



Amalan Pemakanan Yang Boleh Membunuh

Menurut laporan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) dan Pertubuhan Makanan dan Pertanian Sedunia (FAO), didapati bahawa pembunuh utama manusia bukannya aids, malaria, kebuluran, kereta atau merokok, tetapi tabiat pemakanan manusia sendiri.

Laporan tersebut telah menjadi satu cabaran besar kepada kerajaan dan membawa kesan yang besar ke atas industri makanan di seluruh dunia.

Di negara barat kini, syarikat penyedia makanan terpaksa berhadapan dengan pelbagai saman daripada mereka yang menghidap penyakit kerana memakan makanan daripada syarikat tersebut. Antara syarikat yang disaman ialah rangkaian restoran makanan segera terkenal kerana didakwa makanan yang disediakan mengakibatkan pelanggannya menjadi gemuk. Isu ini mungkin dianggap kecil kerana ia melibatkan tabiat makanan, tetapi persoalan amalan makanan kini menjadi ancaman ke atas seluruh dunia. Amerika Syarikat umpamanya, menghadapi masalah kegemukan rakyatnya yang meruncing.



Rakyat negara lain turut mengikut jejak rakyat Amerika ini.

Punca utama kepada masalah ini ialah orang ramai lebih banyak memakan hidangan yang sarat dengan sumber tenaga tetapi rendah khasiat serta kurang cergas. Demikian berdasarkan laporan WHO.

Ini bukan lagi menjadi masalah orang yang berada sahaja. Penyakit-penyakit kronik akibat pemakanan yang tidak seimbang dan kegemukan kian berkembang pesat di negara sedang membangun. Ini begitu ketara di kalangan negara berpendapatan pertengahan dan menghadapi perubahan gaya hidup akibat perbandaran.

Antara penyakit kronik ini ialah kencing manis (*diabetes*). Ia turut menjejaskan negara seperti India, China dan Indonesia, terutama di kalangan penduduk kota.

Kebanyakan penyakit tidak berjangkit dikaitkan dengan isu makanan dan gaya hidup. Terlalu banyak lemak, terutama lemak binatang, banyak garam atau terlalu banyak gula merupakan pembunuh utama, manakala unsur tidak sihat yang sudah lazim diketahui ialah tembakau dan arak, melengkapkan senarai punca penyakit-penyakit jantung, barah dan kencing manis.

Selain itu, sikap kurang bersenam memburukkan lagi keadaan. Salah makan merupakan sebab kedua selepas tembakau sebagai punca utama barah serta punca utama penyakit jantung dan kencing manis.

Sudah lama para doktor menasihatkan tentang masalah ini. Malangnya kebanyakan kita tidak mengambil kesah terhadapnya kerana tidak dihirnggapi penyakit tersebut. Apabila sudah terkena barulah keluh-kesah mencari penawar penyakit.

Pihak penguasa kesihatan Amerika Syarikat telah mengeluarkan amaran mengenai kesan buruk

Apabila memperkatakan tentang globalisasi, ia mendapat tanggapan yang berbeza. Bagi pengguna, globalisasi adalah baik kerana ia membuka peluang membuat pilihan barangan dan harga yang pelbagai. Manakala bagi peniaga pula, ia merupakan ancaman yang besar kepada perniagaan mereka.

Hakikatnya, sama ada pengguna atau peniaga, globalisasi mempunyai kesan baik dan buruk yang tersendiri. Pengguna menganggap globalisasi membuka ruang pasaran asing masing-masing ke dalam negara. Dengan ini barangan luar negara dapat dinikmati oleh pengguna tanpa perlu ke luar negara. Bagi yang mampu, barangan luar negara ini dikaitkan dengan jenama terkenal, yang walau berapapun harganya, tidak menjadi persoalan. Manakala pengguna biasa, yang berpendapatan rendah dan sederhana, pilihan adalah bergantung kepada harga barangan. Jika barangan luar negara lebih murah, sudah tentu menjadi pilihan, begitu sebaliknya.

Globalisasi sebenarnya merupakan agenda syarikat multinasional antarabangsa. Barangan mereka akan mencurah-curah masuk ke dalam negara dan bersaing dengan keluaran tempatan. Dalam hal ini, biasanya persaingan adalah tidak seimbang kerana syarikat multinasional ini beroperasi di negara yang dapat menawarkan kos pengeluaran yang rendah seperti negara China, Thailand dan sebagainya. Oleh itu harga barangan mereka juga lebih rendah. Jika keadaan ini berterusan dan pengguna lebih memilih barangan keluaran syarikat multinasional ini, keluaran negara tidak akan dapat bertahan dan akhirnya menutup operasinya. Mungkin ini tidak memberi kesan pada jangka masa pendek, tetapi akan dirasakan pada jangka masa panjang.

Contoh yang paling mudah ialah operasi gedung pasar besar (*hypermarket*) yang merupakan fenomena biasa dalam pasaran runcitan. Pengguna lebih suka membeli belah di situ kerana banyak pilihan barangan dan harga yang rendah. Namun yang menderita ialah kedai runcit dan pasar mini yang berhampiran yang turut menawarkan barangan yang sama. Banyak juga kedai ini yang terpaksa menamatkan perniagaannya kerana kekurangan pelanggan.

