

Newspaper	Berita Harian
Date	22/3/2014



Berjenaka, catat apa saja, jaga makan

» Petua isteri mantan Perdana Menteri kekal sihat pada usia 88 tahun

BH-22/3/2014

Oleh Halina Mohd Noor
halina_mdnoor@bh.com.my

Gemar berjenaka dan menulis mengenai apa saja adalah antara petua diamalkan Tun Dr Siti Hasmah Mohd Ali bagi memastikan mindanya sentiasa peka.

Beliau yang kini mencecah usia 88 tahun, berkata jenaka bukan saja membuatkan orang di sekeliling tersenyum tetapi mengembalikan senyuman itu kepada dirinya.

Selain berjenaka, isteri mantan Perdana Menteri, Tun Dr Mahathir Mohamad itu mengamalkan menulis apa saja, termasuk mengenai diri sendiri yang boleh mengembirakan apabila membacanya.

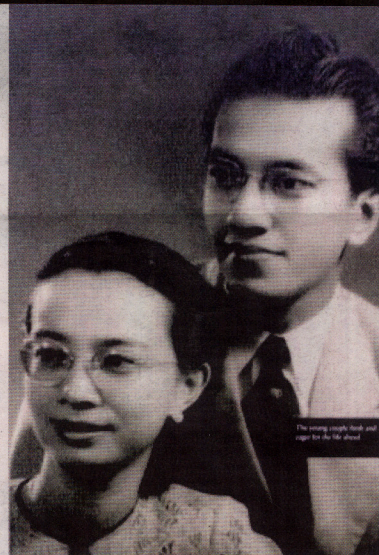
"Saya gemar menterjemahkan semula lagu Melayu ke dalam bahasa Inggeris, seperti lagu 'Tunggu Sekejap' (Wait for A While) dan 'Terukir di Bintang' (Written On The Stars).

"Walaupun terjemahan itu mungkin kedengaran pelik, ia membuatkan saya gembira apabila membaca dan menyanyikannya semula," katanya ketika berkongsi pengalaman mengenai rahsia beliau kekal sihat pada majlis pelancaran dan pembukaan Sesi T'Chat, di ibu kota, baru-baru ini.

Suka berjenaka

Sesi berkenaan dianjurkan Persekutuan Penyakit Tidak Berjangkit Malaysia (NCD), yang turut membariskan dua lagi panel iaitu Ketua Pakar Diet Institut Jantung Negara (IJN) dan Pensyarah Kanan dan Doktor Sukan, Pusat Perubatan Universiti Malaya, Dr Mohd Nahar Azmi Mohamed.

Siti Hasmah memang



Siti Hasmah dan Dr Mahathir ketika muda.

suka berjenaka dan peserta sesi tidak kering gusi setiap kali beliau menjawab soalan dilontarkan.

"Dalam satu majlis, saya cuba memotong dua popia yang dihidangkan di atas meja untuk dikongsi bersama suami tetapi gagal sehingga ditanya suami, apa yang sedang saya lakukan?"

"Saya menjawab, saya sedang memotong popia untuk diberikan kepadanya tetapi Tun Dr Mahathir memberitahu, itu bukan popia tetapi tuala panas," katanya yang disambut deraihan ketawa peserta.

Beliau mengakui sedang belajar bahasa Jepun bersama anaknya kerana sering ke negara matahahari terbit itu.

Amal senaman Cobra

Dalam usianya, beliau mengakui kini berdepan masalah penglihatan, sakit belakang dan lutut tetapi itu tidak menghalangnya daripada terus melakukan senaman Cobra dan berjalan kaki.

"Sebelum ini, saya dan anak perempuan melakukan yoga tetapi dalam keadaan ini, senaman Cobra lebih sesuai selain menghabiskan masa dengan berjalan-jalan di beranda rumah kami sekurang-kurangnya 10,000 langkah setiap hari.

"Dulu saya suka berenang tetapi kini tidak sesuai lagi apabila mendapat tahu jiran kami memela buaya," katanya berjenaka.

Mengenai soal pemaka-

SAYA MASIH MENGAMALKAN PESANAN IBU MENTUA IAITU BERHENTI MAKAN KETIKA SEDAP DAN MAKAN DALAM KUANTITI KECIL"

Siti Hasmah Mohd Ali

Newspaper	Berita Harian
Date	22/3/2014

BH 22 MAC 2014 @ SABTU

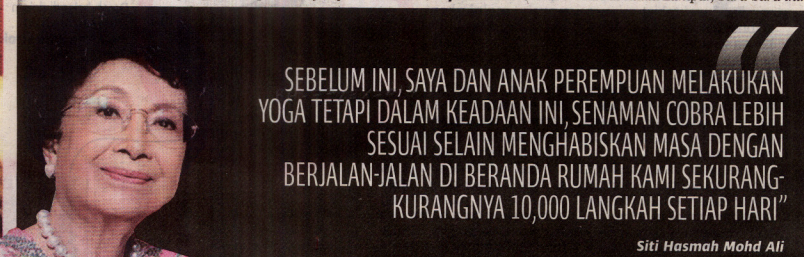
MOTIVASI SIHAT 3



Siti Hasmah berkongsi pengalaman pada majlis pelancaran dan pembukaan Sesi TChat di Kuala Lumpur, baru-baru ini.



