

Siapa sebenarnya Cik Siti Wan Kembang?

BUAT permulaan, kisah seorang srikandi terkenal di Kelantan menjadi pilihan **Citra**. Nama Cik Siti Wan Kembang bukanlah asing bagi rakyat Kelantan, malah bagi rakyat Malaysia Kelantan begitu sinonim dengan panggilan puteri yang pernah memerintah Kelantan dari 1610 hingga 1667.

Apa yang menariknya, Kelantanlah satu-satunya negeri yang mengabdikan gelaran pemerintah wanitanya sehingga digelar negeri Cik Siti Wan Kembang. Ini menunjukkan Cik Siti Wan Kembang bukanlah calang-calang pemerintah.

Malah kehebatan Cik Siti Wan Kembang turut diakui sendiri oleh Yang Dipertua Gabungan Majlis Seni Budaya Kelantan dan Majlis Kebudayaan Sejarah Kota Bahru, Sharifuddin Abdul Rahman.

Namun, selain gelaran yang mengangkat martabat wanita itu, Kelantan dipilih kerana sejarah awalnya yang cukup menarik. Tidak keterlaluan jika dikatakan, sejarah awal Kelantan sangat penting untuk dikaji semula kerana ia mungkin mengubah sejarah tamadun Melayu di rantau ini berdasarkan beberapa tulisan ahli pelayaran dulu yang pernah menyentuh mengenai kewujudan sebuah kerajaan yang dipercayai terletak di hulu Sungai Kelantan.

Satu andaian yang cukup menarik menyatakan empayar Sri Wijaya yang cukup gah di rantau ini satu masa dulu dipercayai berpusat di salah sebuah tempat di sungai Kelantan sebelum berpindah ke Indonesia.

Malah, saya pernah terbaca dalam satu buku terjemahan mengenai kisah pelayaran seorang pelayar China, I-tchi awal kurun ke-17 yang menceritakan mengenai kehebatan seorang pemerintah wanita di hulu sebuah sungai yang digambarkan kini terletak di Tanah Merah Kelantan.

Kebetulan, pada masa yang sama, Cik Siti Wan Kembang adalah pemerintah sebuah kerajaan di Gunung Cinta Wangsa yang berpusat di hulu Sungai Kelantan dan kini terletak di jajahan Tanah Merah, Kelantan yang hidup pada awal kurun ke-17.

Ada juga pengkaji yang beranggapan kedatangan Islam di Semenanjung Tanah Melayu bermula di Kelantan sebelum wujudnya Batu Bersurat Terengganu

yang bertarikh 702 Hijrah atau 1303 Masihi.

Hasil kunjungan **Citra** ke negeri yang penuh bersejarah itu baru-baru ini, penulis berjaya menemui beberapa orang tua yang pernah mendengar mengenai kisah sejarah Kelantan dan dua srikandi terkenal di negeri itu.

Namun, memandangkan kisah ini sudah berlaku beratus-ratus tahun lalu, mereka hanyalah generasi yang kelima atau keenam dan hanya mengetahui cerita itu berdasarkan lisan saja.

Mungkin ada beberapa percanggahan, tetapi asasnya mempunyai banyak persamaan. Kisah puteri legenda ini akan dimulakan dengan kisah dua srikandi terkenal iaitu Cik Siti Wan Kembang dan Puteri Saadong yang ditulis pengkaji Perbadanan Muzium Negeri Kelantan, Wan Jaafar Wan Yusof dan Abustarim Yaakub.

Dalam beberapa keluaran akan datang, penulis akan menyatakan hasil temubual bersama beberapa orang tua yang pernah mendengar kisah berkenaan dan juga penemuan Sharifuddin sendiri yang mengambil inisiatif untuk mengkaji warisan sejarah Kelantan, negeri Cik Siti Wan Kembang.

Bersama-samalah kita nilai sendiri.

CIK SITI WAN KEMBANG
(sumber Perbadanan Muzium Negeri Kelantan)

Mengikut sumber sejarah tempatan, selepas Sultan Hussin mangkat pada tahun 1610, Kelantan diperintah oleh seorang pemerintah wanita bernama Cik Wan Kembang yang menjadi raja keenam dari keturunan Iskandar



SHARIFUDDIN ABDUL RAHMAN... aku kehebatan Cik Siti.

