



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

BIL 7/2000

Membanteras Penyeludupan Beras Tanggungjawab Bersama Utamakan Beras Tempatan

Beras merupakan makanan ruji bagi penduduk Malaysia. Menyedari hakikat tersebut, Kementerian Perdagangan Dalam Negeri Dan Hal Ehwal Pengguna (KPDN & HEP) telah mengambil berbagai langkah untuk menjamin bekalan beras mencukupi dan harga beras sentiasa diparas yang berpatutan dan mudah diperolehi oleh pengguna. Disamping itu juga, kerajaan mempastikan penanaman-penanaman padi mendapat pulangan yang setimpal dengan usahanya mengeluarkan 65% beras untuk keperluan negara.

Bekalan Beras Negara

Negara memerlukan lebih kurang 1.85 juta metrik tan beras setahun. Sumbernya adalah dari hasil pengeluaran tempatan (65%-70%) manakala import lebih kurang 30%.

Aktiviti Penyeludupan Beras

Pada masa ini sistem, pemasaran beras di Malaysia telah tergugat dengan wujudnya kegiatan menyeludup beras dari negara jiran. Aktiviti penyeludupan dikawasan sempadan terutamanya dikawasan Negeri Kelantan-Thailand telah lama wujud dan merupakan satu isu yang hangat dan menjadi masalah kepada kerajaan. Mata pencarian kebanyakannya penduduk disempadan Malaysia-Thailand banyak bergantung kepada



Aktiviti penyeludupan di Sg. Golok (sebarang Golok), Kawasan Thailand.

penyeludupan barang-barang keperluan termasuk beras. Kegiatan ini diwarisi dari dahulu lagi. Sebagaimana yang sedia maklum penyeludupan dijalankan melalui sempadan Malaysia-Thailand dengan menggunakan kenderaan-kenderaan seperti motorvan, motorlori, keretapi, motorbot dan lain-lain.

Dewasa ini, aktiviti penyeludupan dikatakan berleluasa dan menimbulkan masalah pemasaran beras tempatan dan import kerajaan. bagi menangani masalah ini, KPDN & HEP telah menukuhkan satu Jawatankuasa Petugas bagi membentera penyeludupan beras pada 30 Jun 2000. Jawatankuasa ini terdiri dari KPDN & HEP sendiri sebagai Pengerusi, Kementerian Dalam Negeri, Polis Diraja Malaysia,

Jabatan Kastam dan Eksais Diraja, Kementerian Pertanian, Kementerian Penerangan dan BERNAS. Walaupun kerajaan telah mengambil langkah-langkah yang perlu, kerjasama semua pihak termasuk pengguna sendiri hendaklah memainkan peranan dalam usaha mencegah penyeludupan beras. Ini adalah kerana pasaran beras seludup telah menjaskan pasaran beras tempatan dan seterusnya menggugat pendapatan pesawah-pesawah dalam usaha meningkatkan pengeluaran beras negara.

Dizaman teknologi ini, industri padi dan beras negara telah meningkat begitu pesat dan

bersambung di mukasurat 3

SIDANG PENGARANG

Penasihat

Y. B. Tan Sri Dato' Haji Muhyiddin 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.

Ketua Pengarang

Syed Mestaddin bin Syed Abdullah
Pengarah, Bahagian Hal Ehwal Pengguna

Penasihat Pengarang

Abdul Rahman bin Ghazali
Timbalan Ketua Pengarah,
Bahagian Penguatkuasa (Operasi),

Yap Kon Lim

Ketua Penolong Pengarah,
Bahagian Hal Ehwal Pengguna

Normah Sheikh Abdullah

Ketua Penolong Pengarah,
Bahagian 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

Andrew Ho

Penolong Ketua, Buletin Perlindungan Pengguna

K. E. Saw

Zainabila bte Ismail
Leena A. Krishnan
Sumithra (Sumi)
Pegawai-pegawai Kordinator dan
Perhubungan Buletin

Produksi Dan Edaran

Nancy Thong
Edward Loh

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.
No. Faks : 03-2274 7628 • 2260 1807
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.



9 771511 658004

Suara Pengarang



Ada antara negara di dunia ini yang tidak bernasib baik. Rakyatnya menderita kerana kekurangan makanan. Bahkan ramai yang mati kebuluran.

Keadaan ini berbeza sekali dengan negara kita yang dianugerahkan Tuhan dengan kemakmuran. Rakyat kita cukup makan. Bahkan boleh memilih makanan yang mereka gemari. Namun dalam kemewahan yang dinikmati, ramai pula yang diserang berbagai penyakit kerana makanan yang berlebihan.

Berbagai bahan awet dan bahan kimia digunakan untuk membolehkan makanan tahan lama, kelihatan cantik dan menyelerakan. Untuk itu kita terpaksa menggadaikan kesihatan diri sendiri.

Maka berbagai petua didapati untuk menghindar penyakit. Beraneka makanan kesihatan dicipta untuk membolehkan kesihatan yang berpanjangan. Tidak kurang pula ubat-ubatan moden dan tradisional diadakan bagi mengubati penyakit yang berpunca dari makanan.