BH - 22/3/2014



“SEBELUM INI, SAYA DAN ANAK PEREMPUAN MELAKUKAN YOGA TETAPI DALAM KEADAAN INI, SENAMAN COBRA LEBIH SESUAI SELAIN MENGHABISKAN MASA DENGAN BERJALAN-JALAN DI BERANDA RUMAH KAMI SEKURANG-KURANGNYA 10,000 LANGKAH SETIAP HARI”

Siti Hasmah Mohd Ali

nan, beliau masih mengamalkan pesanan ibu mentuanya iaitu berhenti makan ketika sedap dan makan dalam kuantiti kecil. Amalan makan dengan kuantiti kecil hakikatnya menjadi kebiasaan sejak kecil lagi apabila beliau sekeluarga terpaksa makan nasi bercampur ubi kayu dan ragi. Apabila British kembali memerintah, mereka sekeluarga makan nasi berlaukan dan banyakkannya sayuran. “Selepas Perang Dunia Pertama, saya kembali ke sekolah dan menyambung pelajaran di Singapura

dengan bekalan belanja RM15 setiap bulan. “Saya masih ingat, setiap hari makan roti dengan ‘marmite’ untuk sarapan, makan tengah hari dan malam,” katanya. Beliau berkata, berat badannya mula naik sebaik kembali ke tanah air dan ditegur oleh adik-beradiknya. Selepas berkahwin, suaminya pula rajin mengur setiap kali berat badannya naik tetapi mengangapnya sebagai kritikan yang membina. “Memang bagus ada yang mengkritik berat badan kita, terutama suami supaya kita

sedar. Mereka bukan berniat untuk membandingkan kita dengan orang lain. **Roti canai seminggu sekali** “Apa yang bagusnya, Tun Dr Mahathir akan memuji saya apabila kelihatan menarik,” katanya yang mengukir gemar makan roti canai dengan kuah dal seminggu sekali. Katanya, beliau sering memesan kuantiti makanan yang kecil apabila makan di luar kerana tidak suka membazirkan makanan, selain dapat mengekalkan berat badan.

KENALI TUN DR SITI HASMAH

Tun Dr Siti Hasmah Mohd Ali adalah tokoh perubatan dan kebajikan. Beliau dilahirkan pada 12 Julai 1926 di Kampung Jawa, Klang, Selangor. Bapanya, Mohd Ali Taib adalah pegawai kerajaan, manakala ibunya, Siti Khatijah Ahmad, seorang suri rumah tangga. Dr Siti Hasmah adalah anak keenam dalam keluarga. Beliau mendapat pendidikan awal di Sekolah Perempuan Methodist Kuala Lumpur (1932-1933). Kemudian, beliau bersekolah di St Mary's Kuala Lumpur (1934-1941) dan Pudu English School Kuala Lumpur sehingga lulus Cambridge Overseas School Certificate.

Pada tahun 1947, Dr Siti Hasmah melanjutkan pelajaran di Universiti Malaya, Singapura dan memperoleh Ijazah Sarjana Muda Perubatan dan Sarjana Muda Pembedahan (MBBS) pada tahun 1955. Pada tahun itu, hanya empat orang pelajar Melayu yang memperoleh Ijazah Perubatan, termasuk Tun Dr Mahathir Mohamad. apabila dilantik ke Hospital Besar Alor Setar sebagai pegawai perubatan. Pada tahun 1962, Dr Siti Hasmah bertugas sebagai Pegawai Perubatan Kedah Utara. Pada tahun 1963, beliau memegang jawatan Penguasa Hospital Besar Alor Setar dan menjadi wanita Melayu pertama yang menyandang jawatan berkenaan. Pada tahun 1965, Dr Siti Hasmah dilantik sebagai Pegawai Kesihatan dan Anak di Pejabat Kesihatan Kedah Utara. Pada tahun 1966, beliau ke Amerika Syarikat untuk mengikuti kursus Perancang Keluarga di Pusat Perancang Populasi, Ann Arbor, Michigan.



Pada tahun yang sama, beliau bertugas sebagai Pegawai Kesihatan Kedah hingga tahun 1967. Pada tahun 1968, beliau berkhidmat sebagai Pegawai Kesihatan Kubang Pasu, sekali gus sebagai Pengetua Sekolah Latihan Kesihatan Luar Bandar di Iltis, Kedah hingga tahun 1974.

© Pensyarah sambilan

Dr Siti Hasmah adalah wanita pertama yang dilantik sebagai Pegawai Kesihatan Ibu dan Kanak-kanak Negeri Kedah apabila dilantik ke jawatan itu pada tahun 1974. Beliau memilih untuk bersara daripada perkhidmatan kerajaan pada tahun 1974 dan menjadi pensyarah sambilan di Institut Kesihatan Umum dan Fakulti Pergigian Universiti Malaya.

Beliau menghasilkan beberapa buku, antaranya Wanita, Adat dan Kesihatan (dua jilid), yang memuatkan koleksi kertas kerjanya di antara tahun 1975 hingga tahun 1978. Beliau meminati muzik, nyanyian dan tarian asli.

INFO

Senaman Cobra adalah antara teknik senaman yang sinonim dengan yoga. Senaman Cobra juga dikenali sebagai Bhujangasana dan teknik senaman ini memerlukan pergerakan serta teknik lenturan badan. Teknik senaman ini boleh menguatkan tulang belakang, dada, bahu, abdomen, pinggul selain dapat melegakan tekanan dan keletihan. Turut dikatakan teknik sena-

man ini dapat meningkatkan haba badan sekali gus membantu mengurangkan kesakitan dan membantu mengurangkan risiko mendapat penyakit. Teknik ini memerlukan anda baring secara meniarap di atas permukaan rata dan letakkan kedua-dua tangan di lantai. Perlahan-lahan angkat kepala, bahu dan dada ke atas sambil menggunakan tangan sebagai sokongan.

