

Short Note

Tips Musim Covid

Dr Rizal Abu Bakar



NEUROVERSITI

neuroversiti.com

@ Hak Cipta Dr. Rizal Abu Bakar

SHORT NOTE (TIPS MUSIM COVID)

PERHATIAN

Ebook ini hanya boleh didapati daripada NEUROVERSITI.COM sahaja. Sekiranya anda mendapatkan ebook ini daripada sumber yang lain, mohon untuk buat aduan kepada neuroversiti@gmail.com. Bantu kami untuk melindungi ebook ini dari cetak rompak.

Hakcipta terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluarkan mana-mana bahagian, artikel, ilustrasi, isi kandungan buku ini dalam apa jua bentuk dan dengan apa cara pun sama ada elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman atau lain-lain sebelum mendapat izin terlebih dahulu daripada penerbit asal.

Diterbitkan oleh :
DIGITAL BRAIN SDN BHD
PT 540, Tingkat 1, Lembah Sireh, 15050
Kota Bharu, Kelantan.

Telefon : +6019 333 5700
E-mel : a@gmail.com
digitalbrain.my

Dr Rizal Abu Bakar

Nota 01

Musim Covid ni selsema is a big no no. Nanti semua orang pandang bila kita dok soksek soksek dengan hingus. Silap silap nak masuk kedai pun tak dapat.

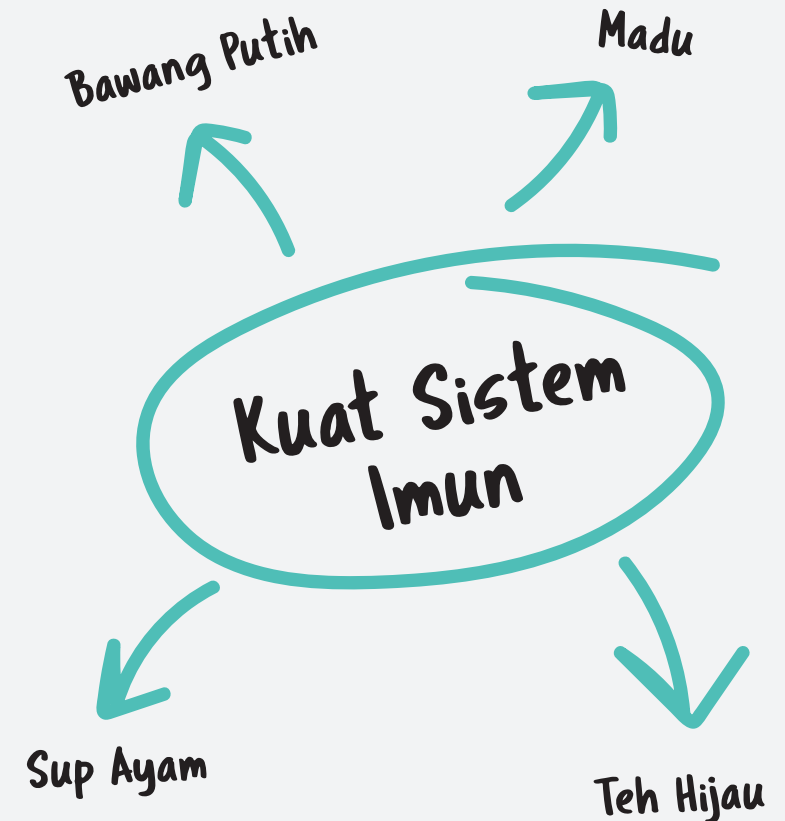
Musim musim macam ni bagus kuatkan sistem imun. Bagi jadi jadi power. Sampai boleh tolak virus dan bakteria yang tak bagus.

