

www.JagaKesihatan.com

Tips, Nasihat & Panduan Kesihatan

Ebook Pengenalan JagaKesihatan.com

Copyright @ 2007-08 oleh JimieRay.Com
Hakcipta Terpelihara

Ebook / Special Report ini diedarkan secara **percuma**. Namun, anda **dibenarkan** dan **amat digalakkan** anda mengedar dan mencetakkannya kepada rakan-rakan, ahli keluarga, pelanggan, prospek, peminat atau sesiapa sahaja bagi berkongsi pengetahuan betapa pentingnya penjagaan kesihatan di kalangan penduduk Malaysia demi kebaikan bersama. Namun, anda dilarang sama sekali untuk mengubah kesemua kandungan didalam ebook ini tanpa kebenaran dan pengetahuan pihak **JimieRay.Com**

Penafian

Ebook ini dihasilkan untuk menyalurkan maklumat dan pengetahuan mengenai subjek yang difokuskan. Ianya tidak boleh dianggap sebagai konsultasi professional kerana penulis bukanlah seorang doktor. Mungkin terdapat kandungan yang mungkin tidak sesuai untuk setiap individu dan dijamin dapat menghasilkan kesan tertentu kepada semua pihak.

Segala kandungan di dalam ebook ini bukanlah satu nasihat rasmi atau pakar, atau 100% menepati apa yang dinyatakan. Ia berkesan bergantung kepada usaha yang dilakukan, masa, keadaan atau aspek yang berkaitan. Penulis sedaya-upaya menyampaikan maklumat yang tepat, namun jika ada kesalahan atau maklumat yang sudah tidak relevan , ia adalah di luar jangkauan penulis dan penerbit.

Pihak penulis tidak bertanggungjawab atas apa-apa risiko kemalangan, liabiliti, samada secara peribadi atau tidak yang berlaku akibat kegunaan atau aplikasi kandungan buku ini, samada secara langsung atau tidak langsung. Dengan itu, kami berlepas diri dan tidak akan menanggung apa-apa kerugian untuk pihak anda.

Diharap apa yang dipaparkan di bawah ini dimanfaatkan sebaik mungkin dan menambahkan lagi pemahaman anda betapa pentingnya penjagaan kesihatan.

Penulis,
Mohd Rozmie bin Mat Daud
a.k.a **JimieRay**

<http://JimieRay.com>
<http://JagaKesihatan.com>

“Ebook ini saya dedikasikan khas buat Arwah bonda dan ayahanda tersayang **Allahyarhamah Roziyah Bte Said** dan **Allahyarham Mat Daud Bin Yunus**, semoga pahala ebook ini sampai kepada mereka, buat isteri tercinta dan anak-anak, adik beradik saya dan isteri, dan semua keluarga saya dan isteri. Tidak lupa juga kepada mentor saya **Mohd Zulfadli** (SmartUsaha.Com) yang telah memberi inspirasi kepada saya untuk menulis ebook ini dan membuka jalan kepada saya untuk memperkenalkan blog JagaKesihatan.com. Juga kepada **Afidatul Nadiah Bte Azizan** yang telah membantu saya dalam penyusunan ebook ini. Jika tidak kerana sokongan anda semua saya tidak akan berjaya menghasilkan ebook dan blog Jaga Kesihatan ini. Terima Kasih.”

Inginkan Tips, Nasihat & Panduan Kesehatan?

Sudahkah anda menyertai newsletter kami yang percuma di JagaKesehatan.com? Terdapat banyak tips-tips, artikel serta info berguna yang akan kami kongsi dengan anda di dalam newsletter tersebut. Untuk mendapatkan tips-tips serta info-info yang penting tentang jaga kesehatan, silalah daftarkan diri anda secara percuma di JagaKesehatan.com. Sila klik pada URL berikut:

<http://www.JagaKesehatan.com>

Isi Kandungan

Isi Kandungan	Mukasurat
1) Prakata	2
2) Amalkan Cara Hidup Sihat	5
3) Kesehatan Anugerah Paling Berharga	6
4) Diri Anda Adalah Apa Yang Anda Makan	9
5) Piramid Makanan	10
6) Mengapa Kita Perlu Mengambil Makanan Tambahan	12
7) Kalori Yang Diperlukan	14
8) Uji Tekanan Kerja Anda	15
9) Mengapa Kita Perlu Prihatin Dengan Kesehatan	19
10) Bonus Khas	20
11) Penutup	22

Amalkan Cara Hidup Sihat

Menurut John Wood dari Ann Wigmore Natural Health Institute. *“Anda tidak boleh hidup sihat di dalam persekitaran yang kotor, menghidu udara yang tercemar... mengambil makanan yang sudah dicemari.”*

Kenyataan ini sudah cukup untuk menggambarkan bahawa cara hidup memainkan peranan amat besar di dalam meningkatnya wabak penyakit kronik dan depresi walaupun beberapa faktor lain termasuk genetik turut memainkan peranan. Kurang senaman, tekanan, cara pengambilan makanan yang salah, semuanya menyumbang kepada kelemahan sistem tubuh. Lama-kelamaan, kesannya semakin meningkat, sekali gus membawa kepada simptom yang agak serius.

