



Oleh : Nooratini Haji Abas / Foto : Mohammad Hatral Hazmi Awang Abdul Hamid

BANDAR SERI BEGAWAN, Sabtu, 19 November. - 'Fit & Active Lifestyle Club Season 1 (FALCS1)' adalah program penurunan berat badan untuk membantu para peserta mencapai berat badan yang sihat dan gaya hidup aktif.

Program anjuran Pusat Promosi Kesihatan (PPK), Kementerian Kesihatan dengan kerjasama Pusat Perubatan Gleneagles Jerudong Park (JPMC) diadakan selama enam bulan, iaitu 24 minggu dan terbuka pada enam kementerian, terdiri daripada 40 hingga 45 peserta, bertujuan untuk mencapai 5 hingga 10 peratus penurunan berat badan keseluruhan dalam tempoh 12 minggu dan timbangan terakhir, pada minggu ke-24.

Sehubungan itu, Majlis Penutup dan Penyerahan Sijil Penyertaan, di bawah program FALCS1 bagi Kementerian Kesihatan, bagi kohort pertama, berlangsung di Dewan atau Teater Kuliah, Persatuan Bola Sepak Brunei Darussalam (Football Association of Brunei Darussalam-FABD), di sini.

Hadir selaku tetamu kehormat dan menyampaikan sijil kepada para peserta, Ahli Eksekutif Komiti FABD, Awang Haji Mohammad Noor bin Haji Hamid @ Damit yang juga menyampaikan hadiah kepada pemenang 'Best of the Best' bagi Kategori-kategori Lelaki dan Perempuan.

Pada majlis itu diselajurkan dengan ucapan alu-aluan daripada Pengurus Program FALC dan tayangan video montaj serta video ucapan pemenang minggu ke-12 bagi Kategori-kategori Lelaki dan Perempuan.

Acara ini bertujuan untuk membina hubungan silaturahim di antara peserta, 'focal' dan ahli pasukan di dalam program tersebut, di samping untuk meningkatkan lagi keyakinan diri daripada peserta serta meningkatkan motivasi mereka untuk terus mengamalkan gaya hidup yang sihat.

Dalam masa yang sama, ia boleh meningkatkan semangat mereka dan mengukuhkan lagi dalam kerja berpasukan serta fokus dalam kalangan peserta.

Dengan adanya aktiviti atau program seperti ini, Kementerian Kesihatan berharap agar penjawat 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 pada semua peringkat umur.