Darul Ehsan

Bahagian Hal Ehwal Pengguna

Kementerian Perdagangan Dalam

Negeri dan Hal Ehwal Pengguna

No. 13, Persiaran Perdana,

Presint 2, Pusat Pentadbiran

Kerajaan Persekutuan

62623 Putrajaya

EMEL

buletinpengguna@gmail.com

LAMAN WEB KPDN & HEP

www.kpdnhep.gov.my

LAMAN WEB FOMCA

www.fomca.org.my

E-ADUAN

http://e-aduan.kpdnhep.gov.my

SMS E-ADUAN

32255

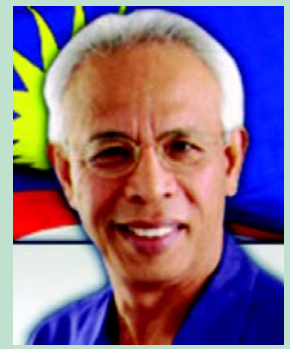
HOTLINE KEMENTERIAN

1-800-886-800

DICETAK OLEH

شرجهيتكن اساس جاي (مليسيا) سنديرين برحد
Percetakan Asas Jaya (M) Sdn Bhd

Artikel yang disiarkan dalam Buletin Pengguna ini
tidak semestinya mencerminkan pendirian dan
dasar Kementerian Perdagangan Dalam Negeri
dan Hal Ehwal Pengguna atau FOMCA.
Ia merupakan pendapat penulis sendiri.



Perutusan

Dato' Shahrir Abdul Samad, Menteri Perdagangan Dalam Negeri Dan Hal Ehwal Pengguna

Terlebih dahulu saya ingin mengucapkan terima kasih kerana diberikan peluang untuk memberikan perutusan di dalam Buletin Pengguna.

Buletin Pengguna merupakan wadah menyalurkan pelbagai maklumat kesedaran dan pendidikan kepenggunaan. Pengguna yang bermaklumat amat penting kerana mereka mengetahui tentang hak-hak dan tanggungjawab mereka. Ini membantu mereka dalam membuat keputusan ketika membeli dan menggunakan hak tersebut apabila menghadapi masalah dengan peniaga yang tidak bertanggungjawab.

Dalam keadaan sekarang ini, dengan berlakunya krisis makanan dunia, sudah tentu akan mempengaruhi harga barang khususnya bahan berasaskan makanan di peringkat antarabangsa. Malaysia sendiri telah mengimport lebih daripada RM21 bilion bahan makanan. Peningkatan harga ini turut memberi kesan kepada harga produk makanan dalam negara.

Untuk menghadapi keadaan ini, pengguna perlu memainkan peranan mereka. Mereka perlu mengubah gaya mereka berbelanja dan gaya hidup mereka agar tidak terbelenggu dengan masalah keupayaan pendapatan yang terhad. Namun Kerajaan sentiasa berusaha untuk membantu rakyat, khususnya yang berpendapatan rendah dan pertengahan menghadapi kos hidup yang meningkat ini.

Dalam pada itu juga, Kerajaan sedang merangka Dasar Jaminan Makanan untuk memastikan bekalan makanan tertentu sentiasa mencukupi. Kerajaan telah

memperuntukan sebanyak RM4 bilion untuk tujuan tersebut. Selain itu, Kerajaan juga akan menjadikan Sarawak sebagai jelapang padi yang baru. Apabila ini berjaya dilaksanakan, tahap saradiri beras negara kita akan dapat ditingkatkan.

Kerajaan juga sedang meneliti beberapa pendekatan yang digunakan pada masa ini, di antaranya kawalan harga dan subsidi. Kerajaan ingin memastikan bahawa kawalan harga ini tidak mengikat bekalan makanan dalam negara. Pelaksanaan AFTA umpamanya bertujuan memberi kebebasan barang-barang daripada negara ASEAN masuk ke dalam negara tanpa adanya kawalan. Dengan ini terdapat bekalan yang mencukupi dan membantu dalam menstabilkan harga.

Begitu juga dengan mekanisme subsidi yang dilaksanakan sekarang ini. Dimana ianya perlu distruktur semula bagi memastikan subsidi tersebut diagihkan kepada golongan yang berhak menikmatinya. Ketidastabilan harga minyak mentah di pasaran antarabangsa menyebabkan Kerajaan memperuntukkan jumlah subsidi yang amat besar. Sewajarnya wang ini digunakan untuk projek-projek pembangunan, infrastruktur dan sebagainya yang boleh memberikan kesejahteraan kepada rakyat secara lebih menyeluruh.

Akhirnya, saya berharap pembaca akan memanfaatkan maklumat yang disiarkan dalam Buletin Pengguna ini untuk melengkapkan diri dengan maklumat semasa dan seterusnya menjadi pengguna bijak.

Skim Percutian Perkongasian Masa

APA YANG ANDA PERLU KETAHUI!

Bagi mereka yang suka bercuti, skim perkongsian masa merupakan saluran terbaik bagi merealisasikan minat dan impian tersebut. Skim ini yang telah bertapak sejak sekian lama, memberikan ahli skim ini pakej percutian yang menarik. Daya penarik dan keuntungan skim ini menyebabkan banyak syarikat yang menceburi industri ini, termasuk syarikat pembangunan hartanah.