Syah di mana pemerintahannya berpusat di Gunung Cintawangsa (Ninggiri).

Sebelum Sultan Hussin ditabalkan sebagai pemerintah Sultan Ahmad adalah pemerintah kerajaan berkenaan.

Semasa kemangkatan Sultan Ahmad pada 1584, anakandanya Cik Wan Kembang baru berumur empat tahun. Maka sepupu ibundanya (Che Banun) iaitu Raja Hussin dari Johor dilantik menjadi Yang Dipertuan Kelantan bergelar Sultan Hussin.

Baginda mangkat selepas memerintah selama 10 tahun lalu digantikan oleh Cik Wan Kembang yang pada masa itu berusia 14 tahun. Cik Wan Kembang kemudian bersemayam di Gunung 'Dang Besar' yang terletak di Ulu Kelantan yang kemudiannya dimahsyurkan dengan nama Gunung Cintawangsa dan nama ini berkekalan sehingga sekarang.

Bagaimanapun, tiada siapa yang mengetahui kenapa istana dan pusat pemerintahan terletak di pergunungan dan hutan belantara. Ada yang berpendapat keadaan muka bumi pada masa itu, Sungai Kelantan boleh di-



TEMPAT BERSEJARAH... kubur Cik Siti Wan Kembang.



Perbadanan Perpustakaan Awam Kelantan

sekali lagi menyesuaikan satu kisah sejarah membabitkan wanita. Kali ini pilihan mereka ialah mengenai seorang gadis berani di China, Fa Mulan yang menyelamatkan negaranya dari dijajah kaum Han.

Bagaimana dengan senario di Malaysia? Selain kisah Bawang Putih dan Bawang Merah, Mahsuri serta kisah Sultan Melaka bersama Puteri Gunung Ledang yang pernah difilemkan semasa kegemilangan studio Jalan Ampas sekitar tahun 60-an dulu, tidak banyak cerita seumpama itu difilemkan.

Namun, usaha pihak tertentu yang menyesuaikan kisah Bawang Putih Bawang Merah dalam bentuk filem animasi Putih di mana proses penerbitannya sedang rancak dijalankan, mungkin satu usaha yang menarik.

Sebenarnya, negara kita juga kaya dengan pelbagai cerita rakyat yang boleh dijadikan bahan bacaan kanak-kanak. Bukan saja cerita berkenaan menyajikan budaya dan adat resam rakyat Malaysia, kebanyakannya turut menyelitkan sejarah perjuangan bangsa kita.

Malah, kebanyakannya mempunyai mesej dan teladan yang berguna bagi kanak-kanak.

Mungkin kehadiran unsur mitos mengenai kesaktian seseorang itu menyebabkan ramai yang menganggap kisah seperti Puteri Gunung Ledang, Mahsuri dan Cik Siti Wan Kembang, seorang puteri Kelantan yang terkenal pada kurun ke-17 tidak wujud.

Siapakah mereka ini? Adakah mereka puteri jelmaan bunian sehingga mempunyai kesaktian yang tidak mampu ditandingi manusia biasa? Kebanyakan wanita terkenal ini dikatakan hidup lebih 200 tahun dulu dan hanya diturunkan dari satu generasi ke satu generasi lagi melalui lisan.

Oleh itu, sejarah awal kewujudan wanita ini ada banyak pendapat yang bercanggah. Dan kebanyakannya dipenuhi mitos serta dongeng yang sukar diterima akal.

APA SEBENARNYA MITOS DAN LEGENDA?

Mengikut Kamus Dewan Edisi Ketiga, mitos membawa dua makna iaitu cerita zaman dulu yang dianggap benar, terutamanya yang mengandungi unsur konsep atau kepercayaan mengenai sejarah awal kewujudan sesuatu suku bangsa, kejadian alam dan sebagainya.

Mitos juga membawa makna cerita mengenai seseorang atau sesuatu yang tidak benar atau direka iaitu dongeng.

