



Buletin Pengguna

Bil: 8/2004

www.kpdnhep.gov.my

ISSN: 1675-5626

PANDUAN MEMBELI INSURANS MOTOR

Membeli insurans motor kadangkala boleh menimbulkan masalah terutama ketika ingin membuat tuntutan. Berikut adalah beberapa perkara penting yang perlu diambil perhatian apabila membeli perlindungan insurans motor.

■ **Nilai diinsuranskan**

Sekiranya anda membeli polisi untuk melindungi kerugian atau kerosakan kepada kenderaan, anda perlu memastikan bahawa kenderaan tersebut telah diinsuranskan secukupnya kerana ini akan memberi kesan ke atas jumlah yang boleh menuntut sekiranya berlaku kerugian atau kerosakan. Bagi kenderaan baru, jumlah diinsuranskan adalah harga beli manakala bagi kenderaan lain, nilai diinsuranskan adalah nilai pasaran kenderaan tersebut semasa memohon polisi insurans.

■ **Insurans yang terkurang**

Sekiranya anda menginsuranskan kenderaan

pada nilai yang lebih rendah daripada nilai pasaran, anda akan dianggap menginsuranskan sendiri perbezaan nilai tersebut, iaitu jika berlaku kerugian atau kerosakan, anda akan hanya dibayar sebahagian ganti rugi (setakat bahagian yang diinsuranskan) oleh syarikat insurans.

■ **Terlebih insurans**

Sekiranya anda menginsuranskan kenderaan pada jumlah yang lebih tinggi daripada nilai pasaran, pembayaran ganti rugi maksimum yang akan diterima adalah nilai pasaran kenderaan tersebut kerana pemegang polisi tidak boleh 'mendapat keuntungan' daripada tuntutan insurans motor.

■ **Kewajipan pendedahan**

Anda perlu mendedahkan sepenuhnya semua fakta penting, termasuk tentang kemalangan sebelumnya (jika ada), pengubahsuaian kepada enjin dan lain-lain. Sekiranya anda ragu-ragu sama

Ke muka 8 ▶▶



Ketika berucap merasmikan Hari Pengguna Malaysia pada 26 Julai yang lalu di Pusat Konvensyen Putrajaya, Perdana Menteri, YAB Dato' Seri Abdullah bin Ahmad Badawi memperkatakan secara panjang lebar tentang peri pentingnya rakyat Malaysia celik pengguna. Ini bagi memastikan kepentingan pengguna akan terpelihara di samping memaksa peniaga menjalankan perniagaan secara beretika dan profesional.

Harapan Perdana Menteri ini perlu diberikan perhatian oleh para pengguna memandangkan tahap kesedaran di kalangan pengguna di negara ini masih pada tahap yang sederhana. Akibat daripada sikap inilah, maka peniaga sering mengambil kesempatan menjual barangan yang kurang berkualiti kepada pengguna. Jika pengguna sedar akan hak mereka, maka peniaga yang bersikap culas ini akan cepat 'tutup kedai'.

Negara kita memang terkenal sebagai pusat lambakan barangan yang tidak berkualiti ini. Malahan, pengeluar daripada negara Eropah juga menimbunkan barangan keluaran mereka di negara ini apabila barangan tersebut tidak memenuhi keperluan standard di negara mereka. Kini barangan yang kurang berkualiti ini banyak yang didatangkan dari negara China. Sebenarnya bukan semua barangan yang dikeluarkan di negara China tidak berkualiti. Banyak juga yang berkualiti, khususnya syarikat multinasional yang beroperasi di negara tersebut kerana mengambil kesempatan daripada kos guna tenaga yang rendah. Namun yang sering kita dapati adalah barangan daripada China yang rendah kualitinya. Mana pergi yang berkualiti. Adakah hanya khusus untuk pasaran Eropah sahaja, atau memang tidak ada syarikat Malaysia yang berminat untuk mengimportnya untuk pasaran negara ini.



Akhirnya Majlis Fatwa Kebangsaan telah membuat fatwa bahawa peraduan melalui khidmat pesanan ringkas atau SMS adalah haram kerana mempunyai unsur-unsur perjudian. Langkah ini amat bertepatan sekali memandangkan ia kian berleluasa pada masa ini.

Kini sms bukan hanya digunakan untuk berkomunikasi, tetapi untuk pelbagai kegunaan lain seperti peraduan, undian pendapat, undian pemenang sesuatu pertandingan, muat turun pelbagai aksesori telefon bimbit dan sebagainya. Persoalannya, ada pengguna sedar bahawa mereka sebenarnya mengeluarkan belanja yang besar untuk SMS ini kerana caj yang dikenakan bukannya rendah, malah ada yang sampai RM2.00 hingga RM3.00. Walaupun ada dinyatakan dalam iklan, tetapi dalam tulisan yang kecil sehingga tidak diendahkan oleh pengguna.

Sewajarnya pihak berkuasa menetapkan kadar tertentu untuk SMS ini agar ia tidak diambil kesempatan untuk mengaut keuntungan yang besar. Pengguna wajar mengetahui jumlah wang yang perlu dibayar sebelum menggunakan perkhidmatan tersebut dan bukannya selepas menggunakannya.

