PP 10548/8/2004

Prihatin

Berita SPANCO Jilid 2 2004

10 tip jimat petrol

PELANGGARAN MAUT DALAM TEMPOH 0.7 SAAT

TINDAKAN ANDA JIKA TERBABIT KEMALANGAN

Keselamatan jalan raya kini jadi PENYAKIT GLOBAL

- Khidmat SPANCO Tanpa Had MS 4
- Sistem Brek Perlu Selamat MS 12

SERVIS BERGERAK

Anda tidak perlu ke mana-mana, kami datang ke tempat anda.

Perkhidmatan Servis Bergerak* disediakan supaya penukaran minyak enjin dan servis lazim yang lain dapat diuruskan di premis pelanggan.
Pelanggan, terutama yang menyelia jumlah fleet yang banyak dan mempunyai jadual kerja yang padat tidak perlu lagi membawa kenderaan ke pusat servis tetapi sebaliknya, kami akan pergi ke tempat anda untuk melakukan servis.

Kerja-kerja penukaran yang disediakan di bawah perkhidmatan ini adalah:-

- minyak enjin
- penapis minyak enjin
- palam pencucuh
- penapis udara
- penapis minyak

Selain itu kami juga akan melakukan 30 pemeriksaan ke atas setiap kenderaan semasa kunjungan itu.

Sila hubungi
03-6252 2999 / Mohd Wazir Ahmad Kassim (Penolong Pengurus Servis)
untuk membuat temu janji.

ISO 9001 - 2000 Reg. No. 059-A

* untuk pelanggan di sekitar Lembah Klang sahaja.

PRIHATIN
JILID 2, 2004

KANDUNGAN

RENCANA KHAS

4 Khidmat SPANCO tanpa had

KESELAMATAN

6 Keselamatan jalan raya kini jadi 'penyakit' global
8 3 tip elak kemalangan
9 Pelanggaran maut dalam tempoh 0.7 saat
10 Kenali ciri samseng jalan

PENJAGAAN KERETA

10 Penjagaan kereta kurangkan pencemaran
12 Sistem brek perlu selamat
14 10 tip jimat petrol

KHABAR PRIHATIN

15 Sekitar sesi dialog bersama pelanggan

PERLINDUNGAN

16 Tindakan anda jika terbabit kemalangan
17 Prosedur menghadapi kecemasan di lokasi kemalangan
18 Lady's Club khusus untuk wanita

SERVIS

20 Tiga PSD baru dilantik

KESIHATAN

21 Semua orang berpontensi hidap kencing manis

22 **RELAKS**

SPANCO

SIDANG REDAKSI

PENAUNG
Hamzah Mohd Salleh

PERUNDING PENERBITAN
Executive Mode Sdn Bhd (317453-P)

PENGARANG
Rozita Dawan
Mohd Wazir Ahmad Kassim

PENCETAK
Percetakan Lai Sdn. Bhd.

Sila alamatkan segala pandangan, komen dan sumbangan anda ke :
Sidang Redaksi Prihatin - Berita SPANCO
SPANCO Sdn Bhd (172957-U)
2, Jalan Murai Dua, Kompleks Batu, 51100 Kuala Lumpur
Tel : 03-6253 2888 Fax : 03-6253 6230
emel : prihatin@spanco.com.my

Isu ini : April - Jun 2004

PRIHATIN – BERITA SPANCO bersedia menerima sebarang bentuk sumbangan karya sama ada rencana atau kartun. Tips pemanduan dan penjagaan kereta adalah sangat dialu-alukan.

Bahan penulisan hendaklah disertakan sekali dengan nama, alamat dan nombor telefon penulis. Sidang Redaksi berhak melakukan penyuntingan sebelum karya diterbitkan.

Perutusan Daripada Ketua Eksekutif

Salam sejahtera,

SPANCO menyediakan perkhidmatan terbaik untuk pelanggan, itulah matlamat tertinggi bagi apa juga tindakan dan usaha kami selama ini. PRIHATIN kali ini memaparkan kemudahan yang dinikmati termasuk perkhidmatan pusat servis 24 jam sehari, 7 hari seminggu dan 365 hari setahun selain menyediakan talian free phone 24 jam, rangkaian pusat servis di seluruh negara, perkhidmatan bantuan servis kerosakan, menunda kenderaan, servis bergerak serta sistem tempahan.

SPANCO turut bertanggungjawab memupuk kesedaran dan mempertingkatkan pengetahuan pelanggan melalui pemaparan pelbagai artikel dalam buletin PRIHATIN. Kali ini, ia turut memfokus hakikat jalan raya adalah lubuk maut atau kubur tanpa nisan. Kemalangan di situ ragut mangsa setiap 30 saat dan sejumlah 1.2 juta orang disahkan terbunuh manakala 50 juta lagi cedera dan hilang upaya setiap tahun di seluruh dunia akibat kecelakaan jalan raya.

Di Malaysia, 189,109 kes kemalangan dicatatkan pada 1996 dan meningkat 298,651 kes tahun lalu. Untuk itu juga, kami paparkan tindakan yang perlu anda ambil jika mengalami kemalangan jalan raya. Jangan ketinggalan untuk mengetahui maklumat terperinci apa yang berlaku dalam tempoh saat pertama kemalangan.

Selain itu, jangan lupa membaca panduan PLUS untuk mengenal pasti ciri-ciri pembuli di jalan raya. Mungkin anda seorang daripadanya!

Seperkara lain perlu diketahui ialah sistem brek, petanda kerosakan dan kesan jika mengabaikannya. Sejajar dengan kos bahan api kenderaan yang terus meningkat, pastikan anda mengamalkan 10 petua menjimatkan petrol. Anda boleh mengamalkan panduan ini dengan mudah.

Artikel lain yang menarik ialah bagaimana penjagaan kereta boleh membantu mengurangkan pencemaran alam sekitar. Ia ada kaitan dengan enjin, tayar, pendingin hawa, sisa kenderaan serta sikap anda sebagai pemandu bijaksana dan berhemah.

Ambillah iktibar dan panduan serta pupuklah kesedaran melalui artikel yang anda baca ini.
Sekian. Jumpa lagi.

Hamzah Mohd Salleh

Khidmat SPANCO tanpa had

MUNGKIN ada pelanggan SPANCO tidak menyedari perkhidmatan pengurusan fleet yang disediakan SPANCO sebenarnya pada kos pajakan yang tetap dengan pembaikan tanpa had.

Kerajaan menikmati pelbagai perkhidmatan pengurusan fleet profesional yang disediakan SPANCO di bawah satu bumbung seperti:

- *kemudahan sewa pajak*
- *penggantian kereta*
- *perkhidmatan pusat servis 24 jam sehari, 7 hari seminggu dan 365 hari setahun*
- *insurans kemalangan*
- *khidmat nasihat kewangan fleet*
- *talian free phone 24 jam*
- *rangkaian pusat servis di seluruh negara*
- *bantuan servis kerosakan*
- *khidmat tunda*
- *servis bergerak*
- *sistem tempahan.*

Melalui kaedah outsourcing itu, Kerajaan menikmati kemudahan tersebut dan dapat menumpukan perhatian penuh kepada perniagaan teras.

Kerajaan turut menikmati perlindungan Insurans Komprehensif yang mana bukan saja melindungi kenderaan, malah pemandu serta empat penumpangnya.

Sebahagian daripada inisiatif SPANCO ialah bagi pelanggan yang melakukan servis atau pembaikan yang melebihi tempoh tertentu, mereka akan dibekalkan dengan Kereta Tunggu Sedia. Ini akan mengurangkan beban pelanggan sementara kerja pembaikan dan servis dapat dilakukan dengan sebaiknya.

Pelanggan boleh menghantar kenderaan untuk disenggara atau dibaiki ke mana-mana pusat servis wilayah atau pusat servis diiktiraf, pada bila-bila masa dan seberapa kali, tanpa kos tambahan.

Pelanggan turut menikmati Program Khidmat Pelanggan yang meliputi antaranya pengedaran majalah PRIHATIN, laporan berkala dan pengendalian kempen keselamatan jalan raya serta taklimat pengurusan fleet sepanjang tahun.

Penyerahan pengurusan fleet kenderaan Kerajaan kepada pihak ketiga yang profesional, SPANCO ternyata memberi banyak manfaat.

SPANCO diterajui tenaga kerja yang profesional dalam penyenggaraan kereta.

Di samping mempunyai rangkaian pusat servis diiktiraf (PSD) di seluruh negara, SPANCO mempunyai pusat servis utama yang bertaraf ISO di Segambut, selain tiga pusat servis wilayah lain iaitu setiap satu di Bangi, Kuching dan Kota Kinabalu.

Pelanggan boleh menghantar kenderaan untuk disenggara atau dibaiki ke mana-mana pusat servis wilayah atau pusat servis diiktiraf, pada bila-bila masa dan seberapa kali, tanpa kos tambahan.

PUSAT SERVIS WILAYAH SPANCO
SEGAMBUT, KUALA LUMPUR

BANTUAN SERVIS KECEMASAN

Pelanggan boleh menghubungi talian free phone 1-800-88-6999 jika mengalami kerosakan di dalam perjalanan. Talian ini dibuka 24 jam.

Pusat Servis Wilayah (PSW) yang terletak di Segambut adalah salah sebuah pusat servis utama yang disediakan khusus untuk pelanggan SPANCO, selain setiap satu di Bangi, Kuching dan Kota Kinabalu. PSW yang bertaraf ISO9001 dan dibuka 24 jam ini menyediakan pembaikan dan penyenggaraan kenderaan menyeluruh menggunakan peralatan berteknologi tinggi. Hampir RM50 juta dibelanjakan untuk mendirikannya.

Secara ringkas, bidang perkhidmatan yang disediakan oleh SPANCO kepada Kerajaan di bawah perjanjian konsesi adalah:

1. Pembekalan kenderaan secara pajakan
2. Pembaikan dan penyenggaraan
   - *khidmat senggaraan berjadual*
   - *penyenggaraan cegahan*
   - *pembaikan kemalangan dan kerosakan*
   - *khidmat kerosakan dan menunda kenderaan 24 jam*
3. Sistem Pengurusan Fleet Bersepadu

SPANCO turut memanfaatkan teknologi maklumat dan komunikasi (ICT) terkini dalam menyediakan perkhidmatan kepada Kerajaan. Kelebihan Sistem Pengurusan Fleet Berkomputer (SIKOM) menyediakan:

- *maklumat kenderaan terperinci*
- *sejarah penyenggaraan dan pembaikan*
- *pemusatan rekod dari rangkaian nasional SPANCO iaitu empat Pusat Servis Wilayah (PSW) dan 233 Pusat Servis Diiktiraf (PSD)*
- *program penggantian*
- *kawalan dan pengurusan*

ANTARA PERKHIDMATAN DAN KEMUDAHAN SPANCO

Talian bebas tol, FREE PHONE SPANCO 1-800-88-6999.

