

# Buletin PERLINDUNGAN PENGUNA



www.kpdnhq.gov.my **Consumer Protection Bulletin**



Diterbitkan oleh Kementerian Perdagangan Dalam Negeri Dan Hal Ehwal Pengguna, Malaysia dengan kerjasama Majlis Hal Ehwal Pengguna (WP) Kuala Lumpur  
Published by the Ministry of Domestic Trade & Consumer Affairs, Malaysia in collaboration with the Majlis Hal Ehwal Pengguna (WP) Kuala Lumpur

NO. ISSN 1511-6581

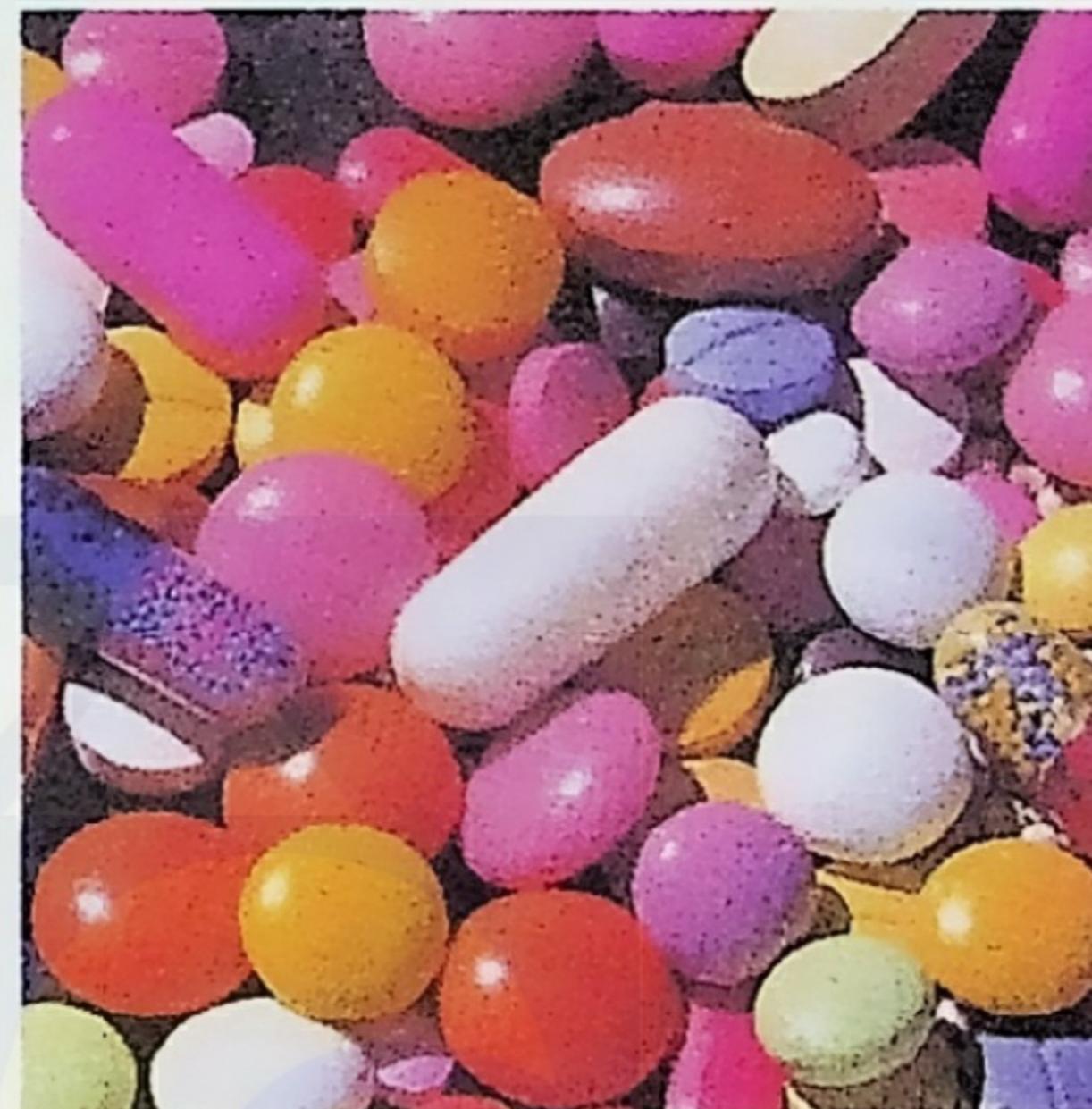
BIL12/2002

## Mengetahui Ubat-Ubatan Anda

**U**bat adalah satu istilah umum yang merujuk kepada bahan utama yang digunakan untuk merawat dan menyembuhkan penyakit. Dalam istilah bahasa Melayu, ubat terbit daripada perkataan Yunani *pharmacon*, merujuk kepada sesuatu sebatian kimia yang sering digunakan untuk tujuan merawat penyakit. Dalam perubatan tradisional, *ubat* terdiri daripada bahan-bahan semulajadi, sama ada daripada haiwan maupun tumbuh-tumbuhan. Malah kebanyakan ubat-ubatan moden juga terbit daripada sumber-sumber semulajadi yang telah dimodenkan. Melalui proses pemodenan inilah ubat menjadi bahan rawatan yang paling banyak digunakan di seluruh dunia kini. *Ubat* merupakan satu-satunya bahan terpenting di dalam rawatan perubatan moden dan kebanyakan perubatan tradisional.

Secara umumnya, ubat-ubatan moden boleh dibahagikan kepada dua kelas. Pertama, ubat *over the counter*, (OTC) yang boleh dibeli oleh pengguna di kedai-kedai seperti ubat luka, ubat pening, ubat demam, ubat jerawat; yang umumnya untuk rawatan yang ringan.

Kedua, ubat *preskripsi*, yakni yang hanya boleh diperolehi melalui surat kebenaran doktor. Membeli dan menjual ubat



kelas kedua ini tanpa preskripsi adalah satu kesalahan di sisi undang-undang kerana ubat kelas kedua ini adalah ubat yang agak kuat dan penggunaannya tertakluk kepada Ordinan Racun. Contohnya, ubat kencing manis, ubat sakit otak dan sebagainya untuk rawatan yang serius. Apatah lagi sebahagian besar dadah tergolong di dalam kelas ini. Oleh itu, semua ubat preskripsi yang dipasarkan di negara ini perlu didaftarkan dengan Kementerian Kesihatan Malaysia.

Oleh yang demikian adalah mustahak bagi kita memahami sebaik mungkin mengenai ubat-ubatan yang terdapat di sekeliling kita. Dalam jangka seumur hidup, setiap orang pasti akan memerlukan dan menggunakan ubat. Justeru itu, pengetahuan dan penggunaan ubat yang betul dan sesuai sangatlah penting bagi mengelak sebarang kesan-kesan yang tidak diingini terhadap diri kita sendiri. Pengguna cermat, pengguna sihat!!

## Pentingnya Membaca Label

**T**erdapat banyak maklumat yang dibekalkan pada label barang namun tidak semua maklumat dibaca dan diteliti oleh pengguna sebelum membuat pembelian. Terdapat juga golongan pengguna yang lebih mudah dipengaruhi oleh bungkusan yang cantik dalam membuat pembelian tanpa mengetahui sepenuhnya apakah barang yang dibeli.

Sebenarnya pengeluar/peniaga juga tidak boleh memberi maklumat yang sebarangan kerana pengguna dilindungi oleh Akta Perihal Dagangan 1972 yang melarang memaparkan maklumat yang salah atau mengelirukan.

Pengguna yang bijak tidak akan membeli secara tergesa-gesa tanpa meneliti maklumat yang tercatit pada label. Jangan hanya membaca tulisan bersaiz besar sahaja yang biasanya terdapat unsur-unsur mempengaruhi. Ada banyak maklumat penting untuk pengguna yang terdapat dalam bentuk tulisan yang bersaiz kecil.

