

Cantik dan sihat, pelengkap gaya hidup

BIAR sejuta perkataan diluhukan masih belum cukup untuk menghurai kecantikan seorang wanita.

Malah masih belum memadai untuk medefinikan betapa indahnya insan bernama wanita itu, insan mulia yang dikurniakan dengan pelbagai keistimewaan oleh Allah SWT.

Sesungguhnya kita perlu panjatkan kesyukuran kehadirat Allah SWT kerana dilahirkan sebagai wanita dengan segala keindahan yang mengangkat martabat wanita.

Bagai irama dan lagu, wanita dan kecantikan tidak dapat dipisahkan. Hendak cantik, ada wanita sanggup buat apa sahaja.

Namun ramai yang lupa, kecantikan itu hanya sementara. Betapa pun dijaga, dipelihara, dibelai dan ditap Sabar waktu, tiba masanya segalanya itu akan pergii jua.

Wajah yang dulunya ceria akan bertukar menjadi suram, mata yang dulunya terang akan berarsur kelam semuanya kerana dimambah usia. Yang kekal hanya iman dan arsal ibadat.

Buatlah apa saja, suntik, telan vitamin, kolagen dan pembedahan plastik hukum Allah tidak boleh dinafikan, sampai masa, akan diambil tanpa sebarang amaran.

Itu cerita tentang cantik, apa pula definisi menenang sihat atau kesihatan?

Sempurna seorang manusia adalah apabila fizikal, mental, dan hidup sosialnya diurus dengan baik. Begitu juga apabila tenaga dan jisim melalui proses masuk dan keluar dengan seimbang di mana proses pertumbuhan akan berlaku, ia juga termasuk dalam kaedah kesihatan.

Kesihatan juga membawa erti kemampuan untuk meneruskan hidup dengan prospek positif sambil mengamalkan gaya hidup sihat.

Dalam hubungan itu, bukan setakat semuanya perlu menepati masa tetapi pemahaman subjektif penting bagi meneruskan keadaan seimbang yang sihat itu.

Untuk merasai kesempurnaan itu, seseorang itu tidak mengalami risiko dalaman atau luaran yang boleh mengganggu kesihatannya.

Dalam banyak perkara yang dikaitkan dengan cantik dan sihat ini, saya perhatikan kaum wanita lebih takutkan tentang penampilan dan bentuk badan mereka.

Dua perkara ini menjadi agenda utama dalam diri kebanyakan wanita. Jadi tidak hairanlah, untuk kelebihan cantik dan bergaya mereka sanggup berhabis duit menyertai tawaran

Sembang-sembang

mengurus badan dari pelbagai salun yang menawarkan harga pakej yang murah tanpa memikirkan risikonya.

Cantik pada saja merupakan subjektif. Bukan maknanya bertubuh besar tidak boleh kelihatan cantik.

Malah jika kena gaya dan cara, orang bertubuh besar lebih nampak cantik daripada mereka bertubuh langsing.

Apakah cantik sahaja yang penting dalam hidup kita?

Memang baik jika ada niat mahu cantik, tetapi pernah anda terfikir untuk sihat? Ingin juga saya bertasnya, siapa pula yang mahu hodoh?

Tentu tidak ada kan? Namun ciptaan Allah kita tidak boleh tolak. Ia anugerah yang harus diterima dengan reda biar dalam apa juga keadaannya.

Seperti yang saya sebut di awal catatan, setiap yang buruk ada keindahannya, begitu juga sebaliknya. Jika anda hanya ingin cantik sahaja sedangkan tingkah laku teruk, juga tidak ada maknanya, sebab bagi saya cantik dan sihat mempunyai fungsi dan makna yang berbeza.

Kepada saya, cantik yang dimaksudkan adalah luar dan dalaman. Jika cantik di

CANTIK TAK BANG BADAN SAYA, LANG-SING KAN?

CANTIK? TAPI KAT LUAR JE.

