



Acara larian tingkatkan kepentingan kesihatan diri

Oleh : Aimi Sani

Foto : Muhammad Asri Haji Awang Abas

BANDAR SERI BEGAWAN, Ahad, 28 Januari. - Pusat Promosi Kesihatan (PPK), Kementerian Kesihatan dengan kerjasama Pusat Perubatan Gleneagles Jerudong Park (GJPMC) dan Qaisara Dreams, hari ini mengadakan Acara Larian Keluarga (Family Run) di bawah program Happy Environment and Lifestyle (HEAL), berlangsung di Taman Haji Sir Muda Omar 'Ali Saifuddien, di ibu negara, di sini.

Pelbagai aktiviti-aktiviti menarik telah pun diungkuhkan dan ia terbuka untuk kunjungan orang ramai. Acara utama adalah acara larian yang terdiri daripada tiga kategori iaitu Acara Larian Keluarga (Family Run) 3 kilometer, Acara Larian 5 Kilometer bagi kategori lelaki dan perempuan. Aktiviti-aktiviti lain adalah seperti aktiviti kanak-kanak, permainan Nerf, perkhidmatan kios foto dan juga vendor-vendor peniaga makanan.

Turut dihadiri selaku tetamu kehormat majlis ialah pelakon, model, pengacara televisyen, dan model komersial dari Malaysia, Datin Lisa Surihani Mohamed. Majlis dimulakan dengan kehadiran dan pendaftaran peserta, diikuti dengan bacaan Sayyidul Istighfar dan Surah Al-Fatihah dan



ANTARA yang menyertai acara Larian Keluarga (Family Run) di bawah program Happy Environment and Lifestyle (HEAL), berlangsung di Taman Haji Sir Muda Omar 'Ali Saifuddien, di ibu negara (kiri). Sementara gambar kanan, Datin Lisa Surihani Mohamed hadir selaku tetamu kehormat.

seterusnya latihan dan aktiviti pemanasan badan.

Sejurus selesai aktiviti pemanasan badan, Acara larian 5 kilometer kategori lelaki dan perempuan diikuti dengan perlepasan 3 kilometer bagi larian keluarga dimulakan.

Acara Larian Keluarga bertujuan untuk meningkatkan kesedaran tentang keperluan untuk menjaga kesihatan fizikal dan mental khususnya dalam kalangan individu. Selain itu juga, ia juga memberi motivasi

kepada ahli keluarga untuk lebih yakin dan meningkatkan jati diri untuk bersukan di dalam atau di luar rumah. Acara ini juga menyediakan platform untuk keluarga bagi meluangkan masa mereka dalam aktiviti sukan seperti aktiviti senaman dan berlari.

Dengan adanya aktiviti atau program seperti ini, Kementerian Kesihatan berharap agar orang awam akan dapat membantu pihak PPK dan pihak yang berkepentingan

dalam sama-sama menangani isu-isu yang berkaitan dengan penyakit-penyakit tidak berjangkit seperti obesiti, penyakit jantung, kanser dan sebagainya dengan mempromosikan amalan gaya hidup yang sihat kepada semua peringkat umur.

Di samping itu juga, ia juga diharapkan agar dapat meningkatkan kesedaran dan pemahaman orang awam mengenai kepentingan menjaga kesihatan diri sendiri dan juga masyarakat sekeliling.

BERITA-BERITA HARIAN BOLEH DIKUTI DI LAMAN SESAWANG : www.pelitabrunei.gov.bn

MANFAATKAN SUMBER DENGAN CARA BERTANGGUNGJAWAB