

GENERASI pengguna

Wadah Informasi
Kelab Pengguna

JANUARI 2016 • EDARAN PERCUMA

Tempias El Niño di Malaysia



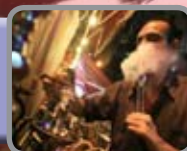
Keselamatan Bahan
Kimia di Rumah
Anda!



Jimat tenaga
elektrik untuk
kurangkan bil



Pencemaran
Air



Adakah Hisap
Shisha Selamat?



Perubahan Cuaca yang Panas
Menjadi Faktor Peningkatan
Kes Demam Denggi



Sesi Engagement YB Menteri
KPDNKK Bersama Pertubuhan
Bukan Kerajaan (NGO) Dan
Persatuan Peniaga

ISSN 2231-976X



9 772231 976003



El Niño bermakna *The Little Boy*, atau *Christ Child* dalam Bahasa Sepanyol. El Niño pada asalnya ditemui oleh sekumpulan nelayan yang berada di luar pantai Amerika Selatan pada tahun 1600-an. Mereka mendapati air panas yang luar biasa telah muncul di Lautan Pasifik. El Niño adalah kejadian berkala, yang suhu permukaan laut di Lautan Pasifik Tengah dan Timur, menjadi lebih panas. Ia digambarkan sebagai fasa lautan yang panas. Pada ketika ini, arus air panas yang kurang mengandungi nutrien menggantikan air sejuk yang kaya dengan nutrien dalam kawasan Pasifik.

Terdapat satu fasa lautan sejuk yang bersilih ganti. Ia dinamakan sebagai La Niña. La Niña bermakna *The Little Girl* dalam Bahasa Sepanyol. La Niña

juga kadang-kadang dipanggil *El Viejo*, anti-El Niño, atau 'satu acara yang sejuk'. Episod El Niño dan La Niña biasanya akan berlarutan selama 9 bulan hingga 12 bulan. Walau bagaimanapun, terdapat beberapa peristiwa fenomena ini yang berpanjangan selama bertahun. Fenomena ini berlaku pada jangka masa yang tidak tetap, iaitu dua hingga tujuh tahun. Biasanya, El Niño berlaku lebih kerap daripada La Niña.

Suhu yang terlalu panas di pertengahan Lautan Pasifik telah menyebabkan berlakunya pengewapan yang tinggi. Hasilnya telah berlaku dua olahan angin yang berbeza, iaitu satu tiupan angin membawa air yang banyak dan satu lagi membawa air yang kurang. Fenomena ini mengakibatkan ruang



Bil. 45, Edisi Januari 2016

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

Nah Kok Wai, *Forum Air Malaysia*

Jesslyn Pek Yen Lee, *Persatuan Pengguna Air, Tenaga Malaysia (WECAM)*

Nur Asyikin Aminuddin, *Persatuan Pengguna-Pengguna Standard Malaysia*

Bahagian Gerakan Kepenggunaan, *KPDNKK*

Bahagian Kokurikulum dan Kesenian, *Kementerian Pendidikan Malaysia*

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

Editor

GENERASI PENGGUNA

No 4, Jalan SS 1/22A,

47300 Petaling Jaya, Selangor.

Tel : 03-7876 2009

Faks : 03-7877 1076

E-mel : fomca@fomca.org.my

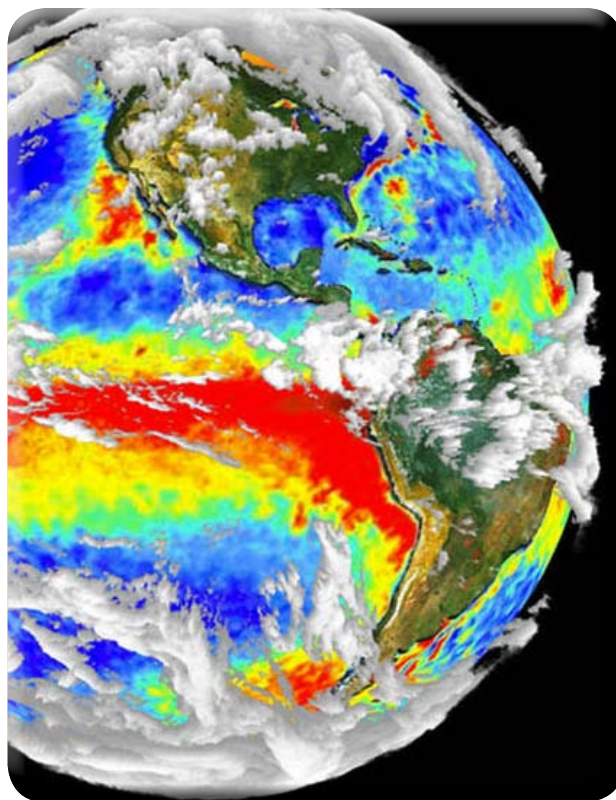
Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan
No 13, Persiaran Perdana, Presint 2,
Pusat Pentadbiran Kerajaan
Persekutuan, 62623 Putrajaya.
Sesawang : www.kpdnkk.gov.my
Hotline : 1-800-886-800
Tel : 03-8882 5500
Faks : 03-8882 5762