SIDANG REDAKSI

Penasihat:

Y. Bhg. Dato' Talaat bin Hj. Husain

Ketua Setiausaha, Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna

Ketua Sidang Pengarang

Haji Wan Mansoor bin Wan Omar

Timbalan Ketua Sidang Pengarang

Mohd Yusof bin Abdul Rahman

Sidang Pengarang

Normah bte Sheikh Abdullah

Anyi Ngau

Noor Jamal bin Ali

Hasliana bte Kamarudin

Azendi bin Mohd Zawawi

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

Laman Web KPDN & HEP : www.kpdnhep.gov.my

Laman Web FOMCA : 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.

78 CARA GULA BOLEH MEROSAKKAN KESIHATAN

Selain dari menggagalkan sistem homeostasis badan, gula yang berlebihan juga boleh membawakan pelbagai akibat yang serius. Senarai di bawah menunjukkan akibat metabolik gula dari pelbagai jenis jurnal kesihatan dan terbitan saintifik.

1. Mengurangkan sistem imunisasi badan.
2. Menjejaskan keseimbangan mineral badan.
3. Mengakibatkan hiperaktiviti, kebimbangan dan kesukaran menumpukan perhatian pada diri kanak-kanak.
4. Mengakibatkan perasaan mengantuk dan kekurangan aktiviti dalam diri kanak-kanak.
5. Menjejaskan gred sekolah.
6. Membawa kepada penghasilan trigliserida yang banyak dalam badan.
7. Mengakibatkan kelemahan sistem ketahanan badan terhadap infeksi bakteria.
8. Merosakkan buah pinggang.
9. Menurunkan kandungan HDL (lipoprotein ketumpatan tinggi) badan.
10. Meningkatkan kandungan LDL (lipoprotein ketumpatan rendah) badan.
11. Membawa kepada kekurangan mineral kromium (Cr).
12. Membawa kepada kekurangan mineral kuprum (Cu).
13. Mengganggu keresapan kalsium dan magnesium badan.
14. Menyebabkan berlakunya kanser buah dada, ovari, prostat dan rektum.
15. Mengakibatkan kanser usus, khususnya bagi kaum wanita.
16. Menjadi faktor kanser pundi hempedu.
17. Meningkatkan tahap glukosa darah.
18. Melemahkan penglihatan.
19. Meningkatkan tahap serotonin, yang boleh mengakibatkan penyempitan salur darah.
20. Mengakibatkan hipoglisemia.
21. Menghasilkan asid di dalam perut.
22. Meningkatkan tahap adrenalin dalam kanak-kanak.
23. Meningkatkan risiko penyakit koronari jantung.
24. Mempercepatkan proses penuaan dan mengakibatkan kedut serta rambut putih.
25. Membawa kepada alkoholisme.
26. Merangsangkan kerosakan gigi.
27. Membawa kepada penambahan berat badan dan obesiti.
28. Meningkatkan risiko penyakit *Crohn's* dan ulseratif kolitis.
29. Mengakibatkan keradangan saluran usus dalam individu yang mengalami ulser gastrik.
30. Mengakibatkan penyakit artritis.
31. Mengakibatkan penyakit asma.
32. Mengakibatkan penyakit kandidiasis (infeksi yis)
33. Membawa kepada pembentukan batu hempedu.
34. Membawa kepada pembentukan batu dalam buah pinggang.
35. Mengakibatkan penyakit jantung iskemik.
36. Mengakibatkan penyakit radang umbai usus (apendisitis)



Ke muka 4 ▶▶

« Dari muka 3

37. Memburukkan simptom penyakit pelbagai sklerosis.
38. Boleh mengakibatkan buasir secara tidak langsung.
39. Mengakibatkan kebengkakan urat.
40. Meningkatkan respon glukosa dan insulin dalam penggunaan pil pencegah kehamilan.
41. Membawa kepada penyakit periodontal.
42. Menyumbang kepada penyakit kerapuhan tulang (osteoporosis)
43. Menyumbang kepada keasidan air liur.
44. Menurunkan tahap sensitiviti insulin.
45. Membawa kepada penurunan dalam toleransi glukosa.
46. Mengurangkan hormon pertumbuhan.
47. Meningkatkan jumlah kolesterol badan.
48. Meningkatkan tekanan darah sistolik badan.
49. Mengubah struktur protein dan mengganggu kresapan protein dalam badan.
50. Mengakibatkan alergi makanan.
51. Mengakibatkan penyakit kencing manis.
52. Mengakibatkan toksemia semasa mengandung.
53. Mengakibatkan kulit ekzema.
54. Mengakibatkan penyakit kardiovaskular.
55. Merosakkan struktur DNA.
56. Mengakibatkan penyakit mata katarak.
57. Membawa kepada penyakit *emphysema*.
58. Mengakibatkan penyakit salur darah (*atherosclerosis*).
59. Membawa kepada pembentukan radikal bebas dalam saluran darah.
60. Menjejaskan fungsi enzim.
61. Membawa kepada kehilangan kekenyalan dan fungsi tisu badan.
62. Menyebabkan pembahagian sel hati dan menambahkan saiz hati.
63. Meningkatkan kandungan lemak dalam hati.
64. Meningkatkan saiz dan perubahan patologikal buah pinggang.
65. Kandungan gula yang tinggi membebankan dan merosakkan pankreas.
66. Meningkatkan retensi bendalir badan.
67. Mengakibatkan sembelit.



