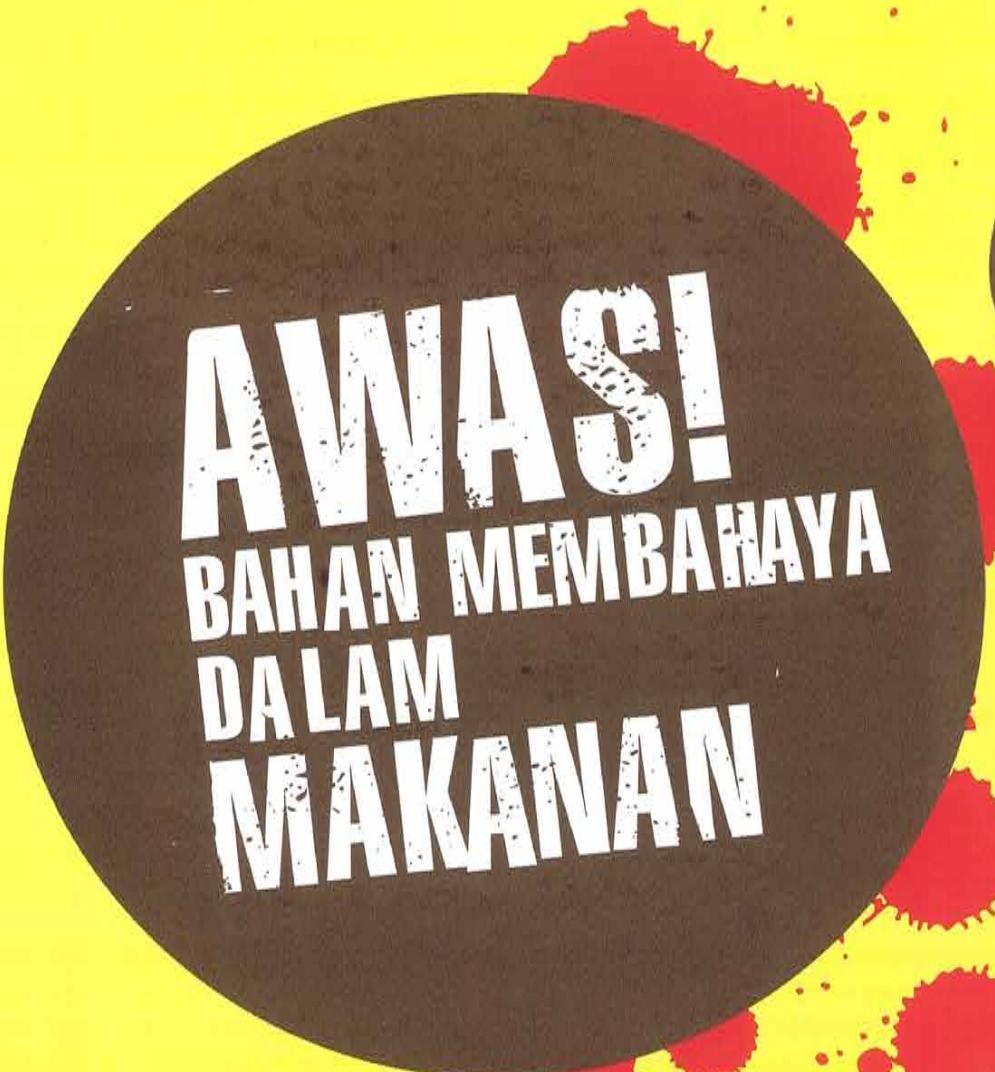


Buletin maklumat kepenggunaan semasa
pengguna

OGOS 2006



Kementerian
Perdagangan Dalam
Negeri dan Hal Ehwal
Pengguna



AWASI!
BAHAN MEMBAHAYA
DALAM
MAKANAN

AIR:
SUMBER YANG
SEMAKIN
BERKURANGAN

PRINSIP
ASAS
INSURANS
HAYAT

AMALAN
BERBELANJA
SECARA
BIJAK

BENGKEL
UBAH SUAI
KERETA MENJADI
KERETA POTONG

MENGENALI
KHASIAT
TANAMAN

BULETIN PENGGUNA

SIDANG REDAKSI

PENASIHAT

Y. Bhg. Dato' Seri Talaat bin Hj. Husain
Ketua Setiausaha
Kementerian Perdagangan Dalam Negeri
dan Hal Ehwal Pengguna

KETUA SIDANG PENGARANG
Isamil bin Jantan

TIMBALAN
KETUA SIDANG PENGARANG
Mohd Yusof bin Abdul Rahman

SIDANG PENGARANG
Masri bin Misran
Azendi bin Mohd Zawawi
Nazleen bte Mohd Emran
Noor Jamal bin Ali
Indrani Thuraisingham
Siti Rahayu bte Zakaria

DICETAK OLEH
Syarikat Asas Jaya

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

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

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
bulletinpengguna@hotmail.com

LAMAN WEB KPDN & HEP
www.kpdnhep.gov.my

LAMAN WEB FOMCA
www.fomca.org.my

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

SMS E-ADUAN
36663

HOT LINE 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

SATU daripada "penyakit" yang dihidapi oleh masyarakat kita ialah suka mencuba sesuatu berdasarkan pujaan atau iklan. Inilah juga yang banyak memerangkap mereka yang terlibat dengan penyalahgunaan konsep gores dan menang. Apabila dihubungi supaya datang ke premis syarikat tersebut untuk mendapatkan hadiah percuma, mereka terus ke premis yang dinyatakan itu.