Kini semakin ramai orang sudah tidak boleh makan itu dan ini; semata-mata berhasrat untuk terus hidup. Walaupun mereka mampu membayar tetapi mereka tidak mampu makan kerana sayangkan nyawa.

Kita masih ada masa untuk menjaga kesihatan diri. Jangan makan berlebihan terutama makanan yang sudah dikenalpasti mengancam kesihatan manusia.

- Pengarang

sambungan daripada mukasurat 1

berupaya mengeluarkan beras yang bermutu tinggi setanding dengan beras yang diimport pada harga yang berpatutan serta munasabah. Oleh itu tiada sebab mengapa pengguna harus memerlukan beras yang diseludup. Disamping itu pengguna masih boleh membeli beras import yang bermutu melalui import kerajaan. Dengan adanya kemasukan beras secara haram(seludup), ianya merugikan kerajaan disebabkan pengaliran keluar wang dari negara disamping menjelaskan ekonomi negara.

Semenjak 30 Jun 2000 hingga 16 Julai 2000, sebanyak 12 kes diperolehi yang melibatkan rampasan beras sebanyak 13.57 metrik tan dengan anggaran nilai RM21,033.50 dan juga 3 buah kenderaan turut ditahan. Kes-kes ini dalam siasatan pegawai-pegawai KPDN & HEP dan akan didakwa di Mahkamah dibawah Akta Kawalan Padi dan Beras 1994.

Oleh itu, marilah kita bersama-sama memainkan peranan secara bersepakut bagi membantu kerajaan dalam usaha membendung kegiatan penyeludupan beras di negara ini. Orang ramai boleh menyalurkan maklumat-maklumat mengenai kegiatan penyeludupan beras dengan menghubungi Bilik Gerakan KPDN & HEP disetiap negeri.

"UTAMAKAN BERAS TEMPATAN"



Pegawai-pegawai Penguatkuasa KPDN & HEP sedang memeriksa beras yang disita.



Jangan Terpedaya

Bahagian Hal Ehwal Pengguna dijangka akan dapat mengadakan sebuah cerita Pendidikan pengguna yang berjudul Jangan Terpedaya awal Ogos ini.

Penggambaran video yang sedang dilaksanakan oleh NAJ Production Sdn. Bhd. itu melibatkan seramai 16 orang pelakun. Antara pelakun yang menjayakan cerita itu ialah Muhamad Abdullah (Pak Busu dalam Rumah kedai), Roslan Anuar dan Sarimah Arshad.

Dalam cerita itu Pak Ya (Muhamad Abdullah) seorang pesara menghadapi berbagai masalah kepenggunaan dan akhirnya dapat diselesaikan melalui Tribunal Tuntutan Pengguna. Cerita yang berkisar tentang isu-isu kepenggunaan ini bertujuan mendidik masyarakat supaya menjadi pengguna yang bijak.



Penggambaran ketika Pak Ngah (Muhamad Abdullah) dan Cikgu Samad (Roslan Anuar) baru balik dari Pejabat Tribunal Tuntutan Pengguna.

Lokasi penggambaran video yang diarahkan oleh Nahar Akbar Khan ini ialah di Taman Seroja, Benus dan

Pekan Sari Bandar Bentong serta Pejabat Tribunal Tuntutan Pengguna sendiri.

Pemakanan Yang Sihat

Kesihatan diri merupakan harta yang paling berharga namun ramai yang tidak menyadarinya sehingga ditimpa sesuatu penyakit yang tenat. Ramai juga yang tidak menyadari akan peranan pengambilan makanan yang berkhasiat untuk memastikan kesihatan yang baik. Punca utama serangan penyakit-penyakit tenat seperti kanser dan penyakit jantung ialah kerana tidak memakan makanan yang berkhasiat.

Corak pengambilan makanan yang teratur sepatutnya dimulakan sejak awal lagi. Pepatah ada mengatakan, "Diri anda adalah apa yang anda makan" dan kenyataan ini benar dalam soal kesihatan. Corak pemakanan menentukan keadaan kesihatan kita kerana diet yang tidak teratur memburukkan kesihatan.

Seorang pakar pemakanan Amerika, Frances M Lappe berkata rakyat di negaranya mempunyai diet yang tidak menyihatkan. Dalam

bukunya *Diet for a small Planet* beliau berkata penduduk negara itu memakan terlalu banyak daging, lemak, gula, alcohol, bahan penambah tetapi kurang memakan makanan berserat.

Tabiat ini juga mulai merebak di kalangan rakyat Malaysia yang pada umumnya memakan kian banyak makanan yang diproses. Sebagai pengguna, adakah anda mempunyai ciri-ciri dan tabiat pemakanan yang sedemikian?. Ciri-ciri diet yang kurang teratur menyebabkan tabiat pemakanan yang tidak baik adalah seperti berikut :

Terlalu banyak lemak dan kolesterol

Makanan seperti daging, telur dan hasil tenua seperti mentega dan keju merupakan sumber protein, vitamin dan galian yang baik, tetapi ia juga mengandungi banyak lemak dan kolesterol. Lemak boleh menyebabkan kegemukan, mendorong serangan jantung dan

meningkatkan risiko serangan kanser sementara kolesterol menjadi punca utama sakit jantung.

