

Oleh ROSALINDA MD.SAID  
rosalinda.said@mediamulia.com.my

**A**NTARA nasihat lazim diberikan kebanyakan anak-anak yang memiliki ibu bapa warga emas ialah untuk sentiasa berehat, makan dan tidur.

Tabiat itu tidak seharusnya diamalkan dalam masyarakat kita kerana tempoh rehat yang panjang boleh menjejaskan fungsi otak dan otot.

Bekas Perdana Menteri, Tun Dr. Mahathir Mohamad berkata, peningkatan usia bukan alasan untuk seseorang berhenti daripada melakukan sebarang aktiviti gaya hidup sihat atau kekal aktif.

Katanya, rutin berkenaan masih perlu diteruskan sekalipun umur menjangkau ke satu abad.

“Sebab sayang, anak-anak gemar suruh ibu bapa tidur dan baring. Nasihat ini sangat teruk dan ia tidak bagus untuk kesihatan warga emas kerana otot-otot akan mengecut jika tidak digunakan.

“Akibatnya, apabila bangun, seluruh badan jadi lemah,” katanya ketika berucap dalam Sambutan Hari Warga Emas bersama DeAuramas di Yayasan Kepimpinan Perdana di sini hari ini.

Hadir sama, isterinya, Tun Dr. Siti Hasmah Mohamad Ali dan Pengerusi DeAuramas, Datin Nazliah Hamid.

#### FUNGSI OTAK

Negarawan itu turut menjelaskan, otak yang diabaikan tanpa berfikir lama-kelamaan boleh merosot fungsinya.

Tegasnya, ia boleh menyebabkan segelintir warga emas hilang daya ingatan terhadap sesuatu perkara dan tempat, malah, mungkin tidak mengenali ahli keluarga sendiri.



**SITI HASMAH MOHAMAD ALI**

# Warga emas tidak boleh sentiasa tidur, rehat - Tun M



**DR. Mahathir Mohamad berucap dalam Sambutan Hari Warga Emas di Yayasan Kepimpinan Perdana baru-baru ini.**

Sehubungan itu, beliau menyarankan golongan berkenaan untuk melakukan aktiviti yang menggunakan akal seperti membaca, menulis artikel dan berdebat.

“Gunakan sebaiknya otak, badan dan sentiasa jaga kesihatan, InsyaAllah anda boleh mencapai usia yang panjang dalam hidup,” katanya.

Menyentuh aspek kesihatannya, Tun Mahathir menjelaskan dirinya tidak berhenti bekerja hingga kini. “Saya masih meneruskan rutin ke pejabat setiap hari sebagaimana ketika memimpin kerajaan dahulu.

“Tepat pukul 8.30 pagi saya sudah berada di pejabat, seolah-olah saya masih bekerja.

“Saya berbual dengan para pegawai, kadang kala menulis ucapan dan merasmikan pelbagai acara,” katanya yang kini berusia 99 tahun.

*“Tepat pukul 8.30 saya sudah berada di pejabat, seolah-olah saya masih bekerja.”*

#### BUKAN PENGUIN

Selagi ada dayanya, beliau mengelakkan diri menggunakan sebarang alat bantuan seperti tongkat untuk bergerak ke sana-sini.

“Saya mahu berjalan serta berdiri macam orang normal dan bukan seperti penguin.

“Sebab itu pentingnya berdiri dan duduk secara tegak kerana ia dapat membantu seseorang nampak lebih muda,” katanya.

Tun Mahathir berkata, antara tips untuk kelihatan sentiasa muda ialah dengan menjaga postur tubuh.

“Sentiasa duduk dan berjalan tegak kerana ia membantu

mendapatkan postur yang betul,” katanya.

#### OBES TIDAK BAGUS

Tun Mahathir mendapat ilmu mengenai kesihatan daripada arwah ibunya yang selalu berpesan agar berhenti makan apabila sedap.

“Waktu belajar perubatan barulah saya faham bila makan banyak, perut akan membesar dan proses itu berterusan hingga boleh menyebabkan obes katanya.

Beliau turut berkongsi cerita yang masih muat seluar sama yang dipakai sejak 40 tahun lalu.

Keadaan itu disebabkan fizikalnya yang tidak berubah dengan berat antara 60 hingga 62 kilogram, hingga kini.

“Berat saya tidak pernah naik dan masih muat seluar sama sejak 40 tahun lepas” katanya berseloroh.

#### SEMBILAN TAHUN TUNGGU JUMPA TUN M

Sementara itu, Nazliah berkata, acara sambutan Hari Warga Emas tersebut cukup istimewa bagi DeAuramas lantaran dirasmikan bekas perdana menteri.

Ujarnya, penantian selama sembilan tahun berbaloi kerana akhirnya impian mereka dapat direalisasikan.

“Walaupun tempoh sembilan hari untuk diselesaikan tetapi kesabaran kami adalah kunci kejayaan.

“Sempena bulan warga emas yang disambut pada bulan ini, kami teruja kerana dapat dihadiri Tun Mahathir dan isteri,” katanya.



**MEMOTONG pulut kuning sambil disaksikan Nazliah Hamid (dua, dari kanan)**