Nak elak selsema mudah saja. Cuba amalkan makanan dan minuman berikut :

1. Bawang putih - bertindak sebagai antibiotik.
2. Teh hijau - bantu keluarkan antibodi sel B. Bantu kuatkan sistem imun.
3. Sup ayam - elektrolit dan fluid dari sup punya kandungan anti keradangan. Bantu baiki sistem imun.
4. Madu - ada anti bakteria dan anti microbial. Bantu halang batuk dan kahak. Boleh campur dengan teh hijau untuk kesan berganda.

Apabila amalkan 4 perkara ini, kita baiki sistem imun. Kita juga baiki tahap sihat usus kita iaitu otak kedua manusia.

Jom sihat.



Dr Rizal Abu Bakar

Nota 02

Musim Covid ni kalau boleh semua nak sihat. Simptom selsema dan batuk pun kalau boleh tak nak ada. Kalau ada nanti orang pandang semacam.

Macam mana nak elak simptom macam selsema dan batuk ni? Senang saja. Boleh ikut saranan dari kajian saintifik.

American Journal of Clinical Nutrition sebut kena elakkan 5 makanan/minuman dalam senarai di bawah :

1. Sport drinks
2. Ais Krim
3. Roti putih
4. Gula-gula
5. Minuman karbonat

Kenapa? Kesemua ini sebabkan keradangan dan lemahkan sistem imun. Penting sangat kuatkan sistem imun.

Jadi elaklah ye. Bolehlah kita ucapkan selamat pada 5 bersaudara kat atas ni. Senang sikit bernafas. Hidung tak tersumbat lagi.

Orang pun tak sangsi dan jauhkan diri.



Dr Rizal Abu Bakar

Nota 03

Selalu dengar dalam ceramah orang sebut PAGI PAGI PAGI. Nak ambil semangat pagi katanya.

Macam saya buat ni pun contoh ambil semangat PAGI. Tapi power lagi. Sebab kita berinteraksi dengan alam. Berdamai dengan diri dan alam.

Bila buat macam dapat satu hadiah istimewa. Namanya vitamin D. Ikut kajian ramai orang kurang vitamin D musim covid ni.

Saintis dari Imperial College of London cadangkan 4000 IU berbanding 400 IU. Vitamin D dapat akan powerkan lagi sistem imun.

Studi dari Boston University School of Medicine pula sebut orang yang tinggi vitamin sembuh lebih cepat kalau terkena covid 19.

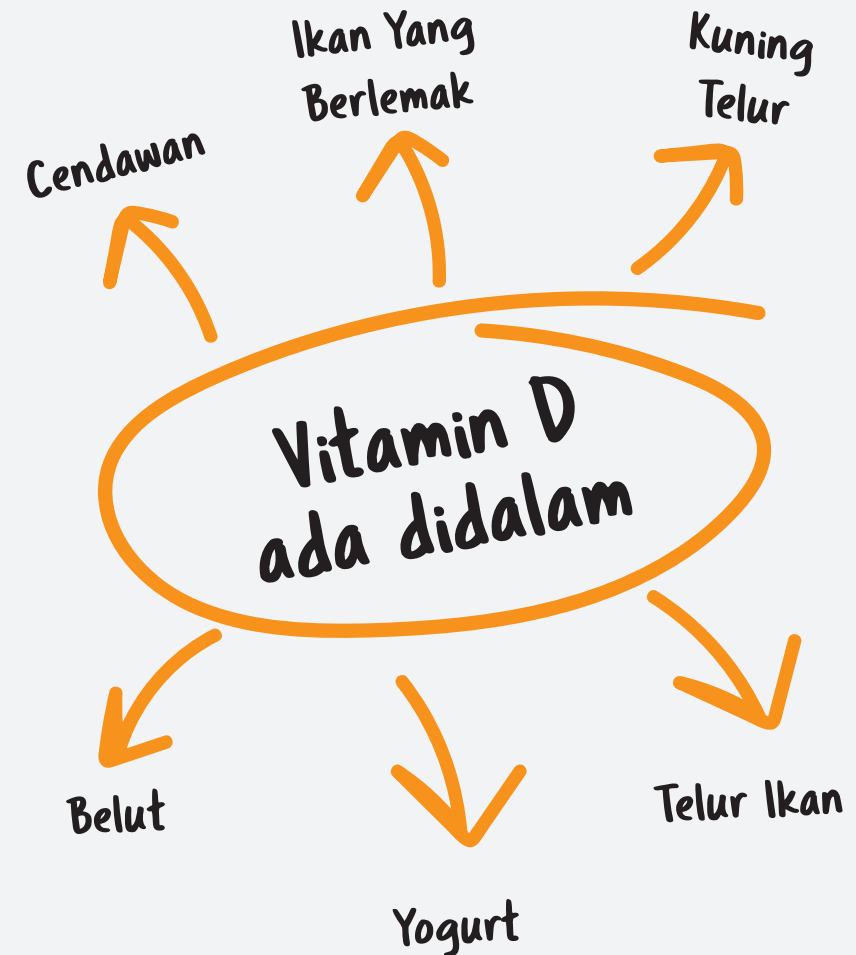
Dalam kajian di University of Chicago ke atas 489 orang juga dapati perkara sama. Pengkaji dapati ada hubungan rendah vitamin D dan risiko terkena covid 19.