Namun kini mereka yang menjadi ahli kepada sesetengah kelab percutian perkongsian masa mulai merasai bahang skim ini. Beberapa pakej yang dijanjikan dalam skim ini tidak sepertimana yang dijanjikan.

Banyak aduan telah diterima tentang skim ini, seperti dakwaan salah laku oleh agen, tidak mematuhi peruntukan Akta Jualan Langsung, syarat pakej yang berat sebelah dan ketiadaan tempat penginapan, jualan secara paksaan, promosi yang mengelirukan dan kekurangan maklumat berkaitan.

Jualan secara paksaan/ tempoh bertenang

Taktik pemasaran yang digunakan oleh syarikat yang memasarkan keahlian skim perkongsian masa ini kadangkala mengelirukan pengguna. Pelanggan yang berpotensi akan dihampiri di pusat membeli belah, dihubungi melalui pos atau telefon, ataupun jemputan menghadiri seminar.

Bagi menarik kehadiran pelanggan, mereka dijanjikan dengan tawaran pakej percutian secara percuma dan diminta juga untuk membawa pasangan masing-masing bersama.

Sebelum menghadiri taklimat, pelanggan dimaklumkan tidak ada sebarang pembelian. Namun selepas taklimat diberikan, pelanggan seolah-olah dipaksa untuk membeli keahlian.

Dakwaan yang keterlaluan

Pelanggan skim perkongsian masa sering dimaklumkan bahawa mereka boleh menjual semula keahlian kepada syarikat. Syarikat juga akan menyewakan bahagian pelanggan pada kadar yang menarik sekiranya pelanggan tidak menggunakan bahagian tersebut pada masa yang ditetapkan. Syarikat juga akan membantu mendapatkan pembeli lain pada harga yang tinggi. Namun begitu, dakwaan tersebut agak sukar untuk ditunaikan.

Penipuan dalam penjualan semula skim perkongsian masa

Satu lagi kes penipuan yang sering berlaku dalam skim perkongsian masa ialah penjualan semula keahlian. Syarikat yang dikatakan bertindak sebagai ejen skim perkongsian masa ini mendapat maklumat tentang ahli skim perkongsian masa melalui syarikat pengendali skim ini. Ejen akan menghubungi ahli dengan tawaran untuk menjual keahlian mereka pada harga tinggi kepada warga asing. Jika pelanggan tersebut bersetuju, dia akan dipujuk untuk membeli keahlian perkongsian masa yang lain, sebagai sebahagian daripada pakej penjualan keahliannya. Tanpa pelanggan itu sedari, dia sebenarnya mempunyai dua

dari muka 3 ...

keahlian apabila jualan semula itu tidak menjadi. Pelanggan juga terpaksa menanggung masalah kewangan bagi membiayai yuran keahlian yang baru.

Kemudahan tidak mencukupi dan tidak berkualiti

Terdapat juga pelanggan skim ini mengadu bahawa unit penginapan seringkali tidak ada kekosongan, melainkan telah ditempah lebih awal. Unit penginapan pula terletak di kawasan pinggir bandar, tidak mempunyai kemudahan pengangkutan atau kedai makanan. Unit tersebut juga tidak

individu menerima apa-apa bayaran atau sebarang bentuk yang lain daripada penjual di bawah satu kontrak di bawah Akta ini sebelum tamat tempoh bertenang ini.”

Saranan

Pada masa ini, tidak ada sebarang bentuk kawalan berkaitan kepentingan pengguna dalam industri perkongsian masa. Peraturan yang ada ialah Akta Jualan Langsung yang tidak mempunyai peruntukan yang jelas untuk menyelesaikan masalah berkaitan industri ini. Akta ini hanya mengawal selia proses jualan langsung kepada pengguna. Terdapat banyak aspek dalam industri perkongsian masa yang perlu dikawal selia oleh Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna. Undang-undang



diselenggara dengan baik. Pelanggan merasakan mereka tidak memperoleh nilai terhadap wang yang dibelanjakan iaitu RM30,000 hingga RM60,000 bagi keahlian individu, dan caj tahunan sebanyak RM400.

Skim perkongsian masa menurut Akta Jualan Langsung

Kaedah pemasaran skim perkongsian masa dikawalselia oleh Akta Jualan Langsung 1993. Peruntukan penting dalam Akta ini ialah tempoh bertenang selama 10 hari bekerja. Jualan yang melebihi RM300 hendaklah dibuat dalam bentuk kontrak bertulis.

Kebanyakan ahli skim tidak dimaklumkan tentang peraturan ini sehingga menyebabkan mereka membuat bayaran secara serta-merta. Ini bercanggah dengan fasa S25(4) iaitu “tidak dibenarkan pihak vendor atau mana-mana

seperti yang dilaksanakan di United Kingdom perlu digubal bagi melindungi kepentingan pengguna.

