

GENERASI pengguna

Wadah Informasi
Kelab Pengguna

MEI 2013 • EDARAN PERCUMA

Merawat Penyakit Asma kanak- kanak secara semula jadi



Program Cabaran
Interaktif Pengguna
CIP KPS 2013



Standard ISO baru
bagi Pengurusan
Kecemasan



Bahaya Air
Tercemar kepada
Kanak-Kanak



Perbankan
Internet yang
Selamat



Perubahan
Iklim Jeaskan
Bekalan
Makanan Dunia



Penyakit
Angin
Ahmar



Merawat penyakit asma kanak-kanak secara semula jadi

Penemuan baru menunjukkan bahawa makanan yang kaya dengan buah-buahan, sayur-sayuran, probiotik dan minyak ikan boleh merawat penyakit asma pada kanak-kanak, menurut satu kajian baru-baru ini.

“Hasil kajian rawak di sebuah sekolah, yang melibatkan 192 orang kanak-kanak yang mempunyai penyakit asma berumur 10-12 tahun, mendapati dengan gabungan tambahan buah-buahan, sayur-sayuran, minyak ikan dan probiotik serta mengurangkan penggunaan ubat-ubatan menjadikan fungsi paru-paru bertambah lebih baik. Demikian menurut kajian yang dijalankan oleh Jabatan Sains dan Teknologi Biokimia, Kolej Sains Hayat, Universiti Kebangsaan Taiwan di Taipei.

Para penyelidik menyediakan dua kumpulan, iaitu satu kumpulan rawatan telah diberikan dengan pati buah-

buahan dan sayur-sayuran, bersama-sama dengan minyak ikan dan probiotik (FVFP tambahan), iaitu bakteria yang membantu mengekalkan keseimbangan semula jadi mikroflora dalam usus. Sementara satu kumpulan lagi telah diberikan plasebo.

Para peserta dinilai pada permulaan, kemudian pada minggu ke-8 dan minggu ke-16.

Makanan segera mungkin penyebab kepada peningkatan penyakit asma dalam kalangan kanak-kanak.

“Keputusan menunjukkan bahawa dengan tambahan FVFP boleh mengurangkan penggunaan ubat-ubatan dan meningkatkan fungsi paru-paru terhadap kanak-



Bil. 21, Edisi May 2013

Sidang Redaksi

Penasihat

Y.Bhg Datuk Dr. Marimuthu Nadason
Presiden, Gabungan Persatuan-Persatuan Pengguna Malaysia

Ketua Sidang Pengarang

Mohd Yusof Abdul Rahman

Timbalan Ketua Sidang Pengarang

Siti Rahayu Zakaria

Sidang Pengarang

Foon Weng Lian, Forum Air Malaysia
Mohana Priya, Persatuan Pengguna Standard Malaysia
Bahagian Gerakan Kepenggunaan, KPDKK
Bahagian Kokurikulum, Kementerian Pelajaran Malaysia

Generasi Pengguna merupakan terbitan usahasama Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan (KPDKK) dan FOMCA. Ia diterbitkan setiap bulan khusus untuk Kelab Pengguna Sekolah. Edaran naskhah adalah percuma.

Editor

GENERASI PENGGUNA
No 1D-1, Bangunan SKPPK,
Jalan SS 9A/17,
47300 Petaling Jaya, Selangor.
Tel : 03-7876 2009
Faks : 03-7877 1076
E-mel : fomca@fomca.org.my

Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan No 13, Persiaran Perdana, Presint 2, Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan, 62623 Putrajaya. Sesawang : www.kpdnk.gov.my Hotline : 1-800-886-800 Tel : 03-8882 5500 Faks : 03-8882 5762

Cetakan

فرچنکي اساس جاي (ملسيا) سندرون برحد Percetakan Asas Jaya (M) Sdn Bhd No. 5B Tingkat 2, Jalan Pipit 2 Bandar Puchong Jaya, 47100 Puchong Jaya Selangor Darul Ehsan

kanak yang menghidap penyakit asma.” Hasil kajian ini juga turut disokong oleh pakar-pakar perubatan yang lain.

Sebagai perbandingan, terdapat kajian yang dilakukan secara berasingan telah menunjukkan bahawa terdapat jenis-jenis makanan yang boleh meningkatkan kejadian penyakit asma dalam kalangan kanak-kanak, dan seterusnya boleh membawa maut.

Saintis dari New Zealand, Sepanyol, Australia, Jerman dan United Kingdom mendapati bahawa pengambilan diet makanan segera dan makanan lain yang mempunyai kurang zat pemakanan “mungkin antara penyebab berlaku peningkatan penyakit asma kanak-kanak yang melanda negara UK dan negara-negara maju yang lain”, laporan akhbar Guardian, Britain pada 14 Januari yang lalu.

Gabungan kerjasama saintis antarabangsa mendapati bahawa 40% remaja muda berkemungkinan dijangkiti asma yang teruk jika mereka makan burger dan makanan segera yang lain, seperti Kentang Goreng lebih daripada tiga kali seminggu. Manakala, kanak-kanak berusia 6 hingga 7 tahun terdedah kepada 27% berkemungkinan untuk mendapat penyakit asma jika mereka makan makanan segera secara kerap.

