

# Norlela bahagia kongsi ilmu

## 10 Tanda Bahagia

BERSAMA ORANG TERNAAMA

Dikelolakan oleh  
AMMAR JAZLAN MAD LELA

### 1 PAKAR ENDOKRINOLOGI

ILMU perubatan khususnya bidang endokrinologi sememangnya sangat luas malah sehingga kini saya masih terus belajar menerusi bahan ilmiah, menghadiri persidangan atau daripada mereka yang berpengalaman. Harapan saya, ilmu yang ada dapat dikongsi untuk mendidik mahasiswa atau doktor muda serta memberi rawatan terbaik kepada masyarakat pada masa hadapan.

### 2 IBU BAPA

SEBAGAI anak, saya sentiasa meletakkan ibu bapa sebagai keutamaan dalam hidup. Bukan sahaja kebajikan dan keperluan mereka perlu dijaga dengan sebaiknya malah kita juga perlu menghormati, mendoakan dan menggembarakan hati kedua-kedua ibu bapa. Sebagaimana baik dan ikhlasnya layanan kita kepada ibu bapa. Insya-Allah begitulah juga layanan anak-anak kepada kita pada suatu hari nanti.

### 3 ANAK-ANAK

SAYA sentiasa bersikap terbuka kepada anak-anak dan pada masa sama turut menjadi pendengar, penasihat dan pendorong mereka. Walaupun dibelai dengan penuh kasih sayang, saya dan suami tidak pernah memanjakan mereka. Malah, kami menggalakkan mereka berusaha sendiri, berdikari dan matang dalam membuat keputusan.

### 4 BERFIKIRAN POSITIF

DALAM kehidupan ini penting untuk kita sentiasa bersikap positif dan bersangka baik terhadap sesama manusia termasuk ahli keluarga atau rakan-rakan. Biarlah kita sentiasa merendahkan diri, tidak bersikap dengki, menunjuk-nunjuk atau menjatuhkan sesama sendiri. Insya-Allah jika kita mempunyai sikap sebegini, kehidupan kita akan sentiasa tenang.

### 5 MELANCONG

PEPATAH ada menyatakan jauh

**KEJAYAAN** Prof. Dr. Norlela Sukor, 49, menerima anugerah Fellow of American College of Endocrinology (ACE) di Boston, Amerika Syarikat pada 19 Mei lalu merupakan satu pengiktirafan terhadap sektor kesihatan di Malaysia.

Lebih manis, Norlela juga merupakan wanita pertama di negara ini menerima anugerah tersebut daripada ACE, sebuah institusi akademik dan profesional berkaitan diabetes dan endokrinologi yang terulung di dunia.

Dilahirkan di Kluang, Johor, ibu kepada empat cahaya mata itu memulakan kerjaya sebagai doktor pelatih di Hospital Muar pada tahun 1994 sebelum bertugas sebagai Pegawai Perubatan di Hospital Kajang, Selangor setahun kemudian.

Beliau kemudian menyambung pengajian peringkat Sarjana (Perubatan Dalam) di Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) dan bertugas sebagai Pakar Perubatan Penyakit Dalam di Hospital Canselor Tuanku Mukhriz (HCTM), Pusat Perubatan UKM, Cheras, Kuala Lumpur sejak tahun 2003.

Ketika menamatkan pengajian peringkat Doktor Falsafah di Universiti Queensland, Australia pada 2009, Norlela turut menjadi rakyat Malaysia pertama menerima anugerah The University of Queensland Dean's Award for an Outstanding Research Higher Degree Thesis.

Beliau yang kini merupakan Pakar Perunding Endokrinologi dan Diabetes di HCTM serta Pensyarah Perubatan di Fakulti Perubatan UKM banyak menghasilkan penyelidikan dan jurnal dalam bidang endokrinologi iaitu satu bidang kesihatan yang melibatkan penyakit-penyakit berkaitan dengan perubahan hormon dalam badan manusia.

Ikuti temu bual Norlela bersama *Kosmo! Ahad!* untuk mengetahui 10 tanda bahagia pada dirinya.

perjalanan luas pemandangan. Sebenarnya, banyak perkara baharu yang boleh dipelajari semasa berada di luar negara. Selain dapat menikmati keindahan alam ciptaan Tuhan, kita juga berpeluang mengenali pelbagai ragam dan keunikan masyarakatnya.

### 6 MEMASAK

SAYA gemar memasak tetapi kekangan tugas adakalanya menyebabkan saya jarang memasak di rumah sekerap dahulu. Namun, jika pulang ke rumah ibu di Johor, sayalah yang paling sibuk di dapur bagi menyediakan pelbagai hidangan untuk seluruh ahli keluarga. Biasanya saya suka masak laksa Johor dan spaghetti bolognese. Kebanyakan resipi dipelajari daripada ibu atau rancangan televisyen selain mencuba sendiri hidangan enak yang pernah dirasai ketika berkunjung ke kafe atau restoran.

### 7 MAKAN

SELAIN memasak, saya juga seorang penggemar makanan. Antara makanan kegemaran saya ialah nasi beriani, sate dan pencuci mulut serta durian.

Biarpun begitu, saya sentiasa memastikan pengambilannya dalam kuantiti sederhana agar tabiat tersebut tidak memberi masalah kesihatan lain seperti obesiti dan kencing manis.

### 8 BELI-BELAH

WANITA dan membeli-belah sememangnya sukar dipisahkan dan saya tidak terkecuali. Bagaimanapun, saya hanya membeli barangan yang perlu dan sangat menitikberatkan kualitinya. Bagi saya, sebagai pengguna kita seharusnya praktikal ketika berbelanja bagi mengelak pembaziran.

### 9 MENONTON

MENONTON wayang atau rancangan televisyen merupakan antara aktiviti santai yang sering saya lakukan bersama keluarga. Saya gemar menonton filem-filem bercorak aksi dan

rancangan masakan, terutamanya di rangkaian Asian Food Channel.

### 10 PENAMPILAN DIRI

PENAMPILAN yang baik bukan sekadar kecantikan wajah semata-mata tetapi meliputi pelbagai aspek seperti kemasan diri, mempunyai sikap yang sopan dan menghormati orang lain. Apatah lagi, profesion ini dipandang tinggi oleh masyarakat dan adalah penting untuk saya

berpenampilan kemas sepanjang masa.

Semoga tugas murni dan amanah yang diberi untuk membantu masyarakat dapat dipikul sebaik mungkin serta menjadi inspirasi kepada individu lain.

