



prihatin

BERITA SPANCO

sentiasa berwarna mu



04

BAGAIMANA PRESTASI PENGURUSAN FLEET DIUKUR?

08

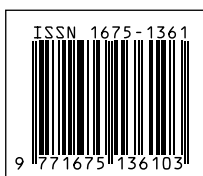
MENGIMBAU
SEJARAH
PEMBANGUNAN
PUSAT SERVIS
SPANCO

12

PULANG KE
KAMPUNG DENGAN
LEBIH SELESA DAN
SELAMAT

18

MENJELAJAH
BANDAR-BANDAR
POPULAR DI BENUA
EROPAH





prihatin

sentiasa berwarna merah

jilid 3 | Mei - Jun 2015
MENARIK KELUARAN INI

PENAUNG

Dato' Hamzah Mohd Salleh

SIDANG PENGARANG

Peter Lim

Shaheeran Jalaludin

Rusman Bassri

PENERBIT

SPANCO Sdn Bhd (172957-U)

No. 2, Jalan Perusahaan 2

Kawasan Perusahaan Batu Caves

68100 Batu Caves.

Tel 03-6192 8888

Faks 03-6192 8999

emel prihatin@spanco.com.my

web www.spanco.com.my

Talian bebas tol 1-800-88-6999

PENCETAK

Miracle Offset Print Sdn Bhd

No. 15, Jalan PBS 14/3

Taman Perindustrian

Bukit Serdang

43300 Seri Kembangan.

Tel 03-8941 4013

Faks 03-8941 4014

PERUNDING PENERBITAN

Executive Mode Sdn Bhd (317453-P)

SEKILAS MINDA

03 Meningkatkan Prestasi,
Memantapkan Kredibiliti

YANG PERLU ANDA TAHU

04 Bagaimana Prestasi
Pengurusan Fleet Diukur

07 Kes Kecuaian 2014-2015:
Perbandingan Suku Tahunan

MENJEJAK INSPIRASI

08 Mengimbuai Sejarah
Pembangunan Pusat Servis
SPANCO

KATA MEREKA

10 Yang Berbahagia Tan Sri
Zaleha Zahari: Tokoh Wanita Alaf
Kini

SERVIS ITU PENTING!

12 Pulang ke Kampung
dengan Lebih Selesa dan
Selamat

PERSADA INOVASI

14 Mengunkai 5 Rekaan
Bijak di Shanghai Auto Show

MERAKAM CATATAN

16 Majlis Penyerahan
Cek Kepada Waris Mangsa
Kemalangan: Institut Latihan
Perindustrian Jitra

16 Penyerahan Cek Kepada
Waris Mangsa Kemalangan di
IPD Bera, Pahang

16 Penyerahan Kereta di
Terengganu dan Pahang

17 Penyerahan Kereta di
Kedah, Pulau Pinang dan Perak

17 Penyerahan Kereta Kepada
Kementerian Kesihatan Malaysia

17 Penyerahan Kereta di
Kedah

LIBUR DESTINASI

18 Menjelajah Bandar-Bandar
Popular di Benua Eropah

BICARA SIHAT

20 Sihat Sepanjang Ramadan
dan Syawal

PILIHAN SERVIS ANDA

22 Selangor

23 Selangor

Sila hantar komen, pandangan dan sumbangan karya anda kepada Sidang Pengarang seperti di alamat penerbit yang tertera di atas. Bahan penulisan hendaklah disertakan sekali dengan nama, alamat dan nombor telefon anda. Sidang Pengarang berhak melakukan penyuntingan sebelum karya diterbitkan.



MENINGKATKAN PRESTASI MEMANTAPKAN KREDIBILITI

MENGIMBAU kepada usaha-usaha yang dilakukan pada separuh pertama tahun 2015 telah menambahkan lagi pengalaman dan kematangan dalam menyempurnakan perancangan strategi syarikat. Satu pencapaian buat SPANCO apabila kini berjaya menguruskan lebih 11,000 unit kereta untuk Kerajaan Malaysia buat pertama kalinya dan pada masa yang sama, masih menepati semua sasaran KPI dalam memastikan kesiapsiagaan fleet.

SPANCO turut berbangga dapat memainkan peranan dalam membantu Malaysia sebagai tuan rumah kepada beberapa persidangan ASEAN dengan membekalkan kereta-kereta rasmi kepada para delegasi tahun ini sekali gus meringankan beban Kerajaan yang tidak perlu menanggung kos untuk penyewaan kereta lain.

Bagaimanapun cabaran paling besar ialah jumlah saman tertunggak yang melebihi 50,000 dan kes-kes kemalangan yang masih terus meningkat. Di separuh pertama tahun sahaja, terdapat empat kes kematian akibat nahas jalan raya. Oleh itu, kami menjangkakan satu program mensasarkan pemandu yang sering terlibat dalam kemalangan akan dapat dimulakan tahun ini untuk memberi kesedaran tentang aspek keselamatan.

Untuk separuh kedua tahun pula kita akan melancarkan beberapa agenda utama antaranya ialah penggantian kereta-kereta peronda (MPV) dengan membekalkan 1,200 unit MPV kepada PDRM. Ia susulan projek percubaan di Ibu Pejabat Polis Daerah Petaling Jaya yang mendapati peningkatan prestasi apabila menggunakan kenderaan

SPANCO. Menteri-menteri kabinet juga akan menerima Proton Perdana 2.4 baharu yang berukuran 18 inci lebih panjang untuk memberikan lebih keselesaan dalam menjalankan tugas mereka.

Akhir kata, sekalung tahniah saya ucapkan kepada semua warga kerja yang telah bertungkus-lumus memastikan pelan strategi berjalan dengan lancar. Selamat Hari Raya Aidilfitri saya ucapkan kepada semua rakan-rakan perniagaan, pelanggan dan warga kerja SPANCO. Berhati-hati ketika memandu pulang ke kampung berhari raya bersama keluarga tersayang.

DATO' HAMZAH MOHD SALLEH
Ketua Pegawai Eksekutif

BAGAIMANA PRESTASI PENGURUSAN FLEET DIUKUR?

Artikel berikut adalah kesinambungan dari siri Perkhidmatan Pengurusan Fleet. Pada keluaran sebelum ini, PRIHATIN telah membicarakan mengenai kelebihan pengurusan fleet secara sewa pajak berbanding pembelian terus. Isu kali ini pula akan menerangkan bagaimana kecekapan atau prestasi sesebuah fleet diukur.

KECEKAPAN fleet diukur menggunakan beberapa penanda atau penunjuk prestasi. Contoh-contoh yang disenaraikan di bawah boleh dipraktikkan untuk mengukur prestasi fleet sesebuah organisasi, namun ia tidaklah terlalu menyeluruh. Justeru anda boleh memilih pengukur lain yang bersesuaian dengan keperluan fleet anda.

PENUNJUK PENGGUNAAN FLEET

☐ Kesediaan kenderaan (*availability*)

Jumlah masa fleet bersedia untuk digunakan.

☐ Tempoh kerosakan (*downtime*)

Jumlah masa fleet tidak dapat digunakan kerana menjalani kerja penyelenggaraan atau pembaikan.

☐ Penggunaan kenderaan (*utilisation*)

Jumlah masa fleet dimanfaatkan berbanding tempoh kesediaannya. Penunjuk ini dapat membantu mengenal pasti sama ada saiz fleet adalah bersesuaian dengan keperluan organisasi.