Cetakan

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

angkasa di pantai timur Kepulauan Indonesia dan Australia menerima air yang tidak banyak. Angin yang bertiup di kawasan terbabit juga adalah kering. Malaysia terletak berdekatan dengan Kepulauan Indonesia. Oleh itu, Malaysia juga terkena dengan tempias El Niño. Malaysia pernah mengalami fenomena ini pada tahun 1998, yang menyebabkan suhu tertinggi 40.1°C direkodkan di Stesen Meteorologi Chuping, Perlis. Kali terakhir Malaysia terkena tempias El Niño adalah pada tahun 2009 dan 2010 dengan kadar yang sederhana. Menurut Pengarah Pusat Penyelidikan Antartika Kebangsaan (NARC) Universiti Malaya, Prof Datuk Dr Azizan Abu Samah, menurut ramalan, terdapat lebih 80 peratus kebarangkalian menunjukkan bahawa El Niño akan bertahan sehingga 2016.

Fenomena alam ini akan menyebabkan rantai perubahan iklim, iaitu sesetengah kawasan akan mengalami taburan hujan yang lebat, manakala sesetengah kawasan pula akan mengalami musim kemarau yang panjang. Di Malaysia, fenomena ini akan menyebabkan peningkatan suhu sebanyak 0.5°C hingga 2.0°C. Taburan hujan juga akan berkurangan sebanyak 20 hingga 60 peratus, yang mungkin akan menyerupai seperti tahun 1997. Suhu yang terlampau panas dan taburan hujan yang sedikit akan menyebabkan



paras air di empangan akan berkurangan secara mendadak. Hal ini mengakibatkan krisis air yang teruk. Justeru, kerajaan terpaksa melaksanakan catuan air. Kebakaran berkala besar juga akan berlaku, yang menyebabkan kejadian jerebu dan pencemaran alam sekitar. Cuaca yang kering juga akan menjejaskan produktiviti tanaman semasa musim kemarau berpanjangan.

Fenomena ini sememangnya akan menyebabkan rakyat Malaysia mengalami kesusahan dalam menjalankan rutin harian seperti biasa. Semasa fenomena El Niño menyerang Malaysia, rakyat Malaysia perlu mengurangkan aktiviti luar kerana cuaca yang terlampau panas. Rakyat Malaysia juga perlu mula mengambil langkah-langkah penjimatan air bagi mengelakkan berlakunya kekurangan bekalan air. Fenomena ini sentiasa dipandang serius oleh kerajaan. Pengurusan dan bantuan telahpun diambil oleh pihak kerajaan dalam menghadapi fenomena ini. Proses pembenihan awan juga telah dijalankan di beberapa kawasan yang mengalami kekeringan yang nyata.

Kesimpulannya, fenomena alam seperti El Niño telah dijangka akan berlaku. Ia akan memberikan impak yang besar kepada rakyat dan juga ekonomi negara.

Sumber: Persatuan Pengguna Tenaga dan Air Malaysia (WECAM)



Keselamatan Bahan Kimia di Rumah Anda!



Bahan kimia boleh menjadi bahan yang berbahaya, jika tidak dikendalikan dengan betul dan selamat, terutamanya di rumah. Setiap rumah mempunyai banyak peralatan atau bahan yang mengandungi bahan-bahan kimia, contohnya pencuci lantai, pengilat mozek, serbuk pencuci, pengilat kasut dan perabot, 'wax' kereta, penyegar udara serta racun haiwan dan serangga perosak. Bahan-bahan kimia yang terdapat di rumah boleh menjadi lebih bahaya, apabila dicampur dengan bahan kimia lain. Contohnya, cecair pencuci pakaian yang ditambah dengan agen pemutih akan mengeluarkan gas yang boleh memedihkan mata. Jika ia diletak di dalam ruang tertutup semasa proses mencampur itu, ia boleh menyebabkan gas tersebut terperangkap. Jika gas itu dihidu atau terkena pada kulit, boleh menyebabkan berlakunya kesan sampingan. Antara campuran-campuran lain yang berbahaya ialah agen pemutih dan pencuci mangkuk tandas bersifat asidik, yang boleh menghasilkan gas beracun, agen pemutih dan cuka. Bahan campuran ini boleh menghasilkan wap-wap air yang toksik dan agen pemutih yang dicampur dengan alkali boleh menghasilkan reaksi yang menyebabkan kesan melecut.

