

# Prosis UMP bentuk generasi muda sihat

(UTUSAN CHELLO KAMPUS) m/s 20 9/9/2015

**KUANTAN 8 Sept.** - Lebih 2,000 warga Universiti Malaysia Pahang (UMP) menyertai Program Siswa Sihat (Prosis) sempena Minggu Induksi Siswa di Dataran Kompleks Sukan universiti itu di Gambang, dekat sini baru-baru ini.

Program dengan kerjasama Kementerian Kesihatan dan Pusat Kesihatan Pelajar UMP bertemakan Siswa Sihat dan Siswa Cergas itu bertujuan menggalakkan warga universiti terutama para penuntut mengamalkan gaya hidup lebih sihat.

Acara bermula dengan senaman ringan dan diteruskan dengan aktiviti berjalan kaki 10,000 langkah sejauh kira-kira enam kilometer yang mengambil masa selama sejam.

Majlis pelepasan disempurnakan Timbalan Naib Canselor (Hal Ehwal Pelajar dan Alumni), Profesor Datuk Dr. Yuserrie Zainuddin.

Yang hadir sama Pemangku Pendaftar UMP, Abd. Rahman Safie;

Ketua Pusat Kesihatan Pelajar UMP, Dr. Khairul Salleh Abdul Basit; Penolong Pengarah Kanan (Promosi Kesihatan) Jabatan Kesihatan negeri, Nor Ayuni Abd. Rahman dan Penolong Pengarah Jabatan Kesihatan negeri, Azirin Ramli.

Menurut Yuserrie, selain penumpuan terhadap pengajian, mahasiswa juga perlu menitikberatkan aspek kesihatan bagi menjamin kualiti pembelajaran tidak terjejas dengan mengamalkan gaya hidup sihat.

“Prosis merupakan program pendidikan kesihatan dan pemanjngin kepada pembentukan generasi muda khususnya para pelajar institusi pengajian tinggi supaya mementingkan kesihatan diri sekali gus dapat menjadi insan cemerlang,” katanya di sini.

Sementara itu, penuntut Fakulti Kejuruteraan Mekanikal, **Muhammad Huzaifi Yusniman**, 19, berkata, penganjuran aktiviti berkenaan

banyak memberi banyak manfaat dan memupuk minda sihat dalam kalangan warga UMP.

“Saya berbangga dengan semangat yang ditunjukkan peserta dan berharap program ini akan dijalankan dengan lebih kerap sekali gus dapat memberi kesedaran bahawa pentingnya menjaga kesihatan,” ujarnya.

Bagi **Abu Hurairah Husamudin**, 19, selain menyihatkan badan, acara berjalan kaki dapat membantunya meningkatkan keyakinan diri dan mengurangkan risiko penyakit berbahaya selain membantu melancarkan aliran darah.

“Penganjuran aktiviti ini sedikit sebanyak dapat merehatkan minda kami dan mengurangkan tekanan. Secara tidak langsung memberi peluang kepada kami untuk beriadah yang jarang dapat dilakukan akibat kekangan masa,” kata penuntut Fakulti Kejuruteraan Pembuatan (FKP) itu.



**SEBAHAGIAN** pelajar Universiti Malaysia Pahang (UMP) membuat senaman ringan ketika menyertai Program Siswa Sihat sempena Minggu Induksi Siswa di UMP Gambang, Kuantan, baru-baru ini.