Berikut adalah contoh mudah bagaimana mengira kadar kesediaan dan tempoh kerosakan fleet:

Jumlah kenderaan fleet	10,000 kereta
Jumlah jam setiap bulan	24 jam x 31 hari = 744 jam
Jumlah jam kenderaan setiap bulan	10,000 kereta x 744 jam = 7,440,000 jam
Tempoh servis yang dijadualkan	110,000 jam
Tempoh servis yang tidak dijadualkan	25,000 jam
Tempoh kerosakan	10,000 jam
Jumlah jam keseluruhan kenderaan tidak dapat digunakan	110,000 + 25,000 + 10,000 = 145,000 jam
Jumlah jam keseluruhan kenderaan bersedia untuk digunakan	7,440,000 jam – 145,000 jam = 7,295,000 jam

Justeru:

Kesediaan fleet	$(7,295,000 \text{ jam} / 7,440,000 \text{ jam}) \times 100 = 98.05\%$
Kenderaan tidak dapat digunakan (Vehicle off road atau VOR)	$(145,000 \text{ jam} / 7,440,000 \text{ jam}) \times 100 = 1.95\%$

APAKAH MAKSUD 98% KESEDIAAN KENDERAAN KEPADA PELANGGAN?

Tempoh kenderaan tidak dapat digunakan atau '**vehicle off road**' (VOR) sama ada yang dirancang atau tidak, akan menyebabkan kerugian kepada sesebuah organisasi di samping meningkatkan kos operasi. Kerugian yang ditanggung adalah tidak hanya dari segi kerosakan kenderaan tetapi juga kos kehilangan potensi perniagaan.

Di SPANCO, penanda aras atau '**benchmark**' untuk kesediaan kenderaan fleet telah disasarkan pada **98%**. Bermakna 98 bagi setiap 100 buah kenderaan adalah bersedia untuk digunakan manakala hanya 2 dari 100 kenderaan tidak dapat digunakan atas sebab-sebab penyenggaraan, pembaikan atau kemalangan.

Kadar ini melebihi **97%** kesediaan yang diperuntukkan dalam perjanjian tahap servis antara pembekal fleet, iaitu SPANCO dan pelanggan, iaitu Kerajaan Malaysia. Penanda aras yang tinggi yang ditetapkan oleh Pengurusan SPANCO telah membantu memastikan kenderaan fleet sentiasa tersedia untuk digunakan oleh pelanggan pada sepanjang masa.



PENUNJUK OPERASI FLEET

○ Penggunaan bahan api

Kadar penggunaan petrol berbanding jarak perjalanan dapat mengenal pasti masalah pembaziran selain pemilihan model kenderaan yang menjimatkan atau sama ada latihan pemandu diperlukan.

○ Kadar pelepasan karbon dioksida (CO2)

Memastikan sama ada fleet mematuhi pelestarian dalam mengurangkan pencemaran alam sekitar.

PENUNJUK KOS

○ Kos senggaraan setiap kenderaan

Mengenal pasti sama ada sesebuah kenderaan atau model memerlukan kos yang lebih tinggi atau terdapat kecuaihan yang mengakibatkan kerosakan haus dan lusuh yang keterlaluan atau servis tidak disemak dan diperiksa.

○ Kos tayar setiap kenderaan

Mengenal pasti kerosakan tayar yang melampau atau sama ada tayar tidak dijaga dengan betul.

○ Kos insurans setiap kenderaan

Mengenal pasti sama ada pembelian insurans menepati risiko yang ditanggung.

○ Kos operasi setiap kenderaan

Boleh membantu mengurangkan lagi kos keseluruhan fleet.

PENUNJUK KEPATUHAN FLEET

- **Jumlah kemalangan** : Mempengaruhi kos insurans secara langsung selain dapat mengenal pasti keperluan latihan pemandu.
- **Jumlah kecacatan/kerosakan kenderaan** : Mendedahkan masalah-masalah yang membabitkan servis.
- **Jumlah kenderaan yang lulus pemeriksaan PUSPAKOM** : Mengukur prestasi pengilang kenderaan dan program penyenggaraan.

KEKERAPAN KEMALANGAN

Sesebuah fleet perlu memantau kos pembaikan kemalangan dan yang berkaitan. Dalam mengukur prestasi fleet, penunjuk kemalangan mestilah diukur berpandukan jarak perjalanan fleet tersebut.

Berikut adalah contoh mudah pengiraan kadar kemalangan berbanding jarak perjalanan:

Jumlah kenderaan fleet	10,000 kereta
Purata perjalanan setiap kenderaan setahun	60,000km
Jumlah jarak perjalanan fleet setahun	10,000 kereta x 60,000km = 600 juta kilometer setahun
Purata kadar kemalangan fleet	20% atau 2,000 kes setahun

Maka kadar kemalangan bagi setiap juta kilometer perjalanan fleet adalah:

[Jumlah kes kemalangan setahun/Jumlah jarak perjalanan setahun] x 1 juta kilometer

$$= [2,000 \text{ kemalangan} / 600,000,000 \text{ km}] \times 1,000,000 \text{ km}$$

$$= 3.33 \text{ kemalangan}$$

PENUNJUK KEMALANGAN SEPERTI YANG DIPAPARKAN BOLEH DIGUNAKAN SEBAGAI PENANDA ARAS (BENCHMARK) UNTUK MENGUKUR PRESTASI FLEET PADA MASA-MASA HADAPAN.



JUMLAH KESELURUHAN KOS UNTUK SETIAP KEMALANGAN

Dua buah fleet yang memiliki profil yang sama mungkin mengalami kadar kemalangan bagi setiap jarak perjalanan yang serupa bagaimanapun menanggung kos kemalangan yang sangat berbeza. Ini kerana kos keseluruhan kemalangan tidak hanya melibatkan kos membaiki kerosakan tetapi juga termasuk:

- ☐ Kos mendapatkan ganti rugi dari pihak ketiga
- ☐ Kerosakan harta benda
- ☐ Kecederaan peribadi
- ☐ Kos liabiliti
- ☐ Sewa kereta ganti
- ☐ Kehilangan penggunaan

Dari sudut prestasi, sesebuah organisasi boleh menganjurkan program pengurusan kemalangan yang mampu mengurangkan tempoh kerosakan akibat kemalangan, kos pentadbiran dan kos membaiki pulih kenderaan.

Selain itu sesebuah organisasi juga boleh menjalankan latihan keselamatan pemandu dengan menyediakan ganjaran dan hukuman bagi menggalakkan sikap positif dan membendung sikap negatif pemanduan sekali gus kos keseluruhan kemalangan.

IMPLIKASI JIKA PRESTASI FLEET TIDAK DIURUSKAN DENGAN BIJAK

- ➔ Jika prestasi fleet tidak diukur dengan berkesan, organisasi akan menghadapi kesukaran dalam menguruskan fleet mereka dan berkemungkinan akan menanggung risiko di mana pengurusan fleet beroperasi secara berasingan dari keseluruhan aktiviti organisasi tersebut.
- ➔ Malah, ketidakcekapan dalam menguruskan sesebuah fleet boleh membawa kepada penyusutan kualiti khidmat pelanggan dan prestasi organisasi secara keseluruhan.

Untuk isu akan datang, PRIHATIN akan membincangkan mengenai faktor-faktor yang perlu dipertimbangkan dalam memilih tempoh program penggantian fleet.

KES KECUAIAN 2014 – 2015

PERBANDINGAN SUKU TAHUNAN

KECUAIAN bermaksud kelalaian atau tindakan yang tidak berhati-hati yang diambil oleh pemandu. Ia merupakan satu salah laku yang boleh menyebabkan kerosakan pada kenderaan dan peralatan yang terdapat pada kenderaan.

Definisi kelalaian kepada SPANCO ialah pemandu yang berniat secara sengaja, dalam keadaan sedar atau gagal mengambil tindakan pencegahan yang sewajarnya bagi mengelakkan berlakunya sesuatu kejadian maka ini merupakan satu kecuaiian.