Apa yang akan terjadi sekiranya tidak wujud lagi kedai runcit dan pasar mini ini? Adakah harga yang ditawarkan di gedung pasar besar ini akan terus rendah? Dalam keadaan tidak wujudnya saingan, harga barangan mungkin akan dinaikkan melebihi harga yang dijual di kedai runcit dan pasar mini ini. Dalam keadaan ini, pengguna tidak lagi mempunyai banyak pilihan.

Lantaran itu, kewujudan gedung pasar besar ini sewajarnya dikawal agar kehadirannya tidak menjejaskan kedudukan kedai runcit dan pasar mini ini. Pengguna masih memerlukan layanan mesra daripada pekedai ini ketika membeli dan mungkin boleh mendapat kredit sekiranya terdesak.

SIDANG REDAKSI

Penasihat:

Y. Bhg. Dato' Talaat bin Hj. Husain

Ketua Setiausaha, Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna

Ketua Sidang Pengarang

Haji Wan Mansoor bin Wan Omar

Timbalan Ketua Sidang Pengarang

Mohd Yusof bin Abdul Rahman

Sidang Pengarang

Isamil bin Jantan

Anyi Ngau

Noor Jamal bin Ali

Hasliana bte Kamarudin

Azendi bin Mohd Zawawi

Siti Rahayu bte Zakaria

Dicetak oleh Syarikat Asas Jaya

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

Editor,

Buletin Pengguna,

No 1D-1, Bangunan SKPPK,

Jalan SS9A/17, 47300 Petaling Jaya,

Selangor Darul Ehsan.

Emel: buletinpengguna@hotmail.com

Laman Web KPDN & HEP : www.kpdnhep.gov.my

Laman Web FOMCA : www.fomca.org.my

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.

Intipati BAJET 2005

Bonus

- Bonus satu tengah bulan gaji untuk kakitangan awam berpendapatan sehingga RM1,000 sebulan dan bonus sebulan gaji atau maksimum RM1,500 untuk kakitangan berpendapatan lebih RM1,000 sebulan, yang dibayar dalam dua kali ansuran pada Oktober dan Disember 2004.

Sistem Perkhidmatan sektor awam

- 20 set statut dan peraturan akan dipinda untuk mengemaskan sistem penyampaian sektor awam.
- 104 sistem dan proses kerja di 16 kementerian akan dikemaskini untuk mengemaskan sistem perkhidmatan sektor awam.

ICT

- Penggunaan ICT (Sistem e-Treasury) diperluaskan untuk mempercepatkan bayaran dan menjamin ketepatan maklumat kewangan.

Kemudahan awam

- RM500 juta untuk program "outsourcing" kontraktor Kelas F menyelenggara kemudahan awam seperti hospital, sekolah dan kuarters kakitangan kerajaan di daerah.

Pertanian

- Sektor pertanian sebagai jentera ketiga pertumbuhan ekonomi selepas pembuatan dan perkhidmatan.
- Malaysia sebagai pengeluar global yang kompetitif bagi produk pertanian berkualiti tinggi dan memenuhi piawaian antarabangsa.
- RM300 juta - bantuan modal untuk swasta, khususnya syarikat berkaitan kerajaan, mengkomersilkan pertanian.
- RM1.5 bilion - projek pertanian bagi pekebun kecil

Produk halal

- RM10 juta - pembangunan dan promosi produk halal.



Duti

- Pengecualian sepenuhnya duti hiburan bagi persembahan kebudayaan dan kesenian oleh pengiat seni tempatan di Kuala Lumpur, Labuan dan Putrajaya yang diluluskan Kementerian Kebudayaan, Kesenian dan Warisan.

Pendidikan

- RM16.3 billion - Kementerian Pelajaran
- RM5.2 billion - Kementerian Pengajian Tinggi
- Dua belas jawatan Guru Cemerlang Gred Khas C dan lima jawatan Pengetua Cemerlang JUSA C diwujudkan tanpa meninggalkan tugas mendidik di sekolah.

Penyelidik dan pereka cipta sektor awam

- Royalti, pegangan ekuiti dalam syarikat dan melanjutkan tempoh perkhidmatan selepas bersara sebagai galakan kepada penyelidik dan pereka cipta sektor awam.

Golongan miskin, orang asli dan kurang upaya

- RM94.2 juta - program bantuan perumahan, meningkatkan pendapatan, tambahan makanan seimbang, pembangunan minda insan, latihan dan pendidikan untuk golongan miskin tegar.
- RM205 juta - skim baucer tuisyen anak-anak golongan berpendapatan rendah.

Ke muka 4»

« Dari muka 3

- RM 77.3 juta - menaik taraf kehidupan 147,500 orang asli di seluruh negara.
- Menambah kemudahan mesra orang kurang upaya dan jurubahasa isyarat untuk golongan bermasalah pendengaran dan pertuturan.

Pembangunan bandar dan luar bandar

- RM130 juta - bekalan elektrik dan RM95 juta untuk bekalan air bagi mengimbangi pembangunan bandar dan luar bandar.
- RM174 juta - membina jalan kampung dan RM50 juta untuk menyiapkan dan membina jalan luar bandar.
- RM18.7 juta - meningkatkan taraf kesihatan penduduk.
- RM30 juta - kepada Jabatan Perpustakaan Negara untuk membeli bahan bagi perpustakaan desa.

