

UPM anjur program PUTRASihat, fokus membina komuniti sihat

Oleh: Ameesya Aghniya Ab Rahim



SERDANG, 28 Februari – Universiti Putra Malaysia (UPM) telah mengadakan program PUTRASihat 10,000 Langkah UPM bagi mempromosikan gaya hidup sihat dan meningkatkan kesejahteraan holistik dalam kalangan pelajar dan pekerja.

Program ini menggalakkan aktiviti fizikal secara berkala serta meningkatkan kesedaran masyarakat terhadap amalan gaya hidup sihat melalui pelaksanaan aktiviti kesihatan yang berimpak.

Naib Canselor UPM, Prof. Dr. Dato' Ahmad Farhan Mohd Sadullah berkata, peningkatan kos penjagaan kesihatan dan masalah obesiti di Malaysia merupakan isu yang membimbangkan kerana membawa kesan buruk kepada kualiti hidup.

“Jadi program kesihatan seumpama ini mampu membantu mewujudkan suasana yang lebih harmoni serta menyokong kesejahteraan mental bagi menjaga kesejahteraan pekerja.

“Pencegahan dan kesedaran mengenai gaya hidup aktif serta pendidikan kesihatan yang berkesan amat penting dalam menangani masalah isu ini,” katanya.



Pengarah Akademi Sukan UPM, Profesor Dr. Mohammad Hamiruce Marhaban berkata, program ini disertai seramai 1350 orang untuk menghayati gaya hidup sihat serta kesejahteraan mental pekerja.

“Program ini memfokuskan kepada amalan hidup gaya sihat kerana masalah kesihatan boleh dialami oleh kita tidak kira usia,” katanya.

Pelajar Asasi Sains Pertanian, Nur Ainun Basri, 19, berkata program ini memberi sangat memberi kesan terutama kepada pelajar supaya mendapat fikiran yang cerdas dan tubuh yang cergas.

“Selepas mengikuti 10,000 langkah ini, badan saya berasa ringan dan melegakan fikiran kerana suasana yang indah pada pagi ini,” ujarnya.