**MASALAH-
MASALAH YANG
AKAN DIHADAPI
PEMANDU AKIBAT
KECUAIAN**

Kekurangan kenderaan jika kerja pembaikan mengambil masa yang lama.

Menanggung kos pembaikan pada kerosakan yang telah berlaku.

Dikenakan tindakan tatatertib oleh Jabatan.

Bagi mengelak dan mengurangkan masalah-masalah yang berpunca dari kelalaian ini, pemandu mestilah mengamalkan sikap bertanggungjawab, berhati-hati dan memikirkan kesan dan akibat yang akan berlaku dengan sesuatu keputusan yang hendak dilakukan.

ULASAN PERANGKAIAN

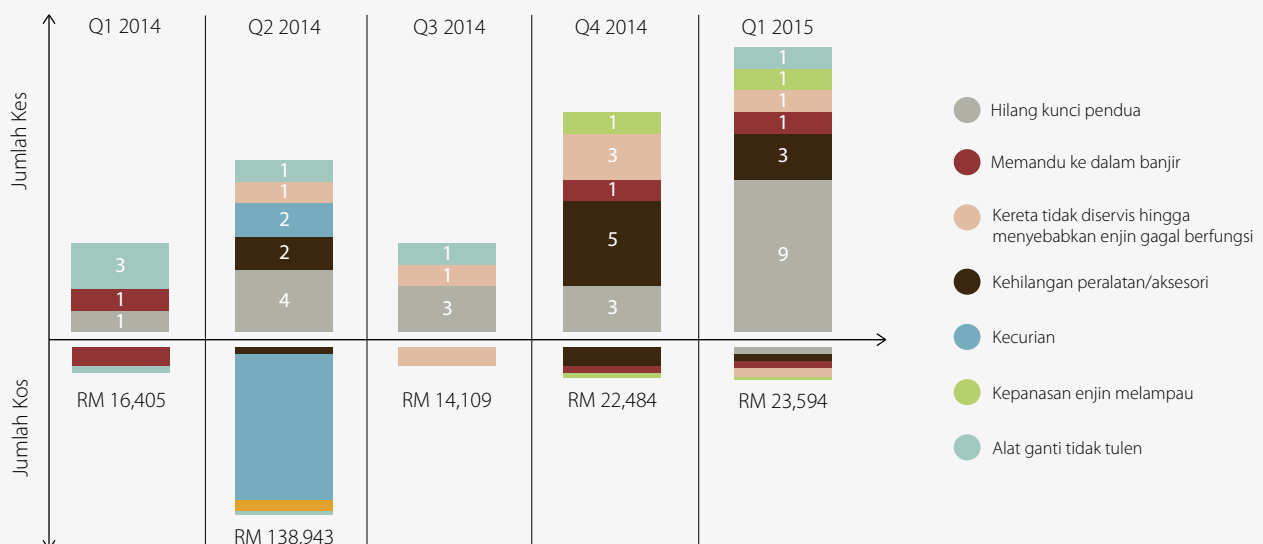
Kehilangan kunci pendua merupakan kategori kecuaiian yang paling banyak berlaku dengan mencatatkan 9 kes pada suku pertama 2015 sahaja dan jumlah terkumpul sebanyak 20 kes sejak 2014 hingga kini.

Kehilangan kunci pendua turut mengakibatkan kerugian sebanyak RM6,680.07 pada suku pertama 2015 dan jumlah terkumpul sebanyak RM16,444.14 sejak 2014 hingga kini.

Dari segi kos tertinggi pula, kecuaiian yang diakibatkan oleh kereta tidak diservis hingga menyebabkan enjin gagal berfungsi, mencatatkan kerugian terbanyak pada RM7,950.17 bagi suku pertama 2015.

Bagi 2014 hingga kini, kecurian merupakan kategori kecuaiian yang mencatatkan kerugian paling tinggi dengan jumlah RM119,000.

**Kes Kecuaian 2014-2015
Perbandingan Suku Tahunan**



MENGIMBAU SEJARAH PEMBANGUNAN PUSAT SERVIS SPANCO

PUSAT Servis SPANCO iaitu Pusat Servis Wilayah (PSW) di Batu Caves dan di Bangi, Selangor ditubuhkan untuk menyediakan perkhidmatan menyelia dan menyenggara kenderaan yang memenuhi piawaian mutu tertinggi di samping setanding pusat servis termaju lain di negara ini. Dilengkapi ruang servis yang luas, bersih dan selesa selain peralatan canggih malah mesra alam, kedua-duanya menjamin pelanggan dapat menikmati perkhidmatan yang cekap, pantas lagi diyakini.

PSW Batu Caves mula beroperasi pada 2005, dilengkapi 30 petak servis dengan kemudahan pembaikan automotif terkini yang dikendalikan oleh tenaga mahir dan berpengalaman serta berupaya mengendalikan 90 servis setiap hari. Ia merupakan Wakil Servis Bertauliah Proton Edar, satu pengiktirafan kepada keupayaan SPANCO seiring usaha untuk mencapai tahap profesionalisme dan kecekapan tertinggi dalam perkhidmatan.

Manakala **PSW Bangi** pula dibuka secara rasmi di premis yang baru pada 2012 dengan jarak perjalanan yang hanya mengambil masa kira-kira 10 minit dari Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan, memberikan kelebihan dalam menyediakan kemudahan dan keselesaan kepada pelanggan dari Putrajaya. Ia mempunyai 24 petak servis dan berupaya melakukan kapasiti 90 servis setiap hari.

Kedua-dua PSW Batu Caves dan PSW Bangi turut bertindak sebagai penanda aras bagi perkhidmatan yang disediakan di rangkaian pusat servis diiktiraf (PSD) berjumlah hampir 200 buah di seluruh negara.

GARIS MASA PEMBUKAAN DAN PEMBANGUNAN PUSAT SERVIS SPANCO

**JANUARI
1994**

PSW Segambut dipilih sebagai lokasi pertama pusat servis SPANCO kerana kedudukan strategiknya yang mudah untuk dikunjungi dari Kompleks Pentadbiran Kerajaan Persekutuan di Jalan Duta, Kuala Lumpur.

**OKTOBER
1999**

PSW Cawangan Puchong dibuka bagi menampung keperluan pelanggan-pelanggan yang mula berpindah ke Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan di Putrajaya.

**DISEMBER
1999**

PSW Segambut dianugerahkan sijil pengiktirafan Pertubuhan Piawaian Antarabangsa ISO 9002:1994.

**APRIL
2000**

PSW Segambut menguatkuasakan Sistem Tempahan bagi Kerja Servis dan Pembaikan.

**OGOS
2001**

PSW Segambut menerima kunjungan kerja dari Mitsubishi Automotive Engineering Co. Ltd., PROTON dan EON.



Ruang menunggu PSW Bangi



Kaunter perkhidmatan PSW Batu Caves

**DISEMBER
2002**

PSW Segambut mempertingkatkan tahap pensijilan kepada ISO 9001:2000 yang lebih menyeluruh serta lebih mengutamakan keperluan dan kepentingan pelanggan.

**DISEMBER
2003**

PSW Puchong dipindahkan ke Bangi bagi memberi kemudahan dan keselesaan lebih baik kepada para pelanggan.

**JANUARI
2004**

Sistem Tempahan melalui khidmat pesanan ringkas SMS diperkenalkan.

**MAC
2005**

SMS Alert System, iaitu sistem pemberitahuan status pembaikan kereta secara automatik melalui SMS diperkenalkan.

**JULAI
2005**

PSW Batu Caves menggantikan PSW Segambut yang ditutup secara rasmi setelah lebih 11 tahun beroperasi.

**NOVEMBER
2007**

PSW Bangi (di tapak lama) mula dinaiktarafkan secara berperingkat-peringkat untuk menampung permintaan pelanggan yang kian bertambah.

