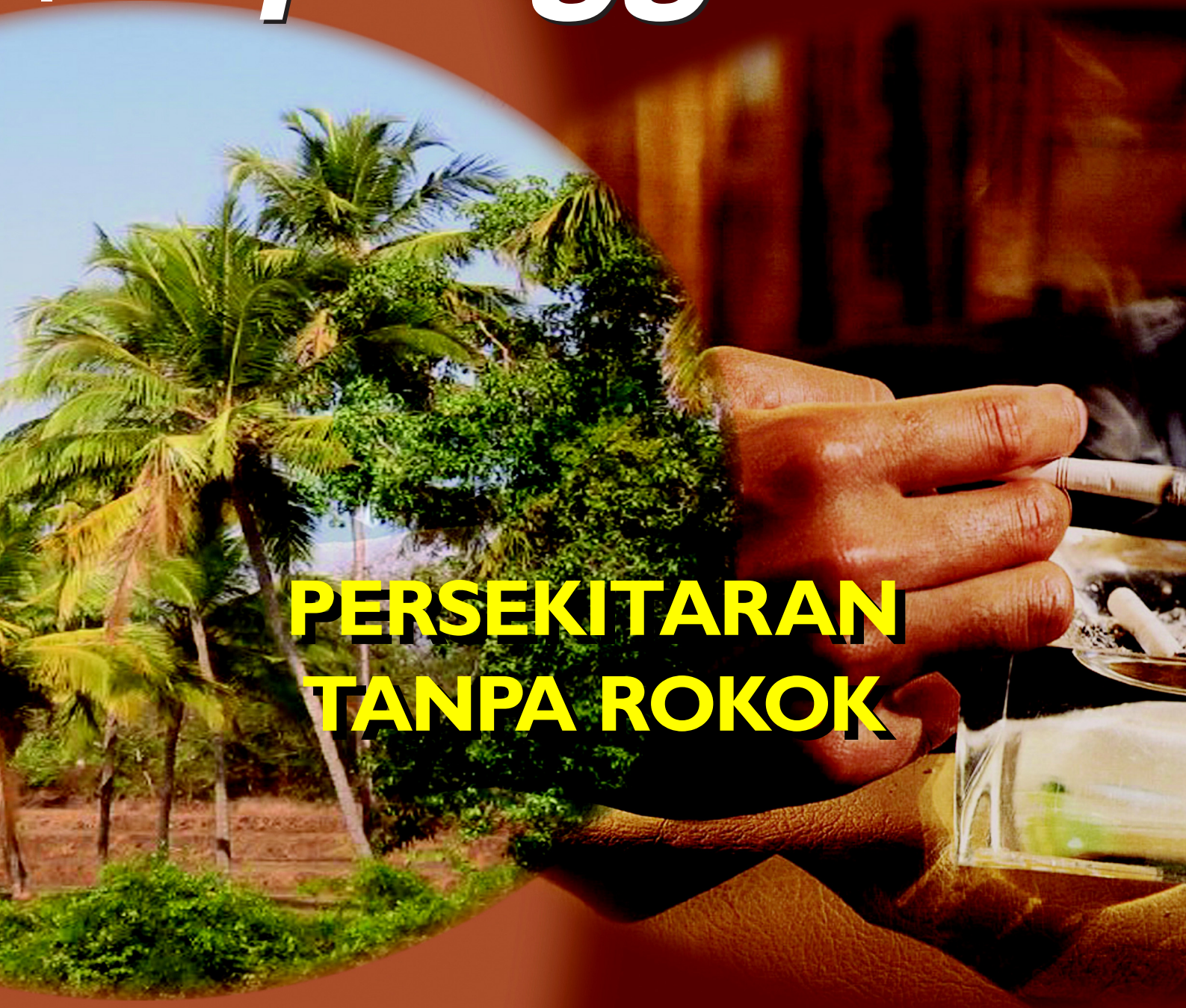




Kementerian
Perdagangan Dalam
Negeri dan Hal Ehwal
Pengguna



PERSEKITARAN TANPA ROKOK

PERKEMBANGAN PENGANGKUTAN AWAM ■

DAGING MERAH BOLEH SEBABKAN BARAH PAYU DARA ■

STANDARD BERKAITAN KESELAMATAN MAKANAN ■

TUNTUTAN POLISI INSURANS NYAWA ■

PENGAMBILAN DEPOSIT DAN URUS NIAGA MATAWANG TIDAK BERLESEN ■

PENYAKIT CIRIT-BIRIT ■

ISSN 1675-5626



9 771675 562001

BULETIN PENGGUNA

SIDANG REDAKSI

PENASIHAT

Y. Bhg. En. Mohd Zain Mohd Dom
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

Masri bin Misran
Azendi bin Mohd Zawawi
Norliana bte Ismail
Indrani Thuraisingham
Siti Rahayu bte Zakaria

DICETAK OLEH

Syarikat Asas Jaya

Buletin Pengguna merupakan penerbitan
ushasama di antara Kementerian Perdagangan
Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna dan
FOMCA. Ia diterbitkan pada setiap bulan.
Sumbangan artikel amat dialu-alukan.
Sila hantarkan sumbangan kepada:

EDITOR

Buletin Pengguna
No. 1D-1, Bangunan SKPPK
Jalan SS9A/17
47300 Petaling Jaya
Selangor Darul Ehsan

Bahagian Hal Ehwal Pengguna
Kementerian Perdagangan Dalam
Negeri dan Hal Ehwal Pengguna
Aras 4, Lot 2G3, Presint 2
Pusat Pentadbiran
Kerajaan Persekutuan
62623 Putrajaya

EMEL

buletinpengguna@gmail.com

LANAMAN WEB KPDN & KEP
www.kpdnhep.gov.my

LANAMAN WEB FOMCA
www.fomca.org.my

E-ADUAN

<http://e-aduan.kpdnhep.gov.my>

SMS E-ADUAN
32255

HOTLINE KEMENTERIAN
1-800-886-800

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.

