

[UTAMA \(/\)](#)
[MENGENAI KAMI \(/MENGENAI_KAMI-1\)](#)
[BAKAL PELAJAR \(/UPM/BAKAL_PELAJAR-10\)](#)
[PELAJAR SEMASA \(/UPM/PELAJAR_SEMASA-11\)](#)
[STAF \(/UPM/STAF-13\)](#)
[ALUMNI \(/UPM/ALUMNI-14\)](#)
[PETA LAMAN \(/SITEMAP\)](#)
[MAKLUMBALAS \(/MAKLUMBALAS\)](#)

BM ▾



Selamat Datang Ke Laman Portal

Universiti Putra Malaysia


[AKADEMIK \(/akademik-15\)](#)
[PENYELIDIKAN \(/penyelidikan-3\)](#)
[JARINGAN \(/jaringan-16\)](#)
[ANTARABANGSA \(/antarabangsa-2\)](#)
[PERKHIDMATAN \(/perkhidmatan-19\)](#)
[KEHIDUPAN KAMPUS \(/kehidupan_kampus-18\)](#)
[PUTRA BAKTI \(/putrabakti\)](#)

[\(/\)](#) » [BERITA \(/BERITA\)](#) » Larian Diabetes beri kesedaran kepada orang ramai

Entiti Kami

Senarai Berita (/Berita)

Newsletter

Tetapan

Larian Diabetes beri kesedaran kepada orang ramai

Oleh: Nur Syamila Kamarul Arefin

Foto Oleh: Unit Media dan Teknikal Diabetes Day 2023



SERDANG, 3 Jun- Penganjuran program Diabetes Run ternyata mendapat sambutan hangat apabila ramai peserta menyertai program larian di sekitar Universiti Putra Malaysia (UPM).

Acara larian kali ini dibuat di sekitar UPM disertai kira-kira 800 peserta terdiri daripada pelajar, staf dan masyarakat setempat.



Larian itu bermula dari Dewan Besar, Pusat Kebudayaan dan Kesenian Sultan Salahuddin Abdul Aziz Shah, UPM ke Bukit Expo.

Pengarah Projek Diabetes Run, Prof. Madya Dr. Cheah Pike See, Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan berkata, acara kali ini terbahagi kepada dua kategori iaitu 5km dan 7km.



Katanya, antara objektif utama program berkenaan adalah bagi memberi kesedaran kepada orang ramai berkenaan penyakit kencing manis dan mengamalkan gaya hidup sihat sambil beriadah secara santai.

"Kesedaran mengenai bahaya penyakit seperti kencing manis ini tidak hanya dapat dilakukan di dalam hospital tetapi senaman sangat penting untuk lebih sihat.

"Ini adalah salah satu cara untuk mengamalkan gaya hidup lebih sihat. Andai tak mampu berlari berjalanlah setiap hari walaupun 10 minit" katanya.



Selain acara larian berkenaan, pelbagai aktiviti saringan kesihatan diadakan antaranya ujian pendengaran, ujian mata, saringan glukos, dan saringan sakit tulang belakang.

Sementara itu, peserta Diabetes Run, Mariani Jacob, 35, berkata, andai sudah menghadapi sakit kronik, ubatnya adalah senaman.

"Bukan hanya makan ubat untuk sembuh, tetapi amalkan senaman untuk lebih cergas serta berasa segar.

"Zaman sekarang ini bukan orang tua sahaja yang menghidap penyakit diabetes. Tetapi golongan muda juga sama. Saya ingin berpesan supaya jaga pemakanan dan bersenamlah sekurang-kurangnya seminggu 3 kali," katanya. - UPM

Tarikh Input: 08/06/2023 | Kemaskini: 08/06/2023 | hairul_nizam

PERKONGSIAN MEDIA

(https://www.addtoany.com/share?url=https%3A%2F%2Fwww.upm.edu.my%2Fberita%2Flarian_diabetes_beri_kesedaran_kepada_orang_ramai-73331&title=Larian%20Diabetes%20Beri%20Kesedaran%20Kepada%20Orang%20Ramai%20%7C%20Universiti%20Putra%20Malaysia)
 (/#facebook) (/#twitter) (/#linkedin) (/#email) (/#copy_link) (/#wordpress) (/#print)

HUBUNGI KAMI

Universiti Putra
Malaysia
43400 UPM
Serdang
Selangor Darul
Ehsan
MALAYSIA

+603-9769
1000



spk@upm.edu.my

TALIAN
KECEMASAN
BAHAGIAN
KESELAMATAN
UPM (24
JAM)
03-9769 7990
| 03-9769
7470 |
03-9769 1999

PERKHIDMATAN DALAM TALIAN

Sistem Permohonan ke Luar Negara
(<http://bursar1.upm.edu.my/spln/>)
 Sistem Ilmu Sumber Manusia (SISMAN)
(<http://www.sisman.upm.edu.my/>)
 KM Portal
(<http://km.upm.edu.my/kmportalweb/portal/render.action?method=home>)
 Jawatan Kosong (<http://spj.upm.edu.my/>)
 Sistem Baik Pulih ICT (<http://zonict.upm.edu.my/>)
 Putra Learning Hub (<http://learninghub.upm.edu.my/>)
 Sistem Pengurusan Perubatan
(<http://regmedic.upm.edu.my/>)
 Sistem E-Claim (<http://eclaims.upm.edu.my/login/>)
 i-GIMS (staf)
(<http://www.sps.upm.edu.my:8080/igims/index.jsp>)
 i-GIMS (pelajar pascasiswazah)
(<http://sgsportal.upm.edu.my:8080/sgsportal/>)
 Sistem Maklumat Pelajar (pelajar prasiswazah)
(<http://smp.upm.edu.my/smp/action/security/loginSmpSetup>)

PAUTAN LUAR

Kementerian Pendidikan Malaysia
(<https://www.moe.gov.my/>)
 Keluarga Malaysia
(<https://keluargamalaysia.gov.my/>)
 Perbadanan Tabung Pendidikan
Tinggi Nasional (PTPTN)
(<http://www.ptptn.gov.my/>)
 Multimedia Super Corridor
(<https://mdec.my/msc-malaysia/>)
 Portal myGovernment
(<https://www.malaysia.gov.my/>)
 Agensi Kelayakan Malaysia
(<https://www.mqa.gov.my/>)

PAUTAN PANTAS

FAKULTI / PTJ / PENTADBIRAN (entiti)
 Statistik Transaksi Laman Web (<http://www.upm.edu>)
 Tender & Kontrak (<http://etender.upm.edu.my/>)
 Dasar UPM (http://www.pnc.upm.edu.my/mengenai_k)
 Dana Wakaf Ilmu (<http://www.wazan.upm.edu.my>)
 Penerbitan UPM (<http://www.upm.edu.my/kandungan>)
 UPM Flywire (<https://landing-pages.flywire.com/landin>)
 Takwim UPM 2023
(<https://pspk.upm.edu.my/upload/dokumen/20221222>)

Dasar Privasi (/footnote/dasar_privasi-29949)
Hakcipta (/footnote/hakcipta-29950) RSS (/rss)
Penafian (/footnote/penafian-29938)
Bantuan (/footnote/bantuan-29937)
UPM online (/footnote/upm_online-38695)
Dasar Keselamatan (/footnote/dasar_keselamatan-29939)

© 2023 Universiti Putra Malaysia



LANGGAN MELALUI EMAIL

HANTAR

Entiti Kami

Dokumen

Newsletter



Tetapan