



Lebih 500 warga UMP berjalan 10,000 langkah

Lebih 500 warga Universiti Malaysia Pahang (UMP) yang terdiri dari pelajar dan staf universiti menyertai Program Berjalan 10,000 dengan berjalan kaki dari bangunan Canseleri bergerak ke sekitar kampus sempena Kempen Gaya Hidup Sihat yang berlangsung di UMP Kampus Gambang.

Program dilancarkan oleh Naib Canselor UMP, Profesor Dato' Dr. Daing Nasir Ibrahim bertempat di hadapan Dataran Canseleri pada 10 Jun 2015 yang lalu seawal jam lapan pagi.

Dalam ucapannya, beliau menyeru agar warga UMP mengamalkan budaya hidup sihat dan dinamik bagi meningkatkan kesejahteraan warga kampus. Beliau percaya orang yang sihat sudah tentu lebih efisien dan proaktif dalam melaksanakan tugas seharian.

"Tambahan pula, kita lihat di UMP hari ini dimonopoli dengan lebih golongan muda, jadi gunakan kempen ini sebagai *platform* untuk mengekalkan gaya hidup yang sihat," katanya.

Selain itu, Dato' Dr. Daing turut mengingatkan warga kampus tentang faktor-faktor risiko bagi penyakit-penyakit itu boleh bermula awal usia muda, namun demikian penyakit ini dapat dielakkan dengan mengamalkan tabiat makan yang sihat dan melakukan aktiviti fizikal secara tetap.

Ujar beliau lagi, pihak pengurusan UMP sentiasa menitikberatkan mengenai gaya hidup sihat untuk warganya. Selain itu juga melalui inisiatif terbaru, UMP telah

menubuhkan Program Bantuan dan Sokongan Staf (EAP) yang akan memberi perkhidmatan nasihat kepada staf UMP yang menghadapi kesulitan dalam urusan kerja, keluarga, kerjaya, dan kesihatan yang secara langsung memberi impak kepada kualiti.

Manakala menurut Timbalan Pendaftar Kanan Jabatan Pendaftar merangkap Pengarah Program, Wan Abdul Rashid Wan Abd Rahman pula berkata, program ini diadakan bagi menzahirkan amanat Naib Canselor tahun 2015 agar melahirkan budaya cemerlang melalui mengamalkan gaya hidup sihat.

Program kerjasama di antara Jabatan Pendaftar dengan Pusat Sukan UMP ini telah dijalankan serentak di UMP Gambang dan UMP Pekan. Pelbagai program yang telah diatitkan sepanjang kempen ini dijalankan setiap bulan antaranya seperti Zumba, Senamrobik, Berbasikal, Kempen Derma Darah, dan lain-lain lagi.

Program larian 10,000 langkah hari ini diketuai oleh Naib Canselor yang melalui persekitaran kampus yang dijalankan secara konsisten dapat memberi manfaat terhadap kesihatan, menyihatkan jantung, mengurangkan risiko penyakit jantung dengan merendahkan paras kolesterol dan mengawal tekanan darah dan mencegah risiko penyakit darah tinggi dan strok.

Selain itu, program ini dapat mengurangkan risiko penyakit diabetes, berjalan meningkatkan keupayaan badan untuk memproses gula dengan lebih baik dan

membantu melancarkan aliran darah.

Bagi Pengarah Pusat Bahasa Mandarin dan Kebudayaan Cina (MLCC), Chong Ah Kow yang turut sama menyertai program berkata, aktiviti sebegini sangat baik dijalankan di UMP kerana dapat memupuk warga UMP untuk melakukan senaman ringan malahan dapat memberi manfaat yang besar kepada individu.

Menurutnya, dengan mengamalkan berjalan kaki di awal pagi setiap hari sejak hampir 30 tahun dahulu, beliau sehingga kini amat bersyukur kerana dikurniakan kesihatan yang baik dan masih kekal sihat serta tidak menghadapi sebarang penyakit.

Hadir sama, Pemangku Pendaftar, Abd Rahman Haji Safie, Dekan Pusat Bahasa Moden & Sains Kemanusiaan (PBMSK), Profesor Madya Dr. Muhammad Nubli Abdul Wahab, Pengarah Pusat Inovasi dan Daya Saing Akademik (CAIC), Profesor Dr. Mohd. Ridzuan Nordin, Ketua Pusat Sukan, Mohd Aznorizamin Ismail dan Pengarah Pejabat Pengurusan Keselamatan & Kesihatan Pekerjaan, Muhammad Hairynizam Muhd Taib.

Program disemarakkan dengan berlangsungnya Forum Bicara 'Pekerja Sihat, Persekitaran Selamat, Produktiviti Meningkatkan' yang menampilkan pensyarah PBMSK, Dr. Helmi Mat Said, Dr. Ahmad Ikhwani Shah Akhtar Ali dari Hospital Pakar PRK MUIP dan Timbalan Pendaftar UMP Pekan, Zainuddin Mat Hussin yang diadakan di UMP Pekan.