

Amanat Tahun Baharu Cina 2016
oleh YBr. Dr. Manimaran A/L Krishnan
CEO MySihat

Pada kesempatan ini, saya mengucapkan 'Selamat Tahun Baru Cina' kepada rakan-rakan daripada Kaum Tionghua 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.

Walau bagaimanapun, dalam keadaan ekonomi semasa yang kurang memberangsangkan, saya juga ingin mengajak seluruh rakyat agar dapat berjimat cermat tanpa menjejaskan kemeriahan perayaan tersebut. Mungkin ini masa yang sesuai untuk kita melakukan inovasi dalam perayaan dengan menyajikan hidangan yang lebih sihat iaitu dengan mengurangkan penggunaan garam, lemak, gula serta perisa tiruan. Pemberian limau mandarin yang dilakukan semasa perayaan Tahun Baru Cina juga boleh dijadikan contoh untuk menggalakkan masyarakat memakan buah-buahan serta melebihkan sayur sayuran dalam hidangan.

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, keadaan ekonomi semasa bukanlah satu alasan untuk kita tidak meraikan perayaan tetapi 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.

Sekian,

“Selamat Tahun Baharu Cina 2016”

Terima kasih.