

Inspirasi wanita moden

WANITA

MAC 2010

ruangan
baru
awas wanita

isteri tinggal
suami & 5 anak

belasungkawa
tun fatimah hashim

tip kurangkan
stres di pejabat

dr. Liyana
legasi keluarga doktor

Karya



03.
SEHENANJUNG
MALAYSIA
RM6.80
SINGAPURA
S\$5.30
9 770126 544139

fokus
dagang
manusia



Mengabadikan kenangan bersama keluarga yang sentiasa memberi sokongan selepas berjaya menggenggam ijazah.



Menurutnya, semakin dia mendalami kerjaya sebagai seorang doktor, semakin bertambah rasa kagum dan terharu terhadap kedua-dua ibu bapanya. Walaupun sibuk mengendalikan urusan kerja dan peribadi, mereka tidak pernah putus memberi sumbangan sukarelawan kepada masyarakat.

CABARAN SEORANG DOKTOR

Walaupun lahir sebagai anak kepada pasangan dokor, Dr. Liyana menegaskan kerjaya tersebut bukan suatu pekerjaan yang boleh diwarisi. Dirinya juga perlu belajar seperti individu lain dan menghadapi bermacam dugaan.

"Semasa kecil, saya mungkin bercita-cita menjadi doktor kerana terikut-ikut dengan idea yang sentiasa ditanam oleh mommy, tetapi apa-

bila ditawarkan pilihan biasiswa, saya memilih bidang perubatan dan percaya ia adalah pilihan yang terbaik," tambahnya.

Baru setahun bergelar pegawai perubatan, Dr. Liyana yang kini bertugas di sebuah hospital kerajaan di Selangor menanam cita-cita untuk menjadi pakar perubatan yang cerdik dan berpengalaman.

Mengangkat kedua-dua ibu bapanya sebagai idola, Dr. Liyana kagum dengan pencapaian mereka sekali gus berazam mencontohi komitmen yang diberikan ibu dan ayah tersayang dalam memberikan khidmat terbaik kepada pesakit melalui kemahiran yang teliti dan ilmu pengetahuan mendalam.

"Bila saya sudah menjadi doktor, baru tahu bukan senang untuk menjadi doktor yang baik buat pesakit. Terlalu banyak tanggungjawab yang dipikul dan tidak boleh mengambil ringan dalam membuat keputusan kerana melibatkan kualiti hidup dan nyawa seseorang," ujar Dr. Liyana.

Berkongsi hobi melancong dengan mommy dan adik-adiknya.



Dr. Liyana mengakui bersikap lebih manja berbanding dua adik perempuannya

BAKAT HIASAN DALAMAN

Menyentuh kegiatan masa lapang dan hobinya, Dr. Liyana tanpa berselindung berkongsi minatnya dalam bidang hiasan dalaman.

"Tidaklah hebat seperti perkerja profesional tetapi minat dan kreativiti itu sedikit sebanyak ada.

Hidup sebagai seorang doktor memang susah! Terpaksa bersengkang mata, tidak tidur lebih 24 jam, dan sukar meluangkan masa dengan orang tersayang. Banyak pengorbanan dalam hidup yang perlu dilakukan.



dalam diri saya. Sewaktu awal penubuhan PrimaNora, saya diberi tanggungjawab oleh mommy dan dad untuk menghiasi pusat perubatan tersebut dan membuat keputusan bersama dengan pereka hiasan dalaman," ujarnya merendah diri.

"Saya juga sangat teruja melawat negara luar, melihat tempat orang. Semasa belajar di Ireland, saya sempat melancong ke Amerika, Itali, Perancis dan beberapa negara Eropah. Sampaikan disindir mommy 'I part time study, full time traveler!'" tawanya.

KORBAN KEMAHUAN DEMI KERJAYA

Bagaimanapun, demi kerjaya yang menuntut masa bekerja yang panjang dan sukar bercuti, Dr. Liyana mengakui terpaksa mengorbankan kehendaknya untuk melancong berdasarkan masa senggangnya yang sangat terhad.