Maklumat mengenai khasiat makanan juga turut disertakan dalam label makanan yang bertujuan khas seperti:

- Makanan rumusan bayi
- Makanan berkaleng untuk bayi dan kanak-kanak
- Makanan berdasarkan bijiran untuk bayi dan kanak-kanak
- Makanan pendietan berformula
- Makanan tenaga rendah

bersambung di mukasurat 12

## SIDANG PENGARANG

### Penasihat

Y. B. Tan Sri Dato' Haji Muhyiddin bin Haji. Mohd. Yassin  
Menteri Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna, Malaysia.

### Penolong Penasihat

Y. B. Dato' S. Subramaniam  
Timbalan Menteri Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna, Malaysia.

Y. Bhg. Datuk Dr. Sulaiman B. Mahbob  
Ketua Setiausaha Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna

### Ketua Pengarang

Haji Wan Mansor bin Wan Omar  
Pengarah  
Bahagian Hal Ehwal Pengguna

### Penasihat Pengarang

Normah Sheikh Abdullah  
Yap Kon Lim  
Ketua Penolong Pengarah,  
Bahagian Hal Ehwal Pengguna

Nik Suzana Nik Shapik

Pegawai Perhubungan Awam  
Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna

### Penolong Pengarang

Anyi Ngau  
Penolong Pengarah,  
Bahagian Hal Ehwal Pengguna

Noor Jamal Ali

Penolong Pegawai Penerbitan,  
Bahagian Hal Ehwal Pengguna

### Penasihat Publisiti Dan Hal Ehwal Korporat

James Tho  
Ketua, Publisiti dan Hal Ehwal Korporat,  
Buletin Perlindungan Pengguna

Sumithra

Noor Amilia

Habeebah Sideeka

Aishah Abd. Rahman

Chwa Ah Chuan

Norman Tee

Pegawai-pegawai Kordinator dan Perhubungan Buletin

### Alamat :

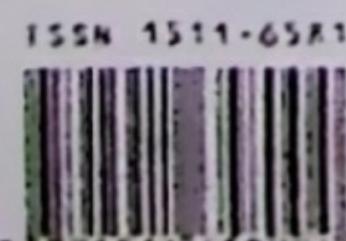
Buletin Perlindungan Pengguna,  
Bahagian Hal Ehwal Pengguna,  
Kementerian Perdagangan Dalam Negeri  
Dan Hal Ehwal Pengguna,  
Tingkat 32, Bangunan Daya Bumi,  
Jalan Sultan Hishamuddin  
50623 Kuala Lumpur.

Tel : 03-2260 1806

No. Faks : 03-2260 1807 • 2274 7628  
E-mail : buletin@kpdnhq.gov.my

**Buletin Perlindungan Pengguna** merupakan projek usahasama Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna dengan kerjasama Majlis Hal Ehwal Pengguna (WP) Kuala Lumpur dan diterbitkan secara bulanan. Rencana-rencana yang diterbitkan dalam buletin ini adalah pandangan peribadi penulis dan tidak semestinya menggambarkan pendirian Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna.

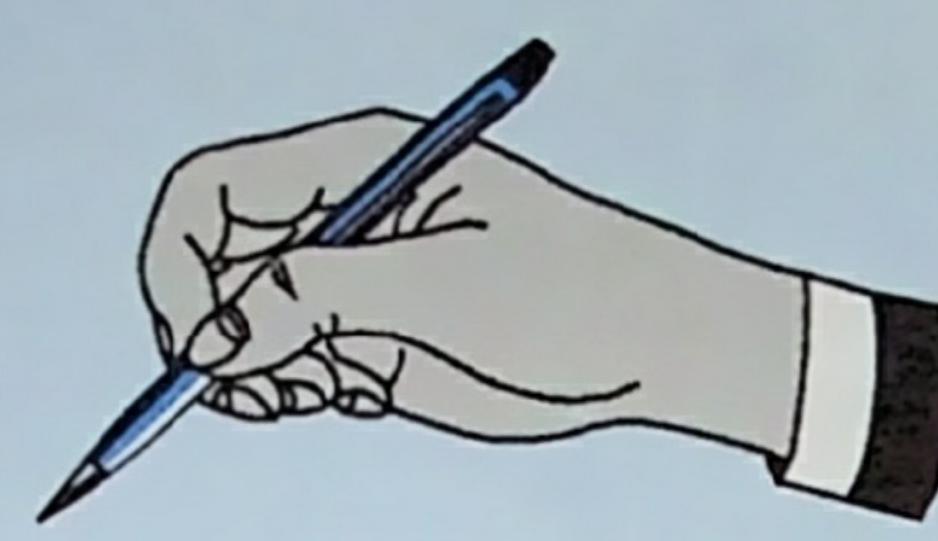
*Iklan yang terkandung bukanlah sebahagian dari terbitan buletin ini.*



ISSN 1511-6581

9 771511 658004

# SUGAR PENGARANG



Musim perayaan kini telah tiba. Pada awal bulan ini, umat Islam akan menyambut Hari Raya Aidilfitri. Manakala, Hari Krismas pula akan disambut pada 25 Disember. Bulan Disember ini merupakan bulan yang amat sibuk untuk pengguna dan peniaga. Ketika ini, para pengguna sibuk membeli belah bagi membuat pelbagai persiapan menyambut Hari Raya Aidilfitri dan Hari Krismas. Di samping membeli pakaian-pakaian baru, perabot baru, perhiasan rumah, bahan-bahan makanan, kuih-muih dan sebagainya; pengguna juga sibuk membuat persiapan untuk mengadakan kenduri dan rumah terbuka. Pengguna juga membeli hadiah-hadiah untuk diberikan kepada kaum keluarga dan sahabat handai.

Para peniaga juga sibuk dengan mengadakan pelbagai promosi dan potongan harga di musim perayaan. Pusat-pusat membeli belah dihiasi dengan begitu indah dan menarik demi memujuk pembeli mengunjungi kedai mereka. Kemeriah musim perayaan pada tahun ini ketara apabila kita melihat kesesakan bandar-bandar besar di seluruh negara. Lagu-lagu raya kedengaran di mana-mana menambahkan lagi kemeriah suasana musim perayaan ini.

Pada musim perayaan ini, perbelanjaan pengguna sudah tentu meningkat lebih tinggi. Justeru itu, pengguna hendaklah bijak dalam merancang perbelanjaan mereka. Berbelanjalah secara berhemah. Beli mengikut kemampuan masing-masing dan elakkan daripada sikap suka berhutang. Bagi pengguna yang bijak, mereka sudah bersedia untuk menghadapi musim perayaan. Mereka telah merancang perbelanjaan lebih awal dan menyediakan peruntukan yang mencukupi. Mereka ini tidak menunggu saat-saat akhir untuk membeli belah. Keadaan ini dapat mengelakkan mereka daripada membuat pembelian tergesa-gesa dan berhutang.

Hari Raya Aidilfitri dan Hari Krismas adalah waktu untuk kita bersukacita dan bergembira. Inilah masanya untuk kita dapat saling memahami, menghormati dan beramah-mesra antara pelbagai kaum di negara ini. Amalkan budaya kunjung-mengunjungi ketika musim perayaan untuk mengeratkan lagi tali persaudaraan.

Bulan ini juga adalah bulan terakhir bagi tahun 2002. Bulan depan kita akan melangkah ke tahun 2003 yang menjinkan pelbagai cabaran bagi pengguna. Biasanya penghujung tahun adalah masa untuk kita mengimbang kembali segala kejayaan serta kegagalan kita sepanjang tempoh sesuatu tahun itu. Dengan demikian rancangan serta strategi dapat diatur untuk menempuh tahun akan datang. Begitu jugalah tahun ini. Kita sebagai pengguna haruslah mengkaji semula tindak-tanduk serta perlakuan kita agar kita lebih bersedia menghadapi cabaran tahun akan datang.