Legenda pula bermaksud cerita dongeng yang bersangkutan dengan kisah sejarah, umpamanya Puteri Gunung Ledang. Satu lagi maksud legenda ialah petunjuk atau kata-kata keterangan mengenai sesuatu seperti peta, ilustrasi dan carta.

Satu lagi istilah yang sering digunakan ialah dongeng yang bermaksud cerita khayalan yang diada-adakan kejadiannya atau sesuatu seperti berita dan cakap-cakap yang tidak benar.

Walaupun Puteri Gunung Ledang dikatakan legenda, iaitu mempunyai unsur dongeng, ke-

pada 1667 M.

Ada yang mengatakan pemerintah Kelantan itu bersemayam di Gunung Cintawangsa dan masih hidup sehingga ke hari ini. Namun, ada juga yang berpendapat setiap yang hidup pasti menemui ajalnya dan memandang dia adalah manusia biasa, Cik Siti Wan Kembang tentunya meninggal dunia.

Nama Puteri Saadong juga cukup popular. Tetapi, mungkin tidak ramai yang mengetahui puteri hebat ini sangat penting dalam sejarah Kelantan kerana pengorbanannya membentuk Kelantan yang ada sekarang.

Sebenarnya, dalam sejarah purba Kelantan selain Puteri Saadong yang berkorban demi menyelamatkan rakyat Kelantan atau khususnya Kota Mahligai, ada seorang lagi puteri yang membawa gelaran sama.

Dewi Jayanaga, permaisuri kepada pemerintah terkenal empayar Sri Wijaya iaitu Sri Maharaja Sri Jayanaga yang mangkat kira-kira sekitar tahun 692 di Selat Madura, turut menggunakan gelaran Puteri Saadong 1.

Kita juga mempunyai kisah sejarah seperti Tun Kudu, permaisuri Melaka yang terpaksa diceraikan dan kemudiannya dikahwinkan dengan Tun Ali. Pengorbanannya itu, bukan saja menyelamatkan Sultan Muzaffar Syah, bahkan pertumpahan darah antara keturunan India Muslim dan orang Melayu.

Tun Teja, puteri Pahang yang dilarikan Hang Tuah untuk Sultan Melaka juga satu kisah menarik yang perlu kita ketahui. Begitu juga dengan Tun Fatimah yang menurut cerita pernah turun ke medan perang mempertahankan bumi Melaka.

Negeri Sembilan juga mempunyai kisah menarik mengenai beberapa wanita yang pernah menjadi pemerintahnya seperti Puteri Kanun dan Datuk Rambut Panjang.

Sebenarnya negara kita tidak miskin dengan pelbagai kisah menarik mengenai wanita Melayu yang turut mencorakkan sejarah sesebuah negeri itu.

Dengan berpegang kepada prinsip itu, tidak salah rasanya **Citra** mengimbau kembali beberapa kisah yang berlaku di zaman lampau kerana masih ada beberapa tinggalan sejarah yang boleh dilihat dan dipercayai mempunyai susur galur kepada sesuatu kisah itu.

Seperkara yang perlu diingat, tanpa kewujudan pemerintah terkenal ini tidaklah bumi Malaysia seperti yang ada sekarang kerana kita sedia maklum sejarahlah yang mencorakkan sesebuah negara itu.

Walaupun diselit sedikit mitos, kisah seumpama itu perlu diketengahkan kembali untuk dijadikan santapan generasi muda supaya satu hari nanti anak-anak kita tidak hanya mengenali Cinderella ataupun Snow White.

Seperti kata Hang Tuah, 'Tidak Melayu Hilang di Dunia', begitu juga dengan khazanah Melayu ini, jangan biarkan ia luput ditelan zaman.

Sebenarnya negara kita tidak miskin dengan pelbagai kisah menarik mengenai wanita Melayu yang turut mencorakkan sejarah sesebuah negeri itu. Dengan berpegang kepada prinsip itu, tidak salah rasanya **Citra mengimbau kembali beberapa kisah yang berlaku di zaman lampau kerana masih ada beberapa tinggalan sejarah yang boleh dilihat dan dipercayai mempunyai susur galur kepada sesuatu kisah itu**

banyak penduduk Melaka mempercayai akan kewujudan puteri itu. Malah, legenda Puteri Gunung Ledang pernah disebut dalam beberapa karya sejarah seperti Sejarah Melayu dan Hikayat Hang Tuah.