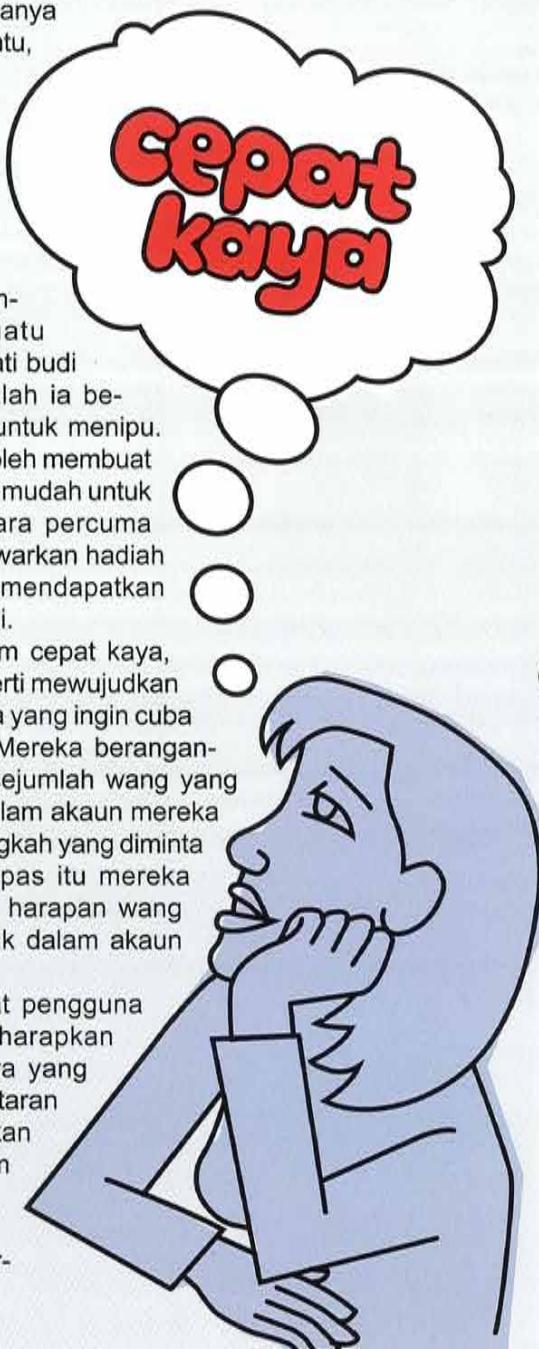
Selain itu juga, masyarakat kita juga mempunyai "penyakit" ingin mendapatkan imbuhan kewangan yang banyak dengan membayar sejumlah wang sedikit atau secara kasarnya boleh disebutkan sebagai "bersikap tamak". Sebab itulah skim cepat kaya masih berleluasa walaupun kerajaan telah mengadakan pelbagai kempen untuk mendidik pengguna tentang bahayanya. Masih banyak kedapatan surat-surat berantai yang dihantar ke rumah atau diedarkan ke rumah-rumah ibadat yang mempelawa untuk menyertainya.

Akibat daripada sikap ingin mencuba dan "tamak" inilah menyebabkan ramai yang terpedaya. Apabila telah terkena barulah mencari-cari pihak yang boleh membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi. Ada masanya masalah itu masih boleh dibantu, tetapi kebanyakannya sudah seperti "hasi telah menjadi bubur."

Dalam menghadapi cabaran kehidupan, seorang pengguna perlu membuat pertimbangan yang mendalam apabila ingin membeli atau menyertai sesuatu yang baru. Kita tidak tahu hati budi seseorang peniaga itu, adalah ia benar-benar ikhlas atau cuba untuk menipu. Tetapi secara logiknya, kita boleh membuat pertimbangan bahawa bukan mudah untuk mendapatkan sesuatu secara percuma melainkan pihak yang menawarkan hadiah tersebut sudah tentu ingin mendapatkan imbalan yang lebih besar lagi.

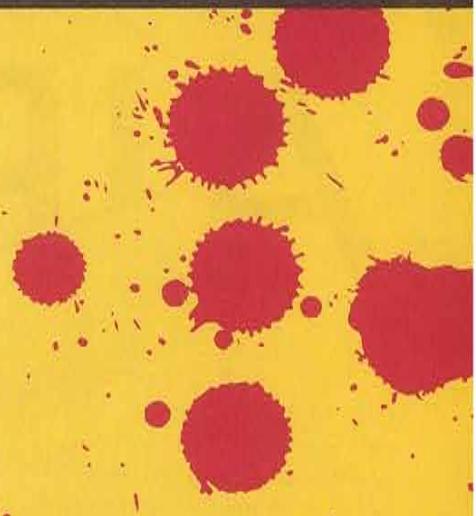
Begini juga dengan skim cepat kaya, seperti surat berantai. Ia seperti mewujudkan anangan-angan kepada mereka yang ingin cuba untuk terlibat dengannya. Mereka berangan-angan akan mendapatkan sejumlah wang yang banyak yang dimasukkan dalam akaun mereka apabila mengikut langkah-langkah yang diminta dalam surat tersebut. Selepas itu mereka akan menunggu dengan harapan wang akan mencurah-curah masuk dalam akaun mereka.