68. Menyebabkan rabun dekat.
69. Menjejaskan lapisan kapilari darah.
70. Mengakibatkan tekanan darah tinggi.
71. Menyebabkan sakit kepala, termasuk migrain.
72. Meningkatkan gelombang otak delta, alpha dan theta yang boleh menjejaskan keupayaan berfikir secara jelas.
73. Mengakibatkan kesedihan.
74. Meningkatkan tindakbalas insulin dalam tubuh individu yang mempunyai diet gula yang tinggi berbanding diet gula yang rendah.
75. Meningkatkan fermentasi bakteria dalam usus (kolon).
76. Menyebabkan ketidakseimbangan hormon.
77. Meningkatkan kelekstan platlet darah yang boleh membawa kepada peningkatan risiko pembekuan darah.
78. Meningkatkan risiko penyakit Alzheimer.

**MEMBANTU MENYELESAIKAN MASALAH
PENGUNA SECARA ADIL,
PROFESIONAL DAN BERKESAN**



**PUSAT KHIDMAT ADUAN
PENGUNA NASIONAL
(NCCC)**

No. 1C-1, Bangunan SKPPK
Jalan SS9A/17
47300 Petaling Jaya
Selangor.

Tel: 03-78779000

Faks: 03-78748097

Email: nccc@eraconsumer.org

MENJAGA KEBERSIHAN MAKANAN

Kuman hidup di merata-rata tempat dan boleh mencemari makanan jika tidak disediakan secara bersih. Persekitaran yang kotor, terutamanya di dapur mengundang makhluk perosak seperti tikus, lipas dan semut yang juga boleh mencemar makanan dan menyebabkan keracunan.

Panduan berikut boleh digunakan untuk menyedia dan menghidangkan makanan secara bersih:-

- Basuh tangan dengan sabun setiap kali sebelum menyediakan makanan dan selepas ke tandas. Tangan merupakan tempat yang sering mengumpul kotoran dan habuk, termasuk kuman (bakteria dan virus), yis dan kulat.
- Amalkan kebersihan diri yang baik. Jangan menyentuh rambut, hidung atau mulut semasa menyediakan makanan. Luka-luka kecil dan kudis di muka, tangan dan lengan perlulah dibalut dengan plaster. Tanggalkan cincin, gelang dan jam sebelum menyediakan makanan kerana barang-barang tersebut mudah dilekati kotoran yang membolehkan bakteria mencemari makanan.
- Jangan bersin atau batuk ke arah makanan.
- Sentiasa gunakan toaleta yang bersih. Gunakan toaleta yang berasingan untuk mengelap pinggan mangkuk, mengelap tangan atau mengelap meja bagi mengelakkan pencemaran silang.
- Cuci pinggan mangkuk, sudu, garpu, periuk



belanga dan peralatan dapur yang lain, terutamanya papan landas dan pisau dengan sabun dan bilas dengan air yang bersih. Sekiranya boleh, gunakan air panas. Pastikan peralatan menghidang makanan seperti pinggan, mangkuk, sudu, garpu dan gelas bersih sebelum digunakan.

- Gunakan papan landas dan pisau yang berasingan bagi memotong bahan-bahan makanan yang dimakan mentah seperti sayur-sayuran, buah-buahan dan roti daripada yang digunakan untuk memotong ayam, daging dan ikan.
- Bersihkan dapur, bahagian atas kabinet dan meja serta lantai dengan menggunakan air bersih dan sabun pencuci bagi mengurangkan masalah lalat, tikus dan lipas. Gunakan air panas apabila perlu. Pastikan agar dapur dan sinki sentiasa bersih dan kering.
- Basuh semua makanan dengan air yang bersih dan mengalir.
- Tudung dan simpan semua makanan yang dimasak dengan sempurna. Simpanlah makanan di dalam bekas yang bersih dan bertutup untuk mengelak kerosakan dan pencemaran. Jangan sekali-kali menggunakan bekas racun untuk menyimpan makanan atau minuman dan elakkan daripada menggunakan surat khabar bagi menutup makanan.
- Jangan biarkan makanan yang telah dimasak pada suhu bilik selama lebih dari empat jam.
- Ahli keluarga yang demam, batuk, selsema atau cirit birit tidak digalakkan menyediakan makanan kerana mereka boleh menyebarkan kuman ke dalam makanan.
- Kebersihan tempat menyimpan makanan adalah sangat penting. Almari tempat menyimpan makanan hendaklah sentiasa ditutup dengan rapat bagi mengelakkan daripada dimasuki tikus dan serangga seperti lalat dan lipas. Almari tersebut juga perlulah mempunyai pengudaraan yang cukup untuk mengeluarkan bau dan haba yang berlebihan.

Ke muka 9»

PEMANDUAN BERHEMAT DI LEBUH RAYA

Malaysia mencatatkan jumlah kematian akibat kemalangan jalan raya antara yang terbesar di dunia. Keadaan ini ketara ketika musim perayaan. Ini disebabkan oleh kecuaiannya pemandu kenderaan ketika berada di jalan raya. Berikut adalah beberapa panduan memandu di jalan raya khususnya di lebuhraya bagi mengelakkan berlakunya kemalangan.