Penyelidik juga menambah, kanak-kanak yang makan makanan segera dengan jumlah yang lebih besar lebih cenderung untuk mendapat penyakit ekzema (*eczema*) yang teruk dan rinitis (*rhinitis*), satu keadaan yang menyebabkan hidung tersumbat atau mata gatal dan berair.

Penyelidik berkata, hasil keputusan yang diperoleh menunjukkan “faktor kesihatan awam mempunyai hubung kait kepada peningkatan permintaan makanan segera di seluruh dunia”.

Makanan segera penyumbang kepada pembangunan penyakit asma dan alahan

Seperti yang telah dibuktikan dalam kajian Universiti Taiwan, makan buah-buahan dapat melindungi kanak-kanak dan remaja daripada penyakit asma dan alahan lain. Gabungan penyelidikan antarabangsa mendapati bahawa, makan tiga atau lebih bahagian buah dalam masa seminggu dapat mengurangkan gejala-gejala penyakit asma dan alahan sebanyak 11 % dalam kalangan remaja dan 14% dalam kalangan anak-anak muda.

Keputusan pasukan penyelidik seperti yang diterbitkan oleh jurnal Toraks, yang merupakan sebahagian daripada Kumpulan British Medical Journal, BMJ. Kajian Antarabangsa Asma dan Alahan dalam kalangan Kanak-kanak (ISAAC) telah melibatkan hampir dua juta orang



“Menurut kajian tersebut, makanan segera adalah satu-satunya jenis makanan yang dikaitkan dengan pembangunan / punca penyakit asma dan alahan ...”

kanak-kanak dari lebih 100 buah negara. Ini merupakan kajian yang terbesar pernah dijalankan, menurut laporan The Guardian.

Kajian ini melibatkan sebahagian kecil daripada jumlah kanak-kanak yang mengambil bahagian dalam ISAAC, kedua-dua kumpulan umur iaitu seramai 319,000 orang kanak-kanak berumur 13 hingga 14 tahun dari 51 buah negara dan seramai 181,000 orang kanak-kanak berumur 6 hingga 7 tahun kanak-kanak dari 31 negara.

Menurut kajian tersebut, makanan segera (merujuk kepada burger secara khusus, namun disebabkan ia merupakan rujukan kepada makanan segera yang kebanyakannya orang sudah biasa) adalah satu-satunya jenis makanan yang dikaitkan dengan pembangunan/ punca penyakit asma dan alahan, pada semua peringkat umur dan semua negara yang terlibat.

Sumber : naturalnews.com

Standard ISO Baru Bagi Pengurusan Kecemasan

“ISO 22320 digunakan sebagai panduan yang harmoni untuk menyelaraskan usaha dan memastikan tindakan yang berkesan dapat diambil...”



Organisasi Standard Antarabangsa (ISO) telah menerbitkan satu standard baru bagi pengurusan kecemasan dan tindak balas kemalangan yang disebabkan oleh bencana, serangan pengganas dan insiden-insiden yang lain.

Standard baru ini akan membantu menyelamatkan nyawa, mengurangkan kemudarat dan kerosakan serta memastikan kesinambungan perkhidmatan asas seperti kesihatan, unit penyelamatan, bekalan air dan makanan, elektrik dan penghantaran bahan api.

Prof. Ernst-Peter Döbbeling, Convener kumpulan kerja yang membangunkan standard ini menerangkan bahawa bantuan daripada organisasi awam dan swasta amat diperlukan di peringkat antarabangsa, serantau atau kebangsaan apabila menghadapi sesuatu kecemasan.

Oleh itu, ISO 22320 digunakan sebagai panduan yang harmoni untuk menyelaraskan usaha dan memastikan tindakan yang berkesan dapat diambil. Ini disebabkan ISO 22320 merupakan dokumen berharga yang dapat membantu semua jenis organisasi untuk meningkatkan keupayaan mereka dalam mengendalikan tindak balas kejadian dalam mana-mana krisis.

Selain itu, ISO 22320 juga menggariskan amalan terbaik global untuk menubuhkan perintah dan mengawal struktur organisasi dan prosedur, sokongan keputusan, pengesanan dan pengurusan maklumat.

Kerjasama antara organisasi yang terlibat amat penting dalam menjayakan tindak balas terhadap kemalangan

ini. Standard ini juga memastikan maklumat yang berkaitan dengan proses secara terperinci, sistem kerja, kemasukan data dan pengurusan yang tepat pada masanya, relevan dan tepat. Ia juga mewujudkan satu asas bagi penyelaras dan kerjasama untuk memastikan semua pihak yang berkaitan berada dalam kedudukan yang sama semasa dilanda bencana.

Dengan itu, salah faham antara pihak dapat dikurangkan dan juga dapat memastikan penggunaan yang lebih berkesan dengan sumber-sumber yang digabungkan.

Prof. Ernst-Peter Döbbeling juga mengharapkan keperluan maklumat dan komunikasi yang digariskan dalam standard ini dapat menggalakkan pembangunan penyelesaian teknikal yang inovatif, yang boleh meningkatkan kerjasama untuk berkomunikasi, yang merupakan elemen utama bagi kejayaan atau kegagalan dalam menghadapi sesuatu kecemasan.