Semua kajian ni nak bagitahu satu perkara. Jaga Vitamin D. Walaupun disuruh duduk rumah bukannya maksudnya terperuk dalam bilik. Kena keluar dari rumah sekejap dari masa ke masa.

Kalau susah juga nak keluar, vitamin D ada dalam :

1. Ikan yang berlemak
2. Kuning telur
3. Cendawan
4. Belut
5. Yogurt
6. Telur ikan

Apapun kunci utama jaga sistem imun. Bila sistem pertahanan diri kuat, kita selamat dari penyakit.



Dr Rizal Abu Bakar

Nota 04

Sana sini dok dengar orang kata takut. Takut sebab mangsa Covid-19 makin naik.

Bila musim penyakit banyak ni, fokus kita naikkan sistem imun. Biar ada bala tentera yang jaga sistem kita kuat belaka. Nak bagi “tentera” ni kuat kenalah jamu benda yang power.

Salam satu benda power jus super anti-oxidant. Nak buat pun senang. Nutrisi memang tahap 7 bintang. Bukan 5 star lagi.

Kalau nak buat, cari bahan-bahan ni:

1/2 cawan Blackberry

1/2 cawan Blueberry

1/2 cawan Raspberry

1/2 cawan Strawberries - dipotong kecil

Cara cara:

Blend kesemuanya. Campur air sikit kalau terlalu pekat. Minum. Nak minum pagi atau petang ikut suka. Saya ambil waktu pagi.

Orang kata mahal bahan-bahan ni. Saya kata kesihatan kita lebih mahal dan utama sebab cukai kesakitan lebih tinggi dan menyakitkan.

Nikmati kehidupan lebih sihat Insyaa Allah.



Dr Rizal Abu Bakar

Nota 05

Bahagian white matters yang tinggi ini pula berada di prefrontal cortex. Pusat yang uruskan bahagian logika dan buat keputusan.

Tugas White matters pula ialah koordinasi komunikasi antara bahagian-bahagian otak. Cepat atau lambat bergantung pada white matters ni. Senang fahamnya ialah berapa megabyte per second. Lagi tinggi lagi bagus.

Macam mana kita nak fahamkan hasil kajian ni?

Perasan tak geng kaki tipu cepat betul tukar dan atur ayat. Kita dengar pun smooth sahaja ayat mereka. Tidak teragak-agak. Mereka pun nampak relaks.

Berbeza dengan kita kalau nak tipu. Kita akan teragak-agak. Berdebar tak tentu pasal.

Macam mana nak kenalpasti geng penipu ni?

Cara mudah ialah dari ayat yang diguna. Saya beri contoh. Bila ditanya "Kamukah yang makan biskut last tu?" Si penipu akan jawab "Tidak. Saya tidak makan biskut last tu.