- Sentiasa memandu di lorong sebelah kiri bagi kenderaan berat dan ketika memandu perlahan
- Ekori kenderaan di hadapan pada jarak yang selamat. Gunakan peraturan 2 saat 'two seconds rule'
- Perhatikan kenderaan di belakang anda sebelum menukar lorong. Perhatikan kenderaan melalui cermin, kemudian kawasan tidak boleh diperhatikan (*blind spot*).
- Menukar lorong untuk memotong.
- Berikan isyarat sebelum menukar lorong.
- Tambah kelajuan kenderaan anda semasa memotong.
- Berikan isyarat kepada kenderaan yang dilintasi dengan membunyi hon atau gunakan lampu.
- Berikan isyarat jika anda bercadang untuk memasuki lorong yang betul.
- Selepas memotong, padamkan lampu isyarat dan masuk ke lorong yang betul secepat mungkin iaitu apabila anda dapat melihat kenderaan yang dilintasi melalui cermin pandang belakang.
- Bergerak pada kelajuan yang di benarkan selepas melintasi kenderaan-kenderaan yang dipotong.

Sumber: JPJ Pulau Pinang

KESIHATAN

TINDAKAN SEGERA APABILA KERACUNAN

Apabila anda mengesyaki keracunan berlaku, bertindaklah dengan seberapa segera! Jangan tunggu sehingga tanda-tanda keracunan berlaku. Apabila keracunan, lambat bertindak boleh membawa maut!

Terhidu bahan beracun

Bawa mangsa keracunan keluar ke kawasan lapang dengan segera. Elak daripada menghidu bahan itu semula. Buka pintu dan tingkap dengan luas. Jika mangsa tidak dapat bernafas, mulakan pernafasan bantuan.

Kulit terkena bahan beracun

Tanggalkan pakaian yang tercemar dan basuh kulit secepat mungkin dengan air bersih sebanyak mungkin selama sekurang-kurangnya 10 minit. Kemudian basuh kulit dengan sabun (jika kulit tidak melecur) dan jirus dengan air bersih.

Mata terkena bahan beracun

Cuci mata dengan menuangkan air suam dari

bekas (gelas) pada jarak 2 hingga 3 sm dari mata. Ulang langkah ini sekurang-kurangnya untuk 15 minit. Suruh mangsa mengelip-gelipkan mata beberapa kali semasa mencuci mata. Jangan dipaksa membuka mata.

Tertelan bahan beracun

Jika bahan tersebut adalah daripada kumpulan ubat-ubatan, elakkan memberi apa-apa melalui mulut sehingga nasihat tentang keracunan tersebut diperolehi terlebih dahulu.

Jika bahan tersebut adalah bahan atau sediaan kimia yang digunakan di rumah, berikan segera minuman susu atau air kecuali mangsa tidak sedar diri, tidak berupaya menelan atau berlakunya sawan. Kemudian, dapatkan bantuan nasihat daripada Pusat Racun Negara (Tel: 04-6570099) atau para profesional perubatan dan farmasi bagi menentukan tindakan lanjut yang perlu diambil.

Sumber: Pusat Racun Negara, Universiti Sains Malaysia

AMALAN MENJIMATKAN PENGGUNAAN AIR

Berikut adalah langkah penggunaan dan penjimatan air yang boleh diamalkan bagi menjimatkan sumber air.

AKTIVITI	AMALAN BIASA	KUANTITI DIGUNAKAN (Liter)	AMALAN BAIK	KUANTITI DIGUNAKAN	KUANTITI DIJIMATKAN (Liter)
Memberus gigi	Membuka tab selama 5 min.	5	Mengguna gelas	0.5	4.5
Mencuci tangan	Mengguna tab selama 2 min.	12	Mengguna besen setengah penuh.	2	10
Bercukur	Membuka tab selama 2 min.	18	Hilang kekotoran dengan alat pencuci sebelum membasuh dengan sabun dan air	0.25	17.75
Mandi	Mengguna tab mandi yang penuh air	110	Mengguna cawan untuk bercukur	2	108
Mencuci Muka	Membuka tab selama 2 min	12	Mengguna pancur air (shower)	2	10
Mencuci rambut	membuka tab selama 5 min.	45	Mengguna air dalam besen setengah penuh	9	36
Mencuci sayur	Mengguna air tab selama 5 min.	45	Mengguna 2 besen air	9	36
Mencuci Pinggan Mangkuk	Mengguna air tab selama 15 min.	135	Setengah penuh sink (2 kali basuh)	25	110
Mencuci kain baju	Mengguna air tab selama 20 min.	180	Satu sink penuh air (1 kali basuh, 2 kali bilas)	40	140
Mencuci kain baju dengan mesin pencuci	Mencuci 1/2 muatan mesin tiap-tiap hari	130 tiap-tiap hari	Mengguna besen basuh (1 kali basuh, 2 kali bilas)	130 (2 hari)	130 (2 hari)
Mencuci lantai	Mengguna air dari tap dan hos getah selama 3 min.	200	Mencuci penuh muatan setiap 2 hari sekali	18	182
Menyiram pokok bunga	Mengguna air dari tap dan hos getah selama 3 min.	120	Mengguna tin atau baldi penyiram air	5	115
Mencuci kereta	Mengguna air dari tap dan hos getah selama 10 min.	400	Mengguna air dalam baldi (2) Mengguna pencuci (mop) dan baldi	18	382
Pancur (<i>flushing</i>) tandas	Mengguna tangki besar biasa	13.5 (atau lebih)	Mengguna tangki 2 pancur. Pancur pendek untuk buang air kecil. Pancur penuh untuk buang air besar.	4.59	4.5 atau lebih