MINDA EDITOR

Majlis Fatwa Kebangsaan telah mengeluarkan fatwa bahawa pelaburan melalui internet adalah haram. Keputusan ini dibuat dalam persidangannya pada 12 April 2007.

Di antara sebab ia diputuskan sebagai haram adalah disebabkan oleh wujudnya unsur-unsur riba dan garar atau ketidakjelasan dalam pelaburan tersebut. Riba wujud dalam skim ini kerana ia menawarkan kadar keuntungan yang tetap kepada pelaburnya. Sedangkan menurut syariat Islam, kadar keuntungan tidak boleh ditetapkan kerana pelabur tertakluk kepada untung dan rugi pelaburannya. Demikian juga unsur garar atau ketidakjelasan kerana para pelabur tidak mengetahui di mana wang mereka dilaburkan.

Selain daripada faktor seperti yang dirumuskan oleh Majlis Fatwa Kebangsaan itu, terdapat banyak faktor lain yang turut menjadikan pelaburan melalui internet ini mencurigakan. Jika diperhaluskan modus operandi kebanyakan penganjur pelaburan ini, mereka menggunakan taktik menyerupai skim piramid atau binari. Setiap pelabur diminta untuk menaja pelabur lain yang diletakkan di bawahnya. Setiap pelabur baru yang berjaya ditaja akan membolehkan pelabur tersebut mendapat ganjaran tertentu.

Kita sendiri tidak tahu sama ada wang tersebut dilaburkan semula atau dipusingkan untuk dibayar kepada pelabur lain telah sampai masa untuk dibayar ganjarannya. Jika ini berlaku, ia merupakan satu permainan wang atau money games. Ia sama seperti yang dilakukan oleh mana-mana penganjur skim cepat kaya.

Skim pelaburan melalui internet ini telah lama berleluasa sehingga ramai yang telah terjebak dengannya. Walaupun ada mendakwa telah mendapat keuntungan yang berlipat kali ganda daripada pelaburannya, tetapi lebih ramai lagi yang sekadar "menggigit jari" sahaja.

Apa yang menghairankan ialah begitu ramai pengguna yang begitu mudah mempercayai bahawa mereka boleh mendapat keuntungan dengan mudah dan cepat serta lumayan pula pulangnya. Dengan bermodalkan sejumlah wang, mereka sudah dijamin pulangan secara tetap.

Jika begitu mudah mendapat keuntungan seperti ini, tidak adalah syarikat unit amanah atau saham amanah, seperti Permodalan Nasional Berhad (PNB) kerana orang ramai lebih berminat untuk melabur dalam skim pelaburan melalui internet sahaja kerana pulangnya yang jauh lebih tinggi. Tetapi harus diingat, risikonya juga terlalu tinggi. Mungkin para peringkat awal adalah sedikit pulangan

Bersambung ke muka 12

SENDA PENGUNA



Lebih daripada 1 bilion atau 84% penghisap rokok dari negara sedang membangun. Pada tahun 2030, 70% daripada punca kematian di negara sedang membangun adalah disebabkan oleh tabiat merokok.

KEPENGUNAAN DALAM 50 TAHUN MERDEKA



Pengangkutan Awam

Semenjak merdeka, pengangkutan awam di Malaysia mengalami perubahan yang besar. Pelaksanaan sistem pengangkutan moden telah mengambil tempat khususnya di bandar raya Kuala Lumpur. Ia bertujuan untuk memberikan pilihan kepada para pengguna menggunakan pengangkutan awam apabila berurusan di Kuala Lumpur.

Begitu juga dengan sistem jalan raya yang dilengkapi oleh pelbagai jaringan jalan raya. Kewujudan lebuh raya telah mempercepatkan dan memudahkan perjalanan merentasi negara. Demikian kemudahan moden seperti Transit Aliran Ringan, Monorail, Komuter dan sebagainya turut memudahkan para pengguna khususnya di lembah Klang dalam melakukan perjalanan mereka.

Pengangkutan bas

Perubahan yang drastik boleh dilihat kepada pengangkutan bas di Kuala Lumpur. Perkhidmatan bas awam mula diperkenalkan tahun 1935. Rata-ratanya pengangkutan awam ini dibiayai sepenuhnya oleh pengusaha swasta.

Di antara pengangkutan awam yang pernah muncul di Kuala Lumpur seperti Sri Jaya, Toong Foong, Len Chee, Foh Hup, KL Klang, Naiela, Selangor Bus, Cityliner, Park May dan Intrakota. Semuanya dikendalikan oleh pengusaha persendirian tanpa bantuan kewangan daripada mana-mana pihak.

Bagi memberikan kemudahan pengangkutan yang lebih cepat, perkhidmatan bas mini telah diperkenalkan. Namun perkhidmatan bas mini telah ditamatkan pada 1 Julai 1998 apabila ia digantikan dengan perkhidmatan bas Intrakota. Pada tahun 2005, perkhidmatan bas distruktur semula dengan pengambilalihan oleh kerajaan melalui Syarikat Prasarana Negara Berhad, yang kemudiannya melahirkan Rangkaian Pengangkutan Interaksi Deras Sdn Bhd (RapidKL). Perkhidmatan RapidKL turut digabungkan dengan perkhidmatan Transit Aliran Ringan.

Perkhidmatan Rel

Transit Aliran Ringan

Perkhidmatan Transit Aliran Ringan bermula apabila ia

memulakan operasi pada 16 Disember 1996 di bawah Sistem Transit Aliran Ringan Sdn Bhd (Star LRT) yang fasa pertamanya menghubungkan stesen Ampang dan Sultan Ismail. Kemudian pada 11 Julai 1998 telah dikembangkan perkhidmatan stesen Chan Sow Lin ke stesen Sri Petaling, yang kemudiannya membentuk Aliran Sri Petaling. Pada 6 Disember 1998, perkhidmatan dari stesen Sultan Ismail ke stesen Sentul Timur telah memulakan operasinya.

Dalam pada itu, Projek Usahasama Transit Ringan Automatik (Putra LRT) pula memulakan operasi pada 1 September 1999 dengan fasa pertamanya dari depot Subang ke Pasar Seni. Laluan ini dikembangkan pula ke Terminal Putra di Gombak pada 1 Jun 1999.