**OGOS
2009**

PSW Batu Caves menaiktarafkan kemudahan bagi menangani pertambahan fleet. Ini termasuklah tempat letak kereta pelawat dan ruang simpanan kereta serta alat ganti yang lebih luas, ruang rehat terbuka yang lebih selesa selain ciri-ciri keselamatan yang lebih ketat.

**MAC
2010**

PSW Batu Caves mencatatkan jualan alat ganti tertinggi sekali gus menjuarai Anugerah Prestasi Wakil Servis Terbaik Proton Edar 2009/2010 Bagi Wilayah Tengah.

**MAC
2011**

PSW Batu Caves melakukan penambahbaikan secara berterusan dengan menaiktarafkan kaunter perkhidmatan dan ruang tetamu, selaras matlamat menyediakan perkhidmatan pengurusan fleet profesional yang sentiasa fokus kepada pelanggan.

**JUN
2012**

Sebuah lagi mercu tanda dicipta apabila PSW Bangi yang baharu mula beroperasi sepenuhnya di tapak berkeluasan 2 ekar dengan kemudahan dan infrastruktur yang luas, lapang lagi selesa.

PSW Bangi merupakan kesinambungan di dalam pelaburan jangka panjang SPANCO setelah PSW Batu Caves berjaya dibuka pada 2005.



YANG BERBAHAGIA TAN SRI ZALEHA ZAHARI TOKOH WANITA ALAF KINI

BICARANYA lembut, tutur kata teratur, matang dan tegas mengutarakan setiap patah perkataan menggambarkan kayanya pengalaman bekas Hakim Mahkamah Persekutuan, Yang Berbahagia Tan Sri Zaleha Zahari yang telah berkhidmat selama 41 tahun dalam bidang kehakiman dan perundangan.

Wanita yang berasal dari Kajang adalah anak kelima dari 13 adik-beradik. Dilahirkan pada 30 November 1948, Tan Sri Zaleha telah menceburi bidang undang-undang secara kebetulan. Bermula apabila beliau menemani rakan untuk mengambil borang permohonan tawaran biasiswa oleh Kerajaan bagi mengikuti kursus Barrister-at-Law di London.

Tan Sri Zaleha mendalami bidang undang-undang di Middle Temple, Inns of Court, London dan memperoleh Barrister-at-Law pada 1971. Beliau juga memegang 'Certificate of Legal Drafting' dari University of London.

Setelah tamat pengajian Barrister-at-Law, Tan Sri Zaleha telah dilantik sebagai Pegawai Undang-Undang dalam Perkhidmatan Kehakiman dan Perundangan. Sepanjang tempoh kerjayanya selama 20 tahun dalam Perkhidmatan tersebut, beliau antara lain bertugas sebagai Majistret, Timbalan Pendakwa Raya, Penasihat Undang-Undang di beberapa Kementerian dan akhirnya sebagai Ketua Bahagian Guaman di Jabatan Peguam Negara.

Pada November 1996, Tan Sri Zaleha bersara demi kepentingan awam dari Perkhidmatan tersebut apabila

dilantik sebagai Hakim Mahkamah Tinggi Malaya dan telah berkhidmat sedemikian di Mahkamah Tinggi Kuala Lumpur, Mahkamah Tinggi Pulau Pinang, dan juga Mahkamah Tinggi Shah Alam.

Pada Jun 2005 beliau telah dilantik sebagai Hakim Mahkamah Rayuan dan pada April 2012 dilantik sebagai Hakim Mahkamah Persekutuan di Istana Kehakiman Putrajaya sehinggalah beliau bersara wajib pada akhir 2014.

Selain itu, Tan Sri Zaleha juga telah dilantik sebagai ahli jawatankuasa Suruhanjaya Khas Penambahbaikan Perjalanan dan Pengurusan Polis Diraja Malaysia pada 2004.

Menurut beliau setiap tanggungjawab yang diamanahkan perlu dilaksanakan dengan penuh komitmen dan dedikasi. Untuk menilai fakta-fakta, undang-undang yang berkaitan dengan teliti dan membuat keputusan yang adil tetapi tegas berhubung dengan isu yang dibangkitkan oleh pihak-pihak dalam sesuatu kes.

'The Malaysian Judiciary Yearbook' yang diterbitkan setiap tahun sejak 2011, dalam edisi keempat pada 2014, menyebut beliau sebagai: Wanita yang sedia mendengar, tidak banyak bercakap namun amat dihormati, beliau tegas dalam membuat keputusan yang

WANITA YANG SEDIA
MENDENGAR, TIDAK BANYAK
BERCAKAP NAMUN AMAT
DIHORMATI, BELIAU TEGAS
DALAM MEMBUAT KEPUTUSAN
YANG ADIL MALAH TAN SRI
ZALEHA JUGA TELAH MENULIS
BANYAK PENGHAKIMAN DALAM
PELBAGAI BIDANG UNDANG-
UNDANG.

PETIKAN DARI 'THE MALAYSIAN
JUDICIARY YEARBOOK 2014'





▲ Tan Sri Zaleha bersama Proton Inspira yang dibeli melalui 'option to purchase'.

adil malah Tan Sri Zaleha juga telah menulis banyak penghakiman dalam pelbagai bidang undang-undang. (Perenggan dipetik dari *The Malaysian Judiciary Yearbook 2014*).

Sejak dilantik sebagai Hakim Mahkamah Tinggi di antara keistimewaan yang dinikmati oleh Tan Sri Zaleha ialah peruntukan kereta rasmi yang pada mulanya dibekal dan diuruskan oleh Kerajaan, kemudiannya diambil alih oleh SPANCO pada 1994. Pengalaman beliau dalam tempoh 20 tahun SPANCO bertanggungjawab untuk membekal dan menyenggara kereta rasmi yang digunakan, tahap perkhidmatan adalah amat memuaskan. Ini adalah kerana pemandu-pemandu yang pernah berkhidmat dengan beliau telah turut memainkan peranan mereka untuk menjaga kereta-kereta tersebut.

"Saya menggunakan kereta SPANCO sejak dilantik sebagai Hakim di Mahkamah Tinggi Malaya. Dalam tempoh itu, pemandu saya telah memantau kereta rasmi yang saya gunakan dengan baik sekali, terutama dari aspek penjagaan teknikal. Servis berjadual dan program servis cegahan yang disarankan sentiasa mereka patuhi bagi memastikan kereta mencapai tahap operasi yang optimum. Jarang ada kerosakan, walau sedikit calar pun kereta akan terus dihantar ke pusat servis SPANCO untuk dibaiki. Mungkin

SELEPAS BERSARA TAN SRI ZALEHA BAGAIMANAPUN TIDAK DAPAT MELAKSANAKAN KEISTIMEWAAN MEMBELI KERETA RASMI YANG DIGUNAKAN OLEHNYA KERANA KERETA TERSEBUT BERUSIA KURANG DARI 36 BULAN. SEBALIKNYA BELIAU TELAH MENERIMA TAWARAN KEMENTERIAN KEWANGAN UNTUK MEMBELI KERETA YANG LAIN IAITU SEBUAH PROTON INSPIRA. TAN SRI ZALEHA PENUH KEYAKINAN MENYAMBUT BAIK TAWARAN ITU KERANA PERCAYA KERETA-KERETA YANG DIURUSKAN OLEH SPANCO, ADALAH BERADA DALAM KEADAAN YANG SEMPURNA.

kerana itulah saya tidak teragak-agak untuk membeli kereta SPANCO sebagai kegunaan sendiri selepas bersara.

"Dalam keadaan yang mencemaskan, yang telah berlaku dua kali sepanjang tempoh menggunakan kereta rasmi, SPANCO telah memainkan peranan seperti yang diharapkan. Jangka masa yang diambil oleh pasukan bantuan kecemasan mereka untuk bertindak adalah amat mengagumkan."

