

DATE: 19/10/2009

Dr. Mahathir kecewa rakyat terlebih gemuk



Oleh TARMIZI ABDUL RAHIM
tarmizirahim@utusan.com.my

KUALA LUMPUR 18 Okt. – “Saya berasa amat tidak gembira dengan keadaan rakyat Malaysia,” kata Tun Dr. Mahathir Mohamad merujuk kepada rakyat negara ini yang berhadapan dengan pelbagai masalah kesihatan terutama obesiti dan sakit jantung.

Kenyataan spontan bekas Perdana Menteri itu menggambarkan rasa kecewa beliau dengan sikap rakyat Malaysia yang malas untuk menjaga kesihatan mereka.

Katanya, penambahan ketara kumpulan penduduk yang terlebih gemuk atau obesiti agak meruntes.

“Pada masa ini, orang yang obes amat ramai, malah semasa mereka berjalan, gear box (merujuk kepada

perut) mereka turut bergerak dan dibuai dengan kuat.

“Ini tidak elok kerana jantung mereka terpaksa bekerja lebih kuat untuk menampung keadaan itu,” katanya.

Beliau berkata demikian ketika berucap merasmikan kempen Walk-a-Mile (WAM) sempena Hari Jantung Sedunia 2009 di sini hari ini.

Dr. Mahathir turut berkongsi panduan kesihatan dengan peserta kempen itu bahawa berat badannya tidak pernah melebihi 60 kilogram sejak mula-mula menyertai politik sehingga bersara.

Beliau seboleh-bolehnya akan tetap meluangkan masa untuk melakukan senaman walaupun sibuk dengan tugas seharian.

Lihat muka 2

Um - 19/10/2009
**120,114 PATI
di Sabah
belum daftar
- Hisham**
Muka 3

Dr. Mahathir kecewa rakyat terlebih gemuk

“Senaman yang paling mudah dan ‘mudah’ ialah berjalan kaki, sehingga sekarang saya amalkan kecuali jika terlalu sibuk, saya akan gunakan alat senaman treadmill. Saya juga angkat dumbell untuk Kuatkan otot lengan.

“Mungkin kini tumbukan saya tidak sekuat dahulu, maklumlah usia sudah semakin meningkat, tetapi jika semasa muda sesiapa yang terkena tumbukan saya pasti akan terasa sakitnya,” katanya sambil berseloroh.

Kempen WAM itu dianjurkan oleh Yayasan Jantung Malaysia bersama Nesvita Omega Plus dengan kerjasama akhbar *Mingguan Malaysia*.

Objektif program tidak berkonsepkan pertandingan itu adalah bagi mengajak orang ramai berjalan kaki sekurang-kurangnya satu kilometer sehari bagi menggalakkan masyarakat menjadikan amalan tersebut riadah rutin untuk mengurangkan risiko penyakit kardiovaskular.

Kempen WAM bermula di Alor Setar, Kedah pada April lalu; Kuantan, Pahang pada Jun; Melaka pada

Julai; Taiping, Perak pada Ogos dan kemuncaknya hari ini di Taman Tasik Permaisuri, Cheras di sini.

Dr. Mahathir turut menyertai kempen itu yang upacara pelepasannya disempurnakan oleh isteri beliau, Tun Dr. Siti Hasmah Mohd. Ali.

Beliau turut mengulas ceramah Pengerusi Yayasan Jantung Malaysia, Datuk Dr. J. S Sambhi sebelum itu yang mengingatkan orang ramai yang sayangkan jantung supaya mengelak daripada menjadikan nasi lemak dan roti canai sebagai menu utama sarapan pagi.

“Saya dah makan nasi lemak tadi, tetapi kalau saya dengar dahulu ucapan Dr. Sambhi, pasti tidak akan makannya... diet saya adalah makan semuanya sama ada yang berlemak atau berkolesterol tinggi, tetapi dalam jumlah yang amat sedikit.

“Jangan praktik cara ini kerana saya tidak layak memberi nasihat kerana terlalu lama tidak mengamalkan profesion perubatan,” katanya disambut gelak ketawa hadirin.



DR. Mahathir Mohamad menerima cenderamata daripada Mohd. Nasir Ali sambil diperhatikan oleh Dr. J.S. Sambhi (kiri) dan Dr. Siti Hasmah Mohd. Ali selepas menyempurnakan majlis pelancaran Walk-a-Mile di Taman Tasik Permaisuri, Kuala Lumpur, semalam.