Akibat daripada masalah kewangan yang dihadapi oleh kedua-dua pengendalian perkhidmatan transit aliran ringan, pada 1 Disember 2002, kerajaan melalui Syarikat Prasarana Negara Berhad telah mengambil alih kedua-dua perkhidmatan LRT tersebut. Kini perkhidmatan di bawah Star LRT dikenali sebagai Aliran Ampang dan Sri Petaling, manakala Putra LRT pula sebagai Aliran Kelana Jaya. Perkhidmatan LRT ini dilengkapi dengan perkhidmatan bas perantara RapidKL.

Komuter

Perkhidmatan keretapi menggunakan kuasa elektrik telah dimulakan pada pertengahan Ogos 1995 dengan perkhidmatan yang dikendalikan oleh Keretapi Tanah Melayu yang dikenali sebagai KTM Komuter. Dengan operasi yang menghubungkan landasan sepanjang 150 kilometer, perkhidmatan KTM Komuter memberikan perkhidmatan bagi dua laluan, iaitu laluan Rawang ke Seremban dan Sentul ke Pelabuhan Kelang.

Dengan siapnya landasan berkembar Rawang Ipoh pada awal tahun 2007, perkhidmatan KTM Komuter berkemungkinan akan dipanjangkan sehingga ke Ipoh.

Monorel

Perkhidmatan Monorel menyediakan kemudahan pengangkutan dalam bandar yang menghubungkan bahagian

Bersambung ke muka 4

Daging Merah Boleh Sebabkan Barah Payu Dara



Pengambilan daging merah setiap hari walaupun dalam jumlah kecil dapat meningkatkan risiko barah payu dara sebanyak 56 peratus di kalangan wanita berusia, menurut penyelidikan Britain yang diterbitkan semalam.

Kajian mendapati, pengambilan hanya 57 gram daging kerbau, lembu atau babi sehari boleh menyebabkan risiko. Wanita menopause yang memakan daging diproses seperti sosej dan daging babi salai dalam jumlah lebih besar iaitu kira-kira 103 gram berisiko 64 peratus mendapat penyakit itu.

Laporan *Independent* menyebut, wanita muda yang masih belum menopause turut meletakkan diri dalam risiko menghadapi barah payu dara jika memakan daging setiap hari, menurut kajian Universiti Sheffield.

Penyelidikan, yang diketuai profesor epidemiologi zat dan kesihatan awam, Profesor Janet Cade, membabitkan 35,000 wanita berusia antara 35 dan 69 tahun yang dipantau hampir lapan tahun.

Semuanya sudah melengkapkan soal selidik mengenai 217 bahan makanan dibahagi kepada tiga kumpulan bergantung sama ada mereka memakan daging dalam

jumlah tinggi, sederhana atau rendah. Mereka dibandingkan wanita dalam kajian itu yang memakan sayur-sayuran.

Penyelidik turut mengambil kira tabiat merokok, berat badan, pengambilan buah dan sayur, kelas, pendidikan dan penggunaan terapi penggantian hormon.

"Hasil kajian kukuh. Apa saja ubah suai yang dibuat pada data, kaitannya masih ada. Wanita yang makan semua jenis daging, daging merah dan daging proses dalam jumlah tinggi paling berisiko tinggi berbanding wanita tidak memakan daging walaupun daging merah dan daging diproses cuma menunjukkan kesan pada wanita menopause," menurut Profesor Cade.

Katanya, penyelidik agak terkejut apabila mendapati pengambilan cuma 57 gram daging merah sehari menunjukkan kesan.

"Ia adalah hasil kerja kompleks dan diwujudkan khas untuk membandingkan perbezaan bentuk diet," katanya.

Sumber: Agensi

dari muka 3 ...

utara dan pusat bandar Kuala Lumpur. Perkhidmatan ini telah bermula pada 31 Ogos 2003, yang dikendalikan oleh KL Monorail System Sdn Bhd, sebuah anak syarikat milik KL Infrastructure Group Bhd.

Perkhidmatan KL Monorail telah menghubungkan KL Sentral ke Titiwangsa sejauh 8.6km dengan mengambil masa selama 19 minit.

ERL (Express Rail Link)

Perkhidmatan ini menyediakan kemudahan pengangkutan keretapi laju tanpa henti yang menghubungkan Kuala Lumpur dengan Lapangan Terbang Antarabangsa KL (KLIA). Terdapat dua jenis perkhidmatan yang disediakan iaitu KLIA Ekspres dan KLIA Transit.

Perkhidmatan KLIA Ekspres mula beroperasi yang bulan April 2002. Dengan tempoh perjalanan tanpa henti selama 28 minit, ia dapat menjimatkan masa perjalanan daripada Kuala Lumpur ke KLIA. Manakala KLIA Transit pula memulakan operasi pada bulan Jun 2002 menghubungkan perjalanan dari Kuala Lumpur ke

Bandar Tasik Selatan, Putrajaya, Salak Tinggi dan KLIA.

Stesen Sentral Kuala Lumpur

Bagi mewujudkan hab pengangkutan yang bersepadu, Kuala Lumpur Sentral (KL Sentral) atau Sentral Kuala Lumpur telah dibuka pada 16 April 2001 untuk menggantikan Stesen Keretapi Kuala Lumpur. Ia menjadi sebagai hab pengangkutan rel bersepadu di Kuala Lumpur.

Stesen Sentral Kuala Lumpur menghubungkan rangkaian perkhidmatan rel, bas dan teksi di bawah satu bumbung, iaitu KTM Komuter, RapidKL LRT, Keretapi Antarabandar dan ERL. Manakala stesen KL Monorail pula tidak dibina dalam bangunan Stesen Sentral, sebaliknya terletak di Jalan Tun Sambanthan yang memerlukan perjalanan kaki 140m di antara kedua-dua tempat.

Selain itu, KL Sentral juga menjadi hab bagi beberapa syarikat bas di Kuala Lumpur terutamanya Rapid KL, syarikat Metrobus, SJ Bus dan Triton. Begitu perkhidmatan bas ke KLIA seperti Skybus dan Aerobus.

