



KE ARAH EKONOMI YANG KURANG KARBON



di dalam buletin pengguna bulan ini:
MEMBELI PETI SEJUK JIMAT TENAGA •
GANGGUAN SMS •
TIP MEMILIH PINJAMAN PERUMAHAN •
PANDUAN KURANGKAN CAJ KAD KREDIT •
TABIAT PENGGUNA LESTARI •
CHIKUNGUNYA: PENYAKIT BAWAAN NYAMUK •
MINERAL UNTUK KEGUNAAN MASA DEPAN •

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

Azendi bin Mohd Zawawi

Muhammad Sha'ani Abdullah

Siti Rahayu bte Zakaria

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

فرچیتکن اساس جاي (ماليسيا) سندريڤن پرجد
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.

55 % Rakyat Malaysia suka makan di Luar

Kajian Kementerian Kesihatan Malaysia mendapati 55 peratus rakyat di negara ini lebih gemar makan di luar dan tidak menjaga pemakanan sehingga mereka terdedah kepada pelbagai penyakit kronik seperti jantung koronari, kencing manis, darah tinggi dan barah.

Kajian tersebut juga mendapati bahawa penyakit kencing manis di negara ini meningkat daripada 8.3 peratus kepada 14.9 peratus dalam tempoh 10 tahun, iaitu 1998 – 2008, manakala bagi orang dewasa yang mempunyai paras kolesterol tinggi ialah 20.6 peratus.

Jumlah penghidap penyakit yang kian meningkat ini menyebabkan kerajaan terpaksa memperuntukkan RM12.9 bilion pada tahun 2008 bagi menanggung kos perubatan yang disebabkan oleh penyakit kronik tersebut.

Cukai 5% di restoran mansuh

Cukai perkhidmatan sebanyak 5% bagi restoran bersaiz kecil dan sederhana telah dimansuhkan. Langkah ini dilakukan selepas kerajaan meminda nilai jualan tahunan iaitu daripada RM500,000 kepada RM3 juta terhadap semua restoran di luar hotel seperti kedai mamak, tomyam dan kopitiam.

Oleh itu, restoran yang nilai jualan tahunannya kurang daripada RM3 juta boleh memohon untuk membatalkan Lesen Cukai Perkhidmatan. Namun begitu, restoran yang beroperasi di dalam hotel masih dibenarkan untuk mengenakan cukai tersebut.

Restoran yang didapati masih mengenakan cukai lima peratus, walaupun tidak berhak untuk berbuat sedemikian boleh didenda maksimum RM5,000 atau penjara dua tahun atau kedua-duanya sekali di bawah Akta Cukai Perkhidmatan 1975.

Senda Pengguna



Mula-mula kepala pening, sekarang
batuk-batuk pulak, apa lagi ni ...?

HARI ALAM SEKITAR SEDUNIA 2008

Ubah tabiat! Ke arah ekonomi yang rendah karbon

Hari Alam Sekitar Sedunia 2008 disambut pada ketika banyak malapetaka alam berlaku di serata dunia. 16 tahun telah berlalu semenjak Sidang Kemuncak Dunia (*Earth Summit*) pada 1992 iaitu apabila pembangunan lestari mula diperkatakan. Namun masih banyak perlu dilakukan terhadap pemuliharaan sumber alam. Program Alam Sekitar Bangsa-Bangsa Bersatu (*United Nations Environment Programme - UNEP*) menyambut Hari Alam Sekitar Sedunia 2008 dengan tema “Ubah Tabiat! Ke Arah Ekonomi Yang Rendah Karbon” (*Kick the habit! Towards a low carbon economy*).



Bagi Malaysia, ekonomi negara banyak berkait rapat dengan bahan api fosil. Petroleum merupakan penggerak ekonomi kita berkembang pesat dalam jangkamasa yang singkat. Walau bagaimanapun, petroleum juga boleh menyebabkan impak serius dari segi sosial, ekonomi dan juga alam sekitar kepada rakyat Malaysia.

Bagaimana kita mengubah tabiat?

Setiap barangan yang dibeli, tenaga elektrik yang digunakan, air minuman, dan banyak lagi, secara langsung ataupun tidak, berkait rapat dengan penggunaan bahan api fosil. Jika kita menggunakan semuanya dengan lestari, kita



dapat mengurangkan impak kepada alam sekitar. Pada masa yang sama dapat mempraktikkan ekonomi rendah karbon. Setiap perkara kecil dapat membawa makna yang besar jika dibandingkan dengan penduduk dunia.

