

## Ekspedisi Santai Berbasikal praktikkan amalan gaya hidup sihat



Oleh : Wan Mohamad Sahran Wan Ahmadi / Foto : Mohammad Hatral Hazmi Awang Abdul Hamid

**BANDAR SERI BEGAWAN, Ahad, 11 September.** - Pusat Promosi Kesihatan (PPK), Kementerian Kesihatan dengan kerjasama Pusat Perubatan Jerudong Park Gleneagles (Gleneagles JPMC) dan Majlis Perundingan Kampung (MPK), Rancangan Perumahan Negara (RPN) Kampung Panchor, Mengkubau, hari ini mengadakan acara Ekspedisi Santai Berbasikal di bawah Program Happy Environment and Lifestyle (HEAL).

Hadir selaku tetamu kehormat sekali gus turut menyertai ekspedisi yang berlangsung di Bukit Riadah RPN Kampung Panchor, Mengkubau, di sini ialah Setiausaha Tetap (Kesukanan), Kementerian Kebudayaan, Belia dan Sukan, Pengiran Mohammad Amirrizal bin Pengiran Haji Mahmud.

Jarak ekspedisi ialah sejauh 24km yang bermula dari Bukit Riadah RPN Kampung Panchor, Mengkubau menyusur ke STKRJ Sungai Buloh (Sibanging) menuju ke Kampung Salar menghala Jalan Bukit Kebun menuju RPN Maragang.

Kemudian melewati Pusat Tingkatan Enam Maragang (PTem) sebelum berehat sebentar di Pantai Meragang.

Selepas itu, para peserta meneruskan ekspedisi melalui lebuhraya menuju pusing keliling sebelum menghala ke Kampung Kapok dan laluan akan menyusur balik melalui Kampung Salar terus ke STKRJ Sungai Buloh (Sibanging) dan berakhir di Bukit Riadah RPN Kampung Panchor, Mengkubau.

Ekspedisi bertujuan untuk meningkatkan kesedaran orang ramai mengenai amalan gaya hidup sihat dari dua sudut aspek yang berbeza iaitu dari segi pemakanan dan kegiatan fizikal.

Selain itu, ia juga adalah sebagai salah satu landasan bagi mengeratkan silaturahmi di antara ahli jawatankuasa kampung dan penduduk kampung tersebut dalam sama-sama mengunggakahkan aktiviti-aktiviti kesihatan tanpa mengira usia bagi melahirkan masyarakat yang sihat, cergas, sejahtera dan bebas daripada penyakit.

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 diharapkan agar dapat meningkatkan kesedaran dan pemahaman orang awam mengenai kepentingan menjaga kesihatan diri sendiri dan juga masyarakat sekeliling.