STANDARD

Standard Berkaitan Keselamatan Makanan

Sejak kebelakangan ini, kes-kes keracunan makanan di sekolah kian menjadi-jadi dan sering dilaporkan melalui media.

Jika dilihat daripada punca kepada kejadian ini, ia dilaporkan berlaku kepada mereka yang terlibat dengan skim bantuan makanan tambahan, khususnya melibatkan susu UHT. Apakah yang menyebabkan kes seumpama ini berlaku? Tiadakah peraturan yang menjamin bahawa makanan dan minuman yang disediakan itu terjamin keselamatannya?

Sebenarnya terdapat beberapa peraturan dan piawaian berkaitan keselamatan makanan yang wujud di negara ini. Ia perlu dipatuhi oleh semua pengeluar produk makanan dan minuman.

Salah satu set peraturan yang perlu dipatuhi standard Prinsip Am Kebersihan Makanan (General Principles of Food Hygiene – MS 1514 : 2001) dan bagi pengeluar makanan terproses pula Amalan Pengilangan Baik (Good Manufacturing Practices - GMP). Tahukah anda bahawa standard ini setaraf dengan standard antarabangsa ?

Prinsip Am Kebersihan Makanan

Prinsip Am Kebersihan Makanan menggariskan panduan menyeluruh bagi penyediaan makanan yang selamat. Di antara aspek-aspek yang dirangkumi dalam prinsip tersebut adalah:

1. Kebersihan premis penyediaan makanan:
 - Kebersihan luaran – bebas daripada semak yang mengalakkan pembiakan haiwan atau binatang perosak seperti tikus.
 - Kebersihan dalaman – tidak mempunyai jubin yang retak, mempunyai tempat simpanan bahan mentah berasingan dengan makanan yang siap dimasak. Sayur-sayuran dan buah-buahan harus disimpan berasingan daripada bahan mentah berasaskan haiwan seperti daging, telur dan ayam.
2. Kawalan binatang perosak – menggunakan perkhidmatan pencegahan atau kawalan binatang perosak yang berlesen dan menggunakan racun yang dibenarkan di sisi undang-undang.
3. Latihan kesedaran kebersihan bagi pekerja – yang berterusan



- Kebersihan pekerja – memakai topi, apron dan kuku tangan sentiasa pendek tanpa cincin dan sebagainya.
 - Pekerja yang menyediakan makanan tidak sepatutnya berbuat demikian sambil membersihkan kawasan kerja dengan penyapu, mop dan sebagainya
4. Penggunaan ubat-ubatan / bahan pencuci yang tidak berbahaya kepada makanan seperti peluntur – klorin.
 5. Tempat penyimpanan makanan sedia untuk dimakan hendaklah bersih dan jika memerlukan kawalan suhu, kawalan tersebut di selenggara dengan baik.
 6. Tempat penyimpanan bahan mentah yang sensitif kepada pembiakan kuman harus disimpan dalam keadaan suhu terkawal, seperti peti sejuk. Peti sejuk harus diselenggara dengan baik untuk mengelakkan pembiakan patogen pada/dalam bahan tersebut.

Jabatan Standard Malaysia (Standards Malaysia) telah membangunkan Standard Malaysia (MS) untuk menyeragamkan keperluan Prinsip Am Kebersihan Makanan. Ini akan memudahkan pengguna dan pengusaha premis makanan serta pemprosesan makanan untuk merujuk kepada definisi dan keperluan yang sama atau konsisten.

Peraturan Keselamatan Makanan Yang Berbeza

Pernahkah anda melihat sijil-sijil pengiktirafan yang dipaparkan pada dinding restoran-restoran yang mengisytiharkan sesebuah restoran sebagai premis A, B atau C dan seterusnya? Pengiktirafan ini diberi oleh pihak berkuasa tempatan yang restoran tersebut terletak. Ini merupakan satu langkah yang baik diambil oleh pihak berkuasa tempatan.

Namun begitu, terdapat perbezaan di dalam keperluan skim pensijilan di antara pihak berkuasa tempatan yang terlibat. Contohnya keperluan untuk mendapatkan sijil premis A di Subang Jaya berlainan dengan keperluan di Klang.

Persoalannya sekarang ialah mengapakah agensi kerajaan sendiri tidak merujuk kepada Standard Malaysia



Menangani Tabiat Merokok

Pada hari ini, merokok menjadi suatu kebiasaan yang diterima secara meluas dalam masyarakat kita, sehingga kadangkala ia dipandang sebagai satu norma yang membanggakan. Tanggapan seperti ini terjadi akibat daripada propaganda hidup bergaya yang ditonjolkan, terutamanya melalui media massa. Seseorang yang merokok ditampilkan telah berjaya mencapai status kecanggihan serta keunggulan.

Kandungan Berbahaya Dalam Rokok

Setiap batang rokok yang dinyalakan akan mengeluarkan lebih 4,000 bahan kimia beracun yang membahayakan dan boleh membawa maut. Setiap sedutan itu menyerupai satu sedutan maut. Di antara kandungan asap rokok termasuklah bahan radioaktif (polonium-201) dan bahan-bahan yang digunakan di dalam cat (acetone), pencuci lantai (ammonia), ubat gegat (naphthalene), racun serangga (DDT), racun anai-anai (arsenic), gas beracun (hydrogen cyanide) yang digunakan di "kamar gas maut" bagi pesalah yang menjalani hukuman mati, dan banyak lagi. Bagaimanapun, racun paling penting adalah Tar, Nikotin dan Karbon Monoksida.

Tar mengandungi sekurang-kurangnya 43 bahan kimia yang diketahui menjadi penyebab kanser (karsinogen). Bahan seperti *benzopyrene* iaitu sejenis *polycyclic aromatic hydrocarbon* (PAH) telah lama disahkan sebagai agen yang memulakan proses kejadian kanser.

