

## AWASI PERANGKAP INTERNET



**D**alam era teknologi maklumat, internet memainkan peranan yang penting dalam penyebaran maklumat. Pelbagai maklumat yang diperlukan boleh dilayari melalui hujung jari sahaja.

Namun begitu, internet juga menjadi saluran bagi sesuatu pihak tertentu untuk menarik perhatian pengguna untuk terlibat dalam pelbagai aktiviti yang akhirnya merugikan mereka sendiri. Pelbagai skim pinjaman, pelaburan, perniagaan, malah surat berantai menggunakan internet untuk menjayakan matlamat mereka.

Pengguna yang tidak berfikir panjang kerana ingin mengaut keuntungan yang besar dalam tempoh yang cepat, akan terus tertarik dengan tawaran tersebut dan menyertainya. Sejumlah wang terpaksa dilaburkan. Akhirnya apa yang dihajati terlepas, wang yang dilaburkan itu hilang begitu sahaja.

Berikut adalah beberapa contoh laman web yang

menawarkan pelbagai tarikan yang memerangkap pengguna yang ghairah untuk menyertainya.

### SKIM PERNIAGAAN

■ [www.myniaga2u.com/dryusof/](http://www.myniaga2u.com/dryusof/)

L a m a n web ini menjual kad prabayar bagi semua jenis perkhidmatan



telekomunikasi di negara ini. Pemilik kad prabayar ini didakwa dapat menjimatkan sebanyak 88% bil telefon. Harga kad prabayar di antara RM10 hingga RM100. Pemilik kad prabayar juga boleh mendapat komisen sekiranya memperkenalkan beberapa orang untuk membeli kad prabayar ini. Begitu juga orang yang diperkenalkan itu juga boleh meraih komisen yang sama apabila memperkenalkan orang yang lain pula.

Rajah ini menunjukkan Komisen yang akan

Bilangan	Peratus	Perolehan	jumlah	Jumlah
1	10%	10000	1000	11000
2	15%	10000	1500	11500
3	20%	10000	2000	12000
4	25%	10000	2500	12500
5	30%	10000	3000	13000
6	35%	10000	3500	13500
7	40%	10000	4000	14000
8	45%	10000	4500	14500
9	50%	10000	5000	15000
10	55%	10000	5500	15500
11	60%	10000	6000	16000
12	65%	10000	6500	16500

diperolehi apabila memperkenalkan pembeli baru. Mereka yang terlibat dalam program ini didakwa boleh mendapat sehingga RM7 juta.

Ke muka 5 ►►



- ✓ Beli barangan berkualiti
- ✓ Buat perbandingan harga
- ✓ Pilih perkhidmatan terbaik
- ✓ Buat pilihan yang tepat

**Pengguna Bijak**

Tahun 2005 kian menghampiri penamatnya. Sepanjang tempoh 2005 ini, pelbagai cabaran yang dihadapi oleh para pengguna, khususnya apabila berlaku beberapa perubahan dan kenaikan harga bagi sesuatu barang tertentu.

Ia bermula apabila kadar tol bagi lebuh raya utara selatan dinaikkan sebanyak 10% mulai 1 Januari 2005. Kemudian berlaku pula kenaikan harga minyak sebanyak dua kali, iaitu 5 Mei dan 31 Julai. Apabila keadaan ini berlaku, ia menyebabkan berlaku kenaikan kepada kos pengangkutan. Biasanya apabila ini berlaku, ia akan menyebabkan beberapa pihak mula menaikkan harga barangan dan perkhidmatan dengan alasan kenaikan tol dan harga minyak itu menjejaskan kos operasi mereka. Masalahnya, adalah kadar yang dinaikkan itu munasabah. Kadar yang dinaikkan hanya 10 peratus, tetapi harga barangan naikan sehingga 50%. Di mana kewajarannya?

Dalam pada itu, bagi memastikan rakyat tidak dibebani oleh kenaikan harga minyak ini, kerajaan telah mengambil beberapa langkah tertentu seperti tiada kenaikan harga minyak sehingga hujung tahun 2005, cukai jalan distruktur semula melibatkan pemotongan dan pengurangan cukai jalan bagi beberapa jenis kenderaan, kadar tol tidak akan dinaikkan sehingga tahun 2006 dan mempertingkatkan lagi kadar bantuan kepada orang tua dan golongan daif melalui Jabatan Kebajikan Masyarakat

Pada tahun 2006 pula, pelbagai cabaran yang menanti. Kadar subsidi yang ditanggung oleh kerajaan pada masa ini, sudah tentu tidak akan tertampung lagi. Dalam usaha mengurangkan subsidi itu, mungkin harga minyak akan dinaikkan lagi. Begitu juga akan berlaku kenaikan barangan dan perkhidmatan lain, seperti tarif elektrik, air dan sebagainya.

Selain itu, kerajaan juga akan membenteng Rang Undang-Undang Industri Perkhidmatan Air dan Rang Undang-Undang Suruhanjaya Perkhidmatan Air Nasional (SPAN) pada Mac 2006. Para pengguna telah lama menunggu undang-undang ini dilaksana bagi mengetahui kedudukan industri air di negara ini. Apa yang penting ialah, industri air di negara ini memerlukan reformasi besar-besaran bagi memastikan ia ditadbir secara cekap dan berkesan. Pengguna tidak lagi merungut ke atas kualiti air yang disalurkan ke rumah. Lebih penting lagi ialah kadarnya tidaklah terlalu tinggi sehingga menjadi beban kepada golongan berpendapatan rendah sehingga tidak mampu membayar bil air.

Dalam menghadapi pelbagai cabaran ini yang bakal meningkatkan kos hidup, pengguna perlu bijak dalam merancang perbelanjaan. Jika perancangan dilakukan secara berhemah, jika berlaku juga kenaikan kepada harga barangan atau tarif utiliti, pengguna dapat menghadapinya dengan tenang.