« Dari muka 1

ada sesuatu fakta itu relevan atau tidak, adalah lebih baik bertanya kepada syarikat insurans anda. Sekiranya anda gagal mendedahkan mana-mana fakta penting, syarikat insurans berhak menolak tuntutan anda dan sebarang tuntutan yang dibuat oleh pihak ketiga terhadap anda. Dalam kes sedemikian, anda sendiri adalah bertanggungjawab terhadap tuntutan tersebut.

■ Harga

Harga yang dibayar untuk insurans motor bergantung kepada jenis polisi yang dipilih. Premium insurans yang dikenakan oleh syarikat insurans adalah kadar minimum yang standard menurut Tarif Motor. Walau bagaimanapun, sebagai tambahan kepada kadar minimum yang standard, syarikat insurans mungkin mengenakan premium tambahan yang dikenali sebagai bebanan premium kepada premium yang perlu dibayar. Ini disebabkan oleh faktor risiko yang terlibat adalah lebih tinggi seperti usia kenderaan dan pengalaman tuntutan. Bebanan premium dikawal oleh Bank Negara Malaysia (BNM) dan syarikat insurans tidak boleh mengenakan bebanan premium yang lebih tinggi daripada kadar yang dibenarkan oleh BNM.

■ Diskaun tiada tuntutan

Premium yang perlu dibayar boleh dikurangkan sekiranya anda mempunyai kelayakan diskaun tiada tuntutan (*No-Claim-Discount* - NCD). NCD adalah satu skim 'hadiah' kepada anda sekiranya tiada tuntutan dibuat terhadap polisi anda dalam tempoh 12 bulan sebelum itu. Kadar NCD yang berlainan adalah dikenakan bagi kelas kenderaan yang berlainan. Bagi kereta persendirian, skala NCD adalah di antara 25% hingga 55% seperti yang dinyatakan di dalam polisi.

■ Ekses

Ia juga dikenali sebagai 'deduktibel'. Jumlah kerugian ini perlu anda tanggung sebelum syarikat insurans membayar baki tuntutan kerosakan kenderaan anda. Jenis-jenis ekses adalah seperti berikut:

1. Ekses wajib sebanyak RM400 - sekiranya kenderaan anda dipandu oleh seseorang yang bukan dinamakan di dalam polisi atau seseorang yang dinamakan di dalam polisi tetapi di bawah umur 21 tahun, pemegang lesen memandu sementara (L) atau pemegang



lesen memandu penuh yang kurang dari dua tahun.

2. Ekses lain - dikenakan mengikut budi bicara syarikat insurans dan dalam sesetengah kes, tiada sebarang ekses yang dikenakan. Anda boleh berunding dengan syarikat insurans berhubung dengan ekses ini.

■ Nota perlindungan/polisi insurans

Apabila membeli polisi motor, pada kebiasaannya anda akan menerima nota perlindungan. Anda perlu menyemak butir-butir peribadi serta butir-butir kenderaan, insurans dan premium. Dalam tempoh sebulan dari tarikh pengeluaran nota perlindungan, anda sepatutnya menerima:

1. Jadual yang menunjukkan nama dan alamat, butir-butir kenderaan, jumlah diinsuranskan (bagi polisi komprehensif serta polisi pihak ketiga, kebakaran dan kecurian), tempoh insurans, nombor polisi, kelayakan NCD, pengiraan premium, ekses dan pemandu-pemandu yang dinamakan;
2. Sijil insurans yang menunjukkan nama anda, model kenderaan, nombor pendaftaran dan kapasiti enjin, tempoh insurans, pemandu-pemandu yang dinamakan dan had penggunaan. Dalam sesetengah kes, sijil insurans mungkin dikeluarkan semasa pembelian polisi insurans sebagai ganti kepada nota perlindungan; dan
3. Polisi motor yang menunjukkan terma dan syarat perlindungan yang dikenakan oleh syarikat insurans.

Sekiranya anda tidak menerima polisi dalam masa sebulan, anda perlu memeriksa dengan syarikat insurans.

Sumber: www.insuranceinfo.com.my

INDEKS HARGA PENGGUNA

Indeks harga merujuk pengukuran perubahan harga dari semasa ke semasa. Indeks harga merupakan unsur yang menghubungkan kuasa beli wang dalam dua jangka masa yang tertentu. Satu daripada jangka masa itu dijadikan masa asas dan diberikan indeks 100.

