



B u l e t i n

Pengguna

Bil: 6/2004

www.kpdnhep.gov.my

ISSN: 1675-5626

Menyemai Tabiat Menabung Pengguna

Kita sering diwar-warkan bahawa menabung adalah amalan mulia. Namun, masih ramai yang tidak menyedari perihal pentingnya menabung dalam kehidupan. Jika tidak, masakan 'along' masih memburu dan diburu!

Hakikatnya, pelbagai kaedah menabung yang boleh diaplikasikan mengikut keperluan, kemampuan dan keselesaan seseorang individu itu. Misalnya, jenis tabungan yang paling biasa dan popular ialah menyimpan wang dalam akaun simpanan di bank-bank perdagangan. Selain itu, cara tabungan lain yang berisiko rendah adalah melalui simpanan dalam unit amanah seperti Amanah Saham Bumiputra (ASB) yang memberikan nilai faedah yang tinggi berbanding simpanan biasa di bank-bank.

Selain itu, insurans juga merupakan salah satu cara menabung yang dikatakan hanya diminati oleh 5% bangsa Melayu sahaja di negara ini juga merupakan salah satu cara tabungan yang menguntungkan. Insurans tidak hanya membantu dari segi tabungan, malah juga mempunyai pelbagai faedah lain seperti kemudahan hospital dan gantirugi kemalangan dan kematian. Kini, terdapat kemudahan takaful pula bagi mereka yang inginkan kaedah perlindungan secara Islam.



Dalam pada itu juga, bagi mereka yang bekerja, telah diwajibkan untuk menabung melalui Kumpulan Wang Simpanan Pekerja (KWSP). Ini merupakan tabungan yang akan dimanfaatkan oleh seseorang pekerja apabila telah menamatkan perkhidmatannya dalam sesuatu pekerjaan. Demikian juga simpanan di Lembaga Tabung Haji yang dikhatusukan bagi umat Islam yang merancang untuk menunaikan haji pada satu-satu masa yang dirancang.

Walaupun jelas bahawa pelbagai cara menabung yang boleh dipilih oleh pengguna hari ini, namun masih ramai yang 'liat' untuk menabung. Pelbagai alasan yang diberikan oleh golongan ini. Antaranya, gaji yang tidak mencukupi, keluarga yang besar, taraf hidup yang tinggi dan berbagai-bagai lagi. Bak kata pepatah 'hendak seribu daya, tidak hendak seribu dalih'. Golongan ini sebenarnya hanya menggunakan alasan ini untuk terus leka dalam arus kehidupan, dan dalam masa yang sama cuba mengelak daripada memikirkan kemungkinan-kemungkinan pada masa hadapan.

Antara faktor yang dikatakan menjadi punca sikap liat menabung ini adalah sifat individu yang tidak mempunyai kesedaran tentang kepentingan menabung dalam kehidupan. Golongan jenis ini melihat menabung sebagai suatu perkara remeh yang tidak akan memberi apa-apa kesan kepada kehidupan mereka seluruhnya.

Di samping itu, ada juga segolongan yang enggan menyimpan untuk memenuhi tuntutan

Ke muka 8»

**PERTANDINGAN MENGARANG ESEI
DAN MELUKIS POSTER
KEPENGGUNAAN. SILA LIHAT HALAMAN
11 UNTUK KETERANGAN LANJUT.**

Iklan membantu kita untuk mengetahui kewujudan barang baru di pasaran atau sentiasa mengingati sesuatu barang yang ada di pasaran. Iklan memainkan peranan yang amat penting dalam pasaran barang. Tanpa iklan, tugas memasarkan barang menjadi agak sukar.

Tanpa disedari iklan telah membentuk budaya dalam kehidupan. Pengguna adakalanya bergantung kepada iklan untuk membuat pilihan sesuatu barang. Terdapat pula yang mempunyai keinginan membeli kerana terlihat iklan tentang barang tersebut. Inilah kuasa iklan dalam menentukan citarasa pengguna.

Namun begitu, tidak semua iklan yang menceritakan keadaan sebenar. Terdapat segelintir yang cuba mengambil kesempatan daripada kuasa iklan ini untuk mengelirukan pengguna. Digambarkan sesuatu barang dalam keadaan begitu menarik dan dirasakan amat diperlukan. Apatah lagi jika disiarkan di media elektronik dengan pelbagai gaya kegunaannya. Tetapi hakikatnya, apabila telah memilikinya, keperluannya tidak setakat mana. Akhirnya terperuk dalam stor, atau lebih ironis lagi, terpaksa dibuang kerana tidak boleh digunakan kerana tidak sesuai ataupun rosak.

Lebih jelas jika bagi iklan produk kesihatan atau perapian badan. Pelbagai jenis makanan sampingan atau ubat-ubatan diiklankan dengan sebegini rupa. Semuanya dengan dakwaan boleh menyelesaikan masalah kesihatan atau kegemukan. Dengan pelbagai ramuan terkini daripada segala jenis herba dan hidupan yang digunakan. Tetapi setelah membelinya, tidaklah sedemikian rupa. Yang berbadan gempal, tidak pula ramping jadinya.

Kita tidak boleh menjadikan iklan sebagai panduan utama dalam pembelian sesuatu barang atau perkhidmatan. Iklan sekadar membantu dalam membuat pilihan, bukan penentu. Kita perlu melihat keadaan barang itu sendiri, maklumat kegunaan dan kesannya, kesesuaian dengan tubuh - jika ia melibatkan produk kesihatan dan pelbagai lagi. Pertimbangan sewajarnya perlu diberikan sebelum membuat keputusan membeli barang atau menggunakan sesuatu perkhidmatan. Biarlah cerewet sedikit asalkan tidak menyesal kemudian nanti.