Produk kimia yang ada di rumah merupakan antara produk yang bertanggungjawab terhadap

kebanyakan kes kecederaan dan kematian pada kanak-kanak berumur bawah lima tahun. Rasa dan bau yang kurang menyenangkan tidak menghalang kanak-kanak untuk bermain dengan produk-produk ini, lebih-lebih lagi jika rekaan dan rupa produk-produk tersebut yang boleh mengambil perhatian kanak-kanak. Oleh sebab itu, ibu bapa harus pandai untuk mengasing, mengguna, menyimpan dan membuang bahan-bahan kimia isi rumah dengan berhati-hati. Mereka juga perlu mengetahui makna simbol-simbol yang bahaya, yang terdapat pada label produk tersebut dan mengikut semua arahan yang dinyatakan.

Simbol dan Arahan

Ketahui makna semua simbol risiko bahan kimia dan ikuti semua arahan pada label bekas bahan kimia tersebut.

1. Baca label sebelum membeli atau menggunakan bahan kimia di rumah.
 - Ikut arahan yang ada pada label produk tersebut seperti cara penggunaan dan penyimpanan
 - Cari simbol bahaya / berisiko tinggi pada label produk. Jika anda tidak pasti tentang

simbol tersebut, adalah lebih baik anda mencari maksud dan cara pengendalian yang betul

- Jangan tutup atau buang label yang ada pada bekas-bekas produk tersebut

2. **JANGAN SEKALI-KALI** mencampur dua bahan kimia berlainan. Besar kemungkinan gas berbahaya seperti klorin atau amonia akan dibebaskan akibat tindak balas kedua-dua bahan kimia tersebut, dan ini adalah **SANGAT BERBAHAYA**.
3. Tutup bekas bahan kimia dengan sepenuhnya.
4. Ajar anak-anak anda tentang maksud simbol bahan kimia dan bahaya bahan tersebut – iaitu **BERBAHAYA. JANGAN SENTUH!**
5. Simpan semua bahan kimia dalam bekas asal mereka.
6. Seboleh-bolehnya jangan simpan bahan kimia yang menghasilkan gas atau mudah terbakar

di dalam rumah. Contohnya, cat, pelarut cat, bahan api dan varnish. Ruang simpanan bahan kimia mudah terbakar mesti mempunyai aliran udara yang baik / cukup.

7. Beli bahan kimia mengikut keperluan semasa dan bukan secara pukal.
8. Jangan sekali-kali membakar bekas bahan kimia dan menuang bahan kimia (sisa atau yang tidak digunakan) ke dalam longkang. Buang bekas produk bahan kimia ini dengan betul dan jangan menggunakan bekas-bekas tersebut untuk tujuan yang salah (rujuk simbol nombor di dalam segi tiga – nombor resin bekas plastik)

Fahami simbol-simbol berbahaya

Antara contoh-contoh piktogram label bahan-bahan kimia pada produk di rumah anda:





Jimat tenaga elektrik untuk kurangkan bil

Terdapat fakta yang menunjukkan bahawa 18 peratus daripada penduduk dunia pada hari ini masih tidak mempunyai akses kepada bekalan elektrik, manakala 38 peratus pula kekurangan kemudahan untuk memasak bahan makanan.

Namun, bagi rakyat Malaysia berdasarkan kepada data yang diperoleh daripada The World Bank pada tahun 2012, 100 peratus penduduk mendapat akses kepada tenaga elektrik. Ini merupakan satu kebanggaan kerana rakyat Malaysia tidak mengalami masalah tentang bekalan elektrik. Walau bagaimanapun, kekangan bagi rakyat Malaysia hari ini adalah pelaksanaan mekanisme Pelepasan Kos Bahan Api dan Penjanaian (*Imbalance Cost Pass-Through*) oleh kerajaan pada Januari 2014. Pelaksanaan mekanisme ini telah menyebabkan rakyat Malaysia yang menggunakan lebih daripada 300kWj sebulan terpaksa menanggung bil elektrik yang tinggi akibat daripada pengurangan rebat sebanyak 33 peratus, iaitu daripada 2.25 sen bagi setiap kWj kepada 1.52 kWj. Ini akan menambahkan lagi kesan kepada kos sara hidup rakyat Malaysia.

Oleh sebab itu, rakyat Malaysia disarankan supaya menjimatkan penggunaan tenaga elektrik kepada sebanyak 300kWj ke bawah sebulan. Isi rumah yang menggunakan tenaga elektrik di bawah 300kWj tidak akan terjejas daripada pengurangan rebat. Terdapat pelbagai cara yang boleh dilakukan untuk menjimatkan penggunaan tenaga elektrik. Berikut ialah sepuluh langkah penjimatan tenaga elektrik yang mudah untuk diamalkan di rumah.

- Lakukan pengauditan tenaga elektrik di rumah dengan mengenal pasti peralatan elektrik yang

menggunakan banyak tenaga. Bil elektrik hendaklah konsisten dengan penggunaan peralatan elektrik.