Di antara penyakit yang disebabkan oleh cara hidup yang tidak sihat ialah **kencing manis, penyakit jantung, angin ahmar, tekanan darah tinggi, kanser, obesiti, gout** serta **masalah sendi** dan pergerakan yang dikaitkan dengan obesiti. Sesungguhnya, amalan cara hidup sihat dapat mengawalnya kepada mereka yang sudah menghidapinya mahupun mengelak penyakit-penyakit ini.

Mengikut cara hidup sihat bukanlah jaminan bahawa seseorang itu tidak akan mempunyai masalah kesihatan berkenaan, tetapi ia dapat **mengurangkan risikonya**.



Masalah kesihatan dan kaitannya dengan cara hidup

Kajian menunjukkan pemakanan, senaman, merokok dan minuman beralkohol mempunyai kesan yang amat penting terhadap kesihatan.

- Mereka yang mempunyai tabiat pemakanan yang kurang baik mempunyai risiko yang lebih baik untuk menjadi obes, menghidap penyakit kencing manis, sakit jantung, angin ahmar dan beberapa jenis kanser.
- Mereka yang kurang atau tidak langsung bersenam mempunyai risiko mendapat tekanan darah tinggi, obes, kencing manis, sakit jantung, sakit sendi dan pergerakan serta gout.
- Individu yang merokok turut mempunyai risiko kanser paru-paru, tekanan darah tinggi, sakit jantung dan angin ahmar.
- Individu yang mengambil alkohol berlebihan juga menghadapi risiko sirosis, obesiti, sakit jantung, kencing manis dan kanser.

Amalan cara hidup yang tidak sihat juga boleh menjadi kombinasi antara kesemua di atas. Justeru, penting bagi kita menitik beratkan aspek kesihatan untuk memastikan kehidupan yang ceria dan sejahtera.

Kesihatan Anugerah Paling Berharga

1 - Pemakanan Yang Sihat

Amalan pemakanan yang sihat adalah perkara paling penting dalam usaha memperoleh kesihatan yang optimum. Disertai dengan kegiatan fizikal, pemakanan adalah yang menentukan berat badan anda. Memiliki berat badan yang diperlukan untuk ketinggian anda adalah sangat penting.

Seseorang yang terlebih berat badan dan obes mempertingkatkan risiko sakit jantung, kencing manis (type2), tekanan darah tinggi, angin ahmar, masalah pernafasan, artritis, penyakit pundi hempedu, apnea (masalah pernafasan ketika tidur), asteroartritis dan beberapa jenis kanser.

2 - Makanan Organik – makanan yang lebih sihat

Penyakit utama dalam tubuh badan manusia disebabkan oleh amalan pemakanan yang tidak betul. Kini, kebanyakan daripada kita mengambil makanan berasid seperti daging secara berlebihan.

Makanan yang dimakan juga mengandungi penambah perisa, pewarna, bahan beracun, pengawet dan lain-lain sekali gus membuat tubuh menjadi lemah dan kurang daya untuk melindunginya daripada penyakit. Makanan organik mampu untuk mengatasi masalah ini.

3 - Minum air bersih secukupnya

Adalah penting untuk setiap orang untuk minum secukupnya setiap hari. Minuman terbaik adalah air bersih yang selamat digunakan. Jus buah-buahan segar dan susu juga pilihan yang baik. Minuman soda, air bergas dan minuman jus tidak begitu baik kerana kandungan gula yang tinggi. Anda perlu mengambil sekurang-kurangnya 6-8 gelas air setiap hari atau bersamaan dengan 2 liter. Air adalah sumber minuman terbaik.

4 - Bersenam dan cergaskan diri

Dengan mencergaskan diri, seseorang dapat mengurangkan risiko banyak jenis penyakit. Senaman juga boleh membantu mengurangkan berat badan. Justeru, adalah penting untuk melakukan aktiviti senaman selalu.