**Selamat Hari Raya Aidilfitri dan Selamat Hari Krismas.**

**- Pengarang**

# Berbelanja Untuk Persekolahan Anak-Anak

**B**ulan ini adalah bulan yang paling sibuk bagi ibubapa yang mempunyai anak-anak di peringkat persekolahan sama ada pra sekolah, sekolah rendah atau sekolah menengah. Lagi ramai anak, maka lagi sibuklah ibu bapa. Selain sibuk mencari sesuatu yang diperlukan, mereka juga sibuk memikirkan bagaimana menyesuaikan perbelanjaan untuk memenuhi keperluan anak-anak berkenaan. Tambahan pula, bulan ini merupakan musim perayaan. Selain terpaksa memikirkan perbelanjaan untuk menyambut perayaan, ibu bapa juga perlu memikirkan tentang perbelanjaan persekolahan anak masing-masing.

Justeru itu, sebagai pengguna yang bijak, ibu bapa perlulah merancang perbelanjaan mereka dengan baik dan berhemah. Jangan pula, oleh kerana keasyikan dan keseronokan berbelanja untuk menyambut perayaan, keperluan persekolahan anak-anak diabaikan. Disebabkan keinginan untuk menyambut musim perayaan secara besar-besaran dan meriah, maka semua kewangan keluarga telah dibelanjakan untuk tujuan itu. Dan ketika tiba masanya anak-anak memulakan persekolahan, ibu bapa pula tidak mempunyai peruntukan yang mencukupi untuk membayai keperluan persekolahan mereka. Maka akan timbulah kes di mana ibu bapa yang terpaksa berhutang, meminjam dan bergadai untuk mendapatkan wang perbelanjaan. Sebagai ibu bapa yang bertanggungjawab, sikap seperti ini perlulah dielakkan.

Musim persekolahan biasanya akan bermula pada setiap awal tahun. Apabila tiba musim persekolahan, sudah tentu anak-anak yang bersekolah mempunyai keperluan-keperluan tertentu dalam persekolahan mereka, terutamanya bagi anak-anak yang baru memasuki alam persekolahan. Keperluan-keperluan ini, seperti yuran sekolah, buku-buku rujukan, buku latihan, alat tulis, alat bantu belajar, pakaian seragam sekolah, kasut, beg sekolah, yuran kurikulum dan sebagainya memerlukan tingkat kos perbelanjaan yang tertentu.



Oleh itu, ibu bapa perlulah membuat perancangan awal tentang perbelanjaan persekolahan anak-anak mereka. Sediakan senarai butir-butir perbelanjaan yang diperlukan oleh anak-anak, kalau boleh sebulan sebelum sekolah dibuka. Ini akan membantu ibu bapa merancang perbelanjaan dengan baik. Setiap anak-anak yang bersekolah mempunyai keperluan yang berbeza, terutama dari segi tingkat persekolahan, jantina dan kegiatan di sekolah.

Perbelanjaan ibu bapa yang mempunyai anak di peringkat pra sekolah sahaja mungkin lebih sedikit berbanding daripada ibu bapa yang mempunyai anak-anak yang bersekolah di sekolah menengah. Begitu juga bagi anak-anak lelaki, jumlah perbelanjaan persekolahannya mungkin berbeza berbanding jumlah perbelanjaan yang diperlukan oleh anak perempuan. Justeru, apa yang penting adalah ibu bapa perlu bijak membuat penilaian mengenai apa yang diperlukan oleh anak-anak mereka. Ibu bapa perlu memastikan bahawa setiap anak mereka mendapat keperluan persekolahan mereka dengan saksama. Terutamanya keperluan atas persekolahan seperti pakaian seragam sekolah, buku-buku, alat tulis dan yuran persekolahan.

Ibu bapa juga perlu bijak ketika membeli-belah keperluan anak-anak. Pada setiap hujung tahun, ketika menjelang musim persekolahan, banyak peniaga-peniaga yang mengambil kesempatan mengadakan

*bersambung di mukasurat 8*

# Be Wise Buyers

**I**t is time we inform, educate and expose Malaysian consumers to their rights and obligations.

**N**othing is free, this they must know, and they must be prepared to exercise their rights.

Also consumers be aware how to conduct and act in the perplexing market forces, including knowing how to conduct themselves in dealing with wretched persons, poorly organised tours, the food suppliers and what have you.

Consumers in Malaysia have a long way to go as far as shopping is concerned, for they do not plan a plan to purchase. They are what one would say gullible and emotional buyers. Many buys occur on a spur of a moment. It is said that some 69% are impulse buys! This is not a good way to buy!

Government and Business consumer protection measures should assist to make Malaysian consumers wise buyers. Are they for now?

In the many Mega sales, often they throw caution to wind.

Complaints referred to me, as a consumer advocate, show how ill-informed consumers are. We do not even know the basics of buying, as how to buy, when and where.

Buying what you do not need, is a poor way to buy.

We should avoid this. We need to be wise purchasers. It is a little wonder that they are always on the losing end.

The merchants know and have studied their psychology, and they go on the rampage to sell, sell and they know consumers would buy and buy. I say my fellow buyers; this is no way to buy. Be a pragmatic and wise buyer. Learn to plan a purchase. It is a useful device, practiced by many a western housewife, unfortunately we cannot say this for our women.

Can the Ministry for care of Women please assist. Our women seem to be not so keen in shopping like this. Our women folks have much to learn how to make wise buys, though they are great buyers, and often run the family budget, they must learn not to blow it.

To begin with, I suggest buyers have a list. Planned menus help in that they satisfy family needs, provide a balanced diet, but also make food more palatable. And a shopping list saves time to run to a store for forgotten items.

It is not only wise to shop systematically, but also a right thing to do and a must for prudent shopper.

Organise your list, know here the canned foods are, the meat, vegetables, etc. to facilitate buying. Don't forget to check the newspapers for bargains, but don't be carried away by them.

Handle different items carefully, try different brands, and settle for the ones you like best.

Save time at check out counters by having money ready. Do not linger too long in a store, leave as soon as you have finished with your shopping list, for the longer you are in it, the more likely you are to pick unnecessary items.

Buy what you must and then quickly make an exit. Be a sensible and wise purchaser.

By: Bulbir Singh, Seremban

## Panduan Membeli-belah Pada Musim Perayaan

- Buat persiapan awal. Jangan beli secara tergesa-gesa.
- Sediakan rancangan perbelanjaan dan senarai barang-barang yang hendak dibeli.
- Buat belanjawan.
- Beli mengikut kemampuan masing-masing.
- Janganlah berbelanja jika anda ingin bersaing dengan kawan-kawan atau jiran anda.
- Elakkan berhutang. Jika terpaksa membeli secara ansuran, pastikan anda mampu membayarnya secara bulanan dan tidak melebihi kemampuan kewangan anda.
- Jangan membeli lebih dari yang dirancang. Elakkan membeli mengikut perasaan dan secara spontan (*impulse*).
- Berhati-hati menggunakan kad kredit. Anda mungkin tidak sedar anda berbelanja lebih dari keupayaan anda.
- Pastikan anda membuat perbandingan harga dan kualiti sebelum membeli.
- Belilah barang yang menawarkan harga jualan yang lebih murah. Ambil kesempatan terhadap potongan harga dan diskaun yang ditawarkan.
- Sekiranya membeli barang-barang secara pukal, gunakan perkiraan unit harga untuk melihat sama ada ia lebih murah daripada membeli secara berasingan dalam unit kecil.
- Kalau membeli banyak barang sekaligus, semak supaya anda tidak membayar lebih dari yang sepatutnya kerana kesilapan pengiraan oleh juruwang.
- Periksa semua barang yang dibeli. Pastikan tiada sebarang kecacatan atau kerosakan pada barang.
- Jangan membeli kerana terpengaruh dengan iklan.
- Untuk barang makanan, pastikan ia belum menjangkau tarikh habis guna atau tarikh luput.
- Untuk pakaian, belilah yang sesuai dengan peringkat umur pemakai serta periksa kualiti kain. Pakaian yang mahal tidak semestinya tinggi kualitinya. Untuk kanak-kanak, beli saiz pakaian yang lebih besar sedikit kerana mereka membesar dengan cepat.
- Gantikan perhiasan yang perlu ditukar sahaja. Kain sarung kusyen, langsir dan alas meja yang elok masih boleh digunakan lagi.
- Gunakan kreativiti anda untuk menghias rumah tanpa perbelanjaan yang besar.
- Jangan masak berlebihan. Cuba anggarkan jumlah tetamu yang mengunjungi anda dan masak setakat yang diperlukan sahaja. Jika perlu, simpan stok makanan mentah yang boleh dimasak kalau ada lebih tamu yang datang.
- Makanan yang tidak habis dimakan harus dimasukkan ke dalam peti sejuk secepat mungkin sebaik ia dingin supaya boleh dimakan kemudian.