- Matikan suis dan tanggalkan palam peralatan elektrik apabila tidak digunakan.
- Pastikan suhu penyaman udara berada pada paras 24-26°C apabila ingin menggunakannya. Gunakan penyaman udara yang bersesuaian dengan saiz bilik.
- Matikan suis lampu, kipas dan penyaman udara apabila tidak digunakan.
- Bertukar kepada lampu jenis flouresen untuk pencahayaan dalaman.
- Pastikan pintu peti sejuk tertutup dengan rapat. Elakkan daripada kerap membuka pintu peti sejuk bagi mengelakkan pembaziran tenaga sebanyak 30 peratus.
- Jika anda kerap menggunakan mesin basuh, dicadangkan supaya membeli mesin basuh jenis muatan hadapan.
- Elakkan penggunaan 'screen saver' pada komputer. Matikan suis monitor apabila tidak digunakan.
- Seterika pakaian dengan kuantiti yang banyak.

Kesimpulannya, rakyat Malaysia perlu bertindak secara bijak dalam menangani masalah kenaikan bil elektrik dengan mengambil langkah-langkah penjimatan tenaga elektrik yang mudah. Rakyat Malaysia juga disarankan untuk menjadi pengguna yang cekap tenaga. Menjadi pengguna yang jimat dan cekap tenaga mampu mengurangkan perbelanjaan bil isi rumah.

Sumber: Persatuan Pengguna Tenaga dan Air Malaysia (WECAM)



Pencemaran Air

“Media menunjukkan bahawa air sungai di kawasan yang terlibat dengan perlombongan bauksit itu mengandungi merkuri, manakala kajian di rumah pengguna pula, menunjukkan terdapat kesan plumbum dalam air paip.”

Air yang anda minum setiap hari sebenarnya datang dari sungai. Setiap hari syarikat bekalan air bekerja bertungkus lumus untuk memastikan supaya air yang sampai ke rumah anda selamat diminum. Walau bagaimanapun, kerja-kerja ini semakin sukar kerana pencemaran sungai menjadi bertambah serius.

Pencemaran ini boleh membawa pelbagai kesan terhadap kesihatan. Contohnya, kes pencemaran yang disebabkan oleh perlombongan bauksit di Kuantan baru-baru ini. Media menunjukkan bahawa air sungai di kawasan yang terlibat dengan perlombongan bauksit itu mengandungi merkuri, manakala kajian di rumah pengguna pula, menunjukkan terdapat kesan plumbum dalam air paip.

Bagi seorang pengguna yang biasa, maksud di sebalik nama-nama saintifik ini mungkin sukar untuk difahami. Namun para pengguna harus faham bahawa pengetahuan ini amat penting supaya kesihatan akan terpelihara.

Antara pencemaran yang boleh membahayakan tubuh badan manusia ialah logam berat. Pencemaran ini akan membawa kesan sampingan yang berbeza mengikut industri. Pencemaran merkuri atau plumbum, sebagai contoh, akan menjejaskan sistem saraf dan otak. Ia amat berbahaya kepada kanak-kanak dan wanita mengandung kerana ia akan melambatkan pertumbuhan otak dan mungkin akan menyebabkan kecacatan. Umpamanya, penduduk bandar Flint di Amerika Syarikat pernah minum air yang dicemari oleh plumbum. Ramai kanak-kanak di bandar tersebut telah jatuh sakit.

Logam berat yang lain seperti arsenik pula wujud disebabkan oleh penggunaan racun perosak di kebun. Pencemaran ini boleh mengakibatkan muntah, air kencing berwarna gelap ataupun penyakit kanser. Selain logam berat, terdapat juga pencemaran lain seperti flourida yang pernah meracuni air telaga di sebuah kampung di India, dan telah menyebabkan kecacatan tulang penduduk-penduduk kampung.

Pencemaran bukan sahaja terhad kepada logam, satu lagi jenis pencemaran yang kerap berlaku di Malaysia adalah pencemaran oleh efluen kilang kelapa sawit. Air sungai yang dicemari oleh bahan pencemar ini biasanya tidak lagi sesuai untuk hidupan air kerana kandungan oksigen yang tinggi. Nelayan dan penternak-penternak ikan mengalami kerugian yang besar setiap kali pencemaran jenis ini berlaku.

Selain itu, satu lagi pencemaran yang bahaya ialah bakteria *E. coli* dan *kolera*. Bakteria-bakteria ini berasal daripada usus binatang ternakan dan najis manusia. Pencemaran ini hanya berlaku apabila sumber air terdedah kepada najis binatang atau manusia. Biasanya, air yang dicemari dengan bakteria ini adalah air perigi. Sumber pencemaran pula ialah ladang penternakan ataupun tangka septik rumah yang tidak dibersihkan. Bakteria ini boleh menyebabkan cirit-birit yang teruk dan pernah juga mengakibatkan kematian.