Makanan berproses dan snek seperti kentang goreng dan kerepek juga mengandungi banyak lemak dan kolesterol.

Terlalu banyak gula

Makanan yang diproses dan makanan manis seperti kek, coklat dan aiskrim mengandungi banyak gula yang memberi sejumlah besar



kalori tanpa khasiat makanan atau serat. Kehadiran gula juga menggantikan makanan yang berkhasiat dan menyingkirkan beberapa vitamin dan galian dari tubuh. Memakan gula yang berlebihan bermakna anda menanggung risiko kerosakan gigi, kegemukan dan masalah-masalah lain yang dikaitkan dengannya seperti kencing manis, serangan jantung dan sebagainya.

Terlalu banyak garam

Makanan segera, makanan dalam tin, daging yang diawet dan



makanan ringan bergaram seperti kentang goreng mengandungi terlalu banyak garam. Makanan terlalu banyak garam boleh menyebabkan tekanan darah tinggi yang akhirnya boleh membawa kepada serangan jantung atau strok. Sesetengah orang mungkin mengalami masalah terlalu banyak air di bawah kulit (edema).

Terlalu sedikit serat

Tanpa pengambilan serat, makanan mengambil masa antara 70 hingga 80 jam untuk melalui saluran penghadaman. Mengurangkan masa yang diambil makanan untuk melalui saluran itu dapat melindungi daripada serangan kanser usus besar dan rektum dengan mencairkan bahan beracun yang terdapat di dalam usus besar dan mempercepatkan pengeluarannya dari tubuh.

Bahan penambah

Untuk "menambahkan" kelazatan makanan berproses atau berbungkus, dan menjadikannya kelihatan lebih menarik serta dapat tahan lama di kedai, para pengeluar makanan bertindak mencampurkan pelbagai bahan kimia dalam makanan keluaran mereka. Bahan perasa seperti *mono-sodium glutamate* (MSG), bahan pengawet dan bahan pewarna telah dikaitkan dengan kanak-kanak yang terlalu aktif, serangan kanser, keadaan alergi, kerosakan buah pinggan, hati dan otak. Bahan penambah dicampurkan ke dalam makanan dalam tin, minuman ringan, makanan segera, makanan rendah lemak, sos dan sebagainya.

Kafein

Kafein terkandung dalam kopi, coklat, teh dan minuman kola. Minum terlalu banyak kafein boleh

menjadikan seseorang itu cemas, letih, tidak nyenyak tidur, sakit kepala dan sakit perut. Ada juga bukti yang menunjukkan kafein boleh mengakibatkan kecacatan bayi sewaktu lahir, keguguran dan ketidaksuburan. Ia juga boleh menaikkan paras gula di dalam darah penghidap kencing manis serta pernah dikaitkan dengan kanser pancreas, kanser pundi dan penyakit buah dada "*fibrocystic*".

Alkohol

Sama seperti gula, alkohol hanya memberikan banyak kalori tetapi terlalu sedikit zat yang lain di samping menghapuskan kandungan vitamin dan zat galian. Alkohol boleh memburukkan kesihatan peminumnya melalui sirosis hati, masalah gastric, serangan jantung, gangguan otot, masalah sistem saraf, mati pucuk dan sebagainya.

Pak Ngah :