## Awasi Kandungan Hamper

**S**etiap kali tibanya musim perayaan, pusat-pusat membeli belah dan kedai-kedai runcit akan memamerkan hamper-hamper untuk dijual. Hamper merupakan suatu bentuk hadiah istimewa yang dijual kepada pengguna. Ia adalah bakul berisi pelbagai jenis barang, terutamanya barang-barang makanan, yang dibalut dengan plastik berwarna-warni. Lazimnya pengguna membeli hamper untuk dihadiahkan kepada keluarga, saudara-mara, rakan-rakan atau klien perniagaan sewaktu musim perayaan.

Harga hamper bergantung kepada kandungan barang-barang yang terdapat di dalam hamper, biasanya antara RM50 hingga RM500. Di antara isi kandungan hamper ialah coklat, biskut, makanan berkaleng, minuman berkarbonat, kerepek ubi dan sebagainya. Ada juga hamper yang mengandungi minuman beralkohol. Selain daripada hamper yang dijual pada musim perayaan, terdapat juga hamper yang dijual sepanjang tahun di pusat-pusat membeli belah. Isi kandungan hamper jenis ini adalah seperti pakaian kanak-kanak, barang kelengkapan bayi dan barang kosmetik.

Pengguna yang membeli hamper harus berhati-hati dan meneliti isi kandungan hamper sebelum membelinya. Para penjual adalah diwajibkan untuk menyenaraikan harga dan jenis setiap barang yang ada di dalam hamper tersebut bagi manfaat pengguna. Terdapat penjual yang mengambil kesempatan menipu pengguna dengan meletakkan tanda harga hamper lebih tinggi berbanding jumlah harga sebenar barang yang terdapat dalam hamper tersebut. Malahan ada juga

penjual yang sengaja memasukkan barang rosak atau barang yang melepas tarikh luput dalam hamper yang dijualnya. Perbuatan yang tidak bertanggungjawab seperti ini akan merugikan pengguna, terutama mereka yang menerima hadiah hamper tersebut.

Justeru itu, pengguna yang membeli hamper haruslah memeriksa dan memastikan kandungan hamper, supaya tidak terdapat bahan-bahan makanan yang melepas tarikh luput dan barang-barang yang rosak. Pengguna yang menerima hamper juga harus berhati-hati. Pastikan bungkus dalam keadaan baik. Jangan teragak-agak membuat aduan sekiranya terdapat barang yang rosak dalam hamper tersebut. Pemberi hamper mungkin tidak dapat memeriksa dan memastikan barang dengan teliti tetapi penerima harus memeriksa barang-barang berkenaan.

Pengguna tidak semestinya membeli hamper yang telah disediakan oleh penjual sahaja. Bagi pengguna yang mahu menjimatkan perbelanjaan, mereka bolehlah memilih satu persatu item yang hendak dimasukkan dalam hamper dan meminta penjual membungkusnya dalam bentuk hamper.

Selain itu, pengguna juga boleh membuat sendiri hamper dengan membeli bakul serta plastik pembalut. Isi kandungan hamper boleh dibeli atau disediakan sendiri seperti kek dan kuih muih.

Setiap pengguna yang merancang untuk membeli hamper di pusat-pusat membeli belah untuk dihadiahkan kepada keluarga atau sahabat handai di musim perayaan ini, hendaklah sentiasa berhati-hati dan bertindak dengan bijak supaya tidak ditipu oleh penjual. Gunakan hak sebagai pengguna dengan mendapatkan maklumat yang lengkap mengenai kandungan hamper dan membuat aduan sekiranya terpenyelewengan dan penipuan oleh penjual.



# Mahasiswa Manfaatkan Pinjaman Pendidikan

**S**ana sini heboh memperkatakan tentang pembaziran pinjaman pendidikan kalangan mahasiswa. Manakan tidak, mahasiswa hari ini bukan seperti mahasiswa sedekad yang lalu. Mahasiswa hari ini kelihatan bergaya, bahkan mengalahkan orang yang sudah bekerja!

Pernah suatu hari seorang gadis dalam lingkungan 20-an duduk di sebelah saya dalam komuter menuju ke Seremban. Dengan cara berpakaian yang elegan, ditambah dengan handphone model terbaru yang sentiasa sibuk dengan panggilan dan SMS, memang saya jangkakan dia seorang yang telah bekerja. Namun, sangkaan saya meleset kerana secara tidak sengaja telah terdengar perbualan salah satu panggilan telefonnya yang membincangkan soal assignment yang perlu dihantar pada masa terdekat ini. Hai, mahasiswa sendiri sudah tidak mampu mengecam mahasiswa, apa nak jadi ni! Keluh saya sendirian.

Untungkah seorang mahasiswa dilihat dengan perspektif sedemikian? Dengan mengandaikan dia menggunakan wang pinjaman pendidikan untuk menampung perbelanjaan pelajaran dan sara diri, saya membuat kesimpulan natijah cara hidup yang tidak menguntungkan ini. Untungnya mungkin dalam jangka pendek; mendapat pujian kerana kelihatan bergaya dan sofistikated. Namun, untuk jangka panjangnya; yang paling rugi ialah mahasiswa itu sendiri kerana tidak dapat menabung bahkan akan dibebankan dengan bayaran balik pinjaman yang tinggi ditambah lagi dengan faedah yang dikenakan bagi sesetengah pinjaman.

Mengapakah hari ini terdapat begitu ramai mahasiswa yang seolah-olah lupa diri dengan kemudahan sementara yang bukan milik mereka sepenuhnya? Saya berpendapat, terdapat beberapa faktor yang menjadikan mahasiswa ‘menjatuhkan’ martabat mereka sebagai pengguna. Antara faktor utama ialah ‘terlupa’ yang pinjaman itu adalah pinjaman yang perlu dibayar balik di kemudian hari. Jika ditanya berapa ramai mahasiswa yang mampu menabung baki daripada pinjaman yang berjumlah besar itu, saya rasa tidak ramai yang berbuat demikian. Kerana kealpaan yang pinjaman pendidikan itu adalah pinjaman, ramai mahasiswa lebih sibuk berbelanja berbanding merancang perbelanjaan untuk kecemerlangan pendidikan. Yang lebih teruk lagi ada yang dahulunya tidak kenal barang berjenama, kini menjadi seorang yang brand conscious. Baju daripada jenama terkenal, belum lagi seluar, kasut, jam tangan, kosmetik dan wangian. Jenama-jenama seperti *Hush Puppies*, *BUM Equipment*, *Esprit*, *Christian Dior* dan *Elizabeth Arden* antara yang menjadi pilihan mereka. Lihat, bukan calang-calang jenama yang menjadi pilihan mahasiswa hari ini!

Persoalan yang timbul sekarang, mengapa ramai mahasiswa yang lupa bahawa pinjaman pendidikan itu adalah

pinjaman yang perlu dibayar balik? Bagi saya, kuasa yang paling kuat di kalangan mahasiswa ialah kesan pengaruh rakan sebaya. Melihat rakan yang serba canggih dan sofistikated, ramai yang menjadi lupa diri dan terikut-ikut untuk sama-sama ‘tergolong’ dalam kumpulan ‘mahasiswa canggih’ ini. Untuk berdiri sama tinggi dan duduk sama rendah dengan golongan ini maka yang terpaksa dikorbaskan ialah ‘pinjaman pendidikan’!