Pencemaran yang berlaku ini tidak semestinya menjejaskan kesihatan melalui air minuman sahaja, ia juga boleh masuk dalam sistem badan melalui sumber makanan yang hidup di sungai yang tercemar. Kanak-kanak yang suka mandi di kolam tidak selamat daripada pencemaran ini. Sekiranya berlaku bencana alam, seperti banjir, semua orang akan terdedah dengan pencemaran ini. Anda tidak boleh menganggap yang anda akan terselamat daripada masalah pencemaran jika anda hanya minum air paip.

Jika anda mengalami simptom-simptom seperti yang dinyatakan di atas selepas terdedah kepada air yang disyaki tidak bersih, anda perlu segera berjumpa dengan doktor. Anda juga perlu melaporkan kes-kes pencemaran air kepada pihak berkuasa supaya sumber pencemaran boleh dikenal pasti.

Sumber: Forum Air Malaysia (FAM)



“Pencemaran ini hanya berlaku apabila sumber air terdedah kepada najis binatang atau manusia. Biasanya, air yang dicemari dengan bakteria ini adalah air perigi.”



Perubahan Cuaca yang Panas Menjadi Faktor Peningkatan Kes Demam Denggi

Demam Denggi merupakan sejenis penyakit endemik, dan menjadi semakin '*popular*' di Malaysia. Menurut maklumat daripada Bilik Gerakan Kebangsaan CPRC, Kementerian Kesihatan Malaysia, pada awal tahun 2016, jumlah kes terkumpul bagi jumlah kes demam denggi di Malaysia ialah 5,252 setakat ini. Angka ini sangat menakutkan dan membimbangkan.

Gejala-gejala bagi demam denggi seperti berikut:

- demam panas,
- sakit kepala,
- sakit tulang,
- sakit mata,
- cirit birit
- bintik merah

Berdasarkan laporan media, pada Januari 2016, kebanyakan tempat sedang menghadapi kes demam denggi yang melonjak naik.

Terdapat pelbagai faktor yang ketara bagi pembiakan nyamuk *Aedes*, iaitu:

- membuang sampah di merata tempat telah menyebabkan penakungan air selepas hujan,
- tidak membuang atau membersihkan plastik makanan atau minuman di sekeliling rumah,
- penakungan air di kawasan pembinaan yang mempunyai banyak jalan berlubang.

Selain itu, peningkatan kadar demam denggi juga dipercayai disebabkan oleh kesan daripada perubahan cuaca panas. Laporan Panel Antara Kerajaan Untuk Perubahan Iklim (*Intergovernmental Panel on Climate Change, IPCC*) menyatakan perubahan cuaca akan mengugat kesihatan sejagat, antaranya wabak demam denggi semasa musim panas. Hal ini disebabkan oleh pengaruh suhu kepada kitaran hidup nyamuk.

Mengikut penjelasan saintis, kitaran nyamuk akan berubah mengikut suhu di sekelilingnya. Pada suhu kurang daripada 20°C, proses pembiakannya akan menjadi rendah, dan begitu di sebaliknya. Purata suhu di Malaysia adalah dalam lingkungan 21°C sehingga 32°C, telah menjadi faktor sokongan

MAKLUMAT KES DENGGI TERKINI

NEGERI	KES HARIAN PADA 13 Jan 2016	*JUMLAH KES TERKUMPUL DARI 3 JAN 2016 HINGGA 13 Jan 2016
JOHOR	97	858
KEDAH	5	38
KELANTAN	14	97
MELAKA	10	113
NEGERI SEMBILAN	16	194
PAHANG	10	130
PERAK	23	206
PERLIS	2	16
PULAU PINANG	23	236
SABAH	11	159
SARAWAK	2	47
SELANGOR	312	2,595
TERENGGANU	20	205
WP KUALA LUMPUR	37	351
WP LABUAN	0	0
WP PUTRAJAYA	0	7
MALAYSIA	582	5,252

*Sumber Daripada Bilik Gerakan Denggi Kebangsaan CPRC, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM)



pembiakan nyamuk Aedes. Tambahan pula, kesan daripada El-Niño, iaitu cuaca panas berpanjangan yang sedang dihadapi oleh negara pada masa ini. Dijangkakan keadaan ini akan berlanjutan sehingga pada bulan Mac atau April. Akibat daripada fenomena ini, ia turut akan mengurangkan taburan hujan sebanyak 20 peratus hingga 60 peratus.

Demam Denggi ialah penyakit yang sangat berbahaya. Ia akan membawa maut kepada seseorang yang dijangkiti virus tersebut. Mengikut laporan media, pada hari ke-11, 2016, demam denggi telah menyebabkan tiga orang mengalami maut di Terengganu. Cuba bayangkan betapa seriusnya kesan demam denggi ini kepada orang umum atau orang kesayangan di sekeliling anda. Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) pernah menjelaskan demam denggi merupakan penyakit yang merebak dengan kadar paling cepat berbanding dengan penyakit yang lain.