Unit Kawalan Senggaraan beroperasi 24 jam untuk bantuan kecemasan.

Rangkaian nasional SPANCO merangkumi 4 Pusat Servis Wilayah (PSW) dan 233 Pusat Servis Diiktiraf (PSD) di seluruh Malaysia.

Khidmat senggaraan dan baik pulih selain khidmat nasihat oleh penasihat servis yang berpengalaman.

Program khidmat pelanggan seperti taklimat pengurusan fleet dan kursus keselamatan jalan raya yang dianjurkan sepanjang tahun.

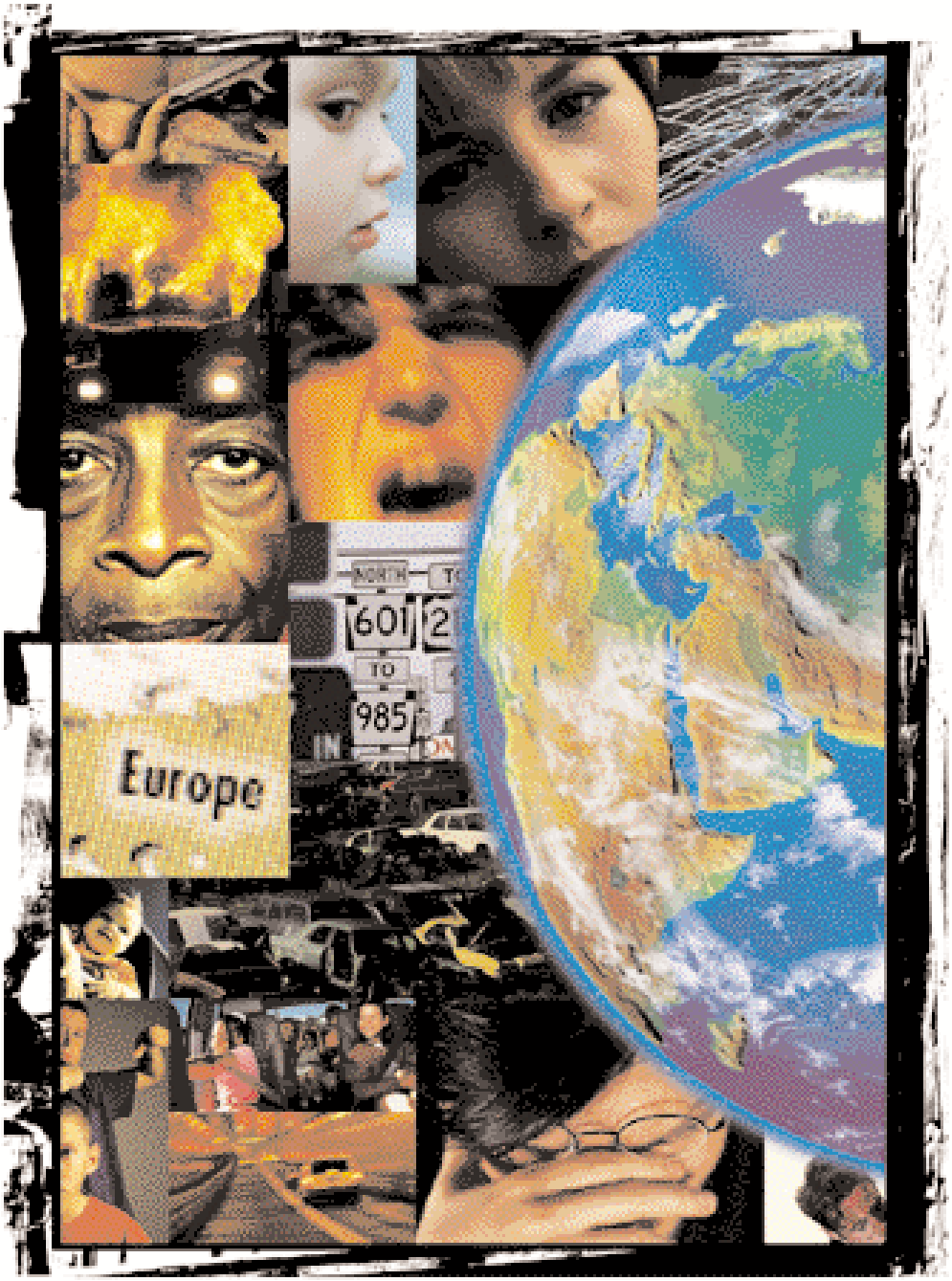
Pangkalan data menyeluruh mengenai fleet melalui SIKOM.

Khidmat tunda kenderaan 24 jam dan pembaikan insurans kemalangan.

Program penggantian untuk tempoh empat hingga lima tahun.

Keselamatan jalan raya kini jadi 'penyakit' global

Seorang berkubur di jalan raya bagi tempoh setiap 30 saat dan 1.2 juta orang disahkan terbunuh manakala 50 juta lagi cedera serta hilang upaya setiap tahun di seluruh dunia akibat kemalangan jalan raya, demikian laporan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO).



KECEDERAAN akibat kemalangan jalan raya menduduki tempat teratas daripada semua jenis penyakit bagi golongan berumur 15 hingga 44 tahun dan tempat kesembilan daripada 10 penyumbang utama kematian. Jika aliran ini berterusan, jumlah kematian dan kecacatan akibat kecederaan diunjurkan meningkat antara 60 hingga 80 peratus antara 2000 hingga 2020.

Dalam tempoh itu, WHO menjangkakan kematian akibat kecelakaan jalan raya menduduki tempat ketiga, selepas masalah jantung dan tekanan. Di

...banyak negara melihat keselamatan jalan raya sebagai isu pengangkutan sedangkan ia adalah ancaman utama kesihatan umum yang diabaikan. Akibatnya, mereka mengambil usaha yang jauh ketinggalan bagi memahami dan mengelakkan kecederaan lalu lintas berbanding penyakit kurang serius.

Dr. Lee Jong-Wook
Ketua Pengarah
Pertubuhan Kesihatan Sedunia
(WHO)

Malaysia, nahas jalan raya menjadi punca keempat kematian di hospital kerajaan selepas sakit jantung, penyakit berjangkit dan barah.

Di kebanyakan negara, mangsa nahas itu memenuhi 25 peratus katil hospital. Malah statistik Bank Dunia menunjukkan, 1.17 juta mangsa maut dalam nahas di jalan raya pada 1998 dan 141,000 di negara industri, manakala selebihnya negara dunia ketiga. Bas dan motosikal diletakkan sebagai punca terbesar.

WHO buat pertama kali memilih isu keselamatan jalan raya sebagai tema sambutannya tahun ini. Ia bukan saja selaras dengan statistik kemalangan jalan raya yang semakin mencemaskan malah bertujuan meningkatkan kesedaran orang ramai tentang padah terhadap kesihatan akibatnya.

Ini dijelaskan oleh kenyataan Ketua Pengarah WHO, Dr. Lee Jong-Wook, bahawa banyak negara melihat keselamatan jalan raya sebagai isu pengangkutan sedangkan ia adalah ancaman utama kesihatan umum yang diabaikan. Akibatnya, mereka mengambil usaha yang jauh ketinggalan bagi memahami dan mengelakkan kecederaan lalu lintas berbanding penyakit kurang serius.

Impak kecederaan muskuloskeletal (gangguan membabitkan otot dan rangka tubuh) akibat kemalangan jalan raya misalnya, menuntut bebanan kos sebesar lebih AS$518 bilion di Amerika Syarikat. Ia membabitkan rawatan, membina infrastruktur keselamatan jalan raya serta pampasan tuntutan insurans bagi rawatan perubatan, kematian dan membaiki kerosakan kenderaan.

Aliran kecederaan maut akibat 'penyakit' ini menjadi begitu ketara bagi kebanyakan negara berpendapatan rendah, sederhana dan membangun. Setiap negara terpaksa menanggung kos purata tahunan kecederaan jalan raya antara 1 hingga 2 peratus daripada Keluaran Dalam Negara Kasar (KDNK).

"Banyak negara dan penduduk terutama di Asia berlumba-lumba untuk mengecap kemewahan termasuk memiliki harta seperti kenderaan. Ini bermakna, lebih banyak aktiviti manusia berlaku di jalan raya dan harga yang perlu dibayar ialah nyawa mereka sendiri, yang berpotensi menjadi mangsa di jalan raya," kata Pakar Perubatan Promotif dan Perunding Kesihatan Perilaku, Hospital Universiti Kebangsaan Malaysia, Prof. Madya Dr. Khalib Abdul Latiff. Kenyataan dipetik daripada *Mingguan Malaysia* dalam terbitannya pada 11 April 2004.

Beliau berkata, kecederaan dan kemalangan jalan raya boleh dicegah jika keselamatannya diberi keutamaan sekali gus diiktiraf sebagai masalah kesihatan umum yang serius.

"Kebanyakan risiko yang berkaitan kemalangan jalan raya secara keseluruhannya berada di dalam bidang kawalan manusia. Justeru, ia bukanlah suatu kebetulan tetapi boleh dielakkan," katanya sambil menyarankan bahawa langkah terbaik ialah menanamkan sikap berhati-hati dan menganggap sentiasa ada risiko ketika di jalan raya.

Kebanyakan risiko yang berkaitan kemalangan jalan raya secara keseluruhannya berada di dalam bidang kawalan manusia. Justeru, ia bukanlah suatu kebetulan tetapi boleh dielakkan.

Prof. Madya Dr. Khalib Abdul Latiff
Pakar Perubatan Promotif dan Perunding Kesihatan Perilaku Hospital Universiti Kebangsaan Malaysia

Kemalangan terus meningkat

Laporan WHO dan Bank Dunia menunjukkan, kemalangan jalan raya adalah masalah kesihatan yang besar tetapi kerap diabaikan. Ini menjadi cabaran utama yang memerlukan langkah bersepadu untuk menghasilkan pencegahan yang berkesan dan mapan.

Laporan itu menegaskan, kadar kematian dan kecederaan akibat kemalangan jalan raya akan terus meningkat melainkan jika ada komitmen baru mencegahnya. Sebagai negara sedang membangun, Malaysia mencatatkan angka pertumbuhan tinggi dalam pemilikan kenderaan pada purata 8 peratus setahun daripada 7.7 juta pada 1996 kepada 12.8 juta tahun lalu.

Pertumbuhan itu menyebabkan kadar peningkatan dalam kemalangan jalan raya daripada 189,109 kes kepada 298,651 bagi tempoh sama. Jumlah kematian bagi setiap 10,000 kenderaan bagaimanapun menurun daripada 8.2 peratus kepada 4.9 bagi jangka masa sama.

Malaysia mensasarkan penurunan kadar kepada tiga kematian bagi setiap 10,000 kenderaan pada 2010.

Antara fakta nahas jalan raya yang menakjubkan ialah kelajuan boleh menyumbang sekurang-kurangnya 30 peratus kemalangan dan kematian. Bagi setiap 1 kilometer sejam kelajuan yang ditingkatkan adalah bersamaan dengan peningkatan sebanyak 3 peratus insiden kecederaan kemalangan dan 5 peratus risiko kemalangan maut.

