



## Harga yang 'Melekat' dan Kuasa Pengguna

di dalam buletin pengguna bulan ini:

- PAKEJ RANGSANGAN KUKUHKAN EKONOMI ■
- PELABELAN NEGARA ASAL ■
- E-ADUAN: E-MEL SPAM ■
- PERSIAPAN AWAL SEBELUM BERSARA ■
- MAKANAN ANTI-KOLESTEROL ■
- HENTIKAN TABIAT MEROKOK ■
- PENUAIAN AIR HUJAN ■
- JALANI HIDUP TANPA GUNAKAN MINYAK ■
- MENGIRA KOS KECEKAPAN TENAGA PENDINGIN HAWA ■

KONGSIKAN BULETIN PENGGUNA INI DENGAN ORANG LAIN

ISSN 1675-5626



9 771675 562001

### SIDANG REDAKSI

#### PENASIHAT

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

#### KETUA SIDANG PENGARANG

Dr. Mohd Mokhtar bin Tahar

#### TIMBALAN

#### KETUA SIDANG PENGARANG

Mohd Yusof bin Abdul Rahman

#### SIDANG PENGARANG

Nor Azhar bin Manap  
Effaizah binti Shahidan  
Paul Selva Raj  
Ratna Revi Nadarajan  
Cheah Chee Ho

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

#### EDITOR

Buletin Pengguna  
No. 1D-1, Bangunan SKPPK  
Jalan SS9A/17  
47300 Petaling Jaya  
Selangor Darul Ehsan

Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna  
No 13, Persiaran Perdana  
Presint 2, Pusat Pentadbiran  
Kerajaan Persekutuan  
62623 Putrajaya

#### EMEL

buletinpengguna@gmail.com

#### LAMAN WEB KPDN & HEP

www.kpdnhep.gov.my

#### LAMAN WEB FOMCA

www.fomca.org.my

#### E-ADUAN

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

#### SMS E-ADUAN

32255

#### HOTLINE KEMENTERIAN

1-800-886-800

#### DICETAK OLEH

شرکتیں اساس جاي (مليسيا) سندھين برحد  
Percetakan Asas Jaya (M) Sdn Bhd

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

## Pakej Rangsangan Kukuhkan Ekonomi

Timbalan Perdana Menteri, merangkap Menteri Kewangan, YAB Datuk Sri Najib Tun Razak telah mengumumkan pakej rangsangan ekonomi yang bernilai RM7 bilion pada 4 November 2008. Pakej rangsangan ekonomi ini bertujuan untuk mengukuhkan lagi daya tahan negara dan mengekalkan momentum pertumbuhan ekonomi dalam menghadapi persekitaran global yang semakin mencabar.

Peruntukan sebanyak RM7 bilion ini diperolehi daripada penjimatan subsidi minyak apabila kerajaan menyelaras semula subsidi minyak pada 5 Jun 2008 yang lalu. Berikut adalah agihan peruntukan RM7 bilion tersebut.

- RM1.2 Bilion pembinaan rumah kos rendah dan sederhana
- RM500 juta bagi menaik taraf, membaik pulih dan menyelenggara balai dan kuarters polis serta kem dan kuarters tentera
- RM600 juta bagi projek-projek kecil di bawah program Penyelenggaraan Infrastruktur Awam (PIA) dan Projek Infrastruktur Asas (PIAS)
- RM500 juta bagi menyenggara dan membaik pulih kemudahan awam; antaranya sekolah, hospital dan jalan raya.
- RM500 juta untuk membina, menaiktaraf jalan-jalan di luar bandar, jalan-jalan kampung dan jalan-jalan pertanian, termasuk di Sabah dan Sarawak.
- RM200 juta bantuan untuk sekolah agama, sekolah mubaligh, sekolah cina dan tamil
- RM300 juta dana program latihan
- RM500 juta penyelenggaraan dan menaik taraf pengangkutan awam
- RM1.5 bilion dana pelaburan bagi menarik pelaburan swasta
- RM400 juta mempercepatkan pelaksanaan projek jalur lebar berkelajuan tinggi
- RM200 juta bagi program pembangunan modal insan
- RM100 juta program pembangunan belia pelbagai kaum
- RM200 juta pemulihan projek rumah terbengkalai
- RM100 juta pembangunan pekan kecil terpilih
- RM200 juta program permata negara dan pra-sekolah

### Insentif Tambahan

- Pengurangan caruman KWSP pekerja sebanyak 3%
- Skim Jaminan Kredit Perumahan sehingga RM100,000 bagi golongan berpendapatan rendah dan tidak mempunyai pendapatan tetap
- Tempoh bayaran balik pinjaman perumahan kakitangan awam dilanjutkan daripada 25 kepada 30 tahun
- Meningkatkan had pinjaman kereta kakitangan awam sebanyak RM10,000.
- Duti import 5% ke atas tujuh jenis baja dihapuskan

### SENDA PENGGUNA



Pasar raya sedang mengadakan kempen penurunan harga barang

## Harga yang 'Melekat' dan Kuasa Pengguna

Apabila harga minyak petrol meningkat, harga untuk hampir semua barang turut meningkat. Walaupun ini menyebabkan rakyat mengeluh, tetapi mereka memahami bahawa ini berlaku akibat daripada kenaikan harga minyak ini. Namun apabila harga minyak petrol turun, ia tidak diikuti sekali dengan penurunan harga barang. Harga tersebut telah 'melekat' pada harga yang tinggi. Ini telah menimbulkan kemarahan para pengguna.

