

Tenaga Yang Boleh Diperbaharui



Kenaikan bahan api, khususnya minyak telah menyebabkan kos pengeluaran semakin meningkat. Hal ini bukan sahaja melibatkan pengeluar produk tetapi juga syarikat pembekal perkhidmatan, seperti elektrik dan air yang juga menggunakan bahan api seperti gas dan diesel. Lantaran itu, penggantungan kepada bahan api seumpama ini mungkin tidak sesuai bagi jangka panjang kerana kosnya semakin meningkat seiring dengan kenaikan harganya di pasaran antarabangsa. Selain itu, bahan api ini juga kian berkurangan pengeluarannya.

Oleh itu, bahan alternatif perlu dicari bagi menampung keperluan industri dan penjana tenaga. Di antara bahan alternatif ini ialah penggunaan sumber tenaga yang boleh diperbaharui. Kerajaan sendiri telah meletakkan matlamat untuk menggunakan sebanyak 5% tenaga elektriknya menggunakan sumber yang boleh diperbaharui, yang telah diterima sebagai sumber tenaga kelima negara.

Apakah yang dimaksudkan

tenaga yang boleh diperbaharui? Ia adalah sumber-sumber yang wujud secara berterusan, yang tidak akan kehabisan. Di antara sumber-sumber seperti ini ialah tenaga suria dan angin. Terdapat beberapa jenis tenaga yang boleh diperbaharui.

■ Tenaga suria

Setiap hari, permukaan bumi menerima begitu banyak tenaga suria. Sekiranya tenaga ini dapat dijana dalam tempoh 60 saat sahaja, boleh memenuhi keperluan janakuasa dunia bagi tempoh selama satu tahun. Walaupun tenaga suria ini merupakan tenaga yang boleh diperolehi secara percuma dan tidak terbatas, namun kerana harga minyak yang murah dan mudah dihasilkan, maka ia kurang dimanfaatkan. Biarpun begitu, tenaga suria ini telah banyak digunakan bagi tujuan pemanasan air, khususnya di rumah-rumah.

Tenaga suria ini boleh ditukarkan kepada kuasa elektrik melalui sel suria. Sel-sel suria yang tidak mencemarkan ini dikenali sebagai sel fotovoltai, yang boleh

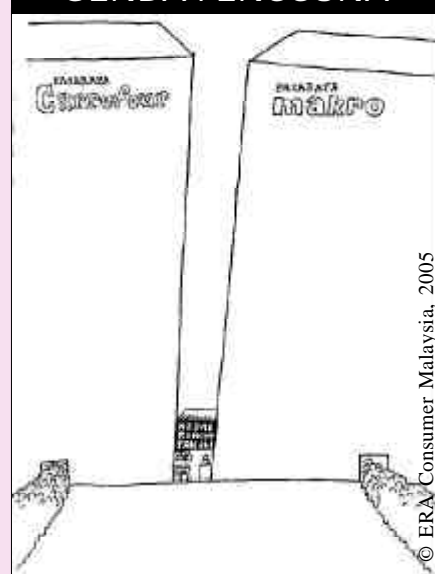
berfungsi tanpa menggunakan bahan api, turbin mekanikal dan penjanakuasa.

■ Hidroelektrik

Kuasa hidroelektrik adalah sumber utama bagi tenaga yang boleh diperbaharui. Ia mampu membekalkan sebanyak 97% daripada sumber tenaga elektrik yang boleh diperbaharui di dunia. Air merupakan sumber yang tidak ternilai dan boleh didapati di mana-

Ke muka 4 ►►

SENDA PENGGUNA



MENARIK DI DALAM Sepuluh bahan tambah makanan perlu dielakkan 3

- Pengguna wanita dan laman web 5
- Rancang perbelanjaan 7
- Bahaya racun rumpai parakuat 8
- Kolesterol dalam badan 9
- Penawar Kencing manis 11
- Demam Kepialu 12

Kejadian menyeludup diesel ke luar negara dan menjual diesel bersubsidi kepada industri begitu berleluasa. Perbezaan harga yang ketara di antara diesel bersubsidi berbanding diesel tanpa subsidi menyebabkan golongan yang ingin mengaut keuntungan yang banyak sewenang-wenangnya melakukan kegiatan ini. Saban masa, terdapat berita penguatkuasa Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna menumpaskan kegiatan ini di beberapa buah stesen minyak.

Akibat kegiatan tidak bertanggungjawab ini, kerajaan kerugian berbilion ringgit kerana memberikan subsidi diesel yang tinggi. Tujuan subsidi diesel diberikan bagi menampung keperluan golongan tertentu agar tidak terbeban dengan harga diesel yang tinggi. Namun sebaliknya, golongan yang lain pula yang mengecapi nikmatnya apabila mereka sewenang-wenangnya membeli daripada stesen minyak untuk kegunaan industri mereka.

Pada tahun 2004, kerajaan telah membelanjakan sebanyak RM4.8 bilion sebagai subsidi minyak, dan dalam jumlah tersebut, RM3.3 bilion merupakan subsidi untuk diesel. Dengan keadaan harga pasaran minyak di peringkat antarabangsa yang masih tidak stabil, sebarang peningkatan harga bahan tersebut akan menyebabkan jumlah subsidi kerajaan juga turut bertambah.

Jumlah subsidi yang besar ini sebenarnya bukan sahaja merugikan kerajaan tetapi juga para pengguna. Bukan sahaja subsidi itu tidak sampai kepada sasaran sebenarnya, ia juga sebenarnya menyebabkan peruntukan kerajaan bagi sektor awam yang lain berkurangan. Adalah sewajarnya wang yang digunakan untuk memberikan subsidi minyak itu disalurkan kepada sektor yang lebih utama seperti perubatan, kesihatan, kemudahan awam dan sebagainya. Pengguna lebih memerlukan kemudahan-kemudahan ini dipertingkatkan bagi menampung kehidupan mereka.

Kadangkala kita juga hairan dengan sikap masyarakat. Mereka merungut kerana kenaikan harga barang, tetapi tanpa disedari mereka sendiri sebenar banyak membelanjakan wang dengan sia-sia. Umpamanya membelanjakan wang untuk berSMS dengan kawan atau menyertai sesuatu rancangan interaktif sekadar untuk berseronok-seronok sahaja.