Paling membimbangkan ialah, pejalan kaki adalah lapan kali lebih berisiko terbunuh akibat dilanggar oleh kereta yang bergerak pada kelajuan 50 kilometer sejam berbanding 30 kilometer sejam.

3 TIP ELAK KEMALANGAN

SETIAP kali memandu, maklumat persekitaran boleh membantu perjalanan anda. Pengetahuan mengenai mekanisme kenderaan pula meningkatkan kefahaman anda cara pemanduan yang selamat. Dengan maklumat dan kefahaman ini, anda boleh bertindak sebaik mungkin apabila menghadapi sesuatu situasi bahaya. Berikut ialah tiga tip mudah yang mampu mengurangkan kemalangan jika anda mengamalkannya.

TIP 1 KURANGKAN BLIND SPOTS

Tujuan menyesuaikan cermin sisi dan belakang ialah supaya kita dapat melihat ke belakang, kiri dan kanan bahu tanpa perlu menolehkan kepala. Bagaimanapun medan yang tidak kelihatan oleh mata kita *(blind spots)* masih tetap ada.

Justeru, untuk memastikan anda tidak mengalami masalah yang disebabkan oleh kelemahan *blind sports,* maka:

- Periksa *blind spots* dengan menoleh ke kiri atau kanan sepintas lalu dari semasa ke semasa ketika memandu.
- Elakkan berada di zon *blind spots* pemandu lain.
- Pastikan pemandu lain dapat melihat anda iaitu jika anda dapat melihat mata pemandu lain melalui cermin sisi atau belakang kenderaan mereka, bermakna pemandu itu dapat melihat anda dan begitulah sebaliknya.

TIP 2 HINDARI DARIPADA DIREMPUH

Kemalangan bertindan yang membabitkan deretan kenderaan berlaku disebabkan kelewatan tindak balas kumulatif semua pemandu terbabit yang tidak sempat membrek. Ia dapat dielakkan dengan:

- Melihat sebanyak mungkin beberapa kenderaan di hadapan.
- Menyentuh brek *(tap)* jika anda melihat lampu brek tiga atau empat kenderaan di hadapan menyala.
- Menyentuh brek memberi amaran kepada pemandu di belakang supaya menjarakkan kenderaan mereka.
- Lebih besar jarak antara kenderaan, lebih banyak masa untuk pemandu bertindak balas terhadap situasi bahaya.

TIP 3 SEDIA HADAPI KEMUNGKINAN

Menjangka *(anticipate)* perkara yang akan berlaku ketika memandu dapat meningkatkan keselamatan. Oleh itu, pastikan anda:

- Tumpukan perhatian hanya kepada memandu.
- Memandu dengan zon jangkaan *(anticipation zone)* yang besar.
- Pandang ke hadapan sejauh mungkin.
- Luaskan medan penglihatan termasuk di sekeliling kereta.
- Berwaspada dan tidak berkhayal.

• Elakkan berada di *blind spot* pemandu lain.

• Sentuh brek untuk memberi amaran kepada pemandu di belakang.

• Berikan sepenuh tumpuan kepada memandu.

Mempraktikkan tip mudah di atas dalam amalan pemanduan seharian, mampu meningkatkan keyakinan dan pengawalan. Memberi perhatian terhadap maklumat ketika memandu adalah tindakan bijak untuk menjamin keselamatan anda dan penumpang yang dibawa.

PELANGGARAN MAUT DALAM TEMPOH 0.7 SAAT

APAKAH sebenarnya yang berlaku pada saat pertama sebuah kereta yang dipandu 55 batu sejam melanggar tembok, pokok atau objek lain? Berikut ialah huraian secara gerak perlahan yang dipetik dari sebuah risalah pertubuhan pertolongan cemas.

0.1 saat

Bampar hadapan dan gril ranap.

0.2 saat

Bahagian hadapan membengkok ke atas sehingga mencecah cermin hadapan manakala tayar belakang pula tidak menjejak bumi. Pada masa sama, kedua-dua tayar hadapan melilit objek yang dilanggar itu. Walaupun badan kereta sudah berhenti namun sebahagiannya lagi akan terus bergerak pada kelajuan 55 batu sejam. Sebagai tindak balas, kaki si pemandu akan direnggangkan untuk menyangga kesan hentaman. Bagaimanapun kaki akan pecah di bahagian lutut.

0.3 saat

Stereng mula ranap dan mencengkam dada pemandu.

0. 4 saat

Bahagian hadapan kereta hancur, dan badan kereta pula terbelah dua sementara kereta masih lagi bergerak pada 55 batu sejam.

0.5 saat

Dada pemandu ditembusi kolum stereng dan peparunya akan dimasuki darah.

0.6 saat

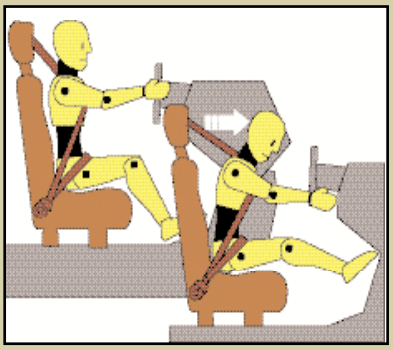
Amat kuat sekali kesan hentaman sehingga kaki tersembul keluar dari kasut walaupun dipakai kemas. Pedal brek atau klac akan menyalut kaki. Rangka kereta dimampatkan menjadi setengah daripada saiz asal dan kepala pemandu merempuh cermin hadapan manakala tayar yang masih berpusing terjatuh ke atas permukaan jalan.

0.7 saat

Gandar dan pintu remuk, memerangkap pemandu. Ini tidak bermakna kepadanya lagi kerana dia sudah pun menemui ajal. Detik seterusnya tidak memberi sebarang erti lagi buat mangsa yang tragis ini.

Justeru ikat tali pinggang keselamatan setiap kali anda berada di dalam kenderaan.

EMPAT SEBAB MENGAPA ANDA PATUT MEMAKAI TALI PINGGANG KELEDAR



- Tali pinggang keledar boleh menyelamatkan nyawa anda di dalam pelanggaran.
- Ia boleh mengurangkan risiko kecederaan serius.
- Beribu-ribu mangsa yang maut dalam kemalangan setiap tahun berkemungkinan masih hidup hari ini jika mereka memakainya.
- Ia sangat mudah - hanya 3 saat untuk memasangnya.

Kenali ciri SAMSENG JALAN

KETIKA berada di atas jalan raya, kemampuan anda membaca aliran trafik dan tindakan yang mungkin dilakukan pemandu lain, sangat penting. Kita sering terbaca mengenai *road bully* atau samseng jalan di dada akhbar. Siapakah mereka? Samseng jalan lazimnya bermula dari individu berperwatakan agresif apabila berada di belakang stereng. Berikut ialah ciri pemandu agresif seperti yang diwartakan oleh Projek Lebuhraya Utara Selatan (PLUS) dalam risalah untuk pengguna lebuh raya.

Ciri pemandu agresif:

- Tidak mematuhi lampu isyarat.
- Memandu terlalu laju.
- Mengekori kenderaan di hadapan terlalu rapat.
- Memotong secara berbahaya.
- Memotong kenderaan lain menggunakan lorong sebelah kiri atau lorong kecemasan.
- Menunjukkan isyarat lucah.

Jika anda terbaca artikel ini, berhenti dan berfikirlah sejenak. Apakah anda mempunyai ciri-ciri yang disenaraikan itu? Berlaku jujurlah kepada diri sendiri. Jika anda mempunyai sifat itu, elok tinggalkannya segera sebelum ia menular menjadi masalah yang lebih serius iaitu menjadi samseng jalan.

Cara menghadapi pemandu agresif:

- Tukar lorong. Jangan menghalang laluan pemandu agresif.
- Jangan mencabar pemandu agresif seperti terus memandu di lorong mereka atau melajukan kenderaan anda.
- Elakkan berpandangan mata.
- Jangan hiraukan sebarang isyarat (lucah dan sebagainya) daripada pemandu itu.
- Hubungi pihak berkuasa atau PLUS menerusi PLUSLine (1 800 88 0000) mengenai pemandu agresif dengan memberikan maklumat iaitu nombor pendaftaran kenderaan, jenis dan warna kenderaan serta lokasi dan masa kejadian.

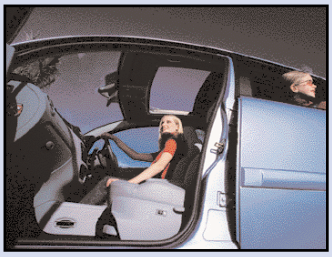
Penjagaan kere
KURANGKAN P

SELENGGARAAN dan penjagaan kereta secara berjadual sememangnya memberi manfaat besar kepada banyak pihak. Selain mengurangkan pencemaran alam sekitar, kereta yang dijaga dengan baik akan berfungsi dengan lebih sempurna dan cekap di samping tahan 50 peratus lebih lama, demikian hasil kajian *National Institute for Automotive Service Excellence* di Amerika Syarikat.

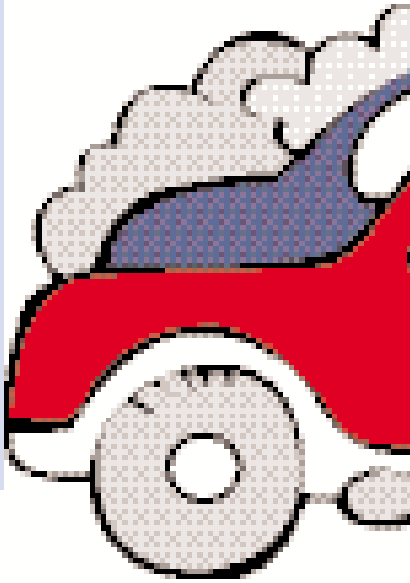
Tip berikut bagus diamalkan jika anda sayangkan alam sekitar dan mahu ia kekal dinikmati sehingga anak cucu.

Servis enjin secara berkala. Palam pencucuh yang lusuh mengurangkan kecekapan pembakaran sebanyak 30 peratus. Ganti penapis dan bendalir seperti disyorkan serta patuhi jadual servis.

Pandu berhemah. Elakkan memecut dan membrek secara mengejut serta gunakan kawalan krus ketika di lebuh raya bagi mengekalkan kelajuan yang stabil.



Matikan enjin jika berhenti. Matikan enjin ketika menunggu di tempat letak kereta. Kebanyakan kereta sekarang direka untuk panas dengan cepat, justeru tidak perlu memanaskan enjin terlalu lama.



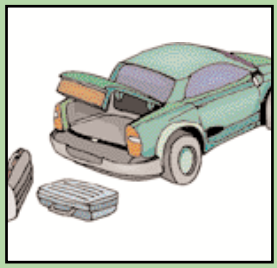
eta
PENCEMARAN

Patuhi had laju. Penggunaan minyak meningkat dengan mendadak pada kelajuan melebihi 55 batu sejam.

