

10 CARA HILANGKAN STRESS

1. MELUKIS MENGGUNAKAN JARI

Lukisan menggunakan jari membolehkan anda untuk menjadi lebih kreatif tanpa apa-apa halangan dengan harapan supaya anda dapat bereksperimen dengan cat jari dalam apa-apa cara yang anda mahu seperti kanak-kanak lakukan.

2. URUTAN PADA TELINGA

Mengurut telinga sebenarnya adalah cara melegakan tekanan yang sangat baik. Ini akan membebaskan endorfin dalam otak dan membuatkan anda berasa lebih tenang. Cara untuk melakukannya adalah dengan menggosok kawasan luar telinga dengan menggunakan ibu jari dan jari telunjuk, picit kawasan tersebut ke atas dan kemudian kawasan pada belakang telinga.

3. TELEFON IBU ANDA

Jika anda dan ibu anda masih mempunyai hubungan yang baik, anda boleh menghubungi beliau untuk membantu anda mengurangkan tekanan. Selepas memeriksa bagaimana perempuan muda bertindak balas di bawah keadaan tertekan, saintis mendapati bahawa mendengar suara ibu mereka mengurangkan hormon tekanan dan meningkatkan hormon oxytocin yang menyumbang pada rasa tenang.

4. MENGHIDU BUAH EPAL

Menghidu epal atau mana-mana buah-buahan sitrus yang lain boleh mengurangkan sakit kepala dan melegakan tekanan. Kajian menunjukkan bahawa penghidap migrain kronik yang menghidu aroma epal hijau melaporkan bahawa kesakitan mereka berkurangan.

5. BERI GANJARAN PADA DIRI ANDA

Walaupun anda merasa diri anda tidak melakukan sesuatu perkara yang besar hari ini, jangan lupa berikan ganjaran pada diri anda. Terutamanya apabila anda merasa putus asa atau merasa tekanan yang sangat teruk. Tidak kira betapa kecil mahupun besar pencapaian anda, adalah berbaloi untuk ingatkan diri anda kerja yang hebat yang anda lakukan pada hari ini.

6. LIHAT KEINDAHAN ALAM

Kajian menunjukkan dengan melihat alam, dapat menenangkan minda. Anda boleh melihat lautan ombak, titisan hujan atau apa sahaja yang akan menyumbang kepada ketenangan minda. Lihatlah alam lebih kurang 20 minit setiap hari dan anda akan mula merasa perbezaannya.

7. LETUPKAN BELON

Apabila anda merasa tertekan, anda cenderung untuk mengambil nafas yang lebih pendek daripada biasa. Dalam usaha untuk membantu anda berehat, cuba meletupkan belon. Ini akan membolehkan anda kembali bernafas pada kadar biasa dan anda boleh menghela nafas yang lebih mendalam dan panjang. Selain itu, ia akan berehat otot anda dan mengurangkan kadar denyutan jantung.

8. LETAKKAN POKOK DI ATAS MEJA ANDA

Tumbuhan boleh menjadi kawan terbaik anda ketika menghadapi krisis. Dengan meletakkan pokok di atas meja anda atau rumah telah terbukti secara saintifik memberi manfaat kepada kesihatan anda. Bukan sahaja menjadikan persekitaran lebih cantik, malah dapat mengurangkan tekanan dan merendahkan tekanan darah.

9. MAKAN MAKANAN YANG DAPAT MENGHILANGKAN TEKANAN

Cuba ambil asparagus, avokado, telur, ikan salmon, susu, badam, buah oren, bayam, labu, mangga, dark chocolate dan oatmeal. Kebanyakan makanan ini memberikan anda vitamin yang berguna dan protein, omega-3, vitamin C, B2 dan E dan boleh memberikan kesan yang menenangkan.

10. SOLAT

Semua orang tahu, solat itu menenangkan. Tapi berapa ramai yang betul-betul solat kalau dalam keadaan stress? Kalau sampai pejabat di pagi hari, cuba solat dhuha dahulu. Selesai solat dhuha, baru sambung buat kerja. Jadikan ia satu kebiasaan. Jika waktu malam, cuba amalkan solat tahajjud tatkala semua orang sedang tidur. Berkomunikasilah dengan Allah, curahkan apa yang ada dalam hati anda.