Mulakannya perlahan-lahan. Dahulukan dengan senaman ringan 10 minit atau berjalan pantas setiap hari dan tambah secara beransur-ansur kepada lebih berat dengan lebih lama.

Selitkan senaman dalam hidup seharian anda

- Gantikan penggunaan lif dengan tangga.
- Berjalan kaki ketika waktu rehat anda.
- Berjalan kaki untuk pergi ke tempat kerja.
- Buat kerja-kerja rumah dengan pantas.
- Berkebun atau beriadah di halaman rumah.



5 - Elakkan rokok, tembakau, dadah dan minuman keras

Penggunaan tembakau boleh menyebabkan kanser. Mengunyah tembakau boleh menyebabkan kanser mulut dan melemahkan gigi serta gusi. Penggunaan tembakau juga mempertingkatkan risiko penyakit jantung. Bernafas dalam asap rokok atau berada dalam tempat yang berasap juga berbahaya.

Dadah menyebabkan kerosakan kepada tubuh badan dan juga boleh membunuh. Perlu diingat, dadah adalah berbahaya dan menyebabkan ketagihan, justeru sukar untuk seseorang itu berhenti menagih. Sokongan diperlukan untuk membantu mereka berhenti.

Alkohol selamat digunakan dengan pengawasan. Minum lebih daripada tiga gelas minuman keras dalam sehari mengakibatkan kerosakan hati dan meningkatkan risiko sakit jantung. Alkohol juga menyebabkan banyak masalah sosial. Alkohol masih selamat dalam jumlah yang sederhana tetapi bahaya jika digunakan secara berlebihan.

6 - Basuh tangan sebersih-bersihnya dan jaga keselamatan makanan

Satu daripada cara bagaimana seseorang itu mendapat selesema ialah dengan menggosok hidung atau mata selepas tangan mereka sudah dijangkiti virus selesema. Anda juga boleh menyebarkannya secara terus kepada orang lain atau dengan menyentuh permukaan yang turut disentuh oleh orang lain.

Sebelum anda menyedarinya, orang-orang yang berada di sekeliling anda sudah pun dijangkiti. Justeru, bagi mengelak diri daripada terkena penyakit, anda perlu membasuh tangan. Dengan kerap membasuh tangan, anda juga membersihkan diri daripada kuman yang didapati daripada orang lain, sentuhan permukaan kotor, haiwan atau najis haiwan.

Makanan perlu ditutup setiap masa dan sejukkannya sekiranya tidak dimakan segera. Makanan yang dibiarkan tanpa ditutup mendedahkannya kepada lalat atau jika dibiarkan di tempat panas terlalu lama atau merosakkan makanan itu seterusnya mengakibatkan penyakit.

7 - Ambil masa untuk rehat, bergembira bersama keluarga dan rakan-rakan

Amat penting untuk kita menikmati kehidupan. Tekanan adalah tidak sihat dan kita memerlukan keluarga dan rakan-rakan untuk membantu kita menangani masalah kehidupan. Tidur mestilah cukup iaitu selama lapan jam sehari, jangan lebih daripada itu.

Tidur berlebihan didapati memberi kesan kepada psikologi, hilang perhatian, memori, konsentrasi, pertimbangan, motivasi dan 'mood'. Kajian menunjukkan amalan ini menyebabkan kerosakan psiko-motor: mengurangkan kemampuan menjalankan aktiviti fizikal.

Ia juga menyebabkan fungsi fisiologi: hypoxia atau kehilangan oksigen, perubahan kadar denyutan jantung, tahap hormon dan tekanan fungsi imuniti.



“Diri Anda Adalah Apa Yang Anda Makan”

Pepatah ada menyatakan “*Diri anda adalah apa yang anda makan*”. Kenyataan ini memang ada benarnya dalam soal kesihatan dan diet seharian kita. Ramai yang tidak menyedari akan peranan pengambilan makanan yang berkhasiat untuk memastikan kesihatan yang baik sehingga mereka ditimpa satu-satu penyakit yang kronik.

Pakar kesihatan dan pemakanan juga bersetuju bahawa punca utama berlakunya penyakit-penyakit kronik seperti **kanser** dan **penyakit jantung** ialah kerana amalan pemakanan yang tidak sihat.

Corak pengambilan makanan yang teratur sepatutnya dimulakan sejak awal lagi. Ini sangat penting kerana corak pemakanan kita adalah faktor yang menentukan keadaan kesihatan kita pada masa akan datang.