Periksa tayar selalu. Tayar yang kurang angin atau penjajaran yang tidak betul meningkatkan penggunaan minyak. Tayar yang dijaga dengan baik juga tahan lebih lama, bermakna kurang tayar lusuh perlu dibuang.

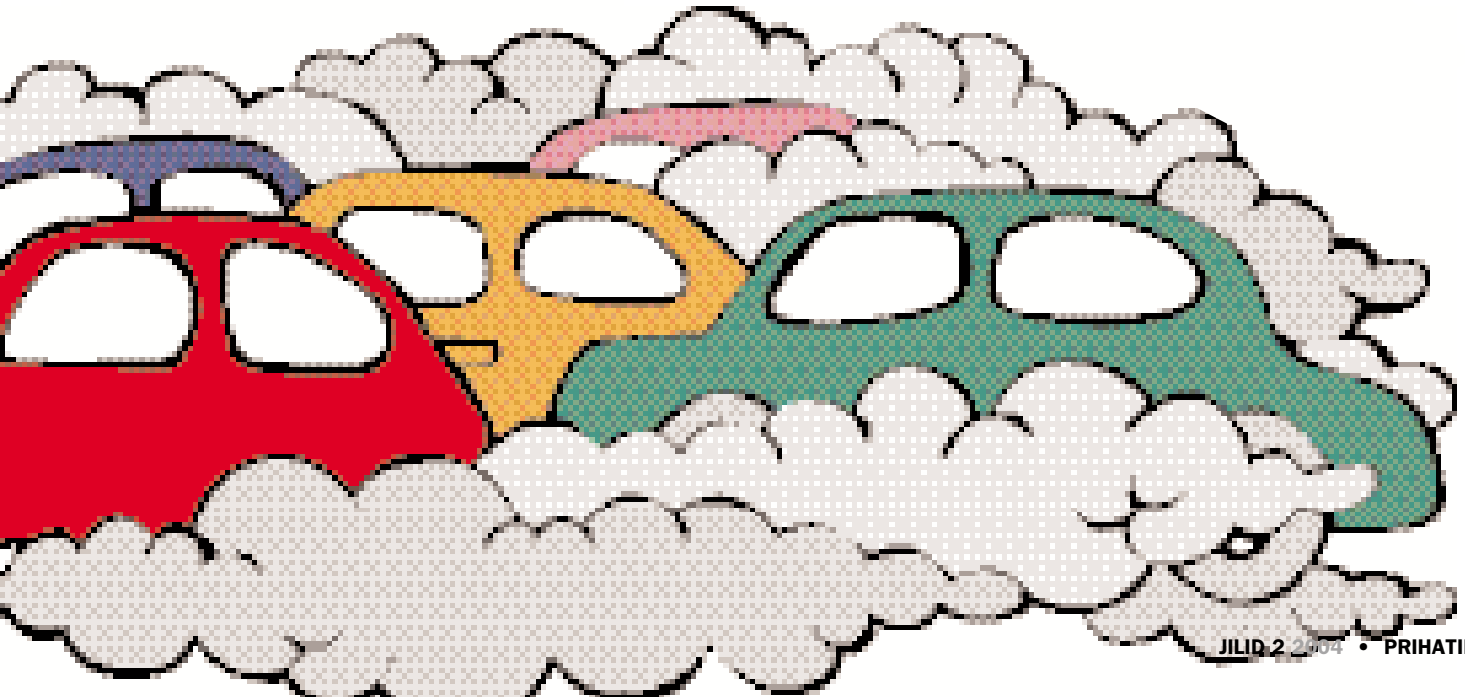
Buang bahan sisa kenderaan ke tempat yang betul. Minyak hitam, bahan penyejuk, tayar dan bateri lama tidak boleh dibuang seperti sampah lain. Kebanyakan pusat servis menerima sisa itu atau hubungi pejabat majlis perbandaran kawasan anda untuk mengetahui pusat kitar semula yang sesuai.

Pastikan pendingin hawa berfungsi dengan baik. Hantar untuk diservis oleh juruteknik diiktiraf dan mahir mengendali bahan penyejuk.



Keluarkan barangan berlebihan dari kereta. Lebih ringan muatan, lebih jimat perbatuan. Sebaik-baiknya hindari meletakkan muatan di atas bumbung kereta bagi mengurangkan rintangan angin *(air drag)*.

Sebenarnya bagaimana kereta anda dijaga dan dipandu serta bagaimana anda menguruskan bahan sisa kenderaan memberi kesan terhadap persekitaran. Cintailah alam sekitar.



Sistem brek perlu selamat

Awas! Masalah pada sistem brek yang dianggap kecil boleh membawa padah. Contohnya, hos yang merekah atau kabel brek yang berkarat boleh mengakibatkan brek gagal berfungsi. Bayangkan, keadaan lebih membahayakan jika ia hanya disedari apabila anda cuba melakukan brek kecemasan.

SISTEM brek automobil mula dibangunkan lebih 100 tahun lalu. Ia kini cukup diyakini dan terbukti keberkesanannya.

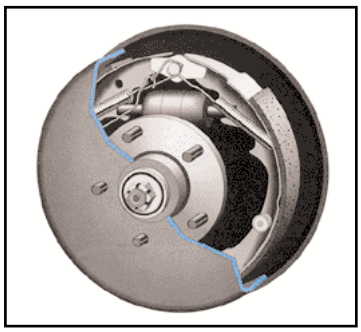
Lazimnya, sistem itu terdiri daripada:

- Brek cakera (roda hadapan).
- Brek dram (roda belakang).
- Hos.
- Silinder utama.
- Brek tangan.
- Penggalak brek berkuasa.
- Sistem anti-kunci.

Apabila kaki pemandu menekan pedal brek, komponen sistem brek akan memberhentikan kenderaan. Melalui bendalir brek, kuasa hidraulik menolak pad brek ke bahagian roda yang berputar. Daya geseran antara dua komponen akan memperlahan seterusnya memberhentikan putaran roda.

Apabila memandu, pastikan brek tangan dilepaskan sepenuhnya dan jika tidak, boleh mengakibatkan ladam brek haus dengan cepat.

EMPAT JENIS BREK PADA SESEBUAH KERETA:



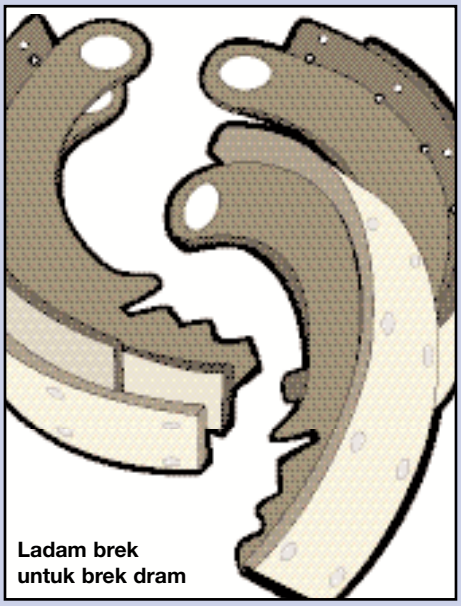
■ ***Brek dram*** - Mempunyai berbilang komponen berbanding brek cakera dan lebih sukar diservis. Komponen yang biasanya perlu ditukar ketika penyenggaraan ialah ladam brek. Kebanyakan kereta menggunakan brek dram untuk roda belakang dan brek cakera untuk roda hadapan.

■ ***Brek cakera*** - Komponen yang biasa ditukar ketika menyenggara brek cakera ialah pad brek. Brek cakera memberi kuasa berhenti lebih tinggi berbanding brek dram. Justeru, ia digunakan pada roda hadapan kereta pacuan hadapan.

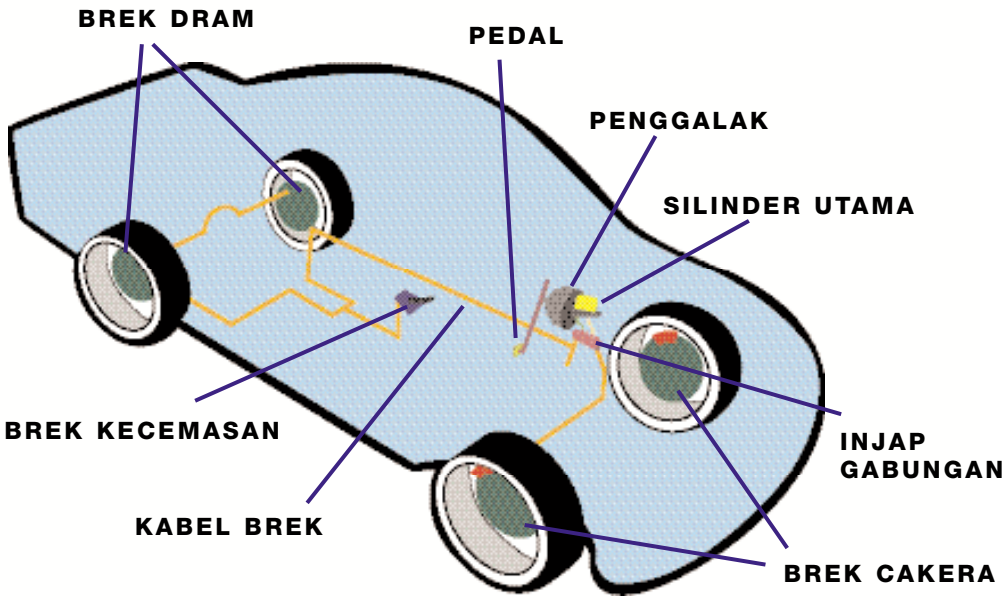
■ ***Sistem Brek Anti-Kunci (ABS)*** - Sistem pengawalan brek yang memantau kelajuan pusingan setiap roda seterusnya mengurangkan tekanan hidraulik brek terhadap mana-mana roda yang didapati terkunci.

■ ***Brek tangan*** - Brek tangan menggunakan mekanisme serupa dengan brek dram.

Pastikan brek tangan ditarik ketika meletakkan kereta terutama bagi kereta automatik. Apabila memandu, pastikan brek tangan dilepaskan sepenuhnya dan jika tidak, boleh mengakibatkan ladam brek haus dengan cepat.



KOMPONEN SISTEM BREK



PANDUAN MENGENAL PASTI MASALAH BREK YANG BIASA

Lampu amaran menyala - Jika lampu amaran brek berwarna merah di panel peralatan sentiasa menyala mungkin sebab berikut:

- Suis brek tangan rosak.
- Paras bendalir brek rendah.
- Kebocoran pada sistem hidraulik.
- Kerosakan pada pendawaian elektrik.

Tayar terkunci - Seandainya tayar belakang terkunci ketika membrek, terdapat pelbagai kemungkinan.