Sungguhpun Puteri Gunung Ledang diklasifikasikan oleh ramai pengkaji sejarah sebagai legenda dan sangsi akan kewujudan puteri yang dikatakan sangat jelita itu, kisah peminangan Puteri Gunung Ledang oleh Sultan Melaka ada disenituh dalam buku teks sejarah sekolah.

Apa yang lebih meragukan, ramai yang percaya puteri berkenaan masih wujud hingga sekarang di puncak Gunung Ledang.

Begitu juga dengan Cik Siti Wan Kembang, puteri yang pernah memerintah Kelantan bermula tahun 1610 M. Ramai yang tidak begitu pasti dengan kehidupan Cik Siti Wan Kembang selepas dia menyerahkan takhta kepada anak angkatnya, Puteri Saadong

File : Sejarah Kelantan (file 1)

mudiki kapal-kapal perdagangan hingga ke hulu sungai dan mungkin juga petempatan awal sememangnya di hulu Kelantan.

(Ada kepercayaan yang mengatakan negeri Kelantan satu masa dulu berasal dari laut dan pulau yang wujud lama kelamaan menjadi gunung apabila berlaku perubahan muka bumi. Ini akan diceritakan lebih lanjut dalam keluaran akan datang hasil temubual dengan seorang lelaki tua, Pak Ngah yang tinggal di kaki Bukit Marak di mana beliau percaya akan cerita lama ini).

Setelah beberapa lama Cik Wan Kembang memerintah, ramailah pedagang luar datang berniaga terutamanya orang Cina sehingga mahsyurlah Kelantan dengan nama Cik Siti Wan Kembang.

BAGAIMANA MENDAPAT NAMA CIK SITI?

Buku ringkasan ceritera Kelantan, karangan Dato' Perdana menteri Paduka Raja yang menceritakan bagaimana puteri bijaksana lagi adil itu mendapat gelaran Siti.

"Pada satu masa, masuklah sebuah bahtera dari Terengganu membawa berbagai-bagai dagangan dan di dalamnya ada seorang Arab. Apabila bahtera itu sampai ke kuala sungai berlabuhlah di situ dan turunlah beberapa banyak orang negeri membeli barang-barang dengan buku-buku emas (emas butir terung).

Sambil berjual beli itu, orang Arab bertanya kepada orang yang datang ke bahteranya: "Negeri ini siapa jadi Raja?"

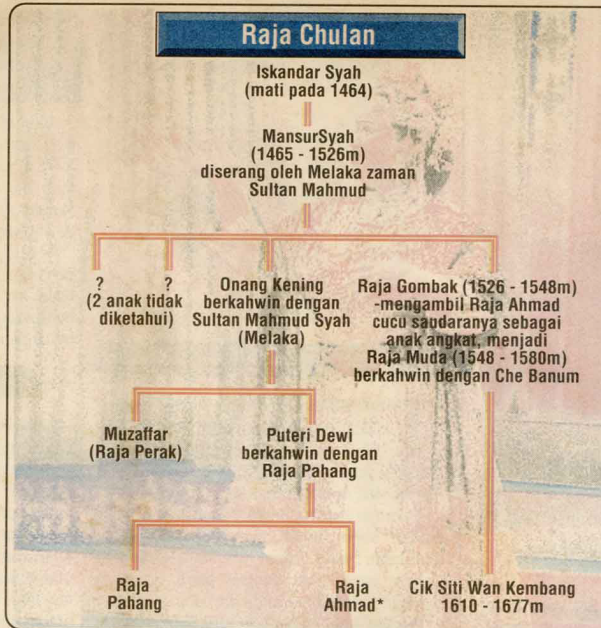
Jawab mereka negeri ini diperintah oleh seorang raja perempuan. Selepas itu naiklah ia ke darat bersampan serta orang ramai langsung ia masuk mengadap Cik Wan Kembang dengan membawa sedikit persembahan kain buatan Terengganu.