- Peruntukan dalam Akta Jualan Langsung sering tidak diindahkan oleh industri perkongsian masa. Pihak berkuasa perlu menjalankan penyiasatan seperti menghadiri sesi penerangan oleh pengendali perkongsian masa, atau mendapatkan maklum balas daripada pengguna yang pernah menghadiri sesi penerangan perkongsian masa. Dengan cara ini pihak berkuasa dapat memahami tentang pelanggaran undang-undang yang berlaku.
- Undang-undang baru yang mengawal selia semua aspek industri perkongsian masa perlu digubal bagi memberikan kuasa penuh kepada pihak berkuasa menyemak peruntukan kemudahan di bawah keahlian perkongsian masa. Pihak berkuasa juga diberi kuasa untuk memeriksa kemudahan dalam unit penginapan yang disediakan untuk ahli dan pelbagai kemudahan lain yang disediakan untuk mereka.

Menguruskan Hutang Secara Berhemat

Kegagalan menguruskan kewangan menyebabkan seseorang terjerumus ke dalam masalah hutang. Penggunaan kad kredit dan pembelian secara bayaran mudah di antara bentuk pembelian yang digunakan tanpa melibatkan wang tunai. Begitu juga berbelanja secara boros juga disebabkan oleh kegagalan merancang kewangan.

Dalam menghadapi masalah hutang ini, penyusunan semula perbelanjaan perlu dilakukan. Terdapat beberapa kaedah boleh dibuat untuk mengurangkan hutang ini, di antaranya:

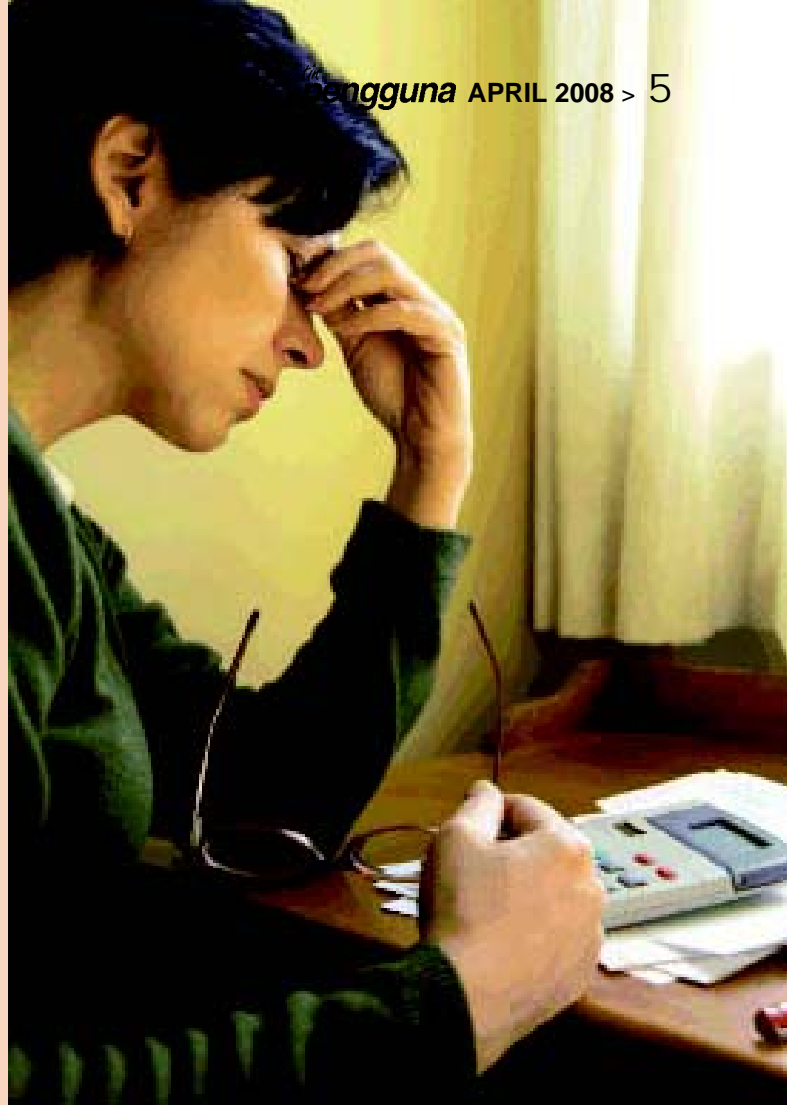
■ Kurang perbelanjaan

Ini merupakan penyelesaian yang ketara, tetapi sukar untuk dilaksanakan. Kaji semula kategori perbelanjaan mengikut keutamaan dan keperluan, seperti hiburan, perjalanan dan pelancongan, pakaian, hadiah, pengangkutan, makanan dan sebagainya. Dalam proses kajian semula ini, beberapa soalan perlu dipertimbangkan:

- o Adakah perbelanjaan yang dianggap sebagai keperluan sebenarnya adalah kehendak, seperti belanja telefon bimbit, televisyen berkabel.
- o Bolehkah perbelanjaan keperluan dikurangkan
- o Adakah gaya hidup yang diamalkan sesuai dengan pendapatan

■ Mengurus kad kredit dengan bijak

- o Bayar balik semua baki kad kredit setiap bulan untuk mengelakkan daripada dikenakan caj kewangan (kadar faedah). Caj kewangan yang dikenakan atas baki kad kredit terkumpul biasanya lebih tinggi daripada yang dikenakan atas pinjaman lain. Sekiranya tidak mampu untuk membayar semua baki tersebut, cuba sasarkan untuk membayar lebih daripada bayaran minimum kerana ini akan mengurangkan baki hutang terkumpul dengan lebih cepat dan dapat mengurangkan caj kewangan. Namun, jika hanya mampu membayar jumlah



minimum yang belum dibayar, pastikan ia hanyalah untuk suatu tempoh masa yang pendek sahaja.