Jika tayar belakang menggunakan brek dram, berkemungkinan:

- Terdapat gris pada permukaan ladam.
- Permukaan dram tidak sama rata atau saiz terlalu besar.

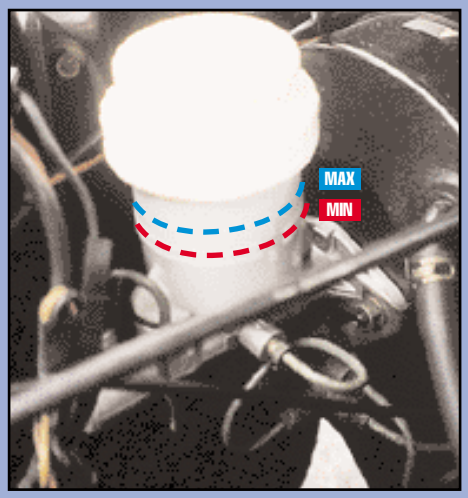
Jika menggunakan brek cakera pula:

- Silinder roda melekat.
- Pelarasan brek yang salah.
- Sistem hidraulik tersumbat.
- Injap kawalan hidraulik perlu diservis.

Kereta terpesong - Kereta yang terpesong ke tepi ketika membrek, mungkin berpunca daripada:

- Sistem suspensi rosak.
- Silinder tayar bocor.
- Saluran brek tersumbat.
- Tekanan angin tayar tidak betul.
- Silinder tayar atau angkup piston tersangkut.

Anda dinasihatkan menghantar segera kereta ke Pusat Servis Wilayah (PSW) atau ke mana-mana Pusat Servis Diiktiraf (PSD) SPANCO jika menghadapi masalah disenaraikan di atas.

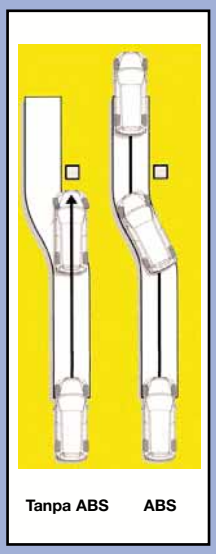


Periksa bendalir brek sekurang-kurangnya seminggu sekali. Paras bendalir brek mesti berada antara garis minimum dan maksimum. Gunakan bendalir brek yang baru yang disarankan pengeluar. Bendalir perlu diganti setiap 40,000 kilometer atau dua tahun, yang mana dulu.

PANDUAN MEMBREK

Jangan brek mengejut - Haba panas dihasilkan apabila brek ditekan. Justeru, gunakan brek secara cermat dan berhati-hati. Ketahui fakta berikut:

- Jangan memecut ke arah lampu trafik yang sedang bertukar warna kuning kepada merah. Membrek dengan keras dan tiba-tiba boleh menghauskan brek dengan cepat serta meletakkan penumpang dalam keadaan cemas dan tidak selesa.
- Suhu panas terlalu tinggi boleh mengakibatkan cakera brek melengkung seterusnya penggantian yang menelan belanja besar.
- Suhu tinggi juga boleh mencairkan gris dalam piring tayar dan mengeringkan gris bearing.
- Bendalir brek yang menggelegak mengurangkan keberkesanan brek.
- Penggunaan brek secara cermat selalunya menjimatkan minyak manakala tayar, brek dan suspensi lebih tahan lama.



Pengendalian ABS berbeza - Cara melakukan brek kecemasan ketika memandu kereta yang mempunyai ABS tidak serupa dengan kereta menggunakan sistem brek biasa. Brek hanya perlu ditekan sehingga kenderaan berhenti. Tidak seperti pada kereta biasa yang memerlukan pemandu menekan brek berulang kali bagi mengelak tayar daripada terkunci.

Apabila menekan brek pada kenderaan ABS, anda mungkin terasa:

- Seolah-olah pedal brek menolak kuat kaki anda.
- Pedal brek yang ditekan seakan-akan jatuh dengan cepat.
- Bunyi berdengung.

Sebenarnya ini bermakna sistem ABS sedang berfungsi. Bunyi berdengung atau mengisar dikeluarkan oleh unit kawalan ABS. Oleh itu, pastikan anda TIDAK melepaskan tekanan pedal brek apabila perkara itu berlaku.

...bersambung di muka sebelah

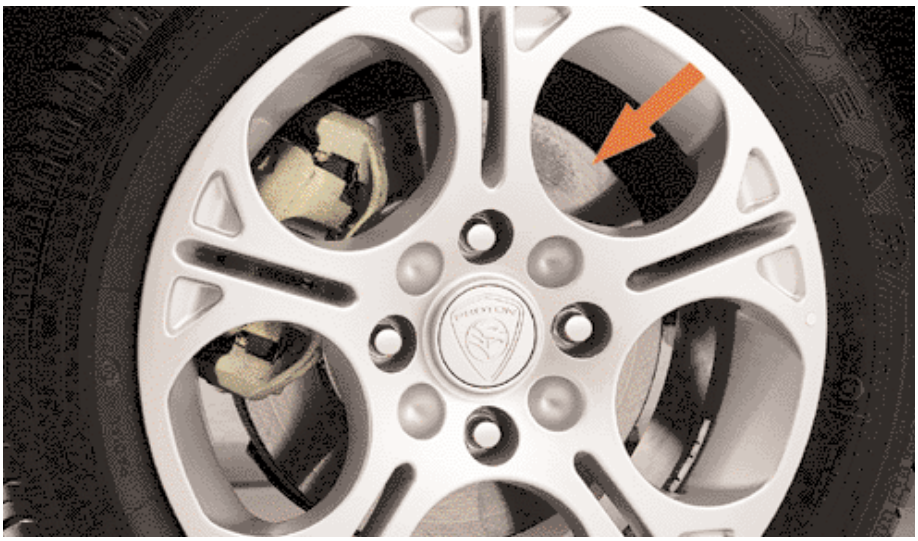
PANDUAN RINGKAS

Untuk mengelak kegagalan brek, pemeriksaan dan penyenggaraan berkala perlu dilakukan terhadap sistem brek anda. Mintalah bantuan juruteknik atau mekanik berkelayakan.

- Periksa paras bendalir brek.
- Periksa kabel brek untuk mengesan karat dan bocor.
- Periksa hos brek untuk sebarang rekahan.
- Periksa pad brek untuk kelusuhan, kesan kebocoran bendalir brek dan gris.
- Periksa bearing roda dan penyumbat gris.
- Sesuaikan brek tangan.

Hantar kereta anda kepada juruteknik berkelayakan untuk diperiksa jika menghadapi masalah brek berikut:

- Bunyi nyaring - pad atau lapik brek terlalu panas.
- Geseran - pad brek sudah haus sehingga ceper brek mencecah komponen logam di belakang pad.
- Pedal brek yang lembut menandakan bendalir brek bocor atau terdapat udara pada sistem hidraulik brek.
- Kereta terpesong apabila membrek menunjukkan pad yang lusuh, atau lembap (dibasahi gris atau bendalir brek) atau berkemungkinan piston tersekat pada silinder.



Cuba periksa cakera brek. Keadaan cakera yang elok amat penting untuk brek berfungsi dengan baik. Jika terdapat karat, bonjol, atau kerosakan lain, bermakna kereta tidak selamat untuk dipandu dan brek mesti dibaiki.

10 tip jimat Petrol

HARGA bahan api, khususnya petrol naik lagi, baru-baru ini. Harga yang kian meningkat memaksa pemilik kereta lebih berhati-hati merancang perjalanan mereka. Berikut ialah 10 tip mudah menjimatkan petrol.

1. Jangan gunakan petrol tanpa plumbum *(unleaded)* jika kereta anda tidak memerlukannya. Perbuatan ini hanya membazirkan wang anda.
2. Pastikan tekanan angin tayar yang sempurna.
3. Jangan biarkan enjin hidup tanpa bergerak untuk masa lama.
4. Patuhi had kelajuan ditetapkan.
5. Kosongkan ruang simpanan but kereta supaya bebanan berkurangan.
6. Pandu menggunakan gear paling tinggi. Jangan mendesak enjin.
7. Memacu dan membrek dengan lancar dan tidak secara mendadak.
8. Rancang perjalanan dengan bijak.
9. Pastikan penalaan enjin yang betul dan penapis bahan api serta angin bersih.
10. Jimatkan penggunaan pendingin hawa.

Sekitar sesi Dialog Bersama Pelanggan

Sesi dialog di Cawangan Logistik Pengangkutan, IPK Negeri Sembilan.

Eksekutif Fleet, Puan Rohana Abdullah memberi taklimat di Langkawi.

Sesi dialog di IPK Melaka.

Mendengar maklum balas pelanggan di IPD Langkawi.

PROGRAM Sesi Dialog Bersama Pelanggan dan lawatan ke pusat servis diiktiraf di seluruh Malaysia terus berjalan seperti dijadualkan. Melalui program itu, pelanggan dibimbing dan didedahkan kepada polisi dan sistem pengurusan fleet. SPANCO juga sempat memeriksa keadaan kenderaan pelanggan semasa lawatan.

Selain itu pelbagai maklum balas diterima oleh SPANCO daripada pelanggan kereta konsesi yang ditemui. Yang pasti maklum balas itu akan dikumpul dan digunakan untuk memperbaiki serta meningkatkan lagi tahap perkhidmatan.

Pada 5 hingga 7 April 2004 lalu, Bahagian Operasi SPANCO yang diketuai Pengurus Khidmat Pelanggan, Puan Rozita Dawan, membuat lawatan ke Melaka dan Negeri Sembilan. Pada 12 hingga 14 April pula, kumpulan itu ke Langkawi, Kedah.

Antara yang hadir di sesi dialog di Pusat Latihan Kesihatan Air Hangat, Langkawi.

Tindakan anda jika terbabit kemalangan

Laporan polis mesti dibuat dalam tempoh 24 jam selepas kemalangan. Dapatkan butiran pemandu lain yang terbabit dan patuhi arahan polis.
– Ihsan Utusan Melayu (M) Berhad

PANIK dan hilang tumpuan, itulah sikap kebanyakan pemandu apabila terbabit dengan kemalangan di jalan raya. Fikiran mereka berkecamuk dengan pelbagai perasaan seperti takut, marah, hampa dan bimbang. Salah siapa? Apakah kesannya kepada kewangan atau kesihatan?

Namun, sebenarnya anda perlu bertenang. Ambil langkah bijak supaya dapat menghindarkan diri daripada menanggung kerugian dan melakukan kesilapan lebih besar. Jika anda pelanggan SPANCO dan terbabit dalam kemalangan, maka:

SEGERA BERHENTIKAN KENDERAAN ANDA

Selamatkan dan lindungi mangsa yang tercedera. Pastikan keadaan sekeliling kemalangan adalah selamat.