Apabila harga minyak petrol turun dengan kadar lebih daripada 30% sejak beberapa bulan ini, Indeks Harga Pengguna pada bulan Ogos dan September 2008 tidak langsung berubah.

### Fenomena harga 'melekat'

Pengguna perlu memahami fenomena harga yang 'melekat'. Ini merupakan istilah yang digunakan oleh penganalisis apabila seseorang penjual menaikkan harga barangan dan terus bertahan pada harga tersebut walaupun faktor yang menyebabkan kenaikan harga, dalam kes ini kenaikan harga minyak ini, telah berakhir.

Harga pengguna tidak berubah secepat harga barang komoditi seperti tepung gandum, getah dan minyak sawit. Ini kerana harga barang komoditi ditetapkan oleh pasaran terbuka. Oleh itu ia akan berubah dengan serta-merta kerana terdapatnya maklumat yang sempurna, banyak pembeli dan penjual, serta barang tersebut telah dipiawaikan.

Harga barang pengguna pula tidak berubah dengan cepat kerana ia ditentukan sendiri oleh industri. Kebanyakan industri-industri mempunyai pelbagai alasan untuk mengekalkan harga tinggi bagi barangannya. Antaranya disebabkan oleh stok barangan tersebut dibeli semasa harga yang tinggi, pemborong masih menjual pada harga lama dan petrol bukan elemen utama dalam menentukan harga barang tersebut.

Industri akan menjual barangan mengikut harga yang

bagi mereka pengguna sanggup membayar. Jika pengguna mengadu tentang harga yang tinggi tetapi masih menguji kedai tersebut, ini tidak membantu dalam menurunkan harga barangan.

Industri juga menentukan harga barangan mereka mengikut harga yang ditentukan oleh pesaing mereka. Ini tidak semestinya mengikut kos pengeluaran mereka. Jika industri mengekalkan harga barangan mereka pada tahap sekarang, mereka mendapat keuntungan dengan lebih banyak. Tetapi, jika salah satu persaingan dalam industri ini mula menurunkan harga barangan untuk menarik pengguna daripada pesaingnya, maka akan wujud satu perang harga. Contoh terbaik bagi kes ini ialah industri telekomunikasi dan penerbangan.

Penurunan harga di antara pasar raya sejak akhir-akhir ini adalah berita baik untuk para pengguna. Apabila salah satu pesaing menurunkan harga barangan mereka dan pengguna menyedarinya, pesaing yang lain terpaksa mengikut langkah penurunan tersebut. Namun demikian, biasanya tiada sesiapa hendak menjadi orang pertama untuk menurunkan harga barangan mereka.

Bagi membolehkan harga turun, pengguna perlu mengharap pesaing dalam industri yang sama ini bermula.

Selain itu, para pengguna juga perlu sedar bahawa terdapat faktor yang lebih utama yang mempengaruhi harga barangan. Contohnya, harga barang makanan import yang tinggi. Nilai makanan import pada tahun 2007 ialah RM 21.3 billion, iaitu meningkat sebanyak 19.7% daripada tahun 2005. Rakyat Malaysia makan jumlah makanan import yang banyak. Perbelanjaan dan harga barangan import tersebut ditentukan oleh banyak faktor, di mana penjual ataupun kerajaan turut tidak mempengaruhinya.

Begitu juga dengan harga ayam. Seekor ayam yang

dari muka 3...

dibeli mungkin ditenak dan proseskan dalam negara, tetapi makanan dan ubat-ubatannya adalah diimport. Ini juga merupakan satu faktor utama yang diambil kira dalam penetapan harganya.

Melihat kepada arah aliran harga bahan makanan, terdapat peningkatan yang ketara antara September 2007 dan September 2008. Harga bagi barang-barang seperti bawang putih meningkat sebanyak 40%, ayam super (tanpa kepala dan kaki) meningkat sebanyak 13%, ikan kembong sebanyak 40%, kangkong sebanyak 48% dan telur sebanyak 40%. Di samping itu, harga tomato, kacang panjang dan kacang buncis masing-masing meningkat sebanyak 11%, 8.5% dan 6.9% dalam bulan Ogos 2008 ke September 2008.

Oleh itu, banyak faktor yang menentukan kenaikan harga barang makanan seperti cuaca, kos penanaman dan pengangkutan.

Dalam pada itu satu dasar jaminan makanan amat diperlukan untuk memastikan pengeluaran makanan adalah mencukupi dalam jangka masa yang panjang supaya harga barang menjadi lebih stabil.

### **Apa yang boleh pengguna lakukan?**

Terdapat satu faktor utama yang boleh pengguna lakukan untuk menurunkan harga barang, iaitu dengan menurunkan permintaan sesuatu barang dengan drastik. Terdapat banyak kes yang pengguna mengadu tentang harga yang tinggi di sesebuah kedai, tetapi mereka masih mengunjungi kedai yang sama. Ini berlaku kerana mereka telah biasa dengan kedai tersebut, atau hanya itulah satu-satunya kedai yang ada untuk menampung keperluan mereka. Dengan itu, penjual tidak mempunyai insentif untuk menurunkan harga barangnya.