Pelbagai faktor yang membawa kepada amalan pemakanan yang tidak berkhasiat dalam kehidupan kita sehari-hari. Satu daripadanya ialah jadual harian yang semakin ketat memaksa kita mengambil makanan yang tersedia contohnya makanan segera dan makanan yang dibeli di luar tanpa menyedari kesannya kepada kesihatan.

Piramid Makanan

Piramid makanan di bawah boleh dijadikan panduan diet yang seimbang:



Berikut adalah enam amalan pemakanan tidak sihat oleh masyarakat kita yang boleh mengundang pelbagai jenis penyakit:

1. Terlalu banyak **LEMAK** dan **KOLESTROL**

Makanan seperti daging, telur dan hasil tenusu seperti mentega dan keju merupakan sumber protein, vitamin dan galian yang baik apabila diambil secara sederhana, tetapi ia juga mengandungi banyak lemak dan kolestrol.

Lemak boleh menyebabkan kegemukan, mendorong serangan jantung dan meningkatkan risiko serangan kanser sementara

kolestrol menjadi punca utama sakit jantung. Makanan seperti kentang goreng dan kerepek juga mengandungi banyak lemak dan kolestrol. Justeru, pengambilan kategori ini seharusnya dikawal.

2. Terlalu banyak **GULA**

Kategori makanan siap yang diproses dan manis seperti kek, coklat dan aiskrim mengandungi gula berlebihan yang memberi sejumlah besar kalori tanpa sebarang khasiat ataupun serat. Memakan gula yang berlebihan bermakna anda mengundang risiko kerosakan gigi, kegemukan dan masalah-masalah lain yang dikaitkan dengannya seperti kencing manis dan serangan jantung.

3. Terlalu tinggi kandungan **GARAM**

Kepopularan pengambilan makanan segera, makanan dalam tin, daging yang diawet dan makanan ringan di kalangan masyarakat kini amat ketara. Makanan-makanan ini mengandungi terlalu banyak garam yang boleh menyebabkan tekanan darah tinggi dan akhirnya boleh membawa kepada serangan jantung ataupun strok.

4. Terlalu sedikit **SERAT**

Tanpa pengambilan serat yang mencukupi, sistem pemprosesan makanan dalam badan akan mengambil masa yang lebih panjang untuk melalui saluran penghadaman dan ini boleh mengakibatkan serangan kanser pada usus besar kerana kehadiran bahan beracun.

Tetapi pengambilan makanan berserat yang mencukupi boleh membantu menghindarkan risiko ini. Serat yang tinggi akan melancarkan sistem penghadaman. Contohnya, makanan berserat tinggi seperti roti, sayur-sayuran dan buah-buahan perlulah diambil dengan mencukupi.

5. Bahan **PENAMBAH**

Tindakan sebilangan besar pengusaha makanan segera atau makanan yang diproses dengan mencampurkan pelbagai jenis bahan kimia yang bertujuan untuk memastikan ketahanan dan kelazatan makanan tersebut boleh mengundang pelbagai risiko

penyakit sekiranya diambil secara berterusan. Terdapat tiga bahan utama yang seringkali dimasukkan dalam makanan ini iaitu bahan perasa, bahan pengawet dan bahan pewarna. Kesemuanya ini amat berbahaya kepada kesihatan tubuh manusia. Oleh itu, elakkan daripada seringkali mangambil makanan segera.

6. **ALKOHOL**

Alkohol hanya memberikan banyak kalori tetapi rendah bagi kuantiti zat yang lain. Alkohol boleh menghapuskan kandungan vitamin dan zat galian dalam bahan dan sekali gus memburukkan kesihatan peminumnya melalui sirosis hati, masalah gastrik, serangan jantung, gangguan otot, masalah sistem saraf dan sebagainya. Alkohol yang diambil secara sederhana dan terkawal mampu mengubati penyakit tetapi sekiranya diambil secara berlebihan akan membawa padah. Apa yang pasti alkohol adalah **HARAM** disisi Islam.