Makanan

Pemakanan Yang Teratur



Lebihkan buah-buahan dan sayur-sayuran

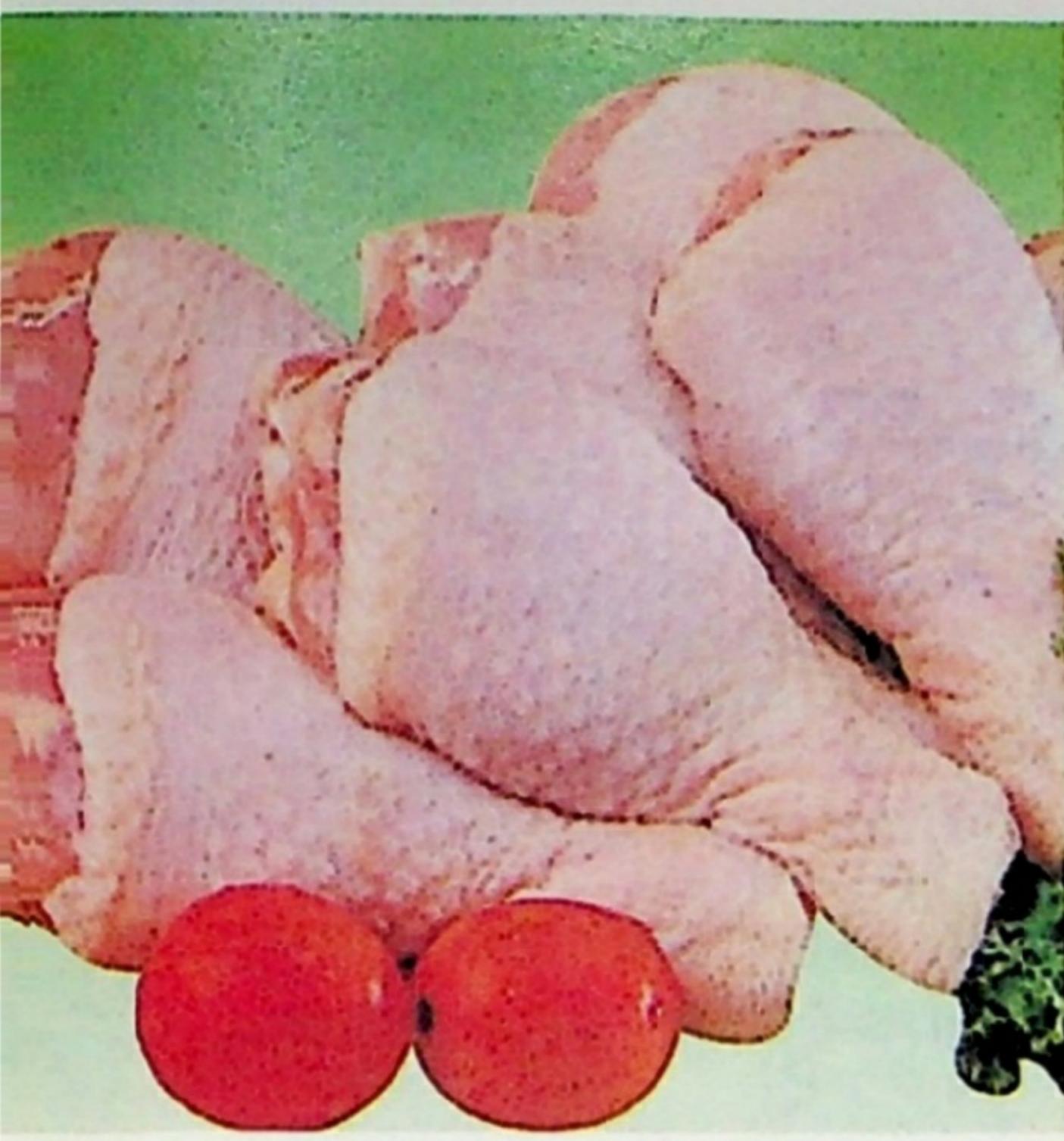
Kedua-duanya kaya dengan sumber vitamin, galian dan serat. Kandungan lemaknya juga rendah serta tidak berkolesterol. Sayuran berdaun hijau tua, kuning gelap dan jingga merupakan sumber vitamin A yang baik. Kebanyakan sayuran berdaun hijau gelap, jambu batu, tembikai, betik dan buahan sitrus (oren, lemon, limau nipis dan lain-lain) kaya dengan vitamin C.

Sayuran berdaun hijau tua juga kaya dengan ribonflavin (vitamin B2), asid folik, zat besi dan magnesium. Sayuran hijau seperti kobis daun, brokoli dan kobis mengandungi kalsium. Makanan berubi dan berkanji mengandungi karbohidrat, zat galian dan sesetengahnya mengandungi vitamin C dan A.

Lebihkan makanan berserat

Bijiran dan roti tulen, sayuran berkacang, pis, jenis-jenis kekacang, bijian, buahan dan sayuran mengandungi banyak bahan serat yang penting untuk kesihatan yang baik. Kekurangan serat dalam diet boleh menyebabkan sembelit, kanser





perut serta gangguan usus lain. Penyakit-penyakit lain seperti kencing manis, penyakit jantung, kanser usus besar dan rektum juga boleh berlaku. Bijiran tulen, sayuran kekacang, pis, kacang dan bijian juga merupakan sumber vitamin, galian dan protein yang baik.

Lebih ikan dari daging

Ikan mengandungi protein, beberapa zat yang perlu, vitamin dan bahan galian. Kandungan khasiatnya sama seperti daging. Keistimewaan ikan ialah ia tidak mengandungi lemak tepu yang menjadi salah satu punca utama serangan jantung.

Air juga penting

Air dapat mencegah penyakit seperti sembelit dan radang buah pinggang. Kekurangan air boleh melemahkan daya tahanan tubuh. Kita perlu minum sekurang-kurangnya enam gelas air sehari. Sebaiknya minumlah air kosong, bukannya minuman ringgan atau minuman lain seperti kopi dan teh.