Apabila harga barangan mungkin "melekat", pengguna tidak seharusnya turut tersekat kepada tabiat lama mereka. Kuasa mereka akan direalisasikan daripada kerelaan mereka untuk melakukan perubahan terhadap pola perbelanjaan.

Sebagai seorang individu, sebuah keluarga dan masyarakat, para pengguna perlu membina keupayaan mereka untuk menggunakan kuasa pengguna yang ada pada mereka. Kuasa terakhir pengguna ialah tidak membeli sesuatu barangan atau tidak membeli di sesuatu kedai. Ini merupakan kuasa utama bagi seorang pengguna.

Pengguna memerlukan maklumat untuk melakukan tindakan ini. Pengguna perlu membandingkan harga barangan di beberapa kedai yang berlainan, tahu barang alternatif yang lain, contohnya terdapat 17 jenama sardin, dan pengguna perlu tahu apakah jenama yang terdapat dalam pasaran.



Pengguna juga perlu bersedia untuk membuat perubahan. Contohnya, berubah daripada membeli barangan berjenama kepada membeli barangan generik, bertukar daripada membeli di pasar raya kepada membeli di kedai runcit atau sebaliknya, bergantung kepada amalan pembelian yang mana yang dapat berjimat dengan lebih banyak. Pengguna juga perlu berhenti daripada membeli mengikut naluri atau mengurangkan membeli barang mewah.

Oleh yang demikian, pengguna memerlukan tabiat yang baru. Tabiat baru seperti membeli dengan menggunakan wang tunai, berbanding menggunakan kad kredit. Selain itu, pengguna perlu memulakan amalan menanam sayuran di rumah, menggunakan pengangkutan awam atau berkongsi kereta selain daripada memandu berseorang, merancang perbelanjaan dan membeli mengikut senarai yang dirancang sahaja, serta berbelanja dengan lebih jimat-cermat.

Gelagat lama perlu dikikis supaya pengguna dapat menguatkan kuasanya. Pengguna mesti rela untuk membuat perubahan. Kekuatan kuasa pengguna bergantung kepada kemampuannya untuk bertindak secara individu. Lama-kelamaan tindakan ini akan mempengaruhi pasaran. Kuasa seseorang pengguna datang daripada cara berbelanjanya yang bebas daripada pengaruh penjual.

# Pelabelan Negara Asal (COOL)

Pernahkah anda tertanya dari negara mana asalnya telefon bimbit, komputer, kereta, baju ataupun alat permainan yang anda beli? Adakah negara asal sesuatu produk faktor penting untuk memutuskan pilihan produk yang anda beli? Adakah dengan mengetahui negara asal sesuatu produk, kita dapat mengurangkan risiko keselamatan?

Apakah sentimen pengguna sekarang terutamanya dengan masalah keselamatan makanan yang berleluasa; terutamanya makanan yang diimport dari negara China?

## Apakah itu COOL?

COOL atau pelabelan negara asal (*Country of Origin Labeling*) adalah pendekatan pelabelan untuk produk makanan terutamanya produk makanan segar seperti daging, sayur-sayuran dan buah-buahan. Akibat pelbagai skandal keselamatan makanan baru-baru ini di seluruh

dunia, pengguna ingin mengetahui negara asal / negara pembuat produk yang mereka beli. Contohnya, pengguna ingin tahu sama ada alat permainan kanak-kanak dan susu serta produk tenusu datang atau dibuat di negara China. Begitu juga daging lembu dari Amerika Syarikat atau ikan tuna datangnya dari perairan Mexico atau cili 'jalapeno' dari Mexico juga.

## Mengapa COOL menjadi penting?

COOL adalah hasil desakan pengguna dan juga agensi kerajaan ke atas industri, berikutan daripada pelbagai kes yang berkaitan dengan keselamatan produk dari negara-negara tertentu. Ini khususnya bagi kes-kes keracunan makanan, keselamatan alat-alat permainan, pencemaran melamina ke atas makanan haiwan kesayangan dan susu bayi, semuanya dari negara China.

Perkataan 'buatan negara China' menyebabkan pengguna was-was tentang status keselamatan produk tersebut. Skandal susu-susu bayi baru-baru ini telah mencetuskan desakan daripada pengguna agar semua produk seperti hasil tenusu, buah-buahan, sayur-sayuran dan daging serta ikan dilabelkan dengan maklumat negara asal produk tersebut.

Oleh kerana daging lembu yang diimport dari Amerika Syarikat ke Korea dicemari oleh pembawa penyakit lembu gila, pengguna Korea sekarang membuat tuntutan keras agar daging import dilabel dengan maklumat negara asal. Sebelum ini berlaku beberapa demonstrasi oleh warganegara di Korea agar daging lembu dari Amerika Syarikat dikenakan sekatan import sama sekali.

Label maklumat negara asal sesuatu produk juga boleh membantu pihak penguatkuasa mengenal pasti produk-produk yang harus dijalankan ujian atau dikenakan sekatan demi menjaga keselamatan pengguna.

COOL membantu pengguna membuat keputusan berdasarkan maklumat yang betul. Ia adalah salah satu hak *universal* pengguna.