Kini fenomena peraduan melalui khidmat pesanan ringkas atau sms amat berleluasa sekali. Pelbagai tawaran hadiah menarik diberikan. Ramai yang ingin mencuba nasib menyertai peraduan tersebut. Persoalannya, sejauh manakah jaminan dapat diberikan bahawa penilaian pemenang dibuat secara telus. Siapakah yang menentukan pemenangnya? Banyak aduan yang telah diterima - mereka yang menyertainya tidak mendapat makluman tentang keputusan peraduan tersebut. Ada pula dilaporkan telah berbelanja RM20,000 menyertai satu peraduan melalui sms. Nasibnya agak baik kerana telah terpilih sebagai salah seorang pemenang, tetapi jumlah hadiah diterima RM10,000!! Setimpalkah hadiah tersebut dengan jumlah perbelanjaan yang telah dibuat?

SIDANG REDAKSI

Penasihat:

Y. Bhg. Datuk Dr Sulaiman bin Mahbob
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 Ali
Hasliana bte Kamarudin
Che Aizawati bte Che Salleh
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.

Tanggungjawab Pembeli Dalam Perjanjian Jual Beli

Pembeli adalah bertanggungjawab membayar faedah yang dituntut oleh pemaju di atas kelewatan membayar bayaran kemajuan. Sebarang kelewatan bayaran tuntutan kemajuan kepada pemaju boleh memberi bebanan kepada pembeli.

Mengikut Surat Perjanjian Jual Beli (SPJB) sekiranya mana-mana ansuran yang dinyatakan dalam Jadual Ketiga tidak dibayar dalam tempoh 14 hari selepas menerima notis tuntutan bayaran daripada pemaju, maka faedah akan dikenakan ke atas ansuran-ansuran yang tidak berbayar. Faedah akan dikira dari hari ke hari dengan kadar sepuluh peratus (10%) setahun.

Namun dalam kebanyakan hal, kelewatan adalah berlaku disebabkan oleh institusi kewangan yang lambat meluluskan pinjaman dan lewat membuat pembayaran. Bagi mengelak daripada kelewatan ini berlaku pembeli hendaklah sentiasa menghubungi pihak bank yang akan mengeluarkan pinjaman dari semasa ke semasa bagi memastikan urusan pinjaman berjalan dengan lancar. Sekiranya bayaran ini dibuat melalui peguam, pembeli dinasihatkan sentiasa menghubungi pihak peguam.

Sekiranya terdapat ansuran yang tertunggak termasuk faedahnya belum dibayar, pembeli perlu menjelaskannya dalam tempoh 28 hari dari tarikh surat (notis) tuntutan bayaran diterima daripada pemaju. Sekiranya bayaran tersebut tidak dibuat dalam tempoh tersebut, pemaju atau melalui peguamcaranya akan menghantar notis bertulis melalui surat berdaftar kepada pembeli.

Dalam tempoh tidak kurang daripada 14 hari selepas menerima notis tersebut, jika pembeli masih tidak membuat pembayaran, ia bermaksud perjanjian ini ditolak oleh pembeli dan membolehkan pemaju menamatkan perjanjian tersebut kecuali penyelesaian dibuat dalam tempoh tersebut.

Kesan penamatkan perjanjian

Akibat daripada penamatkan perjanjian seperti di atas, pembeli yang membeli rumah tanah dan bangunan (teres, rumah berkembar dan rumah banglo - Jadual G) perlu:

- Membayar semua faedah yang terhutang kepada pemaju sehingga tarikh perjanjian tersebut ditamatkan; dan



- Wang sebanyak 10% daripada harga rumah akan dilucuthakkan kepada penjual.

Bagi pembeli yang membeli rumah bangunan pecahbahagi (flat, kondominium, rumah bandar - Jadual H) pemaju berhak melucuthakkan:-

- Sebanyak 10% jika telah dibayar sehingga 50% daripada harga beli atau
- Sebanyak 20% jika telah dibayar lebih daripada 50% daripada harga beli
- Pemaju perlu membayar balik baki daripada bayaran yang dilucuthakkan kepada pembeli.

Dalam kebanyakan kes, pembatalan kontrak berlaku disebabkan perkara-perkara berikut:

- Pembeli gagal mendapatkan pinjaman kerana tidak layak atau tidak memenuhi syarat pinjaman,
- Perubahan syarat memberi pinjaman institusi kewangan disebabkan oleh kegawatan ekonomi atau sebab-sebab lain.
- Institusi kewangan lambat memaklumkan kepada pembeli mengenai penolakan pinjaman atau pemaju lewat menghantar dokumen berhubung gadaian khususnya bagi mereka yang membuat pinjaman kerajaan;
- Pembeli berubah fikiran untuk tidak meneruskan pembelian;
- Pembeli tidak menerima surat tuntutan bayaran kemajuan kerana masalah alamat surat menyurat; dan
- Pembeli perlu ambil ingatan bahawa hak pembeli menamatkan SPJB tidak dinyatakan dalam kontrak)

Sumber: www.kpkt.gov.my

Rancang Hidangan Harian Keluarga

Apabila merancang hidangan harian untuk keluarga, panduan berikut boleh digunakan.

Sarapan

- Hidangkan sarapan yang berkhasiat.
- Mulakan dengan buah-buahan segar atau jus buah-buahan. Ini merupakan pembuka selera dan pembekal serat.
- Sajikan makanan berasaskan bijirin seperti nasi, bubur, mi, roti dan bijirin sarapan. Jika memilih roti, sebaik-baiknya pilihlah roti mil penuh. Hidangkan makanan ini dengan sedikit daging tanpa lemak, ikan atau telur. Roti boleh dimakan dengan keju rendah lemak, mentega kacang atau susu.
- Minuman yang berasaskan susu.

Makan tengah hari

- Sediakan hidangan yang ringkas.
- Jika makan di luar, pelbagai pilihan anda setiap hari. Dapatkan pilihan yang lebih sihat dan berkhasiat.
- Pilihlah hidangan yang mengandungi makanan dari semua kumpulan makanan mengikut Piramid Makanan

Makan malam

- Makan malam merupakan masa yang terbaik untuk melengkapkan pengambilan makanan dalam sehari. Contohnya, sekiranya terdapat kekurangan jenis-jenis makanan yang diambil pada siang hari, makanan tersebut boleh diambil pada waktu ini.



- Sebaik-baik sediakan dua hidangan sayur-sayuran dan salah satu daripadanya ialah sayur-sayuran berdaun hijau.
- Elakkan daripada makan terlalu hampir dengan waktu tidur. Makanlah sekurang-kurangnya dua jam sebelum tidur.