Elakkan terlalu banyak lemak dan kolesterol

Makanlah daging ayam/itik. Pilihlah daging tanpa lemak dan buangkan bahagian berlemak yang jelas dapat dilihat sebelum memasak. Lebihkan pengambilan ikan. Jadikan protein sayuran sebahagian penting diet anda. Lebihkan memakan hasil-

hasil kacang soya, tempeh, kacang dal, kacang pis kering, sayuran kekacang dan sebagainya. Kurangkan pengambilan telur, organ dalaman haiwan dan undang, mentega, lemak, minyak sapi, krim, susu tulen, marjerin, santan dan makanan yang diperbuat daripada bahan-bahan itu. Sebaiknya kurangkan juga menggoreng makanan, seeloknya cubalah kukus, panggang, rebus atau bakar makanan yang hendak dimakan.

Kurangkan gula

Kurangkan pengambilan gula seperti gula melaka, gula putih, gula perang, gula mentah, madu dan sirap. Pengambilan gula-gula, kek, kuih-muih, aiskrim, minuman ringan dan biskut. Jika anda terpaksa menggunakan buah-buahan dalam tin, pilihlah yang ditin tanpa gula atau



terdapat dalam sirap cair, bukannya pekat.

Ketahuilah beberapa nama lain bagi gula iaitu; maltos; dextrose; sukros, glukos, laktos dan fruktos. Perhatikan nama-nama ini pada label makanan. Pengguna harus ingat, banyak label meletakkan bahan ramuan yang digunakan mengikut kepentingan kegunaannya. Sekiranya bahan itu diutamakan di bahagian awal senarai, bermakna lebih banyak bahan ramuan itu dimasukkan ke dalam makanan tersebut.

Kurangkan garam

Pengguna juga perlu mengurangkan garam dan kicap dalam masakan. Belajarlah menggunakan bahan herba, rempah

ratus dan jus buahan sebagai pengganti garam. Elakkan juga menambahkan garam atau kicap ke dalam makanan yang dihidangkan. Kurangkan makanan masin seperti ikan kering, telur asin, jeruk atau sayuran asin. Banyakkan pengambilan makanan segar. Elakkan juga makanan segera, makanan dalam tin, makanan yang diproses dan makanan ringan seperti snek dan kentang goreng. Kurangkan juga makanan yang dibakar seperti pastry dan biskut. Bacalah label makanan yang tidak bergaram atau sedikit garam sahaja. Jadilah satu amalan memesan makanan yang tidak dimasukkan garam atau MSG.

Pengambilan makanan yang berkhasiat akan menjamin kesihatan yang baik kepada pengguna. Kesihatan yang baik menghindar pengguna daripada bahaya penyakit-penyakit yang disebabkan oleh masalah pemakanan. Masalah sakit jantung, kencing manis dan kanser serta penyakit-penyakit sampingan yang lain boleh dielakkan jika pengguna mengamalkan ciri-ciri diet yang teratur dan tabiat pemakanan yang baik. Oleh itu, sebagai pengguna yang rasional, kita haruslah bijak memilih tabiat pemakanan yang sesuai bagi menjamin budaya kehidupan yang sihat dan bahagia.

Khasiat Tumbuh-tumbuhan Herba

NEGARA kita memang kaya dengan kesuburan tanah-taninya sehingga darinya tumbuh pelbagai jenis tumbuh-tumbuhan menghijau yang beraneka jenis untuk kegunaan dan keperluan manusia sendiri. Di antara pelbagai jenis tumbuh-tumbuhan itu, sesuatu yang berharga darinya ialah tumbuh-tumbuhan yang bernilai perubatan yang lebih dikenali sebagai "tumbuh-tumbuhan herba".

Kebanyakan tumbuh-tumbuhan herba banyak digunakan oleh nenek moyang kita di masa lampau. Ia tidak terbatas untuk digunakan sebagai bahan perisa asli dalam masakan, tetapi hakikatnya tumbuh-tumbuhan herba mempunyai keistimewaan malah menampung banyak khasiat semula jadi di samping mempunyai nilai perubatan untuk kesihatan yang amat ketara. Ia dikatakan berperanan untuk merawat dan meredakan pelbagai jenis penyakit sebagai asas penjagaan kesihatan walaupun dalam banyak hal masyarakat hari ini kurang menyadarinya. Dua contoh tumbuh-tumbuhan herba tersebut ialah "Halia" dan "Kesom".

Orang-orang Melayu mempercayai bahawa Halia atau nama saintifiknya "*Zingiber officinale*" adalah tergolong dalam kategori ubat-ubatan tradisional Melayu yang sememangnya menampung banyak khasiat tersendiri serta dapat membantu dalam menyembuh dan meredakan penyakit-penyakit berikut :

1. Membantu untuk menghadam makanan.
2. Melembutkan perut dengan kelembutan yang sederhana.
3. Mengawal hati supaya tidak sejuk dan basah.
4. Membantu menguatkan tenaga batin dan menambahkan air mani.
5. Membuang angin yang terdapat dalam usus kecil dan usus besar.

6. Membuang kahak dan lendir yang melekat di bahagian halkum.
7. Menghilangkan bau busuk mulut.
8. Menghilangkan kadar kesejukan yang terdapat pada makanan, buah-buahan atau sayur-sayuran apabila sudah dimakan atau diminum.