Sama juga dalam konteks hutang. Kalau ditanya "Bila nak bayar?" "Saya akan bayar" Lepas tu di akan tambah lagi. "Saya akan bayar semua sebelum saya mati. Saya tahu amal nanti tergantung kalau tidak bayar hutang." Ini contoh ayat manipulator dan penipu yang guna agama untuk tutup mulut orang lain.

Antara kriteria lain ialah bila janji dia akan mungkir. Dia bagi tarikh nak bayar bil sampai masanya dia tak bayar. Beri tarikh baharu pula.

Atau bila diberi amanah dia khianati. Seperti contoh guna duit syarikat untuk kepentingan diri. Bei barang untuk syarikat tapi barang tak sampai. Duit tidak dipulangkan. Beri alasan macam macam lepas tu. Ini mungkin kriteria yang mudah difahami. Bab ni ramai yang terkena.

Sambungan

DI musim Covid-19 ni geng penipu datang bentuk ayat dan tulisan. Datang dalam bentuk whatsapps dan email. Fokus mereka ialah pada harapan dan ketakutan.

Contoh manipulasi ketakutan ialah "anak anda kena tangkap sebab langgar PKP. Kalau masuk mahkamah kena denda RM1000. Kalau bayar RM300 SEKARANG kes tak masuk mahkamah. Anak tak bermalam di lokap." Agak-agak berapa ramai ibubapa sanggup bayar untuk elakka anak bermalam di lokap dan masuk mahkamah.

Jadi hati-hati apabila terima mesej atau dihubungi geng-geng begini. Download apps yang boleh rekod perbualan. Pasang perbualan dalam loud speaker. Biar yang lain boleh dengar. Mereka mungkin lebih rasional. Kita yang terkena saat itu mungkin sudah terlalu emosional. Tak dapat berfikir dengan tenang dan jelas.

Dr Rizal Abu Bakar

Nota 06

Saat Covid-19 ni penting sangat tingkatkan sistem imun. Mungkin ada yang tertanya tanya, macam mana caranya? Cara senang melalui makanan kita ambil.

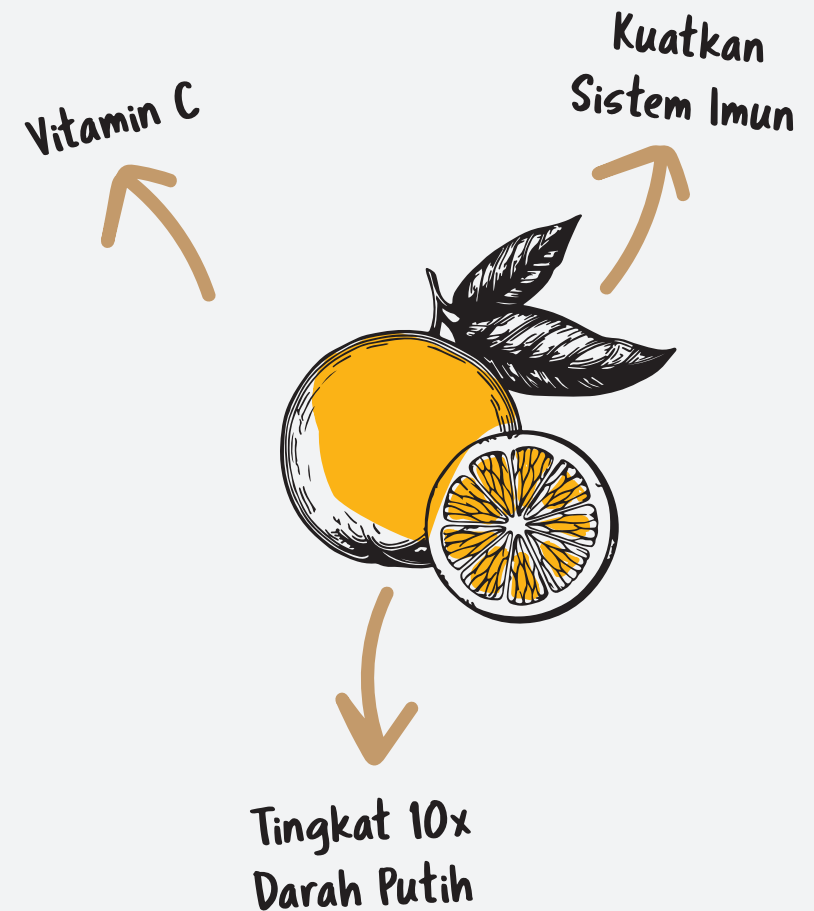
Salah satu makanan penting untuk tingkatkan sistem imun adalah buah citrus. Contoh buah ialah buah oren, limau, madu, limau kasturi, anggur dan lemon.