Inilah sikap masyarakat pengguna Malaysia yang suka mengharapkan "durian runtuh" dengan cara yang murah tanpa berusaha. Lantaran sikap sepertilah menyebabkan skim surat berantai ala skim cepat kaya ini terus berleluasa disebarluaskan. Dan yang pastinya masih ada yang berminat untuk menyertainya.



ISU PENGGUNA

BAHAN BAHAYA DALAM MAKANAN



DALAM makanan yang dimakan setiap hari, terdapat pelbagai jenis bahan tambahan makanan seperti pewarna, perisa, perasa, pengawet dan sebagainya. Biasanya bahan tambahan makanan ini tidak dinyatakan dalam label bungkusan makanan. Hanya yang dicatatkan ialah pewarna atau perasa makanan yang dibenarkan.

Kedua-dua ini akan menimbulkan masalah kepada pengguna, khususnya yang menghidap sesuatu jenis penyakit atau alahan yang tidak boleh memakan bahan tambahan makanan tertentu.

Berikut adalah beberapa jenis bahan yang terdapat dalam makanan yang perlu diberikan perhatian. Sekiranya ada yang menghidap penyakit tertentu, elakkan daripada mengambil makanan yang mengandungi bahan tambahan makanan tersebut.

Kandungan dalam makanan

Kandungan yang terdapat dalam label bukan merupakan kandungan sebenar yang terdapat dalam sesuatu makanan. Terdapat banyak bahan kimia yang boleh menyebabkan masalah kesihatan seperti *scrylamides*. Ia wujud dalam makanan yang melalui pemrosesan suhu yang tinggi (*high heat*). Namun tiada keperluan mengenainya untuk disenaraikan dalam label makanan. Terdapat juga bahan makanan yang berkesempatan turut mengandungi racun serangga dan bahan-bahan kimia yang lain, tetapi tidak disenaraikan.

Monosodium Glutamat (MSG)

MSG merupakan bahan tambahan makanan di dalam ribuan produk makanan dan runcit dengan pelbagai nama. Bahan ini boleh menyebabkan berlakunya masalah ketidakseimbangan terhadap sistem fungsi badan, kegagalan keseimbangan pemakanan dan juga menyebabkan pengguna memakan lebih banyak makanan. Selain daripada itu, ia juga boleh menyumbang kepada masalah kegemukan.

Kandungan MSG yang disembunyikan

Kewujudan MSG dalam sesuatu produk makanan disembunyikan dalam kandungan makan melalui ekstrak yis, yis torula, *hydrolyzed vegetable protein* dan yis terautolis. Terdapat beribu-ribu produk yang mengandungi satu atau lebih bahan kimia yang boleh meningkatkan rasa makanan tersebut.

Simptom Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD)

Simptom ini terdapat pada kanak-kanak dan disebabkan oleh kandungan makanan terproses yang mengandungi pewarna tiruan berlebihan. Ia juga disebabkan oleh pemrosesan makanan yang tinggi *refined carbohydrates*. 80 peratus daripada kanak-kanak yang dirawat dengan menghindarkan pengambilan makanan terproses boleh sembuh daripada ADHD dalam masa dua minggu.

Aspartame

Bahan pemanis tiruan ini apabila didedahkan kepada cuaca panas untuk beberapa jam boleh membentuk bahan kimia yang dikenali sebagai formaldehid dan asid formik. Formaldehid boleh menyebabkan kerosakan pada mata, otak dan keseluruhan sistem saraf. Selain daripada itu, aspartame juga sering dikaitkan dengan migrain, penglihatan kabur dan pelbagai masalah sistem saraf yang lain.

Plastik

Pembungkus plastik makanan mempunyai kesan yang membahayakan kesihatan. Ia boleh menyebabkan bahan kimia *bisphenol A* terserap ke dalam makanan. Amalan memasak dalam bekas plastik meningkatkan pendedahan tersebut. *Bisphenol A* boleh menyebabkan tumor payu dara bagi lelaki dan mengakibatkan ketidakseimbangan hormon bagi wanita. Selain

ISU PENGGUNA

AIR : SUMBER YANG SEMAKIN BERKURANGAN

AIR merupakan salah satu daripada sumber yang paling penting dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang manusia boleh hidup selama sebulan tanpa makanan tetapi hanya dapat hidup seminggu tanpa air. Tanpa air tiada kehidupan yang mampu hidup kerana badan manusia mengandungi 65-70% air dan otak manusia mengandungi 75% air yang digunakan untuk memindahkan nutrien dalam sistem badan, menyelaraskan suhu badan serta sebagai cecair untuk mengelakkan kejutan.

Kepentingan air

Kepentingan air bukan sahaja sebagai air minuman tetapi ia merupakan salah satu sumber utama bagi pencarian sumber kehidupan oleh berjuta-juta petani dan nelayan di seluruh dunia. Selain itu, petani dan nelayan tersebutlah yang memastikan bekalan makanan yang cukup kepada kita, selaku "pengguna".

Kebanyakan masyarakat di serata dunia memahami dan mengambil kira kepentingan air. Sejarah menyatakan bahawa Tamadun manusia bermula di lembah sungai Indus kerana air merupakan punca kehidupan manusia. Satu lagi contoh yang unik ialah di negara Botswana di Afrika Selatan yang masyarakatnya memberi salam kepada satu sama lain dengan ucapan "Pula" yang bermaksud hujan. Dan apabila seseorang tetamu kehormat tiba, ucapan "A pula ene" disampaikan dan ucapan ini bermaksud "Biarlah hujan membawa restu". Contoh ini merupakan satu contoh yang unik yang menggambarkan kepentingan yang diberikan kepada air dan keseronokan dalam menerima hujan.