Indeks harga pengguna (IHP) adalah berasaskan harga sebahagian besar barang dan perkhidmatan yang dibeli oleh pengguna. Antaranya makanan, rumah, kesihatan, pengangkutan, riadah dan sebagainya. IHP meliputi harga apa jua barangan dan perkhidmatan yang dibeli atau dibayar seperti makanan, minuman, pakaian, perabot, kereta, rumah, minyak, sewa rumah, perkhidmatan doktor, guaman dan seterusnya. Indeks ini berkait dengan harga yang dibayar oleh pengguna, termasuk cukai jualan dan cukai eksais,

cukai harta rumah, cukai tanah ke atas tanah yang dimiliki, tetapi tidak termasuk cukai pendapatan atau cukai harta peribadi.

IHP dibuat untuk mencerminkan pergerakan atau arah harga barang dan perkhidmatan yang tetap jumlah dan mutunya. Indeks harga pengguna tidak boleh digunakan bagi mengukur seluruh perubahan taraf hidup dan penyaraan hidup kerana kedua-dua perkara ini dipengaruhi oleh banyak faktor. Misalnya, kos hidup turut berubah apabila jumlah keluarga, umur, pendapatan, cita rasa dan tempat tinggal berubah. Semua faktor ini tidak berhubung langsung dengan turun naik harga. Walau bagaimanapun, apabila tingkat harga umum naik pada kadar yang tinggi dan berterusan, berlaku inflasi. Sebaliknya kemelesetan ekonomi atau deflasi wujud apabila indeks harga menurun.

◀ Dari muka 5

Cara penyimpanan makanan yang betul dapat mengurangkan kerosakan, pencemaran dan pembaziran bahan-bahan makanan. Didik anak-anak tentang cara menyimpan makanan mudah rosak yang tidak digunakan dalam tempoh yang sekejap.

- Makanan perlu disimpan pada suhu yang betul bagi menjaga mutu dan khasiatnya. Makanan yang telah dimasak hendaklah dimakan secepat mungkin, sebaik-baiknya ketika masih lagi panas. Jika makanan hendak disejukkubekukan, bahagikan makanan tersebut kepada saiz hidangan yang kecil. Gunakan bekas yang leper dan bertutup atau masukkan ke dalam plastik makanan dan tandakan dengan tarikh makanan disimpan. Elakkan dari menggunakan semula bekas styrofoam untuk menyimpan makanan. Cairkan makanan beku di bahagian bawah dalam peti sejuk atau di dalam ketuhar gelombang mikro. Elak dari mencairkan makanan beku pada suhu bilik. Makanan yang telah dicairkan tidak boleh dibekukan semula.
- Bahagian bawah dalam peti sejuk sangat sesuai untuk menyimpan makanan yang mudah rosak yang tidak perlu dibekukan.
- Suhunya perlu dikekalkan pada 4°C atau kurang.

PETUA PENGGUNA

- Jika ingin agar ikan tidak melekat pada kuali ketika menggoreng, terutama ketika menggunakan kuali baru, masukkan satu atau dua keping asam ke dalam kuali. Goreng sehingga garing. Selepas itu, barulah goreng ikan tersebut.
- Jika menghadapi masalah nasi berbau hangit, masukkan dua atau tiga ulas bawang merah yang telah dihiris ke dalam nasi tersebut.
- Masalah lauk yang termasin boleh diatasi dengan mengambil kertas surat khabar yang tebal dan letakkan di atas periuk atau kuali serta tutup semula penutupnya. Tutup sehingga masak ataupun masukkan ubi kentang ke dalam masakan tersebut.
- Sekiranya ingin menghilangkan lendir pada sotong, ambil beberapa keping daun pisang yang tidak terlalu muda dan ramaslah bersama-sama sotong ketika membasuhnya.
- Jika ingin menyimpan lauk atau gulai, eloklah disejukkan makanan tersebut jika masih panas. Kemudian masukkan dalam bekas yang bersih dan kering, iaitu bagi mengelakkan daripada basi. Makanan yang masih panas jangan terus disimpan dalam almari. Sejukkan dahulu kemudian baru disimpan bagi mengekalkan rasa dan baunya.

CEILING PRICE PLAN SCRAPPED

A month-long mega sale of CDs and VCDs will be held from July 26 instead of the plan to introduce ceiling prices, which has been scrapped. Domestic Trade and Consumer Affairs Minister Datuk Shafie Apdal said the sale, which would offer discounts of at least 20%, was a better way of making the discs more affordable.

The Star, 1 July 2004

GARIS PANDUAN IKLAN SEMUA TELEVISYEN DISELARAS

Kementerian Penerangan akan meminda akta berkaitan penyiaran bagi menyelaraskan garis panduan termasuk iklan yang disiarkan semua stesen televisyen termasuk swasta. Timbalan Menteri, Datuk Donald Lim, berkata kajian mengenainya sedang dibuat beberapa kementerian dan jabatan termasuk Kementerian Tenaga, Air dan Komunikasi, Kementerian Kebudayaan, Kesenian dan Warisan serta Kementerian Hal Ehwal Dalam Negeri.

Berita Harian, 5 Julai 2004

SHAFIE: POLICY TO PROTECT CONSUMERS

The Domestic Trade and Consumer Affairs Ministry is getting ready a draft on the Fair Trade practices Policy, with the aim to boost the competitiveness of Malaysian companies. The draft of the policy, also known as the Competition policy and Regulation, is set to be ready by the end of the year before the Bill is tabled.