Beberapa fakta daripada UNEP:

- Menggunakan jam loceng kekunci yang lama berbanding jam loceng elektronik dapat menjimatkan 48 gram CO₂ setiap hari.
- Menggunakan sinaran matahari untuk menjemur pakaian berbanding pengering elektrik dapat menjimatkan 2.3 kg CO₂.
- Menggantikan berjalan di atas alat senaman dengan berjalan kaki di taman dapat menjimatkan 1 kg gas rumah hijau utama.
- Menggunakan berus gigi bukan elektrik dapat menjimatkan sebanyak 48 g CO₂.
- Menggunakan pembakar roti berbanding oven (selama 15 minit) dapat menjimatkan 170 g CO₂.
- Menggunakan lampu jimat tenaga berbanding mentol 60 Watt mengurangkan penghasilan CO₂ sebanyak empat kali.
- Menaiki keretapi berbanding kereta sendiri sejauh 8 km dapat menjimatkan 1.7 kg CO₂.
- Menutup komputer semasa rehat dan waktu tidak bekerja dapat mengurangkan penghasilan CO₂ sebanyak 1/3 daripada kadar biasa.
- Menggunakan kepala penyiram mandian yang jimat air bukan sahaja menjimatkan 10 liter air seminit tetapi juga mengurangkan penghasilan CO₂ sebanyak 50 peratus bagi setiap 3 minit.



dari muka 3...

Ekonomi Hijau

Ekonomi hijau merupakan inisiatif untuk membantu semua lapisan masyarakat untuk mempraktikkan amalan mesra alam.

Ini dapat dilakukan melalui pelan pembangunan yang berharmoni atau mewujudkan keseimbangan dengan alam sekitar. Teknologi yang membantu penggunaan bahan mentah yang cekap dan mengelakkan pembaziran, insentif kewangan kepada industri menjadi lebih mesra alam, pendidikan pengguna berterusan mengenai penggunaan lestari, memastikan pembangunan teknologi pengangkutan awam yang mesra alam dan sebagainya.

Perjalanan dan pengangkutan – satu cabaran

Dalam kehidupan yang mencabar ini, kita sering bergegas ke tempat kerja bagi memastikan kita sampai ke destinasi dengan cepat. Namun kadangkala cara kita memilih mungkin tidak bersifat mesra alam.

Jika kita mengambil satu perangkaan (anggaran) yang ringkas:

Jenis Kenderaan	Perjalanan	CO ₂
Kereta	20km	2kg
Bas	20km	25kg
Tren	20km	20kg

Jika 50 individu ingin sampai ke destinasi, jumlah sumbangan CO₂ adalah:

- Kereta = 100 kg
- Bas = 25 kg
- Tren = 20 kg



Secara perbandingan yang ringkas, kita dapati bahawa memandu kereta sendiri banyak mencemarkan alam sekitar. Pada masa yang sama, dengan kenaikan harga bahan api fosil dunia, kos perjalanan akan menjadi lebih tinggi. Untuk perancangan jangkamasa panjang, sistem pengangkutan awam bersepadu perlu diwujudkan.

Membeli Peti Sejuk Jimat Tenaga

Peti sejuk merupakan satu keperluan di rumah. Memilih peti sejuk perlulah mengambil kira, jumlah isi rumah, jangka masa simpanan barangan, fungsi-fungsi tambahan dan belanjawan pembelian.

Berikut adalah beberapa panduan apabila membeli peti sejuk baru.

