

UCAPAN YANG AMAT BERBAHAGIA
DATO SERI DATIN PADUKA
DR. SITI HASMAH BTE HJ. MOHD. ALI
DI PERASMIAN SEMINAR KECERGASAN PUSPANITA
KEBANGSAAN, DI INSTITUT AMINUDDIN BAKI
SRI LAYANG, GENTING HIGHLAND
PADA HARI JUMAAT, 3HB. NOVEMBER, 1989
PUKUL 9.30 PAGI

Yang Berbahagia Puan Sri Hafsah bte Hj.

Nasir, Yang Di-Pertua PUSPANITA;

Dif-Dif Kehormat;

Puan-puan dan Tuan-tuan.

Assalamu alaikum warahmatullahi wabarakatuh dan selamat sejahtera.

Syukur ke hadrat Allah Subhanahu wa Ta'ala kerana dengan limpah rahmat dan izinNya dapat kita bersama-sama di upacara perasmian Seminar Kecergasan PUSPANITA Kebangsaan ini.

2. Saya gembira kerana dapat hadir dan seterusnya merasmikan Seminar ini. Seminar ini memberi peluang kepada

saya untuk bertemu dan berkenalan lebih rapat lagi dengan para pemimpin PUSPANITA. Saya berharap Seminar ini akan dapat memberi manfaat kepada kaum wanita dan membantu mereka memainkan peranan dengan lebih berkesan lagi sebagai isteri, ibu dan juga sebagai ahli masyarakat.

Puan-puan sekalian,

3. Di zaman sains dan teknologi ini, aktiviti-aktiviti kecergasan adalah amat penting diberi perhatian. Kemajuan teknologi zaman moden telah membawa sedikit sebanyak kesan negatif khasnya daripada aspek kesihatan. Kebanyakan alat-alat kelengkapan di rumah tidak memerlukan banyak tenaga untuk kita menjalankannya, dan kemudahan moden ini telah menyenangkan urusan harian kita. Dengan memandu kereta kita boleh ke supermarket untuk membeli barang-barang, kita boleh ke restoran-restoran pandu masuk atau 'drive-in'¹, bank-bank 'drive-in' dan sebagainya. Oleh itu, kita bukan sahaja tidak perlu menggunakan banyak tenaga untuk ke suatu destinasi, malah kita juga tidak perlu keluar daripada kenderaan kita apabila sampai ke destinasi berkenaan.

4. Tidak dapat dinafikan bahawa kemajuan teknologi adalah perlu untuk meningkatkan produktiviti dan meringankan beban kerja serta menjimatkan masa. Kemajuan teknologi juga telah memberi banyak manfaat kepada manusia. Walau bagaimanapun kemajuan teknologi tetap akan memberi kesan yang buruk

sekiranya kesihatan dan kesejahteraan manusia tidak diberi perhatian yang sewajarnya. Di samping kita mengejar kejayaan dalam kemajuan teknologi, kita juga harus menjaga kebersihan dan keindahan persekitaran serta memelihara sumber-sumber semulajadi kita. Kita harus melindungi diri dan kesihatan kita daripada kesan-kesan negatif cara hidup moden ini. Manusia dalam zaman moden ini juga mengalami tekanan hidup yang tinggi. Keadaan ini merbahaya dan boleh menjadi salah satu sebab berlakunya penyakit jantung yang agak tinggi kadarnya di kalangan masyarakat kita. Kita harus mengambil langkah-langkah yang positif untuk terus maju di zaman teknologi moden tetapi dengan mengekalkan tahap kecergasan yang tinggi.

Puan-puan sekalian,

5. Aktiviti kecergasan adalah amat penting. Dalam kehidupan seharian, wanita selalunya menjalani dan mengalami cara hidup yang 'routine'. Cara hidup begini sering kali menimbulkan masalah kebosanan. Aktiviti-aktiviti jasmani sedikit sebanyak akan dapat memperbaiki cara hidup mereka ini. Kegiatan-kegiatan kecergasan secara tidak langsung dapat menambahkan lagi pengetahuan dan minat golongan ini dalam bidang-bidang lain. Dengan cara ini kehidupan mereka akan mendapat dimensi yang lebih luas lagi. Aktiviti-aktiviti ini juga akan dapat memberi faedah kepada perkembangan personaliti kita. Bagi wanita-wanita yang bekerja dan juga mempunyai aspirasi yang tinggi, tahap

kecergasan yang tinggi adalah sama penting kerana asas kejayaan ialah kemampuan fizikal dan mental kita yang boleh membantu kita menghadapi dan menerima segala cabaran dengan tenang dan berkesan.