The Star, 20 July 2004

MINISTRY TO MONITOR FOOD PRICES

The Domestic Trade and Consumer Affairs Ministry is monitoring the prices of 245 essential items and food to make sure no one is profiteering on the recent fuel price hike. This is in addition to the 255 products already on the ministry's list of price-controlled items, said Minister Datuk Shafie Apdal.

New Straits Time, 22 July 2004

SYARIKAT KURIER BANTU TANGANI CETAK ROMPAK

Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna akan menggunakan pendekatan baru, termasuk menjalin kerjasama

dengan syarikat pengendalian perkhidmatan penghantaran cepat (kurier) bagi membanteras kegiatan pengedaran serta penjualan produk cetak rompak yang semakin berleluasa. Menteri, Datuk Shafie Apdal, berkata kementerian perlu menilai semula pendekatan yang digunakan untuk membendung kegiatan pengeluaran, percetakan dan penjualan produk cetak rompak.

Berita Harian, 23 Julai 2004

SIKAP PEMBELI SUMBANG KEGIATAN CETAK ROMPAK

Sikap suka membeli barang murah yang rendah mutunya adalah faktor utama menyumbang kepada kegiatan pengeluaran dan penghasilan video cakera padat (VCD) cetak rompak, kata Menteri Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna (KPDNHEP), Datuk Mohd Shafie Apdal. Katanya, budaya gemar membeli bahan cetak rompak merupakan budaya jijik kerana ia boleh menggalakkan budaya yang boleh menghancurkan masa depan sesebuah masyarakat.

Harian Metro, 23 Julai 2004

PRODUK KULIT MESTI ADATANDAHALAL

Produk berasaskan kulit seperti kasut, beg tangan dan jaket harus mempunyai tanda halal yang lengkap dan jelas supaya pengguna beragama Islam tidak tersentuh kulit babi. Menteri Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna, Datuk Shafie Apdal, berkata malahan produk sedemikian yang berasaskan kulit babi harus dipamerkan secara berasingan.

Berita Harian, 27 Julai 2004

KERAJAAN MAHU LAHIRKAN RAKYAT CELIK PENGGUNA

Datuk Seri Abdullah Badawi berkata, kerajaan mahu melahirkan rakyat yang celik pengguna bukan saja bagi memastikan kepentingan mereka terjamin tetapi memaksa pengeluar dan peniaga menjalankan perniagaan secara beretika dan profesional. Perdana Menteri berkata, pengguna yang mengetahui hak mereka tidak akan ditipu, tetapi dapat memberikan tekanan kepada pengilang dan pengeluar untuk mengamalkan

Ke muka 11 ▶▶

PANDUAN KETIKA MEMBUAT KREDIT

Sebelum membeli secara kredit, buat pertimbangan terlebih dahulu supaya kredit tersebut tidak membebankan.

- Buat tinjauan beberapa sumber kredit untuk mendapatkan kos kredit yang terendah.
- Pastikan bahawa anda mampu memenuhi tanggungan kewangan.
- Gunakan untuk perbelanjaan utama seperti pembelian rumah dan kenderaan.
- Baca kontrak pinjaman dengan teliti sebelum menandatangani.
- Jangan menandatangani borang kontrak yang kosong.
- Tentukan sama ada pemilikan serta-merta barangan yang dibeli itu berpatutan dengan kos kredit yang terpaksa ditanggung.
- Pastikan pinjaman tidak dibuat dengan pemberi

- pinjaman wang yang tidak berlesen.
- Pinjam pada jumlah yang terendah yang diperlukan dan bukannya pada jumlah maksimum.
- Apabila membeli secara kredit, pastikan mutu barangan adalah sama jika membeli secara tunai.
- Jelaskan dahulu pinjaman sedia ada sebelum membuat pinjaman yang baru.
- Pastikan jika terdapat sebarang bayaran tambahan.
- Dapatkan maklumat lengkap tentang polisi pinjaman jika tidak dapat menepati bayaran pada masa yang ditetapkan.

Sumber: Panduan Pengguna, terbitan KPND & HEP

« Dari muka 10

budaya kerja cemerlang dan menyediakan barangan serta perkhidmatan berkualiti.

Berita Harian, 27 Julai 2004

PERADUAN SMS HARAM

Majlis Fatwa Kebangsaan hari ini memutuskan bahawa peraduan kuiz melalui Sistem Pesanan Ringkas (SMS) adalah haram kerana mengandungi unsur perjudian. Pengerusinya, Datuk Dr. Ismail Ibrahim berkata, keputusan itu berdasarkan beberapa hujah dan latar belakang peraduan tersebut yang bersifat samar-samar, mengandungi unsur eksploitasi dan penipuan.

Utusan Malaysia, 28 Julai 2004

SIKAP AMBIL MUDAH PUNCA MASALAH PENGGUNA

Sikap ambil mudah dan tidak peduli rakyat Malaysia terhadap hak mereka sebagai pengguna merupakan punca masalah kepenggunaan di negara ini terus berlanjutan. Presiden Gabungan Persatuan-Persatuan Pengguna Malaysia (FOMCA), N. Marimuthu berkata, rakyat Malaysia mempunyai ilmu tentang kepenggunaan, tetapi tidak mengamalkannya untuk kepentingan sendiri.