Bukan itu sahaja, standard ISO baru bagi pengurusan kecemasan juga menggalakkan penyertaan masyarakat dalam pembangunan dan pelaksanaan langkah-langkah tindak balas kejadian untuk memastikan penduduk yang terjejas mendapat maklum balas yang sesuai serta diterima dalam budaya mereka.

ISO 22320:2011, *Societal Security – Emergency management – Requirements for incident response* telah dibangunkan oleh Jawatankuasa teknikal ISO Committee ISO/TC 223, *Societal Security*.



Bahaya Air Tercemar Kepada Kanak-Kanak

Air boleh menjadi punca penyebaran wabak penyakit seperti Leptospirosis, Melioidosi dan Acute gastroenteritis (AGE) yang juga dikenali sebagai 'gastric flu', 'gastro' dan 'stomach virus'. Ia merupakan sejenis jangkitan yang menyebabkan muntah, demam dan cirit-birit yang teruk dalam kalangan kanak-kanak kecil. Penyakit ini akan berlarutan antara tiga hingga sembilan hari. Menurut kajian perubatan, penyakit ini merupakan antara lima penyakit yang menyebabkan paling banyak kematian di seluruh dunia. Jangkitan ini disebabkan oleh jangkitan bakteria seperti E.coli dan juga virus, seperti Rotavirus atau Norovirus. Rotavirus (*Family: Reoviridae, Genus: Rotavirus*) kebiasaannya menyebabkan gastroenteritis kepada kanak-kanak.

Pada tahun 2010, enam kematian yang disebabkan oleh penyakit Leptospirosis dan Melioidosi berlaku. Mungkin itu kali pertama orang ramai mendengar mengenainya. Tikus dan haiwan domestik seperti lembu dan khinzir sering menjadi punca utama bagi bakteria jenis Leptospira ini. Haiwan yang telah dijangkiti dengan Leptospira boleh merembeskan bakteria tersebut melalui air kencingnya dan najis, yang seterusnya mencemarkan sumber air.

Bagaimana penyakit ini boleh tersebar? Penyakit ini boleh tersebar sekiranya anda meminum air yang tidak dirawat dengan betul. Selain itu, pencemaran seperti pembuangan sampah di tempat-tempat rekreasi, seperti air terjun boleh menyebabkan kehadiran tikus yang merembes bakteria melalui air najis dan air kencing. Begitu juga sikap kurang menjaga kebersihan, terutama dalam kalangan kanak-kanak merupakan antara faktor mereka mudah dijangkiti. Kanak-kanak gemar menyentuh objek-objek di sekitar mereka. Kemudian mereka akan memasukkan objek atau jari ke dalam mulut. Ini menyebabkan mereka mudah terdedah kepada jangkitan penyakit.

Penggunaan klorin, klorin dioksida, asid perasetik dan penggunaan ozon pernah diguna pakai dalam merawat air yang disyaki mengandungi virus rotavirus ini. Kajian ini yang dijalankan dengan mengambil sampel air daripada sisa efluen dan sisa buangan seperti najis, menunjukkan tanda positif kepada penggunaan 50% kepekatan klorin. Ia menunjukkan virus ini berada pada tahap ketahanan yang lebih tinggi pada manusia berbanding rotavirus yang terdapat pada haiwan. Oleh itu, kaedah rawatan yang lebih efektif perlulah dicari bagi menangani dan seterusnya menurunkan kadar jangkitan penyakit ini.

Langkah-langkah pencegahan yang terbaik adalah dengan mencuci tangan dengan betul serta menggunakan sabun dan air yang bersih. Orang ramai juga harus peka dengan kawasan-kawasan yang disyaki pernah dicemari wabak tersebut dan sentiasa berhati-hati jika perlu ke tempat tersebut. Setiap individu harus menjalankan tanggungjawab masing-masing dengan menjaga alam sekitar terutama sekali tempat-tempat rekreasi yang menjadi tumpuan orang ramai. Selain itu, pengambilan air yang telah dimasak dengan sempurna walaupun air tersebut telah melalui proses penapisan di rumah adalah amat penting bagi mengelakkan jangkitan. Menurut kajian, mencuci tangan telah didapati mengurangkan kadar Gastroenteritis hampir 30% dalam kedua-dua negara membangun dan maju.

Dari aspek negara pula, industri perkhidmatan air ini dikawal oleh Akta Industri Perkhidmatan Air 2006, iaitu Seksyen 41 menerangkan kepentingan terhadap tanggungjawab pemegang lesen pengagihan air hendaklah apabila membekalkan air kepada mana-mana premis, memastikan kualiti air yang bersih. Penyebaran maklumat mengenai wabak penyakit ini haruslah dilakukan dari semasa ke semasa dengan menyasarkan ibu bapa, sekolah, pusat bimbingan dan juga pusat didikan kanak-kanak agar mereka sentiasa peka dengan kebersihan dalam pengurusan kanak-kanak.