- Menggantikan peti sejuk lama, boleh menjimatkan daripada segi penggunaan elektrik. Pilih peti sejuk yang meletakkan label "Cekap Tenaga" yang disahkan oleh Suruhanjaya Tenaga.
- Semakin besar peti sejuk, semakin mahal harganya. Begitu juga apabila bertambah fungsinya, maka harganya semakin tinggi. Model peti sejuk dua pintu atau lebih, iaitu bahagian pembeku ais pintu diasingkan sama ada atas atau bawah, adalah lebih mahal berbanding model peti sejuk satu pintu.
- Peti sejuk daripada jenama yang dikenali adalah lebih mahal, tetapi jaminan dan ketahanannya boleh dipercayai.
- Jika jumlah isi rumah seorang ke empat orang, peti sejuk bawah 300 liter adalah bersesuaian. Kebanyakan model dalam kategori ini adalah satu pintu dan biasanya dengan harga RM1000 kebawah. Fungsi tambahan jarang terdapat pada model ini. Ia hanya mempunyai fungsi asas menyejuk dan membeku.
- Jika sebuah keluarga membeli barangan mentah untuk simpanan seminggu, maka peti sejuk yang dicadangkan adalah sekitar 300 liter hingga 350 liter. Semakin bertambah besar isi padu semakin meningkat harganya. Harga bagi model 300 liter ke atas adalah diantara RM1000 hingga ke RM1500.
- Dicadangkan bagi yang menyimpan barangan mentah untuk jangka masa seminggu, dapatkan peti sejuk dengan fungsi membunuh bakteria atau yang boleh menyimpan sayur-sayuran segar dalam tempoh yang lama. Antara fungsi-fungsi tambahan adalah, kaca tidak mudah pecah, tahan tumpah, kaca ruang boleh keluar dan pelbagai fungsi. Peti sejuk dengan pintu keluli tahan karat, hanyalah penambahan harga dan gaya, tanpa kebaikan tambahan.
- Peti sejuk dua pintu dikatakan dapat mengurangkan jumlah penggunaan tenaga elektrik. Oleh kerana ruang



beku dipisahkan dengan ruang sejuk, maka ruang beku jarang dibuka dan tetap suhunya. Dalam peti sejuk model satu pintu, suhu ruang beku akan sentiasa berubah yang diakibatkan oleh pintu sering dibuka dan ditutup. Ini menyebabkan peti sejuk akan menggunakan tenaga elektrik bagi menetapkan suhu dalam ruang sejuk beku.

- Bahagian getah sekeliling pintu peti sejuk adalah bahagian yang mula-mula menjadi haus. Cuba dapatkan peti sejuk dengan bahagian getah bersaiz lebar. Dapatkan nilai ujian ketahanan getah ini. Jenama terkenal biasanya membuat penilaian ketahanan berdasarkan jumlah bukaan pintu peti sejuk getah ini akan bertahan. Pilihlah peti sejuk yang pengeluarannya ada mengeluarkan jumlah ketahanan dalam manualnya.
- Peti sejuk nyahbeku (*defrost*) secara automatik adalah fungsi yang boleh dipertimbangkan. Malah ada model dengan penyelenggaraan yang minimum, seperti tidak perlu membuang air yang dicairkan, ia akan dikeringkan sendiri. Fungsi-fungsi ini merupakan tambah nilai jika terdapat penambahan harga dalam belanjawan anda, maka ia boleh dipertimbangkan.
- Belilah peti sejuk yang bersesuaian dengan keperluan rumah. Fungsi-fungsi tambah nilai kelihatan menarik, namun ia menyebabkan harga peti sejuk bertambah mahal. Fungsi membasmi bakteria dan kekal segar antara fungsi yang boleh dipertimbangkan sekiranya mampu membayar lebih. Pastikan saiz peti sejuk bersesuaian dengan ruang tempat meletak peti sejuk itu.

Gangguan SMS Syarikat Telekomunikasi



NCCC telah menerima aduan daripada seorang pengguna yang melanggan perkhidmatan sebuah syarikat telekomunikasi. Pengguna tersebut kemudiannya memaklumkan bahawa beliau menerima perkhidmatan teks pesanan ringkas (SMS) daripada syarikat telekomunikasi tersebut secara berulang kali yang mengarahkan beliau menjelaskan pembayaran bil atau perkhidmatannya ditamatkan. Pengadu sebenarnya tidak pernah gagal untuk membuat pembayaran dalam tempoh yang telah ditetapkan.



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

NCCC

ADIL • PROFESIONAL • BERKESAN

Beliau merasakan SMS tersebut merupakan kacau ganggu yang tidak munasabah. Kecewa dengan perkara yang berlaku, beliau telah meminta bantuan NCCC.

TINDAKAN NCCC

NCCC telah menulis surat kepada syarikat terbabit dan mengemukakan aduan Pengguna tersebut. NCCC memberi tempoh selama tujuh hari kepada syarikat telekomunikasi terbabit untuk memberikan penjelasan tentang kejadian yang berlaku. Sekiranya gagal berbuat demikian, perkara tersebut akan dirujuk kepada Tribunal Tuntutan Pengguna atau Bahagian Penguatkuasa Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna.