Yang menghairankan, mahasiswa yang tergolong daripada kumpulan manusia terpelajar kelihatan begitu mudah terpengaruhi dalam arus kehidupan tidak sihat ini. Masyarakat mengandaikan bahawa seseorang yang bijak akan turut bijak mengendalikan hidup dan menguruskan kewangan kendiri. Namun, yang terjadi adalah sebaliknya, lagi bijak seseorang itu, lebih buruk pula pengurusan kewangannya!

Apakah langkah yang wajar diambil untuk menangani masalah ini? Sewajarnya kesedaran utama perlu wujud di kalangan mahasiswa itu sendiri. Secara peribadi, saya yang juga merupakan seorang mahasiswa, perlu bijak memotivasi dan menyedarkan diri sendiri dengan mengingatkan bahawa pinjaman itu sebenarnya adalah tanggungjawab yang memerlukan kebijaksanaan si penerimanya. Cara yang paling mudah ialah melupakan seketika bahawa kita adalah penerima pinjaman itu! Bagi saya, tidak begitu rumit untuk melakukannya kerana pembiayaan pendidikan saya ditanggung keluarga. Justeru, dengan ‘melupakan’ bahawa saya adalah penerima pinjaman itu, secara automatik saya tidak akan berbelanja barang tidak penting. Namun, pinjaman pendidikan masih digunakan dalam keadaan terdesak terutama apabila melibatkan kerja kursus atau penulisan ilmiah yang memerlukan perbelanjaan lebih untuk disempurnakan. Satu lagi kelebihan yang saya perolehi ialah kerana melanjutkan pelajaran di IPTA yang bayaran yurannya tidak mahal. Berbanding mahasiswa IPTS, dari aspek inilah mereka perlu lebih bijak merancang kewangan dalam menampung perbelanjaan pendidikan.

Jika pelajar IPTA dilihat lebih bernasib baik dan lebih mudah menabung, bagaimana pula nasibnya dengan mahasiswa IPTS? Dengan yuran pengajian yang tinggi dan perbelanjaan sara hidup yang tidak kurang hebatnya, kadangkala perkara-perkara ini begitu menguji kebijaksanaan seseorang itu. Manakan tidak, kadangkala makan pun terpaksa dicatuh! Tetapi, dalam keadaan ‘mencatuh’ makanan itu, ada yang masih kelihatan cukup bergaya dengan cara hidup yang mewah. Yang paling merugikan pula ada yang menjunjung pepatah ‘biar papa asal bergaya’. Persoalannya, mengapa perlu bergolok bergadai untuk kelihatan bergaya, tetapi dalam masa yang sama terpaksa mencatuh makanan dan tidak cukup duit pula untuk menyiapkan tugas yang diberikan pensyarah! Yang lebih buruk lagi, ada yang tiada duit untuk membeli buku yang disarankan pensyarah, tetapi ada duit untuk membeli belah di Star Hill dan Suria KLCC! Apa sebenarnya yang terjadi dengan mahasiswa hari ini?

Bagi mahasiswa yang melihat fenomena ini sebagai satu masalah, penyelesaian segera perlulah diambil supaya golongan ini tidak terus dibebani hutang bayaran balik pinjaman pendidikan yang tinggi tetapi tidak dimanfaatkan sebaik mungkin. Terdapat beberapa saranan yang saya rasakan sesuai untuk dijadikan pedoman oleh mahasiswa supaya tidak terus menerus dibuai arus kealpaan yang menjerat di kemudian hari.

#### **Langkah 1:**

Sentiasa ingatkan diri bahawa pinjaman pendidikan adalah pinjaman dan bukan wang yang diperolehi secara percuma. Dengan itu perbelanjaan akan terkawal dan pembaziran dapat dikurangkan.

#### **Langkah 2:**

Asingkan wang secukupnya untuk yuran pengajian dan anggaran perbelanjaan satu semester. Ini penting supaya tidak berlaku kurangan sumber kewangan dalam tempoh pembelajaran yang boleh mengganggu kosentrasi mahasiswa terhadap pelajaran.

#### **Langkah 3:**

Lihat baki setelah melakukan langkah 2. Asingkan pula sejumlah wang untuk tabung kecemasan/tabung luar jangkaan.

#### **Langkah 4:**

Selepas langkah 3, lihat baki. Daripada baki ini barulah boleh mahasiswa memikirkan untuk membeli keperluan lain seperti telefon bimbit dan sebagainya. Namun, jangan sesekali memikirkan untuk membeli barang berjenama yang keterlaluan kerana jika sesuatu di luar jangkaan berlaku dan memerlukan wang lebih, mungkin juga wang dalam tabung kecemasan tidak mencukupi. Daripada baki ini, mahasiswa masih perlu bijak berbelanja dengan membuat perbandingan harga terlebih dahulu sebelum membeli dan mencari pusat beli belah yang menawarkan harga yang berpatutan untuk barang yang berkualiti. Selain itu, mahasiswa juga disarankan supaya membeli ketika jualan murah kerana potongan harga yang lebih tinggi akan lebih menjimatkan. Namun, dalam pada itu mahasiswa perlu berhati-hati dengan kempen jualan murah yang mungkin menipu pengguna secara tidak disedari.

Lebih bijak mahasiswa berbelanja, lebih selamat sebenarnya mereka kerana pelbagai kejadian luar jangkaan mungkin berlaku. Misalnya tugas yang memerlukan mahasiswa melawat tempat yang jauh. Semuanya tidak dijangka dan memerlukan sejumlah wang yang besar untuk direalisasikan. Adalah amat rugikan jika sesuatu tugas itu tidak dapat dibuat dengan sempurna mungkin kerana alasan tidak cukup duit!

Berbalik kepada Langkah 4 yang ada memasukkan telefon bimbit sebagai salah satu contoh barang yang mungkin sekali dibeli oleh mahasiswa. Secara peribadinya, saya tidak menyatakan bahawa membeli telefon bimbit itu satu kemestian dan tidak pula menyatakan membelinya satu pembaziran. Sebagai mahasiswa yang turut mempunyai telefon bimbit (tetapi tidak membelinya dengan wang pinjaman pendidikan) saya sebenarnya mengakui kepentingan mempunyai telefon bimbit di kalangan mahasiswa hari ini. Selain merupakan alat komunikasi yang mudah dibawa, telefon bimbit sebenarnya memberi kemudahan yang ketara kepada mahasiswa terutama bagi mereka yang mempunyai jawatan penting dalam sesebuah pusat pengajian. Telefon bimbit juga merupakan medium

penting dalam menyempurnakan sesuatu tugas dan menghubungkan pensyarah dengan mahasiswa. Namun, membeli telefon bimbit yang dikatakan membazir itu muncul apabila mahasiswa mula lupa mengapa mereka membeli telefon bimbit, tetapi lebih mengutamakan kecantikan, model dan jenama sesebuah telefon itu.

Di sini disarankan beberapa langkah yang perlu diambil perhatian oleh mahasiswa sebelum membeli telefon bimbit.

**Langkah 1:** Pastikan berapakah wang yang diperlukan untuk membeli telefon bimbit. Jangan letakkan wang yang besar kerana harga telefon bimbit kini tidak mahal. Letakkanlah sejumlah wang yang berpatutan dengan baki pinjaman yang ada.

**Langkah 2:** Lakukan 'window shopping' di seberapa banyak pusat beli belah untuk mengetahui harga dan kualiti yang boleh diperolehi dengan wang yang diperlukan. Jika tidak sempat, beritahu rakan atau saudara yang lain supaya boleh turut sama membantu anda mendapatkan telefon bimbit pada harga yang diinginkan dengan 'feature' yang memuaskan.

**Langkah 3:** Dengan maklumat yang ada, senaraipendekkan tempat-tempat yang menawarkan harga yang paling anda mampu dan lawati sendiri pusat jualan telefon itu. Lihat sendiri telefon itu dan tanyalah sebanyak mana soalan berkaitan apa yang mampu dilakukan oleh telefon itu kerana tanpa maklumat yang cukup anda mungkin menyesali pembelian telefon itu.