JIKA KENDERAAN LAIN TERBABIT

Anda segera dapatkan nama, alamat dan nombor telefon tuan punya kenderaan. Pastikan anda mencatatkan butir-butir nama, umur, alamat dan maklumat pejabat, jika kenderaan terbabit adalah hak pengurusan pejabat. Dan yang akhir, dapatkan segera nama syarikat ejen insurans tuan punya kenderaan terbabit.

KETERANGAN DIRI

Berikan butiran diri anda seperti nama dan nombor pendaftaran kenderaan kepada pihak yang terbabit dalam kemalangan. Jika polis membantu di lokasi kemalangan, berikan butiran diri anda kepada mereka. Dapatkan butiran polis berkenaan seperti nama, pangkat, nombor anggota dan alamat balai anggota polis itu bertugas.

SAKSI

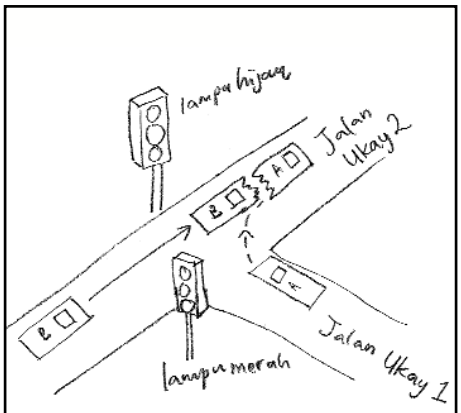
Dapatkan senarai nama dan alamat saksi dalam kemalangan itu.

POLIS

Patuhi semua prosedur kemalangan yang diberi oleh polis.

JANGAN BERBINCANG HAL KEMALANGAN

Jangan berbuat demikian dengan sesiapa pun, kecuali polis dan wakil ejen insurans anda.



Contoh lakaran kemalangan semasa membuat laporan.

SEGERA HUBUNGI SPANCO

Hubungi talian **FREE PHONE 1-800-88-6999** untuk mendapat bantuan dan khidmat nasihat.

LAKARAN DAN CATATAN KEMALANGAN

Lakarkan punca dan keadaan kemalangan yang terjadi. Catatkan nama jalan di mana berlaku kemalangan.

PROSEDUR MENGHADAPI KECEMASAN DI LOKASI KEMALANGAN

Kecederaan lebih serius dan kematian dalam nahas jalan raya kadang kala dapat dielakkan jika orang yang pertama sekali tiba di tempat kejadian mempunyai pengetahuan asas pertolongan cemas serta mengetahui prosedur kecemasan yang patut diambil.

- Jangan hampiri lokasi kejadian sehingga anda benar-benar pasti ia selamat.
- Berhentikan kereta di satu tempat selamat dan hidupkan lampu kecemasan.
- Jika anda mempunyai segi tiga kecemasan, letakkan 5 dari lokasi kemalangan
- Jangan merokok di ter kejadian.
- Pastikan semua kende terbabit tidak boleh be dengan memastikan k pencucuh di posisi 'of di posisi 'P'.
- Pastikan lokasi kejadia mangsa dan bantuan p yang diperlukan.
- Jangan sekali-kali mer mangsa kecuali terdap merebak, tumpahan as lain-lain bahaya.
- Jika lebih seorang ma cedera, keutamaan se baiknya diberikan mer susunan berikut iaitu r yang pengsan dan tida berdarah dan patah se diikuti lain-lain kecederaan.
- Minta bantuan orang lain jika ada.
- Jangan sekali-kali memberi makan atau minum kepada mangsa yang cedera kerana perbuatan ini boleh memburukkan lagi keadaan sekali gus melambatkan rawatan perubatan.
- Jika mangsa mengalami pendarahan serius, tekan bahagian yang berdarah itu dengan kain pembalut atau apa-apa bahan yang boleh menyekat pendarahan buat sementara waktu.

Lady's Club
khusus untuk wanita

WANITA kontemporari semakin hebat. Sebagai penghormatan, Jerneh Insurance Bhd ingin menjemput wanita menjadi sebahagian daripada ***Lady's Club*** kami.

Polisi perlindungan khas bagi memenuhi kehendak wanita masa kini, ***Lady's Club*** memberi perlindungan hilang upaya kekal akibat kemalangan dan sakit kritikal akibat kanser. Seterusnya, ia melanjutkan perlindungan kepada tanggungan pemegang polisi sekiranya beliau meninggal dunia.

Jika anda seorang wanita atau ada seorang wanita yang begitu istimewa sekali dalam hidup anda, ***Lady's Club*** menjemput anda.

Dengan setiap pembelian polisi ini, Jerneh akan menyumbang RM3 kepada Majlis Kanser Nasional (MAKNA).

Antara faedah yang diperoleh oleh pemegang polisi ialah:

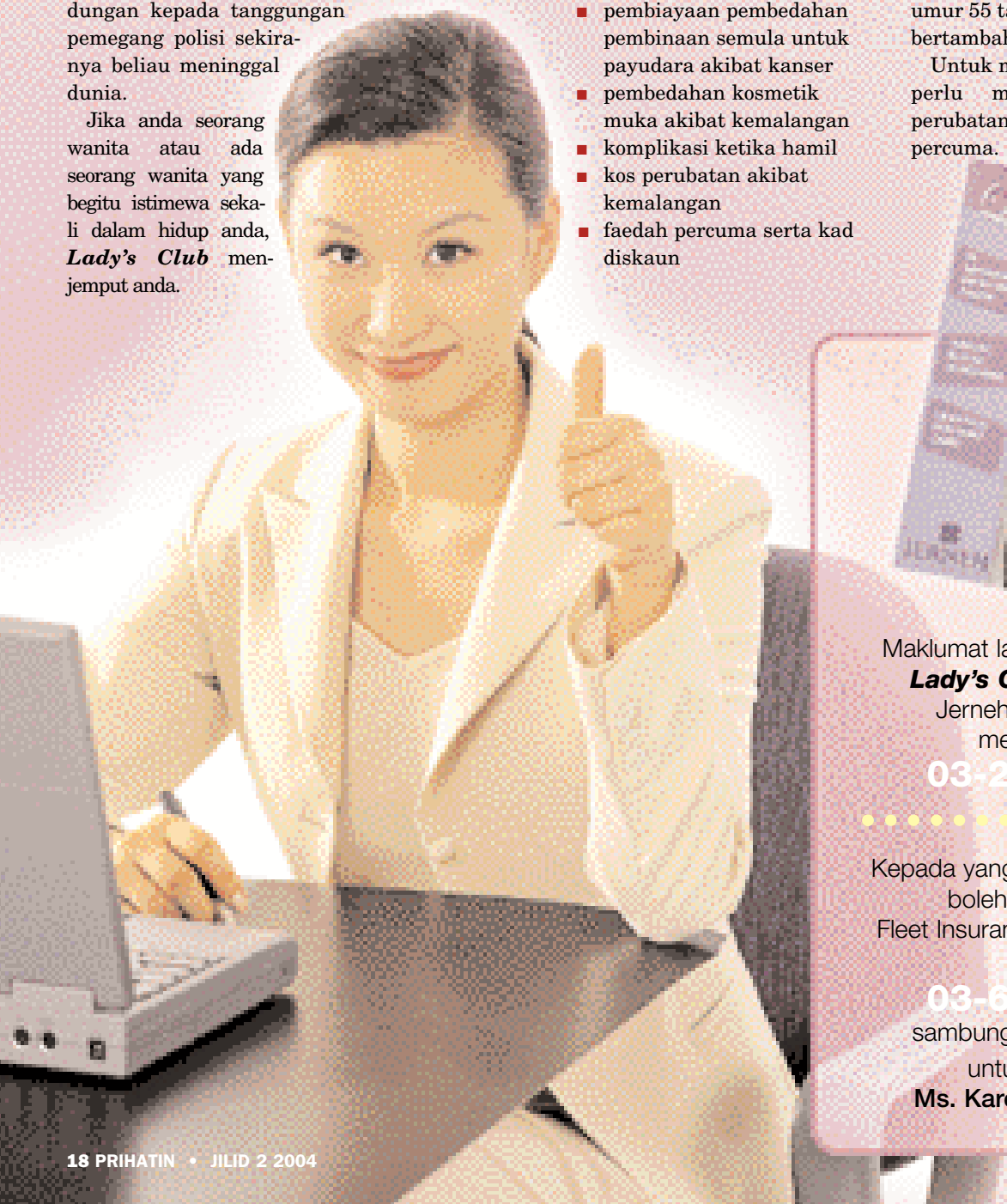
bayaran jumlah yang diinsuranskan bagi

- kes kematian akibat kemalangan
- hilang upaya kekal
- bonus pembaharuan
- jangkitan pelbagai jenis kanser
- pembiayaan pembedahan pembinaan semula untuk payudara akibat kanser
- pembedahan kosmetik muka akibat kemalangan
- komplikasi ketika hamil
- kos perubatan akibat kemalangan
- faedah percuma serta kad diskaun

Pelanggan juga dilindungi bagi perjalanan udara, pendedahan unsur alam, rusuhan, mogok dan kemelut awam, lemas akibat asap atau gas beracun, pembunuhan dan serangan tanpa provokasi, koma, lemas dan bermotosikal.

Semua wanita berumur 16 tahun hingga 45 tahun boleh menjadi ahli pelan Kemalangan Diri ***Lady's Club.*** Polisi ini boleh diperbaharui sehingga umur 55 tahun dan premium tidak akan bertambah dengan peningkatan umur.

Untuk memiliki polisi ini, anda hanya perlu melalui satu pemeriksaan perubatan (kanser) yang mudah dan percuma.



Maklumat lanjut mengenai polisi ***Lady's Club,*** sila hubungi Jerneh Insurance Bhd melalui telefon

03-2116 3388

Kepada yang berminat, anda juga boleh menghubungi Fleet Insurance Agency Sdn Bhd di talian

03-6253 2888

sambungan **2301/2304**

untuk perhatian:

Ms. Karen Ng Sook May

CAPTOR

GETS IT BACK!

98% success*

Case number:	183
Vehicle:	Harrier 3.0 Automatic
Situation:	Hijack
Result:	Recovered
Time to recovery:	1 hour 15 minutes

A couple installed CAPTOR into their new Harrier in March and were hijacked by armed men. The husband and wife were in shock as they were dragged forcefully from their vehicle. Their keys, wallet and purse were taken from them before the thieves drove away. Luckily, the wife had her handphone in her jacket pocket and called our 24-hour control centre.

Our control centre responded by immediately contacting the police. Four of our own recovery teams were mobilised. Within 18 minutes, two of the four recovery teams were within sight of the Harrier and were following it from a distance. The other two recovery teams proceeded to 'block' possible highway entrances. The police were enroute and were in constant contact with our control centre to ascertain the movements of the vehicle.

The number plate of the Harrier had been changed, but with CAPTOR - the vehicle can be tracked even if it is painted or modified on the outside.

Later as the vehicle slowed down and the traffic was clear, our recovery teams stopped the vehicle using CAPTOR's immobiliser. The thieves noticed the engine weakening. When they saw the police, they opened the doors and ran. Although the thieves were not caught, the Harrier was recovered undamaged, along with all the customer's belongings.