Malaysia ke arah mencapai status negara maju pada tahun 2020. Pada ketika itu, kedudukan kita mungkin setaraf dengan negara maju yang lain seperti Amerika Syarikat, Jepun, Britain dan sebagainya. Mungkin juga ketika itu, kedudukan kos hidup di negara kita juga seperti negara-negara tersebut. Tidak ada lagi subsidi yang diberikan dan pengguna perlu membayar harga barangan pada harga yang tinggi. Dalam keadaan seperti itu, sudahkah kita bersedia untuk mengharunginya. Jika tidak sekarang, bila lagi kita ingin membuat persediaan!!!

SIDANG REDAKSI

Penasihat:

Y. Bhg. Dato' Talaat bin Hj. Husain
Ketua Setiausaha Kementerian Perdagangan
Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna

Ketua Sidang Pengarang
Isamil bin Jantan

Timbalan Ketua Sidang Pengarang
Mohd Yusof bin Abdul Rahman

Sidang Pengarang
Azendi bin Mohd Zawawi
Nazleen bte Mohd Emran
Noor Jamal Ali
Indrani Thuraisingham
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 KPND & 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.

Sepuluh Bahan Tambah Makanan Perlu Dielakkan



■ Aspartame

Pihak Berkuasa Ubatan Amerika (FDA) menerima aduan yang paling banyak mengenai bahan pemanis ini berbanding dengan bahan makanan lain - iaitu melebihi 3000 aduan. Aspartame muncul dalam jenama seperti Nutrasweet dan Equal. Simptom sensitiviti yang disebabkan oleh Aspartame merangkumi kegatalan kulit, tekanan rendah, sakit kepala, rasa loya, telinga berbunyi, pening kepala dan kesukaran untuk lena, perubahan deria rasa, percakapan yang kabur, kehilangan perhatian, penglihatan yang samar, buta, kesedihan sehingga ingin membunuh diri dan mengalami kejutan.

■ Minyak sayuran berbrominan (BVO)

Merupakan sejenis bahan tambah makanan, yang boleh memudaratkan kesihatan sesetengah orang. BVO digunakan sebagai pengemulsi dalam makanan dan juga merupakan agen pemendung (clouding agent) dalam kebanyakan minuman ringan. Bromat, bahan utama BVO, merupakan sejenis racun. Dua atau empat auns daripada dua peratus dalam BVO memadai untuk meragut nyawa seorang kanak-kanak.

■ Hidroksianisol dibutilkan (*butylated hydroxyanisole* - BHA) dan hidroksitoluena dibutilkan (*butylated hydroxytoluene* - BHT)

Digunakan untuk mengelakkan lemak, minyak dan makanan yang terdapat dalam makanan berasaskan lemak daripada menjadi rosak. BHA atau BHT sering ditambahkan ke dalam bahan pembungkus makanan. Pakar penyelidik melaporkan bahawa dalam satu kajian yang melibatkan seekor tikus hamil dengan diet BHA telah mengakibatkan perubahan dalam enzim otak pada anak mereka, di mana enzim ini bertanggungjawab untuk pemindahan impuls dalam sistem saraf.

BHA dan BHT juga mempengaruhi tabiat tidur haiwan, tahap agresif dan berat mereka. Oleh itu, kajian yang dilakukan mempunyai rumusan bahawa BHA dan BHT boleh mempengaruhi turutan normal perkembangan neurologi dalam binatang kecil. Secara am, pengguna makan hampir 20 miligram atau lebih BHA dan BHT dalam kehidupan harian. Bayi yang mula makan makanan berbentuk pejal adalah dijangka telah mencerna sebanyak 8 miligram dalam satu hari.

■ Pewarna Merah Sitrus No. 2

Digunakan untuk membentuk warna perang pada permukaan kulit. Pewarna Merah Citrus No. 2 berkemungkinan adalah sejenis karsinogen dan boleh mengakibatkan kerosakan kromosom (DNA manusia). Sesetengah pakar menyatakan bahawa campuran ini tidak akan beralih dari kulit ke dalam isi makanan, tetapi FDA telah mencadangkan agar bahan tambah makanan ini diharamkan.

■ Monosodium Glutamat

Juga dikenali sebagai MSG, monosodium glutamate adalah satu "penambah rasa" yang sering didapati dalam makanan segera, dan makanan yang telah dibungkuskan. Ia menyebabkan berlakunya simptom sensitiviti seperti sakit kepala, kemerahan pada kulit, ketegangan pada dada, denyutan jantung yang cepat dan berasa loya.

■ Nitrat

Nitrat digunakan sebagai pengawet dalam daging seperti bakan, ham dan ikan bagi mengelakkan kerosakan. Nitrates membentuk campuran nitromin yang boleh menyebabkan kanser. Ia dikatakan berhubung rapat dengan penyakit kanser dan kecacatan kelahiran.

■ Sakarin

Ia diguna secara meluas sebagai pemanis tiruan dalam minuman ringan. Bahan makanan ini dikatakan adalah sejenis karsinogen manusia. Setiap bungkusan kecil "Sweet'n Low" mengandungi 40 miligram saccharin.

■ Sulfur Dioksida, Sodium Bisulfat dan Sulfit

Semua bahan tambah makanan ini digunakan untuk memelihara makanan, seperti buah kering untuk mengelakkannya daripada menjadi kering dan keras. Ia juga digunakan ke atas udang kecil dan ubi kentang yang dibekukan. FDA telah menerima beratus-ratus surat yang melaporkan bahawa ia menghasilkan kesan negatif kepada pesakit asma, selepas mereka makan makanan yang mengandungi agen sulfat ini. Sekurang-kurangnya 4 kes kematian

Ke muka 4»

« Dari muka 4

telah dilaporkan akibat daripada kesan negatif agen sulfat ini.

■ **Buthidrokuinon Tertier (Tertiary Buthydroquinone - TBHQ)**

Bahan kimia ini sering digunakan bersama dengan BHA dan BHT untuk disemburkan ke bahagian dalaman makanan bijirin dan bungkusan keju. TBHQ adalah amat beracun walaupun dalam dos yang rendah, dan ia dikatakan berkait rapat dengan masalah kelakuan kanak-kanak. Ini kerana bahan kimia ini

banyak terdapat dalam gula-gula, penyembur bagi kek dan makanan segera.