### **SIDANG REDAKSI**

**Penasihat:**

**Y. Bhg. Dato' Seri 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](mailto:buletinpengguna@hotmail.com)  
Laman Web KPND & HEP : [www.kpdnhp.gov.my](http://www.kpdnhp.gov.my)  
Laman Web FOMCA : [www.fomca.org.my](http://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.*

# Memahami Cukai Barangan dan Perkhidmatan (GST)



**D**alam pembentangan bajet 2005 yang lalu, kerajaan telah mengumumkan bahawa cukai barangan dan perkhidmatan (GST) akan mulai dilaksanakan mulai 1 Januari 2007. Ia merupakan satu kadar peratusan cukai yang tetap bagi menggantikan cukai jualan dan perkhidmatan serta pelbagai cukai lain yang dilaksanakan pada masa ini.

## Apakah GST?

Ia merupakan cukai yang dikenakan kepada penggunaan tempatan yang lebih menyeluruh dan akan meliputi pelbagai jenis barangan dan perkhidmatan lain yang sebelum ini tidak dikenakan cukai secara langsung. Cukai akan dijelaskan apabila wang digunakan untuk membeli sesuatu barangan atau perkhidmatan, termasuk mengimport barangan. Ia juga dikenali sebagai cukai nilai ditambah (*value added tax – VAT*) bagi sesetengah negara. Ia telah dilaksanakan oleh beberapa buah negara seperti Australia, Kanada, New Zealand, Thailand, Filipina, Singapura dan sebagainya.

Pada masa ini, kebanyakan barangan dan perkhidmatan di Malaysia dikenakan cukai jualan dan perkhidmatan, kecuali beberapa perkhidmatan yang dikecualikan seperti perkhidmatan perbankan. Umpamanya cukai perkhidmatan sebanyak 5 peratus dikenakan kepada rangkaian makanan segera, restoran tertentu yang jualanannya mencapai jumlah tertentu, hotel, perkhidmatan profesional dan sebagainya.

GST adalah cukai pelbagai peringkat yang dikenakan kepada semua pihak yang terlibat dalam rangkaian perniagaan seperti pembekal, pengimport, pengilang, pemborong, pengedar, peruncit dan pengguna. Oleh itu harga akhir barangan atau perkhidmatan akan dikira setelah mengambil kira jumlah GST yang perlu dibayar. Untuk tujuan GST, perniagaan perlu mendaftarkan perniagaan mereka kepada agensi kerajaan yang

ditugaskan untuk mengutip GST. Di Malaysia, GST dikutip oleh Jabatan Kastam dan Eksais Diraja Malaysia.

Harga bekalan yang dijual ditetapkan selepas mengambil kira GST. Organisasi perniagaan juga boleh menuntut kredit cukai bagi setiap GST yang telah dimasukkan kira dalam bekalan yang dibeli untuk tujuan mengendalikan perniagaan. Kredit cukai ini dikenali sebagai “kredit cukai input”. Akhirnya pengguna akan menanggung kos GST tersebut.

## Istilah dalam GST

### Cukai barangan dan perkhidmatan (GST) -

Cukai yang perlu dibayar oleh pengguna apabila membeli barangan atau perkhidmatan. Pelbagai jenis barangan dan perkhidmatan akan dicatatkan peratusan GST yang dikenakan atas resit pembayaran.

**Cukai output** - cukai yang dibayar oleh perniagaan.

**Kredit cukai input** - perniagaan juga boleh menuntut bagi setiap GST yang telah dimasukkan kira dalam bekalan yang dibeli untuk tujuan mengendalikan perniagaan.

**Bekalan yang dikenakan cukai/tetap (*taxable supplies*)** – Keseluruhan barangan dan perkhidmatan yang akan dikenakan GST. Kadar GST masih belum ditetapkan tetapi dijangka akan berada dalam lingkungan 5% ke bawah.

**Bekalan Pengkadaran Sifar (*zero rated supplies*)** – GST yang dikenakan adalah 0%. Dalam pengkadaran sifar, syarikat-syarikat yang mengendalikan barangan dan perkhidmatan tertentu akan dikenakan 0% dan mereka boleh menuntut kembali kredit cukai input yang

Ke muka 4 ►►

### « Dari muka 3

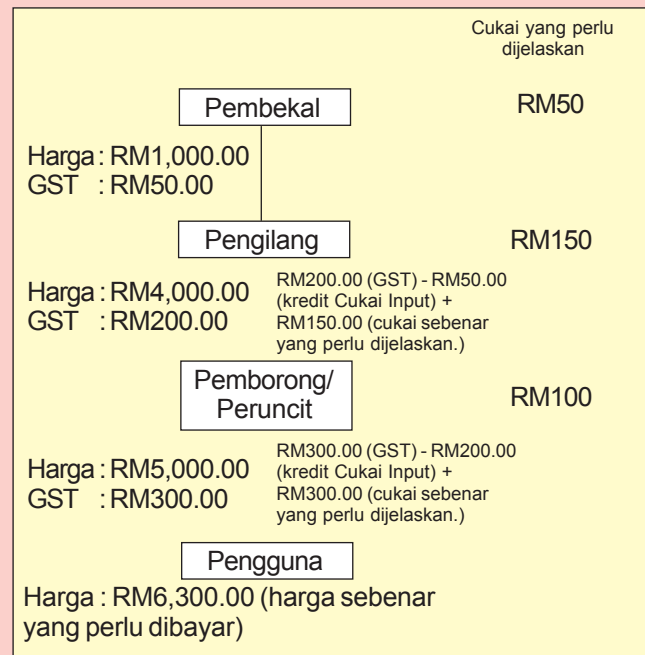
ditanggung sebelumnya. Contoh-contoh barangan yang berkemungkinan dikenakan pengkadaran sifar adalah seperti barangan makanan seharian, bekalan air, elektrik, dan sebagainya.