Perumahan

- 100,000 rumah mampu milik dibina di bawah kaedah "*Industrialised Building System*" yang menjimatkan kos, persekitaran kerja lebih selamat dan mengurangkan guna tenaga pekerja asing.
- RM778 juta - membina 21,000 unit rumah kos rendah di bawah Program Perumahan Rakyat untuk setinggan di Kuala Lumpur dan bandar-bandar utama.
- RM177 juta - pinjaman kepada kerajaan negeri bagi pembinaan 3,000 rumah di bawah Projek Perumahan Awam Kos Rendah.
- RM100 juta - Projek Perumahan Mesra Rakyat.

Kesihatan

- Lima hospital, 13 klinik kesihatan dan satu makmal kesihatan baru akan dibuka, sementara dua hospital dinaik taraf.
- RM48.3 juta - meningkatkan kemudahan rawatan di unit rawatan rapi, unit hemodialisis dan rawatan kanser.
- RM19.2 juta - program kesihatan awam.



- 1,000 pelajar paramedik di Institut Latihan Kesihatan.

Pembangunan wanita dan keluarga

- RM37.8 juta - program pembangunan wanita
- RM129.5 juta untuk program pembangunan keluarga termasuk pemulihan akhlak dan pusat harian warga emas.

Cukai rokok dan minuman keras

- Kenaikan duti eksais rokok dari RM58 kepada RM81 bagi setiap 1,000 batang.
- Duti eksais minuman keras dinaikkan di antara 10 sen dan RM28 seliter.

Pertubuhan bukan kerajaan

- RM141.6 juta - pelbagai aktiviti pertubuhan bukan kerajaan.

Alam sekitar

- RM194 juta - mengurus dan pembangunan program alam sekitar.

Kakitangan kerajaan (polis)

- RM107 juta - pelarasan gaji polis.
- Mulai 1 Jan 2005, polis berkhidmat satu hingga 10 tahun terima bayaran insentif RM600 sebulan, 11 hingga 15 tahun RM750 sebulan, lebih 16 tahun RM900 sebulan.

Keagamaan

- RM450 sebulan - sebagai imbulan untuk semua imam masjid mulai Januari 2005.

Kepentingan Makanan kepada Fungsi Otak

Nutrien atau zat-zat yang didapati daripada makanan mempengaruhi fungsi otak dan dengan itu mempengaruhi peragai dan juga kecerdasan otak seseorang. Dalam erti kata lain, otak kita membangun dan boleh berfungsi dengan menggunakan sumber-sumber protin, asid amino, lemak, karbohidrat, vitamin dan garam galian yang diperolehi daripada makanan yang dimakan.

Protin

Dari Protin, otak menghasilkan bahan-bahan *neurotransmitter* untuk membolehkan sel otak



menghantar maklumat dari satu sel kepada satu sel yang lain. Dari protin juga terhasilnya enzim-enzim untuk pelbagai fungsi penting sel. Dari protin juga terhasilnya kimia-kimia hormon sex, hormon tiroid dan lain-lain. Malah 65% daripada bahan pembinaan sel tubuh dan otak adalah terdiri daripada protin.

Lemak

Dari lemak pula kita memperolehi bahan-bahan asas untuk membina dinding sel (membran sel). Jika lemah dinding maka lemahlah sel, termasuk sel otak. Oleh itu lemak adalah penting untuk otak.

Gelukos

Sejumlah besar glukos diperolehi daripada karbohidrat. Glukos ini merupakan sumber tenaga yang terpenting untuk membolehkan otak berfungsi.

Garam galian

Garam galian seperti magnesium, kalsium, sodium, potassium dan selenium adalah amat penting untuk membolehkan sel berhubung antara satu sama lain dengan sempurna. Galian-galian ini merupakan faktor pembantu dalam fungsi enzim.

Vitamin

Vitamin adalah juga faktor pembantu yang penting untuk menghasikan bahan-bahan penting untuk fungsi otak. Vitamin juga mempertahankan oksigen yang penting untuk fungsi otak.

PANDUAN PENGGUNA

Apabila Terkena Kejutan Elektrik

Apabila berhadapan dengan orang yang terkena kejutan elektrik, lakukan langkah-langkah berikut untuk menyelamatkannya:

- Jangan sentuh mangsa jika suis belum ditutup, dikhuatiri orang yang menolong juga akan terkena kejutan elektrik tersebut. Tutup suis dan dapatkan seseorang yang tahu cara menutup suis kuasa elektrik yang besar.
- Jangan gunakan benda yang basah, lembab atau yang bercampur dengan logam bagi menarik mangsa tersebut.
- Awasi diri dengan menggunakan kasut atau pelapik kaki yang kering dan balut tangan dengan sarung tangan getah yang kering.
- Dapatkan pertolongan cemas dengan segera untuk menyelamatkan mangsa. Hubungi pasukan perubatan dengan segera.

Kitar Semula Plastik di Rumah

Kitar semula bekas-bekas plastik yang terdapat di dapur adalah satu cara yang baik. Basuh bekas-bekas tersebut dengan mengisi air panas (lebih kurang $\frac{3}{4}$) tambahkan sedikit sabun pencuci pinggan mangkuk ke dalamnya, goncang-goncangnya dan basuh sekali lagi. Kemudian lapkan sehingga kering.

Sebagai pembungkus

Gunakan kreativiti anda untuk mereka corak daripada surat khabar untuk dijadikan pembalut hadiah. Apabila melancong ke luar negara, kumpulkan suratkhbar, majalah, pembalut gula-gula ataupun apa-apa kertas yang mempunyai corak yang boleh memberi idea kepada anda untuk mereka corak sendiri.