MENGAPA

kita **PERLU** mengambil

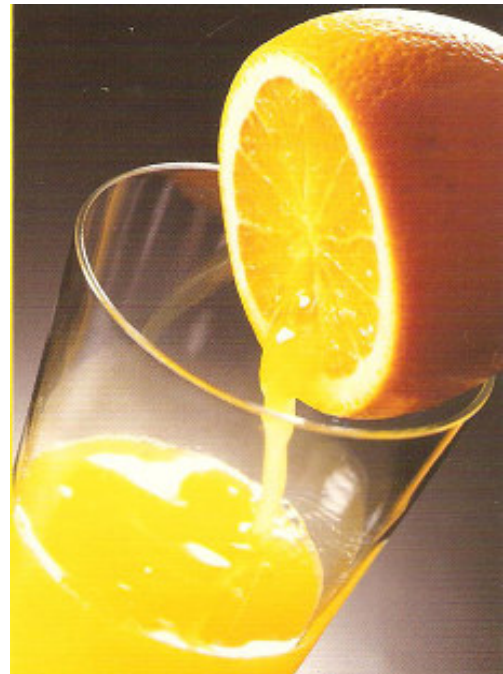
Makanan Tambahan

Makanan membekalkan keperluan zat untuk kita meneruskan kehidupan. Ia membekalkan tenaga bagi membolehkan kita melakukan segala aktiviti harian. Diet harian yang seimbang perlu untuk membekalkan tenaga yang mencukupi bagi perkembangan dan pembesaran, menyediakan keperluan asas fisiologi, memenuhi tuntutan aktiviti otot serta membaiki kerosakan akibat sakit dan kecederaan.

Secara logik, jika amalan pemakanan kita menepati 'menyeluruh, seimbang dan mencukupi' (misalnya pengambilan makanan yang merangkumi 5-6 tahlil makanan utama, 1 cawan susu, 1 biji telur, 3 tahlil daging, 1-2 makanan berasaskan kekacang, 1 kati sayur dan buah-buahan, ½ tahlil minyak sayuran dan sebagainya) untuk keperluan badan, kita tidak perlu lagi mengambil makanan tambahan. (1 tahlil = 37.9g)

Namun, hakikatnya kita tidak dapat mengelak daripada perkara-perkara berikut dalam pengambilan makanan seharian :

1. Kehilangan zat pada makanan terjadi melalui proses penyediaan dan pemrosesan. Selain itu, penyimpanan makanan terlalu lama atau cara penyimpanan yang tidak betul juga akan mengakibatkan kehilangan zat makanan tertentu. Memasak terlalu lama atau dengan api yang terlalu besar juga akan menyebabkan masalah ini.
2. Memilih makanan – Kebanyakan kita berada dalam kategori memilih makanan, yakni hanya mengambil makanan yang disukai sahaja tanpa menghiraukan makanan yang sepatutnya diambil.
3. Kepelbagaian penyakit yang dihadapi termasuk masalah penghadaman boleh menjejaskan fungsi penyerapan vitamin yang seimbang.
4. Di bawah keadaan tertentu seperti mengandung dan menyusui boleh menyebabkan keperluan vitamin bertambah. Jadi, dengan hanya bergantung kepada pengambilan makanan harian adalah mencukupi.
5. 'Foodless Food' – Kebanyakan kita lebih mengutamakan pemakanan yang sedap dirasa tetapi sebenarnya ia tidak berkhasiat untuk menampung keperluan badan. Contohnya bahan perasa.



6. Makanan segera dan mudah – Sesuai dengan kesibukan dan masa yang terhad, banyak sumber makanan masa kini telah diproses dan disegerakan. Makanan yang diproses dan disegerakan bukan sahaja tidak berkhasiat tetapi boleh menyebabkan berlebihannya asid dalam darah akibat daripada penggunaan bahan-bahan kimia yang dijadikan bahan pengawet sesuatu makanan.

Justeru, pemakanan tambahan penting untuk mendapatkan keseimbangan keperluan badan kita.

PS: Dapatkan tips/panduan apa itu KALORI didalam <http://tips.JagaKesihatan.com>

KALORI Yang Diperlukan

Berapa kalori yang diperlukan oleh anda?

Jadual 1 : Keperluan Kalori Harian Mengikut Status Aktiviti dan Berat Badan (Kalori bagi Setiap Kilogram Berat Badan)

Ketogori Berat Badan	Aktiviti Ringan	Aktiviti Sederhana Aktif	Aktiviti Sangat Aktif (Berat)
Berlebihan Berat Badan	20 - 25	30	35
Berat Normal	30	35	40
Kurang Berat Badan	30	35	40

Jadual 2 : Keperluan Tenaga / Kalori untuk Sehari (Malaysia)

	Umur (tahun)	Berat (Kg)	Keperluan Tenaga / Kalori
Remaja Lelaki	10 - 19		2600 - 2580
Remaja Perempuan	10 - 19		2300 - 2100
Dewasa Lelaki (Sederhana Aktif)	20 - 39	55	2530
	40 - 49	55	2400
	50 - 59	55	2280
	>60	55	2020
Dewasa Perempuan (Sederhana Aktif)	20 - 39	50	2000
	40 - 49	50	1900
	50 - 59	50	1800
	>60	50	1600
Perempuan Mengandung	1 st trimester		+150
	2 nd - 3 rd trimester		+350
Perempuan Menyusu			+550

PS: 1 Trimester : 3 bulan pertama tempoh mengandung
2 Trimester : 3 bulan kedua tempoh mengandung
3 Trimester : 3 bulan terakhir tempoh mengandung

Uji **TEKANAN** Kerja Anda



Sila imbas kembali, adakah anda mengalami keadaan-keadaan di bawah???