**Langkah 4:** Beli telefon hanya selepas anda berpuas hati dengan apa yang anda lihat dan apa yang diterangkan oleh jurujual. Pastikan anda juga membeli yang original dengan melihat pelekat yang dilekatkan pada bahagian dalam telefon bimbit. Telefon bimbit tiruan lebih mudah dan cepat rosak dan ini amat rugikan jika anda membayar pada harga yang original.

**Langkah 5:** Hantar keratan jaminan pembelian (warranty) ke alamat yang tertera dalam tempoh yang ditetapkan. Ini penting supaya anda dapat merujuk ke syarikat berkaitan jika berlaku sebarang kerosakan yang bukan disebabkan penggunaan di samping tiada kos pembaik pulih dikenakan jika kerosakan berlaku dalam tempoh warranty.

Jika anda pengguna yang bijak, pasti anda tidak akan rugi. Penggunaan telefon bimbit bukanlah satu pembaziran jika mahasiswa bijak merancang perbelanjaan dan bijak juga menghadkan penggunaan telefon. Tambahan pula hari ini terdapat banyak kemudahan telefon bimbit yang menawarkan perkhidmatan pra-bayar yang membolehkan mahasiswa menghadkan panggilan. Walaupun terdapat pro dan kontranya terhadap perkhidmatan ini, namun kebanyakan mahasiswa hari ini tetap memilih menggunakan perkhidmatan ini yang zahirnya kelihatan menjimatkan. Walau apa pun, mahasiswa perlu bijak mengatur perbelanjaan supaya tidak senang hari ini, susah di kemudian hari!

Oleh: Siti Suriani Hj. Othman, Rembau, Negeri Sembilan

*sambungan dari mukasurat 3*

jualan "kembali ke sekolah" di kedai-kedai mereka. Promosi jualan 'kembali ke sekolah' boleh dilihat di mana-mana, sama ada di pasaraya, gedung perniagaan, kedai pakaian dan juga kedai buku. Peniaga-peniaga ini menjual pelbagai jenis barang sekolah seperti pakaian seragam sekolah, kasut, alat tulis, buku dan sebagainya dengan tawaran harga murah, diskaun dan potongan harga. Ibu bapa bolehlah mengambil peluang ini untuk berbelanja keperluan persekolahan anak-anak mereka. Walau bagaimanapun, ibu bapa juga perlu berhati-hati dan bijak ketika berbelanja supaya tidak mudah ditipu oleh peniaga. Contohnya membeli pakaian seragam sekolah yang tidak bermutu dan mudah rosak daripada peniaga yang tidak bertanggungjawab.

Berikut dinyatakan beberapa panduan yang boleh dimanfaatkan oleh ibu bapa ketika berbelanja untuk membeli keperluan persekolahan anak-anak mereka;

- Pastikan anda menyediakan senarai barang dan keperluan persekolahan anak-anak yang hendak dibeli.
- Sediakan belanjawan anda.
- Utamakan keperluan asas persekolahan anak-anak. Contohnya seperti pakaian seragam sekolah, alat tulis, buku latihan dan buku rujukan.
- Beli mengikut kemampuan. Jangan membeli mengikut kehendak anak semata-mata.
- Elakkan membeli kerana jenama tertentu. Ada anak-anak yang terpengaruh kerana jenama tertentu, tetapi barang berkenaan mungkin lebih mahal dan tidak sesuai.
- Elakkan daripada membeli kerana terpengaruh dengan iklan.
- Belilah barang yang menawarkan harga jualan yang lebih murah. Ambil kesempatan terhadap potongan harga dan diskaun yang ditawarkan.
- Sekiranya anda membeli barang-barang keperluan sekolah anak anda secara pukal, gunakan perkiraan unit harga untuk melihat sama ada ia lebih murah daripada membeli secara berasingan dalam unit kecil.
- Jika anda membeli dengan banyak sekaligus, semak supaya anda tidak membayar lebih dari yang

sepatutnya kerana kesilapan pengiraan oleh juruwang.

- Periksa semua barang dan peralatan yang dibeli. Pastikan tiada sebarang kecacatan atau kerosakan pada barang dan boleh digunakan.
- Untuk pakaian seragam sekolah, belilah yang sesuai dengan peringkat umur anak anda serta periksa kualiti kain. Pakaian yang mahal tidak semestinya tinggi kualitinya. Belilah saiz pakaian yang lebih besar sedikit kerana kanak-kanak membesar dengan cepat.
- Pastikan anda membuat perbandingan harga dan kualiti sebelum membeli.
- Dapatkan khidmat nasihat guru-guru untuk membeli buku-buku rujukan yang sesuai untuk anak anda.
- Asingkan sejumlah wang untuk membayar yuran-yuran lain di sekolah selain yuran pendaftaran seperti yuran kelab, yuran aktiviti kurikulum, yuran kelas dan sebagainya.

Biasanya anak-anak akan mempunyai semangat yang kuat dan membara untuk belajar apabila segala keperluan persekolahannya dipenuhi. Justeru itu, adalah tanggungjawab ibu bapa dalam memastikan anak-anak mereka dapat menjalani alam persekolahan mereka dengan baik. Jangan membiarkan anak-anak pergi ke sekolah tanpa mempunyai keperluan persekolahan yang mencukupi. Setiap hujung tahun juga, ibu bapa yang bekerja akan mendapat bonus daripada majikan mereka. Jangan gunakan semua wang bonus ini untuk dibelanjakan bagi menyambut perayaan semata-mata. Sediakan peruntukan yang mencukupi bagi keperluan persekolahan anak-anak. Pada setiap tahun, mungkin jumlah perbelanjaan persekolahan anak-anak akan semakin meningkat. Ini selaras dengan perubahan zaman, perubahan teknologi dan perubahan dasar dalam bidang pendidikan. Pastikan anak-anak mendapat pendidikan yang sewajarnya. Semua ini perlu dilaksanakan dengan penuh tanggungjawab dan dedikasi oleh ibu bapa, dengan harapan bahawa suatu hari nanti anak-anak mereka akan berjaya dalam hidup dan anak-anak mereka akan tahu dan sedar betapa getirnya pengorbanan ibu bapa. Jadilah pengguna yang bijak dan rasional dalam hidup.

# Bersenam Untuk Kesihatan

**S**enaman baik untuk kesihatan. Ia adalah sesuatu yang jelas dan nyata. Namun begitu, ramai yang masih kebaratan atau malas untuk bersenam. Pelbagai alasan yang diberikan oleh seseorang yang tidak suka untuk bersenam. Ada yang mengatakan bahawa dia tidak memerlukan senaman, dia tidak ada masa kerana selalu sibuk dan senaman juga memerlukan kos yang tinggi. Malah, ada pendapat mengatakan kononnya senaman hanya untuk mereka yang berpenyakit atau bertubuh gemuk. Sebenarnya, senaman baik untuk semua orang.

Memang tidak dinafikan bahawa dunia hari ini menawarkan berbagai kaedah senaman moden yang memerlukan kos yang tinggi. Terdapat pelbagai jenis peralatan senaman moden yang dijual di pasaran dengan kos yang boleh mencecah harga beribu-ribu ringgit. Selain itu, ada juga yang menjadi ahli kelab-kelab senaman yang menawarkan kaedah-kaedah dan peralatan senaman moden dengan membayar kos keahlian. Keadaan seperti ini memang memerlukan kita mengeluarkan belanja untuk bersenam. Namun membeli peralatan yang canggih dan mahal pun belum tentu dapat menjamin keberkesanannya.

Adalah penting untuk para pengguna memahami bahawa senaman adalah sesuatu yang baik, mudah dan tidak semestinya memerlukan belanja yang besar. Adalah tidak benar bahawa hanya dengan peralatan yang mahal maka senaman anda akan berkesan atau anda boleh melakukan senaman. Berjalan, berlari/berjogging, menaiki tangga dan seumpamanya adalah contoh yang paling ringkas dan tidak memerlukan belanja. Malah, ramai



yang tidak sedar bahawa kita sebenarnya melakukan senaman ketika kita menjalankan tugas harian. Berikut adalah dicadangkan beberapa bentuk senaman yang boleh anda lakukan.