Sediakan sampul surat yang besar untuk kumpulkan bahan-bahan tadi. Corak-corak yang bergaya, yang juga datangnya dari negara lain pasti akan nampak lebih menarik apabila dijadikan pembalut hadiah, penanda buku ataupun kad kolaj. Surat-surat bersaiz besar dan gambar-gambar menarik alam warna hitam dan putih boleh dijadikan titik focus dan corak-corak yang lebih menarik

Guna semula botol

Sediakan botol sendiri apabila anda membeli susu soya, tebu atau makanan. Ini membantu mengurangkan keperluan untuk bekas-bekas baru. Anda juga boleh gunakan semula botol-botol air atau bekas-bekas minuman untuk menyimpan air untuk diminum.

Bekas aiskrim dan makanan-makanan lain boleh digunakan untuk menyimpan kek, kunci-kunci, permainan kecil dan lain-lain. Botol-botol alkohol yang cantik dan berwarna-warni boleh dijadikan pasu bunga.

Penglibatan keluarga

Cara terbaik untuk menjayakan program kitar semula ini adalah dengan memastikan semua ahli keluarga kita terlibat. Adik-adik kita, rakan serumah atau ibu bapa kita sendiri boleh bekerjasama. Tidak lupa juga jiran-jiran anda. Lebih ramai, lebih meriah. Tunjukkan kepada mereka faedah-faedah yang

diperolehi dari kitar semula dan bagaimana ia dapat membantu alam sekitar. Jika mereka tahu apakah kebaikan-kebaikan kitar semula yang bakal diperolehi, pastinya mereka akan lebih gembira untuk turut serta dalam program kitar semula ini.

Pelbagaikan kegunaan

Bekas-bekas dan botol minuman boleh digunakan semula dalam pelbagai cara di rumah kita mengikut kreativiti kita sendiri. Bekas-bekas ini boleh digunakan contohnya untuk:

- Akar-akar yang tumbuh
- Menjaga pokok
- Menyimpan alat tulis
- Aktiviti kraftangan

Bawa beg sendiri

Bawalah beg sendiri dari rumah ketika membeli belah. Ini dapat mengurangkan dan lama-kelamaan menghapuskan keperluan terhadap beg plastik.

Bekas plastik yang menyimpan biskut yang sudah kosong juga boleh dijadikan bekas untuk menyimpan barang yang hendak disejukkan/dibekukan dan kertas lilin. Boleh juga digunakan untuk menyimpan bekalan makanan tengahari.

Gunakan kedua-dua belah bahagian kertas, samada untuk dicetak semula melalui mesin mencetak ataupun untuk kegunaan lain. Berjimat dan Kitar Semula plastik kacang (jenis sterofoam yang dibungkus dan dihantar melalui mel) dan gunakannya untuk menggantikan batu-batu di dalam pasu bagi mengawal aliran air.



Ketahui Cara Penggunaan Ubat Yang Betul

Ubat adalah bahan yang sangat penting dan boleh membahayakan, termasuk ubat yang dibeli secara "over the counter" di farmasi atau pasaraya ataupun diperolehi daripada doktor. Pembelian "over the counter" bermaksud ubat itu adalah ubat yang tidak memerlukan preskripsi daripada doktor dan boleh dibeli di kedai farmasi atau kedai biasa. Oleh itu, sekiranya ubat digunakan dengan betul, ia akan membantu dalam menyembuh atau mengawal masalah kesihatan. Banyak kajian menunjukkan bahawa hampir 50% pesakit tidak mengambil ubat mereka dengan cara yang betul.

Adalah amat penting untuk mengetahui nama dan warna atau bentuk ubat. Banyak ubat mempunyai bentuk, warna dan saiz yang hampir sama walaupun berbeza nama dan kegunaannya. Ubat boleh ditulis oleh doktor mengikut nama generik atau nama dagangan. Sekiranya terdapat keraguan, minta pandangan dari doktor atau ahli farmasi.

SEBELUM MENGAMBIL UBAT

■ Berikan maklumat

Setiap individu adalah berbeza dan ahli farmasi perlu mengetahui beberapa fakta tentang anda sebelum beliau dapat memberikan nasihat yang betul. Jadi, sebelum memperolehi sebarang ubat dari doktor atau ahli farmasi, anda perlu memberi maklumat-maklumat berikut:

- ❖ Simptom atau masalah anda dan berapa lama anda telah mengalaminya.
- ❖ Sama ada anda telah berjumpa mana-mana

pengamal perubatan.

- ❖ Semua ubat dan makanan tambahan yang anda sedang ambil atau telah ambil sebelum ini, termasuk ubat yang memerlukan preskripsi atau yang tidak memerlukan preskripsi.
- ❖ Sama ada anda mempunyai alahan atau sensitif kepada ubat dan makanan tertentu atau bahan yang lain.
- ❖ Sama ada anda merokok, minum minuman keras atau mengamalkan sebarang senaman.
- ❖ Diet khusus yang sedang anda amalkan; rendah-gula, rendah-garam atau diet bagi mengurangkan atau meningkatkan berat badan.
- ❖ Jika anda hamil, bercadang untuk hamil atau menyusukan bayi.
- ❖ Sejarah penyakit dalam keluarga anda.