**Bekalan dikecualikan (*exempted supplies*)** – Sektor-sektor tertentu akan dikecualikan dari dikenakan GST. Namun begitu, sebarang kredit cukai input yang dikenakan sebelumnya tidak boleh dituntut balik. Contoh-contoh sektor yang berkemungkinan dikecualikan dari GST adalah keperluan asas seperti kesihatan, pelajaran, tanah persendirian, dan sebagainya.

### Contoh pengiraan GST

Berdasarkan rajah di sebelah, harga barangan atau perkhidmatan yang perlu dibayar oleh pengguna ialah RM6,300.00, manakala jumlah GST yang dikutip oleh kerajaan ialah RM300.00

Contohnya: GST sebanyak 5 %



\* Dr. Jeyapalan Kasipillai, pembentangan di seminar GST FOMCA, Disember 2005

## STANDARD

## Standardisasi Antarabangsa



**D**i peringkat serantau dan antarabangsa, terdapat pelbagai jawatankuasa teknikal terlibat di dalam aktiviti standardisasi. Majlis Pengurusan Teknikal di peringkat serantau dan antarabangsa merupakan badan yang bertanggungjawab dalam membentuk Jawatankuasa Teknikal ini.

Semua badan-badan standard negara (di Malaysia, Jabatan Standard Malaysia adalah badan standard negara) masing-masing diberi hak untuk mewakili negara mereka, di peringkat kebangsaan dan antarabangsa untuk mengendalikan kerja-kerja standardisasi tertentu dan spesifik.

### Apakah makna Standardisasi Antarabangsa

Apabila sebilangan besar industri atau sektor mengikuti standard tertentu di kebanyakan tempat di dunia, boleh dikatakan wujudnya standard antarabangsa bagi industri atau sektor tersebut.

Standardisasi antarabangsa dicapai apabila

semua badan standard negara dan wakil-wakil 'pihak-pihak yang berkepentingan' seperti pembekal, pengguna, penguatkuasa dan kumpulan lain mencapai persetujuan sebulat suara untuk menggunakan standard tersebut. Mereka mencapai persetujuan tentang spesifikasi dan ciri-ciri yang boleh digunakan secara konsisten semasa pengeluaran produk atau pemberian perkhidmatan.

Perkhidmatan juga mempunyai standard yang diasaskan mengikut kaedah yang hampir sama dengan pengelasan standard untuk produk.

Maka, standard antarabangsa memberikan rujukan rangkakerja atau satu bahasa dan terminologi yang umum di antara pembekal dan pelanggan mereka. Keadaan ini memudahkan perdagangan dan pemindahan teknologi.

Terdapat beberapa badan standard di peringkat antarabangsa. Di antara yang paling utama ialah Pertubuhan Standard Antarabangsa (ISO), Suruhanjaya Elektroteknikal Antarabangsa (IEC) dan Kesatuan Telekomunikasi Antarabangsa (ITU)

*Sumbangan: Persatuan Pengguna-Pengguna Standard Malaysia.*

« Dari muka 1

■ [www.sgwang.com/?kurnian](http://www.sgwang.com/?kurnian)



Peserta program ini ditawarkan laman web sendiri. Mereka perlu membeli buku elektronik berjudul "Sungai Wang" sebanyak RM19, yang membolehkan akaun mereka diaktifkan.

Apa yang perlu dilakukan oleh peserta ialah mempromosikan laman web itu kepada sesiapa sahaja sama ada melalui egroup, emel atau risalah. Mereka perlu menjemput maksimum lima orang untuk menyertai program ini. Mereka yang berjaya boleh memperolehi komisen sehingga RM19,500.

Aras	Jumlah Orang	Komisen per/orang	Jumlah Terkumpul
Level 1	5	RM 1.00	RM 5.00
Level 2	25	RM 1.00	RM 25.00
Level 3	125	RM 1.00	RM 125.00
Level 4	625	RM 1.00	RM 625.00
Level 5	3125	RM 6.00	RM 18,750.00
<b>TOTAL</b>		<b>RM10.00</b>	<b>RM 19,530.00</b>

■ [users.cjb.net/bonus2u/](http://users.cjb.net/bonus2u/)



Untuk menyertai program ini, peserta perlu menyimpan sebanyak RM65 sebulan dalam sebuah bank perdagangan. Simpanan ini juga membolehkan peserta mendapat perlindungan insurans daripada syarikat insurans, anak syarikat bank perdagangan itu.

Kemudian peserta dikehendaki memperkenalkan beberapa orang penyimpan baru, tanpa had. Peserta akan diberikan komisen bagi setiap orang yang diperkenalkan. Komisen yang diberikan berdasarkan jadual di bawah.

Tahun	Jumlah %	Level 1	Level 2
PERTAMA	35%	20%	15%
KE-DUA	26%	17%	9%
KE-TIGA	14%	9%	5%
KE-EMPAT	14%	9%	5%
KE-LIMA	6%	4%	2%
KE-ENAH	6%	4%	2%

Sebagai contoh peserta berjaya memperkenalkan 5 orang penyimpan, dia akan memperolehi komisen sebanyak RM65.00 setiap bulan pada tahun pertama. Apabila orang yang diperkenalkan itu pula memperkenalkan lima orang yang lain, peserta akan mendapat komisen RM243.75 sebulan. Begitulah seterusnya. Yang menariknya penanjur program ini mendakwa mendapat sokongan daripada Dewan Perniagaan, Perdagangan dan Perindustrian Malaysia (DPPPM)

**PINJAMAN**

■ [www.pinjaman2u.com](http://www.pinjaman2u.com)



Laman web ini menawarkan pinjaman kepada mereka yang berminat dengan cepat dan mudah. Pinjaman akan diluluskan dalam tempoh 24 jam selepas semakan dibuat terhadap kedudukan pinjaman bakal peminjam. Untuk memudahkan proses pinjaman, borang disediakan secara dalam talian. Kadar faedah yang dikenakan sebanyak 18 peratus setahun bagi pinjaman tanpa cagaran dan 12 peratus bagi pinjaman berjaminan. Laman web ini mendakwa faedah tersebut mematuhi Akta Pinjaman dan Kredit 2003.

