

**Dr Mahathir Kongsi Petua Panjang Umur
Bernama
29 Sept, 2013**

KUALA LUMPUR, 29 Sept (Bernama) -- Bekas Perdana Menteri Tun Dr Mahathir Mohamad hari ini berkongsi petua untuk panjang umur iaitu dengan makan secara sederhana dan mengamalkan gaya hidup sihat.

Bagaimanapun, negarawan berusia 88 ini mengaku petua itu memang mudah disebut, tetapi sukar untuk dilaksanakan kerana beliau sendiri terpaksa berusaha habis-habisan untuk makan secara sihat.

"Orang selalu bertanya saya bagaimana saya boleh hidup hingga sekarang, jawapannya mudah saja...jangan terlebih makan, jangan makan terlalu banyak.

"Ini sesuatu yang amat sukar bagi saya...tapi saya cuba juga untuk tidak makan terlalu banyak. Saya tidak merokok dan saya tidak minum minuman keras," katanya ketika melancarkan program 'Walk-A-Mile' di Tasik Titiwangsa di sini.

Secara berjenaka, Dr Mahathir berkata beliau menghadapi masalah untuk mengawal selera makan "kerana terdapat pelbagai jenis makanan enak di negara yang aman ini".

"Sekiranya anda boleh cuba mengawal cara makan anda, anda akan terus kuat pada usia 88 tahun dan berucap (macam saya)," kata beliau serta disambut dengan ketawa oleh para hadirin.

Mereka termasuk isteri beliau Tun Dr Siti Hasmah Mohd Ali, pengerusi Yayasan Jantung Malaysia (YJM) Datuk Dr J.S Sambhi, presiden YJM Tun Ahmad Sarji Abdul Hamid dan ketua rantau Malaysia/Singapura Nestle Alois Hofbauer.

Dr Mahathir kemudian menyertai kira-kira 1,500 peserta dalam acara jalan kaki di taman tasik berkenaan, yang merupakan sebahagian daripada kempen kesedaran tentang kesihatan jantung.

Acara itu adalah anjuran bersama YJM dan Nestle Malaysia.

-- BERNAMA

Copyright © 2013 BERNAMA

Source: <http://www.bernama.com/bernama/v7/bm/newsindex.php?id=981511>