Jangan kerana hendak cantik, kita sanggup seksa diri dan menahan lapar. Jangan kerana nak cantik kita biarkan wajah dan tubuh kita disuntik dan dilapah sesuka hati, sebabnya itu bukan cara terbaik mengekalkan kecantikan dan kesihatan

luar, hendaknya cantik juga di dalam. Maknanya, hati mesti baik, tingkah laku perlu beradab dan tutur kata bersopan. Itulah keindahan yang sebenarnya.

Saya ingin menarik perhatian anda terhadap pentingnya kesihatan kepada manusia selain dari mahu cantik. Kedua-dua perkara ini perlu seiring.

Jangan kerana hendak cantik, kita sanggup seksa diri dan menahan lapar. Jangan kerana nak cantik kita biarkan wajah dan tubuh kita disuntik dan dilapah sesuka hati, sebabnya itu bukan cara terbaik mengekalkan kecantikan dan kesihatan.

Ingin tahu lebih lanjut tentang perkara ini, saya mempelawa pembaca khasnya wanita untuk menyertai Seminar Kesihatan Primanora Cares WANITA bertemakan Better Life Through Healthier Choices.

Seminar sehari yang akan berlangsung pada 24 Januari 2011 akan datang dianjurkan secara eksklusif oleh Pusat Perubatan PRIMANORA, Institut Of Marketing Malaysia (IMM) dan Majalah WANITA sebagai media rasmi.

CANTIK MUKA DAN BADAN JEPKESIHATAN TAK TAU MACAM MANA.



Objektif seminar mudah sahaja, mengajak dan mendidik wanita menghayati pentingnya kesihatan untuk suatu masa depan yang lebih terjamin.

Seminar ini memberi panduan kepada wanita supaya menghargai kesihatan dan kualiti hidup membina keyakinan diri, meningkatkan keinginan dan tenaga ke arah produktiviti lebih cemerlang.

Pengisian ini juga diharap dapat membantu peserta membina personaliti dan kehidupan profesional dalam mencari kecemerlangan hidup.

Ini bukan bermakna menjaga bentuk badan sahaja tetapi turut menjalani ujian dan pemeriksaan kesihatan dari semasa ke semasa. Jika mahu cantik dan sihat, pastikan anda mengamalkan gaya hidup sihat.

Seminar akan berlangsung di Hotel Legend bermula pukul 8 pagi hingga 6 petang. Antara penceramah yang akan ikut serta ialah Pemilik dan Pengasas Pusat Perubatan Primanora , Datuk Dr. Nor Ashikin Ahmad Mokhtar, Prof. Datuk Dr. Aminuddin Ahmad, Dr. Jeyarajah Sivalingam, Dr. Kasumawati Alli dan Dr. Ho Choon Moy.

Bayaran yang dikenakan RM500 untuk ahli-ahli IMM, bukan ahli RM600 dan peserta awal mendaftar RM500. Manakala bagi kumpulan akan diberi 10 peratus potongan harga. Individu yang berminat menyertai seminar ini boleh menghubungi IMM 03-78743089/78746726 untuk maklumat lanjut.

Kalau ada sanggup berhabis duit untuk mengikuti rawatan mengurus dan mencantikkan wajah dan badan, apa kata kita beramai-ramai serta seminar ini - mencari ilmu untuk cantik dan sihat sebagai pelengkap gaya hidup hari ini, esok dan seterusnya.

Menamatkan catatan, kita renung bersama Firman Allah yang bermaksud: *Ia menciptakan langit dan bumi dengan cara yang sungguh layak dan berhikmat, dan ia menentukan bentuk rupa kamu serta memperolekkan rupa kamu dan kepada-Nya tempat kembali. (Surah At-Taghabun: ayat 3)*

Menutup kata, seorang wanita yang berfikir dan bijak, boleh mengubah sebuah padang menjadi kebun yang indah.

Salam

Normala Hamzah
normala.hamzah@utusan.com.my