■ Baca label

Label pada sampul atau botol ubat mengandungi maklumat adalah penting. Label tersebut mungkin kelihatan berbeza tetapi ia akan menunjukkan maklumat yang sama iaitu:

- ❖ nama anda
- ❖ nama ubat dan kekuatannya
- ❖ arahan bagaimana mengambil ubat

Contoh:

- ❖ jumlah dan kekerapan yang perlu diambil sebelum, semasa atau selepas makan.
- ❖ sebarang langkah berjaga-jaga yang perlu diambil seperti; jangan ambil alkohol bersama ubat ini.

Secara umumnya, ubat elok diambil sebaik sahaja selepas makan. Ini membantu anda untuk mengingati waktu mengambil ubat dan untuk mengelakkan gangguan perut. Sesetengah ubat seperti penisilin perlu diambil semasa perut kosong kerana makanan akan mengganggu penyerapannya. Sekiranya ada keraguan, bertanyalah kepada ahli farmasi.

Arahan pada label bukanlah hanya panduan semata-mata tetapi ia mesti dipatuhi dengan teliti.

Ke muka 8 »



BENTUK ARAHAN MENGAMBIL UBAT

■ Ambil sebelum makan

Ini bermaksud ubat diambil satu jam sebelum makan dan bukan dua minit sebelumnya. Sesetengah ubat perlu diserap dengan cepat ke dalam sistem badan kita sebelum ia boleh bertindak pada kekuatan sepenuhnya. Sekiranya perut kita sedang menghadamkan makanan yang dimakan, kadar serapan menjadi kurang dan sesetengah kesan ubat itu akan hilang atau diperlambat. Walaubagaimanapun, sekiranya anda terlupa untuk mengambilnya sebelum makan, ambillah ubat tersebut selepas 1 hingga 2 jam anda makan daripada tidak mengambilnya langsung. Lebih baik kalau anda semak dengan ahli farmasi untuk keterangan lanjut.

■ Ambil selepas makan

Setengah ubat boleh menyebabkan gangguan perut. Bagi mengurangkan kesan ini, label akan menunjukkan arahan agar mengambil ubat selepas makan iaitu dalam masa 5 hingga 10 minit selepas makan.

■ Ambil bersama air

Arahan untuk mengambil ubat bersama air bermaksud ambil ubat bersama satu gelas penuh air. Ia akan menghalang tablet atau kapsul terlekat pada kerongkong. Jangan gantikan dengan jenis cecair yang lain tanpa mendapatkan nasihat daripada ahli farmasi atau doktor anda.

■ Untuk ditelan sepenuhnya, bukan dikunyah

Setengah tablet atau kapsul mempunyai salutan atau lapisan khusus di atasnya yang

melindungi ubat semasa ia bergerak melalui perut anda. Lapisan ini akan larut di dalam usus kecil bagi membebaskan ubat dan seterusnya diserap dengan sempurna tanpa mengganggu perut. Terdapat juga jenis lapisan yang membenarkan ubat dibebaskan secara berperingkat sepanjang hari. Mengunyah ubat akan memusnahkan sifat ini.

■ Ambil semasa atau selepas makan

Sesetengah ubat boleh menyebabkan iritasi pada lapisan perut. Untuk melindungi perut, ubat tersebut perlu diambil bersama makanan atau selepas makan.

■ Ambil pada selang masa yang tetap, Ahabiskan ubat ini

Apabila anda mengambil antibiotik untuk melawan jangkitan, biasanya anda akan berasa lebih sihat selepas satu atau dua hari. Walau bagaimanapun, kuman yang menjangkiti anda mungkin masih hidup dan sedia untuk membiak apabila ubat dihentikan. Dengan mengambil dos yang tetap dan menghabiskan ubat, ini dapat memastikan semua kuman di dalam badan dihapuskan. Jika tidak, mereka boleh menjadi kebal (*resistant*) kepada ubat tersebut dan akan menyebabkan jangkitan berulang lagi.

■ Boleh menyebabkan mengantuk. Sekiranya terjadi, elakkan memandu kenderaan atau mengendalikan mesin

Sesetengah ubat boleh menjadikan anda terlalu letih untuk memandu atau mengendalikan mesin dengan selamat. Semak dengan ahli farmasi sekiranya anda tidak pasti samada ubat yang diambil boleh menyebabkan masalah ini.

PETUA PENGGUNA

- Daging yang berlemak akan menambah kolesterol dalam badan. Untuk mengurangkan lemak daging lembu atau ayam ketika memasak, gaul dan perapkan dengan tepung gandum selama setengah jam. Selepas itu barulah memasaknya.
- Isi kelapa atau lebihan kelapa yang tidak diparut akan mudah menjadi kering dan berbau. Agar ia boleh digunakan untuk masakan seterusnya, rendamkan dengan air yang dicampur sedikit garam. Biarkan isi kelapa tersebut terdedah begitu sahaja.

MEMBANTU MENYELESAIKAN MASALAH PENGGUNA SECARA ADIL, PROFESIONAL DAN BERKESAN



PUSAT KHIDMAT ADUAN PENGGUNA NASIONAL (NCCC)

No. 1C-1, Bangunan SKPPK
Jalan SS9A/17
47300 Petaling Jaya
Selangor.

Tel: 03-78779000

Faks: 03-78748097

Email: nccc@eraconsumer.org

« Dari muka 1

kegemukan. Lapornya juga memberikan bukti baru betapa masalah ini menggugat seluruh dunia jika setiap kerajaan di dunia ini benar-benar menghayati maksud amaran tersebut. Kesannya pasti menjejaskan industri makanan.

