

Surat khabar: Berita Harian (Sarawak)

Hari/Tarikh: 12/5/2013

Muka surat: 13

Tajuk : UNIMAS Anjur Program Ajak Cegah Obesiti.



Fadzil menyertai **senaman aerobik bersama peserta** kempen 'Let's Move And Shake' di Universiti Malaysia Sarawak.

[FOTO NUR NADIA HAFIZA JAMALUDDIN/BH]

UNIMAS anjur program ajak cegah obesiti

Kota Samarahan: Kebimbangan melihat semakin ramai pelajar mengalami masalah obesiti mendorong Fakulti Sains Sosial, Universiti Malaysia Sarawak (UNIMAS) tampil dengan program 'Let's Move and Shake'.

Program anjuran pelajar tahun tiga fakulti terbabit adalah bagi mendedahkan pelajar mengenai aspek kesihatan serta amalan pemakanan yang perlu dipraktik bagi mengelak masalah obesiti.

Timbalan Naib Canselor Hal Ehwal Pelajar dan Alumni UNIMAS, Prof Mohd Fadzil Abdul Rahman, berkata Malaysia adalah antara negara yang mempunyai ramai penduduk obes.

"Mengikut kajian, Malaysia adalah negara keenam yang mempunyai ramai penduduk yang mengalami obesiti dan paling tinggi penduduk obes dalam kalangan negara Asia.

"Oleh itu kita perlu mempunyai kesedaran yang tinggi bagi menghindari obesiti. Pencegahan obesiti membabitkan semua pihak serta amalan gaya hidup sihat adalah antara kunci utama bagi pencegahan obesiti," katanya ketika merasmikan kempen itu di sini, semalam.

Bagaimanapun jumlah pelajar UNIMAS yang mengalami masalah obes masih rendah namun langkah mencegah perlu diambil dari awal bagi mengelak bilangannya meningkat.

Seramai 150 pelajar menyertai aktiviti yang bermula dengan aktiviti senaman aerobik sebelum mereka beramai-ramai berjalan kaki sejauh 4.5 kilometer mengelilingi kampus terbabit.