

## AMANAT HARI RAYA AIDILADHA 2016

YBrs. Dr. Manimaran A/L Krishnan

CEO MySihat

Pada kesempatan ini, saya mengucapkan 'Selamat Hari Raya Aidiladha' kepada semua rakan muslim yang meraikannya. Seperti biasa, semangat muhibbah, harmoni dan kemesraan terpapar jelas dalam sambutan perayaan dengan pelbagai acara dan juadah dihidangkan untuk meraikan para tetamu dan sanak saudara.

Hari Raya Aidiladha yang sinonim sebagai Hari Raya Korban juga merujuk kepada tuntutan berkorban yang perlu dilaksanakan oleh umat Islam. Ia perlu dijadikan satu budaya yang perlu diterapkan dalam masyarakat tidak kira bangsa untuk 'berkorban' terutamanya cara hidup semasa kepada cara hidup yang lebih sihat.

Dengan kata lain, ini adalah masa yang sesuai untuk kita mengambil erti berkorban dalam perayaan dan hari-hari biasa dengan menyajikan hidangan yang lebih sihat iaitu dengan mengurangkan penggunaan garam, lemak, gula serta perisa tiruan.

Semangat kekeluargaan juga dapat diterapkan dengan amalan gotong royong, membersihkan rumah ibu bapa apabila pulang ke desa serta mengadakan acara rekreasi bersama kaum keluarga atau sukaneka untuk kanak-kanak yang dapat meningkatkan aktiviti fizikal serta mengeratkan silaturahim.

Pesanan saya juga, keadaan ekonomi semasa bukanlah satu alasan untuk kita tidak meraikan perayaan tetapi ianya adalah masa yang terbaik untuk 'menambah nilai kesihatan' melalui penyediaan juadah serta meningkatkan keaktifan secara fizikal di samping menghilangkan stress dengan meluangkan masa bersama – sama rakan taulan dan sanak saudara.

MySihat juga ingin merakamkan setinggi penghargaan kepada pihak yang tertentu khususnya NGO dan pertubuhan dibawah MySihat yang berjaya menyahut erti pengorbanan dengan membantu Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) dan MySihat mendidik masyarakat untuk mengamalkan cara hidup yang sihat menerusi aktiviti serta program yang dijalankan.

Akhir kata, sekali lagi saya dan seluruh tenaga kerja di MySihat ingin mengucapkan Selamat Hari Raya Aidiladha kepada semua umat Islam di Malaysia. Semoga jemaah haji dapat melakukan ibadah mereka dengan sempurna dan agar mereka dikurniakan haji yang mabrur dan kembali ke tanah air dengan selamat.

Sekian,

**"Selamat Hari Raya Aidiladha 2016"**

Dr. Manimaran Krishnan  
CEO MySihat



# BersamaUntukKesihatan # KamiSokongBebasAsapRokok # UdaraBersihHakKami