Nikotin, seperti najis dadah heroin, amfetamin dan kokain, bertindak balas di dalam otak dan mempunyai kesan kepada sistem mesolimbik yang menjadi punca utama penagihan. Sindrom ketagihan terhadap nikotin yang ditunjukkan dengan gejala gian, tolerans dan tarikan, adalah mungkin lebih hebat berbanding najis dadah.

Seseorang yang kehabisan rokok kadangkala berkelakuan seperti mengalami gangguan akal dan dalam keadaan yang amat tertekan sekali. Oleh itu, sukar untuk sesiapa yang telah terjerat dengan ketagihan merokok, meninggalkan tabiat itu untuk selamanya, kecuali dengan ikhtiar yang serius.

Nikotin turut menjadi punca utama risiko serangan penyakit jantung dan strok. Hampir satu perempat mangsa

pesakit jantung adalah hasil punca dari tabiat merokok. Di Malaysia, sakit jantung merupakan penyebab utama kematian sementara strok adalah pembunuh yang keempat.

Karbon Monoksida pula adalah gas beracun yang biasanya dikeluarkan oleh ekzos kenderaan. Gas ini menjejaskan bekalan oksigen ke tisu-tisu hingga ia menjadi terencat dan akhirnya boleh menyebabkan maut sekiranya paras karbon monoksida di dalam badan melebihi 60%.

Apabila racun rokok itu memasuki tubuh manusia ataupun haiwan, ia akan membawa kerosakan pada setiap organ di sepanjang laluan, iaitu bermula dari hidung, mulut, tekak, saluran pernafasan, paru-paru, saluran penghadaman, saluran darah, jantung, organ pembiakan, sehinggalah ke saluran kencing dan pundi kencing, iaitu apabila sebahagian dari racun-racun itu dikeluarkan dari badan.

Kesan Asap Rokok Kepada Perokok Dan Orang Di sekeliling

Penghisap rokok bukan sahaja perlu bertanggungjawab pada diri sendiri tetapi turut bertanggungjawab kepada orang di sekelilingnya akibat daripada bahaya asap rokok. Asap rokok yang dihidu oleh perokok atau mereka yang berada di sekelilingnya, akan memasuki rongga mulut dan hidung melalui kerongkong ke paru-paru.

Kandungan asap rokok akan menyebabkan kerosakan tisu di sepanjang perjalanan di ruang ini. Ia boleh menyebabkan pelbagai penyakit di mulut, kerongkong, paru-paru dan barah. Asap akan melalui saluran pernafasan ke dalam paru-paru dan merosakkan saluran bronkus, menyebabkan bronkitis, penyakit di bahagian paru paru. Ia juga akan merosakkan pundi udara dalam paru-paru (alveoli) dan menyebabkan penyakit emfisima.

Asap rokok yang dihidu juga akan melalui saluran penghadaman dan pencernaan, yang boleh menyebabkan pelbagai penyakit di bahagian esofagus, perut dan pankreas.

Racun dalam asap rokok yang larut air akan memasuki sistem saluran darah dan dibawa ke seluruh badan. Bahan

nikotin, bukan saja memberi sifat ketagihan, malah menyebabkan saluran darah arteri menjadi sempit. Ia juga merosakkan dinding arteri dan akan memudaratkan organ berkaitan.

Kesan ini, dalam jangka panjang, akan menyebabkan simptom kebas pada kaki, jari, migrain, sakit kepala, pedih ulu hati, kekejangan otot kaki, serangan penyakit jantung dan sebagainya.

Racun rokok akhirnya disaring dalam buah pinggang dan dihapuskan dari badan melalui air kencing. Dalam proses ini pula, berlaku satu lagi keracunan hasil penguraian kimia asap rokok yang turut merosakkan buah pinggang. Racun dalam air kencing juga menyebabkan kerosakan pundi kencing.

Racun akibat merokok juga mempunyai kesan tindak balas terhadap ubat-ubatan. Rokok boleh menjejaskan fungsi beberapa kumpulan enzim di hati dan ada kalanya ia boleh memperhebatkan kesan sampingan sesuatu ubat itu.

Kesan Asap Rokok Terhadap Isteri Perokok

- Melahirkan bayi yang kurang berat badan
- Melahirkan bayi yang tidak cukup bulan
- Lebih terdedah kepada kanser
- Mengurangkan kesuburan dan putus haid awal

Kesan Asap Rokok Terhadap Anak Perokok

- Lebih mudah mendapat lelah
- Mendapat jangkitan paru-paru
- Pertumbuhan paru-paru kanak-kanak terganggu
- Mudah menjadi perokok apabila dewasa kelak

Faedah Berhenti Merokok

- Hidup lebih lama
- Dapat menghindari racun
- Dapat melindungi diri, keluarga dan orang lain daripada bahaya merokok
- Menjadi teladan yang baik kepada anak-anak
- Dapat meningkatkan kecergasan serta memiliki tubuh yang sihat
- Meningkatkan deria rasa dan bau
- Gigi lebih putih dan nafas lebih segar
- Dapat mengelakkan budaya membazir dengan menggunakan wang untuk membeli rokok kepada tujuan yang lebih baik dan bermanfaat.

Kaedah Bagi Yang Ingin Untuk Berhenti Merokok

- Tetapkan tarikh untuk berhenti merokok
- Yakinkan diri
- Buat nota peringatan
- Katakan pada diri anda, "Aku bukan perokok"
- Tumpukan pada hari ini
- Sentiasa berfikiran positif
- Dapatkan sokongan
- Lawan keinginan untuk merokok
- Gunakan terapi atau rawatan yang sesuai

Sumber: bahayarokok.blogspot.com/

HARI TANPA TEMBAKAU SEDUNIA – 31 MEI 2007 – PERSEKITARAN TANPA ROKOK

Fakta 1

Merokok merupakan penyebab kematian utama di dunia. Menyebabkan 1 dalam 10 kematian di kalangan orang dewasa di seluruh dunia. Pada tahun 2005, merokok menyebabkan 5.4 juta kematian, dengan kadar purata satu kematian pada setiap 6 saat. Jika gejala ini berterusan, dijangka kadar kematian akibat merokok seramai 8.3 juta pada tahun 2030.