Perbankan Internet Yang Selamat

Ramai pengguna bimbang tentang keselamatan maklumat dan transaksi melalui internet. Bagi anda yang sering membuat pembelian melalui internet, termasuk perbankan atas talian perlu sentiasa memastikan internet adalah saluran yang selamat untuk digunakan. Bagaimanapun risikonya tetap ada. Pastikan anda sentiasa membuat cetakan bagi setiap transaksi di internet. Ini membolehkan anda membuat penyemakan semula sekiranya berlaku sebarang percanggahan, terutamanya atas baki akaun dan penyata akaun yang dihantar oleh bank. Cetakan tersebut juga boleh dijadikan sebagai bahan rujukan bagi anda dan pegawai bank sekiranya anda ingin mengesan sebarang keraguan atas sesuatu transaksi.

Pada keseluruhannya, perbankan internet boleh menawarkan urus niaga yang selamat sekiranya anda mengamalkan langkah-langkah keselamatan yang mencukupi seperti berikut:-

- Jangan dedahkan ID daftar masuk, kata laluan atau nombor PIN anda.
- Selalu tukar kata laluan atau nombor PIN anda.
- Elak daripada menyimpan ID daftar masuk dan kata laluan atau nombor PIN anda dalam komputer.
- Pastikan anda melayari laman sesawang yang betul.
- Pastikan anda melayari laman sesawang yang selamat dengan menyemak "URL" untuk memastikan URL bermula dengan "https" dan memastikan imej ibu kunci tertutup terdapat pada bar status pelayar web.
- Sering semak butir-butir sejarah transaksi dan penyata yang dihantar oleh bank.
- Jangan tinggalkan komputer sekiranya anda masih mengakses perbankan internet.

- Sentiasa mendaftar keluar sebaik sahaja anda selesai melaksanakan transaksi. Padamkan peti ingatan dan sejarah transaksi selepas mendaftar keluar daripada laman sesawang.
- Lindungi komputer anda daripada virus dan program perosak dengan memasang "*firewall*" terkini dan program penentang virus yang bereputasi. Pastikan perisian antivirus dan "*firewall*" anda sentiasa dikemas kini agar lebih berkesan.
- Elakkan daripada memuat turun perisian atau fail daripada laman sesawang yang kurang diketahui atau memasuki hiperpautan yang dihantar oleh mereka yang tidak dikenali.
- Jangan sekali-kali menghantar maklumat peribadi, terutamanya kata laluan atau nombor PIN anda melalui e-mel biasa.
- Elakkan daripada menggunakan komputer yang dikongsi atau milik awam untuk mengendalikan transaksi perbankan internet anda.
- Jangan biarkan tertingkap pelayar lain terbuka semasa membuat transaksi perbankan dalam talian.
- Pastikan agar anda mengenyahaktifkan ciri-ciri "perkongsian fail dan pencetak" dalam sistem pengendalian anda.

Adalah perkara biasa sekiranya anda membuat kesilapan semasa menjalankan sesuatu transaksi. Jika ini berlaku, segera hubungi perkhidmatan pelanggan bank tersebut dan berikan butir-butir terperinci berkaitan transaksi atau masalah yang dihadapi. Bank biasanya mempunyai rekod semua transaksi yang anda jalankan dan mereka sedia membantu untuk mengatasi masalah tersebut.

Sumber : Agensi Kaunseling dan Pengurusan Kredit (AKPK)



Perubahan Iklim Jejaskan Bekalan Makanan Dunia

Dunia sedang dilanda krisis makanan, yang telah berlaku sebanyak dua kali semenjak tiga tahun yang lalu. Harga makanan dunia mencatatkan rekod tertinggi pada bulan Januari 2011, yang disebabkan oleh peningkatan mendadak dalam harga gandum, jagung, gula dan minyak. Walaupun peningkatan harga ini hanya memberi kesan yang kecil kepada inflasi di Amerika Syarikat, namun ia telah memberi kesan yang teruk kepada golongan miskin yang bergantung kepada makanan-makanan asas ini untuk kehidupan.

Menurut ahli ekonomi, kesan daripada krisis makanan ini adalah di luar jangkaan ekonomi. Kekacauan yang berlaku di negara-negara Asia Barat telah menimbulkan banyak persoalan tentang mengapakah ia berlaku sekarang, dan bukannya tahun-tahun sebelum ini. Ramai pakar ekonomi memberi spekulasi bahawa kenaikan harga makanan mungkin merupakan pencetus kepada kekacauan tersebut.

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan kenaikan harga makanan ini. Namun faktor yang paling ketara ialah keadaan cuaca melampau yang mengganggu pengeluaran pertanian. Di samping itu, cuaca melampau ini dijangka akan meningkat pada masa hadapan dengan pertambahan gas rumah hijau yang dilepaskan ke dalam atmosfera. Ini juga bermaksud bahawa peningkatan harga makanan yang berlaku sekarang mungkin hanya merupakan satu permulaan.

Selain daripada kenaikan harga makanan, banyak harga bahan mentah seperti aluminium dan zink juga sedang meningkat sejak tahun 2009 lagi. Peningkatan

ini dipercayai didorong oleh pertumbuhan pesat dalam sektor industri.

Dalam negara-negara sedang membangun seperti China yang mempunyai permintaan daging yang tinggi, juga telah meningkatkan keperluan makanan kepada haiwan ternakan. Selain itu, hasil tanaman dalam sektor agrikultur seperti kapas, juga bersaing untuk menggunakan tanah yang turut diperlukan untuk tanaman makanan. Justeru, pertumbuhan ekonomi serta dasar tenaga yang lemah dan tidak terancang telah memainkan peranan dalam peningkatan harga makanan ini.

Semenjak musim panas tahun lalu, cuaca melampau telah melanda hampir keseluruhan benua dunia. Berdasarkan laporan, harga gandum telah naik berlipat-ganda sejak musim panas lepas. Kesan kenaikan harga gandum ini amat jelas dan ia disebabkan oleh pengeluaran dunia yang menjunam mendadak. Musim kemarau dan gelombang panas yang berpanjangan di Moscow telah mencatatkan suhu setinggi 40°C dan hampir melumpuhkan pengeluaran gandum di Rusia.

Musim kemarau di Rusia dan Brazil, banjir besar di Australia dan musim sejuk yang melampau di Amerika Syarikat dan China, telah menjelaskan pengeluaran makanan sedunia.

Apakah yang menjadi punca kepada cuaca yang melampau ini?

Jika dilihat daripada sudut kejadian La Niña, yang merupakan satu fenomena cuaca yang biasa. Fenomena ini akan menyebabkan suhu air di kawasan khatulistiwa dan Lautan Pasifik menjadi lebih sejuk. Fenomena ini telah dikaitkan dengan krisis makanan sedunia pada tahun 2007-2008.

Tahun 2005 dan 2010 mencatatkan rekod purata suhu yang tertinggi dalam setahun, walaupun ketika itu sinaran cahaya matahari pada tahap minimum. Fenomena La Niña sepatutnya menyebabkan suhu Bumi dunia. Rekod suhu yang tinggi ini bukan hanya berlaku di Rusia, tetapi di 19 negara yang merangkumi hampir satu perlama daripada kawasan tanah dunia. Kedua-dua musim kemarau dan banjir besar adalah kesan semula jadi daripada dunia yang semakin panas. Kemarau berlaku disebabkan kepanasan yang berpanjangan, manakala banjir pula akibat daripada lautan yang melepaskan lebih banyak wap air.

Kesan perubahan iklim semakin ketara dan boleh berlaku dalam sekilip mata sahaja, dalam keadaan tiada sebarang persiapan dilakukan untuk menghadapinya. Kesannya telah mulai dirasai pada masa ini dari segi kekacauan politik dan kegawatan ekonomi. Sekiranya tindakan gagal dilakukan untuk menurunkan pelepasan gas rumah hijau, maka lebih banyak bencana alam yang teruk akan berlaku.

Penyakit Angin Ahmar

Kenali Angin Ahmar

Angin ahmar berlaku apabila saluran darah yang membawa oksigen dan zat-zat makanan atau nutrien ke otak tersumbat atau pecah. Apabila bekalan oksigen ke otak terputus, sel-sel saraf secara perlahan-lahan akan mati. Ini menyebabkan bahagian badan yang dikawal oleh sel-sel saraf ini akan terlibat dan tidak dapat berfungsi. Selalunya, kesan angin ahmar adalah kekal. Ini disebabkan sel-sel otak yang telah rosak atau mati tidak dapat diganti lagi.

Angin ahmar atau strok masih merupakan punca utama kematian dan kesengsaraan di kebanyakan negara maju dan membangun. Di Malaysia, penyakit ini merupakan antara sepuluh penyebab utama kematian di hospital kerajaan. Terdapat lebih kurang 2,500 kematian dan 12,000 kes angin ahmar dilaporkan oleh hospital kerajaan setiap tahun.

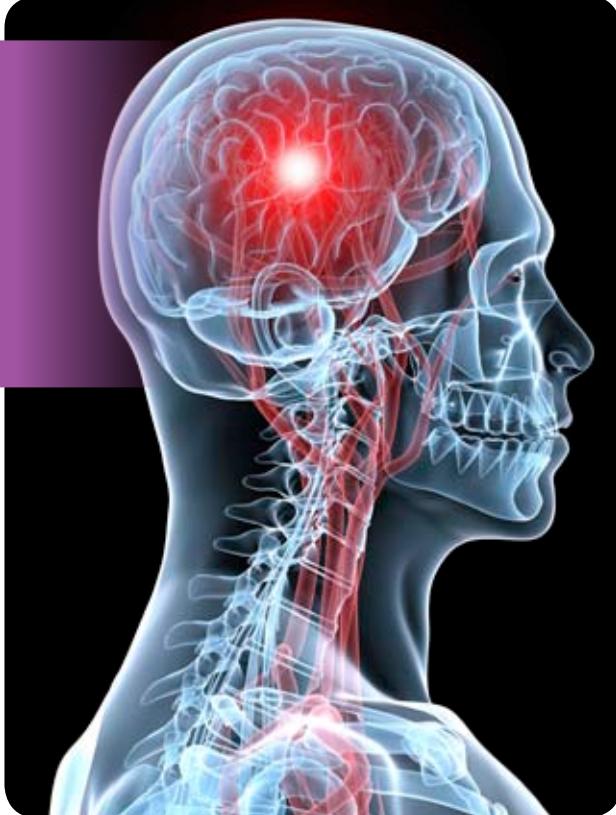
Serangan Iskemia Sementara (TIA)

Lebih kurang 1/3 kes-kes angin ahmar didahului dengan Serangan Iskemia Sementara (TIA). Ini terjadi disebabkan gangguan sementara bekalan darah ke otak. Serangan ini merupakan amaran awal yang sering kali diabaikan. Dapatkan rawatan segera apabila serangan ini terjadi.

Tanda-tanda Amaran

Apabila terdapat tanda-tanda berikut, dapatkan perubatan segera.

- Terasa lemah, kebas atau lumpuh di bahagian muka, tangan atau sebahagian daripada badan.
- Terasa gelap atau hilang penglihatan terutama daripada sebelah mata.
- Tidak dapat bercakap atau menghadapi masalah bercakap atau sukar memahami percakapan orang lain.
- Sakit kepala yang mendadak tanpa sebab yang jelas.



- Pening kepala, tidak dapat mengimbangkan badan dan terasa terumbang-ambing (boleh terjatuh).

Faktor-faktor Risiko

Jika anda mempunyai faktor-faktor risiko berikut, peluang anda mendapat penyakit angin ahmar adalah tinggi.

- Tekanan darah tinggi yang tidak dikawal.
- Merokok.
- Menghidap penyakit jantung.
- Paras kolesterol yang tinggi.
- Meminum minuman beralkohol berlebihan.
- Menghidap penyakit diabetes (kencing manis) yang tidak dikawal.
- Pernah mendapat angin ahmar atau Serangan Iskemia Sementara (TIA).
- Tidak bersenam.
- Tekanan mental.

Kebanyakan faktor risiko ini saling berkaitan.

Bertindaklah - Cegah Angin Ahmar

Ubah cara hidup anda yang tidak sihat. Jika anda menghidap penyakit tertentu yang berkaitan, dapatkan rawatan segera.

- 1) Dapatkan pemeriksaan perubatan secara berkala untuk mengesan penyakit-penyakit yang disebutkan di atas, terlebih awal.
- 2) Kawal tekanan darah tinggi dengan :
 - Kekalkan berat badan unggul.
 - Kurangkan pengambilan garam dalam makanan.
 - Kawal tekanan mental atau stress.
 - Makan lebih banyak sayur-sayuran dan buah-buahan.
 - Jika anda sedang mendapat rawatan, patuhilah rawatan yang diberi.
- 3) Berhenti merokok. Merokok boleh meningkatkan pengumpulan bahan lemak dalam saluran darah dan menyekat bekalan darah ke otak. Ini boleh menyebabkan angin ahmar. Kesan-kesan merokok, antaranya adalah:-
 - Bahan nikotin dalam rokok boleh meningkatkan tekanan darah.
 - Gas beracun karbon monoksida mengurangkan jumlah oksigen dalam darah untuk dibawa ke otak.
 - Merokok boleh menebalkan sel darah dan menyebabkan sel darah mudah beku.
- 4) Dapatkan rawatan penyakit jantung yang anda hidapi.



- 5) Perbaiki amalan makanan anda. Kurangkan pengambilan makanan yang banyak/tinggi lemak, kolesterol dan garam.
- 6) Kekalkan berat badan unggul. Memiliki berat badan yang berlebihan/gemuk membebankan jantung dan saluran darah. Berlebihan berat badan juga membawa kepada masalah penyakit jantung dan diabetes. Ini meningkatkan risiko penyakit angin ahmar.
- 7) Selalu bersenam. Apabila umur semakin tua, peratus lemak dalam badan akan meningkat. Bersenamlah sekurang-kurangnya 3-4 kali seminggu dan 20-30 minit setiap kali bersenam. Bersenam membakar lemak-lemak yang berlebihan dalam badan.
- 8) Rawat dan kawal diabetes. Penyakit diabetes mengganggu pengaliran darah. Ini boleh membawa kepada masalah angin ahmar.
- 9) Kurangkan tekanan mental (stres). Masalah tekanan mental yang tidak dikawal dan berlarutan boleh meningkatkan tekanan darah. Ini mendedahkan anda kepada risiko angin ahmar jika tidak dikawal. Kurangkan tekanan mental anda dengan melakukan senaman, aktiviti riadah, beribadah atau mendapatkan khidmat kaunseling.
- 10) Pengambilan pil perancang keluarga (kontraseptif), terutama pil-pil yang mengandungi kandungan estrogen yang tinggi, didapati boleh meningkatkan risiko tekanan darah tinggi terutama bagi mereka yang berumur 30 tahun ke atas dan yang merokok. Oleh itu, dapatkan nasihat doktor sebelum mengambil pil jenis ini.

Sumber: *infosihat*.



Program Cabaran Interaktif Pengguna Kelab Pengguna Sekolah (CIP KPS) 2013

Cabaran Interaktif Pengguna Kelab Pengguna Sekolah (CIP KPS) merupakan program tahunan anjuran Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan (KPDKKK) dengan kerjasama Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM), yang melibatkan penyertaan ahli-ahli Kelab Pengguna Sekolah (KPS) di seluruh negara. Program ini dilaksanakan mulai tahun 2011 bagi menggantikan pertandingan Kuiz Pengguna Antara Sekolah Menengah yang diadakan sejak tahun 1992.

CIP KPS menggunakan konsep pertandingan interaktif ala *explorace* yang menguji pengetahuan, kecekapan dan kerjasama ahli-ahli KPS dalam pelbagai aspek seperti pemakanan sihat, pengurusan kewangan berhemat, pemeliharaan alam sekitar, asas perundungan pengguna dan kerjasama berpasukan.

Pelaksanaan CIP KPS 2013

Pelaksanaan CIP KPS 2013 Peringkat Negeri telah dijalankan dari bulan Mac hingga April 2013, dan disertai oleh seramai 3,908 orang pelajar daripada 977 buah sekolah menengah di seluruh negara. Pertandingan CIP KPS Peringkat Kebangsaan pula mengambil masa selama tiga hari bermula dari 23 hingga 25 April 2013 di Universiti Putra Malaysia (UPM). Pertandingan ini telah melibatkan penyertaan 64 orang pelajar daripada 16 buah sekolah menengah, yang merupakan pemenang CIP KPS Peringkat Negeri masing-masing.

Pada tahun 2013, CIP KPS telah ditambah baik dengan memasukkan pengisian program Jejak Menara Gading. Dalam hal ini, CIP KPS di kebanyakan negeri dan di Peringkat Kebangsaan dijalankan bertempat di Institusi Pengajian Tinggi (IPT) serta mendapat kerjasama daripada IPT yang terlibat. Ini bertujuan untuk memberi pendedahan awal dan menanam minat ahli-ahli KPS untuk melanjutkan pengajian mereka serta meneruskan penglibatan mereka dalam Gerakan Pengguna Siswa (GPS) di peringkat IPT. Pelajar-pelajar yang terlibat dalam CIP KPS 2013 Peringkat Kebangsaan turut digandingkan dengan siswa-siswi UPM sebagai mentor.

CIP KPS 2013 telah dijalankan dengan kerjasama strategik daripada pelbagai Kementerian, Agensi dan Swasta melalui program *Corporate Social Responsibility* (CSR) masing-masing. Antara pihak yang terlibat ialah seperti Universiti Putra Malaysia (UPM), FOMCA, Bank Rakyat, Suruhanjaya Koperasi Malaysia (SKM), Perbadanan Nasional Berhad (PNS), Suruhanjaya Syarikat Malaysia (SSM), Kosmo, Harmoni, Giant, Tesco, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) dan Jabatan Alam Sekitar (JAS).

Majlis Penutup CIP KPS 2013 Peringkat Kebangsaan telah disempurnakan oleh YBhg. Dato' Mohd Arif Bin Ab Rahman, Timbalan Ketua Setiausaha (Perdagangan Dalam Negeri) KPDKKK pada 25 April 2013 dan dihadiri oleh lebih kurang seramai 500 orang tetamu.

Berikut Keputusan penuh pemenang CIP KPS 2013 Peringkat Kebangsaan:

BIL.	KEDUDUKAN	SEKOLAH	HADIAH
1.	Johan	Perlis - SMK Derma	(i) Wang tunai RM2,500 (ii) Sijil Penyertaan (iii) Piala Pusingan
2.	Naib Johan	Putrajaya - Sekolah Sultan Alam Shah	(i) Wang tunai RM1,750 (ii) Sijil Penyertaan (iii) Piala
3.	Tempat Ke-3	Negeri Sembilan - Sekolah Berasrama Penuh Integrasi Jempol	(i) Wang tunai RM1,250 (ii) Sijil Penyertaan (iii) Piala
4.	Sagu hati (Pemenang Anugerah Mesra Alam)	Pahang - SMK Inderapura, Jerantut	(i) Sijil Penyertaan (ii) Hadiah iringan (iii) Piala
5.	Sagu hati (Pemenang Anugerah 1Pengguna 1Suara)	Johor - SMK Gemereh, Segamat	(i) Sijil Penyertaan (ii) Hadiah iringan (iii) Piala
6.	Sagu hati (Pemenang Anugerah Pengguna Bijak)	Kedah - SMK ST. Anne's Convent, Kulim	(i) Sijil Penyertaan (ii) Hadiah iringan (iii) Piala
7.	Sagu hati (Pemenang Anugerah Nutri-X)	Terengganu - SMK Tengku Intan Zaharah Dungun	(i) Sijil Penyertaan (ii) Hadiah iringan (iii) Piala
8.	Sagu hati (Pemenang Anugerah Bijak Wang)	Sabah - SMK Kota Marudu	(i) Sijil Penyertaan (ii) Hadiah iringan (iii) Piala
9.	Sagu hati (Pemenang Anugerah Putra Pengguna)	Sarawak - SMK ST Elizabeth, Sibu	(i) Sijil Penyertaan (ii) Hadiah iringan (iii) Piala
10.	Sagu hati	Labuan - SM Sains Labuan	(i) Sijil Penyertaan (ii) Hadiah iringan (iii) Piala
11.	Sagu hati	Perak - SMK Ahmad Boestaman, Sitiawan	(i) Sijil Penyertaan (ii) Hadiah iringan (iii) Piala
12.	Sagu hati	Kuala Lumpur - SMK ST. John	(i) Sijil Penyertaan (ii) Hadiah iringan (iii) Piala
13.	Sagu hati	Kelantan - SMK Kuala Krai	(i) Sijil Penyertaan (ii) Hadiah iringan (iii) Piala
14.	Sagu hati	Pulau Pinang - SMK (L) Methodist	(i) Sijil Penyertaan (ii) Hadiah iringan (iii) Piala
15.	Sagu hati	Selangor - SMK Bandar Banting	(i) Sijil Penyertaan (ii) Hadiah iringan (iii) Piala
16.	Sagu hati	Melaka - Sek. Men. Keb. Ade Putra	(i) Sijil Penyertaan (ii) Hadiah iringan (iii) Piala

GAMBAR - GAMBAR CIP KPS 2013 KEBANGSAAN

23 - 25 April 2013, Universiti Putra Malaysia



Pendaftaran penginapan di Kolej 17, UPM



Upacara Flag Off CIP KPS 2013
Peringkat Kebangsaan



Aktiviti "Ice Breaking"



Cabaran "Nutri-X"



Cabaran "Pengguna Bijak"



Cabaran "1Pengguna 1Suara"



Cabaran "Putra Pengguna 3"



Cabaran "Mesra Alam"

BAR PROGRAM 3 PERINGKAT GSAAN

Putra Putra Malaysia, Serdang



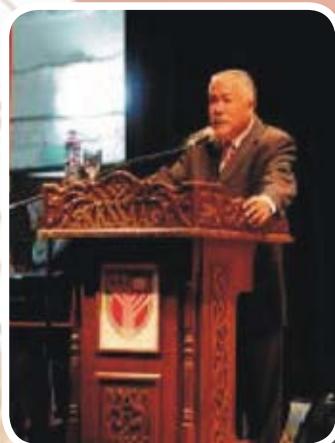
Cabaran "Bijak Wang"



Cabaran "Putra Pengguna 2"



Cabaran "Putra Pengguna 1"



Sesi penyampaian hadiah



Penyampaian penghargaan kepada wakil penaja yang menjayakan CIP KPS 2013



Nyanyian lagu 1Malaysia sambil mengibarkan jalur gemilang



Para pemenang bergambar bersama tetamu kehormat

Permainan Duit Syiling

Objektif : Menjana pemikiran kreatif dan kritis



Kaedah permainan :

Kedudukan awal:



Kedudukan akhir:



Syarat permainan

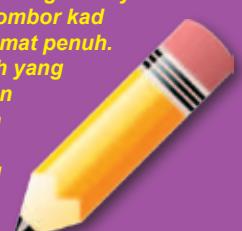
- Setiap pergerakan hanya melibatkan dua syiling yang bersebelahan (20 sen dan 50 sen)
- Tidak dibenarkan memutar kedudukan duit syiling semasa pergerakan.
- Tidak boleh memisahkan kedudukan setiap pasangan syiling yang digerakkan.

KARYA KEPENGGUNAAN

Kemukakan karya-karya menarik berkaitan kepenggunaan (dalam bentuk cerpen, pantun, sajak, gambar, berita, pandangan, komen, risalah, poster dan lain-lain) ke alamat berikut:

Bahagian Gerakan Kepenggunaan
Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan,
Aras 4, Lot 2G3, Presint 2,
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan,
62623 Putrajaya
Tel : 03-8882 5979
Faks : 03-8882 5983
E-mel : bk@kpdnkk.gov.my

Pastikan setiap sumbangan karya disertakan nama, nombor kad pengenalan dan alamat penuh. Karya-karya bertuah yang tersiar dalam Buletin Generasi Pengguna akan memenangi hadiah misteri yang menarik!!



SEMBANG PENGGUNA

PRODUK *Mesra Alam*

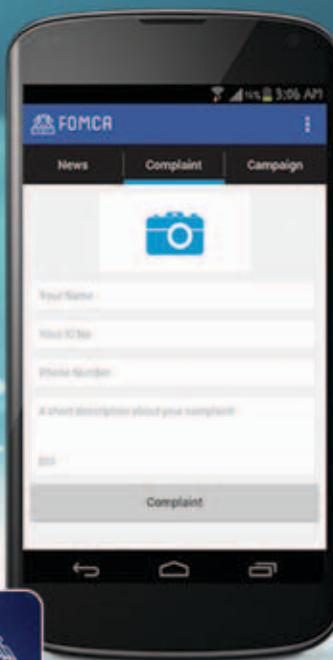




FOMCA - 1st Malaysia Consumer App

Make a statement by knowing your rights as a consumer

Download Now



Features

- Complaints
- News
- Campaigns
- Publications
- About FOMCA

Consumers can now lodge a complaint at the tip of their finger. They can snap a picture and immediately send to FOMCA using the App.

The App is currently available for all Android phones as well as the Iphones.



Google play



App Store