Setiap makanan mengandungi nutrien tetapi perlulah dipilih jenis makanan yang mengandungi lebih nutrien. Gunakan panduan berikut ketika memilih dan menyediakan makanan.

- Sediakan pelbagai jenis makanan dalam setiap hidangan.
- Utamakan makanan yang kaya dengan karbohidrat sebagai sumber tenaga seperti nasi, roti, mi dan ubi.
- Pentingkan makanan yang membekalkan vitamin, mineral dan serat seperti buah-buahan dan sayur-sayuran.
- Biasakan memilih buah-buahan yang segar dan berwarna serta sayur-sayuran berdaun hijau yang mengandungi banyak vitamin dan mineral.
- Pilih makanan yang membekalkan protein seperti ikan, ayam, daging, telur dan kekacang.
- Pilih makanan yang kaya dengan kalsium contohnya susu, keju dan dadih. Makanan lain seperti ikan bilis, ikan tamban dan ikan sardin juga kaya dengan kalsium.
- Kurangkan menggoreng makanan terutamanya makanan yang disaluti tepung dan kurangkan masakan yang bersantan.
- Guna susu rendah lemak atau susu skim bagi menggantikan santan kelapa dalam masakan. Masukkan kentang, tomato atau bawang yang dikisar untuk memekatkan kuah.
- Kurangkan pengambilan makanan yang tinggi kandungan lemak, minyak, gula dan garam seperti snek dan makanan segera.
- Gunakan kaedah memasak yang dapat mengekalkan warna dan rasa asal makanan.
- Selalulah menghidangkan makanan yang baru dimasak.
- Apabila membeli makanan bertin atau berbungkus, bacalah label bagi membantu anda memilih makanan yang berkhasiat dan menjimatkan.

Pengambilan Ubat Yang Selamat

Pengambilan ubat secara yang selamat adalah penting bagi seseorang pengguna. Mereka perlu memberikan perhatian yang serius semasa mengambil ubat, sama ada ubat-ubat preskripsi ataupun tanpa preskripsi. Dalam hal ini, pengamal perubatan bersetuju bahawa adalah penting untuk memberi perhatian kepada keperluan kesihatan seseorang pesakit. Oleh itu, maklumat yang berkaitan dengan ubat-ubatan boleh didapati daripada doktor, ahli farmasi atau pada label ubat. Di bawah ini adalah perkara-perkara yang harus dilakukan semasa mengambil ubat.

Kaedah Mengambil Ubat

- Tahu nama ubat (jenama dan generik) yang sedang diambil.
- Baca label botol atau sampul ubat sebelum memakan sesuatu ubat
- Patuhi arahan doktor atau ahli farmasi mengenai jumlah ubat yang harus dimakan, waktu makan ubat dan tempoh untuk menghabiskan ubat tersebut. Sebarang perubahan haruslah mendapatkan nasihat doktor atau ahli farmasi.
- Goncang ubat-ubat dalam bentuk larutan untuk memastikan bahan-bahan dalam ubat tersebut dapat diseratakan.
- Gunakan alat sukat yang tepat dan standard semasa menyukat ubat cecair. 'Sudu teh' yang terdapat di rumah mempunyai saiz yang berbeza-beza.
- Ikut arahan doktor dari segi pemakanan harian



semasa memakan ubat kerana terdapat interaksi di antara sesetengah ubat dengan makanan. Interaksi ini boleh menjadikan keberkesanan ubat.

- Beritahu doktor anda tentang ubat yang telah dipreskripsi oleh doktor lain dan ubat yang dibeli di kedai farmasi.
- Beritahu doktor atau ahli farmasi bahawa anda sedang hamil supaya mereka boleh menyarankan ubat yang selamat untuk anda dan bayi anda.
- Catatkan nama semua ubat yang diambil (termasuk vaksin) semasa hamil serta tarikh pengambilan dan tujuannya.
- Catatkan nama semua ubat yang memberi kesan sampingan dan alahan (alergik) kepada anda atau ahli keluarga anda, terutama wargatua dan kanak-kanak.
- Beritahu doktor dan ahli farmasi mengenai nama ubat-ubat yang memberi kesan sampingan dan alahan (alergik) kepada anda dan ahli keluarga anda.
- Beritahu doktor anda atau ahli farmasi bahawa anda sedang mengalami kesan sampingan ubat yang sedang diambil.
- Pastikan samada ubat yang sedang diambil selamat untuk memandu kenderaan atau menggunakan peralatan berjentera.
- Pastikan samada makanan atau ubat tertentu harus dielakkan semasa mengambil ubat yang dipreskripsi oleh doktor.
- Tepati temujanji dengan doktor supaya keberkesanan ubat yang diambil dapat dilihat.
- Dapatkan maklumat dan penjelasan dari doktor dan ahli farmasi mengenai sebarang masalah dan kemungkinan tentang ubat tersebut. Minta maklumat bertulis jika ini dirasakan berguna kelak.
- Buang semua ubat preskripsi selepas tarikh luput. Ini akan menghindarkan penggunaan ubat yang mudah rosak selepas tarikh luputnya.
- Simpan ubat-ubat pada tempat yang selamat supaya tidak dapat diambil oleh kanak-kanak. Ini dapat menghindar dari masalah keracunan.