Dalam percakapan itu, ia berbahasa dengan Cik Wan Kembang 'Siti'. Maka kedengaranlah suara kebahasaan itu kepada beberapa orang yang sedang mengadap di balai, maka menyapalah seorang daripada orang yang hadir di situ bertanya apa erti 'Siti' itu.

Jawabnya inilah gelaran bagi seorang perempuan yang jadi tuan atau ketua orang ramai.

Dengan demikian tiada beberapa lama melaah panggilan baru iaitu 'Cik Siti' kepada merata-rata daerah terutama di sebelah hiliran negeri dengan sebab bahtera yang membawa orang Arab itu sambil hilir menyinggah merata-rata pengkalan kerana dagangan dan ia selalu bercakap dan menyebut penuh-peritih mulut yang negeri Cik Siti ini banyak molek dengit sebab itu bertambah mahsyurlah Negeri Kelantan Negeri Cik Siti mengikut sempena kata orang arab itu."

Selepas mahsyur nama Cik Siti Wan Kembang, datanglah beberapa ramai rakyat dari sebelah Gunung Ayam (berhampiran Sungai Ninggiri) membawa beraneka persembahan serta seekor anak kijang yang amat dikasihi oleh Cik Siti Wan Kembang.



Kota yang baru ini
dinamakan 'Taman
Serendah Sekebun
Bunga Cerang
Tegayong' yang kini
terletak di Kampung
Kedai Piah, Pangkal
Kalong, Ketereh
Kota Bharu

Lambang kijang ini kemudian diterap ke atas wang emas perbelanjaan negeri Kelantan dan lambang untuk negeri Kelantan hingga ke hari ini.

Sepanjang pemerintahan baginda, ramailah raja dan anak-anak raja yang datang untuk meminang Baginda, tetapi semuanya ditolak kerana Cik Siti Wan Kembang dikatakan tidak terlintas untuk bersuami.

Keadaan itu menyebabkan baginda terfikir sekiranya baginda kekal berkerajaan di Gunung Cintawangsa, beliau akan diserang kerana terlalu sering menolak peminangan.

Oleh itu, beliau mengarahkan supaya sebuah lagi kota dibina di tempat lain yang bakal menjadi tempat baginda bersemayam.

Pada hari yang ditetapkan, berangkatlah baginda diiringi panglima, hulubalang dan rakyat meninggalkan Gunung Cintawangsa. Dalam

perjalanan itu, sampailah rombongan berkenaan di satu hutan cerang yang besar dipenuhi pokok kayu tegayong.

Di situlah dibuka negeri dan dibina kota. Tidak beberapa lama kemudian siaplah sebuah Balai Istana, lalu beliau bertakhta di Kota Tegayong yang turut dibina sebuah taman bunga tempat bermain dan bersuka-suka.

Kota yang baru ini dinamakan 'Taman Serendah Sekebun Bunga Cerang Tegayong' yang kini terletak di Kampung Kedai Piah, Pangkal Kalong, Ketereh Kota Bharu.

Zaman pemerintahan Cik Siti Wan Kembang selama 67 tahun (1610-1677) berlaku di dua pusat pemerintahan iaitu di Gunung Cintawangsa dan Kota Tegayong.

Dalam masa pemerintahannya itu, timbul satu lagi kerajaan di sebelah timur laut negeri Kelantan iaitu Kerajaan Jembal di bawah pemerintahan Raja Sakti (1638-1649).

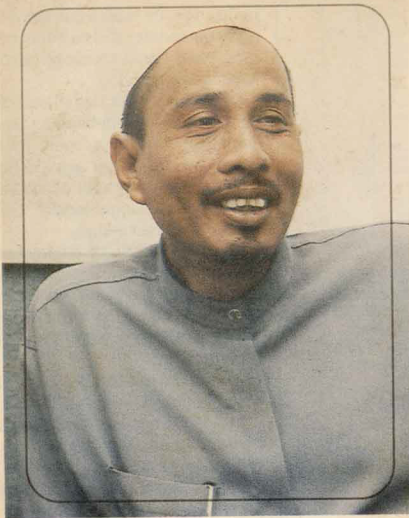
Kewujudan kerajaan lain di zaman pemerintahannya itu menunjukkan beberapa kemungkinan. Pertama, mungkin kerana kelemahan pemerintahan Cik Siti Wan Kembang memandangkan baginda ialah seorang raja perempuan dan tidak bersuami.