Seperti yang diketahui, Kerajaan Malaysia menyediakan peruntukan khas untuk para hakim membeli kereta rasmi yang telah digunakan,

bergantung kepada beberapa syarat tertentu. Selepas bersara Tan Sri Zaleha bagaimanapun tidak dapat melaksanakan keistimewaan membeli kereta rasmi yang digunakan olehnya kerana kereta tersebut berusia kurang dari 36 bulan. Sebaliknya beliau telah menerima tawaran Kementerian Kewangan untuk membeli kereta yang lain iaitu sebuah Proton Inspira. Tan Sri Zaleha penuh keyakinan menyambut baik tawaran itu kerana percaya kereta-kereta yang diuruskan oleh SPANCO, adalah berada dalam keadaan yang sempurna.

Pulang ke Kampung

dengan Lebih Selesa dan Selamat

AIDILFITRI menjelang lagi dan balik kampung adalah aktiviti yang ditunggu-tunggu warga kota untuk menyambut kemeriahan Hari Raya bersama keluarga tercinta. Namun, dalam kesibukan menyediakan kelengkapan pulang ke kampung jangan lupa memastikan kenderaan anda berada dalam keadaan yang baik sebelum memulakan perjalanan.

Perkara paling penting sebelum memulakan sebarang perjalanan jauh ialah melakukan pemeriksaan senggaraan kereta bagi memastikan perjalanan anda lebih selamat dan selesa tanpa perlu memikirkan sebarang masalah ketika memandu.

PERKARA PENTING SEBELUM MEMULAKAN PERJALANAN

- 1 Periksa tayar dan tekanan angin. Begitu juga dengan tayar simpanan.
- 2 Pastikan minyak enjin, minyak pelincir, bendalir penyejuk dan minyak brek telah diisi.
- 3 Pastikan bateri, tali sawat dan pendingin hawa berfungsi dengan baik.
- 4 Pastikan semua lampu, hon dan penggilap cermin berfungsi dan berada dalam keadaan baik.
- 5 Pastikan alat penggera dan keselamatan lain seperti kunci stereng dan gear berfungsi dengan baik.
- 6 Bawa peralatan sokongan seperti lampu suluh, payung, air dan fuis gantian sekiranya berlaku sebarang kecemasan.
- 7 Pastikan cukai jalan dan perlindungan insurans tidak luput.

SEMASA MEMANDU

Jangan bawa penumpang dan muatan berlebihan.

Pastikan semua penumpang memakai tali pinggang keledar. Sediakan kerusi bayi bagi mereka yang mempunyai bayi.

Sentiasa mematuhi had laju yang ditetapkan dan mengurangkan kelajuan ketika hujan. Pasang lampu hadapan apabila hujan lebat.

Berhati-hati dengan kawasan yang mempunyai angin lintang.

Beri perhatian kepada papan tanda dan pengguna jalan raya lain terutamanya penunggang motosikal.

JANGAN LUPA

PASTIKAN ANDA MENGHANTAR KERETA KE PUSAT SERVIS SPANCO SEKURANG-KURANGNYA SEMINGGU SEBELUM PERJALANAN.

Irwan Iskandar Ismail

Ketua, Perkhidmatan Selepas Jualan



PELANGGAN DIGALAKKAN UNTUK MEMBUAT TEMU JANJI DENGAN MENGHUBUNGI PUSAT SERVIS YANG INGIN DIKUNJUNGI SUPAYA PERSIAPAN AWAL DAPAT DILAKUKAN BAGI KERJA-KERJA PENYENGKARAAN.



Pastikan minyak mencukupi dan sediakan bayaran tol yang secukupnya.

Jangan bergaduh atau bergurau secara melampau di dalam kenderaan.

Sentiasa tenang, sabar dan elakkan perasaan terburu-buru untuk sampai ke destinasi.

Jangan mengekori kenderaan lain terlalu rapat.

Tidak merokok atau menggunakan telefon bimbit.

Tumpukan perhatian ketika memandu dan dapatkan tidur yang cukup. Jangan memandu dalam keadaan tidak sihat, mengantuk, letih atau fikiran tertekan.

Selaraskan cermin tepi dan belakang serta ketahui 'blind spot' anda.

Gunakan lorong kiri jika tidak memotong dan beri lampu isyarat jika ingin memotong.

Jangan berhenti di lorong kecemasan lebuh raya untuk berehat. Jika mengantuk berhenti di hentian Rehat dan Rawat sebentar.

CARA MENGHINDARKAN RASA MENGANTUK DAN LETIH

Rancang perjalanan dan dapatkan tidur secukupnya sebelum memandu.

Memandu tidak lebih dari 8 hingga 10 jam.

Mulakan perjalanan awal pagi dan elakkan memandu sehingga larut malam.

Berhenti di Rehat dan Rawat setiap dua jam perjalanan. Keluar kenderaan dan berjalan-jalan seketika untuk melancarkan perjalanan darah.

Jangan makan berlebihan sebelum memulakan pemanduan.

RANCANG PERJALANAN ANDA

Pastikan anda tahu tempat untuk berhenti, makan dan berehat serta stesen minyak.

Pastikan anda tahu jalan lain untuk mengelakkan kesesakan dan tol yang perlu dibayar.

Simpan nombor-nombor dan pautan penting seperti talian bebas tol SPANCO, Plusline, Bridgeline (Jambatan Pulau Pinang), Lebuh Raya Kuala Lumpur-Karak serta Lebuh Raya Pantai Timur dan lain-lain.



AKHIR SEKALI, PASTIKAN KERETA SENTIASA DILETAKKAN DI TEMPAT YANG SELAMAT KETIKA DI KAMPUNG. JAUHI DARI TEMPAT YANG SERING DINAIKI AIR DAN WASPADA DENGAN JALAN KAMPUNG YANG SEMPIT DAN TIDAK BERTURAP. SEMOGA PERJALANAN PULANG KE KAMPUNG DAN KEMBALI KE KOTA LEBIH CERIA DAN SELAMAT.

MENGUNGKAI 5 REKAAN BIJAK DI SHANGHAI AUTO SHOW

REVOLUSI industri automotif Cina diungkai di Pameran Automobil Antarabangsa Shanghai dari 20-29 April, memaparkan rekaan-rekaan unik bertepatan dengan pertumbuhan pasaran terkini dan masa hadapan di negara itu. Mari kita lihat kebijaksanaan 5 rekaan hebat model-model yang dipertontonkan.



HONDA ACURA NSX

➔ Inilah kereta lumba berkuasa tinggi hibrid! Dikuasakan dengan enjin V6 turbo caj berkembar dan tiga motor elektrik, NSX memecutkan gaya setanding hibrid lain seperti BMW i8 dan Porsche 918 Spyder. Menggunakan pacuan empat roda, gandar belakang dipacu oleh V6 dan motor elektrik tambahan, manakala hadapan pula oleh dua motor berkuasa tinggi, memberikan kuasa pecutan dan cengkaman. Peminat pastinya teruja dengan 550 kuasa kuda kereta ini, iaitu lebih dua kali ganda dari kuasa model NSX yang asal yang diperkenalkan lebih 25 tahun lalu.

CHEVROLET FNR

➔ Berkonsepan kereta elektrik sepenuhnya dengan kawalan tanpa pemandu, Chevrolet memaparkan ciptaan FNR berteknologi futuristik. Bagaimana cetusan cereka sains dari filem 'Back to the Future II' dan 'Matrix', rekaannya sangat mendebarkan melalui teknologi menghidupkan enjin hanya menggunakan imbasan retina pemilik kereta. Lebih teruja dengan rekaan dalaman serba canggih dari papan pesawat maya hinggalah kepada keselesaan kerusi hadapan yang boleh berpusing menghala ke belakang sebaik sahaja kereta digerakkan.