- o Jika membayar pembelian sesuatu barangan yang mahal, jika boleh, pilih cara pembayaran melalui skim bayaran mudah yang disediakan oleh pengeluar kad kredit. Skim ini membolehkan bayaran dibuat dalam satu jangka masa, contohnya 6-12 bulan tanpa dikenakan sebarang kos kewangan jika membayar mengikut jadual.
- o Bayar baki dalam tempoh masa yang ditetapkan untuk mengelakkan daripada dikenakan bayaran lewat.
- o Elakkan daripada mengambil pendahuluan wang tunai melalui kad kredit kecuali dalam keadaan terdesak.
- o Hadkan bilangan kad kredit yang dimiliki untuk mengelakkan daripada terlebih belanja.
- o Batalkan kad kredit jika merasakan tidak dapat mengawal penggunaan kad itu.

■ Meminjam secara berhemat

Meminjamlah mengikut kemampuan anda untuk membayar balik dengan pendapatan semasa. Jangan meminjam berdasarkan jangkaan pendapatan pada masa akan datang kerana jika ia tidak berlaku seperti yang dijangkakan, anda akan menanggung hutang yang tidak boleh dibayar balik dengan pendapatan semasa anda. Dalam mengira kemampuan, anda juga perlu mengambil kira sebarang kos tambahan yang akan ditanggung secara berkala untuk aset yang dibeli. Contohnya, apabila membeli kereta, anda juga perlu mengambil kira perbelanjaan untuk

Plastik! Oh Plastik!

Kadar Penghasilan Sisa Pepejal pada tahun 2000

Negeri	kg/kapita/hari
Perlis	0.50
Kedah	1.08
Penang	0.96
Perak	0.80
Selangor	1.26
Kuala Lumpur	1.57
Kelantan	0.50
Terengganu	0.86
Pahang	0.92
Negeri Sembilan	1.20
Melaka	1.20
Johor	1.35

Sumber: Kementerian Perumahan dan Kerajaan Tempatan pada 3 Julai 2007

Jadual di atas menunjukkan jumlah sampah yang dihasilkan bagi kawasan yang pesat pembangunan dan berpenduduk yang padat setiap hari. Jabatan Alam Sekitar juga melaporkan bahawa kadar purata penghasilan sisa adalah 1.47 kg/kapita/hari dan penyumbang utama adalah bandar-bandar besar. Kita menjana lebih daripada 15000 tan (1 tan = 1000 kg) sisa pepejal sehari. Satu kajian telah dijalankan mengenai jenis sisa pepejal di Kuala Lumpur, sebagaimana dinyatakan di bawah:

Jenis Sisa Pepejal Domestik di Kuala Lumpur

Kandungan	Berat (%)
Organik/makanan	51.94
kertas	11.23
Plastik	20.97
Kayu	1.80
Getah	0.68
Tekstil	1.58
Sisa kebun	4.50
Kaca	2.54
Aluminium	0.24
Bahan besi	2.28
halus (20 mm tapis)	2.24

Sumber: Kathiravale et al. (2003), *Journal: Fuel* 82 (2003) 1119–1125

Rakyat Malaysia juga membuang sisa yang bernilai RM476.1 juta. Industri kitar semula meningkat dengan




mendadak tetapi semasa proses pengumpulan bahan untuk dikitar semula, ia lebih menggalakkan pihak yang tidak bertanggungjawab untuk mengitar semula barang-barang yang diperolehi dengan cara mencuri (seperti kabel elektrik dan meter air). Ini menunjukkan industri kitar semula telah wujud, namun masih sokongan para pengguna masih tidak menggalakkan.

Nilai-nilai bahan kitar semula yang di buang

Komposisi	Peratus (%)	Jumlah (Ton/tahun)	Harga pasaran (RM/kg)	Nilai (RM million)
Kertas	17.1	1,260,000	0.20	205.2
Plastik	9.1	546,000	0.30	163.8
Kaca	3.7	222,000	0.05	11.1
Aluminium	0.4	24,000	2.00	48.0
Bahan logam	1.6	96,000	0.50	48.0
Bahan yang tidak boleh di kitar semula	68.1	4,086,000	-	-
Jumlah	100	6,000,000		476.1

Sumber: Majalah Impak oleh Jabatan Alam Sekitar (Issue 2/2006) Nilai harga pasaran adalah anggaran, nilai sebenar mungkin lebih tinggi.

Terdapat lebih kurang 21 peratus plastik yang dibuang di dalam tong sampah. Bahan berasaskan plastik boleh dikitar semula. Berikut adalah beberapa jenis plastik yang terdapat di pasaran. Klasifikasi jenis plastik ini boleh dilihat berdasarkan logo pada setiap produk plastik itu.