## Menaiki tangga

Menaiki tangga adalah antara senaman yang baik. Lima minit sehari anda melakukannya sudah cukup untuk membantu denyutan jantung dan paru-paru. Anda hanya perlu menaiki tangga, sama ada tangga di pejabat, di rumah atau di tempat-tempat lain yang mempunyai tangga. Anda tidak perlu mengeluarkan belanja untuk melakukan senaman ini.

## Berjalan

Berjalan juga merupakan kegiatan senaman yang paling mudah dilakukan setiap hari. Berjalan ternyata dapat membantu menyihatkan tubuh badan. Bayangkanlah dalam sehari berapa jauh anda berjalan. Berjalan dari rumah, ke kedai, ke pejabat dan ke mana-mana sahaja anda pergi. Lagi jauh anda berjalan, bermakna lagi banyaklah senaman yang telah anda lakukan, terutama yang melibatkan otot-otot kaki dan menguatkan tulang. Adalah lebih bermanfaat jika dapat berjalan dengan pantas.

## Menari

Menari memang menyeronokkan dan mencergaskan serta senang dilakukan. Pelbagai jenis tarian, rentak dan gaya boleh anda lakukan asal saja tidak keterlaluan; semuanya membantu anda

menyihatkan tubuh badan. Menari pada kebanyakkannya orang mungkin tidak begitu selesa kerana jarang kita menari tanpa tujuan tertentu dan ramai pula yang tidak tahu menari dengan cara yang betul dan selesa. Untuk itu, anda boleh mengetahui cara dan gaya yang betul melalui pita-pita video yang banyak dijual dalam pasaran.

## Berbasiikal

Berbasiikal juga satu bentuk senaman yang baik. Ia bukan sahaja menyeronokkan, malah boleh menjadi kegemaran anda di waktu lapang. Mengayuh basikal dapat merangsang seluruh anggota badan. Ia boleh membakar lebihan lemak sehingga 700 kalori sejam. Walaupun ia membabitkan pergerakan pantas jantung, paru-paru dan sistem peredaran darah, ia tidak menegangkan otot di kaki, lutut dan punggung seperti yang selalunya berlaku selepas jogging. Mengayuh basikal dapat mengurangkan berat badan dan memberi kekuatan kepada keseluruhan badan.

Apapun kegiatan senaman yang anda lakukan, anda perlu tahu bahawa ia adalah sesuatu yang baik untuk tubuh badan menyihatkan. Apa yang pasti, ia mestilah dilakukan dengan cara yang betul, berterusan, tidak keterlaluan, menyeronokkan dan yang lebih penting ialah ia murah, mudah dan menjimatkan.

**Selamat Bersenam.**

# M a s a      I t u      E m a s

**M**asa itu emas. Jangan bazirkan masa itu dengan perkara yang sia-sia. Masa itu tidak akan menunggu kita. Inilah ungkapan dan kata-kata nasihat yang sering dicetuskan oleh orang-orang tua kita supaya setiap masyarakat dan kanak-kanak yang masih di bangku persekolahan tidak membazirkan masa yang dianggap berguna itu.

Sebagaimana garapan Sasterawan Negara (SN), A. Samad Said melalui puisinya ‘Inti Masa’ bahawa, masa itu sebenarnya ghaib tapi ada, boleh berkata, mendengar dan boleh berhujah. Dan masa itu juga boleh menjadikan setiap manusia hilang kesedaran, sering lupa dan tidak berhemah.

Setiap insan di dunia ini sebenarnya dikurniakan 24 jam atau 1,440 minit atau 86,400 saat dalam sehari. Dalam konteks pengguna, masa itu sebenarnya lebih penting mulai daripada lahirnya serorang bayi ke dunia sehingga ke akhir hayat mereka. Sebagaimana nasihat junjungan besar Nabi Muhammad S.A.W bahawa tidak wajar setiap manusia membazirkan masa yang diperuntukkan kepada perkara-prkara yang tidak memberikan sebarang manfaat kepada diri mereka sendiri lebih-lebih lagi kepada agama,

masyarakat dan negara.

Pengguna yang baik, bijak dan waras fikirannya akan menilai kepentingan masa kepada diri mereka. Ini kerana, jika ketinggalan sesaat seolah-olah mereka kerugian selama satu jam. Mereka akan melakukan segala aktiviti yang memberikan manfaat sahaja sebagai mengisi masa lapang. Adik-adik di bangku persekolahan juga tidak wajar menghabiskan masa yang diperuntukkan itu kepada aktiviti yang tidak mendatangkan faedah seperti menonton televisyen dengan keterlaluan, membeli-belah, bermain permainan video atau komputer, melepak tanpa tujuan, membaca komik dan majalah hiburan serta tidak berbuat apa-apa.

Manakala aktiviti bermanfaat yang boleh adik-adik lakukan ialah menolong ibu bapa, mengemas rumah, membaca buku atau bahan bacaan yang berfaedah, bermain bersama kawan-kawan, bersenam atau beriadah, pergi ke perpustakaan dan bergotong-royong membersihkan halaman rumah.

Golongan dewasa juga sama ada lelaki dan wanita dikatakan sering menghabiskan masa yang berguna kepada aktiviti yang tidak mendatangkan keuntungan umpamanya berbual kosong, banyak tidur, menghabiskan masa di warung kopi dan bermain dam. Amat malang sekali terdapat segelintir di kalangan ibu bapa yang menunjukkan teladan yang tidak baik kepada anak-anak

mereka itu yang akhirnya turut ditiru oleh mereka.

Kenapa tidak melakukan aktiviti yang sihat sepanjang hari seperti bersenam untuk menyihatkan badan, membaca buku dan akhbar yang mempunyai banyak maklumat dan pengetahuan, membuat potongan akhbar dan ditampal ke dalam buku, membersihkan sampah-sarap untuk mengelak pemberian lalat dan nyamuk, mencuci longkang untuk mengelakkan air bertakung, mengadakan perbincangan dalam hal-hal kemasyarakatan, mengajar anak-anak membaca dengan lancar, mengajar anak-anak perempuan memasak dan sebagainya.

Sebagai pengguna yang bijak yang dapat menilai masa sebagai nikmat terakhir yang diperuntukkan oleh Allah, maka tidak sepatutnya mereka mensia-siakannya kepada perkara-perkara yang membazir. Seseorang yang ketinggalan masa bermakna dia telah ketinggalan usianya. Dengan itu, nilailah masa itu sebagai nikmat yang paling berharga dalam hidup. Sesungguhnya damai dan bertuahlah seseorang yang dapat menggunakan masa yang diberikan dengan sebaik-baiknya.

#### Rujukan:

*Majalah Pengguna Kanak-Kanak (CAP), Mac 2002.*

#### Oleh:

Azmi Mohd. Salleh,

Persatuan Pengguna-Pengguna Kelantan

## P e n g g u n a b e r s a m a A r i f f



# Mengelakkan Nafas Berbau

**M**ulut berbau sering meninggalkan kesan psikologi kepada penghidapnya seperti rasa rendah diri, segan atau malu dan bimbang orang akan menjauhkan diri daripadanya. Lebih parah lagi apabila penghidap nafas berbau menjadi bahan ejekan dan sukar bergaul dengan orang lain. Keadaan ini boleh menyebabkan perkembangan sosial dan kerjayanya terbantut. Mereka akan bersikap memencilkan diri daripada rakan-rakan dan orang ramai, mendorong mereka kian kurang keyakinan hari demi hari.

Meskipun begitu, ada juga penghidap yang langsung tidak menyedari bahawa mulutnya mempunyai bau yang tidak menyenangkan. Hampir 10 peratus daripada orang dewasa mengalami nafas berbau. Secara kasar, antara sebab-sebab mulut berbau adalah seperti berikut:

- Tabiat makan makanan berbau tidak enak, khususnya petai dan bawang.