JABATAN KERJA RAYA SELANGOR
Kompleks Ibu Pejabat JKR Negeri Selangor
Persiaran Jubli Perak, Seksyen 17,
40200 Shah Alam, Selangor Darul Ehsan.
Tel : 03 5545 5833 | Fax : 03 5545 3858
Website : selangor.jkr.gov.my

BULETIN

Edisi 4
2018

JKR 312-0046-18

#MENARIK DI DALAM

Penyerahan Projek

**MENAIKTARAF JALAN PERSEKUTUAN FRS
SABAK BERNAM - HUTAN MELINTANG**

Penyerahan Projek
**PROJEK KLINIK PERGIGIAN
KUALA SELANGOR**

**PERKONGSIAN ILMU
KAEDAH CRUMB RUBBER
TURAPAN MODIFIED ASPHALT**

**PELANCARAN
& ANUGERAH**



Golf Jemputan Pengarah JKR Selangor 2018



DATUK Ir. RUSLAN BIN ABDUL AZIZ
(DPMS., KMN)
Pengarah Kerja Raya Negeri Selangor

UCAPAN ALUAN

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh Dan Salam Sejahtera.

Segala puji-pujian ke hadirat Allah S.W.T atas limpah rahmat dan izin-Nya, saya diberi kesempatan untuk menyampaikan sepatah dua kata dalam ruangan ini. Sekalung tahniah dan syabas saya rakamkan buat wargakerja JKR Selangor, khususnya Sidang Redaksi buletin atas segala inisiatif, komitmen dan keyakinan sehingga berjaya menerbitkan Buletin JKR Selangor untuk edisi 4/2018. Bahan penerbitan ini merupakan wadah bahawa JKR Selangor sentiasa komited, bertanggungjawab dan amanah dalam menjalankan tugas yang semakin mencabar.

Keutamaan kita sebagai warga Jabatan ini ialah untuk memastikan bahawa perkhidmatan yang kita bekalkan adalah berkualiti dan berupaya memenuhi keperluan pelanggan sebaik yang mungkin dalam apa jua situasi dan keadaan. Pelanggan adalah keutamaan kita. Harapan mereka terhadap perkhidmatan yang kita berikan semakin tinggi. Malah mereka menuntut supaya diberi layanan yang terbaik melalui tahap kecekapan yang tinggi. Ketidakekapan kita akan menimbulkan rungutan dan ketidakpuasan hati pelanggan, dan ini akan menjejaskan imej Jabatan. Justeru itu, adalah menjadi tanggungjawab kita bersama untuk memastikan penyampaian perkhidmatan yang terbaik dan memenuhi harapan mereka. Tahniah juga diucapkan kepada wargakerja diatas kejayaan projek di bawah kelolaan JKR Negeri Selangor antaranya adalah kejayaan projek Penyerahan Jalan Federal, kejayaan penyerahan Sekolah Daif dan terlaksananya Persijilan EKSA di Daerah termasuk pelancaran EKSA peringkat Ibu Pejabat walaupun baru setahun pejabat ini beroperasi.

Akhir kata, kepada seluruh warga JKR Selangor sekalian, Menjelang Tahun 2019 ini. Marilah kita bersama-sama bekerjasama, berganding bahu dan berusaha bersama-sama meningkatkan Kualiti serta produktiviti dalam melakukan tugas masing-masing selaras dengan moto Jabatan Kerja Raya Malaysia "Jasa Kepada Rakyat". Demi kelestarian, kesejahteraan dan pembangunan negeri ini.

Sekian,



Jarak rentang antara kekuda diukur 1400mm c/c (melebihi 1200mm jarak maksimum spesifikasi)



Sokong kekuda tidak selaras dengan lukisan pembinaan dimana L-Bracket dan anchor bolt tidak dipasang



Pertengahan rentang kekuda bumbung tidak disokong (intermediate support)



Kecacatan keratan sambungan (pemotongan keratan secara lebihan)



L-Bracket dipasang diantara anggota. Tidak mematuhi keperluan rekabentuk; panjang thread skrew tidak mencukupi



Pemasangan heel support yang tidak pugak pada anggota top chord kekuda dan pemasangan anchor bolt yang tidak ketat dan kedalaman (embedment length) ke dalam rasuk bumbung



Anggota yang tidak dibersihkan



Tambahan sokongan yang tidak rekabentuk



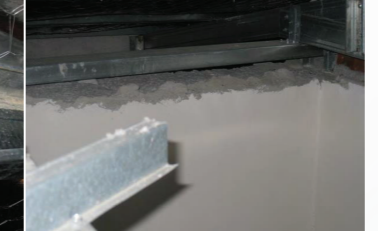
Pemasangan fastener batten yang tidak mencukupi