Cabaran berkenaan mungkin timbul terhadap kekuasaannya, tetapi dengan kebijaksanaan baginda dapat mengimbangi kebangkitan kerajaan berkenaan dengan mengadakan ikatan persahabatan yang kukuh terutama pada masa pemerintahan Raja Loyor (1649-1663).

LIHAT MUKA 18



CANTIK DAN UNIK... beginilah pakaian
Cik Siti Wan Kembang.



WAN JAAFAR WAN YUSOF... pengkaji kisah dua puteri ini.

Menurut cerita, perpindahan Cik Siti Wan Kembang ke Tegayong berlaku pada masa pemerintahan Raja Loyor di Jembal. Ini menjadikan perhubungan antara kedua-dua kerajaan semakin rapat.

Ada juga yang berpendapat, perpindahan itu mempunyai tujuan tertentu. Baginda yang enggan berkahwin mungkin berasa kesunyian tanpa anak.

Sebaik saja baginda memandangi Puteri Saadong, anak Raja Loyor, dalam satu kunjungan menghadap raja berkenaan di Jembal, timbul niat hatinya untuk mengambil puteri jelita itu sebagai anak angkat.

Rundingan antara Raja Loyor dan permaisurinya berakhir dengan kerelaan untuk menyerahkan puteri kesayangannya bagi dipelihara Cik Siti Wan Kembang.

Peristiwa ini menggambarkan betapa rapat dan mesranya pertalian antara kedua-dua pemerintah sehingga mencapai tahap bersaudara.

Puteri Saadong dikatakan mempunyai rupa paras yang sangat jelita sehingga mahsyur di ceruk rantau. Di puncak kemahsyuran inilah, timbulnya bencana terhadap kerajaan Cik Siti Wan Kembang di Tegayong terutamanya Raja Siam, Prasat Thong yang ingin memperisterikan puteri jelita itu.

Kedua-dua ini menyebabkan Paduka Cik Siti terpaksa mencari jalan untuk menyelesaikan masalah berkenaan. Akhirnya beliau menghawinkan Puteri Saadong dengan sepupunya, Raja Abdullah di mana akhirnya baginda menyerahkan takhta kepada anak angkatnya.

Selepas menyerahkan takhta, baginda kembali ke Gunung Cintawangsa dan selepas itu tidak diketahui kisah Cik Siti Wan Kembang.

Namun, keturunannya (keturunan Iskandar Syah) percaya puteri itu sudah berpindah ke Gunung Ayam dan masih hidup di alam ghaib.

SAMBUNGAN PADA 25 OKTOBER:

Benarkah Cik Siti Wan Kembang tidak mangkat? Bagaimana dengan kehadiran kubur Cik Siti jika beliau tidak mangkat?



BUANG LEMAK DENGAN KERJA RUMAH

TAHUKAH anda, kerja rumah apabila dijalankan dengan aktif boleh membakar antara 120 hingga 180 kalori sejam - semuanya bergantung kepada berat badan dan nisbah lemak dan otot tisu anda.

Caranya mudah, anda hanya perlu melakukan kerja rumah menjadi satu bentuk senaman yang dapat membuang segala lemak yang tidak diinginkan pada tubuh di samping ketahanan anda dari segi stamina.

Berikut adalah bentuk kerja rumah yang sama hebatnya dengan senaman aerobik iaitu dengan berjalan, menari, berenang dan sukan.

SAPU DAN REGANG

Gunakan penyapu, angkatkan penyapu dengan menggunakan kedua-dua tangan anda di atas kepala dan perlahan-lahan bawa ke kiri dan ke kanan. Tentu sekali anda perlu perhatikan kawasan di sekeliling luas agar tidak terlanggar perabot lain. Lakukan gerakan yang sama dengan kiraan sebanyak 50 kali.