- Amalan merokok.
- Kebersihan mulut tidak dijaga sehingga ada karang atau plak gigi.
- Pemakaian gigi palsu.
- Penyakit mulut seperti karies gigi.
- Kelukaan pada mulut.
- Kesan penyakit kencing manis.
- Jangkitan saluran pernafasan.
- Penyakit dalam perut.
- Lidah diselaputi warna putih yang tebal.
- Penyakit paru-paru seperti bronchiectasis.
- Kekeringan air liur.

Ramai tidak mengetahui bahawa air liur berfungsi membunuh bakteria yang menyebabkan nafas berbau. Ia berkurangan apabila:

- ▲ Anda tidak cukup minum air.

Petua yang baik untuk menangani masalah-masalah tersebut ialah:

- Makan dan minum mengikut waktu.
- Kunyah beberapa bunga cengklik pada waktu pagi.
- Makan makanan masam.
- Pastikan anda memberus gigi anda selepas makan makanan yang berbau tidak enak seperti petai dan bawang.
- Ketika memberus gigi, berus juga lidah anda dengan menggunakan tongue clear.
- Kumur dengan ramuan cecair anti bakteria yang terdapat di farmasi atau saluran jualan runcit yang lain.
- Hentikan tabiat merokok.
- Jagalah kesihatan diri.
- Jangan menghembus nafas sepenuhnya ke arah muka seseorang yang sedang bercakap dengan anda.

**sambungan dari mukasurat 1**

Pengguna juga perlu meneliti terhadap tarikh/tarikh akhir yang tertera pada label bungkusan makanan. Penandaan tarikh akhir ini bertujuan supaya pengguna dapat menilai sendiri kualiti makanan yang akan dibeli. Tarikh yang menunjukkan makanan tersebut tidak terjamin lagi kualitinya selalu ditunjukkan pada label sepetimana berikut:

- TARIKH AKHIR ATAU TH AKHIR
- GUNA SEBELUM ATAU GUNA SBL
- MAKAN SEBELUM ATAU MAKAN SBL
- MINUM SEBELUM ATAU MINUM SBL
- BAIK SEBELUM ATAU BAIK SBL

**Senarai Makanan Yang Perlu Penandaan Tarikh / Tarikh Akhir:**

- ▲ Biskut, roti.
- ▲ Makanan berkaleng untuk bayi dan kanak-kanak.
- ▲ Makanan berdasarkan bijiran untuk bayi dan kanak-kanak.
- ▲ Coklat, coklat putih dan coklat susu.
- ▲ Krim kelapa, santan kelapa, pes kelapa, serbuk krim kelapa dan kelapa parut.
- ▲ Lemak makan dan minyak makan selain dari majerin dalam bekas kedap udara.
- ▲ Aditif makanan yang mempunyai tempoh kurang dari 18 bulan.
- ▲ Rumusan bayi.
- ▲ Telur cecair, kuning telur cecair, putih telur cecair, telur kering, kuning telur kering dan putih telur kering.

- ▲ Makanan tenaga rendah bagi mana-mana makanan yang memerlukan penandaan tarikh seperti yang terdapat dalam senarai ini.
- ▲ Hasil daging dalam bekas tidak kedap udara.
- ▲ Susu dan hasil susu kecuali keju keras.
- ▲ Minuman ringan pasteur tak berkarbonat dan minuman ringan U.H.T tak berkarbonat.
- ▲ Tambahan zat makanan atau sediaan tambahan zat makanan yang dijual sebagai makanan.
- ▲ Jus buah pasteur.
- ▲ Mentega kacang.
- ▲ Seri kaya.
- ▲ Sos.

**Panduan Pengguna**

- Jangan mudah terpedaya dengan label yang menarik tetapi telitilah apakah bahan-bahan yang terkandung di dalamnya.
- Jangan membeli makanan dalam tin yang berkarat, kemek atau menggelembung.
- Pastikan makanan yang hendak dibeli berkeadaan baik dan tidak melepassi tarikh akhir.
- Jangan membeli makanan yang telah tamat tarikh akhirnya walaupun ditawarkan dengan harga yang murah kerana dikhuatiri makanan berkenaan telah rosak dan boleh mengancam kesihatan.
- Baca label dengan teliti mengenai arahan cara penyimpanan makan yang dibeli bagi mengelakkan makanan menjadi rosak sebelum tamat tarikh akhir.

Sumber: Kementerian Kesihatan

**BAHAGIAN PENGUATKUASA :**

- Bilik Gerakan K. Lumpur : 03-40436888/03-40437888 • Wilayah Persekutuan K. Lumpur : 03-40454555
- Kuala Lumpur (Ibu Pejabat) : 03-40433366
- Perlis** • Kangar : 04-9795000 **Kedah** • Alor Setar : 04-7339062 • Sg. Petani : 04-4205108 • Langkawi : 04-9660420 • Kulim : 04-4963700
- Pulau Pinang** • P. Pinang : 04-2616168 • Seberang Prai : 04-3317500 **Perak** • Ipoh : 05-2493419 • Taiping : 05-8098801 • Teluk Intan : 05-6253100 • Grik : 05-7941000 • Marjong : 05-6871100 **Selangor** • Shah Alam : 03-55184102 • Kajang : 03-87381191 • K. Kubu Baru : 03-60642495 • Kuala Selangor : 03-32898559 • Sepang : 03-87065067 **Wilayah Persekutuan** • Kuala Lumpur : 03-40422355 • Labuan : 087-417669 **Negeri Sembilan** • Seremban : 06-7630911 • Kuala Pilah : 06-4821050 • Port Dickson : 06-6461501 **Melaka** • : 06-2820422
- Johor** • Johor Bahru : 07-2234699 • Kluang : 07-7736877 • Muar : 06-9522704 • Mersing : 07-7981001 • Batu Pahat : 07-4355478
- Segamat : 07-9333400 **Pahang** • Kuantan : 09-5121234 • Temerloh : 09-2961688 • Raub : 09-3551670 **Terengganu** • K. Terengganu : 09-6204179 • Kemaman : 09-8591919 • Besut : 09-6902204 **Kelantan** • Kota Bahru : 09-7447187 • Kuala Krai : 09-9666368 **Sabah** • K. Kinabalu : 088-311702 • Sandakan : 089-201301 • Tawau : 089-776690 • Kudat : 088-615310 • Keningau : 087-3384005 • Lahad Datu : 089-886090 **Sarawak** • Kuching : 082-245202 • Sibu : 084-339202 • Miri : 085-424466 • Bintulu : 086-332176 • Sarawak : 084-654414
- Kapit : 084-799678 • Limbang : 085-217845

**PEJABAT-PEJABAT PENDAFTARAN PERNIAGAAN :**

- K. Lumpur (Ibu Pejabat) : 03-40433366 • Alor Setar : 04-7318277 • Butterworth : 04-3327793 • Ipoh : 05-2547913 • Kota Bahru : 09-7484599 • Kuantan : 09-5164600 • K. Terengganu : 09-6237170 • Johor Bahru : 07-2244710 • Melaka : 06-2821822 • Labuan : 087-408016



Kementerian Perdagangan Dalam Negeri  
dan Hal Ehwal Pengguna

**BAHAGIAN HARTA INTELEK :**

- K. Lumpur (Ibu Pejabat) : 03-22742100 • Kota Kinabalu : 088-233571 • Kuching : 089-259 073/259 075

**BAHAGIAN HAL EHWAL PENGGUNA :** 03-22742100**BAHAGIAN PERDAGANGAN DALAM NEGERI :** 03-22742100**PEJABAT-PEJABAT PENDAFTARAN SYARIKAT :**

- K. Lumpur (Ibu Pejabat) : 03-40433366 • Alor Setar : 04-7330111 • P. Pinang : 04-3332081 • Ipoh : 05-2416900 • Kuantan : 09-5164866
- Kota Bahru : 09-7482860 • Kota Kinabalu : 088-233346 • Kuching : 082-428499 • Labuan : 087-414100

Pejabat-pejabat Penguatkuasa di Ibu negeri merupakan urusetia Majlis Hal Ehwal Pengguna Negeri (MHEPN). Sekiranya anda memerlukan maklumat atau nasihat, sila hubungi Pejabat Cawangan berhampiran di kawasan anda.