	PET	Polyethylene terephthalate – botol minuman ringan dan alas boleh-oven.
	HDPE	High-density polyethylene – botol susu dan botol cecair pencuci.
	PVC	Polyvinyl chloride – dulang makanan, alas makanan dan botol shampoo.
	LDPE	Low density polyethylene – beg tangan dan beg sampah.
	PP	Polypropylene – bekas majerin, dulang boleh-mikrowave.
	PS	Polystyrene – bekas untuk daging atau ikan, kotak hamburger, bekas telur, cawan, barangan dapur plastic, pembungkusan untuk barangan elektronik dan mainan.
	OTHER	Plastik yang lain – yang tidak di kategori seperti di atas. Melamine, yang digunakan untuk kegunaan dapur seperti pinggan dan gelas.

Plastik jenis 1 dan 2 paling mudah dikitar semula, manakala jenis plastik yang lain akan membebaskan bahan kimia toksik semasa proses kitar semula. Plastik jenis 7 merupakan bahan plastik yang paling sukar untuk dikitar semula menjadi produk yang berguna.

Pematuhan *Standard* Keselamatan di Tapak Pembinaan

BAHAGIAN 2

Keselamatan selepas selesai kerja di tapak pembinaan

- Kawasan yang digali di tutup semula pada hari yang sama.
- Memagari kawasan yang digali, atau kawasan yang mempunyai lubang yang boleh membahayakan
- Papan tanda amaran yang jelas dan mencukupi – termasuk papan tanda untuk kanak-kanak dan golongan kurang upaya supaya mereka dapat lihat dengan jelas
- Menutup pintu masuk (kawasan pagar)
- Memastikan terdapatnya pengawal keselamatan jika perlu.
- Pendekatan dari segi kejuruteraan dan prosedur untuk mengelak orang awam dari memasuki tapak pembinaan.



Standard keselamatan untuk orang awam semasa pembinaan

Panduan untuk keselamatan di tapak pembinaan harus meliputi perkara-perkara seperti, mencegah objek-objek yang mudah terjatuh dengan menggunakan penghalang atau jaring, mengawal keselamatan orang awam apabila menggunakan kren, mesin bermotor, tongkang, dan mesin bermotor yang lain, memberi amaran kepada orang awam mengenai bunyi bising dari tempat pembinaan, memastikan tempat jalan untuk orang awam berhampiran kawasan pembinaan adalah selamat untuk digunakan, menyimpan barangan yang berbahaya dengan selamat, menilai dengan teliti tempat yang akan digali, dan menyediakan pelan tindakan kecemasan sewaktu kerja pembinaan dijalankan di kawasan pembinaan.

Jabatan Kesihatan dan Keselamatan Pekerjaan (JKKP)

JKKP telah membangunkan garis panduan untuk kesihatan dan keselamatan yang bertujuan untuk digunakan sebagai rujukan untuk pihak pembangun, kontraktor, jurutera, arkitek, pereka, dan juga pegawai keselamatan dan kesihatan. Panduan tersebut meliputi:

- Tugas awam untuk arkitek, jurutera, dan pereka.
- Papan-memagari bangunan dan kawasan sekitar yang sedang menjalani pembinaan
- Pergerakan kenderaan dan trafik

- Utiliti-pemberhentian / pemutusan
- Kerja-kerja perobohan
- Meletupkan dan menggunakan bahan letupan
- Pembuangan sisa-sisa kotoran dan bahan sisa dari tempat pembinaan
- Pengosongan tempat kerja
- *Piling* (*penanaman cerucuk*)
- *Superstructures*- Bahagian bangunan atau struktur yang berada aras tanah. Ini termasuk kerja-kerja *scaffolding*
- Kerja-kerja penghabisan
- Penempatan sementara untuk pekerja
- Kegunaan untuk lif dan eskalator

Cadangan keselamatan di tapak pembinaan

- JKKP berkuasa sepenuhnya terhadap undang-undang berkaitan dengan tapak- tapak pembinaan dan juga yang berkaitan dengan keselamatan dan kesihatan pekerjaan supaya mengambil tindakan tegas ke atas pemaju dan pemilik bangunan yang melanggar peruntukan undang-undang.
- Membina dan mengimplimentasi standard mandatori untuk mengaudit dan menilai prestasi keselamatan di tapak pembinaan. Ini melibatkan pembangunan dan pemilik bangunan kawasan tapak pembinaan yang tidak selamat yang mengakibatkan kecederaan atau kemalangan kepada orang awam.

Mi Kuning Bertukar Warna

NCCC telah menerima aduan daripada seorang pengguna yang membeli Mi Kuning berjenama Laksamana. Pengadu telah mengemukakan aduan kerana bimbang penggunaan Asid Borik yang berlebihan dalam paket mi kuning tersebut.

NCCC telahpun berhubung dengan Bahagian Keselamatan dan Kualiti Makanan, Kementerian Kesihatan agar mengambil tindakan yang sewajarnya.

TINDAKAN

Kementerian Kesihatan telah mengambil contoh mi kuning yang berjenama Laksamana itu, yang dikilangkan di Kepong. Contoh itu telah dianalisa untuk mengetahui kandungan asid borik di dalamnya. Keputusan analisa mendapati contoh tersebut adalah negatif dan mi tersebut didapati tahap alkalinnya yang tinggi (pH14).

