

12/04/2004

Dr Siti Hasmah kongsi rahsia awet muda

Fadzlena Jafar

PADA usia 78 tahun, Tun Dr Siti Hasmah Mohd Ali masih tampil gagah dan cergas. Malah, ramai yang kagum melihat keupayaan bekas Wanita Pertama itu berdiri hampir sejam ketika menyampaikan ucapan pada majlis pembukaan Persidangan dan Pameran Penuaan Sihat Kedua (MCEHA Ke-2), di Kuala Lumpur, baru-baru ini.

Rahsianya?

Ada yang mengatakan Dr Siti Hasmah mengambil makanan tambahan tertentu. Tidak kurang juga yang percaya sebagai isteri bekas Perdana Menteri, beliau sentiasa mampu mendapatkan rawatan istimewa.

Selama ini Dr Siti Hasmah lebih banyak berkongsi rahsia awet muda suaminya, beliau memperkatakan mengenai dirinya. Kebetulan, ketika ditemui selepas ucapan mengenai masalah penuaan sihat dari perspektif masyarakat biasa, beliau membuka sedikit rahsia kekal sihat pada usia emas.

"Memang ramai yang ingin mengetahui bagaimana saya dan Dr Mahathir masih kekal cergas pada usia ini. Sebenarnya, tiada rahsia. Seperti kata suami saya, kebanyakan orang yang bertanya mengenai ini sebenarnya lebih berminat untuk mengetahui pil apa yang dia amalkan. Malah, ramai yang masih percaya adanya pil dan suntikan ajaib yang dapat membuatkan kita sentiasa muda.

"Pernah sekali, ketika suami saya berkunjung ke Guardian (farmasi) KLCC orang ramai yang berada di sekeliling sanggup menunggu semata-mata untuk melihat apakah produk yang digunakan. Namun, tiada yang berani bertanya sehingga seorang wanita menghampiri suami saya dan bertanya: 'Boleh Tun bagi tahu apa nama suntikan yang Tun gunakan?'

"Tentunya suami saya terkejut," katanya, pada sidang akhbar selepas menyampaikan ucapan itu.

Persidangan tiga hari anjuran Persatuan Penuaan Sihat Malaysia (MHAS) itu bertujuan mempromosikan pendekatan integratif proses penuaan secara sihat.

Pencarian pil atau air ajaib yang dapat mengekalkan penampilan muda bagaikan menjadi misi kepada mereka yang tidak mahu menerima hakikat bahawa setiap manusia pasti akan melalui proses penuaan. Ada yang sanggup berbelanja besar untuk kekal muda dengan membeli makanan lengkap yang dikatakan dapat mengekalkan keremajaan dan tidak kurang juga yang menjalani pembedahan kosmetik untuk menegangkan kulit.

Bagaimanapun, kata Dr Siti Hasmah, hingga kini tiada bukti bahawa wujudnya 'fountain of youth' sebaliknya, untuk kekal muda hanyalah dengan melalui proses penuaan secara sihat.

"Tua secara sihat bermakna melalui proses penuaan tanpa masalah kesihatan yang serius dan sentiasa cergas. Untuk mencapai ini kita mesti bermula awal.

"Ramai yang percaya kehidupan bermula pada usia 40 tahun dan mereka hanya akan menerima kenyataan diri sudah tua apabila tidak mampu hendak 'berhip hop' atau berbanding atau yam seng dengan rakan. Penuaan tidak boleh dielakkan. Walaupun tiada kaedah untuk menterbalikkan proses itu, tetapi ia boleh diperlahankan. Kita boleh hidup lama dengan sihat jika berusaha untuk membuat perubahan dan menjaga kesihatan badan mulai sekarang," katanya.

Beliau berkata, untuk mengekalkan kesihatan badan cara terbaik ialah dengan mengamalkan gaya hidup sihat. Ada pelbagai cara mudah dan tidak semestinya memerlukan wang yang banyak. Antaranya termasuk tidur

secukupnya, bersederhana ketika makan, amalkan senaman, menjaga berat badan, elakkan alkohol dan tidak merokok.

Selain itu, katanya, penampilan juga dapat membantu membuatkan seseorang itu kelihatan muda berbanding usia sebenarnya terutama pada bahagian muka. Wajah yang bersih dengan sedikit kedutan boleh diperolehi tanpa memerlukan perbelanjaan yang banyak semata-mata untuk membeli produk penjagaan kecantikan.

"Pada satu forum di Jeddah baru-baru ini, seorang lelaki berjambang bangun dan bertanya kepada suami saya mengenai penampilannya yang awet muda. Terperanjat dengan soalan yang tidak berbaur politik atau ekonomi pada forum perniagaan, Dr Mahathir secara selamba menjawab: 'Saya tidak menyimpan jambang dan jika anda mencukur jambang anda, anda juga akan kelihatan muda.'

"Kesan penuaan paling ketara pada wajah terutama dahi dan sekeliling mata. Seseorang yang sentiasa berasa bimbang akan cepat berkedut dan ia juga boleh menyebabkan garisan mulut melentuk ke bawah sekali gus menjadikan wajah kelihatan lebih tua. Jadi, cara terbaik ialah sentiasa tersenyum atau fikirkan sesuatu yang menggembirakan," katanya.

Usaha itu, katanya, tidak akan menghentikan proses kedutan tetapi tanpa disedari dapat memperlambatkan proses berkenaan.

Selain kedutan dan lengkukan garisan mulut, bahagian yang boleh memburukkan penampilan ialah gigi yang tidak cantik. Dengan kecanggihan teknologi hari ini, gigi yang tidak cantik sama ada dari segi susunan mahupun kebersihan boleh diperbaiki.

Bagaimanapun, apabila ditanya mengenai pembedahan plastik atau kosmetik bagi mengembalikan penampilan muda, beliau berkata, setiap orang mungkin berpandangan tersendiri mengenai kaedah itu tetapi beliau menasihatkan supaya mendapatkan pandangan pakar terlebih dulu.

Satu lagi fakta yang sering dipandang remeh ialah peragaan diri (posture) seseorang. Peragaan diri yang membongkok boleh menyebabkan penampilan seseorang itu tampak lebih tua.

Bagi mengelakkan peragaan diri itu, caranya juga mudah kerana seperti kata Dr Siti Hasmah seseorang itu hanya perlu memastikan beliau sentiasa mengamalkan berdiri tegak dan tidak membongkok ketika duduk.

"Sepanjang 22 tahun lalu, tidak pernah kami terfikir umur mengejar kami. Kehidupan yang sentiasa sibuk termasuk lawatan dan pelbagai janji temu di dalam mahupun di luar negara sudah menjadi sebahagian daripada hidup kami.

"Jadi, apabila sudah bersara kami masih mengamalkan gaya hidup itu walaupun tidak sesibuk dulu. Saya sentiasa menyuruh suami keluar untuk melakukan apa saja seperti ketika dia ke pejabat dulu, cuma bezanya dia kini banyak menulis. Selebihnya, rutin kami masih biasa bangun pagi bersenam dan waktu tengah hari suami saya balik makan tengah hari dan kemudian dia akan tidur sekejap selama 15 minit seperti dulu," katanya.

Beliau turut menasihatkan mereka yang sentiasa merasa tertekan supaya mendengar muzik instrumental atau bermain alat muzik yang terbukti secara saintifik dapat mengurangkan tekanan.