Sumber: Pusat Racun Negara, USM

Kesan Pencemaran Alam Sekitar

Pencemaran udara boleh menjaskan kesihatan manusia. Bahan-bahan pencemar di udara akan menyebabkan gangguan penafasan manusia serta penyakit-penyakit peparu seperti barah. Berikut adalah beberapa bahan pencemar yang terdapat dalam udara serta kesannya kepada kesihatan.

| Bahan Pencemar | Punca | Kesan |
|--------------------------------|--|---|
| Asap | <ul style="list-style-type: none"> ♦ Pembakaran bahan api ♦ Pembakaran sampah-sarap ♦ Cerobong asap kilang ♦ Ekzos kenderaan bermotor | <ul style="list-style-type: none"> ♦ Mengganggu pernafasan normal ♦ Pembentukkan asbut yang mengganggu penglihatan |
| Debu | <ul style="list-style-type: none"> ♦ Kilang papan, kuari, simen, asbestos, batu kapur | <ul style="list-style-type: none"> ♦ Serangan lelah pada pesakit asma ♦ Batuk-batuk ♦ Sesak nafas |
| Plumbum | <ul style="list-style-type: none"> ♦ Petrol berplumbum ♦ Pembakaran bahan bercat | <ul style="list-style-type: none"> ♦ Mengganggu keupayaan badan membina sel darah baru ♦ Kerencangan dan kecacatan otak pada kanak-kanak |
| Karbon monoksida | <ul style="list-style-type: none"> ♦ Pembakaran bahan api yang tidak lengkap ♦ Ekzos kenderaan | <ul style="list-style-type: none"> ♦ Menghalang pembentukan oksihemoglobin ♦ Berpadu dengan hemoglobin untuk membentuk karboksihemoglobin yang akan menggantikan oksigen dalam darah ♦ Melembabkan otak ♦ Boleh membawa maut sekiranya diambil dalam jumlah yang banyak |
| Oksida nitrogen | <ul style="list-style-type: none"> ♦ Pembakaran bahan api pada suhu tinggi dalam kenderaan berat atau kilang ♦ Tindakan bakteria dalam tanah ♦ Semasa ribut petir | <ul style="list-style-type: none"> ♦ Menurunkan rintangan badan kanak-kanak terhadap selsema ♦ Mengganggu tisu peparu dan menyebabkan bronkitis serta kanser ♦ Bertindak balas dengan hidrokarbon untuk membentuk pengoksida fotokimia yang memedihkan mata dan merosakkan tisu peparu |
| Sulfur dioksida | <ul style="list-style-type: none"> ♦ Pembakaran bahan api yang mengandungi sulfur ♦ Ekzos kenderaan bermotor | <ul style="list-style-type: none"> ♦ Memedihkan mata ♦ Merosakkan peparu ♦ Menyebabkan hujan asid yang mengakis kulit |
| Hidrokarbon (contohnya: benzo) | <ul style="list-style-type: none"> ♦ Pembakaran bahan api tidak lengkap ♦ Ekzos kenderaan ♦ Asap rokok | <ul style="list-style-type: none"> ♦ Mengganggu perkembangan tubuh ♦ Bahan karsinogen yang boleh menyebabkan barah |
| Bahan agrokimia | <ul style="list-style-type: none"> ♦ Hasil semburan pestisid, insektisid dan herbisid dalam pertanian | <ul style="list-style-type: none"> ♦ Racun ini akan diambil oleh organisme kecil pada permulaan rantai makanan. Kepekatan racun akan meningkat di sepanjang rantai makanan sehinggalah sampai ke manusia, sebagai pengguna terakhir |
| Sinaran radioaktif | <ul style="list-style-type: none"> ♦ Stesen kuasa nuklear | <ul style="list-style-type: none"> ♦ Menyebabkan mutasi dan pertukaran kod genetik pada kromosom manusia dan organisme lain ♦ Mengakibatkan penyakit barah tulang dan leukemia |

Apabila Terlibat Dengan Kemalangan Jalan Raya

Setiap daripada kita mungkin pernah menghadapi kemalangan di jalan raya. Apabila ini berlaku, ia melibatkan pelbagai perkara yang berkaitan dengan kecederaan diri, kerosakan kenderaan sendiri, kenderaan pihak ketiga dan sebagainya. Di sini, diberikan panduan apabila berhadapan dengan kemalangan jalan raya.

Di tempat Kemalangan

- Dapatkan butir-butir penting daripada pihak atau pihak-pihak lain yang terlibat di dalam kemalangan tersebut seperti:
 - maklumat kenderaan seperti nombor pendaftaran kenderaan yang terbabit, tahun dibuat dan model kenderaan.
 - maklumat pemandu terlibat seperti nama alamat, nombor kad pengenalan, nombor lesen memandu, nombor telefon pejabat dan alamat kediamannya.
 - nama pihak insurans yang mewakili mereka.

Berurusana di Balai Polis

- Jika tidak terdapat pegawai polis yang bertugas di tempat kemalangan, buat laporan polis tentang kemalangan tersebut dalam tempoh 24 jam kemalangan berlaku di balai polis yang berhampiran.
- Jelaskan keadaan kemalangan berlaku dan menulis laporan polis menggunakan bahasa



Melayu. Sekiranya anda tidak fasih dan tidak mahir menulis di dalam bahasa Melayu, seorang pegawai polis akan membantu anda untuk menulis laporan tersebut. Setelah selesai, anda akan diminta menurunkan tandatangan di bahagian bawah laporan tersebut.

- Simpan satu salinan laporan polis yang telah disahkan benar.

Berurusana dengan Pihak Insurans

- Baca polisi insurans anda dengan berhati-hati dan laporan kemalangan yang berlaku kepada pihak insurans secepat mungkin atau dalam tempoh yang telah ditetapkan di dalam polisi insurans tersebut. Sebarang kelewatan memfailkan tuntutan mungkin akan menghapuskan hak anda untuk mendapatkan wang pampasan.
- Jumlah amaun tuntutan yang difailkan mestilah tidak melebihi amaun yang telah ditetapkan di dalam klausa tuntutan. Pihak insurans hanya akan membayar perbezaan di antara amaun tuntutan dengan amaun yang telah ditetapkan.
- Pastikan kenderaan diselenggarakan oleh pihak bengkel yang bertanggungjawab. Kerosakan yang dialami oleh kenderaan akan dinilai oleh seorang pemeriksa/penilai daripada pihak insurans.
- Sekiranya kemalangan disebabkan oleh pihak lain, anda harus menghubungi pihak insurans yang mewakilinya. Pastikan sama ada polisi insurans yang melindungi pemandu tersebut masih sah dan sama ada nombor tuntutan pampasan telah ditetapkan.
- Hubungi secara bertulis pihak insurans yang mewakili pemandu tersebut, menyatakan bahawa anda telah terlibat di dalam kemalangan dan muhul memfailkan tuntutan terhadapnya. Seorang pemeriksa/penilai berkemungkinan besar akan menghubungi anda dan menawarkan untuk menyelesaikan

Ke muka 9»

« Dari muka 1

peribadinya yang terlalu tinggi. Misalnya, membeli pakaian dan perabut berjenama untuk kepuasan peribadi atau untuk tujuan bertanding sesama rakan dan jiran. Sikap ini bukanlah satu sikap yang terpuji, malah membawa kesan buruk yang ketara dalam jangka panjang dari segi ekonomi peribadi dan hubungan silaturrahim sesama teman dan taulan.