Kandungan Air

Molekul air merupakan satu gabungan kimia yang paling mudah iaitu terdiri daripada 2 molekul hidrogen dan satu molekul oksigen. Molekul hidrogen yang terletak di kiri dan kanan molekul oksigen setiap satu membawa cas yang berlainan iaitu cas positif dan negatif yang melengkapkan keupayaan kimia molekul tersebut.

Walaupun air begitu penting dalam kehidupan kita, kita harus peka bahawa ia merupakan satu sumber yang semakin berkurangan di kebanyakan negara. Kekurangan sumber serta peningkatan permintaan air boleh disimpulkan sebagai akibat daripada pembaziran serta pencemaran yang kian meningkat.

Krisis air

Walaupun Malaysia merupakan sebuah negara yang kaya dengan sumber air, namun sejak kebelakangan ini, kita sering mengalami krisis kekurangan air. Aktiviti pembangunan, perindustrian dan peningkatan permintaan akibat peningkatan populasi penduduk Malaysia, Air Tanpa Pulangan (atau Non Revenue Water), infrastruktur yang telah usang seperti paip asbestos dan kekurangan pendidikan pengguna dalam penjimatatan air, yang jika dibiarkan berterusan tanpa tindakan pembetulan akan menyebabkan krisis air di Malaysia. Salah satu sebab utama krisis air ialah cara pemikiran komuniti yang mempertikaikan air sebagai satu sumber yang kurang bernilai.

Pelbagai langkah harus diambil untuk mengelakkan berulangnya keadaan kekurangan air di negara kita. Semua pihak perlu memainkan peranan yang penting dalam menangani isu ini secara berkesan.

Tips Penjimatatan Air di Rumah

- Gunakan tandas yang mempunyai keupayaan curahan yang rendah (contohnya memilih sistem curahan yang berkeupayaan sebanyak 6 liter atau kurang)
- Kurangkan masa mandian atau gunakan paip perenjis mandian bertekanan rendah.
- Jangan biarkan air mengalir di sinki ketika mencuci muka, menggosok gigi atau mencukur. Cara terbaik dengan menakung air di dalam bekas.
- Siram taman dan pokok bunga ketika senja atau awal pagi untuk mengelakkan kehilangan air melalui penyejatan akibat daripada kepanasan.
- Ubahsuai pemeraik di taman supaya kadar air yang digunakan tidak berlebihan. Jika kawasan taman yang kecil, gunakan baldi atau salur getah.

PANDUAN PENGGUNA

amalan berbelanja secara bijak



Ketika Berbelanja

- Sediakan senarai barang yang ingin dibeli dan tetap dengan senarai tersebut.
- Gunakan khidmat jurujual untuk membantu mencari barang-barang yang tidak mudah terlihat pada pandangan mata. Hal ini dapat membantu menjimatkan waktu untuk mencari barang yang harganya lebih murah.
- Daging adalah sumber protein yang ideal, tapi biasanya berharga lebih mahal. Keju, telur, produk haiwan (ayam, daging dan itik), kaya kacang, buncis dan sejumlah ikan tertentu, termasuk dalam makanan berprotein tinggi yang harganya lebih murah.
- Apabila membeli ayam, lebih baik membeli seekor ayam daripada membeli potongan-potongannya sahaja. Harga ayam yang telah dipotong harganya lebih tinggi dan ia tidak termasuk dalam barang kawalan harga.
- Beli makanan yang dihasilkan dalam negara.
- Usahakan untuk berbelanja apabila ada diskaun, tetapi jangan terkejut dengan gimik diskaun yang dibuat oleh pasar raya. Biasanya harga yang diletakkan adalah lebih tinggi. Apabila diberikan diskaun, harga tersebut kembali ke harganya yang asal.
- Berhati-hati terhadap helah harga. Kebanyakan barang yang harganya lebih mahal diletakkan tepat di depan pandangan mata untuk menarik perhatian calon pembeli.
- Perhatikan barang-barang dengan harga istimewa yang tidak diiklankan.
- Untuk barang yang sering digunakan, belilah dalam jumlah lebih banyak.
- Untuk memuat barang-barang yang dibeli dalam jumlah banyak (misalnya keju, mentega, susu dan sebagainya), gunakan pembeku.
- Ketahui lebih dulu harga barang yang akan dibeli. Walau pun telah diberikan diskaun, ia tidak bermakna harganya lebih murah dibanding harga normal.
- Gunakan jenama generik yang biasanya berharga lebih murah.
- Jangan membeli barang berdasarkan kemasan yang cantik sahaja kerana biasanya harganya akan jauh lebih mahal. Harga yang perlu dibayar itu bukan hanya untuk barang sahaja, tetapi juga bagi bungkusannya.
- Bila anda ingin membeli buah-buahan dan sayuran, belilah yang sedang dalam musim ketika itu.
- Perhatikan tarikh lput barang makanan. Jika tarikh lputnya hampir tamat, jangan beli dalam jumlah yang banyak.
- Hindari barang yang sukar untuk dibuang.