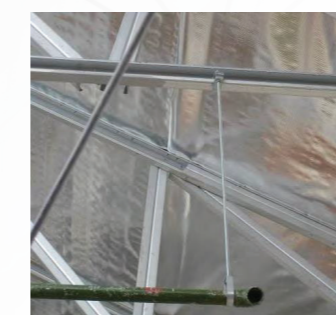
Pemasangan anchor bolt yang tidak kemas dan tidak mengikut amalan kejuruteraan yang baik



Lubang pada compression chord



Elemen sistem perambat tidak ditambah ke struktur kekal



Servis digantung pada bebibir chord tanpa menggunakan strap



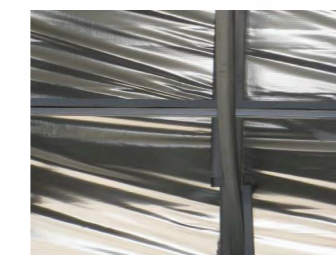
Web ditebuk dengan 'Bolt' untuk pemasangan penggantungan siling



Web members at splicing joint



Different member sizes used for top chord



Anggota kekuda yang cacat (melengkung ke sisi)



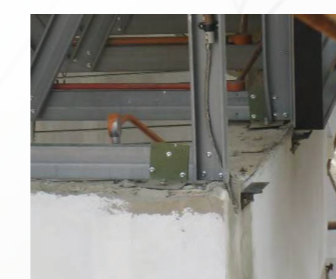
Pengagihan beban atap genting di atas struktur kekuda bumbung pada satu kawasan (tile perlu diletakkan secara seragam)



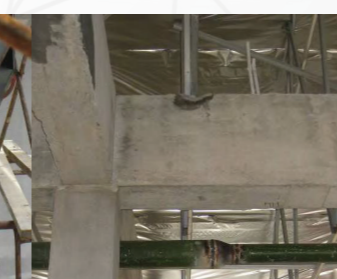
Wrongly drilled holes on the bottom chord of a truss



Ukuran lebar keratan tidak mematuhi ukuran minima spesifikasi (75mm)



Laluan Kabel tanpa penambat bersentuhan dengan sistem kekuda keluli



Rasuk konkrit dipecahkan akibat tiada wall plate

TINDAKAN [3]

CKAS telah diarahkan oleh Dato' Sri KPKR untuk menyediakan Surat Arahan KPKR yang menyatakan sijil waranti bagi 10 tahun pemasangan adalah MANDATORI untuk disertakan bagi setiap pemasangan. Arahan peningkatan pematuhan terhadap kekuda bumbung ini telah dikeluarkan pada 30 MAC 2018 melalui Surat Arahan KPKR Bil.8/2018.

Susulan itu Cawangan Struktur dan Kejuruteraan Pakar JKR Malaysia (CSKP) telah mengeluarkan spesifikasi khusus untuk penggunaan kekuda keluli pasang siap iaitu JKR's Standard Specification for Prefabricated Cold Formed Steel Roof Trusses (JKR 20600-0022-2001) pada tahun 2001 dan spesifikasi tersebut telah dikemaskini kepada JKR 20601-0186-11 pada 2011 dan digunapakai sehingga kini.

Setiap permohonan dari pembekal sistem kekuda bumbung untuk tujuan kelulusan akan di bawa ke Jawatankuasa Kelulusan Penyenaraian Kekuda Bumbung yang dipengerusikan oleh Pengarah Kanan, Cawangan Kejuruteraan Awam & Struktur (CKAS).

RUJUKAN

1. Kegagalan Struktur Bumbung Velodrom Di Nilai Negeri Sembilan, Jabatan Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan, Kementerian Sumber Manusia, Capaian pada 20 Disember 2018 di <http://www.dosh.gov.my/index.php/ms/safety-alert2/1750-kegagalan-struktur-bumbung-velodrom-di-nilai-n-sembilan>
2. Yaacob, Md. Khairi (2018), Slaid Pembentangan Sistem Kekuda Bumbung Pasang Siap (Pre-Fabricated Roof Trusses), Urusetia Kekuda Bumbung, Bahagian Pendidikan, Cawangan Kejuruteraan Awam dan Struktur (CKAS), JKR Malaysia.
3. Osman, Norain (2018), Slaid Pembentangan Taklimat Pemeriksaan Kekuda Bumbung Keluli Jenis Cold Formed, Cawangan Senggara Fasiliti Bangunan (CSFB), JKR Malaysia.