

Surat khabar: Metro Ahad (Setempat)

Hari/Tarikh: 12/5/2013

Muka surat: 15

Tajuk : 150 Sertai Program Let's Move And Shake.

**Setempat**

**15**



**PESERTA** menyertai 'Let's Move and Shake' di UNIMAS, semalam.

## 150 sertai Program Let's Move and Shake

**Kota Samarahan:** Seramai 150 penuntut Fakulti Sains Sosial, Universiti Malaysia Sarawak (UNIMAS) menahut cabaran menerusi program gaya hidup sihat berhubung bahaya obesiti di kampus induk berkenaan, di sini, semalam.

Program 'Let's Move and Shake' itu bertujuan memberi kesedaran kepada warga UNIMAS supaya mengamalkan cara hidup sihat bagi mengelak masalah seumpama itu berlaku.

Dengan sambutan menggalakkan, program anjuran pelajar tahun tiga fakulti terbabit dimulakan dengan senaman aerobik sebelum peserta berjalan sejauh 4.5 kilometer mengelilingi universiti terbabit seawal jam 7.30 pagi.

Pengarah program, Sim Wei Li berkata dia berharap program itu dapat memberi

kesedaran berhubung masalah obesiti selain mendalami betapa penting menjaga kesihatan.

"Obesiti dapat dicegah sekiranya kita mengamalkan gaya hidup sihat. Oleh itu, kita perlu mempunyai kesedaran dan semangat tinggi untuk menjaga kesihatan bagi menghindari pelbagai penyakit terutama obesiti," katanya ketika ditemui selepas program berlangsung.

Sementara itu, Timbalan Naib Canselor Hal Ehwal Pelajar dan Alumni Fadzil Abdul Rahman ketika merasmikan kempen terbabit berkata, Malaysia adalah salah satu negara mempunyai ramai penduduk menghidap obesiti.

"Kesedaran tinggi bagi menghindari obesiti amat diperlukan selain kerjasama semua pihak bagi menangani masalah itu berlarutan," katanya.