



Selamat Datang
Ke Laman Portal
Universiti Putra Malaysia

UTAMA | FAKTA & ANGKA | MEDIA | DIREKTORI KAKITANGAN | LOKASI | PETA LAMAN | SOALAN LAZIM | HUBUNGI KAMI

CARI



Rabu, April 17, 2013

MENGENAI KAMI | PENYELIDIKAN | AKADEMIK | JARINGAN | ANTARABANGSA | KEHIDUPAN KAMPUS
PERKHIDMATAN

A- | A+ | ENGLISH

Berita » Pelajar UPM sambut Hari Kegiatan Fizikal Sedunia 2013 untuk gaya hidup sihat

Oleh Noor Eszereen Juferi
Foto by Noor Azreen Awang



KUALA LUMPUR, 7 April (UPM) – Dengan dibimbing oleh Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, pelajar-pelajar UPM dibawa melalui peringkat demi peringkat kegiatan sedang mereka menyambut Hari Kegiatan Fizikal Sedunia 2013 yang bertujuan untuk menanam hakikat betapa bernilainya kegiatan fizikal kepada tubuh yang sihat.

Menaiki tangga setiap hari bukannya menggunakan lif, berjalan ke kedai, dewan syarahan atau perpustakaan dan bukannya dengan memandu kereta atau menunggang motosikal tentunya memberi manfaat dalam usaha mempromosi badan sihat dan mengelakkan penyakit tidak berjangkit seperti penyakit kardiovaskular dan barah, kata

Pengerusi Jawatankuasa Penganjur, Prof Dr Lekhraj Rampal.

Matlamat utama Hari Kegiatan Fizikal Sedunia adalah mendapatkan semua orang dalam segenap kumpulan untuk melakukan lebih banyak aktiviti fizikal.

"Kegiatan utama program ini adalah satu acara 'Berjalan 3km Menentang Tekanan Darah Tinggi' dengan objektifnya untuk menyokong inisiatif global mempromosi kesihatan yang diraikan sebagai Hari Kesihatan Sedunia," kata beliau.



Beliau menggalakkan orang ramai agar melakukan kegiatan fizikal selama 30 minit setiap hari kecuali mereka mengalami kekangan kesihatan tertentu yang menghalang seseorang berbuat demikian.

"Melakukan beberapa aktiviti fizikal adalah lebih baik daripada tidak berbuat apa-apa. Orang yang tidak aktif seharusnya bermula dengan sedikit kegiatan dan lama kelamaan secara beransur-ansur menambah jangka masa, kekerapan dan kecergasan mereka," beliau menambah.

Acara "Berjalan Menentang Tekanan Darah Tinggi" dirasmikan oleh Ratu Universe Malaysia, Carey Ng dan Naib Juara Ke-2, May Salitah Naru Kiob bersama-sama 350 pelajar daripada UPM dan Sekolah Menengah Kebangsaan Aminuddin Baki, Kuala Lumpur.

Program itu adalah sebahagian daripada kerjasama di antara Kelab Perubatan Putra UPM, Persatuan Perubatan Malaysia dan Jabatan Kesihatan Dewan Bandaraya Kuala Lumpur.

Program-program lain pada hari itu adalah senaman aerobik, saringan kesihatan, pameran, kegiatan keluarga dan belia seperti pertandingan mewarna, pertandingan membuat layang-layang, semuanya dengan tema tekanan darah tinggi.

-upm/nej/kgo/kam/del

RSS | Dasar Privasi | Dasar Keselamatan | Penafian | Notis Hakcipta | Peta Laman | Bantuan | Jumlah Pelawat : 1570303
Paparan terbaik menggunakan Internet Explorer, Safari, Firefox, Google Chrome dengan resolusi 800 x 600 dan 1024 x 768 (S1)

@2012 Universiti Putra Malaysia
Kemaskini Terakhir : 16 Apr 2013

