

WAWANCARA BERSAMA

Walau berusia tetap cergas

“Pemikiran ‘kita dah tua’ atau nanti orang kata ‘pak cik ni tak sedar diri’ perlu kita hapuskan. Kalau tak mahu ke gimnasium, kita boleh pergi ke taman dekat dengan rumah. Pemerintah sudah sediakan sudut bersenam untuk warga emas. Kita tak perlu gunakan mesin-mesin besar di gimnasium. Yang ada di taman pun mencukupi.”

– Encik Adam Abdul Rashid, bakal mencecah usia 67 tahun pada September.

► NUR DHUHA ESOUF
nurduhua@sph.com.sg

“Dah berumur ni jangan over (terlebih) sangatlah.” Itulah kata-kata yang pernah dilontarkan ke arah Encik Adam Abdul Rashid.

Namun teguran tersebut tidak diendahkan dan dipisnyai jauh-jauh.

Datuk seorang cucu itu tidak mahu umurnya menjadi penghalang kepada kegiatan yang suka beliau lakukan iaitu berlari-lari anak.

Usia Encik Adam bakal mencecah 67 tahun pada September tetapi beliau masih ligat berlari-lari anak di sekitar estet perumahan di Admiralty Link di Sembawang tiga kali seminggu.

Pesara polis itu biasanya berlari lima hingga lapan kilometer pada kelajuan lapan minit bagi setiap kilometer.

Encik Adam juga pernah berlari maraton sebanyak empat kali dengan yang terakhir sekitar 10 tahun lalu.

Beliau terpaksa berhenti daripada berlari jarak jauh setelah lutut kirinya mula sakit-sakit.

Walaupun perlu berehat seketika pada 2020 setelah memasukkan alat ‘stent’ untuk memisahkan saluran darah yang tersumbat di jantung, Encik Adam kembali aktif berlari setelah mendapatkan nasihat doktor.

“Melihat saya masih berlari, ada budak-budak polis yang muda-muda tanya saya, ‘Pak Adam tak mahu *give-up* (berhenti) ke dah berumur gini nanti kanang lutut tercabut?’

“Ada kawany-kawan seangkatan saya pula kata, ‘Dah berumur ni jangan over (terlebih) sangatlah. *Take it easy* (Tenang sahaja)’. Tapi saya tak endahkan kata-kata mereka.”

“Bagi saya, kalau saya ikut pemikiran begitu, bahawa dah tua buat hal tua, nanti keadaan saya merosot dengan lebih cepat,” katanya.

Encik Adam adalah antara warga emas yang dipaparkan dalam video, *Boomer is OK*, di bawah kerpen Agensi Penjasarakan Bersepadu (AIC) berjudul, *Break the Silver Ceiling* (Melepari Batas Senja), yang berlangsung dari 9 Januari hingga 5 Februari dan bertujuan mengibah tanggapan masyarakat berkaitan isu pemsaran.

Dalam video itu, Encik Adam dan empat warga



emas lain berlari secara berganti-ganti dari Mountbatten ke Siglap pada larian yang membentuk frasa, *Boomer is OK*, di peta.

Frasa *Boomer is OK* menterbalikkan *OK Boomer* – kata-kata penghinaan yang biasa digunakan dalam talian dan ditujukan kepada mereka yang lebih tua.

Ia adalah singkatan untuk ‘lapak’, ‘tidak relevan’ dan ‘tidak berguna’.

Pesara polis, Encik Adam Abdul Rashid, masih aktif berlari-lari anak tiga kali seminggu walaupun umurnya hampir mencecah 67 tahun. – Foto BH oleh KHALID BABA

KEKAL AKTIF DARI MUDA KE TUA

Encik Adam berpengalaman lebih 40 tahun sebagai pegawai polis sebelum bersara pada 2022 untuk menjaga isterinya yang menjalani pembedahan jantung.

Semasa muda, Encik Adam aktif tetapi mengikat ‘musim’.

“Kalau ada musim bola sepak atau sepak takraw, saya ikut serta. Saya tidak ada rutin tetap.

“Kemudian pada 1992, saya antara yang dipilih menyertai misi Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu ke Kamboja dan sebagai persiapan, saya mengikuti latihan yang dijalankan pasukan Gurkha.

“Selesai misi itu, saya rasa rugi jika saya tidak kekal aktif setelah latihan yang saya jalani membawa saya ke tahap kecergasan tertinggi. Jadi saya mula berlari secara kerap,” katanya yang berpengalaman berkhidmat dalam unit latihan ketika bersama Polis Pengawal Pantai.

Hari ini, selain berlari-lari anak, Encik Adam turut ke gimnasium untuk melakukan latihan menguatkan otot.

“Sekarang saya sudah tidak bekerja, saya ada masa untuk mengotak jachtul senaman saya. Pagi-pagi selepas subuh, saya akan keluar bersenam.

“Kalau hari ini saya berlari-lari anak, esok saya ke gimnasium, dan lusa saya berehat. Tiada saya ulang rutin saya itu,” katanya.

Di gimnasium, beliau mengangkut berat atau menggunakan mesin yang disediakan.

Encik Adam alur warga emas mungkin talut-talut untuk ke gimnasium kerana khuatir apa yang orang laktakan.

Namun beliau menggalakkan mereka agar ‘go *aiti*’ atau lakukan sahaja.

“Pemikiran ‘kita dah tua’ atau nanti orang kata ‘pak cik ni tak sedar diri’ perlu kita hapuskan.

“Kalau tak mahu ke gimnasium, kita boleh pergi ke taman dekat dengan rumah.

“Pemerintah sudah sediakan sudut bersenam untuk warga emas. Kita tak perlu gunakan mesin-mesin besar di gimnasium. Yang ada di taman pun mencukupi,” katanya yang berharap dapat kekal aktif selagi kesihatannya mengizinkan.