Setelah Berbelanja

- Apabila mendapat barang yang dibeli tidak bersetujuan atau rosak, kembalikan semula untuk mendapatkan gantian yang lain.
- Simpan segala resit pembelian. Ia diperlukan sekiranya ingin memulangkan atau menukar barang yang tidak sesuai atau rosak.
- Pelajari struktur diskaun yang diberikan. Ini memudahkan untuk membelinya apabila ingin membelinya ketika musim jualan murah akan datang.

KEWANGAN

prinsip asas insurans hayat



DALAM sistem insurans hayat, sebilangan besar pemegang polisi membayar sejumlah premium ke dalam suatu dana yang diuruskan syarikat insurans. Apabila seseorang dalam kumpulan tersebut ditimpa kesusahan, dia akan diberikan sejumlah wang daripada dana tersebut bagi meringankan kesusahannya.

TUJUAN MEMBELI INSURAN HAYAT

- Memastikan keluarga terdekat mempunyai wang tunai dan pendapatan selepas kematian pemegang polisi
- Supaya keluarga terdekat pemegang polisi terus mengekalkan taraf hidup mereka
- Agar anak pemegang polisi mempunyai wang untuk pendidikannya.
- Supaya pemegang polisi mempunyai pelan tabungan untuk masa hadapan apabila bersara, mempunyai punca pendapatan berterusan.

JENIS INSURAN HAYAT

1

Insurans bertempoh

Polisi ini menawarkan perlindungan insurans untuk tempoh terhad. Wang manfaat dibayar hanya setelah kematian atau sekiranya pemegang polisi mengalami hilang upaya menyeluruh atau kekal semasa dalam tempoh polisi.

2

Insurans hayat seumur hidup

Polisi ini memberikan perlindungan sepanjang hayat dan premiumnya pula dibayar seumur hidup. Wang manfaat, termasuk apa-apa bonus dibayar setelah kematian atau sekiranya pemegang polisi mengalami hilang upaya menyeluruh dan kekal.

3

Insurans endowmen

Polisi ini menggabungkan perlindungan dan tabungan. Wang manfaatnya akan dibayar pada akhir tempoh yang ditetapkan akibat daripada kematian atau jika mengalami hilang upaya menyeluruh dan kekal. Sekiranya pemegang polisi masih hidup apabila polisi telah matang, pemegang polisi akan menerima wang tersebut. Sebaliknya jika pemegang polisi telah meninggal dunia, wang akan diberikan kepada penama yang telah ditetapkan.

4

Insurans berkaitan pelaburan

Premium digunakan untuk membeli perlindungan insurans hayat dan unit saham dalam dana yang diuruskan oleh syarikat insurans.

5

Pelan anuiti hayat

Pelan ini merupakan satu siri bayaran yang dibuat kepada pemegang polisi sehingga dia meninggal dunia. Terdapat dua jenis anuiti, iaitu:

Anuiti serta-merta - bayaran dibuat bermula dalam tempoh dua belas bulan selepas membeli anuiti.

Anuiti tertunda - Bayaran bermula lebih daripada 12 bulan selepas membeli anuiti. Orang yang membeli anuiti ini sepanjang tempoh bekerja untuk dijadakan sebagai pendapatan semasa persaraan.

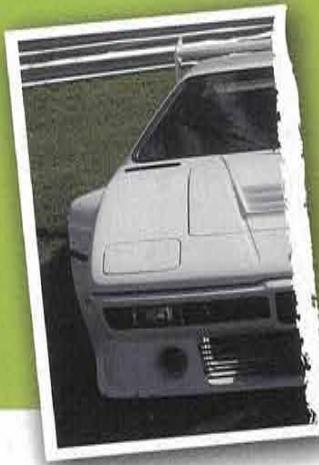
PERHATIAN:

- Beritahu penama tentang polisi insurans hayat, sebarang perubatan yang dibuat terhadap polisi dan tempat di mana dokumen disimpan.
- Lantik penama kontingen sebagai ganti sekiranya penama utama meninggal dunia terlebih dahulu.
- Pastikan syarikat insurans menyimpan nama penama dan diberitahu sekiranya terdapat perubahan alamat penama.
- Buat catatan tarikh premium perlu dibayar. Jika premium tidak dijelaskan mengikut tarikhnya, berkemungkinan polisi tersebut akan luput.
- Pastikan resit diminta sebagai bukti bayaran. Ini untuk membantu sekiranya ejen gagal menyampaikan premium kepada syarikat insurans.
- Pastikan umur yang tercatat pada borang permohonan adalah tepat. Sekiranya maklumat ini tidak tepat, syarikat insurans akan membayar amaun yang berpatutan dengan jumlah premium yang telah dibayar untuk umur yang betul.
- Sentiasa semak semula keperluan insurans untuk memastikan keperluan itu dilindungi secukupnya.
- Dokumen polisi insurans perlu disimpan dengan selamat.
- Buat salinan maklumat asas seperti nama syarikat insurans, jenis polisi, nombor polisi dan nama penama.

PENYELESAIAN TERHADAP PERTIKAIAN INSURANS HAYAT

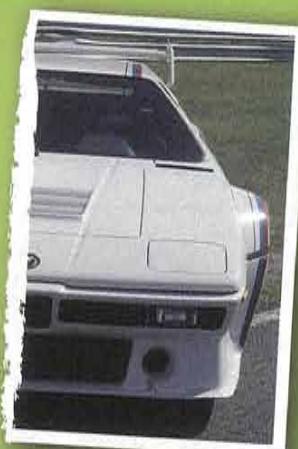
- Sekiranya timbul pertikaian tentang produk atau perkhidmatan syarikat insurans, selesaikan pertikaian tersebut dengan syarikat insurans tersebut.
- Sekiranya tidak berpuas hati dengan tindakan syarikat insurans, tulis surat kepada Biro Perkhidmatan Pelanggan di Bank Negara atau Biro Pengantaraan Kewangan.