"Hidup sebagai seorang doktor memang susah! Terpaksa bersengkang mata, tidak tidur lebih 24 jam, dan sukar meluangkan masa dengan orang tersayang. Banyak pengorbanan dalam hidup yang perlu dilakukan.

"Biar pun begitu, saya sangat mencintai kerjaya ini. Setiap hari saya dapat melakukan perubahan dalam hidup seseorang walaupun sedikit. Ia juga menjanjikan proses belajar yang tidak pernah berhenti kerana terlalu banyak yang boleh dipelajari. Saya juga mengibaratkan kerjaya ini sebagai pelaburan di akhirat kelak selepas saya melakukannya dengan penuh ikhlas," ujar Dr. Liyana. 



Saya sangat mencintai kerjaya ini - Dr. Liyana.

bersama DATUK DR.
NOR ASHIKIN
AHMAD MOKHTAR

MD (UKM), Masters C&G (MAL)
FRDQ (UK)
Pengetua & Pengasas Pusat
Penubuhan PrimaNora
(laman web: www.primanora.com)



Ingin *Langsing* dan Cantik?

SETIAP wanita sudah pasti pernah terfikir untuk mengurangkan berat badan mereka. Diet sihat jika digabungkan dengan senaman teratur selain daripada bersikap positif, dapat menjamin dalam usaha anda untuk kurus.

kaum wanita dan kita sering kali terjebak dalam taktik mereka. Sesetengah produk dan perkhidmatan mungkin berkesan tetapi tiada jaminan terhadap keselamatan dan kemujaraban untuk jangka masa panjang.

Terdapat bukti saintifik sokongan ditambah pula dengan testimoni pesibadi daripada mereka yang telah berjaya mengurangkan berat melalui kaedah sihat. Kaedah ini walaupun tidak mudah dan kesannya lambat namun ia amat berkesan.

TETAPKAN SATU KOMITMEN

Fikirkan kenapa anda mahu mengurangkan berat. Ia sepatutnya untuk kepentingan diri dan bukannya kerana orang lain. Lakukan sepenuh hati.

Jangan kurangkan berat hanya kerana teman lelaki atau suami menyatakan anda perlu mengurangkan berat. Anda ingin mengurangkan berat kerana anda ingin berasa gembira tentang diri sendiri.

Jadi, tanya diri sama ada anda sudah bersedia untuk membuat perubahan kepada cara hidup. Ini memerlukan perubahan drastik terhadap corak pemakanan harian, aktiviti sehari-hari serta tabiat kebiasaan untuk tempoh lama dan bukan

Syarikat penurunan berat badan, plus a t pelangsingan dan pengeluar makanan diet menyediakan kelemahan

untuk seminggu atau sebulan tetapi sepanjang hidup anda. Jangan memaksa diri jika terdapat faktor lain dalam cabaran hidup ketika ini seperti perkahwinan, kewangan atau masalah tempat kerja.

Jika anda yakin dengan dua soalan ini, bermakna anda komited kepada matlamat anda.

DAPATKAN GALAKAN EMOSI

Ya, seperti yang saya katakan sebelum ini anda tidak seharusnya tersudut terhadap tekanan luaran untuk mengurangkan berat badan. Sokongan luaran perlu bagi membantu mencapai matlamat.

Sokongan boleh jadi datang daripada pasangan, keluarga dan rakan-rakan. Mereka perlu memahami mengapa anda melakukan ini dan kepentingannya kepada diri anda. Mereka boleh memberi galakan dengan cara menyediakan makanan sihat, bersenam bersama, menjadi pendengar setia dan tidak memaksa anda melakukan perkara yang tidak disukai.

Jika mereka mengejek atau menunjukkan kurang keyakinan kepada anda, jelaskan kepada mereka bahawa kelakuan mereka hanya menghalang anda daripada objektif sebenar pengurangan berat badan.