Fakta 2

Rokok menyebabkan kematian kepada setengah daripada penghisapnya. Terdapat purata 29% penghisap rokok di dunia. Rokok merupakan amalan biasa di kalangan 47.5 % lelaki dan 10.3% wanita. Daripada 1.3 bilion penghisap rokok masa pada ini, seramai 650 juta berkemungkinan akan mati disebabkan oleh tabiat ini, yang sebahagiannya akan berlaku pada umur di antara 35 hingga 69 tahun.

Fakta 3

Lebih daripada 1 bilion atau 84% penghisap rokok dari negara sedang membangun. Pada tahun 2030, 70% daripada punca kematian di negara sedang membangun disebabkan oleh tabiat merokok.

Fakta 4

Merokok menyebabkan 100 juta kematian pada abad ke-20. Jika pola ini berterusan, seramai 1 bilion kematian disebabkan merokok pada abad ke-21.

Fakta 5

Asap yang dihasilkan oleh produk berasaskan tembakau dikenali sebagai asap rokok tahap kedua (*second-hand tobacco smoke*) atau asap berpersekitaran rokok. Asap rokok ini akan mendedahkan kepada semua orang yang menghidunya, sama ada perokok ataupun tidak, kepada kesan buruk. Seringkali istilah bagi orang yang tidak merokok, tetapi menghidu asap rokok dikenali sebagai penghisap rokok tanpa rela atau penghisap rokok pasif.

Fakta 6

Asap rokok tahap kedua ini boleh menjejaskan kesihatan. Terdapat lebih kurang 4,000 bahan kimia yang diketahui dalam asap rokok, dengan hampir daripada 50 merupakan punca kepada penyakit kanser. Asap rokok tahap kedua juga menyebabkan penyakit jantung dan penyakit-penyakit respiratori dan kardiovaskular kepada orang dewasa yang boleh menyebabkan kematian.

Bersambung ke muka 8

Tuntutan Polisi Insurans Nyawa



NCCC telah menerima satu aduan daripada seorang pengadu yang tidak berpuashati terhadap sebuah syarikat insurans kerana syarikat tersebut didapati menafikan hak pengadu tersebut untuk menuntut pampasan insurans akibat penyakit yang dihidapinya. Agen syarikat tersebut pula tidak membantu bagi mendapatkan penyelesaian perkara berkenaan. Pengadu tersebut telah kehilangan pekerjaannya akibat daripada penyakit tersebut. Kecewa dengan perkara yang berlaku, beliau telah meminta bantuan NCCC.

TINDAKAN NCCC

NCCC telah menulis surat rasmi kepada Presiden syarikat berkenaan dan mengemukakan aduan yang dibuat



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

NCCC

ADIL • PROFESIONAL • BERKESAN

oleh pengadu tersebut. Syarikat tersebut diberi tempoh selama tujuh hari untuk memberikan penjelasan tentang kejadian yang berlaku. Sekiranya gagal berbuat demikian, NCCC akan menasihatkan pengadu untuk membawa masalah tersebut kepada Biro Pengantaraan Kewangan untuk diselesaikan. Syarikat insurans berkenaan telah memberikan penjelasan mengenai perkara tersebut. Walau bagaimanapun kes ini telah dirujuk kepada Biro Pengantaraan Kewangan (FMB) untuk tindakan selanjutnya.

NASIHAT NCCC

Pengguna seharusnya peka terhadap keperluan polisi insurans itu sendiri. Sebuah polisi insurans sebenarnya merupakan suatu kontrak di antara pihak syarikat insurans dan pihak pengguna bahawa pampasan akan dibayar jika kecelakaan atau kemalangan yang disebutkan dalam polisi itu berlaku. Bayaran tuntutan bergantung kepada premium yang dibayar. Oleh yang demikian, sekiranya pengguna mendapati bahawa perkhidmatan yang diberikan kurang memuaskan, maka pengguna berhak menggunakan kuasa dan haknya untuk mengemukakan aduan kepada pihak yang berkenaan. Terdapat peruntukan undang-undang bagi mengawal selia industri insurans untuk memberi perlindungan kepada pemunya polisi insurans di bawah Akta Insurans, 1996. Oleh yang demikian, pengguna adalah berhak untuk diberikan perlindungan sewajarnya oleh pihak yang berkenaan agar mereka dapat menikmati kehidupan yang lebih terjamin.

dari muka 7 ...

Fakta 7

Dianggarkan terdapat 700 juta kanak-kanak, atau hampir separuh daripada jumlah penduduk kanak-kanak di dunia, yang telah menghidu udara yang dicemari dengan asap rokok, khususnya di persekitaran rumah mereka. Asap rokok tahap kedua menyebabkan masalah kesihatan yang serius kepada kanak-kanak, seperti penyakit asma.

Fakta 8

Pertubuhan Buruh Antarabangsa menganggarkan terdapat 20,000 pekerja yang mati pada setiap tahun disebabkan oleh terdedah kepada asap rokok di tempat kerja. Agensi Perlindungan Alam Sekitar Amerika Syarikat pula menganggarkan asap rokok tahap kedua menyebabkan kematian kepada 3000 pesakit kanser kerongkong pada setiap tahun dari kalangan rakyat negara itu yang tidak menghisap rokok.

Fakta 9

Terdedah kepada asap rokok tahap kedua juga memberikan kesan kepada kos ekonomi kepada individu, perniagaan dan masyarakat keseluruhannya. Ia berlaku dalam bentuk kerugian akibat kos perubatan yang secara langsung ataupun tidak langsung dan penurunan produktiviti kerja.

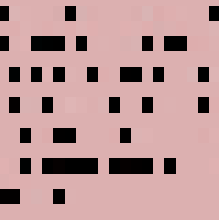
Fakta 10

Tidak terdapat tahap tertentu kepada pendedahan asap rokok tahap kedua. Tidak terdapat kepastian bahawa peralatan peralihudaraan atau penapisan udara ataupun kombinasi di antara kedua-duanya sekali dapat mengurangkan kesan akibat pendedahan asap rokok di kawasan tertutup. Hanya persekitaran yang 100% bebas daripada rokok dapat menjamin perlindungan yang berkesan.