Label maklumat negara asal pada produk makanan segar sekurang-kurangnya banyak membantu semasa aktiviti penarikan balik dan sekatan jualan sesuatu produk di pasaran. Ia juga membantu pelbagai pihak di dalam rantaian makanan global dalam menjamin bekalan serta keselamatan makanan.



## E-mel Spam



# E-Aduan

SMS: 32255

Talian Bebas Tol: 1-800-886-800

E-mel: e-aduan@kpdnhep.gov.my

Laman web: e-aduan.kpdnhep.gov.my

Pengguna internet yang biasa menggunakan emel sudah tentu pernah menerima e-mel *spam*. *Spam* adalah e-mel yang diterima daripada pihak yang tidak dikenali yang biasanya cuba untuk menjual sesuatu barangan atau perkhidmatan. Spam juga biasa dihantar dengan tujuan memperdaya.

Bahagian Aduan, Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna ada menerima satu aduan berkenaan e-mel *spam*. Pihak yang menghantar e-mel tersebut telah menjanjikan sejumlah wang yang banyak sebagai bayaran perkhidmatan kepada pengadu sekiranya bersetuju membantunya. Pengadu hanya memberikan nombor akaun bank dan nama penuhnya.

Menurut penulis e-mel tersebut yang dikatakan berasal dari benua Afrika, sejumlah wang telah diwarisinya dan perlu dikeluarkan dari negara tersebut yang sedang berhadapan dengan masalah perang saudara. Penulis e-mel menyatakan nyawanya sedang terancam dan wang tersebut perlu dikeluarkan dari negara tersebut sebelum diketahui oleh puak pelampau di negaranya. Pengadu telah dijanjikan 30 peratus daripada jumlah wang yang berjaya dipindahkan.

### Tindakan KPDNHEP

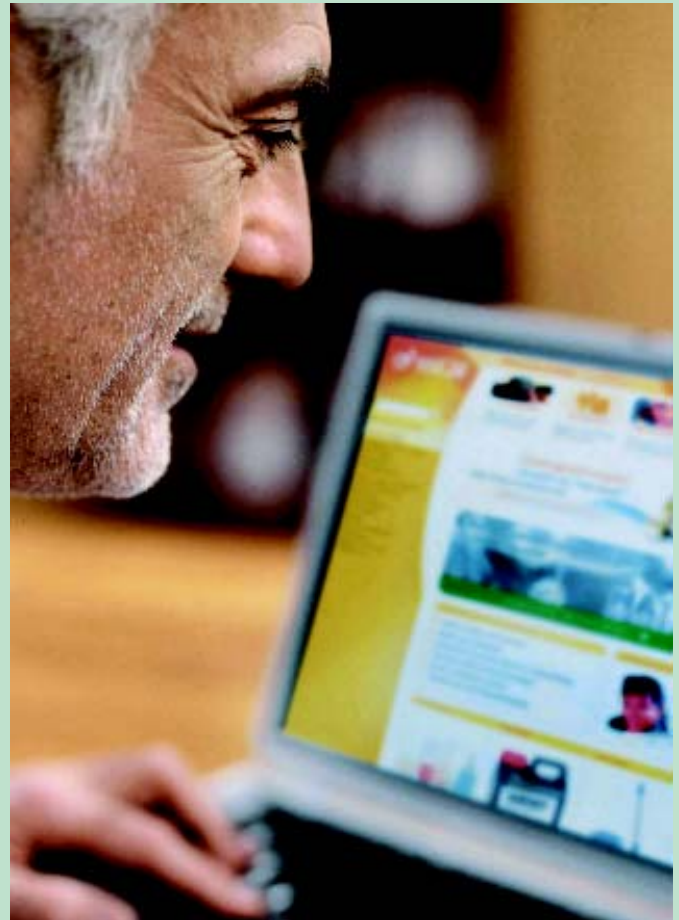
KPDNHEP telah menasihati pengadu untuk tidak mempercayai e-mel sedemikian. E-mel serupa ini telah membanjiri pengguna e-mel untuk semenjak sekian lama. Isi e-melnya adalah serupa, iaitu penulis berasal dari satu negara Afrika, yang sedang mengalami kancas perang saudara. Sejumlah wang yang banyak dalam dolar Amerika telah diwarisinya dan perlu dikeluarkan ke luar negara. Mangsa akan ditawarkan sejumlah wang yang besar untuk melakukan beberapa perkara yang mudah.

Selepas berkomunikasi beberapa kali melalui emel, mangsa akan dimaklumkan bahawa terdapat kos beberapa ribu dolar Amerika yang perlu dibayar terlebih dahulu sebelum wang itu dipindahkan. Mangsa yang telah berjaya dipengaruhi itu, tidak akan teragak-agak untuk membayar sejumlah wang apabila memikirkan jutaan wang yang bakal dimilikinya.

Setelah membuat bayaran, penulis e-mel tersebut akan menghilangkan diri. Dengan hanya berdasarkan alamat e-mel, adalah sukar mengesan pihak yang membuat angkara itu. Apa yang boleh dilakukan adalah hanya mewujudkan kesedaran agar pengguna Malaysia bijak membuat keputusan dan boleh membezakan yang benar dan palsu.