Selain dari itu, halia juga dipercayai dapat menyelesaikan masalah pening kepala, mabuk, demam panas serta mencegah kelahiran. Halia amat kaya dengan kandungan Kalium (125 mg),

Fosforus (63 mg), Kalsium (17 mg) dan tenaga (52 kcal).

Di samping itu, sejenis rumpai herba yang sering digunakan sebagai perencah dan perisa dalam masakan orang-orang Melayu ialah "Kesom". Kesom atau nama saintifiknya "*Polygonum minus*" mempunyai keistimewaan tertentu terhadap kesihatan iaitu dapat membantu menyembuhkan mata kabur dan mencegah kesejukan atau supaya badan menjadi panas.

Halia dan Daun Kesom



Khasiat Pemakanan Dalam Halia dan Kesom
(mg per 100g bahagian yang boleh dimakan)

	Halia (<i>Zingiber officinale</i>)	Kesom (<i>Polygonum minus</i>)	Amaun
Tenaga	52	91	kcal
Kelembapan	86.1	73.2	g
Protein	2.1	2.8	g
Lemak	1.0	0.7	g
Karbohidrat	8.6	18.4	g
Gentian	1.7	2.8	g
Abu	0.5	2.1	g
Kalsium	17	232	mg
Fosforus	63	19	mg
Besi (Ferum)	2.5	3.2	mg
Natrium	3	19	mg
Kalium	125	308	mg
Beta karoten	0	7433	mg
Vitamin A	0	1239	mg
Vitamin B1	0.04	0.15	mg
Vitamin B2	0.04	0.24	mg
Vitamin C	5.3	125.0	mg
Niasin	0.7	2.8	mg

Sumber: Komposisi Zat Makanan Malaysia, Institut Penyelidikan Perubatan, IMR 1988.

Petunjuk : kcal = kilokalori, g = gram, mg = miligram, mcg = mikrogram

bersambung di mukasurat 9



Soal Jawab Pengguna bersama Ariff

Soal jawab pengguna bersama Ariff pada keluaran ini akan memaparkan cerita yang terjadi kepada pengguna, iaitu mengenai keburukan makanan ringan (*junkfood*). Cerita ini bukan sahaja sebagai satu paparan pengalaman pengguna tetapi ianya juga adalah nasihat yang sangat berguna kepada semua pengguna di negara ini. Dengan ini pengguna dapat mengambil iktibar dan menyuarakan pendapat serta pandangan mereka menerusi buletin ini untuk kebaikan semua pengguna.

Keburukan Makanan Ringan (*Junkfood*)

Malam tersebut saya pergi membeli belah keperluan rumah yang rutin bagi kami sekeluarga. Tak lupa juga saya menambah makanan ringan (jenamanya terkenal juga) di dalam senarai beli tersebut.

Dalam pada berehat kami menjamah sekampit makanan ringan sambil menonton TV. Dan tinggallah sekampit lagi perancangan saya untuk dimakan semasa menonton TV pada malam esoknya.

Pagi esoknya sebelum ke

tempat kerja yang berhampiran rumah, saya memastikan anak-anak saya dalam keadaan baik. Waktu rehat apabila saya pulang minum pagi, saya dapati anak saya dalam keadaan tidak sihat, baring sahaja. Saya mula mensyaki sesuatu terjadi yang mana anak saya ini mengalami masalah lelah. Terlihat saya serpihan makanan ringan yang saya beli semalan. Terus saya membuka peti sejuk dan dapati ianya lebih dibuka. Saya dimaklumkan anak kedua saya makan makanan ringan tersebut tanpa mengambil sarapan. Ini membuatkan saya terkejut

memikirkan betapa banyaknya kandungan bahan pengawet yang ada di dalam makanan ringan tersebut sehingga dalam masa beberapa jam anak saya telah mendapat lelah yang teruk.

Saya menceritakan kejadian ini bagi menyedarkan pengguna-pengguna tentang keburukan makanan ringan kepada kesihatan, yang selalu ibu bapa membelinya sebagai buah tangan untuk anak-anak apabila pulang ke rumah.

*Maryani Bt Osman,
Hutan Melintang*

sambungan daripada mukasurat 8

Dalam konteks khasiat pemakanan, kesom kaya dengan beta karoten (7433 mcg), Vitamin A (1239 mcg) serta Vitamin C (125.0 mg). Manakala kadar bahan galiannya ialah Kalium (308 mg), Kalsium (232 mg) di samping Fosforus dan Natrium (19 mg). Nilai tenaga dalam kesom amat tinggi iaitu 91 kcal; dan hal ini amat sesuai dengan fungsinya terhadap kesihatan.

Berdasarkan kepada hakikat

itulah bahawa, untuk memperolehi tubuh yang sentiasa sihat dan segar malahan kesihatan sentiasa terjamin dan bebas dari permasalah penyakit, adalah lebih baik kita memakan makanan-makanan yang berkhasiat, asli dan segar sahaja. Justeru itu, kandungan khasiat pemakanan di dalam tumbuh-tumbuhan herba umpamanya halia dan kesom adalah disarankan untuk kesihatan kerana juzuk pemakanan berkenaan tidak memerlukan resipi dan boleh dinikmati secara segar malah tidak memerlukan

perbelanjaan yang banyak sama ada dalam konteks rawatan atau ubat-ubatan moden. Malah kita juga jangan lupa, tumbuh-tumbuhan berkenaan mengandungi beberapa bahan yang boleh memusnahkan kuman di dalam badan yang kita sendiri tidak pernah menyedari tentang hubungannya dengan rawatan dan kesihatan.