The diagram is a complex network graph. At the top, there is a blue header bar containing several white symbols and text. On the left side of the header, there are four small blue squares followed by a vertical line. In the center, there are three small white squares. On the right side, there are several white rectangular blocks of varying sizes. Below the header, the main area is filled with a dense network of black nodes and connecting lines. The nodes are represented by small black squares, and the connections are thin black lines. The network is organized into several distinct clusters or communities, with some nodes acting as hubs connecting multiple other nodes. The overall structure is highly interconnected, with many overlapping paths and loops. The background is a light blue color, and the entire diagram is enclosed in a black rectangular frame.

16x16 grid of black and white squares representing a binary image. The top row contains a blue header bar with white text. The first column contains a blue header bar with white text. The grid contains a large, stylized, pixelated letter 'A' in the center, surrounded by a large, pixelated, stylized letter 'B'.

[illegible]

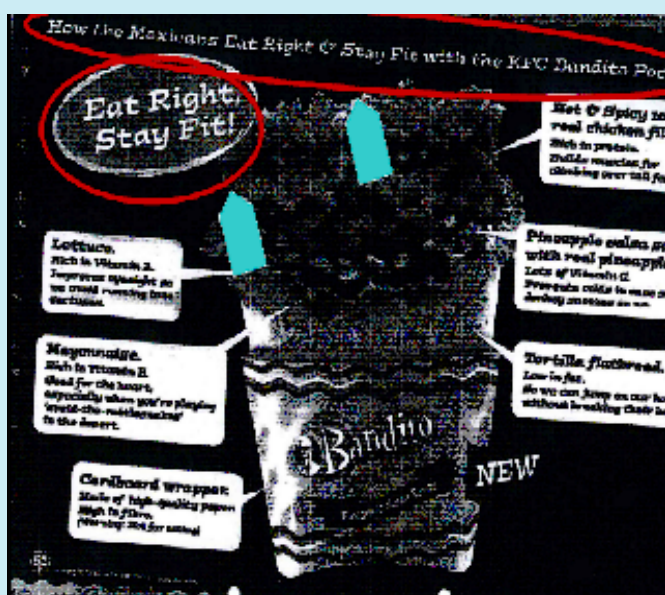
Menganalisa Iklan

Ramai menjadi mangsa pengiklanan yang mengelirukan, Antara dakwaan yang mengelirukan seperti program pelangsingan badan, produk “exercise”, iklan ubat-ubatan, iklan produk makanan dan sebagainya.

Aktiviti ini dapat membantu pelajar untuk membuat analisa iklan supaya tidak mudah terpedaya iklan.

Langkah-langkah

- Pelajar dikehendaki mendapatkan keratan iklan di surat khabar, pasar raya, kompleks membeli belah, internet dan sumber-sumber yang lain.
- Catatkan segala maklumat iklan di atas kertas atau kertas mahjong.
- Bincangkan beberapa perkara mengenai iklan seperti:-
 - Tujuan iklan
 - Golongan sasaran – adakah iklan tertumpu kepada golongan kanak-kanak, remaja, golongan wanita, orang dewasa atau orang tua?
 - Maksud iklan – adakah kenyataan iklan benar-benar tepat dan menepati kehendak pengguna?
 - Contoh seperti iklan di bawah:-



- “Eat right! Stay fit!” adakah benar seperti yang didakwa? Begitu juga dengan kenyataan “How the Mexicans Eat Right & Stay Fit with the KFC Bandito Pocket”

Maklumat pembelajaran

- Pengguna harus berhati-hati supaya tidak terpedaya dengan dakwaan iklan. Antara iklan yang mengelirukan termasuklah:-
 - Mengaitkan dakwaan yang benar atau ujian yang tidak berkaitan dengan barangan.
 - Membuat dakwaan palsu mengenai harga atau promosi harga
 - Dakwaan palsu mengenai jaminan dan waranti
 - Memberikan hanya sebahagian daripada maklumat atau fakta yang benar,
 - Menyatakan harga tunai tetapi gagal memberitahu bayaran faedah dan pembayaran balik
 - Dakwaan palsu mengenai individu, perbadanan, barangan dan perkhidmatan yang di taja atau diluluskan walhal keadaan adalah sebaliknya.
- Sekiranya anda melihat sesuatu iklan itu mengelirukan pengguna. Anda boleh membuat aduan di KPDNHEP, cawangan-cawangan KPDN negeri, atau Pusat Khidmat Aduan Pengguna Nasional. Syarikat atau individu terbabit boleh didakwa di bawah Akta Perihal Dagangan 1972.

dari muka 5 ...

(MS 1514: 2001). Pembangunan standard Malaysia adalah berpandukan keperluan Akta Standard Malaysia 1996.

Adakah pihak berkuasa tempatan tidak sedar tentang kewujudan standard Malaysia untuk penyediaan makanan bersih di restoran (yang boleh juga digunakan untuk penyediaan makanan di kantin-kantin sekolah).

HACCP adalah sistem pengurusan keselamatan makanan dan tajuk Standard Malaysia (MS) bagi HACCP adalah MS 1480:2007. MS ini dirujuk oleh Kementerian Kesihatan Malaysia dan SIRIM QAS (anak syarikat SIRIM yang melakukan pemeriksaan untuk tujuan pensijilan standard) untuk mengiktiraf sesebuah premis pengeluaran patuh kepada keperluan HACCP.

Proses mendapatkan sijil tersebut memastikan pemilik sekurang-kurangnya mesti meminimumkan risiko keracunan makanan dan pemilik mempunyai kaedah penarikan balik dan pelupusan produk-produk yang tidak selamat dari pasaran.

Penyakit Cirit-Birit

Apakah itu cirit--birit?