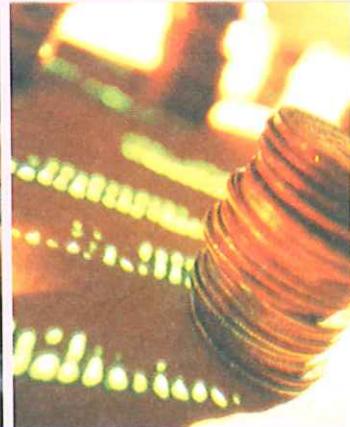
Selain itu, ada juga golongan yang ingin menabung tetapi kurang pengetahuan tentang jenis-jenis tabung yang menguntungkan. Mereka tidak tahu jenis-jenis tabungan yang lain selain menyimpan wang di rumah atau di bank. Golongan ini tidak boleh dipersalahkan seratus-peratus, namun dalam masa yang sama mereka juga tidak boleh berpeluk tubuh.

Hakikatnya, menabung mempunyai seribu satu faedah yang menakjubkan. Pepatah ‘sedikit-sedikit lama-lama jadi bukit’ membuktikan betapa tabungan yang sedikit jika ditambah setiap hari akan memberi pulangan yang besar. Misalnya, tabungan dapat membantu seseorang individu membeli aset seperti kereta dan rumah untuk keselesaan peribadi dan keluarga. Keluarga yang bahagia, antara lain perlulah kukuh dari segi kewangannya. Adalah amat merugikan jika keluarga menjadi porak peranda kerana masalah kewangan! Oleh itu salah satu cara menuju ke arah kekuuhan ekonomi keluarga ialah dengan menabung.

Untuk jangka masa yang lebih panjang, tabungan amat diperlukan untuk menyediakan sumber kewangan kepada anak-anak yang melanjutkan pelajaran ke peringkat yang lebih tinggi. Kesedaran ibu bapa pada hari ini akan membantu meringankan beban mereka pada masa hadapan. Sekurang-kurangnya, dengan menabung tiadalah lagi anak-anak yang tidak dapat melanjutkan pelajaran kerana ketidaan wang untuk membiayai yuran pengajiannya.

Menabung juga bukan semata-mata untuk hari ini. Menabung sebenarnya ibarat payung yang disediakan sebelum hujan. Justeru, tabungan hari ini dapat membantu urusan dan kehidupan yang jauh lebih mencabar apabila usia semakin lanjut. Misalnya, menghidap penyakit kronik dalam usia 50-an. Penyakit ini memerlukan belanja perubatan yang besar, yang mungkin tidak tertanggung oleh anak-anak. Oleh itu, dengan adanya tabungan peribadi, sekurang-kurangnya kita tidak membebankan orang lain.

Selain itu, tabungan juga amat membantu sekiranya berlaku kecemasan sama ada kehidupan sehari-hari atau pada masa hadapan. Kecemasan seperti kematian atau kemalangan hakikatnya memerlukan wang untuk



menguruskannya. Jika tiada tabungan, kematian atau kemalangan itu akan lebih tragis daripada yang sepatutnya.

Menyedari pelbagai faedah yang bakal diperolehi daripada sikap berjaga-jaga inilah, maka kesedaran di kalangan mereka yang masih enggan menabung perlu dipupuk. Antara panduan menabung yang boleh diamalkan adalah seperti berikut:

- Pupuklah kesedaran dalam diri tentang kepentingan menabung
- Nasihati anak-anak dan sanak saudara demi kepentingan masa hadapan mereka.
- Pastikan setiap individu mempunyai belanjawan peribadi yang dijadikan panduan perbelanjaan. Belanjawan ini haruslah diikuti dengan penuh disiplin untuk memastikan tidak berlakunya lebihan perbelanjaan berbanding pendapatan.
- Pelajari dan turut serta dalam skim-skim tabungan yang menguntungkan. Pastikan skim tersebut menawarkan tabungan yang berisiko rendah jika anda kurang aliran tunai.
- Simpan semua atau sekurang-kurangnya separuh daripada pendapatan yang tidak dijangka, misalnya memenangi peraduan yang menawarkan hadiah wang tunai, keuntungan perniagaan atau bonus.

Kesimpulannya, menabung boleh direalisasikan dengan mudah seandainya wujud kemauhan dalam diri seseorang individu. Wujudnya pelbagai jenis tabungan dapat membantu pengguna memilih bentuk tabungan yang sesuai dengan keperluan dirinya. Faedah menabung yang besar bukan hanya membantu dalam pembentukan masa depan, tetapi juga kepada anak-anak, keluarga dan negara. ‘Beringat sebelum kena’ hendaklah dijadikan sebagai panduan, selain sebagai ‘amaran’ untuk memulakan langkah menabung dan terus menabung.

- Siti Suriani Haji Othman

Racun di dalam Rokok

Tembakau merupakan faktor risiko untuk sekurang-kurangnya 25 jenis penyakit. Di antara penyakit yang disebabkan oleh tembakau yang merupakan sebahagian besar daripada sebatang rokok ialah kanser pundi kencing, kanser perut, kanser usus dan rahim, kanser mulut, kanser Esofagus, kanser tekkak, kanser pankrias, kanser payudara, kanser paru-paru, penyakit saluran pernafasan kronik, strok, kereputan tulang (osteoporosis), penyakit jantung, kemandulan, putus haid awal, melahirkan bayi yang cacat, keguguran bayi, mati pucuk, bronkitis, batuk, penyakit ulser peptik, emfisima, otot lemah, penyakit gusi dan kerosakan mata.

