



Kuala Lumpur: Seramai 350 peserta berjalan sejauh tiga kilometer (km) sambil mempromosi gaya hidup sihat bersempena dengan sambutan Hari Kegiatan Fizikal Sedunia di Taman Tasik Perdana, di sini, baru-baru ini.

Program anjuran Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan Universiti Putra Malaysia (UPM) itu turut diceriakan dengan kehadiran peserta Ratu Universe Malaysia, Carey Ong dan May Salitah Naru Kiob.

Pengerusi Jawatankuasa Penganjur, Prof Dr Lekhraj Rampil, berkata program itu dianjurkan bagi menggalakkan masyarakat melakukan aktiviti fizikal untuk memelihara kesihatan tubuh.

“Menaiki tangga setiap hari bukannya menggunakan lif, berjalan ke kedai, dewan syarahan atau perpustakaan dan bukannya dengan memandu kereta atau menunggang motosikal tentunya

Kempen gaya hidup sihat

memberi manfaat dalam usaha mempromosi badan sihat dan mengelakkan penyakit tidak berjangkit termasuk penyakit kardiovaskular dan barah,” katanya.

Aktiviti sebagai riadah

“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

Ratu Universe Malaysia turut menjayakan acara jalan kaki bersempena dengan Hari Kegiatan Fizikal Sedunia di Taman Tasik Perdana.

jangka masa, kekerapan dan kecergasan mereka,” katanya.

Program sehari itu dijayakan dengan kerjasama Kelab Perubatan Putra UPM, Persatuan Perubatan Malaysia dan Jabatan Kesihatan Dewan Bandaraya Kuala Lumpur. Selain penuntut UPM, pelajar Sekolah Menengah Kebangsaan Aminuddin Baki, Kuala Lumpur turut hadir bagi menjayakan acara ‘Berjalan Mengelak Penyakit Darah Tinggi’ itu.

Antara aktiviti sepanjang program itu ialah senaman aerobik, saringan kesihatan, pameran, pertandingan mewarna dan pertandingan membuat layang-layang.

Pelajar bertanya

soalan pada sesi ceramah bersempena dengan Hari Kegiatan Fizikal Sedunia di Taman Tasik Perdana, Kuala Lumpur