### Nasihat KPDNHEP

Selalu berpegang kepada prinsip bahawa jika sesuatu tawaran kelihatan terialu menarik, kemungkinan besar ia adalah palsu. Penipuan melalui e-mel seperti ini sudah lama



wujud. Kewujudannya sehingga sekarang bermakna masih terdapat ramai mangsa di luar sana yang tertipu. Ceritanya mungkin berubah sedikit kepada janji peluang perniagaan, janji untuk membuat kebajikan dengan duit yang diberi dan sebagainya, tetapi tujuan dan *modus operandinya* adalah sama.

Selain menipu wang, mereka juga boleh mencuri identiti mangsa melalui maklumat yang diterima melalui e-mel. Maklumat peribadi seperti nombor kad pengenalan, alamat rumah, nombor akaun bank boleh disalahgunakan dengan mudah.

Oleh itu, pengguna dinasihati untuk sentiasa berhati-hati apabila berurusan dengan orang yang tidak dikenali yang menjanjikan keuntungan yang tidak berasas, sama ada dalam talian ataupun secara berhadapan. Berikut adalah beberapa laman web yang menceritakan kaedah sindiket ini berfungsi sebagai rujukan.

[http://www.consumerfraudreporting.org/anatomy\\_of\\_a\\_payment\\_scam\\_wills.php](http://www.consumerfraudreporting.org/anatomy_of_a_payment_scam_wills.php), [http://www.polyarchy.org/africa/cheaters.lootersJ\\_2006l.html](http://www.polyarchy.org/africa/cheaters.lootersJ_2006l.html), <http://www.419eater.com/>

# Persediaan Awal untuk Persaraan

Walaupun jangka hayat penduduk agak tinggi namun persediaan untuk bersara masih pada tahap yang rendah. Berikut ialah unjuran yang pernah dibuat akan keadaan 100 orang pemuda yang berumur 25 tahun apabila mereka mencapai umur 60 tahun iaitu umur yang sudah pun masuk dalam umur persaraan:-

BIL. PERATUS	KEADAAN
63%	Tiada simpanan
27%	Meninggal dunia
5%	Masih aktif bekerja
4%	Cukup simpanan
1%	Kaya

Sebaik-baiknya kita mempunyai azam untuk tergolong dalam kumpulan 5% orang yang telah bersara dan mempunyai sumber kewangan yang mencukupi untuk amal kebajikan. Namun begitu terdapat segelintir daripada kita berfikir bahawa selepas bersara, hidup di dunia ini tidak lama. Maka ada yang berfikir untuk menyerah sahaja kepada nasib kerana kehidupan di dunia yang fana akan berakhir tidak lama lagi.

## Keperluan kewangan untuk persaraan

Petua asas ialah kita memerlukan 80% daripada perbelanjaan bulanan sebelum bersara untuk terus hidup dalam keadaan yang biasa selepas bersara. Ikutilah proses pengiraan berikut untuk menentukan keperluan kewangan selepas bersara kelak:-

- Tentukan dahulu pendapatan pada masa kini yang kita anggap memberi kehidupan yang selesa. Kemudian kita bolehlah mengambil kira faktor inflasi untuk menentukan nilai masa depan pendapatan tersebut apabila kita bersara kelak .

### Contohnya Pengiraan:

Osman membuat pengiraan berikut:

- Pendapatan tahunan pada masa kini ialah RM36,000
- Pendapatan 25 tahun lagi mengimbangi inflasi : RM75,240
- Untuk menikmati taraf hidup seperti sekarang, Osman memerlukan 80% daripada jumlah RM75,240 setahun selepas bersara iaitu RM60,192 setahun.

Salah satu penyebab utama jumlah yang kurang sedikit ini ialah kita beranggapan bahawa segala hutang rumah dan kereta Osman telah habis dibayar. Bayaran untuk kedua-dua hutang ini sepatutnya berjumlah di antara 20% hingga 38% daripada pendapatan Osman setahun.

- Jika jangka hayat Osman selepas bersara ada 25 tahun lagi. Jumlah perbelanjaan untuk 25 tahun selepas bersara yang perlu bag Osman ialah **RM60192.00 X 25 tahun = RM1,504,800.00**
- Kita membuat anggapan bahawa Osman tidak membuat sebarang pelaburan dan tidak mengambil kira faktor inflasi

Wang sejumlah RM1,504,800.00 merupakan jumlah yang agak banyak. Sebenarnya Osman boleh mengurangkan jumlah yang perlu dikumpul pada tarikh persaraan. Osman patut berfikir: Saya memerlukan RM60,192.00 setiap tahun. Berapakah pelaburan yang perlu pada tarikh persaraan yang dapat menampung bayaran RM60,192.00 setiap tahun dalam persaraan untuk tempoh 25 tahun? Katakan Osman melabur dengan



## Makanan Anti-kolestrol

Penyakit jantung merupakan salah satu penyakit kronik yang sering dihadapi oleh rakyat Malaysia. Penyakit ini seringkali dikaitkan dengan amalan pemakanan yang mengandungi banyak kolestrol. Berikut adalah beberapa jenis makanan anti-kolesterol yang boleh dimakan untuk mengurangkan kolesterol dalam badan.

