

Muzik bantu reda tekanan

BH-7/11/2019 m/s: 9

Dr Siti Hasmah saran wanita jalani pemeriksaan kesihatan setahun sekali

Oleh Nor Hatina Shuib
hatina@bh.com.my

Kuala Lumpur: Tun Dr Siti Hasmah Mohamad Ali menyifatkan muzik mampu menjadi terapi yang baik untuk meredakan stres dan menyuntik kegembiraan dalam kalangan wanita kerana mereka dibebani pelbagai peranan serta tugas.

Isteri Perdana Menteri berkata, dalam kesibukan menjaga anak dan keluarga, wanita seharusnya memikirkan mengenai diri sendiri seperti menggunakan muzik untuk menghilangkan tekanan.

“Jadikan muzik sebagai terapi. Saya harap wanita bukan saja terbabit dalam perbincangan isu serius dan ceramah tetapi juga cuba meredakan tekanan menerusi muzik.

“Jangan terlalu stres. Contoh-

nya, main biola atau piano untuk meredakan tekanan yang dialami. Wanita juga boleh mempraktikkan nyanyian bermula di dalam bilik air sebelum ke peringkat seterusnya.

“Tanggungjawab wanita hari ini terlalu banyak. Tetapi wanita perlu juga menjaga kesihatan dan saya sarankan jalani pemeriksaan kesihatan sekurang-kurangnya setahun sekali,” katanya ketika berucap pada Majlis Sepetang bersama Tun Dr Siti Hasmah Mohamad Ali, anjuran ASEAN Ladies Circle (ALC) Malaysia, di sini, semalam.

Hadir sama, Penaung ALC Kuala Lumpur, Datin Norlin Shamsul Bahri dan Presiden ALC Kuala Lumpur, Pham Thi Hong Lien.

Dr Siti Hasmah yang pandai menggesek biola sebelum ini berkongsi pengalamannya sebagai pejuang kanser payudara mengesyorkan terdapat ketumbuhan kecil pada kiri payu daranya selepas menjalani pemeriksaan mamogram dan rawatan biopsi di sebuah hospital di ibu negara, baru-baru ini.

Sebelum ini, Dr Siti Hasmah juga pernah menunjukkan kema-

hirannya menggesek biola sehingga memukau penonton ketika konsert ‘Duo Lagenda’ sebagai persembahan iringan kepada penyanyi terkenal Datuk Jamal Abdillah dan Datuk M Nasir, di Istana Budaya, pada Disember lalu, selain pada majlis Minum Petang Amal Yayasan Universiti Multimedia (YUM).

Beliau berkata setiap negara ASEAN mempunyai budaya dan muzik tersendiri seperti Indonesia yang boleh dimanfaatkan untuk tujuan berkaitan.

“Jadi, gunakan muzik menghilangkan tekanan. Dalam kesibukan menjaga anak dan keluarga, wanita juga perlu mengutamakan keperluan diri,” katanya.

Dalam ucapan di majlis sama, Dr Siti Hasmah berkata, kedudukan dan peranan wanita di negara ASEAN dilihat begitu penting dalam pelbagai bidang.

“Saya perkara yang mengembirakan apabila saya melihat ada perwakilan wanita dari semua negara ASEAN hadir pada majlis hari ini (semalam).

“Menjadi harapan saya ALC Kuala Lumpur akan terus mempromosikan aktiviti seumpama ini.

“Ia satu perkara hebat, penuh semangat dan ketenangan dalam membawa perubahan positif kepada komuniti ASEAN,” katanya.

Beliau berkata, selain kerjasama menerusi pertukaran budaya dan sosial, ALC turut menyumbang kepada usaha menyemarakkan semangat muhibah dan mewujudkan sefahaman dalam kalangan wanita ASEAN.

“Saya amat berbesar hati untuk mempelajari pelbagai aktiviti dianjurkan oleh ALC ASEAN bagi mempromosikan kemajuan wanita dan kanak-kanak terutama dari segi pendidikan, kesihatan dan sosio-ekonomi.

“Selama bertahun-tahun saya melihat usaha itu dijalankan untuk memperbaiki keadaan wanita dan kanak-kanak di rantau ini,” katanya.

Dr Siti Hasmah berkata, inisiatif itu dipuji kerana mewakili sumbangan berharga untuk meningkatkan lagi pembangunan ekonomi dan sosial rakyat,” katanya.

Sebagai contoh di negara ini, anggota ACL Malaysia juga adalah anggota Persatuan Wanita Kementerian Luar Negeri (Perwakilan)

Kata beliau, usaha sedemikian memberikan peluang kepada go-



Jadikan muzik sebagai terapi. Saya harap wanita bukan saja terbabit dalam perbincangan isu serius dan ceramah tetapi juga cuba meredakan tekanan menerusi muzik.

Dr Siti Hasmah Mohamad Ali, Isteri Perdana Menteri

longan wanita untuk menyokong kerja diplomatik pasangan mereka dan mempromosi Malaysia dan ASEAN ke peringkat dunia.

“Saya amat berbesar hari dengan jumlah diplomat wanita ASEAN yang besar dan mereka ini adalah aset berpengaruh kepada perkhidmatan asing masing-masing,” katanya.

