

Dr Mahathir nasihat anggota polis jaga pemakanan, elak 'perut besar'
Malaysian Insider
26 Mac, 2014

Bekas perdana menteri paling lama Tun Dr Mahathir menasihati anggota polis supaya menjaga pemakanan mereka untuk kekal sihat dan cergas.

Dr Mahathir berkongsi petua mengekalkan kesihatan baik dengan anggota keselamatan semasa menghadiri Seminar Perdana Polis Diraja Malaysia (PDRM) di Maktab PDRM, Cheras hari ini.

"Amalkan gaya hidup sederhana, kalau perut besar tidak nampak kaki itu bahaya.

"Seorang anggota polis tidak boleh ada perut besar, maknanya tidak makan terlalu banyak," kata Dr Mahathir.

Beliau berkata pengambilan makanan secara berlebihan perlu dielakkan bagi mengelak masalah berat badan.

"Makan boleh, tapi jangan berlebih makan.

"Tak perlu makan banyak-banyak," kata beliau.

Selain itu, Dr Mahathir juga menasihati anggota polis supaya mengelak minuman beralkohol dan merokok.

"Yang penting jangan merokok dan minum arak," kata Dr Mahathir.

Dr Mahathir merupakan perdana menteri paling dalam sejarah Malaysia, mentadbir negara selama 22 tahun sejak 1981 hingga bersara pada 2003.

Walaupun berusia 89 tahun, Dr Mahathir masih aktif menghadiri majlis jemputan dan sering memberikan buah fikirannya dalam isu melibatkan politik, ekonomi dan isu semasa.

Sejak penggal kepimpinannya dari 1981 hingga 2003, Dr Mahathir berjaya membawa pembangunan melalui dasar-dasar dan perancangan yang diilhamkan dari kejayaan negara-negara luar sehingga mengangkat Malaysia ke pentas dunia sebagai salah sebuah negara yang berdaya maju di Asia Tenggara sehingga pernah dinamakan sebagai salah sebuah negara 'Harimau Ekonomi Asia'.

Bersara pada Oktober 2003, Dr Mahathir dianugerahkan Darjah Kebesaran Seri Maharaja Mangku Negara yang membawa gelaran Tun.

Beliau turut dinobatkan sebagai "Bapa Pemodenan Malaysia" kerana berjaya membangunkan Malaysia menjadi sebuah negara industri baru yang disegani di kalangan negara membangun. –
26 Mac, 2014.

Source: <http://www.themalaysianinsider.com/bahasa/article/dr-mahathir-nasihat-anggota-polis-jaga-pemakanan-elak-perut-besar>