Selain itu, sekiranya peminjam memperkenalkan peminjam baru, ia akan diberikan komisen sebanyak 1 peratus daripada jumlah pinjaman peminjam baru itu.

Malahan pemilik laman web ini juga telah mengiklankan perkhidmatan mereka dalam laman web sebuah akhbar harian antara bulan Ogos dan September 2005.

**SKIM PELABURAN**

■ [niaga03.tripod.com](http://niaga03.tripod.com)



Laman web ini menawarkan perkhidmatan menjual produk kesihatan. Pengguna ditawarkan untuk mengikuti program keusahawan yang dianjurkan oleh syarikat ini secara perniagaan pelbagai peringkat.

Peserta dikehendaki memperkenalkan dua orang bagi memulakan perniagaannya dan melayakkan dia menerima bonus penajaan sebanyak RM7.60 setiap seorang, iaitu jumlahnya RM15.20 setiap peringkat. Peserta yang ditaja itu juga perlu mencari dua orang lain. Ini membolehkan peserta pertama tadi mendapat bonus pasangan/kepimpinan pula. Kedudukan bonus ini ditunjukkan pada rajah.

Berdasarkan program ini, peserta boleh mendapat bonus sehingga RM15,000 setiap bulan!  
(Sambungan dalam keluaran hadapan)





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**

### Alahan Kepada Produk Kecantikan

**S**eorang pengadu telah mengunjungi NCCC untuk meminta bantuan dan khidmat nasihat tentang produk kecantikan yang telah digunakan oleh beliau. Menurut pengadu, beliau telah menggunakan produk pembersih muka, sabun, toner, krim malam dan juga krim pencerah kulit. Semua produk ini telah dibeli dari sebuah kedai yang menjual produk kecantikan.

Pengadu telah menggunakan produk tersebut selama enam bulan secara berterusan dan kemudian berhenti secara beransur-ansur memandangkan kulit muka pengadu mulai menjadi gelap. Beliau juga mendakwa bahawa *toner* produk menyebabkan kulit beliau menjadi pedih apabila digunakan seperti terkena asid. Kadang-kadang pengadu terpaksa menggunakan kipas bagi mengurangkan rasa pedih yang disebabkan oleh produk kecantikan tersebut.

Menurut pengadu lagi, setelah sekian lama menggunakan produk tersebut, kulit muka pengadu mula mengelupas dan mula cerah. Kegembiraan pengadu hanya untuk seketika sahaja apabila selang beberapa hari, secara tiba-tiba kulit pengadu mula menampakkan tompok-tompok hitam. Semakin lama pengadu menggunakan produk kecantikan tersebut semakin merebak tompok-tompok

tersebut. Apabila pengadu membuat aduan dengan pengedar barangan tersebut, pengadu telah diberitahu bahawa ia adalah perkara biasa dan menyarankan agar pengadu terus menggunakan produk tersebut.

Pengadu tidak percaya dan pergi berjumpa dengan doktor yang menasihatkan agar pengadu berhenti daripada menggunakan produk tersebut dengan serta-merta. Kini muka pengadu dipenuhi dengan tompok-tompok hitam yang tidak dapat diubahi dan pengadu berasa malu apabila bersemuka dengan rakan-rakan lain.

#### TINDAKAN NCCC

Memandangkan aduan adalah serius dan melibatkan aspek perubatan maka pihak NCCC telah memanjangkan aduan pengadu kepada Kementerian Kesihatan dan Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna untuk tindakan selanjutnya. Pihak NCCC telah difahamkan bahawa pihak Kementerian Kesihatan kini dalam proses mengubal rang undang-undang bagi mengawal perniagaan seperti ini.

#### NASIHAT NCCC

Para pengguna adalah dinasihatkan agar tidak terpengaruh dengan ejen-ejen yang menjual produk kosmetik seperti ini. Pihak NCCC sejak kebelakangan ini telah banyak menerima aduan berkenaan barangan kosmetik seperti yang digunakan oleh pengadu.

Kebanyakan barangan kecantikan seperti ini tidak mendapat kelulusan pihak Kementerian Kesihatan dan boleh memudaratkan pengguna. Penggunaan bahan kimia secara berlebihan juga kerap dilakukan oleh pengeluar. Pengguna haruslah berwaspada dan dapatkanlah maklumat lanjut daripada pihak berkuasa sekiranya perlu.

## PENGGUNA LESTARI

### Kurangkan Tenaga Peralatan Komputer

- Padamkan peralatan komputer dan peralatan lain seperti monitor, pencetak dan mesin penyalin apabila tidak digunakan.
- Apabila membeli komputer dan peralatan elektrik lain, pertimbangkan membeli model yang boleh menjimatkan elektrik secara sendiri apabila tidak digunakan (mempunyai label *Energy Star*)
- Jika perlu gunakan komputer riba kerana ia menggunakan kurang 90 peratus tenaga berbanding komputer meja.
- Pencetak berasaskan dakwat menggunakan kurang 90 peratus tenaga berbanding pencetak laser.
- Kurangkan penggunaan kertas apabila mencetak atau membuat salinan - gunakan kedua-dua belah halaman, guna semula kertas, gunakan emel apabila menghantar mesej, memo dan sebagainya.

# 10 Bahan Toksik Berbahaya



**K**ita sering terdedah dengan pelbagai bahan toksik yang membahaya. Ia wujud dalam udara, air dan makanan. Pengguna harus berhati-hati dengan bahan yang terdapat bahan toksik ini bagi mengelakkan diri daripada terdedah dengan penyakit yang disebabkan olehnya. Berikut adalah 10 jenis bahan toksik berbahaya kepada pengguna.

