

Oleh ZUHAYATI YAZID

IBARAT lilin yang membakar diri bagi menerangi orang lain, golongan wanita khususnya yang bergelar isteri dan ibu lazimnya akan berusaha memastikan setiap ahli keluarganya sihat sehingga kadangkala terlupa pada kesihatan sendiri.

Begitupun sudah tiba masanya pandangan tersebut diubah di mana wanita sepatutnya perlu menjaga kesihatan diri sendiri terlebih dahulu kerana hanya dengan tubuh yang sihat baru mereka dapat menjaga ahli keluarga yang lain dengan baik.

Seiring dengan itu, perbincangan mengenai kesihatan wanita tidak pernah surut semata-mata bagi membekalkan golongan tersebut dengan maklumat terkini mengenai kepentingan kesihatan.

Terbaru satu seminar berkaitan kesedaran kesihatan wanita yang memberi penerangan mengenai kesihatan wanita terutama mendidik serta meningkatkan tahap kesihatan diri wanita akan diadakan di Hotel Park Royal, Kuala Lumpur, pada 5 Disember depan.

Pengasas dan Pengurus Eksekutif Perubatan PrimaNora, Datuk Dr. Nor Ashikin Mokhtar berkata, seminar akan membincangkan pelbagai topik yang mencakupi gaya hidup sihat wanita sebagai ibu, isteri atau pekerja.

"Antara fokus yang dibincangkan bersama sekumpulan pakar kesihatan termasuklah kesedaran mengenai kesihatan wanita, kesetimbangan mengatasi tekanan, rahsia kesihatan sempurna dan pelbagai topik menarik melibatkan kesihatan dan kecantikan wanita," katanya.

Beliau berkata demikian pada sidang akhbar Seminar Kesedaran Kesihatan Prima Nora Cares Untuk Wanita, yang berlangsung di Pusat Perubatan PrimaNora, di Taman Tun Dr. Ismail, Kuala Lumpur, baru-baru ini.

Turut hadir pada majlis tersebut ialah Penggarang Majalah Wanita, Normala Hamzah, Presiden Sayang Diri Anda, Lindungi Diri Anda (Cares), Shaidatul Intan Mohd. Zin dan wakil penaja seminar berkenaan.

Jelasnya, seminar yang dianjurkan bersama PrimaNora dan *Majalah Wanita* terbitan Utusan Karya Sdn.Bhd dengan kerjasama Persatuan Aktiviti Menopaus (MMS) serta Persatuan Kebajikan

Seminar gaya hidup sihat wanita

Kanser Payudara (BCWA) terbuka kepada orang ramai khususnya yang berumur 20 hingga 50 tahun.

Katanya lagi, menyedari kurangnya kesedaran mengenai pentingnya kesihatan wanita maka timbulnya idea untuk memberi penddedahan mengenai kesihatan untuk wanita.

"Dengan adanya seminar seumpama ini, ia sekurang-kurangnya mampu memberi kesedaran kepada golongan Hawa ini," katanya.

Jelasnya, seminar tersebut menyasarkan 400 penyertaan dari seluruh negara termasuk kakitangan kerajaan atau pertubuhan bukan

kerajaan (NGO).

Lebih menarik katanya, seminar yang bermula dari 8 pagi hingga 5 petang itu akan diseliskan dengan senaman-senaman ringkas bagi memberikan keseronokan dan hiburan kepada peserta.

"Selain senaman dan juga poco-poco, kita juga turut menyediakan pemeriksaan secara percuma kepada golongan wanita," katanya.

"Antaranya seperti *pap-smear*, cara mengimbangi stres, melindungi tulang, cara pemakanan sihat semasa tempoh hamil," katanya.

Tambahnya lagi, bayaran untuk menyertai seminar tersebut ialah RM110 seorang bagi yang mendaftar sebelum 28 November ini.

Manakala, bagi yang mendaftar selepas daripada tarikh tersebut ialah RM130.

Bayaran tersebut meliputi makan minum sepanjang berlangsungnya seminar tersebut.

Malah lebih menarik akui Dr. Nor Ashikin, peserta juga berpeluang untuk memenangi hadiah cabutan bertuah sebanyak RM5,000 serta langganan tiga bulan *Majalah Wanita*.

Mereka yang berminat untuk menyertai seminar tersebut boleh menghubungi PrimaNora di talian 03-772886.