Ini bukan lagi kes makanan lumayan atau cara hidup santai di kawasan bandar yang membawa padah. Dunia maju sudah sekian lama mengalami perbandaran dan amat kurang melaksanakan amalan bersama.

Tetapi laporan-laporan WHO dan FAO itu mempunyai kesan besar ke atas negara sedang membangun mengenai cara pemakanan yang bergula dan bergas, makanan segera dan makanan tersedia dalam tin yang tinggi kandungan garam atau semua campuran tersebut.

Dalam pada itu orang ramai kian kurang memakan sayur-sayuran segar atau bijirin yang tidak dikisar. Ini satu lagi kelemahan dalam tabiat makanan manusia hari ini.

Laporan WHO dan FAO mengandungi saranan semasa mengenai matlamat khasiat dan kegiatan senaman, khususnya mengurangkan makanan yang padat bahan pemberi tenaga, tetapi lebih banyak makan sayur-sayuran dan buah-buahan, serta bersenam selama 60 minit sehari.

Dua agensi berkenaan tidak mahu bertelagah secara langsung dengan industri makanan. Mereka



memerlukan kerjasama industri ini demi melaksanakan perubahan.

Namun para penganalisis saham makanan berpendapat bahawa syarikat pengeluar makanan akan mengalami kerugian besar pada syarikat makanan jika kerajaan kian serius dalam mengatasi isu-isu ini.

UBS Warburg Global Equity Research baru-baru ini mengutarakan laporan mengenai risiko yang dihadapi oleh syarikat makanan yang besar ekoran saman dan kempen kerajaan, sebagaimana yang pernah menimpa kepada industri tembakau.

Laporan tersebut meninjau syarikat makanan yang mempunyai pelaburan di seluruh dunia seperti Coca Cola, McDonald's, Cadbury, Schweppes, Unilever, Nestle dan Procter Gamble dari segi kekuatan mereka terhadap kempen 'makanan tidak sihat' ini.

KESELAMATAN PENGGUNA

Bahan Beracun Dalam Rumah

Dalam urusan seharian di rumah, kita banyak menggunakan bahan-bahan kimia. Kebanyakan bahan kimia ini adalah berbahaya terutamanya kepada kanak-kanak. Oleh itu langkah pencegahan perlu dilakukan agar kanak-kanak tidak mudah terdedah kepada bahan-bahan kimia. Antara bahan-bahan tersebut:

- Amonia
- Bahan pencuci tandas
- Sediaan pencucian kereta
- Pembunuh serangga
- Peluntur
- Rokok dan tembakau
- Pewangi
- Serbuk pencuci Disinfektan
- Serbuk pencuci pinggan
- Pencuci longkang
- Penggilap perabut
- Baja-baja tumbuhan
- Minyak petrol

- Pewarna rambut
- Bateri butang
- Bahan pemetik api
- Ubat-ubatan
- Simen
- Ubat gegat
- Pengilap kuku
- Pencuci pengilap kuku
- Bahan pencuci dapur
- Turpentin

Ramai kanak-kanak mati akibat tertelan bahan-bahan beracun. Untuk melindungi anak-anak anda, ambil langkah-langkah pencegahan berikut:

- Simpan semua bahan beracun jauh daripada kanak-kanak.
- Jangan sekali-kali simpan minyak tanah, minyak petrol atau lain-lain bahan beracun dalam botol minuman kerana kanak-kanak mungkin akan cuba meminumnya.

Sumber: Pusat Racun Negara, USM

PUAS TANGGUNG KOS PEMBAIKAN PAIP BOCOR DI RUMAH

Perbadanan Urus Air Selangor Berhad (PUAS) akan menanggung sepenuhnya kos pembaikan paip bocor di rumah atau premis di Lembah Klang. Menteri Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna, Datuk Mohd. Shafie Apdal berkata, PUAS membelanjakan sebanyak RM 40 juta setahun untuk kos pengendalian paip bocor dan pecah itu.

Utusan Malaysia, 6 Ogos 2004

STUDENTS AWARE OF CONSUMER RIGHTS, SAYS FOMCA

Federation of Malaysian Consumer Associations (FOMCA) president Marimuthu Nadason considers Malaysian secondary students among the world's most clued-in on consumer rights, based on the high prevalence of consumer clubs - 75 per cent of Malaysia's 3,500 secondary schools have them. "It's a positive phenomenon which can create better-informed consumers," Marimuthu said at celebrations to mark Malaysia Consumer Day, with Deputy Domestic Trade and Consumer Affairs Minister Datuk S. Veerasingam presenting prizes.

New Straits Times, 9 August 2004

SHAFIE: BANKS SHOULD BEAR COST OF CREDIT CARD FRAUD

Banks should bear the cost of fraudulent credit card transactions at petrol stations, Domestic Trade and Consumer Affairs Minister Datuk Shafie Apdal said today. "I gave my recommendation to Bank Negara. I have advised them that the costs should be borne by the banks as they are the ones who issue the cards," he said.

New Straits Times, 18 August 2004

DRAF PINDAAN AKTA SEWA BELI SIAP

Draf pindaan Akta Sewa Beli 1967 yang bertujuan memperkemas undang-undang sewa beli di negara ini sudah diserahkan kepada Pejabat Peguam Negara untuk pertimbangan dan dijangka dibentangkan pada persidangan Parlimen bulan depan. Selain bertujuan memperkemas undang-undang sewa beli yang sedia ada, pindaan akta itu juga akan melihat kepada syarat sewa beli dan aspek perundangan yang lain.