KIRAAN MATA	JUMLAH MATA
Tidak Pernah Berlaku	0
Kadang-kadang Berlaku	1
Selalu Berlaku	2

Jawab persoalan di bawah berdasarkan situasi yang anda alami. Sila rujuk jadual berikut untuk mengetahui mata yang diperolehi :

1. Merasai kerja terlalu banyak, tidak dapat habiskan.
2. Masa – tidak cukup masa dan selalu mengejar masa. Antaranya, tidak mematuhi lampu isyarat, berjalan atau bercakap laju.
3. Tiada masa untuk beriadah, sentiasa mengingati hal kerja.
4. Mudah naik marah apabila menghadapi halangan.
5. Risau memikirkan pandangan orang lain terhadap prestasi diri.
6. Terasa seperti bos dan keluarga tidak menghargai diri.
7. Risau dengan keadaan ekonomi diri sendiri.
8. Sering mengalami masalah sakit kepala, gastrik, sakit belakang yang sukar untuk sembuh.
9. Perlu mengambil alkohol, rokok, ubat, makanan ringan dan sebagainya untuk menenangkan pikiran.
10. Perlu bantuan ubat tidur.
11. Sering berlaku perselisihan faham dengan keluarga, kawan, rakan kerja.
12. Sering menyekat percakapan orang lain semasa berkomunikasi.
13. Terlalu berfikir dan sukar untuk tidur.

14. Terlalu banyak kerja, tidak dapat menyelesaikan kerja dengan sempurna.

15. Rasa serba salah selepas berehat pada masa lapang.

16. Membuat kerja dengan tergesa-gesa dan mengikut perasaan. Rasa menyesal selepas berbuat demikian.

17. Menganggap tidak patut menikmati keseronokan.

KEPUTUSAN:

0-10 mata

Tahap tekanan minda rendah tetapi mungkin menghadapi masalah tidak gembira dalam hidup. Orang yang pendiam dan tidak fikir banyak, momentum kurang.

11-15 mata

Tahap tekanan minda sederhana. Walaupun kadang-kala menghadapi tekanan tetapi masih dapat ditangani.

16 mata dan ke atas

Tahap tekanan minda agak tinggi. Anda harus mencari punca tekanan dan cara mengatasinya.

(Ujian di atas hanya untuk menyedarkan anda tentang kesihatan minda anda. Abaikan jika mata yang diperolehi tidak menepati situasi anda.)

Setiap individu tentu mengharapkan kelancaran dalam segala perkara yang dilakukan. Namun, kita tidak mungkin dapat menghindari daripada masalah yang mendatang. Masalah-masalah ini akan menyebabkan kita menghadapi kerunsingan dan gangguan emosi.

Jika emosi itu tidak dapat dikawal atau tidak dikawal dan dilepaskan dengan segera, ia akan menjejaskan prestasi kerja, belajar dan kehidupan, seterusnya menyebabkan penyakit yang menjejaskan kesihatan.

Tetapi, bagaimana untuk mengatasi gangguan emosi dalam kehidupan kita?

Belajar untuk meluahkan perasaan

Apabila anda menghadapi masalah, jangan pendam di dalam hati. Lepaskan dan luahkan perasaan kepada seseorang. Setiap orang pasti mempunyai kawan yang boleh dipercayai. Berjumpalah dengan sahabat-sahabat dan meluahkan perasaan anda dan mendapatkan simpati dan nasihat.

Pakar di Amerika mengatakan: "*Hayat seseorang yang mempunyai sekumpulan kawan adalah 20 tahun lebih panjang.*" Ketaranya, kawan amat penting dalam hidup kita.

Menyanyi

Muzik mempunyai kuasa ajaib dalam mengubati masalah psikologi. Muzik yang berlainan dapat membantu melepaskan emosi seseorang.

Selain mendengar, menyanyi juga mempunyai fungsi yang sama terutamanya menyanyi dengan kuat dapat melepaskan perasaan yang terpendam. Apabila emosi tidak seimbang, anda boleh cuba menyanyi kerana rentak lagu dan kata-kata lirik dapat memotivasikan kita di samping menenangkan emosi.