Merokok secara pasif

Walaupun anda tidak merokok, anda masih boleh tersedut asap rokok daripada perokok. Ini dipanggil merokok secara pasif (*passive smoking*).

Berbanding dengan asap aliran (*main-stream smoke*), asap aliran sisi yang keluar dari puntung rokok mengandungi :

- 2 kali lebih banyak nikotin
- 5 kali lebih banyak karbon monoksida
- 50 kali lebih banyak kimia yang menyebabkan barah
- 3 kali lebih banyak tar

Bahan kimia di dalam rokok

Di dalam sebatang rokok terdapat tidak

kurang daripada 38,000 jenis racun. Sebahagian racun ini membahaya dan boleh membunuh. Malah jika digunakan secara banyak boleh membunuh secara serta-merta. Di antara racun yang terdapat dalam rokok ialah:



«Dari muka 7

tuntutan khidmat kerosakan kenderaan dan kecederaan peribadi anda. Sesetengah pihak insurans mungkin akan mengetepikan tuntutan dan menolak tuntutan untuk memberikan pertolongan kepada anda. Sekiranya perkara ini terjadi, anda berkemungkinan memerlukan khidmat nasihat peguamcara.

Jangan cuba lakukan

- Mengaku bersalah atau berunding dengan pihak ketiga.
- Membaiki kereta anda tanpa kelulusan daripada

Penanggung Insurans, jika anda bercadang mengemukakan tuntutan di bawah Seksyen A.

- Meninggalkan kereta tanpa mengambil langkah-langkah munasabah bagi memastikan keselamatan kereta anda setelah berlaku kerosakan.
- Memandu kereta anda sebelum pemberian disempurnakan;
- Menandatangani Baucer Perlepasan kecuali anda berpuas hati dengan kerja-kerja pemberian berkenaan.
- Menghantarkan kereta anda ke bengkel yang bukan panel bengkel yang dibenarkan oleh Penanggung Insurans.

PRICE OF PETROL, DIESEL UP BY TWO SEN FROM TODAY

The retail price of petrol and diesel will go up by two sen per litre from tomorrow. The price of liquefied petroleum gas (LPG) will also go up by two sen per kilo. With the increase, the new retail price of RON97 petrol is RM1.37 per litre for Peninsular Malaysia, RM1.35 for Sabah and RM1.36 for Sarawak. RON92 petrol will cost RM1.33 per litre anywhere in the country.

The New Straits Times, 1 May 2004

KPDNHEP PANTAU HARGA BARANG

Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna (KPDNHEP) akan memantau keadaan bagi memastikan peniaga tidak menaikkan harga barang berikutnya keputusan kerajaan meningkatkan harga petrol dan diesel. Timbalan Menterinya, Datuk S Veerasingham, berkata kenaikan dua sen seliter harga petrol dan diesel tidak seharusnya memberi kesan kepada harga barang.

Metro Ahad, 2 Mei 2004

HARGA SILING CD, VCD DITETAP AKHIR MEI

Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna (KPDNHEP) akan mengadakan pertemuan dengan industri hiburan tempatan serta persatuan pengguna bagi menentukan harga siling muktamad cakera padat (CD) dan cakera padat video (VCD), hujung bulan ini. Menterinya, Datuk Mohd Shafie Apdal, berkata pertemuan dengan pengusaha dalam industri muzik, filem, serta pemilik hak cipta itu adalah yang terakhir sebelum kerajaan mengumumkan harga siling berkenaan.

Berita Harian, 4 Mei 2004

PENSWASTAAN PENGURUSAN PEMBEKALAN AIR DITANGGUH

Kerajaan memutuskan untuk menangguhkan cadangan penswastaan pengurusan pembekalan air oleh kerajaan negeri sehingga sebuah Suruhanjaya Perkhidmatan Air ditubuhkan bagi memantau industri berkenaan. Menteri Tenaga, Air dan Komunikasi, Datuk Seri Dr Lim Keng Yaik, berkata penangguhan itu perlu dilakukan bagi membolehkan kementerian melaksanakan kajian terperinci dan merumuskan tanda aras yang perlu dipatuhi oleh syarikat yang memperoleh penswastaan pengurusan pembekalan air.

Berita Harian, 8 Mei 2004

LANGGAR PERATURAN STESEN MINYAK BOLEH DIHUKUM

Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna (KPDNHEP) merangka peruntukan undang-undang atau peraturan yang membolehkan tindakan diambil terhadap individu yang melanggar peraturan keselamatan di stesen minyak. Peruntukan undang-undang itu nanti memudahkan pihaknya bertindak terhadap mereka yang masih berdegil apabila merokok, menggunakan telefon bimbit dan tidak mematikan enjin kenderaan ketika di stesen minyak.

Berita Minggu, 9 Mei 2004

RECRUIT NURSES WITH THE RIGHT ATTITUDE, SAYS FOMCA

The nursing profession in the country should strive to get not only nurses with the right qualification but also those with the right attitude, President of Federation of Malaysian Consumer Associations (Fomca) Prof Datuk Hamdan Adnan said. He said that this could be done right at the outset when they turn up for the interview to take up nursing courses.

Malay Mail, 14 May 2004

SYARAT BARU RUMAH DIKAJI

Kerajaan bersedia mengkaji kemungkinan mensyaratkan pemaju perumahan menyiapkan rumah mereka terlebih dahulu sebelum menjualnya kepada pembeli. Perdana Menteri, Datuk Seri Abdullah Ahmad Badawi berkata, adalah tidak wajar jika pemaju meminta wang daripada pembeli ketika baru di peringkat kerja-kerja tanah. Katanya, cara yang diamalkan oleh pemaju sekarang iaitu "jual dulu, bina kemudian" sebenarnya menggunakan wang orang ramai untuk membina projek perumahan mereka.

Utusan Malaysia, 21 Mei 2004

KADAR TOL PLUS NAIK 10% JANUARI 2005

Kadar tol lebuhraya Utara-Selatan (Plus) bagi semua kategori kendaraan akan dinaikkan sebanyak 10 peratus berkuat kuasa 1 Januari 2005. Penggerusi Plus Expressways Bhd, Tan Sri Mohd Sheriff Mohd Kassim, berkata kenaikan kadar tol 10 peratus itu sudah mendapat kelulusan dan diwartakan oleh kerajaan.