Utusan Malaysia, 28 Julai 2004

INFO PENGGUNA

Senarai Harga Barang Kawalan Yang Dikawal Harganya Secara Pentadbiran di bawah Akta Kawalan Harga 1946.

Nama Barang	Unit (RM)	Harga
RON 97	1 liter	1.37
RON 92	1 liter	1.33
Minyak Diesel	1 liter	0.781
Gas Petroleum Cecair	1 kg	1.35
Besi Keluli (ex-railyard)	10 mm/tonne	1635.00
	12 mm/tonne	1598.00
	16 mm/tonne	1531.00
	25 mm/tonne	1531.00
Simen (ex-KL)	1 beg @ 50 kg	9.90
Tepung Gandum	1 kg	1.20
Gula	1 kg	1.40
Susu Pekat Manis:		
Penuh krim	397 g	1.75
Isian	397 g	1.60
Roti (standard loaf)	200 g	0.80
Ayam : (Harga siling maksimum)		
Ex-ladang hidup	1 kg	3.20
Ex-borong hidup	1 kg	3.70
Ex-borong bersih	1 kg	4.45
Ex-runcit hidup	1 kg	4.20
Ex-runcit bersih:		
- berkepala, kaki, hati dan hempedal	1 kg	5.40
- tanpa kepala, kaki, hati dan hempedal	1 kg	5.65

Sumber: KPND & HEP

Menghadapi Bahaya Kanser

Kanser merupakan masalah kesihatan yang kian meningkat di seluruh dunia. Penyakit ini melibatkan kira-kira 9 juta penduduk dunia dan membunuh 5 juta yang lain. Dalam konteks Malaysia, penyakit kanser merupakan salah satu daripada 10 penyebab utama kematian.

Terdapat 150 kes kanser bagi setiap 100,000 penduduk di Malaysia. Manakala dari segi bilangan kes baru yang dikesan adalah dianggarkan dalam lingkungan 27,000 kes setahun. Masalah kanser di Malaysia mungkin akan meningkat pada masa akan datang mengikut perubahan dalam gaya hidup dan persekitaran serta penambahan penduduk yang meningkat usianya.

Apakah kanser?

Badan manusia terbentuk daripada berjuta-juta sel. Kanser adalah sejenis penyakit sel iaitu sel-sel tubuh membiak secara berterusan dalam keadaan yang tidak boleh dikawal dan boleh mengakibatkan pemusnahan sel-sel berdekatan atau merebak ke organ-organ. Sebagai contohnya kanser paru-paru jika tidak dirawat dengan sempurna boleh merebak ke organ-organ lain seperti otak, hati, perut dan tulang belakang dan ia membentuk pertumbuhan kanser yang baru dan lain pula.

Punca kanser

Sebab sebenar kejadian pelbagai jenis kanser masih tidak diketahui dengan jelas. Namun 90% daripada kanser dikaitkan dengan alam sekeliling dan cara hidup. Faktor-faktor risiko kanser boleh dibahagikan kepada dua kategori utama seperti berikut;

- Faktor yang tidak boleh diubahsuai seperti jantina, umur dan pembentukan genetik.
- Faktor yang boleh diubahsuai yang dikaitkan dengan cara hidup dan alam sekeliling.

Faktor risiko kanser

- Merokok menyebabkan kanser paru-paru.
- Makanan yang tinggi kandungan lemak dikaitkan dengan pelbagai jenis kanser.
- Pengambilan makanan yang diawet dengan garam, bersalai dan jeruk bernitrit yang berlebihan boleh menyebabkan pelbagai jenis kanser.
- Melakukan hubungan seks pada usia yang



sangat muda dan dengan ramai pasangan dikaitkan dengan kanser serviks.

- Pengambilan minuman beralkohol yang berlebihan secara berterusan menambahkan risiko kanser ruang mulut, farinks dan esofagus serta kerap dikaitkan dengan kanser hati.
- Mengunyah sirih tembakau dikaitkan dengan kanser mulut. Jangkitan virus hepatitis B mendedahkan seseorang kepada kanser hati.
- Pendedahan kepada agen karsinogen di tempat kerja dan alam sekeliling dikaitkan dengan pelbagai jenis kanser.

Tanda amaran awal kanser

- Berlaku pendarahan yang luar biasa di antara tempoh haid atau selepas putus haid.
- Benjolan atau bengkak pada payudara atau sebarang perubahan yang dikesan pada payudara.
- Terdapat perubahan dari segi amalan membuang air besar.
- Benjolan atau bengkak yang tidak wujud sebelum ini.
- Pendarahan yang luarbiasa dari hidung atau hilang pendengaran atau telinga berdengung.
- Ulser yang tidak sembuh atau benjolan atau tompok-tompok putih dan merah di mulut.
- Suara menjadi garau yang berpanjangan lebih dari dua minggu.
- Sakit atau ketidakselesaan pada perut yang berpanjangan.
- Batuk berterusan dan kahak berdarah.

Sumber: Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia

