

Marathon tarian jaga ginjal

Acara Charity Dance-athon 2014 tingkat kesedaran jaga organ terpenting dalam badan

Oleh Norlaila Hamima
Jamaluddin
laila@hmetro.com.my

Apabila usia meningkat, organ kita termasuk buah pinggang juga mengalami penuaan. Antara kaedah penjagaan kesihatan yang paling kerap disarankan pakar perubatan ialah bersenam sekurang-kurangnya 30 minit sehari, tiga hingga empat kali seminggu. Ini ubat mujarab yang bukan saja mampu meningkatkan tahap kesihatan tetapi ramuan awet muda.

Justeru, sempena sambutan Hari Buah Pinggang Sedunia pada 16 Mac lalu, Yayasan Buah Pinggang Kebangsaan dengan kerjasama Celebrity Fitness Malaysia menganjurkan acara menarik Charity Dance-athon 2014 bagi meningkatkan kesedaran masyarakat mengenai kepentingan senaman dalam hidup kita.

Seawal jam 7 pagi, sudah ramai yang berkumpul penuh semangat untuk menari dan bersenam beramai-ramai. Lebih 500 orang merangkumi penduduk setempat, pesakit buah pinggang dan ahli keluarga mereka menyertai marathon tarian yang diadakan di pusat beli-belah 1 Utama. Hadir sama, Timbalan Menteri Pendidikan II, P Kamalanathan.

Diketuai jurulatih tarian daripada Celebrity Fitness, peserta diajak membuat pergerakan mengikut alunan lagu Afrika sebelum beralih ke rentak tarian Latin dikenali sebagai tarian Kukuwa Afrika, Zumba, Les Mills Sh'bam dan Dance N' Attitude.

Dalam acara sehari itu, peserta turut berikrar untuk memberikan sokongan dan terus menghebahkan kepentingan menjaga buah pinggang sejajar dengan tema tahun ini 'Buah Pinggang Juga Alami Penuaan, Sama Seperti Anda'.

Menurut Naib Pengerusi NKF Dr Thiruvethiran,



KAMALANATHAN (kanan) turut melawat gerai pameran yang memberi maklumat mengenai penjagaan buah pinggang.

LEBIH 500 peserta bersama-sama menari dan bersenam dalam suasana ceria.

MENARI antara senaman mudah untuk jaga kesihatan badan secara keseluruhan.



jumlah pesakit buah pinggang semakin meningkat dan amat membimbangkan dengan lebih 5,000 kes di kesan setiap tahun.

"Buah pinggang juga perlu diberi penjagaan rapi seperti organ lain. Penjagaan yang saya maksudkan di sini adalah melalui tabiat pemakanan sihat dan seimbang, berse-

nam dan tidur secukupnya. Peningkatan keserosakan buah pinggang itu memberi amaran kepada kita untuk terus mengadakan kempen bagi meningkatkan kesedaran masyarakat dan cara menjaga buah pinggang.

"Kami berbesar hati dapat bekerjasama dengan Celebrity Fitness untuk mengadakan

acara marathon tarian ini. Aktiviti ini menyeronokkan dan dapat menarik perhatian ramai orang.

"Pada masa sama, kita dapat memberitahu mereka mengenai faktor risiko penyakit buah pinggang. Kami harap lebih ramai orang faham kepentingan mengesan kerosakan buah pinggang

pada peringkat awal dan belajar cara mencegah penyakit ini," katanya.

Lebih membanggakan, acara meriah dan menyeronokkan itu berjaya mengutip dana sebanyak RM15,000 untuk membantu pesakit buah pinggang kurang berkemampuan di bawah penjagaan NKF.

"Kita memang bertuah tinggal di Malaysia yang kaya dengan pelbagai jenis makanan. Bagaimanapun, kemewahan makanan ini secara tidak langsung meningkatkan kadar obesiti dan meletakkan kita sebagai negara dengan penduduk paling gemuk di Asia Tenggara. Ramai yang memandang ringan keperluan untuk bersenam.

"Jadi kami berasa bertanggungjawab untuk menjadi pemula dalam menggalakkan masyarakat kita bersenam. Kami percaya kesihatan aset paling penting yang sepatutnya dinikmati sampai tua," kata Pengurus Kecergasan Kumpulan Negara Celebrity Fitness, Kris Malhotra.

Selain bersenam, peserta diajak menyertai pelbagai aktiviti lain termasuk pertandingan mewarna sekeluarga, menyaksikan demonstrasi masakan dan mendengar taklimat kesihatan yang diberikan Southern Lion Sdn Bhd.