## Bifenil berpoliklorinat (PCB)

Bahan kimia industri ini telah diharamkan penggunaannya di beberapa buah negara termasuk Amerika Syarikat. Namun bahan kimia yang kebal pencemaran organik ini masih wujud dalam pasaran.

**Risiko:** menyebabkan kanser, merencatkan pertumbuhan otak.

**Sumber utama:** ladang ternakan ikan salmon, yang telah menyerap PCB daripada pencemaran di dalam kolam tersebut.

## Racun makhluk perosak

Menurut Agensi Perlindungan Alam Sekitar Amerika Syarikat, 60 peratus daripada racun herba, 90 peratus racun kulat dan 30 peratus racun serangga merupakan elemen karsinogen.

**Risiko:** Kanser, penyakit parkinson, keguguran, kerosakan pada saraf, kecacatan pada bayi yang baru lahir, menghalang proses penghadaman zat makanan.

**Sumber utama:** Makanan (buah-buahan, sayur-sayuran dan daging haiwan yang diternak secara kormersil), penyembur pepijat.

## Cendawan atau kulat bertoksik

Satu daripada tiga orang didapati mempunyai alahan kepada cendawan. Mikrotoksin (kulat bertoksik) boleh menghadapi pelbagai jenis penyakit walaupun terdedah pada jumlah yang kecil.

**Risiko:** kanser, penyakit jantung, asma, pelbagai sklerosis, diabetes.

**Sumber utama:** bangunan yang ditumbuhi cendawan, makanan seperti kekacang, gandum, jagung dan minuman beralkohol.

## Ftalat

Bahan kimia ini digunakan untuk menjadi bau

haruman lebih lama dan melembutkan plastik.

**Risiko:** kerosakan pada sistem endokrin (amat membahaya kepada kanak-kanak)

**Sumber utama:** bahan berasaskan plastik seperti pembalut, botol, bekas simpanan makanan. Bahan ini boleh menyeraplarutkan ftalat dalam makanan.

## Sebatian organik beruap (VOC)

Bahan ini merupakan faktor penyumbang utama kepada masalah kebocoran ozon dan pencemaran udara. Menurut Agensi Perlindungan Alam Sekitar Amerika Syarikat, VOC banyak terdapat dalam persekitaran rumah berbanding di luar, kerana ia wujud dalam kebanyakan peralatan rumah.

**Risiko:** kanser, penyakit mata, pening kepala, masalah penglihatan dan rencatan ingatan.

**Sumber utama:** air minuman, karpet, cat, pewangi, cecair pencuci, kosmetik, bahan pencuci kering, peralatan penghalau serangga, dan penyegar udara

## Dioksin

Sisa kimia yang terbentuk daripada proses pembakaran seperti dari insinerator dan bahan pembakar (seperti kayu, arang batu atau minyak)

**Risiko:** Kanser, rencatan pertumbuhan dan perkembangan fizikal tubuh badan, penyakit kulit, ruam, kerosakan pada jantung.

**Sumber utama:** kawasan pelupusan sampah seperti insinerator, pembakaran arang batu, pusat peleburan logam

## Asbestos

Bahan ini boleh mengeluarkan fiber ke dalam udara apabila telah usang.

**Risiko:** kanser, parut pada tisu paru-paru, mesotelioma (sejenis kanser).

**Sumber utama:** abuk dan debu daripada bahan binaan berasaskan asbestos seperti siling, batang paip.

## Logam berat

Jenis bahan ini seperti arsenik, raksa, plumbum, aluminium dan kadmium, yang tersebar

Ke muka 8 ►►

## ◀ Dari muka 7

secara meluas dalam alam sekitar, boleh terkumpul dalam tisu-tisu lembut yang terdapat dalam badan manusia.

**Risiko:** kanser, kegagalan fungsi neurologi, penyakit alzheimer, kelesuan, loya dan muntah, mengurangkan pengeluaran sel darah putih dan sel darah merah, degupan jantung tidak tetap dan merosakkan saluran darah.

**Sumber utama:** air minuman, ikan, vaksin, racun makhluk perosak, kayu yang telah diawet, bahan binaan, kawasan air berklorin.

### Klorofom

Cecair tidak berwarna ini agak menyegarkan, mempunyai haruman yang menyamankan dan berasa manis. Ia digunakan untuk menghasilkan bahan kimia lain. Ia terbentuk apabila klorin bercampur dengan air.

**Risiko:** kanser, potensi kerosakan kepada pembiakan, kecacatan kepada bayi kelahiran, pening, kelesuan, sakit kepala, kerosakan hati dan buah pinggang.

**Sumber utama:** air, air minuman, makanan dalam tin yang mengandungi klorofom.



### Klorin

Bahan ini mengandungi kadar toksin yang tinggi, iaitu gas berwarna kuning dan hijau yang sering digunakan dengan banyaknya dalam agen kimia terpakai.

**Risiko:** sakit tekak, batuk, mata dan gatal-gatal pada mata dan kulit, bernafas dengan kencang, menyempitkan lubang kerongkong, menyebabkan kulit berwarna biru, sindrom kegagalan fungsi lubang air.

**Sumber utama:** bahan pencuci rumah, air minuman, udara di kawasan berdekatan kilang (seperti kilang kertas) yang menggunakan klorin dalam pengeluaran industri.

## PEMAKANAN

### Tabiat Pemakanan Yang Sihat

**K**ebanyakan penyakit berpunca daripada amalan makanan yang tidak seimbang. Gaya hidup yang selesa menyebabkan seseorang itu mengambil makanan sesuka hati tanpa mempertimbangkan kedudukan umur dan budaya kerja.

Oleh itu bagi mengelakkan daripada menghidap sesuatu penyakit, amalkan tabiat pemakanan sihat dan seimbang. Berikut adalah beberapa panduan yang boleh diikuti secara cara pemakanan yang terbaik.

#### ■ Sarapan

Bijirin yang mengandungi tinggi serat seperti emping beras, bijirin jagung dan susu rendah lemak atau roti penuh bijirin dengan majerin lembut. Teh dan susu rendah lemak.

#### ■ Minum Pagi

Buah-buahan seperti epal, jambu batu, betik dan limau. Kopi dan susu rendah lemak.

#### ■ Makan tengah hari

Sandwich, roti penuh bijirin dan majerin lembut,

sup sayur dan ikan bakar atau ikan rebus serta buah-buahan. Minum air suam.

#### ■ Minum petang

Popia basah dan buah-buahan. Teh dan susu tepung rendah lemak.

#### ■ Makan malam

Nasi putih, sup sayur yg dicampur dengan isi ayam (yang telah dibuang kulitnya), roti penuh bijirin, rojak atau salad sayur-sayuran serta buah-buahan. Minum susu tanpa lemak.

Jika perlu, kurangkan minuman teh dan kopi kerana ia mengandungi kafein, yang tidak sesuai bagi penghidap penyakit migrain dan sebagainya.





# PROTOKOL MONTREAL

## - hentikan kebocoran lapisan ozon

**S**elain daripada Protokol Kyoto, yang bertujuan untuk mengurangkan pembebasan gas rumah kaca, satu lagi protokol yang penting berkaitan alam sekitar ialah Protokol Montreal.

Protokol Montreal telah ditandatangani pada tahun 1987 dan diratifikasi oleh Malaysia pada 29 Ogos 1989.

Protokol ini bertujuan untuk mengurangkan penggunaan bahan-bahan yang boleh merosakkan lapisan ozon. Menurut protokol ini, setiap negara yang meratifikasi protokol ini dikehendaki untuk mengurangkan secara berperingkat penggunaan klorofluorokarbon (CFC), halon dan gas-gas lain yang boleh menyebabkan lapisan ozon mengalami kerosakan.

### Apakah lapisan ozon?

Molekul ozon terdiri daripada tiga atom oksigen. Gas ini amat jarang terdapat di ruang udara. Ia adalah pada skala tiga daripada 10 juta molekul. 90 peratus daripada ozon wujud di lapisan atas atmosfera, iaitu di antara 10 hingga 50 km di atas bumi.

Namun begitu terdapat beberapa bahan yang digunakan di muka bumi turut memberi kesan kepada lapisan ozon ini, iaitu penggunaan CFC. CFC banyak digunakan dalam peti sejuk, peralatan penyembur, pengeluaran sabun dan bahan pelarut yang digunakan oleh kilang-kilang elektronik.

### Jadual pengurangan penggunaan bahan kimia

Di bawah protokol Montreal, terdapat 96 bahan kimia yang dikawal, termasuk halokarbon, CFC, karbon tetraklorida, hidrobromofluorokarbon (HBFC), hidroklorofluorokarbon (HCFC), metil bromid dan bromoklorometan (BCM).

Negara-negara yang meratifikasi Protokol Montreal dikehendaki menghentikan penggunaan gas ini secara berperingkat menurut jadual yang ditetapkan iaitu;

- Halon dihentikan pada tahun 1994
- CFC, karbon tetraklorida, metil klorofom dan HBFC dihentikan pada 1996
- Metil bromid - dikurangkan sebanyak 25% pada tahun 1999, 50% pada tahun 2001, 70% pada tahun 2003 dan menghentikan penggunaannya

secara menyeluruh pada tahun 2005.

- Mengurangkan HCFC sebanyak 35% pada tahun 2004, 65% pada tahun 2010, 90% tahun 2015, 99.5% tahun 2020, manakala 0.5% sahaja yang dibenarkan untuk digunakan untuk tujuan menyelenggaraan sehingga tahun 2030.
- HBFC dihentikan penggunaan pada tahun 1006 dan BCM secara serta-merta.

Bagi negara sedang membangun, mereka diberi lanjutan masa sebelum memulakan jadual pengurangan. Ini kerana negara maju merupakan negara yang lebih banyak menggunakan gas yang membahayakan lapisan ozon dan mereka juga mempunyai sumber kewangan yang banyak serta sumber teknologi bagi menghasilkan bahan alternatif.

Berikut adalah jadual pengurangan bahan yang merosakkan lapisan ozon bagi negara membangun, iaitu:

- HBFC dihentikan pada tahun 1996 dan BCM serta merta.
- Membekukan penggunaan CFC, halon dan karbon tetraklorida secara purata bagi tahun 1995-1997 pada 1 Julai 1999, mengurangkan 50 % pada 2005, 85% pada 2007 dan menghentikan sepenuhnya pada 2010.
- Membekukan penggunaan metil klorofom pada purata penggunaan tahun 1998-2000 pada tahun 2003, mengurangkan kepada 30% pada 2005, 70% tahun 2010 dan menghentikan penggunaannya pada 2015.
- Membekukan penggunaan metil bromid pada purata penggunaan tahun 1995-1998 pada tahun 2002, mengurangkan kepada 20% pada 2005 dan menghentikan pada tahun 2015.
- Membekukan penggunaan HCFC pada 2016 pada tahap penggunaan tahun 2015 dan hentikan sepenuhnya pada 2040.

Jadual penamatan ini meliputi pengeluaran dan penggunaan bagi sisa-sisa tersebut. Namun setelah tamat tempoh tersebut, negara-negara membangun dan maju dibenarkan menggunakan pada kadar yang kecil bagi keperluan penting kerana tidak adanya bahan alternatif yang dihasilkan, seperti penggunaan CFC bagi penyedut dos bermeter bagi pesakit asma.