NASIHAT NCCC

Sekiranya pengguna mendapati bahawa perkhidmatan yang diberikan adalah kurang memuaskan, pengguna berhak menggunakan kuasa dan hak pengguna dengan mengemukakan aduan kepada pihak yang berkenaan. Sekiranya pengguna hanya berdiam diri tanpa mengambil tindakan yang sewajarnya, pihak yang terbabit turut akan berdiam diri tanpa menyedari mutu perkhidmatannya pada tahap yang tidak memuaskan. Aduan yang dikemukakan diharap dapat memberi faedah kepada semua pengguna yang terlibat.

KEWANGAN

Panduan kurangkan caj kad kredit

Anda boleh mengelak daripada dikenakan sesetengah caj ke atas kad kredit dan masih dapat menikmati kemudahan kad kredit itu sendiri. Di antara tip untuk membolehkan anda menikmati faedah ini ialah:

- Buat perbandingan untuk tawaran yang terbaik. Sesetengah pengeluar kad kredit tidak mengenakan sebarang fi tahunan atau fi penyertaan, sekurang-kurangnya untuk tahun pertama.
- Elakkan daripada kos kad kredit yang tidak perlu. Buat bayaran sebelum tarikh yang dijadualkan. Pastikan alamat sentiasa dikemaskini bagi

memastikan anda menerima penyata pada masanya.

- Langsaikan baki belum jelas secara penuh untuk mengelak bayaran faedah.
- Hadkan jumlah kad kredit untuk mengelakkan daripada berbelanja lebih.
- Elakkan daripada mengambil pendahuluan tunai daripada kad kredit anda.
- Batalkan kad kredit jika anda tidak dapat mengawal penggunaan kad anda.

Sumber: www.bankinginfo.com.my

Tip Memilih Pinjaman Perumahan

Membeli rumah merupakan proses pembelian jangka panjang. Seseorang yang membuat pinjaman untuk membeli rumah biasanya akan membayar balik pinjaman tersebut dalam tempoh yang lama, iaitu antara 25 tahun hingga 30 tahun.

Oleh itu, sebelum seseorang bercadang untuk membuat pinjaman perumahan, buat pertimbangan berdasarkan tip di bawah agar pinjaman tersebut tidak membebankan.

- Buat penilaian sama ada anda mampu untuk mendapatkan pinjaman tersebut sekiranya kadar rujukan (seperti kadar berian pinjaman asas) ditingkatkan kerana kadar faedah lazimnya diletakkan pada margin yang lebih tinggi daripada kadar yang ditetapkan oleh institusi-institusi perbankan.
- Pakej-pakej pinjaman yang menawarkan kelonggaran di dalam pembayaran semula dan kemudahan untuk mengeluarkan dana lebih daripada bayaran anda lazimnya lebih mahal. Buat perkiraan sama ada anda benar-benar dapat memanfaatkan kelonggaran yang diberi sebelum membuat keputusan.
- Pinjaman tanpa kos masuk/pindah akan memudahkan aliran tunai anda pada permulaan anda kerana institusi perbankan akan membiayai fi dan caj, seperti fi guaman, duti setem dan fi pengeluaran pinjaman yang dikenakan. Segala kos ini kemudiannya akan ditanggung oleh anda. Nilai sama ada ia lebih menjimatkan jika anda membiayai kos masuk atau mendapatkan pembiayaan daripada pihak institusi perbankan.
- Kebanyakan pakej pinjaman mengenakan tempoh "lock-in" di mana anda perlu meminjam daripada institusi perbankan tersebut untuk satu tempoh minimum tanpa dikenakan penalti. Dapatkan penerangan lanjut mengenai perkara ini kerana ia akan memberi kesan ke atas perancangan kewangan anda sekiranya anda ingin menjelaskan pinjaman sepenuhnya terlebih dahulu.
- Apabila menilai kadar faedah, jangan sekadar melihat tawaran istimewa kerana anda berkemungkinan perlu membayar lebih banyak faedah walaupun faedah permulaan yang ditawarkan adalah rendah.
- Anda patut mendapatkan maklumat mengenai bila kadar tahun pertama bermula, contohnya sama ada ia bermula



pada tarikh surat tawaran atau tarikh pengeluaran pinjaman pertama dikeluarkan kerana perkara ini akan menentukan tempoh masa anda dikenakan kadar faedah yang rendah.