### Soya

Kacang soya merupakan makanan popular yg diproses untuk mendapatkan susu kacang soya mengandungi 48% protein, lesitin, vitamin dan zat galian. Ia juga dapat menghindari penyakit jantung dan kencing manis. Soya memang kaya dengan kalsium dan Mineral yang membantu memecah lemak. Ia membantu menyusutkan kadar lemak jahat (LDL) dan meningkatkan kadar lemak baik (HDL)

### Kuaci

Kuaci mempunyai kandungan zat besi. Pola pemakanan yang rendah dengan zat besi boleh menaikkan kadar kolestrol LDL sekali gus menghadkan kolestrol HDL. Mulakan pengambilan kuaci jenis tawar seperti jenis labu atau bunga matahari untuk menambah zat besi serta mengurangkan kolestrol.

### Buah kering

Antara pelbagai jenis buah kering, limau kering adalah yang paling banyak mengandungi *flavanoid*. Pengambilannya mampu menyingkirkan lebih lemak LDL sehingga dapat mengurangkan risiko serangan jantung. *Flavanoid* juga boleh diperolehi dalam teh, brokoli, tomato, bawang serta buah delima.

### Epal

Memakan sebiji epal serta meminum jusnya setiap hari adalah mencukupi untuk membekalkan khasiat bagi mengurangkan kandungan kolestrol dalam badan. Kanak-kanak yang memakan makanan segera dan kemudian memakan epal atau minum jusnya, sebenarnya menyeimbangkan kandungan zat dan mencegah berlaku lemak dalam badan.

### Ikan tuna

Ikan tuna termasuk dalam sumber asid lemak omega-3 yang popular, selain daripada salmon dan kembong. Omega-3 secara khusus melindungi tubuh daripada peningkatan kadar kolestrol LDL.

### Kacang tanah

Kacang tanah yang dipanggang mengandungi lemak sihat dan kaya dengan vitamin E. Ia boleh menghalang radikal bebas agar tidak merosakkan kolesterol LDL dan dapat menghindari tubuh daripada serangan jantung.

### Mangga

Vitamin C banyak terdapat dalam mangga. Sumber vitamin C yang lain ialah belimbing, kedondong, betik, rambutan, strawberi dan kiwi. Vitamin C berupaya mencegah kolestrol LDL dalam tubuh.

### Kismis

Kismis mengandungi sebatian yang mampu menurunkan kolestrol. Sesiapa yang mengamalkan diet dengan 400 kalori kismis setiap hari boleh menurunkan kadar kolestrol dalam darah sebanyak 8%.

### Oat

Pengambilan oat setiap pagi boleh menurunkan kolestrol dalam darah. Serat mudah larut dalam oat boleh mengurangkan risiko penyakit jantung sekiranya dijadikan sebahagian diet rendah lemak.

### Jambu batu

Ia mampu menurunkan paras kolestrol dalam badan sebanyak 18.8%. Disyorkan mengambilnya setiap hari dalam jumlah mencukupi bagi memastikan khasiatnya bertindak balas kepada tubuh. Jumlah yang disyorkan ialah 400gm sehari, iaitu sebiji setengah selama empat minggu. Bagi mereka yang ingin menurunkan berat badan tanpa melupakan diet seimbang, jambu batu adalah pilihan yang sesuai.

Sumber: [hidup-sehat.blogspot.com](http://hidup-sehat.blogspot.com)



# Hentikan tabiat merokok

Amalan menghisap rokok adalah tidak baik dan boleh menyebabkan ia sebatu dan menjadi darah daging dalam diri seseorang. Apabila ini berlaku, agak sukar untuk menghentikannya.

Ramai yang telah mencuba untuk menghentikan tabiat ini, namun tidak berjaya. Ia memerlukan satu tekad yang kuat barulah tabiat ini dapat dihentikan.

Bagi yang ingin mencuba, berikut adalah beberapa panduan yang boleh diikuti untuk berhenti merokok:

- Bersiap sedia untuk berhenti. Anda tidak perlu berhenti serta-merta, tetapi cuba tetapkan tarikh untuk berhenti. Pilih waktu di mana anda tidak mengalami banyak tekanan dalam hidup. Buang bekas abuk rokok, pemetik api dan yang berkaitan, sebelum mula untuk berhenti. Jangan benarkan orang lain merokok di rumah anda.
- Ubah rutin anda. Sebagai contoh, jika sebelum ini anda akan merokok selepas makan, kini lakukan aktiviti lain seperti bersiar-siar.
- Ambil ubat jika perlu. Ia boleh membantu meredakan rasa ketagihan dan tekanan. Anda boleh mengambil gula getah bernakotin, *lozenges*, *patch* tanpa preskripsi. Anda juga boleh menggunakan produk pengganti nakotin atau ubat mampu melipat gandakan peluang anda untuk berhenti merokok.
- Dapatkan sokongan. Meminta bantuan contohnya melalui program berhenti merokok yang diperkenalkan



oleh Kementerian Kesihatan Malaysia. Dapatkan juga kaunseling daripada doktor, jururawat atau terapi.

- Sebaik saja berhenti merokok, komited dengan keputusan tersebut. Jangan mengambil produk tembakau sama sekali biarpun sekadar sebatang rokok kerana ia tidak membantu langsung, sebaliknya menyukarkan lagi keadaan.