**PENIAGA LAKUKAN KESALAHAN HARGA BARANG**

Kementerian Perdagangan Dalam negeri dan Hal Ehwal Pengguna (KPDNHEP) mengesan 684 peniaga di seluruh negara melakukan pelbagai kesalahan berhubung harga barang dari 15 Oktober sehingga kelmarin. Daripada jumlah kes ini, kompaun berjumlah RM43,621 dikeluarkan kepada peniaga yang didapati melakukan kesalahan termasuk tidak mempamerkan tanda harga merah jambu ke atas 23 barang disenarai mengikut Skim Kawalan Harga Barang Pengguna 2005/2006.

*Berita Harian, 7 November 2005*

**WATER COMMISSION TO TAKE SHAPE APRIL 2006**

Malaysia will start setting up a new National Water Services Commission to better manage the country's highly unregulated and fragmented water sector as early as April next year. Energy, Water and Communications Minister Datuk Seri Dr Lim Keng Yaik said the commission, or Suruhanjaya Perkhidmatan Air Negara (Span), will be assembled once Parliament gives its approval on two water-related Bills on which debate ends in March 2006.

*Business Times, 8 November 2005*

**PETRONAS DAGANGAN EDAR PETROLEUM DI LUAR BANDAR**

Petronas Dagangan Berhad akan menjadi satu-satunya pengedar petroleum kepada semua stesen minyak luar bandar di seluruh negara, kata Menteri Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna, Datuk Mohd. Shafie Apdal. Beliau berkata, ia diputuskan pada satu mesyuarat yang dipengerusikan oleh Timbalan Perdana Menteri, Datuk Seri Najib Tun Razak, baru-baru ini, mengenai bekalan diesel kepada nelayan dan stesen minyak mini yang dipanggil *white stations*.

*Utusan Malaysia, 19 November 2005*

**TIADA KENAIKAN HARGA SERIUS**

Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna (KPDNHEP) mengumumkan, tidak berlaku kenaikan harga barangan yang serius sempena musim perayaan Deepavali dan Aidilfitri tahun ini. Menteri, Datuk Shafie Apdal berkata kebanyakan peniaga sudah mulai sedar dan berhati-hati dengan setiap tawaran harga barangan berikutan operasi besar-besaran yang terus dilaksanakan pihaknya.

*Berita Harian, 23 November 2005*

**NEW LAWS TO PROTECT CONSUMERS**

If you feel you had been charged unreasonably high prices or been subjected to monopolistic practices, redress will be available under a new policy. Domestic Trade and Consumer Affairs Minister Datuk Mohd Shafie Apdal said when new laws under the Fair Business Practices Policy come into play, the authorities would have the power to penalise companies for unfair business practises. Shafie said the Cabinet approved the policy two weeks ago, and its purpose was to weed out cartels and monopolies.

*The Star, 22 November 2005*

**KERAJAAN GUBAL PDP LINDUNGI DATA PERIBADI**

Kerajaan sedang menggubal undang-undang berkaitan perlindungan maklumat peribadi bagi melindungi data peribadi seseorang daripada dieksploitasi serta meningkatkan kepercayaan dan keyakinan orang ramai dalam transaksi elektronik. Timbalan Menteri Tenaga, Air dan Komunikasi, Datuk Shaziman Abu Mansor, berkata draf undang-undang Perlindungan Data Peribadi (PDP) sedang diteliti oleh Jabatan Peguam Negara dan dijadual dibentangkan di Parlimen tahun depan.

*Berita Harian, 23 November 2005*

**ERRANT TRADERS FACE THE MUSIC**

Summonses were issued to 545 traders over the past one month for failing to display price tags for 23 controlled items with fixed ceiling prices. Deputy Domestic Trade and Consumer Affairs Minister Datuk S. Veerasingam said 25 others were caught selling items above the fixed prices while another 158 did not have price tags for other items. He said two have been charged with not displaying their licences while four others did not have licences to trade.

*The Star, 23 November 2005*

**LAPOR TERUS SURUHANJAYA TENAGA JIKA CAJ ELEKTRIK TIDAK MUNASABAH**

Para pengguna yang mendapati caj penggunaan elektrik di premis atau kediaman mereka tidak munasabah digesa membuat aduan terus kepada Suruhanjaya Tenaga dan bukannya Tenaga Nasional Bhd (TNB). Timbalan Menteri Tenaga Air dan Komunikasi, Datuk Shaziman Abu Mansor berkata, tindakan melaporkan perkara itu kepada TNB hanya sia-sia kerana syarikat itu tidak akan mengakui kesilapan mereka.

*Utusan Malaysia, 24 November 2005*

## Fakta Tentang Rokok Yang Perlu Diketahui



- Setiap hari 50 orang merokok untuk kali yang pertama di Malaysia.
- Antara tahun 1996 hingga 1999 - kadar penghisap rokok di kalangan wanita meningkat daripada 4.8 peratus kepada 8 peratus berbanding kaum lelaki sebanyak 2 peratus dalam tempoh yang sama.
- Sebanyak hampir 18,000 remaja di bawah umur 18 tahun merokok setiap tahun.
- Wanita tidak merokok yang tinggal bersama suami yang perokok menghadapi risiko lebih 30 peratus untuk menghidap penyakit kanser.
- Rokok menyebabkan 10,000 kematian di Malaysia akibat penyakit jantung, kanser paru-paru, kanser mulut dan strok.
- 25 peratus kematian di Malaysia pada setiap

tahun berpunca daripada rokok.

- Kerajaan membelanjakan RM3 bilion pada setiap tahun bagi merawat penyakit yang berpunca daripada rokok. Jumlah ini dijangkakan sebanyak RM7 bilion pada tahun 2020.
- Perokok Malaysia menghisap 13.3 batang rokok secara purata setiap hari dan 60 peratus menghisap lebih 10 batang setiap hari. Purat wang yang dibelanjakan untuk membeli rokok setiap hari ialah RM5.00.
- Menurut WHO, penyakit berkaitan rokok meningkat daripada 4 juta kes setahun kepada 10 juta kes setahun menjelang tahun 2030.
- Terdapat 4000 bahan kimia dikenal pasti dalam sebatang rokok dan sebanyak 25 penyakit kronik berkaitan dengan asap rokok.