- Sesetengah institusi perbankan menawarkan pilihan untuk memulakan pembayaran balik wang pokok walaupun rumah anda masih dalam pembinaan dan ini dapat menjimatkan faedah. Runding dengan institusi perbankan anda mengenai pilihan ini sekiranya anda ingin membayar balik serta-merta.
- Jika anda membiayai semula pinjaman anda, anda perlu menilai sama ada penjumlahan kadar faedah rendah adalah mencukupi untuk mengatasi masalah keseluruhan kos yang mungkin ditanggung dengan pembiayaan semula, contohnya fi pemprosesan, fi guaman, duti setem dan fi pindah milik serta caj penalti.
- Semak sama ada akaun pinjaman anda akan dikenakan sebarang fi pentadbiran sepanjang tempoh pinjaman kerana segala fi yang dikenakan akan meningkatkan kos pinjaman anda.
- Anda juga perlu mempertimbangkan kualiti perkhidmatan yang ditawarkan institusi perbankan tersebut, seperti sama ada institusi perbankan bersikap profesional semasa berurusan dengan pelanggan, kualiti perkhidmatan dan kemudahan membayar ansuran bulanan anda.

Sumber: www.bankinginfo.com.my



Kacip Fatimah

Kacip fatimah merupakan tumbuhan yang banyak didapati di hutan hujan tropika. Pokok Kacip Fatimah tumbuh dalam hutan tanah pamah atau kawasan yang berbukit, terutamanya di kawasan lembah yang terdapat bekalan air dan cahaya matahari yang mencukupi.

Terdapat tiga jenis kacip fatimah yang biasa ditemui di Malaysia, iaitu *Labisia Pumila* var. *alate*, *L. Pumila* var. *pumila* dan *L. Pumila* var. *lanceolata*.

Khasiat

- Rebus pokok termasuk daunnya dalam periuk. Air rebusan tersebut diminum. Ia boleh membantu mengubati masalah berikut:
 - ♦ Ibu hamil - apabila sampai masa bersalin, agar lebih mudah dan cepat bersalin.
 - ♦ Ibu selepas bersalin - agar cepat pulih
 - ♦ Mengatasi masalah angin dalam perut dan usus.
 - ♦ Merawat redang usus
 - ♦ Masalah haid



- ♦ Sakit dalam tulang
- ♦ Sakit kelamin
- ♦ Akarnya direbus dan kemudiannya dikeringkan. Ini boleh mengubati penyakit buasir.
- ♦ Selain itu ia boleh merawat penyakit cirit-birit, sakit sendi dan gonorea.

Kegunaan Lain:

- Ditanam dalam taman sebagai hiasan.

Sumber: Penyembuhan Semula Jadi Dengan Herba, PTS Publications & Distributor Sdn. Bhd

Tabiat Pengguna yang Lestari

Menyelamatkan bumi ini tidak hanya boleh dilakukan dengan menyelamatkan flora, fauna ataupun alam sekitarnya. Kita perlu mengubah tabiat kepada 'mesra bumi' iaitu kita perlu mengubah menjadi seorang pengguna lestari. Sebelum kita berbuat demikian adalah wajar untuk mengenal pasti tabiat harian kita.

Berikut adalah beberapa cara yang mudah untuk mengenal pasti tabiat kita:

- (i) Senaraikan aktiviti harian.
- (ii) Kenal pasti jenis sumber alam yang digunakan untuk setiap aktiviti berikut:
 - a. membeli belah - memerlukan petroleum untuk menghasilkan plastik dan bahan api kenderaan,
 - b. menggunakan 5 paket kertas tisu sehari - tisu diperbuat daripada pokok.

Terdapat juga kemungkinan lebih daripada satu sumber untuk sesuatu aktiviti,
- (iii) Mengenal pasti aktiviti-aktiviti dan sumber-sumber alam untuk digunakan secara lestari. Kita dapat mempraktikkan cara mengurangkan penggunaan ini dengan menggunakannya secara lestari tanpa membazir.
- (iv) Bandingkan aktiviti-aktiviti ini dengan rakan-rakan atau ahli keluarga. Dengan cara ini kita dapat berkongsi maklumat tentang kaedah terbaik menjadi pengguna lestari.
- (v) Sentiasa bersikap proaktif dalam perkongsian pendapat.

Sekarang, anda mungkin terfikir bagaimana seorang individu dapat mengubah dunia.