- Berita Harian, 29 Mei 2005



**Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna (KPDN & HEP)
dengan kerjasama
Gabungan Persatuan-Persatuan Pengguna-Pengguna Malaysia (FOMCA)**

semepna Hari Pengguna Malaysia 2004

bermula dari 11 Mei 2004 hingga 10 Julai 2004



Pertandingan Mengarang Esei Kepenggunaan



Kategori

- **Kategori A :** Bahasa Malaysia
 - i) 13 - 18 tahun ii) 19 tahun ke atas
- **Kategori B :** Bahasa Inggeris
 - i) 13 - 18 tahun ii) 19 tahun ke atas
- **Kategori C :** Bahasa Mandarin
 - i) 13 - 18 tahun ii) 19 tahun ke atas
- **Kategori D :** Bahasa Tamil
 - i) 13 - 18 tahun ii) 19 tahun ke atas
- Terbuka kepada semua warganegara Malaysia.
- Panjang esei tidak melebihi 1000 patah perkataan.

Topik

Pilih satu daripada tajuk-tajuk berikut:

- a) Bagaimakah menggalakkan amalan kitar semula di kalangan pengguna?
- b) Keberkesanan Perdagangan Adil kepada pengguna dan peniaga
- c) Kepentingan pendekatan mesra pengguna di kalangan peniaga
- d) Kesan perkembangan telekomunikasi terhadap gaya hidup pengguna
- e) Dasar pengguna negara dalam menggalakkan penggunaan lestari dan pembangunan sosio-ekonomi negara
- f) Tanggungjawab pengguna dalam pemeliharaan dan pemuliharaan sumber air di Malaysia

Hadiah | Pertandingan Mengarang Esei

Untuk setiap kategori pertandingan

Kategori I : 13 tahun - 18 tahun

- | | |
|-------------|--------------------------------------|
| Pertama | : RM 1,500 berserta sijil penyertaan |
| Kedua | : RM 1,000 berserta sijil penyertaan |
| Ketiga | : RM 500 berserta sijil penyertaan |
| 20 saguhati | : RM 100 berserta sijil penyertaan |

Kategori II : 19 tahun ke atas

- | | |
|-------------|--------------------------------------|
| Pertama | : RM 2,000 berserta sijil penyertaan |
| Kedua | : RM 1,000 berserta sijil penyertaan |
| Ketiga | : RM 500 berserta sijil penyertaan |
| 20 saguhati | : RM 100 berserta sijil penyertaan |

Setiap peserta akan menerima sijil penyertaan

AKHBAR RASMI

தமிழ்நாடு

星洲日報
SIN CHEW DAILY

Pertandingan Melukis Poster Kepenggunaan



Kategori

- **Kategori A :** 10 - 12 tahun
- **Kategori B :** 13 - 15 tahun
- **Kategori C :** 16 - 18 tahun
- Terbuka kepada semua warganegara Malaysia. Poster hendaklah ditulis di dalam Bahasa Malaysia sahaja.
- Bebas menggunakan sebarang bahan pewarna. Saiz minimum A3 atau 16.5 cm x 11 cm.

Topik

Pilih satu daripada tajuk-tajuk berikut:

- a) Persekitaran sihat hak bersama
- b) Amalkan gaya pemakanan seimbang
- c) Jauhi Skim Cepat Kaya
- d) Bijak berbelanja amalan pengguna berhemat
- e) ICT melahirkan pengguna bermaklumat
- f) Peliharaan sumber air kita

Hadiah | Pertandingan Melukis Poster

Kategori A : 10 tahun - 12 tahun

- | | |
|-------------|--------------------------------------|
| Pertama | : RM 1,000 berserta sijil penyertaan |
| Kedua | : RM 750 berserta sijil penyertaan |
| Ketiga | : RM 500 berserta sijil penyertaan |
| 20 saguhati | : RM 100 berserta sijil penyertaan |

Kategori B : 13 tahun - 15 tahun

- | | |
|-------------|--------------------------------------|
| Pertama | : RM 1,500 berserta sijil penyertaan |
| Kedua | : RM 1,000 berserta sijil penyertaan |
| Ketiga | : RM 500 berserta sijil penyertaan |
| 20 saguhati | : RM 100 berserta sijil penyertaan |

Kategori C : 16 tahun - 18 tahun

- | | |
|-------------|--------------------------------------|
| Pertama | : RM 1,500 berserta sijil penyertaan |
| Kedua | : RM 1,000 berserta sijil penyertaan |
| Ketiga | : RM 500 berserta sijil penyertaan |
| 20 saguhati | : RM 100 berserta sijil penyertaan |



Sila buat salinan fotokopi untuk menghantar borang penyertaan

Borang Penyertaan

Nama Penuh : _____

Umur : _____ Kategori : _____

No. K/P / Sijil Kelahiran: _____

Alamat (Rumah) : _____

Alamat (Sekolah) : _____

Tel (Rumah/HP) : _____ (Sekolah) : _____

Penyertaan Perlombaan: Esei Poster

Tajuk Yang Dipilih: _____

Dengan ini saya mengesahkan bahawa esei / poster yang dilampirkan ini adalah karya asal saya dan saya bersetuju dengan semua syarat-syarat pertandingan ini.

