



## Lebih 500 jayakan Kempen Gaya Hidup Sihat

Lebih 500 orang daripada kalangan warga Universiti Malaysia Pahang (UMP) bersama-sama pelajar Sekolah Menengah Kebangsaan (SMK) Indera Shahbandar menyertai program berjalan 10 ribu langkah dan merentas desa sempena Kempen Gaya Hidup Sihat pada 22 Januari 2016 yang lalu di UMP Pekan.

Program bermula dengan senamrobik sebelum bergerak berjalan kaki sejauh tiga kilometer dari Pusat aktiviti Pelajar UMP Pekan menuju ke Kompleks Pentadbiran Utama dan berakhir di Pusat Aktiviti Pelajar.

Manakala bagi 400 pelajar SMK Indera Shahbandar pula aktiviti rentas desa bermula dari sekolah berkenaan yang terletak berdekatan dengan kampus UMP menuju ke Pusat Aktiviti Pelajar universiti ini.

Majlis dirasmikan oleh Timbalan Naib Canselor (Hal Ehwal Pelajar & Alumni), Profesor Dato' Dr. Yuserrie Zainudin yang menyertai program sejak awal pagi. Hadir sama Pemangku Pendaftar, Abd. Rahman Haji Safie, Ketua Pusat Sukan, Mohd Aznorizamin Ismail, Guru Penolong Kanan 1, Tuan Haji Abd Rahman Sulong dan Guru Penolong Kanan Kokurikulum, Suhaimi Karim.

Profesor Dato' Dr. Yuserrie dalam ucapan perasmian berkata, program yang julung kalinya ini dapat dilaksanakan bersama warga SMK Indera Shahbandar.

"Walaupun pada awal pagi tadi hujan lebat namun bersyukur kita dapat melaksanakan program ini dengan jayanya.

"Program ini bertujuan mempertingkatkan kesedaran mengenai pentingnya kesejahteraan dan kesihatan melalui amalan gaya hidup sihat menerusi aktiviti berjalan kaki. Di samping itu, ia juga dapat memupuk budaya menjaga kesihatan dari segi fizikal dan rohani," katanya.

Beliau turut memuji penganjuran program melibatkan beberapa jabatan seperti Jabatan Pendaftar, Pusat Sukan, Pejabat Naib Canselor dan Jabatan Hal Ehwal Pelajar dan Alumni yang merupakan satu inisiatif berkonsepkan *Blue Ocean Strategy* sejajar dengan hasrat universiti yang menggunakan pendekatan ini dalam merangka Pelan Strategik UMP 2016-2020.

Katanya, menerusi program ini juga dapat menjadi platform untuk mengukuhkan hubungan antara UMP dengan SMK Indera Shahbandar.

Tambahnya lagi, dalam penjagaan kesihatan, amalan permakanan juga perlu ditiitikberatkan menerusi mengurangkan gula, garam dan minyak dalam sesuatu hidangan.

"Selain bersukan dan bersenam, aktiviti ini bukanlah acara bermusim dan perlu dilakukan setiap hari agar badan sentiasa cergas malahan tugas seharian lebih bersemangat dan proaktif.

"Dengan kesihatan yang baik, mudahlah kita melakukan pelbagai tugas besar dan mencabar seterusnya untuk terus berjaya dan mengharapkan program ini dapat dijadikan aktiviti bulanan dalam menghayati gaya hidup sihat," ujar beliau.

Manakala menurut Guru Penolong Kanan 1, Tuan Haji Abd Rahman Sulong, amat berterima kasih kepada UMP di atas program kerjasama ini, menerusi program ini dapat memberi galakan kepada Pelajar untuk menyertai program rentas desa pada hari ini.