Nyamuk Aedes bertindak aktif pada masa-masa yang tertentu, iaitu pada awal pagi, 6 pagi hingga

8 pagi, dan lewat petang, 5 petang hingga 7.30 petang. Justeru, anda perlu memakai baju dan seluar panjang jika anda terpaksa berada di kawasan 'hotspot' demam denggi. Selain itu, anda hendaklah menutup semua bekas simpanan air, membersihkan takungan pasu bunga dan baldi yang terbiar di sekeliling kawasan rumah serta longkang perlu selalu dibersihkan supaya tiada takungan air dalamnya.

Sebenarnya, semua faktor ini merupakan kecuaiian daripada seseorang individu yang tidak mengambil berat atau tidak bertanggungjawab. Sekiranya, semua pihak menjalankan tanggungjawab masing-masing dalam membersihkan kawasan sekeliling serta tidak membuang sampah merata tempat, maka kes demam denggi mungkin dapat dikurangkan. Usaha semua pihak amat diperlukan bagi membantu dalam mengurangkan kes-kes demam denggi dan risiko yang akan dihadapi di sesuatu tempat.

Sumber: Forum Air Malaysia (FAM)



Adakah Hisap Shisha Selamat?

Apabila memperkatakan tentang shisha, anda akan terbayang sekumpulan rakan yang berkumpul, dan dengan gembiranya, menghisap shisha di restoran atau kafe. Ia adalah trend masa kini, terutamanya dalam kalangan orang muda. Kebanyakan anak-anak muda merasakan menghisap shisha merupakan sesuatu perbuatan yang menarik, glamor, bergaya dan menyeronokkan.

Apakah Shisha?

Shisha merujuk kepada amalan menghisap tembakau yang berperisa menggunakan peralatan paip. Ia adalah satu kaedah tradisional untuk menghisap tembakau. Hal ini merupakan satu tradisi simbolik dalam kalangan budaya tertentu.

Amalan ini diberi nama shisha bagi melambangkan ciri alat tersebut; iaitu asap dilalukan ke dalam air sebelum disedut. Terdapat pelbagai bentuk shisha. Ia dikenali dengan pelbagai nama bergantung kepada negara dan budaya. Nama lain shisha, antaranya *Hookah*, *Huqqa*, *Argihle*, *Narghile*, *Hubble Bubble*, *Goza* dan *Boori*.

Shisha datang dalam bentuk dan saiz, dan warna yang berbeza-beza. Struktur asas shisha terdiri daripada mangkuk, badan, hos dan gromet. Terdapat pelbagai jenis tembakau shisha. Tembakau direndam dalam pekatan buah-buahan, seperti anggur, strawberi, epal atau madu. Tembakau jenis manis dan berperisa dipanggil *moassel*. Tembakau yang dinyalakan akan mengeluarkan aroma buah atau sirap yang dibakar. Ia popular dalam kalangan belia.

Tembakau *moasselis* diletakkan dalam mangkuk yang ditutup dengan kerajang aluminium yang mempunyai lubang-lubang kecil. Seketul arang panas diletakkan atas kerajang aluminium tersebut untuk memanaskan tembakau. Asap yang terhasil akan disalurkan ke dalam air (yang bertindak sebagai penapis). Akhirnya, gabungan wap air dan asap akan disedut melalui hos.

- **Mangkuk:** bekas seramik yang menempatkan tembakau ketika terbakar. Ia mempunyai lubang di bahagian bawah untuk udara / asap melaluinya.



- **Plat / Dulang:** Tempat untuk meletak arang panas bagi menampung abu yang jatuh.
- **Hos:** Tiub yang boleh dibengkokkan untuk menyalurkan asap dari bawah kepada penghisap shisha.
- **Jar / Balang:** Menampung air pada satu tahap bagi membolehkan akses ke batang paip dan ke seluruh bahagian alat tersebut.
- **Badan / Gasket:** Bahagian yang paling kompleks. Merupakan logam statik yang menguruskan campuran sedutan udara / asap.

Adakah shisha cara moden menghisap tembakau?

Menghisap shisha telah diamalkan sejak lebih 300 tahun yang lalu. Sesetengah pihak mengatakan ia berasal dari Turki, manakala sesetengah pula mengatakan ia berasal dari Syria atau India. Ia diperkenalkan sebagai kaedah lain untuk merokok setelah tembakau diperkenalkan. Di India, shisha merupakan simbol status bagi golongan orang kaya dan bangsawan kerana ia popular dalam golongan

tersebut. Dalam kalangan bangsa Arab, menghisap shisha adalah sebahagian daripada budaya dan tradisi mereka.

Adakah menghisap shisha selamat berbanding menghisap rokok?

Menghisap shisha juga sama bahaya dengan menghisap rokok. Produk tembakau sama ada dalam bentuk shisha atau rokok serta apa jua bentuk yang lain mengandungi nikotin. Nikotin boleh menyebabkan ketagihan. Pada setiap sesi menghisap shisha, anda menelan 100 hingga 200 kali ganda lebih asap, yang menyebabkan sehingga 1.7 kali ganda nikotin berbanding menghisap sebatang rokok. Air yang dianggap sebagai penapis tidak dapat menapis semua bahan kimia penyebab kanser.

