

**Baca akhbar setiap hari untuk minda yang aktif, kata Tun Dr Mahathir  
AstroAwani  
15 Disember 2019**

KUALA LUMPUR: Perdana Menteri Tun Dr Mahathir Mohamad menasihati rakyat Malaysia supaya membaca akhbar setiap hari bagi memelihara minda agar sentiasa aktif.

Dalam ruangan beliau yang disiarkan oleh akhbar New Sunday Times hari ini bertajuk "Here's my recipe for staying healthy" (Ini resipi saya kekal sihat) menyebut bahawa apabila bercakap atau memberi ucapan, memori kata-kata dan frasa dan pilihan perkataan akan mudah keluar dari minda hasil daripada kerap membaca.

Dan sekiranya seseorang itu tidak membaca atau kurang membaca, perkataan tidak akan mampu keluar secara spontan apabila bercakap atau memberi ucapan.

"Membaca akhbar setiap hari juga dapat membantu minda aktif dan memperbaiki kapasiti untuk membentuk perkataan dan frasa.

"Adalah biasa bagi seorang yang berusia untuk mengingati kejadian yang lepas berbanding yang baharu berlaku. Namun ini boleh diperbaiki dengan membaca dan bercakap," tulis Tun Dr Mahathir.

Perdana Menteri berusia 94 tahun ini menumpukan kebanyakan isi ruangan ini bagi menjawab satu soalan yang sering ditanya berulang kali oleh orang ramai kepada beliau iaitu mengenai kemampuan beliau untuk terus berfungsi pada usia sebegini.

"Saya rasa menjadi kewajiban untuk menjelaskan mengenai pengalaman saya walaupun sekiranya ia tidak berdasarkan hasil daripada kajian saintifik.

"Sejujurnya, saya tidak tahu bagaimana saya ini, apa saya ini. Apa yang boleh saya katakan ialah saya bernasib baik kerana tidak mengalami sebarang penyakit yang boleh memendekkan umur seseorang itu," katanya.

Dr Mahathir berkata, beliau pernah kena serangan jantung 30 tahun lepas tetapi terselamat, dan menambah kata bahawa serangan jantung bukanlah semestinya berkesudahan mati seperti yang dianggapkan.

Beliau menjelaskan, bahawa sudah tentu banyak perkara adalah di luar kawalan kita dan kita hendaklah lakukan yang terbaik untuk mengawal diri kita agar kita terus kekal sihat dan berkemungkinan boleh terus hidup hingga usia tua.

"Disiplin diri atau keupayaan untuk mengawal apa yang kita boleh lakukan dalam kehidupan adalah penyelamat nyawa. Kita perlu sentiasa berusaha untuk mengawal keinginan diri," jelas beliau lagi.

Amalan pemakanan yang baik adalah resipi pertama Dr. Mahathir untuk hidup terus sihat, dan berkata, kita hendaklah makan untuk hidup dan bukan hidup untuk makan.

"Badan benar-benar tidak memerlukan banyak makanan melainkan apabila seseorang itu muda dan sedang membesar. Bagi mereka makanan diperlukan untuk memastikan pertumbuhan badan yang sihat. Masih lagi, jumlah makanan tidak sepatutnya melebihi daripada apa yang diperlukan.

"Kegemukan selalunya berlaku hasil daripada makan berlebihan terutama dalam kalangan kanak-kanak dan remaja. Dan kegemukan tidak bagus untuk kesihatan dan umur".

Beliau berkata, kanak-kanak membesar gemuk kerana ibu bapa memaksa anak mereka mengambil banyak makanan yang tidak sepatutnya.

Sebaliknya ibu bapa hendaklah mengajar anak mereka untuk makan lebih buah-buahan dan sayur-sayuran dan kurangkan nasi atau karbohidrat dan tentunya kurangkan gula.

Mengulas lanjut mengenai kegemukan yang mempengaruhi satu peratusan yang tinggi terhadap rakyat Malaysia, Dr Mahathir berkata, masalah itu selalunya bermula pada umur 40 tahun kerana kecenderungan pada umur berkenaan untuk makan sebanyak mungkin makanan sedap yang ada dan apabila makanan itu sedap, lebih banyakkah yang akan dimakan.

Perut pula akan bertindak balas kepada pengambilan yang lebih banyak dengan mengembang lagi dan apabila ini berlaku lebih banyak makanan diperlukan untuk mengisi rasa lapar dan ini berkesudahan dengan kenaikan berat badan sedangkan kegemukan adalah tidak baik untuk kesihatan.

Dan dengan keadaan badan yang begitu besar, jantung perlu bekerja kuat untuk mengalirkan darah dan menyerap makanan ke dalam badan yang terlebih berat dan untuk menanggung kerja kuat itu, jantung mengembang manakala tekanan darah terus naik hingga membawa bersama-sama semua jenis simptom dan penyakit yang berkaitan dengannya.

"Jadi untuk mengelakkan penyakit darah tinggi, kurangkan makan dan jangan jadi gemuk. Selain jantung, organ lain dalam badan seperti hati, buah pinggang dan pankreas juga akan mengalami banyak tekanan. Mana-mana satu organ berkenaan kemungkinan akan gagal berfungsi dan seterusnya pendekkan umur," katanya. –  
BERNAMA

**© 2019 AstroAwani Network Sdn. Bhd.**

**(535275-D) All Rights Reserved.**

Source: <http://www.astroawani.com/berita-malaysia/baca-akhbar-setiap-hari-untuk-minda-yang-aktif-kata-tun-dr-mahathir-225373>