RUANGAN PUSAT KHIDMAT ADUAN PENGGUNA NASIONAL



Bengkel ubah suai kereta menjadi

KERETA POTONG



NCCC telah menerima aduan daripada seorang pengadu yang telah mendapat bahawa keretanya yang dihantar untuk dibaiki di sebuah bengkel setelah terlibat dalam kemalangan, telah dipotong dan disambung tanpa persetujuan daripada beliau.

Pengadu telah terlibat dalam kemalangan yang menyebabkan beliau telah mengalami cedera parah. Kereta kancil yang dipandunya mengalami kerosakan yang teruk. Beliau telah memohon syarikat insurans untuk menanggung kos memperbaiki kereta tersebut dan telah diluluskan. Kereta tersebut telahpun dibaiki oleh bengkel panel syarikat insurans itu.

Baru-baru ini, beliau bercadang untuk menjual kereta itu. Malangnya penjual kereta terpakai enggan menerima kereta itu dengan alasan kereta itu adalah kereta potong dan sambung. Beliau juga telah membuat pemeriksaan di Puspakom. Hasilnya kereta tersebut disahkan sebagai kereta potong dan gagal dalam pemeriksaan Puspakom.

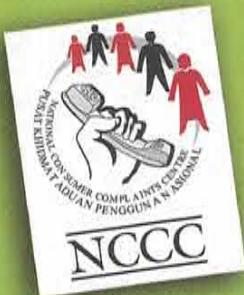
Memandangkan kereta itu adalah kereta potong, pengadu tidak dapat menjual kereta tersebut kerana keadaan kereta itu membahayakan pengguna. Beliau telah meminta NCCC membantu beliau mendapatkan keadilan yang sewajarnya.

TINDAKAN NCCC

NCCC telah menulis surat rasmi kepada syarikat insurans, pengusaha bengkel dan jurunilai untuk mendapatkan penjelasan dan ganti rugi yang sewajarnya bagi pihak pengadu. NCCC telah menerima penjelasan daripada pengusaha bengkel dan syarikat insurans yang telah menawarkan untuk membeli balik kereta tersebut pada harga RM13,000. Pengadu telah bersetuju dengan tawaran itu.

NASIHAT NCCC

Pengguna hendaklah sentiasa mengambil tahu akan pembaikan yang dilakukan oleh bengkel kereta. Ini bagi memastikan bahawa para pengguna tidak ditipu dengan kerja-kerja pembaikan yang dilakukan oleh bengkel tersebut. Sekiranya kerja-kerja pembaikan yang dilakukan itu tidak wajar, pengguna berhak untuk menolak kerja-kerja pembaikan itu. Walaupun bayaran pembaikan ditanggung oleh syarikat insurans, namun pengguna berhak untuk memastikan kerja-kerja pembaikan dilakukan dengan sempunra kerana mereka telah membayar premium insurans. Sekiranya ada pengguna yang berhadapan dengan masalah seumpama ini, mereka boleh membuat tuntutan di Tribunal Tuntutan Pengguna Malaysia.



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

ADIL • PROFESIONAL • BERKESAN

PANDUAN PENGGUNA



Apabila membaiki kenderaan di bengkel...

MENGHANTAR kenderaan ke bengkel kadang-kala boleh menjengkelkan. Adakalanya, lain yang diminta agar diperbaiki, lain pula yang diganti. Terdapat juga yang apabila telah selesai diperbaiki kenderaan tersebut, apabila bil diminta, kadar caj yang dikenakan terlalu tinggi.

Berikut adalah beberapa masalah yang dihadapi ketika berurusan di bengkel kenderaan.

- Kos pekerja yang berlebihan. Walaupun ada papan tanda menunjukkan harga peralatan dan bayaran perkhidmatan tetapi caj yang dikenakan selalunya lebih tinggi.
- Masa yang diambil untuk menyelesaikan sesuatu kerja terlalu lama dan belum tentu memuaskan hati pengguna.
- Mekanik tidak memperbaiki kenderaan seperti yang dikehendaki oleh pengguna sebaliknya mereka sering membuat kesimpulan sendiri tanpa perlu membuka bonet sekalipun.

Beberapa kesulitan turut dialami oleh pengguna ketika proses membaiki kenderaan mereka berlangsung termasuk:

- Pengguna mendapati sukar untuk berhubung dengan pihak pengrusan syarikat berkenaan untuk membincangkan kemosyikilan mereka. Kebiasaannya pekerja-pekerja bawahan tidak dapat memberi jawapan munasabah bagi menyelesaikan kemosyikilan yang dikemukakan kepada mereka.
- Sering kali juga kerja-kerja membaiki kenderaan diterangkan mengikut cara teknikal sehingga menyukarkan pengguna untuk memahaminya.
- Pengguna-pengguna juga tidak dapat menentukan lama masa yang diambil untuk membaiki kenderaan dan sama ada bayaran yang dikenakan berpatutan atau tidak. Para mekanik seharusnya memberi keterangan mengenai hal tersebut.