*Ditulis oleh : Azmi Bin Mohd. Salleh,
Persatuan Pengguna Kelantan.*

Sumber : Buku Ubat-ubatan Tradisional Melayu, Ustaz Azahari Ibrahim, Kelantan.

Fakta Ringkas

Indeks Harga Pengguna (IHP)

HP bagi bulan Jun 2000 naik sebanyak 1.3% dibandingkan dengan indeks bagi bulan yang sama pada tahun 1999. Manakala indeks harga pengguna dari bulan Januari hingga Jun 2000 juga naik sebanyak 1.5%. Bagaimanapun dibandingkan dengan indeks bulan Mei 2000 yang lalu IHP bagi bulan Jun 2000 telah turun sebanyak 0.1%.

Laporan Aktiviti Penguatkuasaan oleh Bahagian Penguatkuasa

Bagi tempoh 1 Januari hingga 24 Jun 2000

	Bilangan	Nilai Barang
1. Pemeriksaan Premis Perniagaan	327,164	
2. Tindakan Kes dan Nilai Rampasan	5,938	RM 9,510,321.61
3. Kes Selesai dan Nilai Kompaun	3,057	RM 597,542.00
4. Kes Selesai dan Nilai Denda	51	RM 114,500.00
5. Operasi Membanteras "Cetak Rompak" oleh Pasukan Petugas Khas		
Bilangan pemeriksaan/serbuan	13,530	
Bilangan Kes yang dihasilkan	3,517	
Nilai Barang yang disita		RM 8,929,552.00
Bilangan Amaran	4,727	

Aktiviti-aktiviti Bahagian Hal Ehwal Pengguna bagi bulan Julai 2000

Aktiviti	Tempat	Tarikh
1. Seminar Undang-undang Perlindungan Pengguna	Universiti Utara Malaysia, Sintok, Kedah.	4.7.2000
2. Mesyuarat Perancangan Strategik KPDN & HEP Tahun 2000	Langkawi	7 - 9.7.2000
3. Taklimat Pengurusan Aset Awam	Langkawi	6 - 9.7.2000
4. Ceramah Kepenggunaan	SMK Ibrahim Fikri, Kuala Terengganu	8.7.2000
5. Seminar Peranan dan Fungsi MHEPD	Lumut, Perak	22 - 23.7.2000
6. Bengkel Kelab Pengguna Institut Pengajian Tinggi	Mersing, Johor.	22.7.2000
7. Bengkel Kepimpinan Kelab Pengguna Sekolah	Port Dickson, Negeri Sembilan.	22.7.2000
8. Bengkel Kepimpinan Kelab Pengguna Sekolah	Langkawi	22.7.2000
9. Bengkel Kepimpinan Kelab Pengguna Sekolah	Keningau, Sabah	29.7.2000
10. Seminar Peranan Dan Fungsi Majlis Hal Ehwal Pengguna Daerah	Bintulu, Sarawak	29.7.2000

Pantun Nasihat

Anak ikan dimakan ikan,
Ikan haruan dibuat sop;
Hidup bukan untuk makan,
Tetapi makan untuk hidup.

Sorong papan tarik papan,
Buat rakit bertali sabut;
Jangan makan sebarang makan,
Mengundang penyakit membawa maut.

Kelapa sawit lebat buahnya,
Masak setandan di celah dahan;
Makanan diawet ada bahayanya,
Jangan dimakan secara berlebihan.

Indah pandangan di senjakala,
Anak buaya mati tak makan;
Kurangkan makanan berlemak dan gula,
Penyakit merbahaya dapat dielakkan.

Pokok durian lebat bunganya,
Rumput semalu tolong tebaskan;
Buah dan sayuran banyak khasiatnya,
Makanlah selalu jangan lupakan.

Sumbangan: Yatie
Kg. Tun Abd. Razak, Melaka

We welcome your contributions

Our Bulletin needs your contributions. You may send in articles of interests on any subject related to consumer affairs or the environment. Besides sharing your experiences and knowledge with others, you will also be helping us to spread and broaden consumer knowledge to our readers. Your effort will be amply rewarded. Contributions must be typewritten in either Bahasa Malaysia or English. Unpublished items will be returned to contributors if a stamped self-addressed envelope is enclosed. For every item published, contributors will be paid according to the following rates :

1. RM100.00 for a minimum full page article on matters related to consumerism or the environment.
2. RM50.00 for the best letter of the month written to the editor on any subject related to consumerism or the environment.
3. RM 50.00 per item on news report related to consumerism or the environment.
4. RM40.00 for a photograph on 4R glossy paper. The photograph must be on subjects related to consumerism or the environment. Photographs may be published independently or to accompany articles or news item.
5. RM60.00 for original cartoons or caricatures on matters related to consumerism or the environment.