Kesan buruk menghisap shisha, antaranya:

- Ketagihan menghisap shisha
 - Nikotin tiba ke otak dalam masa kira-kira 10 saat selepas sedutan. Oleh itu, ketagihan boleh berlaku walaupun selepas beberapa sesi menghisap shisha. Gejala gian yang dirasai akibat berhenti menghisap shisha, seperti rasa resah, letih, sakit kepala, berdenyut-denyut dan murung.
- Tembakau mengandungi nikotin yang boleh menyebabkan ketagihan. Satu sesi menghisap





shisha mengambil masa kira-kira 60 minit, iaitu bersamaan dengan jumlah nikotin yang terdapat dalam satu kotak rokok. Nikotin tidak boleh larut air. Oleh itu, air tidak mengurangkan jumlah nikotin yang disedut.

- Keracunan karbon monoksida
 - Pembakaran arang menghasilkan karbon monoksida serta logam berat lain yang bersifat karsinogenik.
- Kanser paru-paru dan kanser mulut
- Penyakit berjangkit, seperti *tuberkulosis* dan *hepatitis*, *herpes*, *aspergilus* dan jangkitan *Helikobakter*.
 - o Perkongsian paip penyedut shisha mempunyai risiko menyebarkan penyakit-penyakit ini.
 - o *Aspergilus* menyebabkan jangkitan paru-paru yang teruk
 - o *Helikobakter* menyebabkan ulser perut.
- Penyakit kronik, seperti penyakit *pulmonari obstruktif kronik* (COPD) dan penyakit jantung.
- Wanita hamil yang merokok berisiko untuk melahirkan bayi yang kurang berat badannya.
- Berbahaya kepada perokok pasif.
 - Individu yang tidak menghisap, tetapi

berada berdekatan dengan penghisap shisha, akan tersedut asap shisha. Mereka ini dipanggil perokok pasif. Mereka mempunyai risiko yang sama seperti penghisap shisha.

Apa yang boleh saya lakukan?

Anda mungkin mahu mencuba sesuatu yang baru. Namun, usah biarkan rasa ingin tahu tersebut membahayakan diri anda. Dapatkan maklumat yang betul tentang perkara baru yang ingin anda terokai. Dapatkan maklumat dengan melayari internet atau mendapatkan nasihat daripada guru, ibu bapa atau klinik kesihatan berdekatan.

Anda telah mula merokok? Belum terlambat untuk berhenti merokok. Risiko kesan buruk akibat merokok akan berkurangan selepas setiap tahun anda berhenti merokok. Jika anda tidak boleh melakukannya sendirian, dapatkan bantuan dari klinik kesihatan yang berdekatan. Mereka boleh membantu anda untuk berhenti merokok.

Sumber: www.myhealth.gov.my

Sesi Engagement YB Menteri KPDNKK Bersama Pertubuhan Bukan Kerajaan (NGO) Dan Persatuan Peniaga

14 JANUARI 2016

DEWAN SERBAGUNA KPDNKK, PUTRAJAYA



Sesi engagement **YB Menteri Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan (KPDNKK), Dato' Seri Hamzah Zainudin** bersama Pertubuhan Bukan Kerajaan (NGO) Pengguna dan Persatuan Peniaga telah diadakan pada 14 Januari 2016 di Dewan Serbaguna KPDNKK di Putrajaya.

Sesi Engagement ini bertujuan untuk mencapai objektif-objektif berikut:

- i) Platform untuk membincangkan isu-isu semasa yang mendesak, yang melibatkan NGO Pengguna dan Persatuan Peniaga:
- ii) Mengumpulkan maklumat bagi merangka pelan tindakan selanjutnya oleh KPDNKK bagi menyelesaikan isu-isu yang melibatkan kepenggunaan dan perniagaan terutamanya selepas pelaksanaan GST; dan
- iii) Meningkatkan fungsi dan peranan KPDNKK sebagai *Caring Ministry*.

Sesi ini telah dihadiri oleh seramai 324 peserta, yang merangkumi **58 buah NGO Pengguna** dan **84 buah Persatuan Peniaga**, serta turut dihadiri bersama **YB Dato' Seri Ahmad Bashah Md. Hanipah**, Timbalan Menteri KPDNKK, **Dato' Basaruddin Sadali**, Timbalan Ketua Setiausaha (Perdagangan Dalam Negeri) KPDNKK, **Dato' Haji Razali Othman**, Timbalan Ketua Setiausaha (Francais dan Kepenggunaan) KPDNKK dan **Dato' Zaidon Hj. Asmuni**, Timbalan Ketua Setiausaha (Pengurusan) KPDNKK.