Panduan

- Pengguna perlu diberitahu terlebih dahulu tentang kerosakan dan alat yang perlu diganti serta kadar bayaran yang dikenakan sebelum sebarang kerja membaiki dilakukan.
- Jangan menandatangani sebarang surat kebenaran secara membata tulis untuk membaiki kenderaan mereka. Pengguna perlu mendapatkan penjelasan terperinci mengenai kerja-kerja membaiki kereta yang benar-benar diperlukan.
- Pengguna perlu diberikan penerangan tentang kerosakan dengan bahasa yang mudah difahami terutama di kalangan pengguna yang tidak arif mengenai kenderaan.
- Pengguna haruslah mengamalkan sikap mengambil berat dan penuh perhatian ketika memelihara kenderaan mereka supaya sentiasa dalam keadaan yang baik untuk mengelakkan kerja membaiki yang tidak perlu.

PEMAKANAN

Mengenali khasiat makanan



SENDA PENGGUNA



Mineral

Hanya 4% dari berat badan kita adalah mineral, tetapi ia diperlukan untuk menentukan struktur dan sistem dalam badan berfungsi dengan baik. Mineral diperlukan dalam kuantiti yang mencukupi untuk kesihatan badan. Sebahagian mineral seperti natrium boleh didapati dengan banyak tetapi sebahagian yang lain tidak mencukupi seperti zat besi dan kalsium di mana ia perlu diambil dari makanan secara berterusan.

Buah-buahan dan sayur-sayuran

Vitamin dan mineral yang asli dari makanan yang kita makan sehari-hari adalah lebih baik jika dibandingkan dengan vitamin dalam bentuk pil, kapsul dan cecair. Makanan seperti buah-buahan dan sayur-sayuran tempatan segar lebih tinggi kandungan vitamin jika dibandingkan dengan buah-buahan dan sayur-sayuran yang diimport. Tambah lagi harga buah-buahan dan sayur-sayuran tempatan jauh lebih murah dari yang diimport.

BERAPA BANYAKKAH YANG DIPERLUKAN?

Adalah syorkan bahawa setiap hari kita makan:

- 3 hingga 5 hidangan sayur-sayuran dan buah-buahan
- Sekurang-kurangnya 1 pilihan yang tinggi vitamin A
- Sekurang-kurangnya 1 jenis sayuran atau buah-buahan yang tinggi vitamin C
- Sayur-sayuran hijau perlu dihidang beberapa kali dalam seminggu

Mineral Garam Galian	RDA		Fungsi Utama	Sumber Makanan
	Lelaki	Perempuan		
Kalsium	800 mg	800 mg	<ul style="list-style-type: none"> Diperlukan untuk membina tulang dan gigi, pengecutan otot dan pembekuan darah 	<ul style="list-style-type: none"> Susu dan hasilannya Sayuran berdaun hijau Sardin
Fosforus	800 mg	800 mg	<ul style="list-style-type: none"> Membina tulang dan gigi Membantu dalam penghasilan tenaga 	<ul style="list-style-type: none"> Daging Ayam - itik Ikan Telur Kekacang
Magnesium	350 mg	280 mg	<ul style="list-style-type: none"> Diperlukan untuk membina tulang Untuk pembentukan protein Untuk metabolisme tenaga 	<ul style="list-style-type: none"> Sayuran berdaun hijau Kacang dan kekacang
Ferum/Zat Besi	10 mg	10 mg	<ul style="list-style-type: none"> Diperlukan untuk pembentukan hemoglobin Untuk pengangkutan darah Untuk metabolisme tenaga 	<ul style="list-style-type: none"> Daging merah Hati Buah pinggang Ayam - itik Ikan Sayuran berdaun hijau Kekacang
Naterium	500 mg	500 mg	<ul style="list-style-type: none"> Mengekalkanimbangan cecair dalam 	<ul style="list-style-type: none"> Garam Makanan diproses

► DARI MUKA 4

- Pastikan rumput di taman dalam keadaan lebih kurang 6sm kerana rumput yang sederhana panjang dapat menyimpan air dengan lebih berkesan.
- Gunakan penyapu untuk membersihkan kawasan luar dan tepi rumah serta elakkan daripada menjirus air untuk membersihkan sampah sarap.
- Gunakan bekas pengairan seboleh mungkin bagi menyiram taman.
- Jangan biarkan air mengalir semasa mencuci pinggan dan mangkuk, gunakan air yang dipenuhi dalam sinki.
- Simpan sebotol air di dalam peti sejuk atau gunakan ais jika memerlukan air sejuk
- Pastikan mesin basuh dipenuhi bagi setiap cucian kerana setiap cucian akan menggunakan air yang sama walaupun pakaian hanya sedikit sahaja.
- Gunakan baldi untuk mencuci kereta dan elakkan penggunaan salur getah..
- Gunakan air yang dikumpul semasa hujan untuk kegunaan di dalam garaj, di taman dan jika boleh untuk curahan tandas.

► DARI MUKA 3

itu, ia turut menyebabkan kanser yang berkaitan hormon seperti kanser prostate dan kanser payu dara.

 **Susu**

Susu yang dikeluarkan di beberapa buah Negara seperti Amerika Syarikat dihasilkan oleh lembu yang telah disuntik hormon sintetik yang diharamkan di kebanyakan negara lain. Penggunaan hormon itu dikatakan antara penyebab remaja wanita di negara Amerika Syarikat mempunyai pembesaran buah dada pada usia yang muda dan turut meningkatkan kanser yang berkaitan dengan hormon seperti kanser prostate.