■ **Pewarna Kuning No. 6**

Ia digunakan dalam gula-gula dan minuman karbohidrat. Ia didapati boleh meningkatkan bilangan tumor pada ginjal dan kelenjar adrenal dalam badan tikus. Ia juga menyebabkan kerosakan pada komosom dan reaksi alergi. Bahan kimia ini telah diharamkan penggunaannya di Norway dan Sweden.

« Dari muka 1

mana sahaja. Apabila kuasa hidroelektrik ini dijana, ia berupaya menerangi seluruh kawasan sesuatu bandar. Walaupun begitu, ia boleh menyebabkan proses pencemaran, iaitu ketika kemudahan kuasa hidro ini dalam proses pembinaan. Namun setelah ia siap dibina, penghasilan tenaga elektrik tidak lagi memerlukan bahan api.

Apabila empangan ini siap dibina dan kuasa elektrik mulai dihasil, ia merupakan sumber tenaga yang mampan dan tidak mencemarkan. Di Malaysia, kuasa hidro banyak digunakan bagi sumber bekalan air, kawalan banjir, pengakiran dan tujuan rekreasi. Kuasa hidro merupakan sumber tenaga yang boleh dimanfaatkan di Malaysia kerana ia mempunyai potensi kapasiti sebanyak 29,000 megawatt (hampir 70% digunakan di Sarawak).

■ **Angin**

Tenaga angin dikumpulkan oleh turbin angin. Kajian yang dijalankan di Malaysia mendapati hanya segelintir sahaja tempat di kawasan Pantai Timur yang mempunyai kelajuan angin yang mampu dijana sebagai sumber tenaga. Walaupun begitu, terdapat beberapa tempat terpencil di Sabah dan Sarawak yang memasang turbin angin.

■ **Biomas**

Biomass terdiri daripada bahan organik yang menghasilkan tumbuh-tumbuhan. Tenaga biomass boleh digunakan untuk menghasilkan kuasa elektrik, bahan api pengangkutan dan bahan kimia. Jenis-jenis bahan biomass yang berpotensi untuk dijadikan sebagai sumber tenaga boleh diperbaharui di Malaysia, di antaranya sisa yang dihasilkan oleh kelapa sawit, kilang-kilang beras dan kayu.

■ **Hidrogen**

Hidrogen merupakan antara elemen yang terabai di permukaan bumi. Ia tidak terjadi secara

semula jadi seperti gas, tetapi ia perlu diasingkan daripada elemen-elemen yang lain sebelum ia boleh dibakar sebagai bahan api atau ditukarkan sebagai tenaga elektrik.

■ **Geoterma**

Tenaga geoterma dapat menukarkan kepanasan dalaman bumi kepada kuasa elektrik. Ia digunakan untuk memanaskan dan menyejukkan bangunan. Tenaga geoterma dihasilkan apabila air dalam tanah (daripada permukaan bumi) bertindak balas dengan magma lebur. Kebanyakan air bawah tanah ini terdapat jauh dalam perut bumi, terperangkap dalam rekahan-rekahan dan batu yang berliang. Dalam pada itu, ada pula air ini yang terpancut ke permukaan bumi, membentuk mata air panas. Bahagian yang tersisa di bawah tanah ini akan wujud sebagai takungan geoterma, yang hampir dengan permukaan bumi. Oleh itu dengan mudah boleh dimanfaatkan sebagai sumber menjana tenaga.

Kepentingan Sumber Tenaga Boleh Diperbaharui

Tenaga yang digunakan pada masa ini didapati daripada pelbagai sumber yang tidak boleh diperbaharui, seperti arang batu, minyak, gas asli dan uranium. Oleh itu ia adalah terhad dan kian berkurangan. Tambahan pula, penggunaan bahan api ini juga boleh memberikan kesan sampingan kepada kesihatan dan alam sekitar. Sebaliknya, tenaga yang boleh diperbaharui ini berpotensi dalam menghasilkan tenaga yang bersih dan boleh didapati setiap masa. Ia juga merupakan langkah terbaik bagi mengurangkan pelepasan gas rumah hijau, dan semakin dikenali sebagai sumber tenaga utama bagi abad ke-21 dan masa-masa akan datang.

Sumber: Centre for Environment, Technology and Development, Malaysia (CETDEM)

PENGGUNA WANITA DAN LAMAN WEB



Oleh **Askiah binti Jamaluddin, UPM**

Dewasa ini, penggunaan laman web untuk membeli barangan dan perkhidmatan semakin hebat diperkatakan. Ia mudah digunakan dan amat menjimatkan masa pengguna. Pengguna hanya perlu duduk di hadapan komputer berinternet dan mencari maklumat melalui hujung jari sahaja.

Para peniaga juga tidak melepaskan peluang untuk mempromosikan barangan mereka melalui laman web. Di Malaysia, syarikat jualan langsung sering menggunakan teknologi ini untuk memperkenalkan barangan mereka. Selain itu pengedar-pengedar kosmetik dan peralatan kecantikan, permainan dan buku kanak-kanak, barangan dan perkhidmatan isirumah, destinasi percutian dan pelbagai barangan dan perkhidmatan untuk sesebuah keluarga begitu popular dihebahkan melalui laman web. Golongan ini seolah-olah berebut-rebut untuk mempromosikan barangan dan perkhidmatan kepada pengguna dengan cara ini.

Kini bukan sahaja golongan remaja yang berminat mencari barangan dan perkhidmatan melalui laman web, tetapi juga kaum hawa yang telah meniti arus pemodenan. Mereka juga merupakan pengguna yang aktif mencari keperluan dengan mengunjungi laman web.



Wanita sebagai pengguna moden sering mencari maklumat, membuat perbandingan harga dengan kualiti sesuatu barangan dan perkhidmatan, dan bijak berbelanja untuk memenuhi keperluan dirinya dan juga untuk ahli keluarga. Golongan ini amat berpotensi melayari laman web bagi mendapatkan sesuatu produk kerana hampir separuh daripada wanita di Malaysia yang bekerja dan memperolehi sumber pendapatan sendiri.

Laman web yang disediakan untuk pengguna sangat membantu dalam memberi maklumat tentang barangan dan perkhidmatan yang disediakan. Kebanyakan laman web memberitahu pengguna tentang barangan dan perkhidmatan yang disediakan, tempat pengguna boleh mendapatkan barangan dan perkhidmatan, dan juga harga barangan dan perkhidmatan. Laman web juga menyediakan perkhidmatan khidmat pelanggan yang pengguna boleh bertanya soalan dan berhubung dengan pengedar secara e-mel. Dengan cara ini, wanita boleh membuat keputusan membeli barangan setelah mendapat maklumat dan membuat perbandingan harga dan kualiti barangan yang ingin dibeli. Dengan cara ini wanita kini telah menjalani satu proses sebagai pengguna yang berpengupayaan.

Penggunaan laman web di kalangan wanita di Malaysia untuk pembelian barangan dan perkhidmatan mungkin tidak seketara golongan remaja. Apa yang penting wanita mendapatkan maklumat dengan mudah melalui penggunaan laman web. Dengan cara ini wanita dapat merancang penggunaan pendapatan dirinya dan pendapatan keluarga. Cabaran yang pelbagai pada masa kini memerlukan wanita yang berkebolehan dan bijak membelanjakan wang untuk memenuhi permintaan diri dan setiap ahli keluarganya. Ini kerana terdapat juga wanita yang mudah dipengaruhi oleh promosi barangan dan perkhidmatan yang diiklankan dilaman web. Ia boleh mengakibatkan masalah ketidakcukupan wang, membeli barangan yang tidak diperlukan dan menjadikan kita boros dan membazir serta

Ke muka 6 ►►

◀ Dari muka 3

membuatkan kita berbelanja tanpa menghiraukan keperluan ahli keluarga yang lain.

Kajian telah dilakukan di Amerika Syarikat berkenaan penggunaan laman web menerusi internet di kalangan wanita untuk mendapatkan maklumat barangan dan perkhidmatan dipasaran. Hasil kajian telah memaparkan 45% wanita di sana menggunakan perkhidmatan ini. Didapati 90% daripada mereka mengatakan internet memudahkan mereka mengakses laman web yang dapat memberikan maklumat kepada mereka dan penggunaannya adalah 24 jam.

Selain itu, wanita di Amerika Syarikat tidak mahu berkonfrontasi dengan jurujual yang agresif. Dengan melayari laman web, wanita hanya berdepan dengan skrin tanpa perlu berceles atau berhadapan dengan jurujual yang suka mendesak pengguna supaya barangan mereka dibeli. Selain itu pengguna wanita ini tidak berasa malu untuk bertanya melalui laman web di mana ia merupakan sesuatu yang interaktif, yang dapat menjawab pertanyaan secara bersemuka. Dalam pada itu juga, mereka juga merasakan keselamatan diri

terjamin kerana mereka dapat mengakses internet dan melayari laman web di dalam rumah sendiri, mendapat maklumat tanpa perlu meninggalkan rumah dan mereka juga boleh berinteraksi dengan kawan-kawan yang lain melalui internet.

Di dalam era cyber ini, wanita sebagai pengguna yang berpengupayaan sewajarnya dapat menggunakan laman web dengan efektif dan efesyen. Penggunaan masa, wang dan tenaga dapat dijitamkan jika wanita jelas akan penggunaan laman web dalam memenuhi keperluan diri dan juga ahli keluarganya. Pelbagai maklumat mengenai keperluan keluarga boleh dilayari melalui internet seperti mendapatkan bahan rujukan persekolahan dan buku cerita, cara pemakaian dan fabrik yang sesuai untuk si anak dan teknik pemakanan yang boleh menarik anak untuk makan makanan yang seimbang. Apa yang penting sebagai pengguna berpengupayaan, anda perlu bijak mendapatkan maklumat, mengelakkan pembaziran, menilai dan menggunakan wang dan membuat keputusan dengan berkesan hasil daripada kandungan laman web yang dilayari.

RUANGAN PUSAT KHIDMAT ADUAN PENGGUNA NASIONAL



No. 1C-1, Bangunan SKPPK,
Jalan SS9A/17
47300 Petaling Jaya
Selangor
Tel: 03-7877 9000
Faks: 03-7874 8097
Emel: nccc@eraconsumer.org
www.eraconsumer.org

ADIL • PROFESIONAL • BERKESAN

DIBERHENTIKAN SELEPAS BERIKAN NOTIS

Pengadu merupakan ibu kepada seorang kanak-kanak istimewa yang telah mendaftarkan anak beliau di sebuah pusat pemulihan kanak-kanak istimewa bagi menjalankan latihan pemulihan.

Setelah tiga tahun berada di pusat jagaan tersebut, pengadu tersebut bercadang untuk menghantar anaknya ke sebuah sekolah pemulihan kanak-kanak istimewa yang terkemuka di United Kingdom. Pengadu telah memberikan notis berhenti anaknya selama tiga bulan, berdasarkan prosedur pusat jagaan tersebut. Ini bermaksud dalam tempoh tiga bulan tersebut, beliau tidak akan menjelaskan yuran bulanan, kerana ia boleh

diambil daripada deposit beliau sebanyak RM3000, yang menyamai yuran selama tiga bulan.

Setelah menerima notis pemberhentian tersebut, pusat jagaan tersebut terus memberhentikan kanak-kanak berkenaan secara serta-merta tanpa mengambil kira kesan psikologi kepada kanak-kanak itu. Pengadu yang tidak berpuas hati dengan tindakan pusat jagaan tersebut telah berusaha mendapatkan bantuan beberapa pihak bagi menyelesaikan masalahnya. Beliau kemudiannya menghubungi Pusat Khidmat Aduan Pengguna Nasional bagi membantu menyelesaikan masalahnya dengan pusat jagaan tersebut.

Tindakan NCCC

Pihak NCCC hairan dengan tindakan pengurusan pusat jagaan tersebut yang tidak langsung prihatin terhadap perasaan kanak-kanak istimewa tersebut. Pengadu telah dinasihatkan untuk memfailkan aduan bertulis untuk tindakan lanjut kepada NCCC. NCCC telah menghubungi pusat jagaan tersebut untuk mendapatkan penjelasan, namun gagal mendapatkan maklum balas. NCCC seterusnya menasihatkan pengadu agar memfailkan tuntutan di Tribunal Tuntutan Pengguna Malaysia.

Rancang Perbelanjaan



Kenaikan kos hidup menjadi persoalan besar bagi pengguna. Satu kajian yang dilakukan oleh sebuah badan penyelidikan pada bulan Oktober 2004, mendapati 42% daripada respondennya risau tentang kenaikan kos hidup.

Dalam mengecapi kemajuan sebuah negara, kenaikan kos hidup memang tidak boleh dielakkan. Lantaran itu, seseorang perlu mengubahsuaikan gaya hidupnya agar dapat disesuaikan dengan kenaikan kos hidup tersebut. Berikut beberapa cadangan bagi mengubahsuaikan gaya hidup yang boleh diamalkan:

■ Menyimpan wang untuk sesuatu perbelanjaan akan datang

Apabila membuat sesuatu perbelanjaan keluarga, tetapkan objektif penyimpanan tersebut. Ini penting untuk memastikan kesinambungan aktiviti penyimpanan sehingga apa yang diidamkan tercapai. Antara objektif penyimpanan yang munasabah ialah:

- o Membeli hadiah harijadi/perkahwinan untuk keluarga/sahabat
- o Pergi bercuti selepas penat bekerja
- o Mengubah suai rumah supaya lebih selesa
- o Menambah nilai premium insurans

■ Gunakan wang tunai bagi setiap pembelian

Pembelian secara tunai bertujuan agar setiap perbelanjaan dapat dikawal. Biasanya sebelum membeli sesuatu barangan, seseorang akan berfikir dua tiga kali bagi sesuatu yang tidak penting untuk dimiliki. Bagi memupuk kebiasaan, tinggalkan kad kredit di rumah ketika pergi membeli-belah. Sebagai ingatan, jangan lupa untuk menyimpan resit pembayaran tunai.

■ Kawal pengeluaran wang daripada ATM

Tetapkan jumlah pengeluaran wang daripada ATM. Ini dapat mengawal daripada berbelanja sesuka hati. Sekurang-kurangnya dengan wang terhad yang ada di dalam tangan, seseorang itu lebih berhati-hati berbelanja. Seperti contoh, tetapkan pengeluaran RM300 sebulan (bergantung

kepada jumlah pendapatan dan cara berbelanja) daripada ATM.

■ Langsaikan hutang tertunggak kad kredit

Sekiranya anda adalah seorang pemegang kad kredit, tetapkan tempoh masa untuk melangsaikan hutang dan berhenti menggunakan kad kredit untuk pembelian berjumlah kecil. Pastikan juga hanya berbelanja setakat mana wang yang dimiliki mampu membayarnya. Secara tidak langsung, ia dapat melindungi daripada membayar faedah hutang tertunggak ke bulan hadapan.

■ Dapatkan barangan atau perkhidmatan yang lebih murah

Sebenarnya, harga barangan ditetapkan berdasarkan kos lain yang perlu ditampung oleh mereka termasuk sewa bulanan kedai. Sebab itu, barangan yang sama boleh diperolehi dengan harga yang lebih murah di kedai biasa berbanding harga di gedung terkemuka. Jika bijak mencari, anda pasti berjumpa kedai yang menawarkan harga yang lebih murah dengan nilai mutu barangan atau perkhidmatan yang sama.

■ Jimatkan perbelanjaan makan tengah hari

Anda dapat lakukan ini dengan membawa bekal. Jika anda takut terasing daripada rakan-rakan, bawa saja bekal anda ke kantin. Untuk memudahkan anda menyediakan bekal, pastikan anda membeli barangan yang mudah dan tahan disimpan seperti sup di dalam tin, makanan sejuk beku dan snek tenaga (energy bar). Di samping menjimat perbelanjaan, pastinya anda tampil lebih kurus dengan berat badan ideal.

Jika anda mengamalkan petua di atas, anda dapat berjimat paling kurang RM3 sehari. Jika didarab, jumlahnya hampir melangkaui RM100 sebulan. Dalam setahun anda dapat menjimat lebih dari RM 1,000. Satu langkah positif ke arah mencapai matlamat kewangan.

Bahaya Racun Rumpai Parakuat



Baru-baru ini, Kementerian Pertanian dan Industri Asas Tani mengeluarkan kenyataan mungkin akan membenarkan penggunaan racun rumpai parakuat bagi kegunaan para petani. Di antara alasannya ialah, harga parakuat lebih rendah berbanding jenis racun rumpai yang lain.

Parakuat merupakan racun rumpai yang berkesan untuk mengawal pertumbuhan rumpai. Ia boleh menyebabkan rumpai layu dengan cepat. Ini adalah disebabkan oleh tindakannya merencat sistem fotosintesis rumpai. Namun begitu, selepas disemburkan kepada tanah atau rumpai, parakuat akan terikat dengan cepat dan kuat kepada butir-butir tanah untuk menghasilkan bentuk tidak aktif, terutamanya pada tanah liat. Ini bermakna racun parakuat tidak lagi membahaya kepada tanaman ataupun mamalia setelah ia terdedah pada tanah.

Parakuat ialah sebatian bipiridil kuat yang disediakan dalam bentuk larutan. Sediaan racun rumpai parakuat di pasaran biasanya mengandungi kepekatan parakuat dalam julat 18 - 26 peratus berat/berat dalam bentuk garam diklorida.

Risiko

Risiko keracunan termasuk faktor yang mempengaruhi morbiditi dan mortaliti keracunan:

- Pendedahan pada kulit atau hidu dan ingesi (makan/minum) kepada parakuat boleh mengakibatkan ketoksikan yang serius.
- Maut dalam masa 24 jam mungkin tidak dapat dielakkan jika terdapat kerosakan tisu paru-paru, hati, jantung, ginjal dan kelenjar adrenal.
- Kajian mendapati 25 hingga 75 peratus pesakit yang terminum parakuat akan mati. Justeru itu, setiap kes keracunan parakuat dianggap sebagai kes serius dan rawatan perubatan harus disegerakan.
- Tiada terdapat sebarang penawar (antidot) yang boleh digunakan dalam kes keracunan parakuat tetapi langkah bantuan awal yang dilakukan di tapak keracunan dapat membantu menyelamatkan mangsa keracunan.

Rawatan

Antara langkah yang disyorkan sebagai rawatan untuk mangsa keracunan parakuat termasuklah prosedur muntah, penggunaan arang

teraktif dan bentonit atau *Fuller's Earth*.

Muntahan oleh mangsa kes keracunan parakuat kerana kebaikan yang akan diperolehi oleh mangsa dipercayai adalah lebih banyak berbanding risiko iritasi yang berlaku pada kerongkong. Dalam kebanyakan hal rawatan tidak dilakukan segera kerana mangsa lambat dibawa ke hospital.

Dalam kes sentuhan parakuat ke atas pakaian, pakaian harus ditanggalkan segera. Badan yang terkena parakuat hendaklah dibasuh dengan air dan dicuci dengan sabun. Parakuat boleh diserap melalui luka pada kulit dan maut telah dilaporkan berlaku melalui penyerapan kulit. Jika terkena mata, iritasi teruk akan berlaku.

Pengairan ke atas mata harus dilakukan dengan air bersih selama lebih 15 minit. Iritasi ke atas mata akan berterusan selama 24 jam selepas pendedahan dan pemulihan mata boleh mengambil masa yang lama.

Ciri-ciri Utama Keracunan

Perincian maklumat berikut adalah mengikut sistem organ dalam badan. Manifestasi yang dialami dalam situasi keracunan mendadak parakuat secara ingesi ialah:

- Ingesi sediaan dagangan 20 peratus bahawa larutan parakuat akan mengakibatkan kesakitan, bengkak dan ulser pada bahagian mulut dan tekak.
- Rasa loya, muntah-muntah dan kesakitan pada bahagian badan (abdomen) sering kali berlaku.
- Kegagalan buah pinggang berlaku dalam tempoh 3-5 hari.
- Paru-paru merupakan tapak ketoksikan keracunan yang utama. Di paru-paru, ion parakuat akan diturunkan menjadi radikal bebas untuk menghasilkan radikal superoksida dari oksigen yang disedut masuk ke dalam paru-paru.

Tindak balas radikal superoksida dengan lipid pada sel akan mengakibatkan pengoksidaan lemak dan seterusnya kematian sel paru-paru. Ini menyebabkan paru-paru berparut secara berterusan selama 10-15 hari. Pesakit akan mati disebabkan oleh pertukaran gas yang semakin menurun di paru-paru.

Sumber: Pusat Racun Negara, USM

Kolesterol Dalam Badan

Kolesterol adalah bahan seperti lemak, berlipid yang wujud dalam semua sel haiwan termasuk juga sel manusia. Ia dibawa di dalam badan oleh lipoprotein yang digelar lipoprotein ketumpatan rendah (LDL) dan lipoprotein ketumpatan tinggi (HDL). LDL selalunya digelar sebagai kolesterol 'buruk' kerana jumlahnya yang berlebihan boleh meningkatkan risiko menghadapi penyakit jantung. HDL pula biasanya digelar kolesterol 'baik' kerana jumlahnya yang berlebihan dalam badan dapat mengurangkan risiko menghadapi penyakit jantung. (Kedua-dua istilah ini merujuk kepada kolesterol darah dan ia tidak didapati dalam bahan-bahan makanan). Paras kolesterol darah yang unggul adalah kurang daripada 200mgm/dl (5.17 mmol/l).

Badan menggunakan kolesterol untuk:

- Tumbesaran dan memperbaiki sel-sel
- Menghasilkan asid hempedu oleh pundi hempedu yang membantu menyerap lemak dalam makanan.
- Penghasilan hormon

Kolesterol yang berlebihan serta lemak lain yang disimpan pada dinding arteri menyebabkannya menjadi keras. Ini boleh membawa kepada:

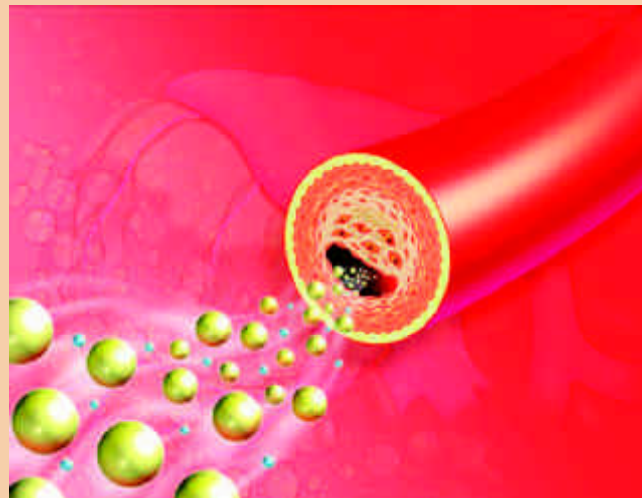
- Penyakit jantung dan serangan jantung.
- Strok - yang mengakibatkan kelemahan atau kehilangan fungsi sebahagian daripada badan anda.
- Penyakit pada jenis arteri besar yang lain seperti yang terdapat pada kaki.

Hati dan tisu-tisu lain menghasilkan semua kolesterol yang anda perlukan daripada lemak, protein dan gula daripada diet anda.

Seseorang juga memperoleh kolesterol dietari daripada makanan yang berunsurkan haiwan. Makanan daripada tumbuh-tumbuhan jarang mengandungi kolesterol. Di antara bahan makanan yang menyumbang kepada kolesterol ialah:

- Kuning telur
- Organ haiwan, contohnya hati, otak, ginjal, usus, jantung.
- Daging, ayam dan itik, ikan, udang dan lain-lain makanan laut.
- Produk tenusu penuh lemak.

Terdapat lemak berlainan jenis dalam makanan



dan setiap satu memberikan kesan yang berlainan ke atas kesihatan anda:

Lemak tepu

Jenis ini biasanya didapati daripada makanan berunsurkan binatang, tetapi beberapa lemak sayuran seperti minyak kelapa, minyak kelapa sawit dan mentega koko juga merupakan sumber-sumber yang kaya. Makanan jenis ini selalunya akan menaikkan paras kolesterol buruk (LDL).

Lemak politaktepu

Jenis ini biasanya didapati dalam sayur-sayuran dan membantu mengurangkan paras kolesterol keseluruhan badan. Minyak jagung, minyak soya dan minyak kesumba merupakan beberapa daripada jenis tersebut. Beberapa ikan seperti sardin dan ikan kembung juga kaya dengan lemak politaktepu.

Lemak Monotaktepu

Wujud dalam minyak zaitun, kacang tanah, bijan dan kanola. Lemak ini mungkin dapat mengurangkan kolesterol. Kajian telah menunjukkan bahawa ianya juga dapat meningkatkan paras kolesterol baik (HDL).

Cuba lakukan perubahan tetap berkenaan tabiat pemakanan. Berikut beberapa petua yang boleh diamalkan:

Jaga berat

- Kurangkan berat badan jika berat badan anda

Ke muka 11 ▶▶

KERAJAAN PERTIMBANG TUBUH SURUHANJAYA HARGA

Cadangan penubuhan Suruhanjaya Harga akan dipertimbangkan jika mampu mendatangkan manfaat kepada semua pihak, kata Timbalan Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwat Pengguna (KPDNHEP), Datuk S Veerasingam. Beliau berkata, kerajaan memberi perhatian terhadap semua cadangan bagi kepentingan pengguna termasuk penubuhan suruhanjaya yang dikemukakan Gabungan Persatuan Pengguna Malaysia (Fomca).

Berita Harian, 2 April 2005

KADAR BARU TAMBANG BAS 1 MEI

Kadar tambang bas henti-henti berhawa dingin dan tidak berhawa dingin di kawasan Lembah Klang dan Kuala Lumpur dinaikkan antara 0.9 sen hingga 12 sen setiap kilometer bermula 1 Mei depan. Berdasarkan peningkatan ini, kadar baru bagi bas henti-henti tidak berhawa dingin untuk destinasi di Lembah Klang iaitu dari pusat bandar ke Hospital Kuala Lumpur (HKL) iaitu 75 sen bagi setiap empat kilometer berbanding hanya 60 sen sebelum ini.

Berita Harian, 4 April 2005

KPDNHEP KAJI HUKUM SEBAT PENYELUDUP DIESEL

Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwat Pengguna (KPDNHEP) akan meneliti kewajaran mengenakan hukuman lebih berat termasuk sebat dan buang daerah kepada penyeludup diesel seperti yang dicadangkan oleh beberapa anggota Parlimen. Menteriinya, Datuk Mohd Shafie Apdal yang mengakui hukuman denda dan penjara atau tarik balik lesen yang dilaksanakan sekarang tidak memadai berkata, cadangan itu akan dipertimbangkan bagi memastikan penyeludupan bahan api itu dapat diatasi.

Berita Harian, 12 April 2005

PARAQUAT BAN BEING RECONSIDERED

The ban on the use of paraquat comes in force in about three months, but the Agriculture and Agro-Based Industries Ministry has decided to review the decision to ban the pesticide. This follows requests from the plantations sector, where the pesticide has been in use for the past 40 years in about 80 per cent of plantations and farms.

New Straits Times, 15 April 2005

KAWAL PRODUK KECANTIKAN

Kementerian Kesihatan sedang merangka satu undang-undang baru bagi mengawal pelbagai bentuk perkhidmatan dan produk kecantikan di pasaran supaya pengguna tidak diputar belit.

Timbalan Menteri Kesihatan, Datuk Dr Abdul Latif Ahmad, berkata rang undang-undang itu akan meneliti produk kecantikan dan kesihatan di pasaran supaya ia selamat dan berkualiti untuk digunakan tanpa was-was.

Harian Metro, 19 April 2005

FREE TREATMENTS AT PUBLIC HOSPITAL TO END NEXT YEAR

There isn't going to be any more free treatment at government hospitals! From next year, some eight million Malaysians will have to pay for their medical treatment. This is when the National Health Financing Scheme comes into force. Those exempted will be the one million civil servants, some 200,000 disabled people, about 435,000 pensioners, around 250,000 hardcore poor and the unemployed.

New Straits Times, 26 April 2005

SHAFIE ASSURES PARLIAMENT ON DIESEL FUEL SUPPLY

Diesel supply will back to normal within "a day or two," as efforts are under way to refill petrol stations, said Domestic Trade and Consumer Affairs Minister Datuk Shafie Apdal. He said 80% of the supply was already being provided to the market and, to ease the current shortage, oil company depots would remain open on Sunday for stations to get their supply.

The Star, 28 April 2005

KUOTA DIESEL PERLU KEKAL

SISTEM kuota masih perlu diteruskan dalam urusan penghantaran diesel ke stesen minyak ke seluruh negara dalam usaha kerajaan membendung gejala penyeludupan bahan api itu. Menteri Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwat Pengguna, Datuk Shafie Apdal, berkata walaupun sistem kuota ada kelemahannya, pendekatan itu masih boleh diguna pakai.

Harian Metro, 29 April 2005

KERAJAAN BUKA BILIK GERAKAN BENDUNG PENYELUDUPAN DIESEL

Kerajaan akan menggerakkan sistem pemantauan bekalan diesel di seluruh negara dengan pembukaan bilik gerakan yang beroperasi sehingga 12 tengah malam setiap hari. Keputusan itu adalah antara tiga ketetapan yang dipersetujui pada mesyuarat Jawatankuasa Khas Mengenai Subsidi Petroleum yang dipengerusikan oleh Timbalan Perdana Menteri, Datuk Seri Najib Tun Razak, di sini hari ini.

Utusan Malaysia, 29 April 2005

Penawar Kencing Manis



Vaksin penyakit kencing manis yang akan diuji buat pertama kali pada bulan Ogos 2005, memberi harapan sebagai penawar penyakit tersebut. Ia dijangkakan akan berada di pasaran dalam tempoh 10 tahun lagi.

Akhbar 'The Times' melaporkan bahawa kajian tersebut akan melibatkan 11 orang pesakit yang menghidap kencing manis jenis pertama yang biasanya berumur 40 tahun. Kajian yang dijalankan oleh Universiti Bristol, Britain menjangkakan akan melakukan satu lagi ujian selama 18 bulan, sekiranya ujian tersebut berjaya.

Lebih 300,000 orang yang menghidap penyakit ini di Britain wujud apabila pankreas berhenti menghasilkan insulin. Mereka memerlukan suntikan insulin pada setiap hari. Sekiranya keadaan ini pada tahap yang teruk, ia boleh menyebabkan buta, kehilangan anggota badan dan mati.

Jumlah pesakit ini bertambah empat kali ganda sejak 20 tahun yang lalu. Sementara itu, penyakit

kencing manis jenis kedua biasanya dihidapi oleh mereka yang lebih tua, terutamanya yang terlalu gemuk tetapi juga boleh dihidapi pesakit muda disebabkan kadar kegemukan di kalangan kanak-kanak.

Vaksin yang dikeluarkan oleh sebuah syarikat pengeluar ubat, mengandungi molekul seperti sel insulin dihasilkan tubuh manusia.

Apabila bercampur dengan darah, ia menghasilkan sel perlindungan yang boleh menghalang sel darah putih menjadi agresif, yang seterusnya menjadi punca kerosakan sel darah merah.

Ujian yang dilakukan ini menunjukkan detik penting kepada rawatan kencing manis sejak insulin mula digunakan pada tahun 1920-an. Sejak itu, insulin merupakan satu-satunya cara merawat kencing manis.

Harian Metro, 14 Disember 2004

◀ Dari muka 9

berlebihan.

- Bersenam secara selalu, 3 kali seminggu.

Kurangkan makan lemak (terutamanya lemak haiwan)

- Kurangkan pengambilan lemak. 1g lemak/minyak = 9 kalori.
- Pilih produk tenusu rendah lemak dan ambil marjerin di sebalik produk tenusu penuh lemak dan mentega.
- Kurangkan pengambilan coklat dan ais krim.

Jaga pengambilan kalori anda

- Makan daging tanpa lemak sahaja, serta singkirkan kesemua lemak dan kulit daripada ayam atau itik.
- Kurangkan memakan telur dan makan udang atau ketam cuma sekali sekala. Elakkan daripada memakan hati atau organ-organ binatang yang lain.

Hadkan makanan yang digoreng cuma sekali dalam seminggu

- Kukus, didih, bakar dalam ketuhar, panggang, masak dalam ketuhar gelombang mikro atau

masak secara sup disebalik menggoreng makanan anda.

Hadkan makanan yang kaya dengan kandungan santan cuma sekali dalam seminggu

- Contohnya nasi lemak, laksa, lontong, lodeh, kari, kaya.

Makan secara lebih

- Buah-buahan dan sayur-sayuran- ssekurang-sekurangnya sebanyak dua atau lebih hidangan sehari.
- Bijirin bijian penuh, oat, beras kampung, roti mil penuh dan biskut.
- Kacang kering, kacang pea, kacang dhal dan tahu. Semua ini mempunyai serat boleh larut yang tinggi dan membantu mengurangkan kolesterol dengan bergabung dengan lemak yang terdapat dalam usus.

Makan secara sederhana

- Makanan bergaram dan garam
- Alkohol - jika anda perlu minum juga, hadkan kepada satu atau duagelas (menurut kandungan biasa) setiap hari.
- Makanan yang bergula

Demam Kepialu



Kejadian demam kepialu yang menimpa di negeri Kelantan, dengan kes sebanyak 202 orang yang menghidap penyakit tersebut, manakala tiga orang telah maut. Keadaan menunjukkan parahnya penyakit ini apabila ia menular.

Apakah demam kepialu?

Demam kepialu atau demam paratifoid merupakan penyakit yang disebabkan oleh bakteria yang dikenali sebagai *Salmonella typhi*. Demam kepialu biasa terdapat di seluruh dunia, dan hanya boleh dibawa dalam saluran usus dan darah manusia. Demam kepialu merebak melalui makanan atau air yang tercemar dengan bakteria dari orang yang dijangkiti, atau dari sisi kumbahan yang mengandungi bakteria.

Selepas membiak di dalam badan pesakit, simptom termasuk demam tinggi 103° to 104°F (39° to 40°C). Lemah, sakit kepala, hilang selera makan, dan sakit perut adalah simptom biasa. Simptom demam kepialu mungkin termasuk radang leper, tompok bewarna merah bunga ros. Demam kepialu mampu membawa maut. Simptom akut kebocoran usus kecil (*intestinal perforation*), berkhayal (*delusions*), dan menjadi keliru juga boleh berlaku. Antibiotik, seperti ampicillin, trimethoprim-sulfamethoxazole, dan ciprofloxacin biasa digunakan bagi merawat demam kepialu.

Seseorang itu mampu menjadi pembawa penyakit demam kepialu, tanpa menunjukkan sebarang simptom, tetapi mampu menjangkiti orang lain.

Tanda-tanda penyakit

- Sakit kepala yang kuat
- Perut meragam dan sakit perut
- Sembelit yang diikuti dengan cirit-birit
- Demam panas (suhu badan tinggi) berterusan

selama 3- 4 minggu

- Ruam di badan

Cara jangkitan

- Penyedia dan penyaji makanan yang tidak membasuh tangan
- Memakan makanan yang tercemar oleh kuman demam kepialu
- Pembuangan najis di merata-rata tempat
- Hinggapan lalat yang membawa kuman demam kepialu

Gejala-gejala

- Demam yang berterusan dan memerlukan rawatan rapi
- Pendarahan pada usus jika tidak dirawat segera
- Mata layu dan cengkung
- Tidak sedarkan diri dan meracau

Langkah-langkah pencegahan

Basuh sayur-sayuran dan buah-buahan sebelum dimakan

- Basuh semua pinggan mangkuk menggunakan air bersih
- Minum air yang dimasak
- Makan makanan yang sempurna dimasak dan masih panas
- Tutup semua makanan
- Letakkan makanan di tempat tinggi
- Guna tandas yang sempurna
- Jaga kebersihan persekitaran
- Hapuskan tempat pembiakan lalat
- Basuh tangan sebelum makan, selepas ke tandas, selepas membuang sisa / sampah sarap atau memegang bahan mentah
- Pilih gerai dan pengendali makanan yang bersih