*dari muka 7...*

mendapat pulangan 6% setahun dalam keadaan kadar inflasi ialah 3% setahun. Ini bermakna Osman memperoleh pulangan bersih 3% setahun untuk 25 tahun.

Pelaburan ini juga membenarkan Osman mengeluarkan RM60,192.00 setiap tahun. Pelaburan awal yang perlu pada tarikh persaraan ialah: **RM1,048,123.00**

## **Bagaimana hendak mencari RM1,048,123.00?**

Jumlah ini agak besar tetapi Osman masih ada 25 tahun lagi sebelum bersara.

Itulah sebabnya persediaan untuk waktu tua perlu dilakukan semasa masih muda lagi. Osman boleh

bersedia dengan melakukan perkara yang asas iaitu menabung dan melabur.

Osman telahpun mempunyai baki RM50,000.00 dalam KWSP. Beliau akan terus mencarum untuk 25 tahun lagi berdasarkan gaji terkini RM3000.00 yang akan meningkat selaras dengan kadar inflasi 4% setiap tahun. Pada tarikh persaraan 25 tahun lagi jumlah wang Osman dalam KWSP berdasarkan dividen purata 5% = **RM795,823.00** setahun ialah:

Osman sudah maklum bahawa dia memerlukan RM1,048,123.00 apabila bersara kelak. Baki dalam KWSP yang terkumpul ialah RM795,823.00. Ini bermakna Osman memerlukan tabungan dan pelaburan tambahan yang akan bernilai RM252,300.00 dalam 25 tahun lagi.

# Penuaian Air Hujan

Salah satu sumber air yang boleh digunakan dalam kegunaan seharian ialah air hujan. Dahulunya air hujan sering digunakan apabila ia dikumpulkan dalam telaga. Kini sebahagian besar daripada rumah tidak mempunyai telaga lagi.

Oleh itu, kaedah yang boleh digunakan untuk tujuan mengumpul air hujan ini ialah dengan menuainya melalui kaedah-kaedah tertentu.

Sebelum mengetahui tentang kaedah-kaedah penuaian air hujan ini, perlu diketahui kebaikan dan keburukan penuaian air hujan ini.

## Kebaikan

Dengan menggunakan air hujan anda boleh mengurangkan pergantungan terhadap bekalan air utama. Kegunaan bekalan air utama akan menurun dan sekatan air terhadap komuniti boleh mengurangkan penggunaan air secara keseluruhan dan melindungi bekalan air kita. Kebaikan-kebaikannya adalah:

- Kecukupan bekalan air.
- Mengurangkan kos untuk mengepam air bawah tanah.
- Menyediakan air yang berkualiti tinggi, lembut dan rendah galian.
- Memperbaiki kualiti air bawah tanah melalui pencairan apabila mengecas semula ke air bawah tanah.
- Mengurangkan hakisan tanah di kawasan bandar.
- Penuaian air hujan atas bumbung adalah lebih murah.
- Sistem penuaian air hujan adalah mudah kerana ia boleh dilakukan secara persendirian.



- Sistem penuaian hujan atas bumbung adalah mudah untuk membina, beroperasi dan mengekalkan.

## Keburukan

Keburukan penuaian air hujan termasuk pencemaran oleh bahan pencemar dari bumbung yang telah bercampur dengan air dan pengurangan air simpanan disebabkan pencemaran oleh kodok, nyamuk, lipas dan sebagainya. Keburukan-keburukan lain adalah:

- Bekalan terhad dan ketidakpastian penurunan hujan.
- Pembangunan sistem-sistem penuaian air hujan yang luas boleh mengurangkan pendapatan sistem air awam.
- Tangki simpanan air hujan boleh membahayakan kanak-kanak yang bermain di sekelilingnya.
- Tangki simpanan air hujan boleh menggunakan ruang-ruang yang bernilai.
- Sistem penuaian air hujan memerlukan penjagaan dan pemeliharaan selepas dipasang iaitu ia mungkin tidak sesuai untuk semua pemilik rumah.

# Menjalani Kehidupan Tanpa Menggunakan Minyak

Minyak telah menjadi seperti satu keperluan dalam kehidupan seharian. Tanpa minyak, kenderaan tidak boleh bergerak. Begitu juga dengan industri yang menjadikan minyak sebagai sumber tenaga untuk menggerakkan mesinnya.

Dalam keadaan harga minyak yang tidak stabil ini, satu kaedah perlu dicari bagi mengurangkan kebergantungan kepada sumber ini. Berikut adalah beberapa langkah yang boleh diamalkan untuk mengurangkan penggunaan minyak dalam kehidupan.

## Peranan individu

- Berjalan, menunggang basikal, menggunakan pengangkutan awam, ataupun berkongsi kereta.
- Jika perlu menggunakan kereta sendiri, gunakan kereta yang kurang menggunakan bahan api, seperti kereta *hybrid*, iaitu yang menggunakan petrol dan elektrik. Anda juga boleh menggunakan kereta yang menggunakan bio-diesel atau gas asli kenderaan (NGV)
- Periksa kereta secara berkala. Penalaan enjin dan tayar kereta yang mencukupi kadar anginnya dapat menjimatkan penggunaan petrol.
- Tinggal di kawasan yang berhampiran dengan tempat kerja.