HONDA CONCEPT D

➔ Antara model Honda yang paling bersegi-segi bentuknya sejak era 80-an, Concept D mempamerkan gaya terbaharu eksklusif pengilang kereta Jepun itu untuk pasaran negara Cina. Dengan penampilan yang agresif dan gril yang lebar, SUV ini pilihan yang tepat bagi mereka yang gemarkan konsep Honda Civic 2016 (yang baharu sahaja didedahkan di Pameran Kereta Antarabangsa New York 2015 yang lalu), tetapi mahukan ruang yang lebih luas untuk seisi keluarga. Konsep ini besar kemungkinan akan dikuasakan oleh elektrik.



McLAREN 540C

➔ Pada harga USD165,000 sebuah, 540C adalah kereta lumba 'entry-level' dari McLaren, tersenarai di bawah model 570C yang diperkenalkan di Pameran Kereta Antarabangsa New York 2015. McLaren 540C diperbuat dari gentian karbon dan aluminium ala Formula 1, dengan enjin tengah 3.8 liter turbo berkembar V8 bakal mengaumkan lagi dengan 533 kuasa kuda dan pecutan maksimum 199 batu sejam. Direka untuk pemanduan harian, mungkin ia bukanlah kereta tahap permulaan yang praktikal namun sememangnya memberikan pemanduan yang memukau!



VENUCIA VOW CONCEPT

➔ Dengan reka bentuk yang agak seiras dengan Lamborghini Urus dan Mitsubishi XR-PHEV, konsep VOW adalah hasil cipta sebuah syarikat yang mungkin tidak asing bagi kita semua. Venucia yang dilancarkan pada 2010 adalah gabungan gergasi automotif Nissan dan pengilang kereta Cina iaitu Dongfeng yang disasarkan untuk pasaran tempatan. VOW Concept, adalah jenama baharu berkonsepkan 'crossover' yang bergaya. VOW adalah ringkasan dari 'Venucia Over Wonder' bermaksud satu penemuan kecemerlangan yang sangat sempurna. Sememangnya Venucia bijak mensasarkan konsep ini kepada generasi muda dalam mengilhamkan impian mereka.



MAJLIS PENYERAHAN CEK KEPADA WARIS MANGSA KEMALANGAN - INSTITUT LATIHAN PERINDUSTRIAN JITRA PADA 11 JUN 2015



Puan Mariah Saad, balu kepada Allahyarham Ahmad Temizi Hassan



Puan Norah Sulaiman, balu kepada Allahyarham Rosli Haji Taib

PENYERAHAN CEK KEPADA WARIS MANGSA KEMALANGAN DI IPD BERA, PAHANG PADA 16 JUN 2015



Ramlah @ Siti Suri Suanda, balu kepada Sarjan Che Omor Ab Ghani menerima sumbangan daripada SPANCO yang disampaikan oleh Pengurus Kanan Khidmat Pengurusan Pelanggan, Shaheeran Jalalludin.

PENYERAHAN KERETA DI TERENGGANU DAN PAHANG PROTON EDAR KOTA BHARU, KUALA TERENGGANU DAN KUANTAN DARI 12-14 MEI 2015



Dr. Zulkiflee Salahuddin



Dr. Mazelan Omar



Dr. Norhaya Mohd Razali



Dr. Suryati Adnan

PENYERAHAN KERETA DI KEDAH, PULAU PINANG DAN PERAK

PROTON EDAR MERGONG 2, JALAN MAKLOM DAN IPOH DARI 13-14 MEI 2015



Dr. Choo Chong Ming



WB 8234 K



Dr. Manoharan a/I Krisnan



Dr. Hisham Abdul Rahman

PENYERAHAN KERETA KEPADA KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

DI JABATAN KESIHATAN NEGERI PULAU PINANG DARI 16-17 APRIL 2015



Dr. Lily Zakiah Mohd Daud



Dr. Noorlia Yahaya

PENYERAHAN KERETA DI KEDAH

PROTON EDAR MERGONG DARI 29-30 APRIL 2015



Dr. Asmah Haji Omar



Dr. Zaharidah Abdul Kadir

MENJELAJAH BANDAR-BANDAR POPULAR DI BENUA EROPAH

MERANCANG DESTINASI PERCUTIAN HUJUNG TAHUN?
APA KATA KALI INI ANDA MENYUSURI BENUA EROPAH
DAN MENIKMATI KEINDAHAN BANDAR-BANDAR
TERKENAL DI SINI.

1 ROMA

Rome atau Roma terkenal dengan kesan sejarah dan bangunan besar dengan seni bina indah yang unik. Begitu juga dengan monumen dalam bentuk tugu, plaza, kolam pancuran, kuil dan gereja peninggalan dari tamadun Rom kuno serta seni bina bangunan berteras ukiran seni yang halus. Tidak sah jika tidak melawat ke **Colosseum** atau **Roman Forum** yang merupakan taman dikelilingi runtuh bangunan pemerintahan kuno. Terdapat beberapa bangunan sejarah lain dan wajib dikunjungi seperti gereja-gereja, taman-taman mempesonakan, karya-karya seni serta restoran untuk hidangan enak Roma.



2 VENICE

Venice, kota 'romantis' yang terletak di utara Itali sering menjadi pilihan berbulan madu sambil menikmati keunikan bandar raya yang terkenal sebagai '*the city of water*' atau kota terapung. Penduduk di sini menggunakan gondola iaitu teksi air sebagai pengangkutan utama. Menyusuri sungai anda pasti bertemu **Jambatan Rialto** yang

menghubungkan dua tempat terpisah oleh terusan besar. Anda juga boleh berkunjung ke **Correr Museum**, melawat **Piazza San Marco** dan **Doge's Palace**. Tidak sah jika tidak menikmati lasagna di **Brek Ristorante** dan membeli belah di **Pulau Murano** untuk mencari cenderahati istimewa seperti barang-barang antik kota Venice.

3 PARIS

Salah satu kota tercantik di dunia, Paris sentiasa menjadi pilihan dengan 30 juta pengunjung setiap tahun. Jika ke sini, pastinya **Menara Eiffel** menjadi destinasi utama selain melihat patung-patung dan ukiran unik di **Arc de Triomphe** atau melihat lukisan Mona Lisa karya Leonardo da Vinci di **Museum Louvre**. Sememangnya kota Paris terkenal dengan keunikan monumen

dan rekaan seni binanya. Tidak sah jika tidak ke **Jambatan Archevêché** atau dikenali sebagai 'jambatan kunci cinta' di mana pengunjung menggantung mangga kunci sebagai simbol cinta mereka. Berkunjunglah juga ke kafe yang banyak di pinggir jalan atau menikmati hidangan siang dan malam menaiki kapal layar menyusuri sungai **Saine** sambil melihat keindahan panorama kota Paris.



4 AMSTERDAM



Kota metropolitan yang agak kecil wilayahnya ini mempunyai banyak destinasi menarik bermula dari gereja lama, tempat bersejarah hinggalah ke tempat-tempat hiburan yang pastinya mengundang pelbagai kenangan indah buat pengunjung. Di sini terdapat banyak muzium yang mempamerkan karya-karya seniman terkenal dunia.

Amsterdam juga mempunyai banyak taman-taman indah seperti **Vondelpark** dan sebuah kincir angin **De Gooyer Windmill** diperbuat daripada kayu tertinggi di negara ini. Ia juga terkenal memiliki banyak terusan dan di terusan sepanjang 100 kilometer ini terdapat 1,500 jambatan yang sangat mempesonakan.