Cirit-birit adalah masalah sistem pencernaan yang disebabkan oleh :

- jangkitan kuman seperti virus, bakteria dan parasit
- alahan makanan
- ubat-ubatan
- pengawet makanan
- pemakanan kimia

Organisma yang boleh menyebabkan cirit-birit berlaku ialah melalui pemakanan makanan dan air yang tercemar. Di anggarkan terdapat 4000 juta kes cirit-birit yang berlaku di seluruh dunia pada tahun 1996 yang menyebabkan 2.5 juta kematian.

Tanda-tanda

Cirit-birit didefinisikan sebagai najis yang lembut atau berair yang lebih kerap dan banyak daripada biasa. Ia akan diikuti dengan tanda-tanda lain seperti:

- Sakit dan kekejangan perut
- Loya dan muntah
- Keletihan
- Demam

Komplikasi

Cirit-birit yang teruk mengakibatkan dehidrasi (kekeringan akibat kehilangan air) dan sekiranya mengandungi darah ia dikenali sebagai disenteri. Jika tidak di rawat, ia boleh menyebabkan kematian.

Rawatan

Kebanyakan kes cirit--birit akan pulih dengan sendirinya tanpa rawatan. Untuk mencegah dehidrasi dan mengurangkan tanda-tanda cirit--birit, lakukan seperti berikut :

- Minum banyak air.
- Tambahkan makanan separa pejal dan kurang serat dengan beransur-ansur
- Elakkan produk tenusu, makanan berlemak,



tinggi serat dan bahan makanan yang mempunyai bahan pengawet yang tinggi.

- Elakkan kafein dan alkohol.

Jika cirit-birit berterusan sekurang-kurangnya seminggu atau jika anda mengalami dehidrasi atau najis yang mengandungi darah, sila berjumpa doktor.

Tanda-tanda dehidrasi

- Haus yang berlebihan
- Mulut dan kulit kering
- Kurang atau tiada air kencing
- Keletihan yang teruk
- Pitam
- Kulit menjadi gelap

Pencegahan

Berikut adalah cara-cara mencegah jangkitan cirit-birit:

- Cuci tangan sebelum makan
- Makan makanan semasa masih panas, yang disediakan dan dimasak dengan betul.
- Elakkan daripada makan buah-buahan, sayur-sayuran yang belum dibasuh dan elakkan dari makan makanan tenusu atau daging mentah. Basuh sayuran dengan bersih atau makan buah-buahan yang telah di kupas .
- Elakkan makan makanan yang anda alah dan ubatan yang menyebabkan cirit-birit.
- Minum air dari bekalan air bersih, di botolkan atau air yang telah dimasak. Elakkan minum minuman keras dan berkafein kerana cirit--birit boleh bertambah teruk.
- Pastikan anak anda berada dirumah semasa mengalami jangkitan cirit--birit

Pengurusan Sampah Secara Lestari

Salah satu daripada sampah yang sering dibuang ialah pembungkusan barangan seharian yang dibeli. Pembungkusan memainkan pelbagai peranan untuk melindungi, menjaga kesegaran dan kebersihan barang tersebut. Walau bagaimanapun pembungkusan inilah merupakan salah satu daripada punca utama sisa pepejal. Oleh itu, jadilah pengguna bijak, pilihlah produk anda supaya anda dapat membantu mengurangkan sisa pepejal. Berikut adalah beberapa tip ketika membeli barangan:-

- Jika membuat perbandingan di antara dua jenis produk, pilihlah produk dengan kadar pembungkusan yang kurang.
- Jika membeli barangan seperti tomato, bawang putih, bawang merah dan sebagainya, belilah produk yang belum siap dibungkus.
- Pastikan anda benar-benar memerlukan sesuatu produk sebelum membeli untuk mengelakkan pembaziran serta penghasilan sisa yang berlebihan.
- Kenal pasti dan sokonglah kedai yang menjual barangan secara pukal tanpa terlalu banyak pembungkusan. Pastikan anda memberitahu pembantu kedai jika bahan tersebut tidak memerlukan pembungkusan berlebihan.
- Cubalah membeli barangan kegunaan harian seperti syampu, sabun dan tepung secara pukal (saiz besar atau ekonomi). Ini adalah kerana saiz yang lebih besar akan mengurangkan pembungkusan seunit produk.
- Jika anda membeli-belah di pasar raya besar, elakkan penggunaan plastik atau beg. Masukkan terus barangan anda ke dalam but kenderaan.
- Seboleh-bolehnya elakkan penggunaan sudu, garpu, cawan dan pinggan kertas atau polisteren. Gunakan pinggan kaca atau plastik yang boleh diguna semula.



Selain mengurangkan jumlah pembungkusan dalam barangan yang dibeli, pengurangan kadar penggunaan barangan bersifat toksik juga merupakan penting. Cuba elakkan atau gunakan bahan kimia, pencuci dan sebagainya pada kadar yang sangat sedikit.

Penggunaan lestari bukan sahaja bertumpukan aktiviti kitar semula yang anda lakukan, malah pengurangan sisa pepejal 'at point source' juga amat penting.

dari muka 2 ...

yang diberikan, tetapi selepas beberapa ketika, tidak ada lagi pulangan tersebut. Jika bernasib baik, dapat semula wang yang dilaburkan itu. Jika tidak, alamat gigit jarilah nampaknya.

Oleh itu, para pengguna perlu mempunyai kesedaran tidak mudah untuk mengaut keuntungan secara yang mudah. Mereka juga tidak seharusnya mudah terpedaya dengan pelbagai dakwaan yang muluk-muluk daripada pelbagai pihak untuk melabur dalam sesuatu pelaburan yang tidak pasti kedudukannya.

Sebelum melabur, periksa terlebih dahulu melalui Suruhanjaya Sekuriti atau Bank Negara Malaysia. Tindakan Suruhanjaya Sekuriti menyenaraikan syarikat pelaburan melalui internet tanpa lesen dan menutup laman web tersebut amat dialu-alukan agar laman web tersebut tidak lagi dapat menarik pelabur yang lain.

Para pengguna tidak wajar mengambil sikap "mencuba nasib" dalam hal ini. Dan jangan salahkan nasib yang tidak baik sekiranya telah terjat. Mereka sendiri yang perlu disalahkan kerana gagal membuat pertimbangan yang waras.