

Penyampai : DATIN SERI DR. SITI HASMAH BINTI HAJI MOHD. ALI
Tajuk : MAJLIS PERASMIAN SAMBUTAN HARI WANITA
Lokasi : DEWAN BESAR TENAGA NASIONAL BERHAD, KUALA LUMPUR
Tarikh : 25-08-1998

Bersyukur kita ke hadrat Illahi kerana dengan izin dan limpah kurnia-Nya kita dapat sekali lagi berkumpul bagi menyambut Hari Wanita iaitu hari yang begitu penting dan bermakna, khususnya bagi kaum wanita.

Sambutan Hari Wanita tahun ini akan menyingkap satu lagi lembaran baru dalam perjuangan wanita di negara ini untuk terus mengubah taraf dan kedudukan mereka ke satu tahap yang lebih cemerlang dari tahun-tahun sebelumnya.

Dengan usaha yang bersungguh-sungguh yang telah ditunjukkan oleh semua pihak, termasuklah pihak Kerajaan, pertubuhan-pertubuhan bukan Kerajaan, sektor swasta dan orang perseorangan, citra wanita Malaysia iaitu kecemerlangan dan kesejahteraan dalam pelbagai bidang akan tercapai.

2. Hari Wanita yang kita sambut pada tahun ini yang bertemakan "Wanita Cergas dan Gaya Hidup Sihat" merupakan salah satu langkah wajar pihak Kerajaan, khususnya Kementerian Perpaduan Negara dan Pembangunan Masyarakat dalam usaha mengubah sikap dan menyedarkan masyarakat kita, khususnya wanita, akan kepentingan amalan kecergasan dan gaya hidup sihat. Apabila seseorang itu dalam keadaan sihat, maka beliau berkemampuan untuk menggunakan daya fizikal, daya mental dan spiritualnya bagi manfaat diri, keluarga, masyarakat dan negaranya.

3. Kajian mendapati bahawa senamrobik boleh mencegah barah payu dara, penyakit jantung dan 'osteoporosis'.

Journal of the National Cancer Institute, 1994 telah melaporkan bahawa wanita yang bersenam selama satu hingga tiga jam seminggu boleh mengurangkan 30 peratus risiko barah payu dara, manakala wanita yang bersenam selama empat jam atau lebih akan mengurangkan sehingga 60 peratus risiko barah payu dara.

4. Walaupun wanita jarang diserang penyakit jantung sebelum putus haid, tetapi trend ini mungkin berubah dengan bertukarnya cara hidup masyarakat kita terutamanya masyarakat bandar yang penuh dengan persaingan. Bagi wanita, perubahan gaya hidup ini meningkatkan faktor-faktor risiko termasuklah tahap 'obesity', lelemak dalam darah, kencing manis, tekanan perasaan dan darah tinggi.

5. Justeru itu, wanita hari ini yang sentiasa sibuk dengan pelbagai peranan dan tanggungjawab, perlu prihatin dan harus meluangkan masa untuk aktiviti kecergasan. Sayangnya setakat ini masih ramai wanita yang memandang remeh terhadap pentingnya aktiviti kecergasan untuk menjaga kesihatan. Badan dan minda yang cergas begitu penting bagi menentukan kestabilan pemikiran, lebih-lebih lagi dalam menghadapi zaman yang penuh dengan cabaran "Inactivity leads to atrophy".

6. Golongan remaja pula, khususnya kanak-kanak sekolah perempuan perlu menceburkan diri dalam kegiatan sukan. Di Malaysia dan boleh dikatakan di seluruh dunia, bilangan wanita yang menceburkan diri dalam sukan adalah jauh lebih rendah daripada lelaki. Masalah ini perlu ditangani dan langkah-langkah perlu difikirkan bagi menggalakkan lebih ramai wanita bersukan.

7. Alaf baru yang bakal kita tempuhi pasti akan membawa cabaran-cabaran yang akan menuntut kita mengubah perspektif dan paradigma kita yang sempit terhadap isu wanita dan kecergasan kepada pendekatan yang lebih menyeluruh dan terbuka. Peranan wanita telah menjadi lebih mencabar dengan perkembangan dan revolusi ekonomi dan sosio-budaya yang pesat berubah. Perkembangan ini bererti kaum wanita harus menggiatkan usaha untuk turut mengubah minda mereka bagi menangani segala pembaharuan kehidupan khususnya daripada aspek kesihatan.

8. Wanita yang sedang mengandung, atau setelah melahirkan anak misalnya perlu tahu mengamalkan senaman tertentu untuk memulihkan kesihatan mereka. Ubat- ubatan, baik yang moden ataupun

tradisional tidak mencukupi untuk menjadikan wanita itu sihat dan cergas tanpa mengamalkan aktiviti kecergasan yang betul. Aktiviti kecergasan juga boleh membantu memperlancarkan proses ketuaan. Wanita yang berumur tetapi masih cergas dan sihat mempunyai kekuatan dalam diri mereka sendiri kerana mereka tahu bahawa mereka dapat berdikari dan tidak membebankan orang lain.

9. Justeru itu, saya ingin menyeru semua pihak supaya mengambil berat akan amalan kecergasan dan gaya hidup sihat. Kepada semua kaum wanita baik yang masih bersekolah, remaja, dewasa dan mereka yang telah berumur, amalkanlah aktiviti kecergasan dan jika mampu melibatkan diri dalam kegiatan sukan.

10. Kerjasama daripada pihak yang bertanggungjawab, seperti Kerajaan Tempatan juga dialu-alukan terutamanya dalam menentukan peraturan yang lebih terbuka bagi membolehkan pusat kecergasan untuk wanita ditubuhkan dan beroperasi dengan sempurna.

11. Ramai wanita, khususnya isteri dan ibu berpendapat bahawa mereka tidak boleh meluangkan masa untuk melakukan kegiatan kecergasan kerana terlalu banyak kerja rumah lain yang perlu disiapkan. Di sini sukalah saya menyeru kaum lelaki, khususnya para suami supaya memberikan sokongan dan galakan kepada isteri mereka untuk bergiat dalam senamrobik atau lain-lain jenis senaman, kerana manfaatnya bukan sahaja untuk isteri tetapi juga untuk seluruh keluarga. Dalam hal ini para suami perlu faham bahawa wanita memerlukan aktiviti kecergasan demi kesihatan mereka.