Kandungan alkali mi yang tinggi adalah hasil daripada penambahan air soda (natrium bikarbonat) semasa pemprosesan mi untuk mendapatkan tekstur yang diinginkan. Air soda dalam mi ini akan bertindak balas dengan kunyit/ rempah (yang mengandungi kunyit) yang ditambah semasa masakan yang menyebabkan perubahan warna kepada mi iaitu dari warna kuning kepada warna merah. Jika bahan berasid seperti cuka, sos tomato dan sebagainya ditambah semasa masakan, warna mee yang merah akan kembali bertukar kepada warna kuning.

Kesimpulannya, mi kuning tersebut adalah selamat dimakan, perubahan warna disebabkan oleh tindak balas hasil daripada kandungan air soda dalam mi yang tinggi.

dari muka 5 ...

minyak, tol dan pembaikan serta kos penyelenggaraan apabila menentukan bayaran ansuran bulanan sewa beli yang anda mampu

■ Kurangkan baki hutang

Cuba kurangkan baki pinjaman jika mempunyai wang lebihan, contohnya daripada bayaran bonus. Ini bagi mengurangkan caj kewangan.



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



■ Gunakan wang simpanan

Sekiranya wang simpanan mencukupi, gunakan sumber ini untuk melupuskan hutang yang berkos tinggi seperti kad kredit. Pastikan mempunyai dana sekurang-kurangnya bersamaan dengan perbelanjaan enam bulan sebelum mencuba strategi ini.

■ Pinjaman keluarga

Sekiranya benar-benar terdesak, cuba gunakan strategi ini. Bagi mengelakkan sebarang ketidakselesaian, buat satu perjanjian bertulis.

Kafein Sebabkan Risiko Keguguran

Berdasarkan satu kajian yang dilakukan oleh Bahagian Penyelidikan Kaiser Permanente, Oakland, California, mendapati bahawa wanita hamil yang mengambil kafein terlalu banyak boleh menyebabkan risiko keguguran.

Kajian yang disiarkan dalam *Jurnal of Obstetrics & Gynecology*, menyarankan wanita yang hamil menghadkan atau menghentikan pengambilan kafein. Menurut ketua kajian tersebut, Dr De-Kun Li, wanita hamil perlu mengelakkan minuman berkafein sekurang-kurangnya dalam tempoh tiga atau empat bulan pertama kandungan.

Kajian ini dibuat terhadap 1,063 wanita hamil yang ditemubual mengenai pengambilan bahan berkafein. Wanita yang ditemubual itu secara puratanya dalam lingkungan kehamilan selama kira-kira 71 hari. Namun, seramai 102 orang mengalami keguguran dan hal itu tidak mengejutkan kerana kebanyakan keguguran berlaku ketika peringkat awal kehamilan.

Sementara itu, sejumlah 264 orang lagi tidak menggunakan kafein dengan 12.5 peratus daripada jumlah itu mengalami keguguran. Namun, kadar keguguran berjumlah 24.5 peratus berlaku di kalangan 164 wanita yang mengambil 200 miligram atau lebih kafein setiap hari.

Risiko yang meningkat itu dikaitkan dengan kafein dan bukan dengan faktor risiko lain seperti usia wanita mengandung atau tabiat merokok, kata penyelidik terbabit.

Dalam pada itu, kumpulan profesional seperti *the American College of Obstetricians and Gynecologists* dan *the American Society for Reproductive Medicine* belum menyatakan pendirian rasmi mengenai amalan penggunaan kafein di kalangan wanita hamil.

Laman web *March of Dimes Web* pula menyebut bahawa



kebanyakan pakar bersetuju bahawa jumlah kafein yang ditemui dalam lapan hingga 16 auns kopi sehari adalah selamat.

Menurut laman itu, sesetengah kajian mengaitkan jumlah kafein yang tinggi dengan keguguran dan kurang berat bayi yang dilahirkan. Begitupun, ia turut menyatakan bahawa tiada bukti kukuh mengenai penggunaan kafein menyebabkan masalah berkenaan. Setakat yang diketahui hingga kini, wanita hamil perlu mengesahkan pengambil kafein ketika mengandung.

Sumber: *Berita Harian*, 28 April 2008

dari muka 6 ...

Berikut adalah amalan untuk mengurangkan penggunaan plastik:

- Bawa bekas sendiri untuk membeli makanan.
- Bawa beg sendiri untuk membeli-belah.
- Bawa bekalan air sendiri.

- Kurangkan pembelian barangan yang dibungkus dengan plastik.

Keengganan untuk mengurangkan penggunaan plastik akan memberikan kesan kepada diri dan generasi kita pada masa hadapan.

Aktiviti Merakam Keselamatan Barangan dan Perkhidmatan

Lambakan ubat-ubatan dan barangan tiruan sering kita lihat dijual secara terbuka di pasar-pasar malam dan di premis jalanan. Tahap kebersihan di gerai makan juga tidak dititikberatkan kerana peniaga beranggapan pengguna hanya mementingkan rasanya yang sedap sudah memadai.

Persoalannya, adakah pengguna benar-benar memastikan barangan dan perkhidmatan yang dibeli selamat digunakan dalam kehidupan seharian dan makanan yang disediakan atau dijual bersih bermula daripada langkah penyediaannya?