Case 183 was a hijack. There are 200 other cases. All different. 98% recovered.

CAPTOR is Malaysia's leading vehicle tracking and recovery system. Hailed as the most effective system against theft, CAPTOR has recovered 98% of all vehicles stolen from our members.

We protect vehicles from thefts through hotwiring, tow-away, robbery and hijack.

Visit our website to learn more about us and call our sales line at (03) 4257 6000 to book a time to install CAPTOR today! CAPTOR is a standard security feature in the Proton Perdana V6 Enhanced model and Gen 2.

The Leader in Vehicle Tracking & Recovery

www.captor.com.my

*117/2 recoveries as at 06/05/2004

TIGA PSD BARU DILANTIK

JUMLAH Pusat Servis Diiktiraf (PSD) setakat Jun 2004 adalah 233 buah. Antara April dan Jun 2004, lima PSD ditamatkan kontrak dengan tiga pelantikan baru.

Kontrak PSD ditamatkan berdasar sebab berikut:

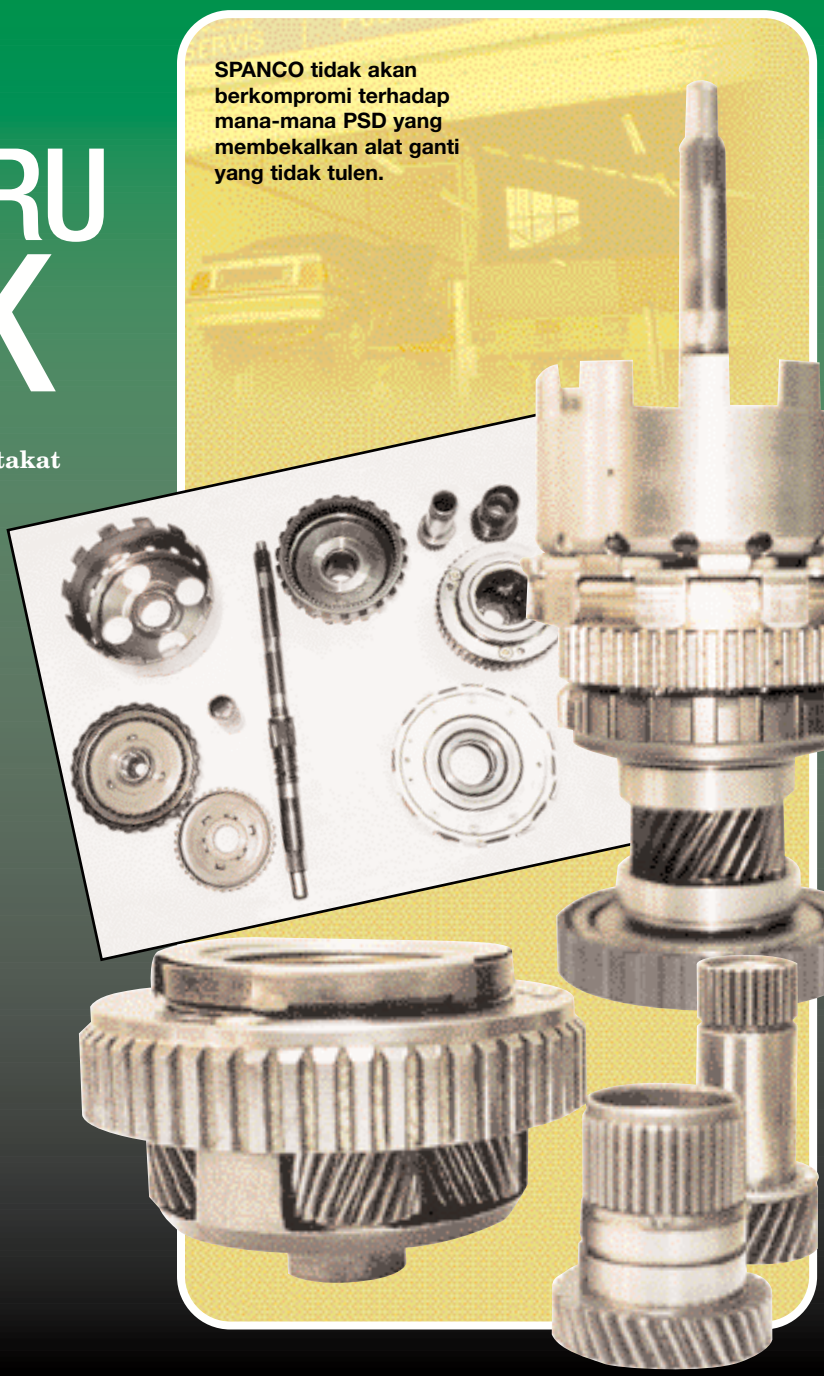
- Penggunaan alat ganti tiruan.
- Penipuan.
- PSD tidak aktif dan menarik diri.

Antara aspek yang diambil kira dalam pelantikan sesebuah PSD adalah:

- Jarak lokasi antara sesebuah PSD adalah 25 km radius.
- Mempunyai peralatan asas.
- Jenis perkhidmatan yang disediakan.
- Taburan fleet.

Prestasi perkhidmatan PSD SPANCO akan dipantau dari semasa ke semasa bagi memastikan:

- Mutu kerja pembaikan dikekalkan di mana kerja penyelenggaraan dilakukan oleh mekanik berkelayakan.
- Penggunaan alat ganti tulen.
- Keadaan persekitaran bengkel yang teratur dengan kemudahan asas pelanggan disediakan.



SPANCO tidak akan berkompromi terhadap mana-mana PSD yang membekalkan alat ganti yang tidak tulen.

BERIKUT IALAH SENARAI PELANTIKAN DAN PENAMATAN PSD TERKINI:

PELANTIKAN PSD PADA APRIL SEHINGGA JUN

1. **OSMAN WORKSHOP**
   No. 6 Jalan 30E/146
   Desa Tasik Light Industri Area
   57000 Sg Besi, Kuala Lumpur
   Tel: (603) 90589543 **Faks:** (603) 90589543

2. **ERAT SEHATI SERVICE SDN BHD**
   No. 11 Jln Delima 2
   Pusat Perdagangan Pontian
   82000 Pontian, Johor
   Tel: (607) 6881389 **Faks:** (607) 6868710

3. **LCH LIAN HUP MOTORS SDN BHD**
   No. 1 & 2 Taman Sejati
   Jalan Lumut
   32000 Sitiawan, Perak
   Tel: (605) 6927535 **Faks:** (605) 6927535

PENAMATAN PSD PADA APRIL SEHINGGA JUN

1. **TEKNIK INTELEK SDN BHD**
   Sepang, Selangor
2. **SOON FATT MOTOR WORK & SERVICE**
   Tanah Merah, Kelantan
3. **GUA MUSANG TYRE & BATTERY SDN BHD**
   Gua Musang, Kelantan
4. **VISION PIT STOP SDN BHD**
   Bangsar Baru, Kuala Lumpur
5. **KOP TRANSPORT SDN BHD**
   Batu Caves, Selangor

Semua orang berpontensi HIDAP KENCING MANIS

TIADA batas yang boleh menghalang penyakit kencing manis *(diabetes melitus)* daripada dihidapi oleh seseorang. Ia adalah sejenis penyakit di mana badan mengeluarkan terlalu sedikit insulin atau insulin yang dikeluarkan tidak berkesan sekali gus mengakibatkan paras gula dalam darah melebihi paras normal.

Insulin pula adalah sejenis hormon yang dihasilkan dalam badan untuk mengekalkan paras normal gula. Akibat hormon insulin yang tidak mencukupi atau tidak berkesan, gula tidak dapat memasuki sel badan seterusnya mengakibatkan paras gula dalam darah, tinggi.

Gangren menyerang pengidap kencing manis.

Jenis penyakit kencing manis

JENIS I Berlaku kebanyakan di kalangan kanak-kanak atau remaja. Ia bagaimanapun hanya boleh dikawal dengan suntikan insulin, kawalan pemakanan dan senaman. Jenis ini terjadi kerana kekurangan insulin selain mempunyai kaitan dengan keturunan atau ahli keluarga yang ada menghidapnya.

JENIS II Selalu berlaku di kalangan orang dewasa yang berumur 40 tahun ke atas. Penyakit ini turut menyerang individu yang mempunyai berat badan berlebihan. Namun, ia boleh dikawal dengan kawalan pemakanan dan senaman serta bantuan ubat-ubatan.

Penyakit kencing manis yang tidak dikawal dengan baik akan menyebabkan kesan yang lebih serius. Antaranya kegagalan fungsi buah pinggang, serangan jantung, buta/katarak, koma (hilang kesedaran), angin ahmar (strok), sakit saraf atau mati pucuk, serta gangren (anggota tubuh mati/membusuk).

Kaedah pencegahan terbaik adalah mempunyai berat badan unggul, makan pelbagai jenis makanan, makan mengikut umur dan aktiviti fizikal, makan lebih buah-buahan, sayur-sayuran kekacang dan bijirin, makan dengan kerap tetapi dengan kuantiti yang sedikit serta selalu melakukan senaman.

PUNCA

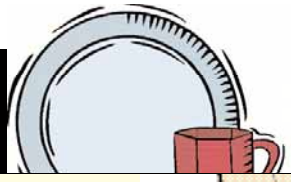
Awas, setiap orang boleh mendapat kencing manis tetapi sesetengah orang lebih mudah mendapat kencing manis berpunca:

- Kegemukan atau obesiti.
- Kurang aktiviti kecergasan fizikal atau senaman.
- Sejarah keluarga yang menghidap kencing manis.
- Umur melebihi 35 tahun.
- Pemakanan.
- Pengambilan lemak berlebihan dalam makanan.
- Pengambilan serat yang tidak mencukupi.
- Kurang zat makanan di peringkat awal umur.
- Kelahiran tidak cukup berat.