Harian Metro, 20 Ogos 2004

ELAK VCD CETAK ROMPAK BOLOS

Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna akan memeriksa secara terperinci proses penghantaran cakera padat dig-

ital ke luar negara di semua pintu masuk bagi mengelakkan kewujudan kelemahan hingga membolehkan bahan cetak rompak bolos. Menteri, Datuk Shafie Apdal, berkata beliau akan meneliti semua proses berkenaan dan mengadakan lawatan ke semua pintu masuk utama seperti lapangan terbang dan pelabuhan.

Harian Metro, 20 Ogos 2004

KEMENTERIAN PANTAU PEMAJU

Kementerian Perumahan dan Kerajaan Tempatan menjalankan pemantauan lebih teliti bagi memastikan tiada lagi projek perumahan baru terbengkalai. Selain itu, dalam usaha membendung masalah berkenaan, pemaju perumahan di negara ini juga tertakluk di bawah Akta Perumahan yang diwartakan 31 Januari 2003.

Harian Metro, 23 Ogos 2004

TAXI, BUS FARES HIKE IMMINENT

Taxi and bus operators have valid grounds in their requests for a fares hike, Commercial Vehicles Licensing Board (CVLB) chairman Baharum Mohamed said. He said spiraling fuel price and cost of living were among the main considerations and a price reviews was now under way.

The Star, 25 August 2004

LIM: WATER DEPTS. MUST NOT CUT SUPPLY

Water supply departments and agencies must not cut off supply to the poor even if they did not pay their bills, said Energy, Water and Communications Minister Datuk Seri Lim Keng Yaik. He said water was an essential commodity and consumers, especially the poor, should not be deprived of supply, as having access to water was the right of every citizen.

Sunday Star, 29 August 2004

FORMULA BARU BELI RUMAH

Agensi Penarafan Malaysia (RAM) mengesyorkan satu system dikenali sebagai Formula 10:90, bayar dulu 10 peratus dan 90 peratus selepas siap, diamalkan di negara ini yang dipercayai mampu melindungi kepentingan pembeli rumah dan hartanah. Menurut agensi itu, formula yang dilihat berada di tengah-tengah konsep jual dan bina yang dilaksanakan di Malaysia, bukan sahaja menjanjikan sebuah unit hartanah siap kepada pembeli tetapi turut mempunyai sijil layak menduduki (CF).

Utusan Malaysia, 30 Ogos 2004

Ikan boleh panjangkan umur

Ikan merupakan salah satu makanan utama bagi rakyat negara ini. Pelbagai jenis masakan berasaskan ikan yang mampu menarik selera. Di samping itu, berdasarkan satu kajian, ikan juga mempunyai potensi bagi kesihatan kerana kelebihan yang dimilikinya iaitu kandungan asid lemak Omega 3 yang mampu mengurangkan serangan jantung dan payu dara.

Kajian yang dilakukan menunjukkan Omega 3 diperolehi daripada sumber ikan seperti salmon, tuna dan sardin. Oleh itu disarankan ia diambil sekurang-kurangnya dua kali seminggu. Menurut kajian yang dibuat di *UCLA School of Medicine* pada

tahun 1997 terhadap penghidap kanser payudara, didapati kandungan Omega 3 berpotensi menahan pertumbuhan tumor tersebut.

Demikian juga kajian oleh *University of Washington* membuktikan bahawa ikan salmon dapat mengurangkan 50 peratus risiko terkena penyakit jantung. Malahan kandungan Omega 3 yang terdapat dalam ikan tersebut juga boleh meningkatkan kadar asid lemak dalam selaput sel darah, yang boleh menurunkan risiko penyempitan koroner. Selain itu, Omega 3 juga dikatakan boleh mencegah diabetes, penyakit kulit dan reumatisme.

Sumber: Mingguan Wanita, Ogos 2004

« Dari muka 12

- Sesak nafas.
- Hilang selera makan dan bengkak di bahagian abdomen.

Diagnosis

Kebanyakan kes talasemia tidak menunjukkan tanda-tanda kecuali bagi Talasemia major. Diagnosis hanya boleh ditentukan melalui ujian darah. Pemeriksaan '*Periferal Blood Film*' menunjukkan ketidaknormalan SDM. Diagnosis hanya boleh disahkan melalui ujian Elektroporesis Hemoglobin.

Doktor akan mengambil contoh darah untuk diuji. Jika penyakit talasemia disyaki, kanak-kanak tersebut akan dirujuk ke hospital untuk dilakukan ujian lanjutan. Jika kanak-kanak itu disahkan menghidap penyakit ini, pemindahan darah biasanya diperlukan untuk mengelak kanak-kanak daripada mengalami kesan buruk penyakit anemia.

Rawatan

Penghidap talasemia minor tidak memerlukan rawatan, manakala penghidap penyakit Hemoglobin H memerlukan tambahan asid folik dan mengelakkan dari pengambilan dadah oksidan. Penghidap talasemia major yang teruk sentiasa memerlukan transfusi darah. Keadaan ini mengakibatkan penimbunan ferum dalam tubuh kearas toksik. Kadang kala penghidap memerlukan terapi tertentu untuk mengurangkan penyerapan ferum. Pembedahan mengeluarkan limpa mungkin perlu bila keperluan transfusi darah sangat kerap dilakukan. Kaedah rawatan yang diketahui untuk

mengubat talasemia major beta adalah melalui pemindahan sumsum tulang dan tahap kejayaannya boleh mencapai 80%.