6. Tahap kecergasan yang tinggi juga berkait rapat dengan kecantikan atau kewanitaan seseorang wanita. Saya kurang bersetuju dengan kenyataan 'beauty is only skin-deep'. Sebaliknya kecantikan dan kewanitaan merangkumi personaliti yang menarik dan cara hidup seseorang wanita itu. Ia hanya dapat dicapai sekiranya seseorang wanita itu mempunyai tahap kesihatan fizikal dan mental yang tinggi. Kajian telah menunjukkan bahawa kita akan cepat menjadi tua secara fizikal dan fisiologikal sekiranya kita kurang aktif. Walaupun faktor-faktor lain seperti makanan dan keturunan juga penting, tetapi kekurangan aktiviti-aktiviti jasmani didapati menjadi salah satu faktor terpenting yang menyebabkan seseorang itu menjadi tua lebih awal daripada yang sepatutnya.

Puan-puan sekalian,

7. Wanita juga mempunyai tanggungjawab yang penting dalam mendidik generasi muda. Ibu-ibu biasanya mengajar anak-anak mereka tentang cara-cara menjaga kebersihan diri, tetapi jarang sekali memberi tunjuk-ajar mengenai aktiviti-aktiviti jasmani dan kepentingannya. Pendidikan yang awal untuk generasi muda kita dalam aspek ini adalah perlu sekiranya

kita ingin meningkatkan tahap kecergasan dan meninggikan kualiti hidup masyarakat kita secara menyeluruh.

8. Sebagai isteri dan ibu, wanita juga memainkan peranan yang penting untuk menjaga kesihatan keluarga. Dalam hal ini, pengetahuan mengenai pemakanan atau nutrition adalah amat penting dan berguna. Saya difahamkan seminar ini akan menyentuh mengenai aspek ini. Saya juga difahamkan ceramah mengenai penyakit jantung dan penyakit sampingan seperti darah tinggi dan sebagainya juga akan diadakan. Pengetahuan dalam perkara ini adalah penting kerana penyakit sedemikian sering menyerang kaum lelaki yang menghadapi tekanan hidup dan tugas yang mencabar. Oleh kerana suami biasanya tergolong dalam kategori ini, adalah berguna bagi kita kaum wanita melengkapkan diri dengan pengetahuan tersebut. Di samping itu, dengan pengetahuan mengenai cara hidup yang lebih sihat, kita juga boleh mengelakkan diri daripada penyakit jantung dan penyakit sampingan terutamanya selepas menopause.

9. Saya berbangga dengan PUSPANITA Kebangsaan kerana mengadakan seminar kecergasan ini. Penjagaan kesihatan dan cara hidup yang sihat hendaklah dijadikan satu amalan dan sebahagian daripada kehidupan kita. Saya berharap agar seminar ini dapat memberi perangsang dan motivasi kepada kaum wanita untuk meninggikan taraf kecergasan diri dan seterusnya membantu meninggikan tahap kecergasan dan kesihatan keluarga, masyarakat dan generasi muda kita.

10. Saya merasa bangga kerana dalam satu jangkamasa yang agak pendek, PUSPANITA telah berkembang dengan cepat dan bergiat cergas menjalankan berbagai aktiviti untuk memenuhi objektif-objektifnya. Saya mengucapkan syabas kepada ahli-ahli PUSPANITA yang telah bersungguh-sungguh mengorbankan masa dan tenaga untuk menaikkan imej PUSPANITA.

Puan-puan sekalian,

11. Saya menyeru kepada kaum wanita sebagai pemimpin-pemimpin PUSPANITA supaya memberi komitmen sepenuhnya dan terus menunjukkan teladan serta daya kepimpinan yang bermutu tinggi. Wanita mempunyai kekuatan yang tersendiri untuk mewujudkan kesejahteraan hidup dan PUSPANITA boleh memainkan peranan yang penting di dalam pembangunan negara.

12. Dengan ini saya dengan sukacitanya merasmikan pembukaan Seminar Kecergasan PUSPANITA 1989.

Wabillahi taufik walhidayah wassalamu alaikum warahmatullahi wabarakatuh.