Sekali lagi dengan penyapu - kali ini pegang penyapu di bahagian tepi anda, letakkan kaki kiri anda di hadapan tubuh, dengan keadaan ia membengkok di lutut sedikit. Kaki kanan pula diregang ke belakang, dan pastikan ia berada di dalam keadaan lurus. Bengkokkan kaki kiri sehingga mencecah pangkal paha sehingga terasa regangan di kaki kanan. Biarkan keadaan itu dalam kiraan 30, rehat seketika dan ulang pada kaki satu lagi. Selepas habis meregang kedua-dua kaki, bolehlah anda menyudahkan sapuan di lantai, anjung dan luar rumah.

SENAMAN KERJA RUMAH:

Sekarang adalah masa paling sesuai untuk mendengar radio. Saya cadangkan anda menikmati tempo lagu yang lebih cepat, berulang-ulang dan yang akan menyebabkan anda ingin terus bergerak. Matlamat anda untuk melakukan semua kerja rumah dan pada masa yang sama melakukan gerakan tanpa henti selama 20 minit (sekurang-kurangnya).

Jika anda jenis individu cergas dan suka cabaran, anda boleh melakukan kerja rumah ini dengan kadar aktif selama 30 minit lagi.

Nota: Anda perlu menggunakan beberapa barangan keperluan sebelum menjalankan senaman seperti ini:

Anda perlu sedar tidak banyak masa berehat diperuntukkan dalam melakukan kerja rumah. Anda perlu perhatikan degup jantung dan cara anda bernafas mengambil oksigen melalui tubuh. Jika boleh, bukalah seluas-luas tingkap dan dapatkan udara segar.

Berikut adalah beberapa cadangan untuk senaman itu: Membersihkan habuk, mencuci lantai bilik air, mengelap lantai dengan mop, mengvakum seluruh rumah, menyapu, membersihkan cermin dan tingkap.

WAKTU BEREHAT

Elakkan dari terus menghenyakkan diri di kerusi malas. Selepas melakukan kerja rumah anda perlu berehat seketika untuk memastikan tisu dan suhu tubuh berada pada kadar normal.

Jadi teruskan berjalan sekeliling rumah dengan menghayun tangan ke kiri-kanan dan atas-bawah. Mungkin ketika membelek-belek keadaan sekeliling itu, anda mendapat idea untuk meletakkan perabot atau pokok hiasan yang ingin ditukar kedudukannya.

Ketika berjalan, gunakan sehelai tuala dengan memegangnya antara kedua-dua tangan dan regangkan tuala berkenaan. Pegangkan ia dalam keadaan regangan selama kiraan lima, kemudian berehat dan lakukan aktiviti yang sama selama empat kali.

Masih lagi dengan tuala, letakkan tangan kanan anda di belakang tubuh dan regangkan tangan kiri anda di atas kepala anda. Pegang kedua-dua hujung tuala itu dan tarik. Biarkan dalam keadaan regangan dalam kiraan 15, berehat dan tukar pula tangan lagi satu.

Terpulang kepada kepanjangan tangan, anda mungkin terpaksa memegang di tengah tuala jika inginkan regangan tangan yang mantap.

Ketika duduk di atas hamparan atau tikar senaman, pastikan cara anda duduk itu tinggi dan tidak membengkok dengan keadaan otot bahagian perut (abdomen) dimasukkkan ke dalam. Balutkan tuala di sekeliling tapak kaki kanan. Pegang kedua-dua hujung tuala dengan tangan anda.

Letakkan kaki kiri anda dalam keadaan selesa. Sekarang, lunjurkan kaki kanan anda ke depan dan bengkokkan sedikit di bahagian lutut, anda boleh rasa regangan di bahagian betis. Biatkan dalam keadaan itu selama kiraan 15, lepaskan dan tukar kaki. Ulang dua kali untuk setiap kaki.

Selepas menjalankan senaman kerja rumah, anda sepatutnya menikmati segelas air masak (lebih menyegarkan jika dicampur dengan hirisan limau lemon, atau anda juga boleh membuat facial sendiri di rumah sambil menikmati hidangan hirisan buah-buahan.

Anda sepatutnya mengucapkan tahniah kerana begitu cergas dan mempunyai gaya hidup yang sihat.

— Muna