

UPM galak kakitangan terus aktif dan sihat



Oleh: Noor Eszereen Juferi

Foto Oleh: Muhammad Najman Saleh

SERDANG, 20 Jun – Program PUTRASihat: Senamrobik Perdana dan 10,000 Langkah Siri 2 terus memberi dorongan kepada staf Universiti Putra Malaysia (UPM) untuk mengamalkan gaya hidup sihat dan aktif menerusi gabungan aktiviti senamrobik serta berjalan kaki sejauh 10,000 langkah.

Naib Canselor UPM, Dato' Prof. Dr. Ir. Ahmad Farhan Mohd. Sadullah berkata program ini memberi peluang kepada warga universiti untuk mengekalkan kesihatan fizikal dalam suasana yang menyeronokkan.

"Saya gembira melihat staf tetap hadir dan bersemangat walaupun hujan dan ini membuktikan komitmen mereka untuk terus menjalani kehidupan yang sihat," katanya.



Pengarah Akademi Sukan UPM, Prof. Dr. Mohammad Hamiruce Marhaban berkata program kali ini turut mencabar ketahanan peserta dengan laluan berjalan kaki sejauh 5 kilometer di sekitar kampus bagi mencapai sasaran 10,000 langkah.

“Untuk siri ketiga yang dijangka diadakan pada bulan September nanti pengisian kesihatan akan dipertingkatkan lagi bagi memastikan staf terus cakna terhadap penjagaan kesihatan diri,” katanya.

Sebelum ini, siri pertama Program PUTRASihat 10,000 Langkah telah dilaksanakan pada Februari lalu.



Pembantu Perubatan Hospital Sultan Abdul Aziz Shah (HSAAS), Muhammad Firdaus Ramli, program tersebut memberi impak positif kepada tahap kesedaran kesihatan dalam kalangan warga kerja.

“Saya harap program sebegini diteruskan secara berkala kerana ia sangat bermanfaat,” katanya.



Penolong Pegawai Tadbir, Pasukan Latihan Pegawai Simpanan (PALAPES), Farell Jamaluddin berkata penganjuran program ini secara berterusan bagi mengekalkan kecergasan dan keupayaan kerja dalam kalangan staf.

“Program ini tidak membebankan, malah saya berharap ia dijadikan rutin biasa dan bukan hanya program bermusim,” katanya.