Kami Mengalau-alukan Sumbangan Anda

Buletin kami memerlukan sumbangan anda. Kami sedia menerima sumbangan anda mengenai isu kepenggunaan dan alam sekitar. Selain dari dapat bersama berkongsi pengalaman dan pengetahuan dengan pembaca lain, anda juga dapat menyumbang ke arah menyebar ilmu kepenggunaan kepada semua pembaca. Usaha anda juga akan diberi bayaran yang setimpal dan sewajarnya. Sumbangan mestilah ditaip sama ada dalam Bahasa Malaysia atau Inggeris. Semua sumbangan yang tidak diterbitkan akan dipulangkan jika disertakan dengan sampul surat beralamat sendiri dan bersetem. Untuk sebarang sumbangan yang diterbitkan anda akan dibayar mengikut kadar berikut :

1. RM100.00 untuk sumbangan berbentuk rencana utama mengenai isu kepenggunaan atau alam sekitar yang tidak kurang dari satu muka penuh.
2. RM50.00 bagi sepucuk surat yang terbaik bagi setiap bulan yang ditulis kepada pengarang menyentuh masalah kepenggunaan atau alam sekitar.
3. RM50.00 bagi setiap berita mengenai masalah kepenggunaan atau alam sekitar.
4. RM40.00 bagi setiap gambar foto mengenai isu kepenggunaan atau alam sekitar yang di terbitkan. Gambar mestilah berukuran 4R yang dicetak diatas kertas foto licin (glossy).
5. RM60.00 bagi setiap kartun atau lakaran asli mengenai isu kepenggunaan atau alam sekitar.

Sila hantar sumbangan anda kepada :
**Sidang Pengarang 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.
 No. Faks : 03-2274 7628 • 2260 1807
 E-mail : buletin@kpdnhq.gov.my

BAHAGIAN PENGUATKUASA :

- Bilik Gerakan K. Lumpur : 03-4436888/03-4437888 • Wilayah Persekutuan K. Lumpur : 03-4423555
- Kuala Lumpur (Ibu Pejabat) : 03-4433366
- Perlis • Kangar : 04-9761478 Kedah • Alor Setar : 04-7339062 • Sg.Petani : 04-4213400 • Langkawi : 04-9660420 Pulau Pinang
- P. Pinang : 04-2616168 • Seberang Prai : 04-3317500 Perak • Ipoh : 05-2555001 • Taiping : 05-8098801 • Teluk Intan : 05-6227967
- Selangor • Shah Alam : 03-5595544 • Kajang : 03-87362144 • K. Kubu Baru : 03-8042495 Wilayah Persekutuan • Kuala Lumpur : 03-4423555 • Labuan : 089-417669 Negeri Sembilan • Seremban : 06-7630911 Melaka • : 06-2820422 Johor • Johor Bahru : 07-2234699 • Kluang : 07-7736877 • Muar : 06-9521094 • Mersing : 07-7981001 Pahang • Kuantan : 09-5121234 • Temerloh : 09-2961688
- Raub : 09-3551670 Terengganu • K. Terengganu : 03-6221234 • Kemaman : 09-8591919 Kelantan • Kota Bahru : 09-7481117
- Kuala Krai : 09-9666368 Sabah • K. Kinabalu : 088-235702 • Sandakan : 089-201301 • Tawau : 089-776690 Sarawak • Kuching : 082-245202 • Sibu : 084-331931 • Miri : 085-412862 • Bintulu : 086-332176 • Labuan : 087-417669

PEJABAT-PEJABAT PENDAFTARAN PERNIAGAAN :

- K. Lumpur (Ibu Pejabat) : 03-4433366 • Alor Setar : 04-7318277 • Butterworth : 04-3327793 • Ipoh : 05-2547913 • Kota Bahru : 09-7484599 • Kuantan : 09-553600 • K. Terengganu : 09-6237170 • Johor Bahru : 07-2244710 • Melaka : 06-2821822

BAHAGIAN HARTA INTELEK :

- K. Lumpur (Ibu Pejabat) : 03-22742100 • Kota Kinabalu : 088-233571 • Kuching : 089-428499

BAHAGIAN HAL EHVAL PENGGUNA : 03-22742100

BAHAGIAN PERDAGANGAN DALAM NEGERI : 03-22742100

PEJABAT-PEJEBAT PENDAFTARAN SYARIKAT :

- K. Lumpur (Ibu Pejabat) : 03-4433366 • Alor Setar : 04-7330111 • P. Pinang : 04-3332081 • Ipoh : 05-2416900 • Kuantan : 09-553866
- Kota Bahru : 09-7482860 • Kota Kinabalu : 088-233346 • Kuching : 082-428499 • Labuan : 087-414100



Kementerian Perdagangan Dalam Negeri
 dan Hal Ehwal Pengguna

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.