Buahan citrus mengandungi vitamin C. Vitamin C dapat tingkatkan pengeluaran sel darah putih. Jumlah vitamin C dalam darah putih ialah 10x ganda berbanding plasma.

Sel darah putih penting untuk lawan jangkitan. Sebab itu penting untuk besarkan daerah kekuatan sistem imun kita.

Berapa banyak Vitamin C perlu ambil?

Jumlah yang perlu diambil adalah 6-8g sehari. Ini berdasarkan Jurnal Nutrient yang diterbitkan pada tahun 2017.



Dr Rizal Abu Bakar

Nota 07

Fakta yang menarik dan menakutkan. Semasa Covid-19 sedang memuncak 8 syarikat bayar dividen 18 billion dollar. Yang terima laba ini adalah pemilik sahamnya.

Ini berlaku semasa Januari 2020.

Lapan syarikat ini punyai GDP atau pendapatan dunia sebanyak 10% . Mereka memiliki pendapatan 8 triliun dollar.

Siapa mereka? Mereka adalah Nestle, Pepsi, Coke, Kraft, Anheuser, Mondales, Danone, Diago, Archer dan Heineken.

Dalam masa yang sama OXFAM sebuah NGO buat kajian. Ia berkaitan impak Covid-19.

OXFAM atau nama asal Oxford Committee for Famine Relief. Oxfam Antarabangsa bukan NGO baharu. Ditubuhkan 1942 di Oxford England.

Tahun 1995 OXFAM tubuhkan Chapter antarabangsa. Berpusat di Nairobi. Ia terdiri dari 20 badan amal yang bergabung untuk melawan kemiskinan dan kelaparan.

Oxfam sebut 10 buah negara yang akan kebuluran sebab serangan Covid-19. Antara negara yang disebut Yaman, Republik Congo, Afghanistan, Venezuela, Afrika Selatan, Ethiopia, Sudan, Selatan Sudan, Syria dan Haiti.

Saat ini sudah 10,000 orang miskin mati setiap hari bermula April lalu. 12,000 orang miskin pula akan mati akibat Covid-19. Ini laporan dan OXFAM.

Soalan yang muncul dalam benak fikir saya apa yang sedang dihadapi? Apa pula yang sedang menanti? Lebih penting lagi apa yang kita buat sebagai persediaan.



Dr Rizal Abu Bakar

Nota 08

Nampak macam tak berapa menarik. Tak cantik. Tapi benda ni power.

Jambu batu disebut sebagai powerhouse of nutrition. Berlambak nutrisi dalamnya. Malangnya ramai tak tahu.

Kajian kaitkan jambu batu dengan turunnya berat badan. Sebab fibernya tinggi. Makan jambu bagi kenyang lama. Jadi tak rasa nak kudap kudap lagi.

Bonus makan jambu boleh cantikkan kulit. Punca dari Vitamin C yang tinggi. Vitamin C ni bersintesis dengan hyaluronic acid atau HA. Kolagen akan naik hasil dari proses ni. Powerkan ?