Aktiviti ini dapat mencetus kesedaran kepada pelajar tentang kepentingan menggunakan produk barangan dan perkhidmatan yang mempunyai jaminan keselamatan.

Aktiviti :

Di luar sekolah seperti pasar malam, gerai makanan, jualan di kaki lima dan tandas awam.

Masa:

- Rakaman gambar : 2 jam
- Perbincangan : 1 jam

Huraian aktiviti:

- a) Guru menyenaraikan lokasi, borang soal selidik dan borang catatan.
- b) Aktiviti dijalankan secara berkumpulan.
- c) Pelajar merakam gambar barangan dan perkhidmatan yang tidak selamat.
- d) Pelajar mendapatkan maklumbalas daripada pembeli dan pengunjung gerai makanan. Mengapa, sebab dan kekerapan mengunjungi gerai/membeli produk yang tidak selamat.
- e) Mengasingkan gambar mengikut kategori seperti makanan, ubatan, peralatan dan perkhidmatan.



- f) Bincangkan dalam kumpulan dan guru membuat kesimpulan.

Pengajaran yang diperoleh:

- a) Meningkatkan pengetahuan pelajar tentang barangan dan perkhidmatan yang tidak selamat;
- b) Kepentingan untuk menuntut hak dan berupaya untuk membuat aduan.

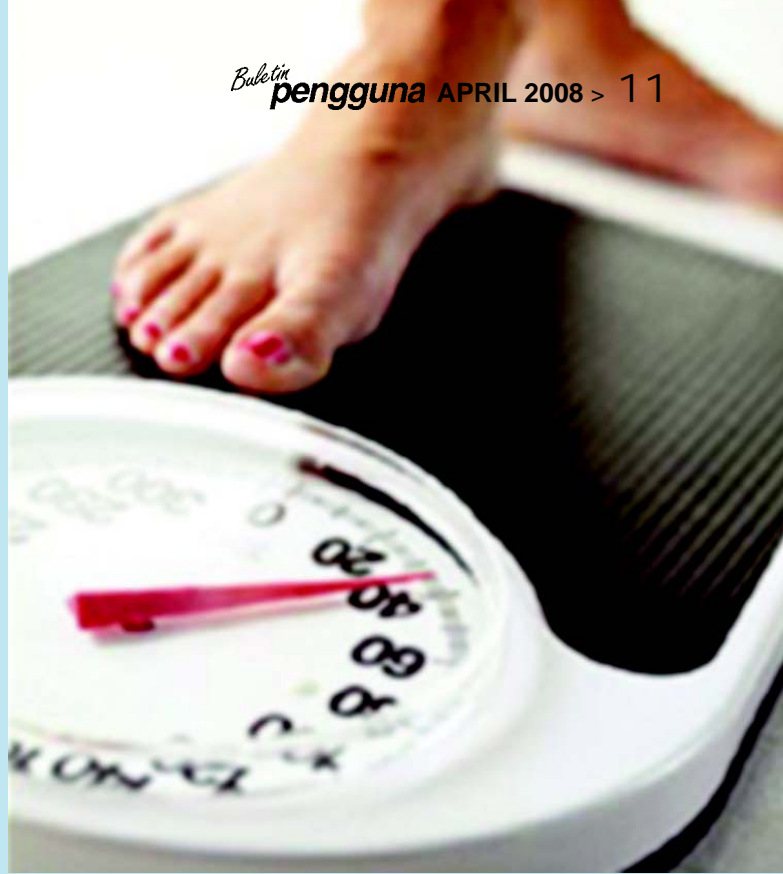


Pengguna Bijak

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



Berat Badan Berlebihan Kanak-Kanak dan Remaja



Kanak-kanak yang menghadapi masalah berat badan yang berlebihan, sebenarnya akan mengalami kesan yang sama sebagaimana masalah berat badan bagi golongan dewasa. Kebiasaannya kanak-kanak dan remaja yang mengalami berat badan berlebihan dan gemuk akan mempunyai berat badan yang sama apabila meningkat dewasa.

Kanak-kanak yang mengalami masalah berat badan biasanya telah dibesarkan dengan pengambilan makanan yang mempunyai kandungan tenaga yang tinggi dan gentian (serat) makanan dan zat-zat galian yang rendah. Mereka juga kurang berminat dalam aktiviti fizikal. Tabiat ini berlarutan sehingga mereka dewasa.

Cara untuk mengetahui kedudukan berat badan

Indeks Jisim Tubuh (BMI) merupakan salah satu cara untuk mengira jumlah lemak dalam badan. Cara pengiraannya seperti berikut :

$$\text{Indeks Jisim Tubuh (BMI)} = \frac{\text{Berat badan (kilogram)}}{\text{Tinggi (meter)} \times \text{Tinggi (meter)}}$$

Berbeza dengan nilai BMI orang dewasa, nilai BMI kanak-kanak dan remaja berdasarkan kepada umur dan jantina (sila rujuk jadual). Sebagai contoh, remaja lelaki berumur 14 tahun dan BMInya di antara 22.62 ke 27.63, maka ini menunjukkan remaja ini mengalami berat badan berlebihan. Sekiranya BMInya lebih daripada 27.63, maka ini menunjukkan remaja ini mengalami kegemukan.

