Campus Life

Program ‘Jom Sihat Bersama Naib Canselor’ tingkatkan kecergasan fizikal dan mental staf UMPSA

Thu, 09/26/2024 - 16:16

PEKAN, 25 September 2024 - Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA) baru-baru ini telah menjayakan program ‘Jom Sihat Bersama Naib Canselor’ yang merupakan antara inisiatif yang dicetuskan bagi menyahut seruan Naib Canselor UMPSA, Profesor Dato’ Ts. Dr. Yuserrie Zainuddin mengenai kepentingan work-life balance dalam usaha menangani masalah peningkatan bebanan Penyakit Tidak Berjangkit (*Non Communicable Disease*) di UMPSA.

Program ini berjaya membudayakan gaya hidup sihat dan mengeratkan hubungan antara Naib Canselor dengan warga UMPSA.

Malah, program ini juga dapat meningkatkan kecergasan fizikal dan mental dalam kalangan warga UMPSA.

Menurut Profesor Dato’ Ts. Dr. Yuserrie Zainuddin, hasrat pihak pengurusan universiti adalah untuk

memastikan staf dapat menjadikan medium ini sebagai permulaan dalam mengamalkan penjagaan kesihatan.

“Pihak pengurusan juga turut berharap agar program ini dapat dijadikan suatu budaya dalam usaha untuk meningkatkan produktiviti kehidupan terutamanya kepada universiti.

“Gaya hidup sihat merupakan gaya hidup yang mengutamakan amalan kesihatan dan pencegahan penyakit,” ujarnya.

Program yang bermula pada pukul 8.30 pagi itu dimulakan dengan taklimat ringkas, sesi memanaskan badan dan regangan, senamrobik, brisk walk dan berkayak.



Lebih 100 orang staf hadir dalam program anjuran Jabatan Canseleri, Pusat Kerjasama Strategik Akademik (PKSA) dan Penerbit UMPSA itu.

Program itu juga bakal memupuk budaya intervensi terhadap kesihatan diri dan mewujudkan komuniti yang mengamalkan gaya hidup sihat dalam kalangan rakan sekerja.

Turut hadir Pengarah PKSA, Profesor Ts. Dr. Mohd Ruzaimi Mat Rejab, Pengarah Penerbit UMPSA, Profesor Madya Ir. Ts. Dr. Norazlianie Sazali, Pengarah Pusat Sukan dan Kebudayaan, Aznorizamin Ismail, Pengarah Unit Pengurusan Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan, Ts. Muhammad Hairynizam Muhd Taib dan Ketua Audit Dalam, Mohd Akram Abdul Razak

Turut serta Pengarah Perkhidmatan Pelajar, Mohd Raizalhilmy Mohd Rais, Pengarah Pusat Komunikasi Korporat, Mimi Rabita Abd Wahit dan Pengarah Bahagian Keselamatan, Mohd Nazri Samsudin.

Disediakan Oleh: Siti Nur Azwin Zulkapri, Pusat Komunikasi Korporat

TAGS / KEYWORDS

Program Jom Sihat Bersama Naib Canselor

- 138 views

View PDF