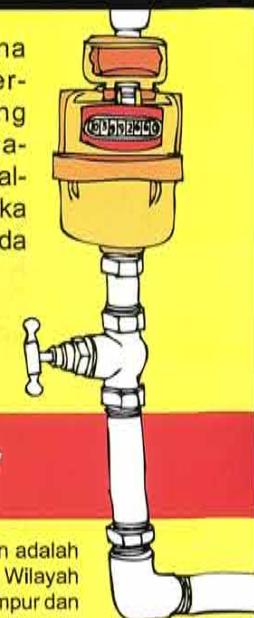
PANDUAN PENGGUNA

LANGKAH pertama yang perlu dilakukan oleh pengguna dalam menjimatkan penggunaan air ialah dengan mengetahui jumlah air yang digunakan setiap bulan. Ramai dalam kalangan pengguna tidak mengetahui cara mengira penggunaan air mereka mahupun tidak peka sama ada bil bulanan mereka menunjukkan jumlah penggunaan air yang telah digunakan.

Berikut adalah perkara-perkara penting yang perlu diketahui oleh pengguna daripada bil air bulanan mereka:

1. Bacaan Meter (Semasa dan Sebelum)
2. Jumlah penggunaan air yang akan diketahui dengan menggunakan formula : Bacaan meter semasa bacaan meter sebelum
3. Kod Tarif : Kod 11 menunjukkan tarif bagi penggunaan domestik

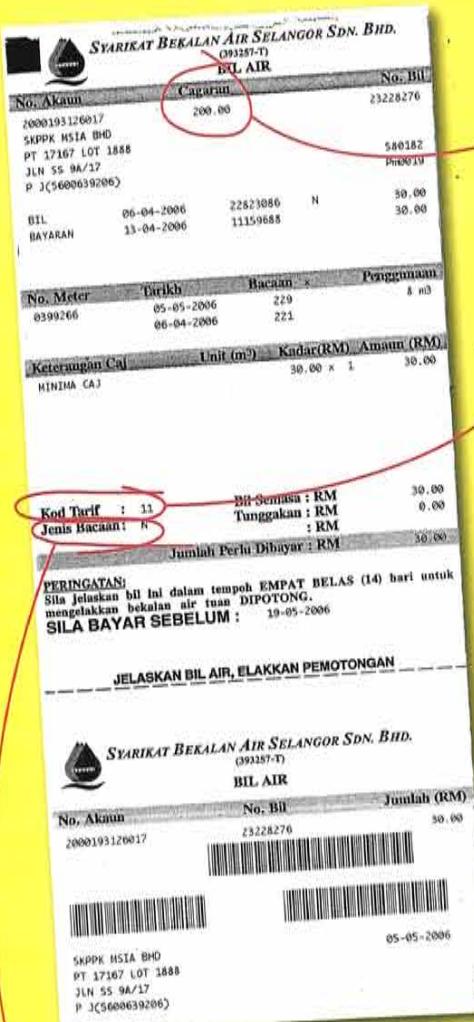
Selain itu, pengguna juga perlu peka terhadap tarif air yang dikenakan oleh organisasi yang membekalkan air kepada mereka untuk memastikan tiada penyelewengan.



Panduan Membaca Bil Air

Penerangan Bil Air:

(Contoh yang diberikan adalah untuk Negeri Selangor, Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur dan Putrajaya)



Cagaran Untuk Meter:

Cagaran untuk meter adalah berlainan bagi jenis premis yang berlainan mengikut Kod Tarif yang dikenakan pada premis anda

Jenis Premis

Caj Cagaran

Domestik

(Tidak termasuk bagi cagaran banglo atau rumah mewah yang mempunyai kolam renang)

RM 100

Kod Tarif dan Kadar Tarif:

Kod Tarif adalah berlainan mengikut jenis pengguna / premis pengguna:

Kod Tarif	Kadar Tarif	Jenis Pengguna / Premis Pengguna
10	0-20 meter kubik: RM0.57 21-30 meter kubik: RM1.03 Lebih daripada 35 meter kubik: RM2.00 Caj Minimum: RM6.00	Domestik
11	0-35 meter kubik: RM2.07 Lebih daripada 35 meter kubik: RM2.28 Caj Minimum : RM35.00	Industri / Komersil
12	(Rujuk SYABAS)	Bangunan Kerajaan
13	(Rujuk SYABAS)	Tempat Ibadah
14	(Rujuk SYABAS)	Shipping
15	(Rujuk SYABAS)	Charitable Organisation
17	RM1.38 bagi setiap meter kubik Caj Minimum: RM150.00	Apartment / Kondo
18	RM0.80 bagi setiap meter kubik Caj Minimum: RM30.00	Apartment / Flat kos rendah

Jenis Bacaan Meter:

N – Bagi meter yang normal dan tidak mempunyai sebarang masalah. Bacaan dikenalpasti sebagai bacaan yang tepat

E (E01-E29) – Kadar anggaran dan E01-E29 mempunyai penjelasan yang lain akibat masalah yang berlainan pada meter.



Bacaan Sebenar Dalam Bil Air

(Contoh meter air untuk Negeri Selangor, yang mungkin berbeza dengan negeri-negeri yang lain)