

Gaya hidup sihat sempena Ekspokonvo UMP

UTUSAN MALAYSIA (DALAM NEGERI) 8 NOV 2016 m/s 29

Oleh ZAMZURINA AHMAD

pengarang@utusan.com.my

■ Kuantan 7 Nov.

UNIVERSITI Malaysia Pahang (UMP) memilih program berkonsepkan gaya hidup sihat sebagai acara pembuka tirai sempena Ekspokonvo universiti itu yang akan dilancarkan pada 17 November ini di kampus Gambang di sini.

Timbalan Naib Canselor (Hal Ehwal Pelajar dan Alumni) UMP, Prof. Datuk Dr. Yuserrie Zainuddin berkata, Ekspokonvo 2016 memberi tumpuan kepada program yang dapat memberi kesedaran terhadap kempen gaya hidup sihat dan penjagaan alam sekitar dalam menyokong inisiatif UMP terhadap usaha melahirkan warga yang sihat.

"Penganjuran program ini juga dapat memastikan pelajar sentia-

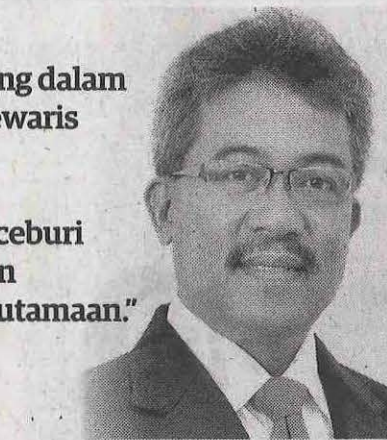


Mahasiswa adalah aset penting dalam pembangunan negara dan pewaris kepimpinan masa depan. Selain pendidikan berkaitan dengan bidang yang bakal diceburi di setiap universiti, penjagaan kesihatan perlu diberikan keutamaan."

YUSERRIE ZAINUDDIN
Timbalan Naib Canselor
(Hal Ehwal Pelajar dan Alumni) UMP

sa berada pada tahap kesihatan yang memuaskan dari segi fizikal, mental, rohani dan jasmani sewaktu menjalankan semua aktiviti di kampus.

"Mahasiswa adalah aset penting dalam pembangunan negara dan pewaris kepimpinan



masa depan. Selain pendidikan berkaitan dengan bidang yang bakal diceburi di setiap universiti, penjagaan kesihatan perlu diberikan keutamaan," katanya di sini hari ini.

Menurut Yuserrie, dalam menyemarakkan kemeriahan menje-

lang Ekspokonvo ini, UMP mengadakan perasmian Karnival Hidup Sihat dengan acara *The Biggest Loser UMP Campus Challenge* dan *The Amazing Iron Man* pada 13 November ini di UMP kampus Pekan.

"Program anjuran Sekretariat Generasi Siswa Sihat (Genesis) dengan kerjasama Pusat Kesihatan UMP, pertubuhan badan bukan kerajaan (NGO) dan agensi kesihatan bagi menggalakkan mahasiswa UMP mengamalkan gaya hidup sihat serta mempunyai berat badan ideal agar mereka kelihatan lebih bertenaga.

"Penganjuran *The Amazing Iron Man* pula bertujuan menguji kepantasan dan kekuatan peserta dalam menempuh cabaran apabila dikehendaki bergerak dalam kumpulan dari UMP Pekan ke Pusat Transformasi Bandar (UTC) Kuantan dan Teluk Cempedak sebelum berakhir di UMP Pekan dengan menaiki bas rapid sambil

mempromosikan program ekspokonvo," katanya.

Dalam pada itu, Yuserrie menyasarkan orang ramai agar turut serta dalam program Ekspokonvo 2016 seperti mengambil bahagian dalam acara yang dipertandingkan.

"Antara acara yang dipertandingkan dengan kerjasama Kumpulan Utusan seperti Pertandingan Fotografi pada 11 November ini, Pertandingan Memancing (12 November), Pertandingan Catur (12 November) dan *Fun Run* sejauh lima kilometer (13 November) di UMP Pekan," jelasnya.

Sementara itu, menurut Penasihat Karnival Hidup Sihat, Nasrul Salim Pakheri, program dimulakan dengan sesi pendaftaran dan pemilihan awal peserta di dua kampus dengan peserta dikehendaki mengukur tinggi dan berat badan masing-masing.

"Mereka dikehendaki melakukan pemeriksaan kesihatan di

Pusat Kesihatan Pelajar untuk memastikan peserta sihat untuk melakukan sebarang aktiviti.

"Antaranya adalah *high intensity interval training* (HIIT), senaman abs dan berjalan sejauh 10,000 langkah pada setiap minggu dalam kampus," jelasnya.

Nasrul berkata, peserta yang memiliki berat badan ideal serta mempunyai daya ketahanan fizikal yang kuat akan diumumkan sebagai pemenang.

Antara aktiviti yang akan diadakan ialah *UMP ExpoRace*, *DIY Competition* (18 November), *Dikir Zikir* (18 November), *Pertandingan Mewarna Kanak-kanak*, *Street Soccer* (19-20 November), *Ancasa Royale Junior Chef* (19 November), *Sembang Warung Halal* dan *Music for the Heroes* (20 November) bertempat UMP di Gambang dengan lebih 60 gerai jualan disediakan untuk kemudahan orang ramai.