Jadual BMI untuk kanak-kanak dan remaja umur 9-18 tahun

Umur (Tahun)	Lebih Berat Badan BMI		Gemuk BMI	
	Lelaki	Perempuan	Lelaki	Perempuan
9.0	19.10	19.07	22.77	22.81
9.5	19.46	19.45	23.39	23.46
10.0	19.84	19.86	24.00	24.11
10.5	20.20	20.29	24.57	24.77
11.0	20.55	20.74	25.10	25.42
11.5	20.89	21.20	25.58	26.05
12.0	21.22	21.68	26.02	26.67
12.5	21.56	22.14	26.43	27.24
13.0	21.91	22.58	26.84	27.76
13.5	22.27	22.98	27.25	28.20
14.0	22.62	23.34	27.63	28.57
14.5	22.96	23.66	27.98	28.87
15.0	23.29	23.94	28.30	29.11
15.5	23.60	24.17	28.60	29.29
16.0	23.90	24.37	28.88	29.43
16.5	24.19	24.54	29.14	29.56
17.0	24.46	24.70	29.41	29.69
17.5	24.73	24.85	29.70	29.84
18.0	25.00	25.00	30.00	30.00

Pendekatan yang paling berkesan untuk membantu kanak-kanak/remaja yang mengalami masalah berat badan berlebihan dan kegemukan adalah penglibatan daripada semua ahli keluarga. Keluarga yang mengamalkan gaya hidup dan amalan pemakanan yang sihat dapat mengelakkan adanya ahli keluarga yang mengalami masalah ini. Amalan gaya hidup yang sihat merangkumi aktiviti fizikal yang kerap dan diet yang seimbang.

Sumber: Asian Food Information Centre (AFIC)
Kementerian Kesihatan Malaysia

Kitar Semula Kertas di Tempat Kerja

Cabaran melaksanakan kitar semula

Kitar semula sukar dilaksanakan kerana keengganan diri kita sendiri untuk mengubah tabiat harian. Lantaran itu apa jua program kitar semula gagal dijalankan akibat tabiat ini.

Bagaimana pula peranan syarikat?

Syarikat juga memainkan peranan penting dalam membentuk budaya kitar semula kertas di persekitaran pejabat. Ini merupakan satu titik perubahan serta permulaan dalam menerapkan budaya kitar semula di kalangan para pekerja. Penerapan budaya ini di pejabat, turut akan menyemai kebiasaan untuk dilaksanakan di rumah.

Mengapa 3R, bukannya R sahaja?

3R mewakili pengurangan (*reduce*), guna semula (*reuse*) dan kitar semula (*recycle*). Pada mulanya kita perlu mengurangkan penggunaan kertas. Ini dapat dibuat dengan tidak membazir kertas dengan membuat salinan berlebihan, jadikan kertas baru sebagai kertas contend dan banyak lagi. Guna semula adalah untuk memastikan kita gunakan kertas dengan sepenuhnya sebelum kitar semula. Gunakan kedua-dua muka surat dan sesetengah kertas boleh digunakan sebagai pembungkus.

Apakah keperluan utama?

Pastikan terdapat satu bekas atau kotak yang ditanda dengan jelas supaya setiap individu ingat akan peranan bekas ini.

Bagaimana memulakannya?

- **MUDAH**, pastikan bekas bertanda ini berada berdekatan dengan kawasan seperti tandas, kafeteria, dan bilik fotostat. Jika satu bekas dapat diletak di setiap meja pekerja, ia akan memudahkan lagi proses ini.
- **Pemerhatian dan tindakan**. Perhatikan respon pekerja terhadap program ini. Buat pemeriksaan secara mengejut untuk melihat sama ada kertas di buang ke tong sampah atau tidak (jangan melakukan pemeriksaan secara sembunyi – ia mewujudkan rasa kurang senang)



- Kurangkan penghasilan kertas sampah di syarikat melalui:
 - ◆ Notis di tampilkan di lokasi strategik (jangan berikan salinan kepada semua).
 - ◆ Jangan gunakan muka hadapan untuk faks dokumen.
 - ◆ Mengedit di komputer sebelum mencetak.
 - ◆ Jika salinan pemeriksaan diperlukan, gunakan kertas guna semula.
 - ◆ Gunakan kertas kecil untuk memo ringkas.
 - ◆ Kurangkan penggunaan kertas berwarna, kertas putih mudah di kitar semula.
 - ◆ Gunakan kertas guna semula untuk mencetak bagi rujukan.
 - ◆ Guna semula kertas skrap sebagai nota ataupun untuk mengambil mesej telefon.
 - ◆ Guna semula fail.
 - ◆ Elakkan pengulangan dalam senarai edaran.
 - ◆ Pastikan pencetak boleh mencetak dua belah (perlu dilakukan dengan manual).
- Elakkan pembaziran kertas dengan membatalkan penghantaran yang tidak perlu. Kongsi surat khabar dan majalah.

Perkara yang paling penting adalah sentiasa mencari jalan untuk memperbaiki program ini serta meningkatkan lagi tahap kesedaran para pekerja dalam menjaga alam persekitaran. Pastikan semua pekerja gembira melakukannya.

Setiap daripada kita mempunyai tanggungjawab untuk memastikan adanya masa depan untuk generasi akan datang.