Tenangkan Fikiran

Apabila emosi seseorang tidak menentu, fikirannya akan menjadi runsing. Antara cadangan yang dapat menenangkan fikiran adalah dengan melakukan aktiviti-aktiviti seperti menyiram pokok bunga, melukis, memancing dan lain-lain. Aktiviti-aktiviti sebegini dapat memberi ketenangan fikiran emosi anda.

Menangis

Menangislah untuk meredakan kerunsingan anda. Dari segi perubatan, menangis dalam masa yang singkat adalah cara yang terbaik untuk melepaskan perasaan dan juga tindakan yang berkesan untuk kesihatan psikologi.

Ini adalah kerana apabila kita menangis disebabkan terharu, air mata akan menghasilkan protein yang tinggi yang dapat mengurangkan dan menghilangkan perasaan terpendam.

Kajian menunjukkan bahawa orang yang sihat lebih kerap menangis berbanding dengan orang yang sakit. Namun, perlu berhati-hati dengan 'sikap' ini, kerana menangis yang keterlaluan atau kerap akan menyebabkan emosi menjadi lebih teruk.

Sebenarnya, terdapat pelbagai cara lain untuk meluahkan perasaan sama ada menjerit, menjalankan aktiviti riadah, bersembang dan sebagainya. Semua ini bergantung kepada seseorang itu berdasarkan keselesaan dan pilihan yang dibuat. Tekanan penting tetapi kita perlu mengawal tekanan yang dihadapi agar tidak memudaratkan.

Mengapa Kita Perlu Prihatin Dengan KESIHATAN

TAHUKAH ANDA **Penyakit TB** (tuberculosis) atau batuk kering merupakan antara penyakit berjangkit yang serius di negara ini. Tahun 2004 mencatatkan sebanyak **15,307** kes dan **8,000** daripadanya didapati positif mengidap TB. Kira-kira **1,200** kematian di catatkan sepanjang tahun 2005 manakala sejumlah **16,000** kes serta **1,500** kematian berkaitan TB direkodkan pada tahun 2006. WHO pula menganggarkan kira-kira **2 bilion** penduduk dunia kini dijangkiti penyakit tersebut.

*Sumber :Utusan Malaysia
25 Okt 2007*

TAHUKAH ANDA bahawa di Malaysia, adalah dianggarkan bahawa setiap tahun, purata seramai 1 antara 4 orang akan diserang kanser. Jika dibandingkan dengan penyakit lain, kanser biasanya menimbulkan perasaan **gerun dan kebimbangan** yang keterlaluan dikalangan masyarakat. Sekiranya seseorang itu dikaitkan dengan kanser maka ianya akan diselubungi dengan rasa kekecewaan dengan tiada harapan untuk sembuh disebabkan ramai yang tidak mampu untuk menanggung kos rawatan yang teramat tinggi.

Kisah Teladan

Masnah Raduan, 49, adalah seorang ibu tunggal yang terpaksa menanggung 5 orang anaknya yang masih kecil lagi. Seperti jatuh ditimpa tangga. Masnah telah diberitahu bahawa beliau telah disahkan mengidap barah payudara. Ibu tunggal ini terpaksa keluar bekerja kerana dia tiada pendapatan lain.

Dia mengalami kesan kemoterapi seperti pesakit kanser lain; keguguran rambut, sering pening kepala, lenguh sendi, loya, kepanasan dan tidak lena tidur tetapi dia tidak mampu berehat atau mengubati penyakitnya dengan tenang.

Dia perlu bekerja dengan pendapatan RM12 sehari. Kadang-kala bila beliau tidak sihat dan tidak mampu untuk berjalan, maka beliau tidak pergi bekerja. Ini bermakna tiada gaji untuk hari itu.

(adaptasi petikan daripada Jelita, mukasurat 148, keluaran Julai 2005)

Dapatkan tips, nasihat dan panduan kesihatan terkini setiap minggu di

<http://tips.jagakesihatan.com>

Bonus Khas!

Senaman KEMUT

Nama senaman kemut mungkin agak melucahkan atau melucukan. Namun, di dalam kesihatan senaman ini mempunyai banyak khasiat untuk organ seksual sama ada lelaki atau wanita.

Senaman kemut membabitkan mencengkam otot pembukaan lubang najis dan lubang kencing atau otot lantai pelvis seolah-olah seperti mahu menahan kencing atau air besar dan ia harus dilakukan serentak.