Apabila kanak-kanak sudah cukup besar, dia mungkin perlu menjalani pembedahan untuk membuang limpanya. Ini akan mengurangkan kekerapan pemindahan darah kerana kekerapan pemindahan darah akan menimbulkan masalah lain, iaitu ferum boleh berkumpul di dalam tubuh badan dan merosakkan hati, pankreas dan jantung. "Lebih ferum" ini merupakan ancaman utama penyakit ini dan ramai pesakit menemui ajal mereka semasa remaja.

Kini rawatan baru memberi masa depan yang lebih cerah bagi pesakit. Kanak-kanak yang menghidap talasemia kini menerima suntikan ubat yang dapat membantu tubuh badan membuang ferum. Dalam beberapa keadaan, rawatan ini dilakukan secara suntikan yang berterusan pada waktu malam. Kanak-kanak yang menghidap talasemia harus boleh menjalani kehidupan yang normal.

Kegiatannya tidak perlu dihadkan tetapi dia memerlukan bantuan dan sokongan. Minta nasihat doktor dan cuba berhubung dengan keluarga lain yang juga ada anak yang menghidap talasemia.

Jika anda tergolong dalam kumpulan yang berkemungkinan besar menjadi pembawa penyakit ini, pastikan anda dan pasangan menjalani ujian darah sebelum anda membuat keputusan untuk mendapatkan anak. Ujian untuk menentukan kemungkinan bayi dalam kandungan menghidap penyakit tersebut boleh dilakukan.

Penyakit Talasemia

Baru-baru ini Kementerian Kesihatan Malaysia mengumumkan peruntukan sebanyak RM49.4 juta bagi rawatan dan pencegahan penyakit talasemia. Umumnya masyarakat tidak begitu mengetahui kewujudan penyakit ini, walaupun jumlah pesakit ini kian bertambah dari semasa ke semasa.

Apakah penyakit Talasemia?

Talasemia merupakan sejenis anemia keturunan dengan spektrum keterukan yang luas. Pengidap mungkin sihat sehinggalah kepada keadaan anemia yang teruk. Kadangkala ia boleh menyebabkan kematian bayi semasa dilahirkan.

Sel Darah Merah (SDM) normal mengandungi hemoglobin dengan 2 jenis rantai molekul yang utama iaitu rantai alfa dan beta. Penghasilan rantai-rantai ini dikawal oleh gen-gen. Ketidaknormalan secara keturunan pada mana-mana gen ini akan menyebabkan Talasemia.

Terdapat 2 jenis Talasemia yang utama iaitu:

Talasemia Alfa

Kumpulan ini disebabkan oleh kegagalan penghasilan rantai globin alfa. Penghasilan rantai globin alfa dikawal oleh 4 gen. Oleh yang demikian terdapat 4 jenis Talasemia Alfa berdasarkan kepada bilangan gen tidak normal yang hadir:

- Ketidaknormalan pada satu gen - pembawa sihat dan tidak mengalami anemia.
- Ketidaknormalan pada dua gen - alpha thalasaemia trait sihat dan mungkin menghidap anemia yang sederhana dengan ketidaknormalan SDM
- Ketidaknormalan pada tiga gen - penyakit hemoglobin H Tahap keterukannya pelbagai. Sesetengah tidak menunjukkan ketidakupayaan, sementara yang lain menghidap anemia yang dicetuskan oleh infeksi dan dadah tertentu.
- Ketidaknormalan pada semua gen - *Hydrops Fetalis* Mengakibatkan kematian fetus sebelum kelahiran.

Ketidaknormalan ini adalah bersifat hereditori terutamanya bagi 2 kumpulan yang pertama yang tidak menunjukkan tanda-tanda tertentu serta tidak disedari oleh penghidap sehinggalah mereka



melakukan ujian darah.

Talasemia Beta

Kegagalan penghasilan rantai globin beta boleh dibahagikan kepada dua:

a) Talasemia minor beta

Keadaan heterozigus atau pewarisan gen tak lengkap. Tidak menunjukkan ketidaknormalan fizikal selain mengalami anemia yang ringan. Pada kebanyakan kes, pesakit hanya mengetahui keadaannya selepas pemeriksaan darah atau selepas kelahiran anak.

b) Talasemia major beta

Keadaan homozigus atau pewarisan gen lengkap. Kebiasaannya menunjukkan ketidaknormalan yang teruk. Pengidap biasanya menunjukkan gejala anemia selepas bulan ketiga kelahiran dengan pembesaran hati dan limpa, diikuti dengan perubahan pembentukan tulang dan seringkali mengalami kecacatan tumbesaran. Anemia kebiasaannya menjadi semakin teruk dan memerlukan transfusi darah yang kerap. Keadaan ini mengakibatkan penimbunan ferum yang berlebihan dalam tisu dan boleh mengakibatkan kerosakan fungsi jantung, hati, dan lain-lain organ. Kematian juga boleh berlaku semasa umur remaja.

Tanda-tanda Penyakit Talasemia

- Kelesuan.
- Bibir, lidah, tangan, kaki dan bahagian lain berwarna pucat.

Ke muka 11 ►►