## Peranan kerajaan

- Menetapkan sasaran bagi tempoh masa tertentu untuk mengurangkan penggunaan petrol dan gas pada tahap paling minimum.
- Mengkaji semula pemberian subsidi secara langsung atau tidak langsung kepada industri minyak dan gas.
- Menyediakan peruntukan secukupnya serta perlepasan cukai bagi projek penyelidikan bahan api yang boleh diperbaharui.
- Semua kenderaan agensi kerajaan hendaklah menggunakan bahan api yang boleh diperbaharui.
- Tingkatkan peruntukan menaiktaraf sistem pengangkutan awam
- Mewujudkan zon penjalan kaki dan memperkenalkan caj kesesakan di kawasan bandar utama.
- Menetapkan kuota pengeluaran kereta yang menggunakan bahan api boleh diperbaharui bagi kenderaan tempatan.



- Meningkatkan standard kecekapan penggunaan tenaga bagi kenderaan.
- Menukar dasar tarif import bagi menyokong penggunaan produk tempatan.

## Peranan sektor perniagaan

- Syarikat gas dan minyak perlu memberikan komitmen untuk menukarkan operasi syarikat mereka kepada syarikat pengeluaran tenaga yang boleh diperbaharui.
- Pengeluar kereta memberikan komitmen untuk mengeluarkan kereta yang mengguna hidrogen atau bahan api yang boleh diperbaharui secara besar-besaran.
- Syarikat perlu menukarkan kenderaan mereka kepada kenderaan yang kurang menggunakan petrol.
- Syarikat perlu memberikan insentif kepada kakitangan yang menggunakan pengangkutan awam.
- Syarikat perlu memindahkan lokasi pejabat mereka berhampiran dengan kemudahan pengangkutan awam.
- Industri plastik dan pembungkusan menukarkan penggunaan bahan berasaskan petroleum kepada bahan alternatif lain, seperti penggunaan ubi kayu bagi menghasilkan bekas makanan pakai buang.
- Industri pengeluar pakaian menggunakan kanji sayur-sayuran dan serat semula jadi, seperti kapas dan bulu, derivatif minyak dalam produk mereka.

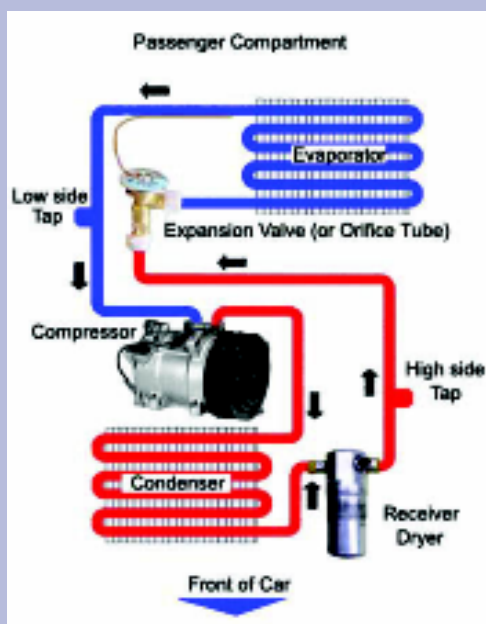
Sumber: *The Ecologist* – 1 Mei 2008 - [www.theecologist.org](http://www.theecologist.org)



## Mengira Kos Kecekapan Tenaga Pendingin Hawa

- Pastikan penyaman udara dipasang jauh daripada pancaran terus matahari.
- Pastikan keupayaan pendingin hawa (kuasa kudanya) bersesuaian dengan saiz ruang bilik berkenaan.
- Periksa dan selaraskan termostat bagi mencapai suhu keselesaan. Kebiasaan suhu keselesaan ialah 25°C – 26°C.
- Pastikan penapis udara adalah bersih bagi mengoptimumkan pengoperasian.
- Pastikan gelung sirip luar dibersihkan dua kali setahun.
- Periksa tahap bahan penyejuk (sekali setahun).
- Pastikan gelung dalam dibersihkan setahun sekali.
- Buat kiraan sendiri untuk memastikan dakwaan jurujual adalah betul. Jangan tertipu dengan dakwaan kecekapan tenaga secara membata tuli. Sehingga kini tiada label kecekapan tenaga untuk pendingin hawa di Malaysia.

Jika 1 pendingin hawa dengan 1 kuasa kuda (*horsepower*) menggunakan 1200 Watts tenaga elektrik untuk operasi. Manakala pendingin hawa 20% cekap tenaga menggunakan 960 Watts tenaga elektrik untuk operasi, kaedah pengiraan luas kecekapan tenaga seperti berikut:



Bil tahunan adalah:

Biasa = 1.2 kW x 365 hari x 7 jam  
x RM 0.25 (kadar per kWj)  
= **RM 766.50**

Cekap tenaga = 0.96 kW x 365 hari x 7 jam  
x RM 0.25 (kadar per kWj)  
= **RM 613.20**

Pengiraan ringkas ini menunjukkan setiap tahun kita dapat menjimat sebanyak RM 153.30 dalam bil elektrik, jika menggunakan pendingin hawa yang cekap tenaga.