

Ayah gila WhatsApp

Kerap keluar malam berjumpa rakan, sakiti hati ibu

? Saya mempunyai keluarga yang bahagia, namun kini semakin berubah apabila ayah saya baru membuat akaun WhatsApp. Pada mulanya, ayah tidak taasub, namun lama-kelamaan dia semakin seronok, apatah lagi kembali berhubung dengan kawan sekolah dulu.

Beliau kerap menghadap telefon mengalahkannya dan adik yang masih remaja. Pada mulanya, saya tidak begitu bimbang hal ini, tapi sejak kebelakangan ini dia kerap keluar malam berjumpa kawannya padahal sebelum ini ayah tidak gemar keluar malam kecuali jika ada urusan penting. Dia tidak melepak di warung kopi.

Kami bukan mempertikaikan ayah keluar malam berjumpa kawannya kerana itu haknya, apatah lagi kami sudah besar cuma tidak senang dengan perubahan drastik ayah.

Kini, ayah menjadi agak pemarah terutamanya terhadap ibu. Ayah memang seorang yang garang dan tegas dalam mendidik, tetapi sebelum ini tegasnya pada tempat sepatutnya.

Sebelum ini, ayah tidak terlalu kerap menyakiti hati ibu, malah jika berbuat demikian dia akan memujuk dengan membuat sesuatu yang romantik agar ibu ter-

hibur.

Saya sendiri melihat ayah melenting tidak tentu pasal dan menjawab dengan kasar apabila ditanya secara lembut oleh ibu. Saya dapat melihat air muka ibu yang terluka, tersinggung. Namun, ibu hanya berdiam diri dan bersabar, malah berlagak seperti tiada apa berlaku.

Saya pernah menyindir ayah dengan agak kasar. Saya tidak pasti adakah perbuatan ini elok atau tidak kerana dapat menyuarakan sesuatu dalam mempertahankan ibu saya.

Apakah yang saya dapat lakukan untuk menyedarkan ayah?

ANAK SEDIH
Pahang

! Terima kasih Dr ucapan di atas perkongsian yang adik lakukan. Melihat seseorang yang kita sayangi berubah dalam sekelip mata memang memeritkan apatah lagi jika keharmonian sebuah keluarga itu terganggu. Tidak dapat Dr sangkal bahawa teknologi memberi kesan baik

dan buruk kepada pengguna, apa lagi apabila tidak menghiraukan masyarakat sekeliling, malah ahli keluarga sendiri.

Dr berpendapat, ayah adik mendapat satu kejutan budaya teknologi apabila selalu menggunakan WhatsApp dengan teman lama sehingga tidak menghiraukan keluarga. Seperti yang diberitahu, adik tidak kisah apabila ayah keluar malam untuk lepak bersama kawannya, namun ia menjadi masalah apabila sikap ayah adik mula berubah daripada penyayang kepada mudah melenting.

Apa yang Dr boleh sarankan kepada adik, jangan bersikap terlalu agresif kepada ayah dengan mengeluarkan kata-kata sinis kerana kemungkinan besar ia akan mencetuskan kemarahan kerana beranggapan adik tidak lagi menghormatinya sebagai ayah.

Adik sebagai anak yang tua dan dapat melihat suasana yang berlaku secara luas, adik sendiri boleh bercakap dengan ayah di atas perubahan yang terjadi. Mungkin ayah

adik tidak perasan akan perubahan itu,

Dr sarankan untuk meluahkan apa yang terbuku di hati dengan penuh kasih sayang. Hati ayah mana tidak akan lembut apabila anaknya bercakap daripada hati ke hati. Carilah masa yang sesuai dan tidak bercakap secara terbuka di hadapan adik-beradik yang lain kerana ia akan menyebabkan ayah malu. Adik juga boleh menulis surat kepada ayah. Dr doakan yang terbaik buat adik sekeluarga.

? Saya seorang yang boleh dikatakan mempunyai berat badan agak berlebihan dan tidak ideal dengan ketinggian. Saya juga sering menerima ejekan dan sindiran daripada rakan yang lain. Kadang-kadang saya rasa sangat sedih dengan keadaan ini.

Namun, saya terpaksa memekakkan telinga mendengar semua itu. Satu saja masalah bagi saya iaitu tidak dapat mengawal nafsu makan dan cara pemakanan yang betul. Saya juga sangat cepat berasa lapar walaupun selepas makan. Jika di rumah, ibu akan mengawal pemakanan saya di samping menyediakan makanan yang berkhasiat.

Tetapi, sejak saya tinggal di rumah sewa bersama rakan-rakan, tiada siapa yang mengawal pemakanan, malah saya mudah dipengaruhi mereka apabila mengajak untuk makan.

Saya pasti tidak akan

Sering diejek kerana gemuk

menolak kerana mempunyai nafsu makan yang tinggi. Selain itu, saya selalu mengambil makanan yang mempunyai lemak dan gula berlebihan. Oleh itu, saya meminta jasa baik untuk memberi panduan bagi mengatasi masalah nafsu makan yang tinggi.

MALU SEBAB GEMUK,
Pulau Pinang

! Terima kasih Dr ucapan di atas curahan kebimbangan adik terhadap diri. Dr juga suka apabila adik ingin mencari perubahan terhadap masalah berat badan yang dihadapi. Untuk membuat perubahan secara drastik bukanlah sesuatu yang mudah. Tapi, apa yang Dr boleh sarankan adalah adik perlu mengambil makanan yang seimbang pada se-

tiap hari.

Untuk mendapatkan berat badan yang ideal bukanlah dengan berlapar, tetapi dengan makan. Tetapi makan secara seimbang. Adik boleh melihat kepada piramid makanan, bahagian makanan yang mana perlu diambil secara banyak, sederhana dan sedikit. Sarapan pagi sangat penting, begitu juga makan tengah hari dan

makan malam.

Apa yang penting adalah apa yang adik makan. Jika di rumah, ibu boleh mengawal pemakanan adik, namun kini adik mampu untuk berdikari dan membuat keputusan sendiri. Adik perlu berdisiplin dalam mengawal pemakanan.

Dr sarankan adik membuat jadual pemakanan tersendiri. Adik juga boleh

membuat sedikit pembacaan kesan terhadap masalah kegemukan. Sayang jika umur yang muda ini adik berpenyakit seperti kencing manis atau jantung.

Umur adik yang terlalu muda boleh mengatasi masalah ini kerana adik boleh melakukan aktiviti fizikal dalam mengurangkan berat badan. Dr sarankan juga untuk adik memulakannya dengan berjoging dua hingga tiga kali seminggu.

Mulakan dengan masa yang sedikit, 10 minit, kemudian 15 minit dan akhirnya 30 minit. Pengurangan dalam pengambilan pemakanan tidak akan sempurna tanpa kegiatan fizikal. Selain itu, di dalam Islam, kita juga dianjurkan untuk berpuasa. Maka berpuasalah setiap Isnin dan Khamis dalam mengawal nafsu makan. Akhir sekali, adik boleh berjumpa kaunselor atau pakar pemakanan dalam membantu adik berdisiplin mengawal berat badan.