TETAPKAN MATLAMAT YANG REALISTIK

Ingin mengurangkan 20 kilogram (kg) dalam masa dua minggu? Ia adalah sesuatu yang mustahil dan anda tidak sepatutnya mencuba untuk mencapainya.

Tahap pengurangan berat yang munasabah

ialah 500 gram hingga satu kg seminggu di mana ia boleh dicapai dengan membakar di antara 500 dan 1,000 kalori setiap hari. Anda tidak seharusnya berlapar untuk membakar kalori ini tetapi boleh menggabungkan pengambilan kalori yang rendah dengan senaman setiap hari.

Jika tidak mampu dengan matlamat tinggi, tetapkan 'proses matlamat' berbanding 'hasil matlamat'. Sebagai contoh, satu matlamat seperti bersenam selama 15 minit setiap hari adalah lebih mudah dicapai daripada mengurangkan berat sebanyak 20 kilogram. Perlahan-lahan tingkatkan matlamat secara beransur-ansur kepada 30 minit senaman sehari. Lakukan mengikut keupayaan.

NIKMATI MAKANAN SIHAT

Pengambilan kalori yang dicadangkan bagi wanita Malaysia ialah 2000 kcal sehari dan untuk lelaki ialah 2500 kcal sehari. Jangan sesekali mengambil diet terlalu rendah kerana ia boleh membahayakan diri.

Kurangkan pengambilan makanan bergoreng dan berminyak serta buang kulit dan lemak di dalam daging. Lebihkan pengambilan makanan berdasarkan tumbuhan seperti buah-buahan, sayur-sayuran dan biji-bijiran untuk menolong merendahkan pengambilan kalori.

Pelbagaikan makanan agar tidak mudah berasa bosan. Pelbagaikan cara masakan juga akan membuatkan makanan lebih menarik dan anda berasa bermotivasi untuk memakannya setiap hari. Nasihat yang boleh saya berikan adalah dapatkan nasihat daripada golongan profesional seperti doktor ataupun pakar pemakanan tentang perkara ini.

SENTIASA AKTIF

Mengurangkan kalori daripada diet harian adalah satu kaedah tetapi anda boleh meningkatkan strategi melalui senaman secara kerap di mana anda tidak memerlukan diet yang banyak. Senaman selama 30 minit sehari, empat hari seminggu boleh mengandakan kadar pengurangan berat.

Senaman tidak memerlukan penggunaan wang atau masa yang banyak. Bagaimana dengan berjalan-jalan atau jogging di sekitar rumah jiran tetangga dengan meluangkan 15 minit di waktu pagi dan 15 minit di waktu petang? Tingkatkan aktiviti fizikal harian seperti menggunakan tangga berbanding lif seperti kebiasaannya.

Bagi mereka yang menggemari aktiviti berkumpulan atau sukan, anda boleh menyertai kelas gim, badminton atau beronang di hujung minggu. Senaman dan aktiviti fizikal membantu meningkatkan tahap kesihatan untuk jangka masa panjang selain daripada membuatkan anda berasa gembira tentang diri anda.

UBAH GAYA HIDUP

Sudah bersedia untuk mengubah gaya hidup seperti tabiat pemakanan dan aktiviti fizikal hari-

Amalkan pemakanan seimbang dengan perbanyakkan buah-buahan dan sayuran dalam diet harian.



an? Ketahui bahawa kejayaan strategi pengurangan berat badan bermakna mengubah kehidupan dan cara pemikiran anda juga.

Anda perlu melihat perkara ini sebagai bermulanya satu hari yang baru. Jadikan setiap cabaran dengan mengatasinya secara positif supaya anda tahu bagaimana untuk menghadapinya lagi pada masa akan datang.

Sekiranya anda mengalami sebarang halangan, jangan sesekali mengaku kalah. Fikirkan mengapa halangan itu berlaku dan mulakan semula keesokan harinya. Jangan sesekali fikir tentang matlamat untuk keesokan harinya tetapi fikirkanlah manfaat yang bakal dikecapai untuk sepanjang hidup. 