

10/04/2004

Dr Siti Hasmah dedah rahsia Dr M awet muda

KUALA LUMPUR: Rahsia Tun Dr Mahathir Mohamad sentiasa kelihatan muda walaupun sudah menjangkau 78 tahun, dibongkar oleh isterinya Tun Dr Siti Hasmah Mohd Ali semalam.

Tidak seperti sangkaan umum, bekas Perdana Menteri itu tidak mengamalkan pengambilan pil, sebaliknya mengamalkan kehidupan sihat dan banyak minum air.

"Kebanyakan orang masih beranggapan ada pil istimewa atau suntikan yang boleh membuatkan seseorang kelihatan muda tetapi sebagai golongan profesional kita seharusnya tahu semua kaedah rawatan itu tidak wujud.

"Sebenarnya tiada air yang istimewa yang boleh diminum bagi kelihatan sentiasa muda dan yang ada hanya perkara biasa yang boleh dilakukan untuk mengekalkan wajah muda," kata Dr Siti Hasmah ketika merasmikan Persidangan dan Pameran Mengenai Penuaan Sihat kali kedua di sini, semalam.

Persidangan tiga hari anjuran Persatuan Penuaan Sihat Malaysia dengan kerjasama Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, Universiti Putra Malaysia (UPM) disertai 35 pakar pendidikan dan penyelidikan mengenai penuaan bagi membincangkan kaedah menjadikan proses penuaan sebagai kehidupan berkualiti.

Turut hadir Naib Canselor UPM, Prof Datuk Dr Mohd Zohadie Bardaie dan Presiden Persatuan Penuaan Sihat Malaysia, Dr Rajbans Singh.

Dr Siti Hasmah berkata, meminum banyak air dan pemakanan seimbang seperti dilakukan suaminya memberi kesan yang sangat positif kepada kesihatan terutama dalam mengawal proses penuaan.

Beliau turut berkongsi pengalaman bersama suami yang mengamalkan beberapa langkah ke arah kehidupan sihat antaranya cukup tidur, pengambilan makanan seimbang, mengawasi berat badan, tidak mengambil alkohol dan rokok serta mengamalkan senaman.

"Antara faktor suami saya boleh bekerja selepas perjalanan jauh ialah beliau tidur ketika penerbangan. Beliau tidur 10 jam ketika penerbangan tanpa henti antara London dan Kuala Lumpur.

"Suami saya juga tidur ketika perjalanan dalam kereta. Selepas makan tengah hari, beliau tidur selama 15 minit. Saya mendedahkan rahsia beliau tetapi saya rasa beliau tidak kisah," katanya.

Dr Siti Hasmah berkata, sokongan menerusi institusi keluarga yang kukuh dan bahagia antara faktor penting membantu proses penuaan yang sihat terutama apabila merasakan diri dihargai.

"Kita perlu berminat kepada kehidupan dan melakukan kerja yang kita sukai. Sebagai contoh, jika mengalami tekanan, saya mendengar muzik atau bermain instrumen muzik seperti piano bagi merehatkan badan dan minda," katanya.

Beliau berkata, keperluan menjaga kesihatan sejak awal penting untuk menikmati kehidupan berkualiti apabila usia meningkat.