Tidak dinafikan apabila seseorang melakukan senaman kemut, perasaan kurang selesa akan berlaku dengan lelaki akan berasa lubang najis tersempal dan jika membuang air besar akan mengalami sembelit.

Bagi mereka yang ada buasir pula penyakit itu menjadi ketara dan menyakitkan tetapi sebaliknya kepada wanita apabila melakukan senaman ini, mereka akan berasa terangsang, terutama jika kedua-dua paha dirapatkan.

Bagaimanapun, jika paha direnggangkan sedikit, mungkin rasa terangsang itu kurang atau tiada. Cara melakukan senaman kemut untuk lelaki ialah dengan merapatkan kedua-dua pehanya dan mencengkam lubang najis dan lubang kencing sekaligus dengan padat serta tahan nafas seketika antara 3-5 saat sebelum legakan kemutan dan ulangi sehingga 10 kali.

Lakukannya lima kali sehari dan setiap kali, cengkam 10 kali. Ketika melakukan senaman kemut, seseorang lelaki itu perlu berada dalam keadaan selesa termasuk sudah membuang air besar dan kecil.

Antara khasiat senaman kemut ialah dapat membina otot benteng pangkal zakar yang mana jika ereksi, mengemut dapat memadatkan pangkal zakar dan menolak serta memerah darah hala ke depan sekaligus menyebabkan penghujung zakar lebih padat dan kembang seolah-olah zakar kelihatan besar di depan.

Untuk wanita, amalan kemut dapat melangsingkan dan melegakan corong faraj sekaligus menyempitkan pembukaan faraj yang renggang. Dengan corong faraj sempit dan kemas, angin tidak mudah masuk ketika wanita bergerak dan hubungan kelamin tidak akan berbunyi seperti angin keluar dan masuk.

Amalan mengemut dapat membantu melangsingkan otot kemutan dan membantu mengintimkan hubungan dengan pasangan kerana akan menjadikan aktiviti seksual lebih seronok dan merangsangkan.

Senaman kemut tidak akan dapat membina zakar menjadi panjang atau besar seperti mana yang dipaparkan dalam internet yang mendakwa kaedah pembesaran zakar dengan cara senaman kemut kononnya amalan orang Arab.

Yang pasti, senaman kemut dapat memberi tenaga dan kekuatan apabila zakar yang sedang ereksi itu dikemutkan akan mudah bergerak dengan lancar di dalam faraj.

Malah, mengemut juga mengekalkan ereksi dan dapat bergerak serta mengubah posisi sekaligus merendahkan kemungkinan darah keluar daripada otot zakar.

Selain itu, jika menggerakkan zakar dilakukan ke dalam faraj dengan keadaan lelaki itu sedang mengemut, pasangan akan dapat merasai nikmat yang lebih dan mudah mencapai klimaks.

Gerakan zakar juga dapat dikawal dalam keadaan kemut. Justeru, **amalan dan senaman kemut dapat menjaga kekuatan ereksi sehingga ke liang lahad!**

PS - Artikel 'Senaman Kemut' ini di petik dari sumber Metro Ahad 2006 hasil tulisan Dr Ismail Tambi, Pakar Sakit Tuan. Harap anda dapat mengamalkan senaman ini selalu kerana ianya mudah dilakukan tak kira di mana jua anda berada walaupun ketika sedang baca ebook ini. 😊

Penutup

Akhir sekali, saya mengharapkan segala isi kandungan ebook/laporan kesihatan percuma ini sedikit sebanyak dapat memberi input yang berguna bahawa pentingnya penjagaan kesihatan. Jangan lupa untuk mendaftarkan diri anda di Newsletter Percuma JagaKesihatan.com untuk mendapatkan lebih banyak tips, nasihat dan panduan berguna tentang kesihatan.

Anda di jemput untuk mendapatkan tips kesihatan di blog [Jaga Kesihatan](http://JagaKesihatan.com) kerana setiap minggu ada tips terbaru atau maklumat kesihatan terkini yang penulis cuba sampaikan. Sila **war-warkan** kepada sesiapa sahaja yang anda rasa perlu untuk dikongsikan bersama.

Jangan lupa tips, nasihat dan panduan kesihatan setiap minggu di :

<http://tips.JagaKesihatan.com>

“Kesihatan umpama sahabat,
kehilangannya dirasai apabila
ianya telah pergi...”

JimieRay, JagaKesihatan.com

Sahabat anda,

JimieRay

Mohd Rozmie bin Mat Daud
a.k.a **JimieRay**



<http://JimieRay.com>
<http://JagaKesihatan.com>