Tandatangan _____ Tarikh _____

Syarat Pertandingan

1. Esei yang dikemukakan hendaklah taip langkah sebalas atau bertulis dengan tulisan yang jelas dan mudah difahami.
2. Panjang esei tidak melebihi 1000 patah perkataan (dalam Bahasa Malaysia, Bahasa Inggeris, Bahasa Tamil dan Bahasa Mandarin)
3. Saiz minimum poster mestilah sekurang-kurangnya berukuran A3. Cara lukisan adalah bebas dan bahan pewarna yang digunakan adalah mengikut kemampuan peserta.
4. Lukisan grafik dan adaptasi menggunakan komputer tidak diterima pakai.
5. Semua penyertaan mestilah asli dan ciptaan sendiri.
6. Semua penyertaan hendaklah disertakan dengan borang penyertaan yang lengkap.
7. Para peserta hendaklah menulis jenis kategori pada sebelah kanan sampul surat semasa mengirimkan penyertaan.
8. Pihak pengajar berhak menolak mana-mana penyertaan yang tidak mengikut syarat-syarat yang telah ditetapkan.
9. Pihak pengajar juga tidak akan bertanggungjawab jika esei / poster yang dihantar rosak atau hilang semasa dalam pengiriman pos.
10. Penyertaan hendaklah dihantar kepada pihak pengajar pada atau sebelum 17 Julai 2004.
11. Warga KPDN & HEP, FOMCA, Sin Chew Daily dan Malaysian Nanban serta ahli keluarga terdekat tidak dibenarkan menyertai pertandingan ini.
12. Para peserta boleh menghantar lebih daripada satu penyertaan tetapi hanya berhak menerima satu hadiah sahaja.
13. Keputusan panel hakim adalah muktamad
14. Esei dan poster yang dihantar adalah hak milik pengajar.

Alamatkan penyertaan anda kepada:

Urusetia

Pertandingan Mengarang Esei dan

Melukis Poster Kepenggunaan

Peringkat Kebangsaan Sempena

Hari Pengguna Malaysia 2004

No 1D-1 Bangunan SKPPK,

Jalan SS 9A/17

47300 Petaling Jaya, Selangor

(U/p: Sdr Siti Rahayu Zakaria)

Untuk maklumat lanjut, sila hubungi:

Tel : 03-7876 2009/ 7875 6370

Fax : 03-7877 1076

Email : fomca@fomca.org.my

fomca@po.jaring.my

Laman Web : www.fomca.org.my

Menangani Stres

Stres adalah tindakbalas fizikal, emosi dan mental kepada perubahan. Kita semua mengalami stres - di rumah, sekolah atau tempat kerja. Sebenarnya kita perlu sedikit stres untuk berfungsi secara berkesan. Adakalanya stres boleh juga menjadi faktor motivasi terhadap perkembangan hidup seseorang. Namun stres yang keterlaluan boleh menjadikan kesihatan.

Mengapa stres berlaku

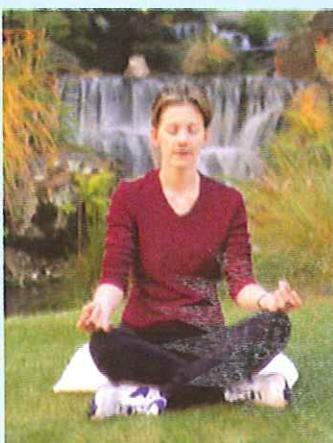
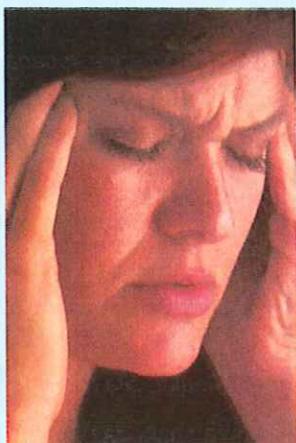
- Diri sendiri (contoh: kecewa kerana tidak dapat apa yang diingini)
- Keluarga anda (contoh: masalah dengan suami/isteri dan anak, pindah rumah, masalah kewangan)
- Pekerjaan anda (contoh: anda tidak dapat menyiapkan kerja, anda tidak cemerlang dalam kerja, ketua anda tidak berpuas hati dengan kerja anda, anda tidak dinaikkan pangkat, tukar kerja, dibuang kerja)
- Komuniti anda (contoh: jiran dan komuniti tidak ramah)

Keadaan apabila berlakunya stres

- Jantung berdegup kencang dan sukar bernafas
- Ingin cepat marah
- Berasa tidak gembira
- Kehilangan selera makan
- Hilang minat bekerja
- Tidak cukup tidur
- Anda menengking-nengking
- Anda ingin membaling sesuatu
- Anda cuba menjauhkan diri

Apabila berasa marah

- Menyedari yang anda sedang marah ... katakan : "Saya sedang marah!"



- Bertenang ... kira hingga 10, tarik nafas panjang dan mengucap
- Kenal pasti kenapa anda marah
- Cuba dengar penjelasan orang lain
- Jangan berkata sesuatu untuk menyakitkan hati atau menghukum orang lain
- Anda perlu beredar jika tidak dapat mengawal kemarahan
- Berbincang dengan orang lain jika tidak mampu mengendalikan kemarahan
- Membiasakan diri memaafkan - menerima kenyataan bahawa manusia juga melakukan kesalahan

Kuasai kemahiran untuk menyelesaikan masalah cara IDEAL

- I - Kenal pasti masalah (*Identify*)
- D - Jelaskan pilihan yang boleh diambil (*Describe*)
- E - Buat penilaian bagi setiap cadangan - baik dan buruknya (*Evaluate*)
- A - Bertindak - pilih satu cara untuk bertindak (*Act*)
- L - Belajar dari pengalaman sama ada hasilnya berjaya atau tidak (*Learn*)

Cara kurangkan kemungkinan untuk marah

- Berfikir secara positif
- Jangan salahkan orang lain apabila berlaku kesilapan
- Belajar menyukai diri sendiri
- Usahakan yang terbaik daripada apa yang anda ada
- Belajar menerima apa yang tidak dapat diubah
- Jangan risau tentang kekurangan yang ada
- Bertenang
- Lakukan senaman selalu
- Adakan hobi
- Luangkan masa untuk keluarga, kerja dan beriadah
- Dapatkan tidur yang cukup
- Dapatkan teman untuk meluahkan masalah
- Bersifat tegas. Berani berkata "TIDAK" untuk kegiatan luar, jemputan atau temu janji yang anda tiada masa untuk hadiri
- Tetapkan matlamat yang realistik untuk diri anda. Tidak semua yang anda dapat kecapi. Sedarilah bahawa tidak semua perkara penting seperti yang anda sangkakan.