YB Menteri Dato Hamzah Zainudin turut melaporkan bahawa isu dan pandangan yang telah dikemukakan oleh wakil NGO Pengguna dan Persatuan Peniaga akan diambil tindakan.



Dato' Nadzim Johan, Ketua Aktivitis Persatuan Pengguna Islam Malaysia (PPIM) menyuarakan pandangan dalam sesi engagement YB Menteri KPDNKK.



Sidang Media bersama YB Menteri KPDNKK dan YB Timbalan Menteri KPDNKK

KARYA KEPENGGUNAAN

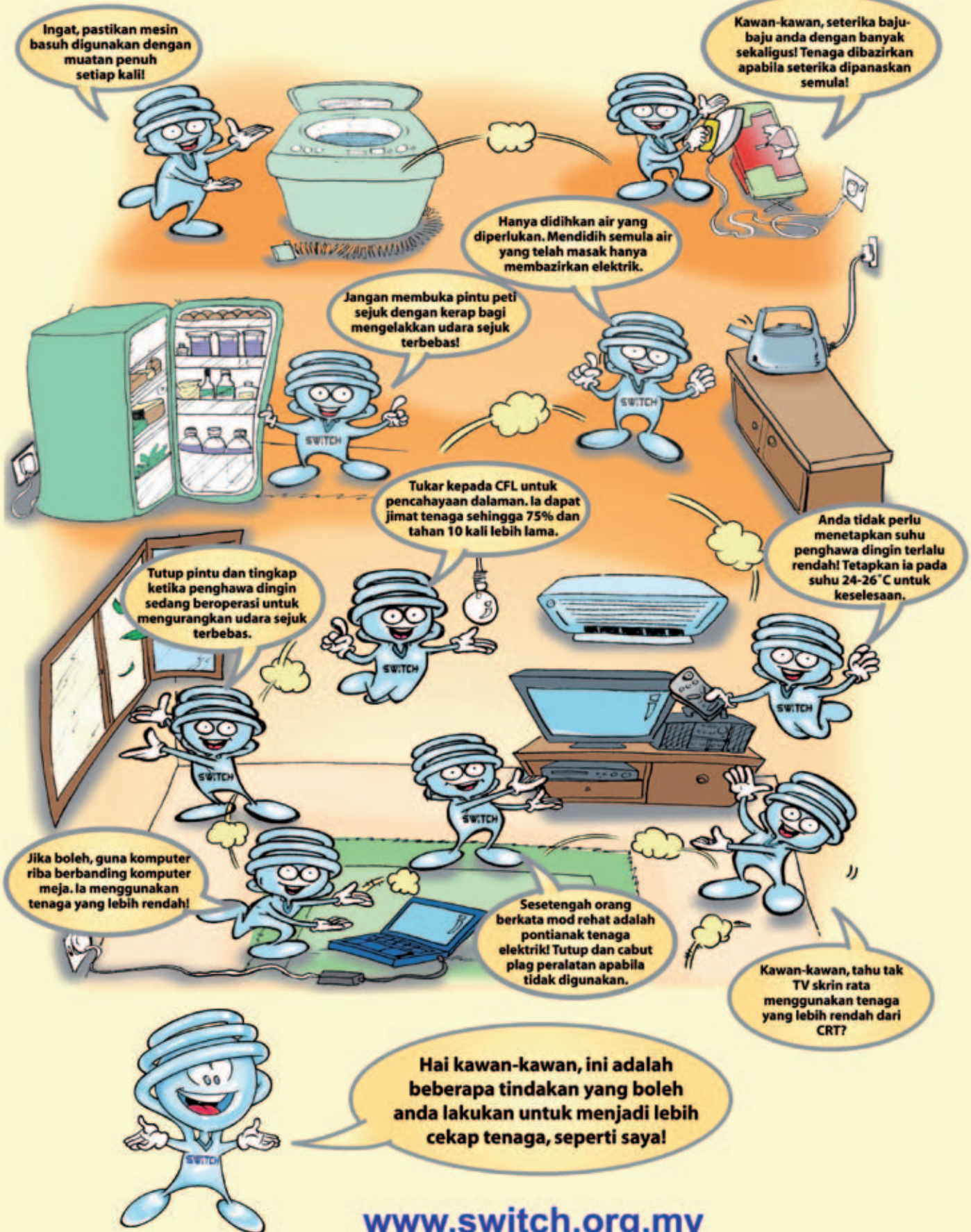
Kemukakan karya-karya menarik berkaitan kepenggunaan (dalam bentuk cerpen, pantun, sajak, gambar, berita, pandangan, komen, risalah, poster dan lain-lain) ke alamat berikut:

Bahagian Gerakan Kepenggunaan
Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan,
Aras 4, No 13, Persiaran Perdana, Presint 2, 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!!



KEMPEN KESEDARAN KECEKAPAN TENAGA KEBANGSAAN



Dianjurkan bersama oleh:



Dilaksanakan oleh:



Disokong oleh:

