

**Petua awet muda Dr M  
Malaysiakini.com  
May 27, 2010  
Zulaikha Zulkifli**

Mantan Perdana Menteri Malaysia, Tun Dr Mahathir Mohamad hari ini berkongsi petua menjalani kehidupan yang sihat ketika usianya telah mencecah 85 tahun.

Beliau berkata, "tidak berhenti daripada membuat kerja" dan sentiasa senyum merupakan rahsia yang diamalkan perdana menteri keempat itu.

"Jika kita rasa gembira, kita akan kelihatan muda, dan bila anda sudah tua, tolong jangan berhenti daripada bekerja.

"Buatlah apa-apa kerja. Fikirlah apa-apa yang boleh anda fikir. Tulis apa-apa yang boleh anda tulis tetapi jangan berhenti dari membuat kerja.

"Ia akan membantu anda untuk kelihatan muda," katanya dalam ucap tama semasa merasmikan Persidangan Penuaan Sihat Malaysia Kelima di sebuah hotel di Kuala Lumpur hari ini.

Turut hadir bersama beliau isterinya Tun Dr Siti Hasmah Mohd Ali.

Selain itu Dr Mahathir turut memberitahu supaya melakukan perkara yang digemari supaya sentiasa kelihatan muda dan sihat.

Tidak bersukan

"Sebagai contoh, saya menggemari politik, saya sentiasa fikir yang saya boleh melakukan sesuatu yang lebih bagus dari orang lain. Sebab itu saya mengkritik orang dan ini membuatkan otak saya sentiasa bekerja," katanya secara berseloroh.

Beliau juga turut berkongsi mengenai amalan pemakanan yang dinasihati emaknya sewaktu beliau masih kecil.

"Mak saya pernah berpesan kepada saya, jika sedang enak menikmati sesuatu makanan, berhentilah segera. Ia memang sesuatu yang susah, tapi saya telah melatih diri saya untuk berhenti ketika sedang menikmati makanan," katanya.

Ironinya, beliau mengakui tidak melibatkan diri dalam sukan.

Baginya, aktiviti itu boleh menyebabkan anggota badan tercedera.

Perkara itu, tambahnya, tidak elok untuk masa akan datang.

"Saya sekarang sudah agak tua, tetapi saya tidak memerlukan tongkat untuk berjalan dan saya bebas berjalan ke mana sahaja.

"Tapi kalau anda seorang yang gemarkan sukan, abaikan nasihat saya," katanya berjenaka.

