



EON Inspirasi
Mohammad Nasrul

Breast Cancer
Are Men at Risk?

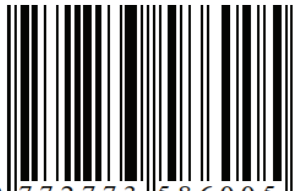
Men vs Women
A Genetic Perspective

***Outdoor
Recreation***
Trends among Youth

***From Jogging
to Ka-Ching!***



ISSN 2773-5869



9 772773 586005



EON

Inspirasi

Edisi

Mohammad Nasrul Ashraf Abdul Malik

Oleh

NURSYAZNI BINTI ABDUL RAHIM

Pusat Pengajian Biologi,
UiTM Cawangan Negeri Sembilan,
Kampus Kuala Pilah, Pekan Parit Tinggi,
72000 Kuala Pilah, Negeri Sembilan
syaznirahim@uitm.edu.my

EDITOR: DR NURLIYANA MOHAMAD

Padanlah penulis terperanjat benar apabila bertentang mata dengan beliau sebentar tadi...

Encik Mohammad Nasrul Ashraf, atau lebih mesra dipanggil Encik Nasrul oleh para pensyarah UiTM Negeri Sembilan, Kampus Kuala Pilah, memang sebelum ini mudah dikenali dan tidak susah untuk dicam. Ini kerana, Encik Nasrul adalah seorang yang bertubuh besar dan bulat. Dari kejauhan pun sesiapa sahaja boleh meneka dengan tepat bahawa itu adalah Encik Nasrul.

Namun, setelah beberapa kali arahan bekerja dari rumah dikeluarkan, Encik Nasrul rupanya mengambil peluang itu untuk menambahbaik kesihatan dirinya. Penulis seolah-olah tidak percaya pada mata sendiri ketika melihat Encik Nasrul yang kini telah kehilangan sebegitu banyak sekali berat badannya. Tahniah!

“Ada nampak Encik Nasrul tak, baru-baru ini?” Terpacul soalan pertama dari mulut penulis sebaik sahaja bersua wajah dengan suami setibanya di rumah. Bekerja di kampus yang sama di Kampus Kuala Pilah, penulis dan suami rata-ratanya memang mengenali hampir semua staf yang turut berkhidmat di sini. Apatah lagi dengan sosok Encik Mohammad Nasrul Ashraf Abdul Malik, yang kerap kali kami berurusan berkaitan hal ehwal peperiksaan pelajar.

“Tak ada pula. Kenapa?” Suami penulis kembali melontarkan soalan. Dalam kepala penulis pula sedang ligat membayangkan bilakah kali terakhir penulis bersua secara bersemuka dengan Encik Nasrul, sebelum terserempak semula dengan beliau ketika dalam perjalanan menuju ke kereta sebentar tadi.

Baru penulis tersedar, memang sejak pandemik Covid-19 melanda negara, gerak kerja di kampus ini juga turut terkesan. Ada ketikanya kami hanya bekerja dari rumah. Jika ke pejabat pun, hanya berada dalam bilik masing-masing sahaja kerana kuliah dijalankan secara atas talian. Kiranya memang sudah lama penulis tidak berurusan dengan Encik Nasrul secara bersemuka.



Gambar 1: Kurus itu nikmat.

Encik Nasrul yang kini berusia 33 tahun telah mula berkhidmat bersama UiTM sejak 2014 lagi. Berstatus sebagai seorang suami dan bapa kepada dua orang anak, beliau mengakui yang berat badannya mulai naik lebih dari rakan-rakan sebaya seawal darjah tiga, iaitu 24 tahun yang lepas. Berat badan yang tidak mudah untuk disusutkan itu terus meningkat secara konsisten sehinggalah pada tahun lalu, ianya telah menjangkau 174 kilogram!

Apabila ditanya apakah yang menjadi punca di sebalik semua itu?

“Ayah saya seorang yang sangat pandai memasak. Hendak makan apa, semua Ayah boleh sediakan. Sebut sahaja, rojak? Nasi kerabu? Tak ada yang Ayah tak boleh siapkan. Kami tiga beradik semua serupa sahaja sebab tak pernah kami menolak makanan yang Ayah sediakan.” Encik Nasrul menambah, beliau juga memang menjauhi segala aktiviti senaman, apatah lagi untuk turut serta aktiviti lasak sejak dari peringkat sekolah lagi. Walaupun bertubuh besar, tiada apa yang Encik Nasrul risaukan kerana kehidupan beliau tetap berjalan seperti biasa.

Sejak menjadi bapa, impian untuk mencapai berat badan yang ideal itu seperti semakin menjauh. Manakan tidak, setiap kali anak-anak tidak mahu menghabiskan makanan, Encik Nasrul jualah yang perlu menghabiskannya bagi mengelakkan pembaziran.

Namun semuanya mula berubah sedikit demi sedikit sejak berat badannya mencapai 160 kilogram.

- ✓ Kaki menjadi bengkak apabila memandu walaupun sekejap
- ✓ Mudah tertidur tanpa sengaja samada ketika memandu mahupun sedang bekerja
- ✓ Menghidapi selulitis yang menyebabkan sakit di bahagian betis

Perkara yang paling menguatkan azam Encik Nasrul untuk berubah dan mengurangkan berat badannya adalah apabila beliau mula merasa kepayahan untuk menggunakan tandas di kampus ini. Terasa sempit. Sukar untuk bergerak ketika di dalamnya!

Bukannya Encik Nasrul tidak pernah mencuba untuk menurunkan berat, beliau masih ingat betapa bersungguhnya beliau berusaha ketika tarikh perkahwinan semakin hampir dahulu, namun hanya beberapa kilogram sahaja yang dapat dihilangkan.

Namun kali ini, tekad telah dibulatkan. Encik Nasrul berazam untuk berubah!

Perjalanan itu juga tidaklah mudah seperti yang dijangkakan. Beberapa teknik telah Encik Nasrul cuba, dalam mencari yang paling sesuai dengan dirinya. Beliau pernah mencuba untuk makan secara suku suku separuh, namun amatlah sukar untuk dipatuhi. Dicubanya pula diet secara *Atkin*, juga tidak membawa hasil, malah lebih memberi tekanan!

Akhirnya, Encik Nasrul mula terpikir untuk menjalani proses diet ini bersama 'buddies' agar tidak merasa keseorangan dalam perjalanan menuju ke arah berat badan yang diidamkan.

Encik Nasrul mula melakukan *intermittent fasting*, bersama-sama dengan seorang kawan di Facebook. Mereka selalu berbincang dan berkongsi tip-tip yang mana sesuai atau tidak, jadi atau tidak bersama-sama. Alang-alang menyeluk pekasam, biar sampai ke pangkal lengan!

Kemuncaknya, Encik Nasrul teruja apabila melihat kawan beliau itu berjaya menjadi kurus dengan penurunan berat yang ketara. Berkat perbincangan dan perkongsian mereka, akhirnya Encik Nasrul berjumpa dengan teknik yang paling sesuai dengan dirinya, iaitu *Lazy Keto*. Teknik ini mengamalkan untuk tidak langsung mengambil karbohidrat dan makanan yang manis, hanya makanan berunsur protein sahaja yang menjadi diet sehari-harian.

Selepas serius mengamalkan *Lazy Keto* ini, berat badan Encik Nasrul yang sebanyak 174kg itu akhirnya hanya tinggal 103kg sahaja selepas setahun!



Gambar 2: Encik Nasrul, dulu (kiri) dan kini (kanan).

“Maka Nikmat Tuhan-mu yang manakah yang kamu dustakan.” – Ar-Rahman.

Selain amat menjaga menu diet harian, Encik Nasrul juga turut bersenam. “Tidaklah terlalu ekstrem, senaman yang dilakukan adalah dengan cara berjalan sahaja. Berjalan hari-hari di dalam kawasan kampus selepas habis waktu kerja, lebih kurang empat kilometer sehari dan disesuaikan dengan pernafasan diri sendiri. Saya juga turut menggunakan alatan senaman di rumah. Lama kelamaan ramai pula yang turut serta berjalan bersama-sama, perkara itu amat menimbulkan keseronokan dalam diri.” Ujar Encik Nasrul sambil tersenyum.

“Selain itu, apakah perkara yang paling membuatkan Encik Nasrul gembira setelah hilang lebih dari 70 kilogram berat badan?” Soal penulis lagi.

“Yang paling menggembirakan saya dengan kejayaan ini adalah, semestinya saya sudah boleh membeli baju saiz orang yang normal. Saya tidak perlu lagi mencari saiz *oversize* seperti 7XL. Kini saya hanya bersaiz XL! Terasa nikmatnya hidup kerana saya sudah boleh membeli pakaian yang menarik dan cantik yang telah lama saya idamkan sejak dulu.” Balas Encik Nasrul riang. Beliau juga turut menambah yang kini beliau sudah tiada masalah untuk menunggang motosikal untuk berulang ke pejabat.

“Yang seronoknya, tahun ini saya akhirnya sudah boleh menjadi atlet untuk acara sukan staf UiTM, Karista 2023. Jika dulu saya hanya mampu tengok dan berangan sahaja. Bahagia sangat rasanya sebab dah boleh jadi wakil kampus dalam acara ragbi. Ibarat mimpi jadi kenyataan!” Ujar Encik Nasrul lagi yang sekarang sedang dalam proses untuk kejapkan kembali otot badannya dengan cara mengangkat berat.

“Bagaimana dengan reaksi keluarga dan rakan-rakan terhadap perubahan ketara Encik Nasrul ini?” Walaupun berbunyi klise, penulis tetap bertanya.

“Isteri tercinta adalah insan yang paling banyak menyokong saya mengharungi proses ini.”

“Beliaulah yang selalu hidangkan makanan yang sesuai dengan *Lazy Keto*. Mula-mula memang agak susah, tapi akhirnya menjadi kebiasaan. Keluarga saya menyambut baik perubahan yang berlaku dan saya berbangga kerana menjadi inspirasi kepada adik-beradik dan sepupu-sepupu saya. Kawan-kawan, rakan-rakan sekerja dan beberapa orang pensyarah juga banyak jadikan saya sebagai jurulatih dan rujukan dalam menurunkan berat badan ketika ini. Syukur.”

Semoga lebih ramai yang terinspirasi untuk mengejar berat badan ideal seperti Encik Nasrul. Bukannya sesuatu yang mudah yang boleh dilakukan dalam satu malam, tapi ianya juga tidaklah mustahil! Encik Nasrul turut menitipkan beberapa nasihat kepada para pembaca sebelum beliau mengakhiri kata-kata.

- ✓ Fokus pada pemakanan yang sihat.
- ✓ Kelihatan kurus itu tak semestinya sihat, perlu juga untuk kawal makanan manis.
- ✓ Lakukan pemeriksaan kesihatan.
- ✓ Bersenam itu amatlah perlu!
- ✓ Banyakkan minum air kosong.
- ✓ Dan yang paling penting, tidak perlu beli produk kurus!
- ✓ Hanya amalkan vitamin, diet yang betul dan bersenam!