6 ISTANBUL



Istanbul, salah satu kota terbesar di Turki dengan kira-kira 20 juta penduduk terletak antara dua laut iaitu laut Hitam dan laut Marmara di samping **selat Bosphorus**. Kota yang cukup bersejarah buat umat Islam ini juga mempunyai banyak masjid terkenal yang lengkap dengan cerita sejarahnya seperti **Masjid Biru** dan **Kompleks Masjid Suleymani**. Tidak sah ke Istanbul jika tidak ke Muzium **Hagia Sophia** yang digelar keajaiban ke-8 dunia dan lambang kehebatan seni bina silam. Anda juga boleh membeli-belah di **The Grand Bazaar**, pasar berbumbung tertua di dunia yang menjual dari jam berukir dengan seni kaligrafi Islam dan manisan 'Turkish Delight' hinggalah kepada baju dan kasut.

5 BERLIN



Ibu kota Jerman ini sememangnya menyediakan pelbagai tempat menarik selain kaya dengan sejarah budaya. Kota ini tentu sahaja popular dengan Tembok Berlin yang memisahkan Berlin Barat dan Timur. Wilayah ini juga mempunyai lima muzium terkenal selain sungai-sungai dan taman-taman yang menenangkan. Jangan lupa berkunjung ke **Brandenburg Gate** yang menjadi simbol Berlin bahkan 'landmark' Jerman dan **Charlottenburg Palace**, istana terbesar di Berlin yang dikelilingi hutan, teater dan sebuah pavilion. Tidak lupa berkunjung ke pasar borong Ahad di Mauerpark dan Volkspark Friedrichshain.

7 BARCELONA



Barcelona satu lagi tempat paling menarik di dunia dan popular dengan jutaan pengunjung setiap tahun. Segalanya ada di sini, dari hiburan, pantai yang indah, alam semula jadi yang tenang dengan pergunungan di sekitar serta budayanya yang menarik. Tidak ketinggalan seni reka monumen dan bangunan unik yang mencipta sejarah tersendiri. Jangan lupa melawat **FC Barcelona Museum & Stadion Nou Camp**, muzium dan stadium paling popular di dunia. Pelbagai aktiviti yang ada di sini menjadikan kota ini lengkap untuk seisi keluarga. Ternyata Barcelona tidak pernah tidur dan sentiasa menggamit memori indah buat pengunjungnya.

SIHAT SEPANJANG Ramadan dan Syawal

AMALAN pemakanan yang sihat sepanjang bulan Ramadan dan Syawal amatlah penting bagi mengelakkan masalah kesihatan namun sering diabaikan kerana memenuhi tuntutan nafsu. Kegagalan mengambil makanan berkhasiat boleh menyebabkan seseorang itu terdedah kepada beberapa penyakit seperti diabetes, hipertensi dan obesiti.

Kajian Kementerian Kesihatan mendapati kegagalan memberi perhatian serius terhadap pengambilan makanan mengakibatkan kira-kira 1.7 juta rakyat Malaysia yang berusia 18 tahun ke atas mengalami masalah obesiti serta terdedah kepada pelbagai jenis penyakit. Berikut adalah tip-tip pengambilan makanan secara sihat sepanjang bulan puasa dan semasa menyambut Hari Raya.

SEPANJANG BULAN RAMADAN

Semasa berpuasa, sistem pencernaan yang bekerja hampir 24 jam sehari direhatkan dan dengan berpuasa, kecekapan sistem pencernaan dapat ditingkatkan sekali gus meningkatkan kadar pembebasan tenaga menjadikan tubuh lebih sihat dan bertenaga setelah berakhirnya bulan Ramadan. Oleh itu, ketika bersahur, tubuh memerlukan sesuatu yang perlahan untuk dicerna sepanjang tempoh 12 jam berpuasa. Manakala apabila berbuka, kita memerlukan sesuatu yang lebih cepat untuk dicerna bagi mendapatkan keperluan tenaga dengan segera.

SEMASA BERSAHUR

- Makan makanan yang tinggi kandungan serat kerana ia melambatkan pencernaan makanan dan dapat mengekalkan rasa kenyang yang lebih lama di siang hari serta memberi tenaga kepada badan.
- Ambil makanan berkarbohidrat kompleks dan berprotein rendah seperti ikan, daging, ayam, soya dan kekacang.
- Pastikan anda mengambil jumlah air yang mencukupi iaitu 8-12 gelas (seeloknya air kosong) dari berbuka hingga sahur.
- Elakkan mengambil garam berlebihan dan minuman berkafein seperti kopi kerana akan menyebabkan tubuh cenderung menyingkirkan air menerusi air kencing sekali gus menjadikan anda mudah berasa dahaga ketika berpuasa.



SEMASA BERBUKA

- ▶ Mulakan dengan karbohidrat ringkas seperti beberapa biji kurma dan segelas minuman manis atau buah-buahan.



- ▶ Elakkan terus makan makanan berat terutamanya makanan berminyak dan bersantan.

- ▶ Kurangkan penggunaan minyak atau santan dan buang lemak dan kulit pada ayam dan daging.

- ▶ Pilih kaedah masakan sihat seperti memanggang, stim dan sup berbanding menggoreng.

- ▶ Makan secara sederhana sekadar mencukupi dan tidak berlebihan serta kunyah perlahan-lahan.

- ▶ Banyakkan mengambil sayur dan buah-buahan untuk mengelakkan sembelit.



- ▶ Elakkan dari makan telur atau ikan masin setiap hari.

- ▶ Elakkan makanan dan minuman berwarna tiruan.

- ▶ Elakkan dari makan makanan yang pedas.

SEMASA MENYAMBUK SYAWAL

Menghadiri rumah terbuka adalah satu tradisi berhari raya namun pemakanan juga harus dititikberatkan kerana pelbagai jenis penyakit boleh menyerang seperti gangguan proses penghadaman, cirit-birit, gastrik, alahan, batuk, sembelit, buasir, tekanan darah tinggi dan sebagainya. Darah tinggi dan kencing manis menurun semasa puasa tetapi meningkat ketika Hari Raya. Minum air sekurang-kurangnya lapan gelas sehari dan buang air besar sekurang-kurangnya sekali sehari.

Jangan jadikan Syawal sebagai bulan untuk membalas dendam nafsu makan anda serta menjadikan segala faedah kesihatan yang diperolehi semasa berpuasa hilang dan sia-sia. Oleh itu, jadilah seorang yang bijak dengan mengamalkan pemakanan yang sihat sepanjang menyambut Ramadan dan Aidilfitri ini.

BERKUNJUNG KE RUMAH TERBUKA



- ▶ Elakkan makan terlalu banyak rendang atau makanan bersantan, berlemak dan berminyak.
- ▶ Minum lebih banyak air kosong dan jus buah-buahan dari air bergas dan manis.
- ▶ Makan lebih banyak buah-buahan kerana ia dapat mengawal paras gula dan mencegah masalah kolesterol berlebihan.
- ▶ Hadkan pengambilan biskut, kek dan kuih raya untuk mengawal kalori berlebihan.
- ▶ Kunyah lebih lama dan jangan terus menelan makanan. Ini adalah sebagai penyediaan enzim di dalam perut.
- ▶ Amalkan kesederhanaan semasa makan dan kawal nafsu anda.