SIMPTOM

Simptom dijangkiti kencing manis:

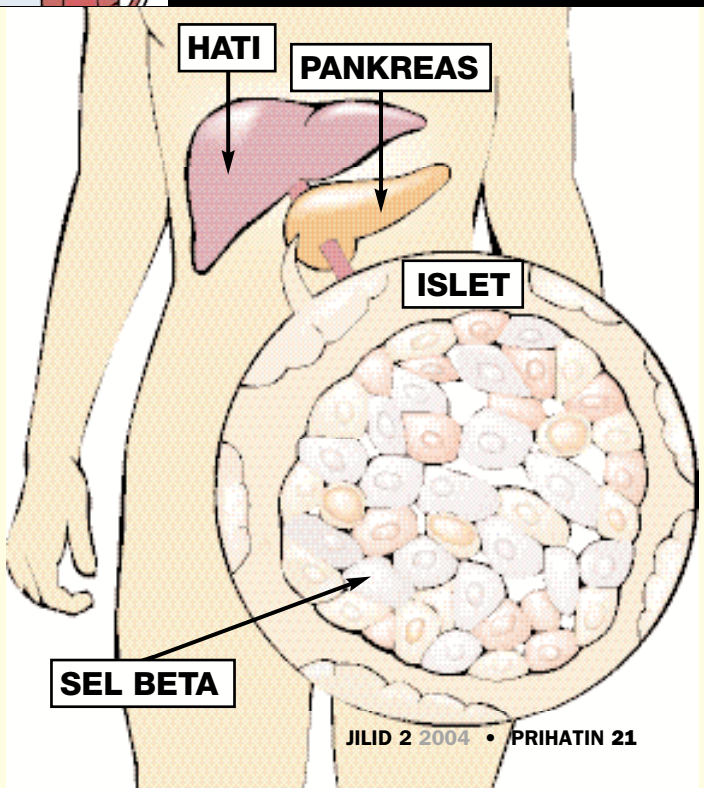
- Kerap dahaga.
- Kerap kencing
- Susut berat badan walaupun berselera makan.
- Terasa letih dan lesu.
- Luka atau cedera yang lambat sembuh.
- Gatal terutama di bahagian kemaluan.



Makan lebih buah-buahan, sayur-sayuran kekacang dan bijirin, makan dengan kerap tetapi dengan kuantiti yang sedikit

Bagaimana ia berlaku

Kencing manis terjadi apabila tubuh seseorang menyerang sel betanya sendiri. Sel beta amat penting kerana ia mengeluarkan insulin yang membantu membakar makanan menjadi tenaga untuk keperluan sel-sel badan. Tanpanya, anda terpaksa mendapatkan insulin melalui suntikan setiap hari untuk hidup.



teka silang kata

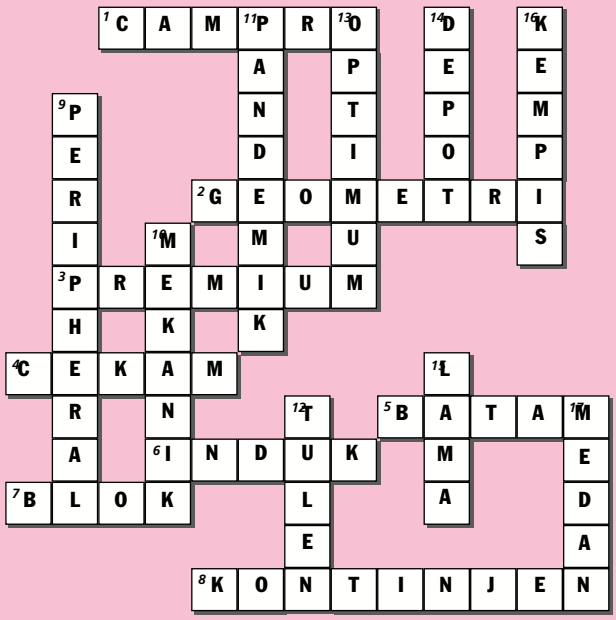
Melintang

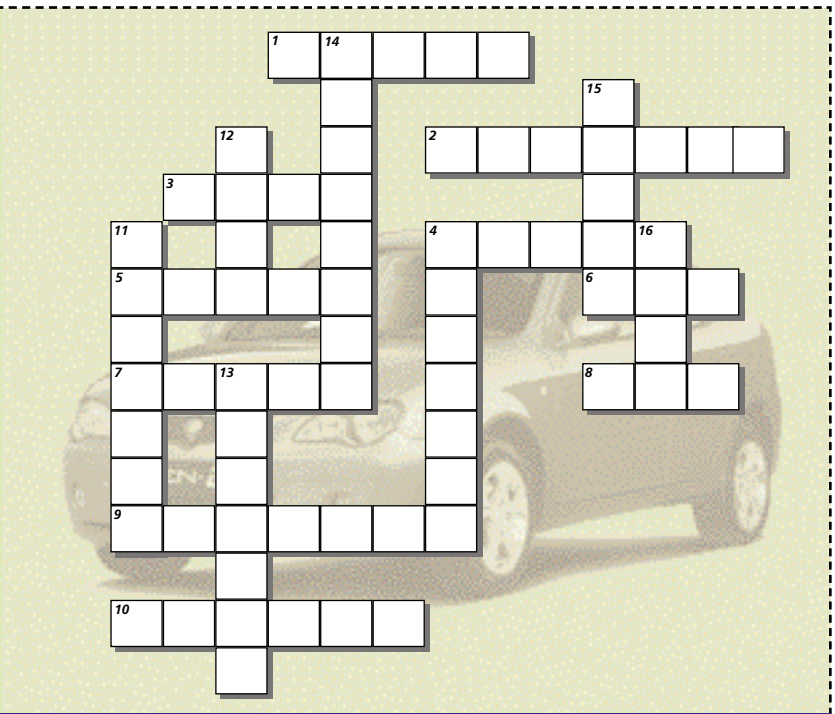
1. Angkatan atau kumpulan kenderaan.
2. Logam yang terdapat dalam jenis petrol biasa.
3. Rintangan angin (bahasa Inggeris).
4. Tidak senonoh atau tidak sopan.
5. Pasukan penyelamat.
6. Menyentuh brek dengan perlahan dan bertalu-talu.
7. Cuba dapatkan seorang di lokasi kejadian kemalangan.
8. Komponen yang lazim ditukar apabila menyenggara brek cakera.
9. Sejenis hormon yang dihasilkan dalam badan untuk mengekalkan paras normal gula.
10. Memakai tali pinggang keledar mampu mengurangkannya.

Menegak

4. Untuk menerangkan dengan lebih jelas bagaimana kemalangan berlaku semasa membuat laporan polis.
11. Kegemukan.
12. Jenis brek yang biasanya digunakan untuk roda belakang.
13. Hak atau izin yang diberikan oleh kerajaan sebagai balasan untuk sesuatu perkhidmatan.
14. Tempat peranginan popular di Malaysia.
15. Di negara kita, punca kematian akibat nahas jalan raya berada di nombor berapa?
16. Dihasilkan apabila brek ditekan atau apabila dua permukaan bergeser.

JAWAPAN TEKA SILANG KATA YANG LEPAS





BORANG PENYERTAAN

NAMA : _____

ALAMAT : _____

TELEFON : _____

Tarikh akhir penyertaan ialah **20 Ogos 2004.**

Alamatkan kepada :

Sidang Redaksi
PRIHATIN
SPANCO SDN BHD
2, Jalan Murai Dua
Kompleks Batu
51100 Kuala Lumpur

Pembaca budiman,

Daripada hampir 50 penyertaan yang kami terima, hanya dua peserta sahaja yang berjaya menjawab semua soalan teka silang kata siri lalu dengan tepat.

Kebanyakan kesilapan dilakukan untuk soalan 14 (menegak) di mana ramai peserta memberi perkataan PUSAT sebagai jawapan.

Sebenarnya, jawapan untuk segmen teka silang kata ini terdapat di dalam artikel-artikel yang dipaparkan. Pembaca hanya perlu membaca artikel tersebut untuk menjawab soalan.

Bagaimanapun terdapat juga soalan yang menguji pengetahuan umum. Justeru peserta yang banyak membaca mempunyai kelebihan berbanding mereka yang tidak gemar membaca.

Kepada dua peserta yang berjaya, tahniah kami ucapkan. Kepada yang gagal, jangan berputus asa untuk mencuba lagi.

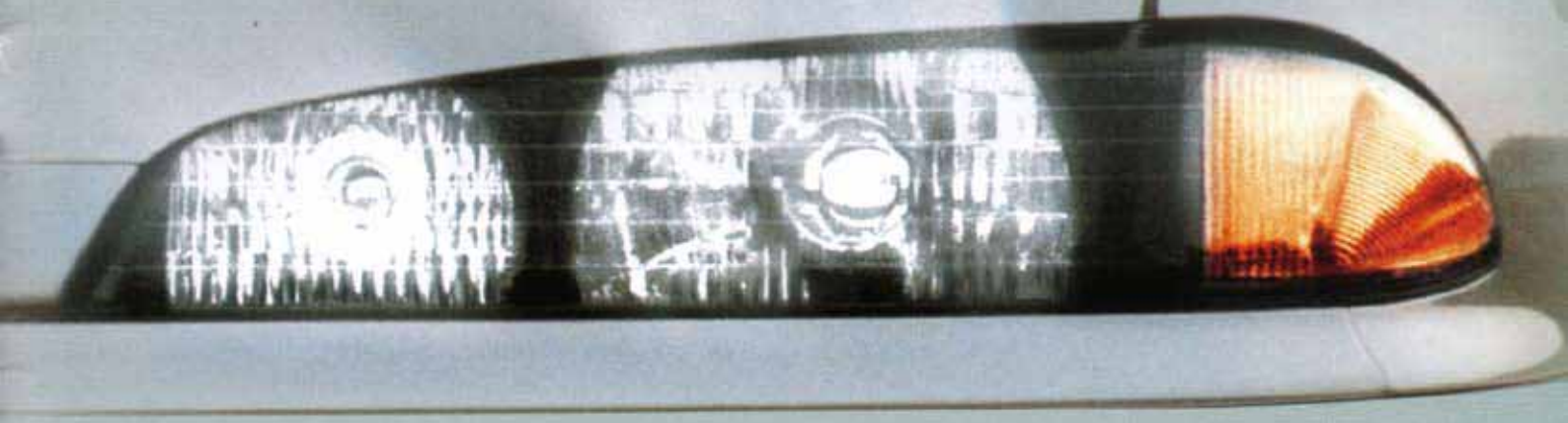
PEMENANG SIRI LALU

1	**Ahmad Zulkarnain Alias**	*Kuala Lumpur*
2	**Yatimah Sabtu**	*Kuala Lumpur*

Sidang Redaksi Prihatin – Berita SPANCO mengucapkan syabas kepada peserta-peserta yang berjaya.

Keputusan adalah muktamad. Sidang Redaksi berhak menolak mana-mana penyertaan yang mengandungi butir yang tidak lengkap atau tidak terang.

Committed to our Vision of customer satisfaction.



Our responsibility to you doesn't end upon closing a sale. It is from thereon, our commitment to you truly shines, with a comprehensive array of products and services to complete your motoring experience. From the showroom to the road... we're with you every step of the way.

EON SALES | EON SERVIS | EON USED CARS | EON FLEET CARE | EON AUTO AUCTION

Hassle-free Financial Assistance | CAR CARE PRODUCTS | LOW INTEREST RATE | Efficient Customer Service Toll Free: 1-800-88-3003 | Sahabat EON Toll Free: 1-800-188-999

Trust EON for your motoring needs

EON (119767-X)

DRB-HICOM

Gambar ihsan Jabatan Pengangkutan Jalan, Pulau Pinang.

MENYESAL TAK GUNA LAGI

JANGAN MAIN-MAIN

Jadikan Keselamatan Amalan Hidup Kita

Ikhlas daripada SPANCO