### « Dari muka 12

diminum sebelum melakukan senaman berat, diikuti dengan dua cawan lagi kira-kira 15 hingga 20 minit sebelum senaman berat. Semasa bersenam, gantikan cecair badan setiap 15 hingga 20 minit.

#### ■ Sesi senaman yang panjang

Sesi senaman yang lebih dari satu jam atau bersenam dalam keadaan sekeliling yang melampau mungkin memerlukan minuman yang mengandungi elektrolit untuk menambah kadar serapan cecair dan kabohidrat untuk tenaga.

#### ■ Terlampau banyak minum

Sekiranya anda mendapati diri anda merasa dahaga berlebihan atau membuang air dengan banyak tanpa diketahui sebabnya, dapatkan nasihat doktor untuk mengetahui sebabnya. Merasa dahaga dan banyak membuang air (kedua-duanya iaitu pada jumlah yang banyak dan kerap) mungkin salah satu tanda penyakit, termasuk pelbagai jenis kencing manis.

Sumber: [www.sabrinawoods.com/fitness1.htm](http://www.sabrinawoods.com/fitness1.htm)

### MENGAPA AIR PENTING KEPADA TUBUH BADAN

- Air membantu badan membakar lemak.
- Air membantu menukar makanan kepada tenaga.
- Air membantu badan menyahkan toksik.
- Air membantu badan sentiasa segar.
- Air membantu badan melawan virus demam dan virus yang lain.
- Kekurangan air menjadi penyebab keletihan pada waktu siang.
- Kejatuhan 2% daripada paras air dalam tubuh boleh menyebabkan kehilangan ingatan dari stor jangka pendek otak
- Air merupakan medium untuk menjalankan semua fungsi-fungsi sel
- 45 % kanser usus, 79% kanser payu dara dan 50% kanser pundi kencing disebabkan oleh kekurangan air .

# Kepentingan Air Kepada Tubuh Badan



Setiap sistem pada tubuh memerlukan air, bahkan sebahagian besar tubuh badan terdiri daripada air. Otot yang kecil, darah dan otak mengandungi lebih 70 peratus air. Cecair penting ini adalah satu ramuan penting yang diperlukan oleh tubuh badan setiap hari. Sebaliknya, kebanyakan orang tidak meminum air yang mencukupi.

## ■ Nilai air kepada tubuh

Air mengawal suhu badan, pembawa nutrien dan oksigen, menyahkan bahan buangan, menolong menyahkan toksid dari buah pinggang dan hati, melarutkan vitamin dan mineral dan menghalang badan daripada kecederaan. Setiap hari badan kehilangan secara purata 10 hingga 12 cawan air yang perlu diganti untuk mengekalkan keseimbangan tubuh badan.

Menurut Klinik Mayo dan pertubuhan kesihatan ternama lain, suatu dihidrasi yang kecil akan menyebabkan masalah kepada kesihatan seperti kelesuan dan sembelit. Di antara tanda dihidrasi termasuklah hilang selera makan, sedikit pening kepala, kepala berpusing dan kehilangan keupayaan berfikir secara teratur. Terdapat juga bukti bahawa meminum air yang cukup mungkin dapat mengelakkan beberapa penyakit seperti batu karang dan mungkin dapat dikaitkan dengan kadar penurunan kanser usus.

## ■ Jumlah air yang perlu diminum

Setiap hari seseorang perlu minum air sekurang-kurangnya lapan aun cawan sehari. Jumlah ini perlu dipertingkatkan lagi jika kita sering melakukan senaman. Satu cara untuk mengukur keperluan cecair untuk tubuh badan ialah dengan membahagikan berat badan kepada dua. Nombor yang diperolehi ialah jumlah dalam aun sehari yang disyorkan untuk diminum.

## ■ Keadaan dihidrasi tinggi

Lebih banyak air perlu diminum dalam keadaan

dihidrasi yang tinggi seperti cuaca panas, kering atau cuaca sejuk atau bila berada dalam paras altitud yang tinggi. Minum lebih banyak air sekiranya menghidapo penyakit seperti demam sejuk atau selesema - lebih-lebih lagi jika demam panas. Selain daripada itu, sebahagian dari pakar pengurusan berat badan percaya bahawa meminum segelas air sebelum makan dapat mengurangkan jumlah pemakanan dan menolong penghadaman.

## ■ Perhatikan cecair yang tidak dikira

Air ialah yang terbaik, tetapi susu, air buah dan minuman lain terdiri daripada 90 peratus air. Oleh itu ia dapat menampung keperluan hidrasi tubuh. Sebaliknya minuman berkafein dan beralkohol bertindak sebagai diuretik dan menambah kehilangan cecair. Sebenarnya, untuk setiap gelas minuman berkafein ini, satu gelas air biasa perlu diminum.

## ■ Minum sebelum dahaga

Ramai pakar percaya sekiranya seseorang itu menunggu sehingga dahaga untuk meminum air, dia berada dalam keadaan sedikit dihidrasi. Minum segelas air selepas bangun dari tidur dan sebelum tidur.

## ■ Minum air secara tetap

Wujudkan pelan minum air yang tetap dengan meminum air pada kadar sama rata pada setiap hari. Letakkan air dan kata perangsang sebagai peringatan, atau wujudkan tempoh masa rehat untuk meminum air dalam jadual harian.

## ■ Minum selalu semasa bersenam

Untuk mengelakkan dihidrasi semasa bersenam dan berpeluh, ia perlu digantikan dengan segera. Persatuan Pemakanan Amerika menganjurkan sekurang-kurangnya dua cawan air

Ke muka 11 ►►

ISSN: 1675-5626



9 771 675 562001