Ia mungkin boleh dilakukan ataupun tidak boleh berlaku. Namun, jika terdapat kesungguhan dan bersatu padu, kita dapat membuat perubahan yang besar untuk mengurangkan kesan negatif kepada alam sekitar.

Semua ini tidak bermaksud bahawa manusia bersikap membazir sejak daripada zaman dahulu kala. Ia hanya kerana kita telahpun lupa cara nenek moyang kita hidup secara lestari.



Ini tidak bermakna kita perlu berpindah tinggal di gua untuk menjalani cara hidup kuno untuk menyelamatkan dunia ini. Ia boleh dilakukan melalui cara-cara yang mudah sahaja. Cara ini boleh membawa perubahan yang besar jika 6.6 billion penduduk dunia membuat satu perubahan yang kecil.

Di Malaysia, terdapat 27.4 juta orang dapat berbuat sedemikian untuk memelihara alam sekitar Malaysia.

Anda boleh melakukan langkah-langkah mudah ini untuk menyelamatkan dunia ini:

- Bawa beg sendiri untuk membeli belah.
- Berbasikal atau berjalan untuk perjalanan yang dekat.
- Tutup peralatan elektrik jika tidak digunakan.
- Amalkan 3R (mengurangkan, mengguna semula dan mengitar semula). Kita dapat menjimatkan banyak sumber alam daripada dimusnahkan.
- Praktikkan dan sokong perkebunan secara organik.
- Gunakan tenaga dan bahan api secara efisien, jangan bazirkan sumber ini.
- Jalankan projek-projek atau aktiviti-aktiviti bertemakan alam sekitar di rumah, tempat kerja dan juga kawasan kediaman.
- Dinginkan rumah anda secara bijak dengan menanam pokok di sekitar rumah.
- Beli barangan tempatan. Kita dapat menjimatkan wang, menyokong ekonomi tempatan serta mengurangkan pembebasan karbon disebabkan pengangkutan barangan jarak jauh.
- Kurangkan atau hentikan menggunakan barangan pakai-buang. Ia hanya menghasilkan sisa pepejal.
- Gunakan air secara bijak kerana ia juga merupakan sumber yang semakin berkurangan.
- Belilah barangan mesra alam yang diiktiraf. Produk-produk ini dapat mengurangkan kesan kepada alam sekitar.



Chikungunya – Penyakit bawaan Nyamuk

Chikungunya adalah sejenis penyakit bawaan nyamuk. Chikungunya pertama kali dikesan melalui ujian darah di Tanzania pada tahun 1953. Semenjak itu ia berlaku di negara-negara Afrika, Asia dan akhir-akhir ini di beberapa buah tempat di Eropah. Ia juga sering berlaku di kebanyakan negara Sub Sahara Afrika, India, Asia Tenggara, Indonesia dan Filipina. Ia bukanlah satu penyakit misteri yang tidak diketahui puncanya.

Punca berlaku jangkitan

Chikungunya adalah demam yang disebabkan oleh virus daripada Genus *Alphavirus* di dalam keluarga *Togaviridae*.

Kaedah jangkitan

Virus Chikungunya berjangkit melalui gigitan nyamuk *Aedes Albopictus* atau *Aedes Aegypti* yang membawa virus tersebut. Nyamuk *Aedes* juga menyebarkan virus penyakit demam denggi.

Tanda-tanda dan gejala penyakit

- Demam panas mengejut
- Sakit teruk pada sendi

- Ruam pada badan
- Sakit kepala
- Seorang pesakit boleh demam dari 1 hingga 7 hari (kebiasaannya 5 hari).

Penyakit Chikungunya boleh disalah anggap sebagai demam denggi kerana tanda-tanda penyakit Chikungunya yang menyerupai demam denggi.

Rawatan penyakit

Penyakit Chikungunya tidak membawa kepada kematian. Namun pesakit akan mengalami gejala secara berpanjangan. Seperti penyakit-penyakit yang disebabkan oleh virus, ia tidak mempunyai kaedah rawatan yang khusus. Selalunya rawatan diberi berdasarkan gejala klinikal yang dialami oleh seseorang pesakit. Kebanyakan kes yang terjadi hanya memerlukan rawatan pesakit luar sahaja. Tiada vaksin bagi penyakit ini.

Selain itu, rawatan yang diberikan hanya bersifat simptomatik (sokongan, mengikut gejala bagi melegakannya).

Misalnya, pesakit diberikan ubat penurun panas atau penahan sakit. Pesakit dinasihatkan agar membanyakkan minum air dan istirahat yang cukup.

Pesakit akan diasingkan dan seboleh-bolehnya elakkan daripada kemungkinan terdedah kepada gigitan nyamuk, sebagai salah satu usaha mencegah penyebaran virus itu kepada orang lain.

Cara pencegahan penyakit Chikungunya

- Bersihkan kawasan rumah dan persekitaran supaya bebas daripada tempat-tempat pembiakan nyamuk Aedes. Ini boleh dilakukan melalui aktiviti gotong-royong. Terbukti tiada kes baru yang dilaporkan di kawasan-kawasan yang melakukan gotong-royong.
- Periksa rumah dan persekitaran sekurang-kurangnya seminggu sekali untuk memastikan tiada pembiakan nyamuk Aedes.
- Memandangkan tiada rawatan aktif mahupun rawatan pencegahan chikungunya.
- Tidur menggunakan kelambu.
- Pakai baju berlengan panjang atau berseluar panjang



terutamanya ketika berada di luar rumah pada waktu senja bagi mengelakkan pendedahan langsung kulit terhadap gigitan nyamuk Aedes.

- Pasang penghadang nyamuk pada tingkap.
- Gunakan ubat nyamuk lingkaran, elektrik atau menggunakan semburan racun serangga.
- Biarkan pengudaraan berlaku sama ada dengan kipas angin atau alat pendingin hawa.
- Sapu krim repelen serangga yang disahkan selamat pada kulit dan pakaian.
- Dapatkan rawatan dengan segera di klinik atau hospital berdekatan sekiranya mengalami tanda dan gejala penyakit.

Sumber: Kementerian Kesihatan Malaysia



Pengguna Bijak

- ✓ **beli** barangan berkualiti
- ✓ **buat** perbandingan harga
- ✓ **pilih** perkhidmatan terbaik
- ✓ **buat** pilihan yang tepat



Mineral untuk kegunaan Masa Depan

Kebanyakan negara termasuk Amerika Syarikat, China dan India mula membesarkan simpanan sumber asli mereka. Ekonomi global tidak memerlukan negara-negara ini menggunakan bahan-bahan ini dengan banyak tetapi sebaliknya disimpan dalam bentuk stok penimbun. Negara-negara ini membeli mineral-mineral dan sumber-sumber asli daripada negara lain untuk kegunaan tempatan. Tindakan ini mesti mempunyai alasan yang munasabah dari segi ekonomi.

Perlombongan mineral tidak pernah diklasifikasikan sebagai mesra alam. Tiada satu istilah seperti Perlombongan Lestari. Kaedah-kaedah perlombongan senantiasa dikaitkan dengan kemalangan kerja, kemerosotan kualiti alam sekitar dan kesan secara langsung kepada persekitaran sekeliling.

Kebanyakan negara yang mundur, masih menentang perlombongan. Kita dapat melihat kesan sampingan perlombongan ini dengan jelas. Penyakit dan kesan kepada alam sekitar bukan sahaja dapat dilihat dalam bentuk gambar tetapi juga klip video yang terdapat dalam internet untuk rujukan masyarakat dunia.

Sebagai sebuah negara yang membangun, kita perlu melihat kepada sumber asli negara yang mengalir ke tapak pelupusan sampah. Akta Sisa Pepejal dan Pembersihan Awam Negara 2007 menjanjikan bahawa bahan-bahan sumber ini dapat dimasukkan semula ke dalam aliran bekalan. Dalam hal ini, Kajian Kitar Hayat (*Life Cycle Assessment*) telah membuktikan penggunaan semula bahan-bahan ini boleh dilakukan dan telah banyak dipraktikkan di negara maju.

Kita perlu mempraktikkan amalan 3R untuk memastikan

sumber mineral bumi ini digunakan dengan sebaiknya.

Negara ini dan sumbernya merupakan sesuatu yang kita kongsi bersama anak-anak dan cucu-cucu kita. Ia adalah tanggungjawab kita untuk memeliharanya bagi kegunaan mereka pada masa hadapan.



Kesan aktiviti perlombongan

- Kemusnahan hutan disebabkan pembersihan yang dilakukan untuk aktiviti perlombongan
- Kehilangan habitat flora dan fauna
- Pencemaran alam disebabkan bahan-bahan kimia yang digunakan dalam proses pengekstrakan mineral serta proses-proses lain yang terlibat.
- Penggunaan tenaga dan air yang banyak