Simbol



Cawangan Proton Edar;
atau Wakil Servis Sah
Proton Edar



Khidmat
Tunda



Pembaikan
Kemalangan



Mekanikal



Bateri



Tayar



Hawa
Dingin



Tayar &
Bateri

SELANGOR - LZ SPEED MASTER SERVICE SDN BHD



**WAKIL SERVIS SAH
PROTON EDAR
LZ SPEED MASTER SERVICE
SDN BHD**

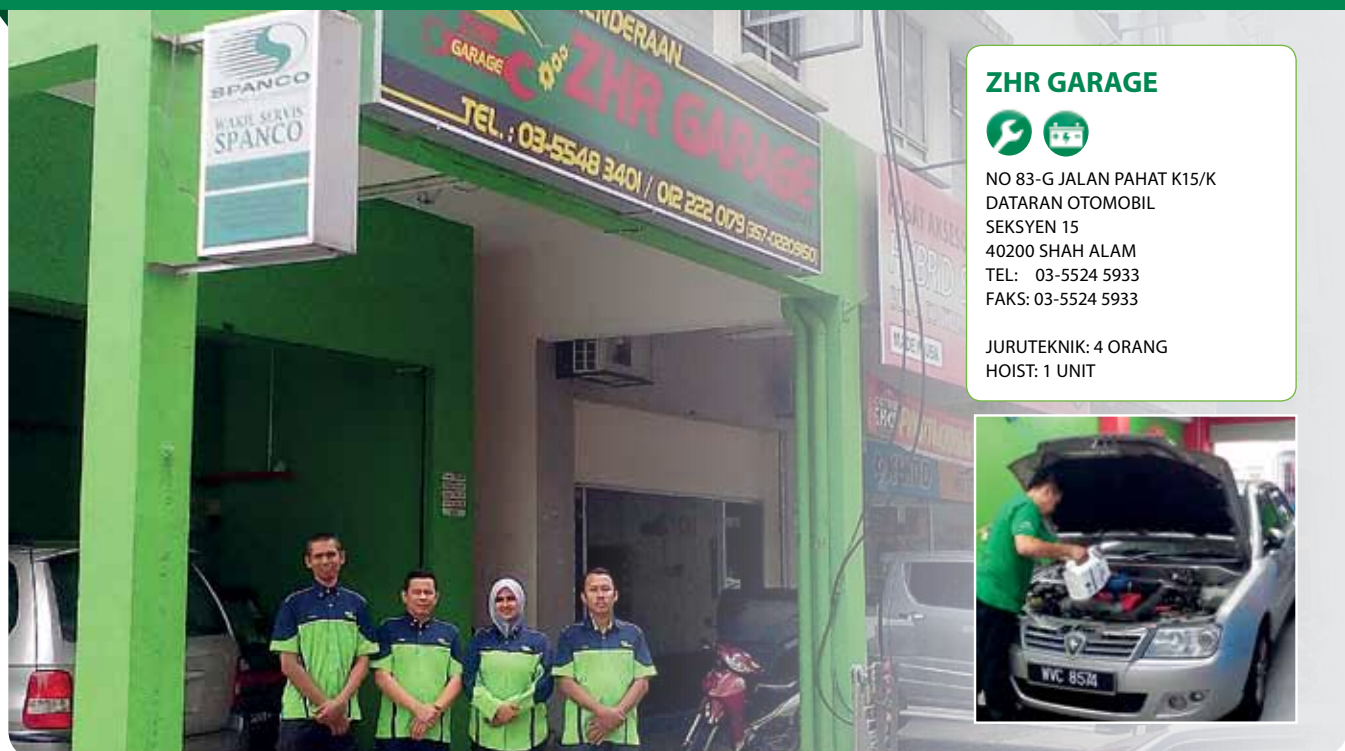


7402 BATU 5 1/4
JALAN MERU
41050 MERU, KLANG
TEL: 03-3393 4898
FAKS: 03-3393 4897

JURUTEKNIK: 3 ORANG
HOIST: 4 UNIT



SELANGOR - ZHR GARAGE



ZHR GARAGE



NO 83-G JALAN PAHAT K15/K
DATARAN OTOMOBIL
SEKSYEN 15
40200 SHAH ALAM
TEL: 03-5524 5933
FAKS: 03-5524 5933

JURUTEKNIK: 4 ORANG
HOIST: 1 UNIT



*Sila layari www.spanco.com.my untuk senarai lengkap Pusat Servis Diiktiraf (PSD) di seluruh Malaysia.

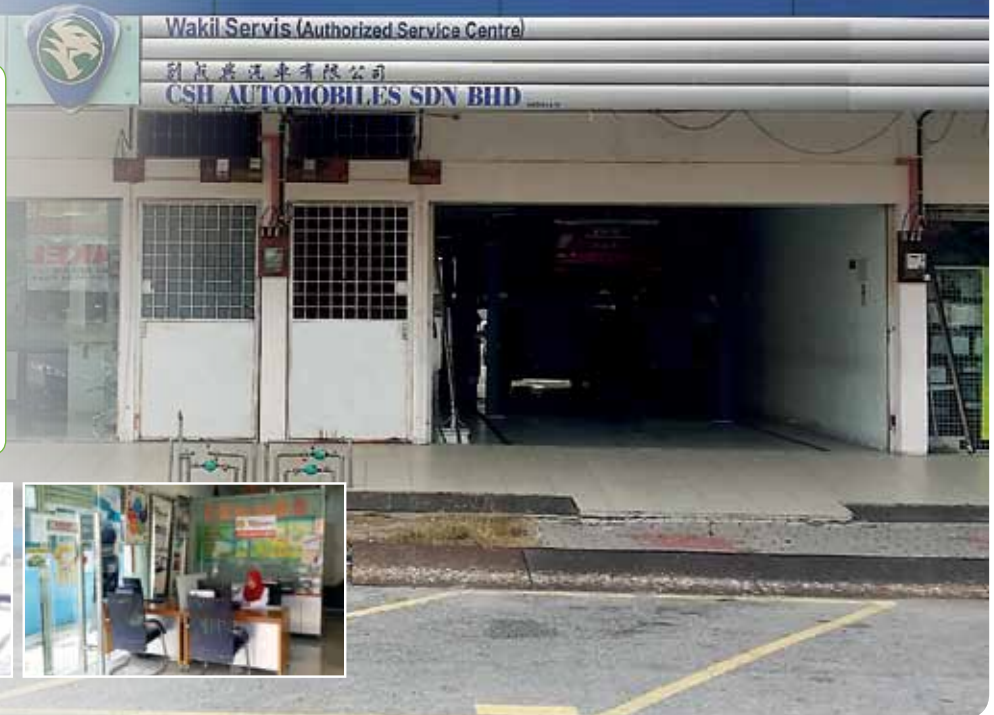
SELANGOR - CSH AUTOMOBILES SDN BHD

WAKIL SERVIS SAH PROTON EDAR CSH AUTOMOBILES SDN BHD



LOT 12632 – 12633
JALAN BUNGA MATAHARI
45300 SUNGAI BESAR
TEL: 03-3224 2231
FAKS: 03-3224 8280

JURUTEKNIK: 4 ORANG
HOIST: 4 UNIT



SELANGOR - AM FAIZUL WORKSHOP

AM FAIZUL WORKSHOP



LOT 635
JALAN KELANG KUALA SELANGOR
45000 KUALA SELANGOR
TEL: 03-3289 5742
FAKS: 03-3289 5742

JURUTEKNIK: 6 ORANG
HOIST: 3 UNIT





**Janganlah membahayakan
nyawa anda dan orang lain.
Sentiasa gunakan
tali keledar di belakang.**



**Gunakan Tali Keledar Di Belakang.
Anda Mampu Mengubahnya.**

Bila berlaku kemalangan pada kelajuan 50km/j, penumpang belakang seberat 60kg boleh menghentam tempat duduk hadapan dengan kesan impak sebanyak 2.4 tan. Impaknya serupa seperti dihempap oleh seekor gajah. Sudah tentu ia boleh membunuh. Jadi jika anda rasakan tali keledar belakang cuma perhiasan, cuba bayangkan apa yang mungkin berlaku sekiranya anda tidak menggunakannya. Ada sebabnya mereka di hadapan memakai tali keledar. Anda di belakang juga patut berbuat demikian.

Layari www.jkjr.gov.my untuk mengetahui lebih lanjut.