Untuk yang selalu kena selsema, kajian kata jambu bagi cepat sembuh. Kalau sebelum ni seminggu baru lega, dengan jambu cepat lagi .

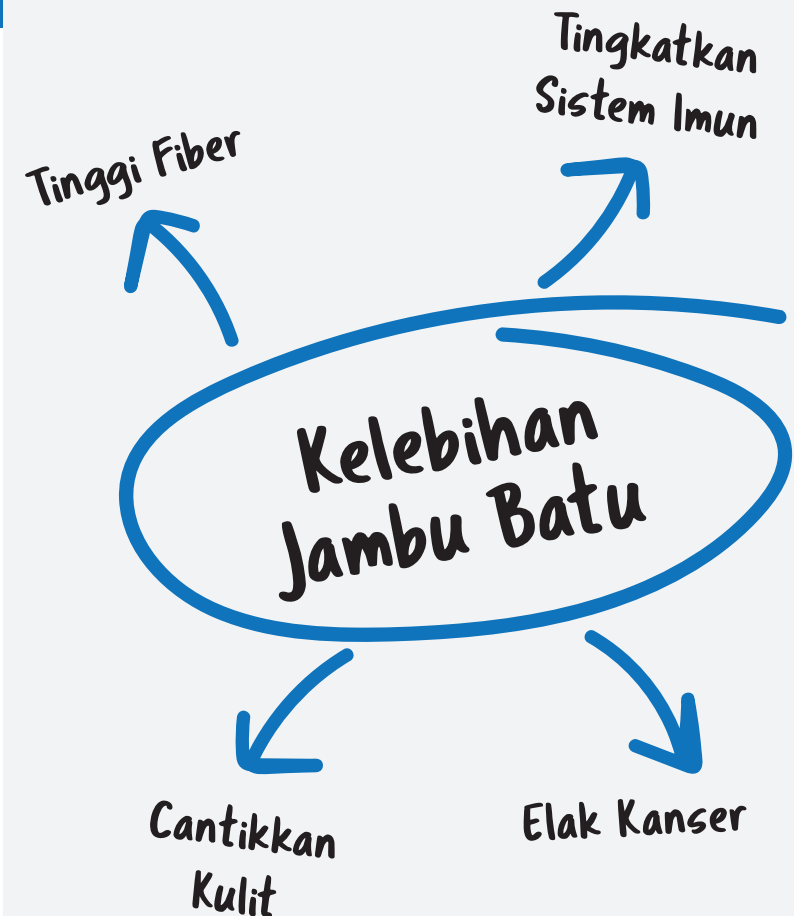
Selain penuh fiber, kandungan vitamin C tingkatkan sistem imun. Penting sangat dalam musim Covid 19 ni. Satu bab yang saya suka pasal jambu ialah adik beradik vitamin B. Vitamin B Baik untuk otak. Contohnya vitamin B-6, folate dan thiamine. Berbaloi makan dan beli.

Bonus tambahan ialah faktor boleh prevent kanser. Sebabnya ada lycopene. Penting untuk lelaki. Lawan prostate cancer untuk lelaki. Bagus untuk perempuan. Seolah bertindak seperti pengawal untuk halang breast cancer.

Zaman sekarang makanan penuh bahan kimia. Semunaya sebab nak bagi sedap dan tahan lama. Bahan ni tak sesuai untuk tubuh manusia. Bahan kimia tambahan ni bagi kadi radikal bebas. Kena inflammation. Tubuh kita sakit secara senyap. Jadi penting sangat untuk tahu makanan sesuai untuk tubuh kita. Penting untuk kembali ambil makanan ada anti oksida tinggi macam jambu ni.

Ni baharu cerita pasal buah. Belum lagi pasal daun dia. Ada yang nak tahu ke pasal daun dia pula? Jom kembali pada alam. Sihat secara alami. Sihat itu jihad.

Otak kita tanggungjawab kita. Boleh begitu?





NEUROVERSITI

