

06 FEB 2004

Mahathir-Kesihatan

DR MAHATHIR DEDAH "RAHSIA" UNTUK KEKALKAN KESIHATAN

Oleh: Openg Onn

BANDUNG, 6 Feb (Bernama) -- Bekas Perdana Menteri Tun Dr Mahathir

Mohamad hari ini mendedahkan "rahsia" bagaimana untuk mengekalkan kesihatan

tanpa perlu mengambil ubat tertentu.

Beliau berkata sebenarnya tidak perlu memakan ubat tapi cukup dengan

mengamalkan apa yang dikatakan "gaya hidup sihat" dan bersederhana dalam semua

bidang termasuk dalam soal makan serta tidak mudah marah.

"Banyak orang bertanya kepada saya bagaimana boleh sihat.

Sebenarnya

mereka tidak berkepentingan untuk tahu kenapa boleh jadi sihat. Yang mereka

ingin tahu ialah apakah pil yang ditelan oleh saya," katanya pada majlis

dialog bersama lebih 100 mahasiswa Malaysia yang belajar di Universiti

Padjadjaran (UNPAD) dan Institut Teknologi Bandung di sini hari ini.

Beliau menjawab pertanyaan seorang pelajar yang ingin tahu rahsia

mengapa Dr Mahathir, yang sudah berusia lanjut tetapi masih kelihatan

"mantap" (bertenaga).

Dr Mahathir, 78, yang ditemani isteri Tun Dr Siti Hasmah Mohd Ali,

berada di sini untuk menerima gelaran Doktor Kehormat dalam bidang Ekonomi

Pembangunan dari UNPAD, pada satu majlis konvokesyen khas.

Beliau berkata baru-baru ini ketika berjalan di sebuah pasaraya di

Kuala Lumpur, beliau didatangi seorang wanita Cina yang bertanya apakah

betul beliau membelanjakan RM5,000 setiap hari untuk mengambil sejenis ubat

yang boleh mengurangkan berat badan.

"Saya kata kalau belanja RM5,000 setiap hari, saya bankrap.

Sebenarnya,

kalau boleh saya katakan di sini ialah mengamalkan healthy living, sederhana dalam apa bidang, termasuk dalam soal makan," katanya.

Beliau selalu mengingati pesanan ibunya yang menyuruh berhenti ketika

tengah sedap makan dan petua inilah yang beliau ikuti sekalipun amat sukar

untuk dilaksanakan.

"Di samping itu, jangan mudah marah kerana kemarahan boleh

menyebabkan tekanan darah menjadi tinggi dan itu tidak baik untuk kesihatan," kata Dr Mahathir lagi.

Bekas Perdana Menteri berkata beliau sudah kurang bersukan kecuali menunggang kuda kerana tidak mempunyai banyak masa sehingga isterinya selalu mengadu tidak lagi melakukan latihan jasmani dengan treadmill atau berjalan.

Ditanya tentang kegiatannya, Dr Mahathir yang melepaskan jawatan sebagai Perdana Menteri 31 Okt lepas berkata beliau mengisi waktu dengan memenuhi jemputan untuk berceramah di pelbagai tempat di dunia.

"Banyak juga jemputan yang terpaksa saya tolak kerana tidak cukup masa. Masalahnya, saya menulis bahan ceramah saya sendiri. Dan ini memerlukan banyak masa," katanya.

Beliau berkata banyak juga yang bertanya sama ada beliau sedang menulis memoir untuk mengisi waktu setelah bersara.

Memandangkan terlalu sibuk dengan ceramah itu, Dr Mahathir berkata beliau masih belum berkesempatan untuk melakukannya.

Beliau akan berlepas pulang ke tanah air esok.

Ditanya oleh seorang pelajar mengenai pandangan beliau terhadap kepimpinan Perdana Menteri Datuk Seri Abdullah Ahmad Badawi, Dr Mahathir

berkata sehingga ini Abdullah telah memimpin negara dengan baik.

Beliau berkata tidak ada yang perlu dikhuatirkan dengan pemerintahan Abdullah kerana tidak ada masalah besar yang tidak ditangani oleh beliau (Abdullah).

"Mungkin stail berbeza sedikit. Saya ini dikatakan kasar, keras dan sebagainya. Dia lebih lembut, itu gaya dia. Tapi dasarnya sama, jadi jalan pemerintahan juga sama," katanya.

Esok genap 100 hari pemerintahan Abdullah sebagai Perdana Menteri setelah mengambil alih jawatan itu daripada Dr Mahathir.

-- BERNAMA

OPP NER AHH ROS