

# UKM tubuh pusat kecergasan warga sihat

**KUALA LUMPUR 25 Mac** - Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) menubuhkan pusat kecergasan di Fakulti Sains Kesihatan Kampus Kuala Lumpur bagi mempromosikan gaya hidup sihat dalam kalangan kakitangan dan penuntutnya sekali gus memberi keseimbangan antara akademik dan kecergasan fizikal.

Timbalan Naib Canselor Hal Ehwal Akademik dan Antarabangsa UKM, Prof. Datuk Dr. Mazlin Mokhtar berkata, pusat itu yang dilengkapi pelbagai alat senaman termasuk bilik ujian saringan kesihatan boleh digunakan oleh semua warga UKM di kampus tersebut.

Katanya, penubuhan pusat tersebut merupakan langkah pencegahan yang diambil oleh UKM bagi mengurangkan bilangan pesakit yang kerap ke hospital serta pengambilan ubat yang tidak terkawal akibat kurang melakukan

aktiviti kecergasan seperti berseanam.

"Ini kerana bilangan pesakit ke hospital semakin meningkat akibat kurang mengamalkan gaya hidup sihat sehingga mudah mendapat penyakit seperti obesiti, kencing manis dan darah tinggi.

"Diharapkan pusat ini mendapat sambutan daripada kakitangan dan penuntut UKM dan penggunaannya dapat diperluaskan sebagai salah satu pusat rekreasi yang memberi impak besar kepada semua pihak," katanya yang ditemui selepas Majlis Perasmian Pusat Kecergasan di Kolej Syed Tun Nasir, UKM Kampus Kuala Lumpur hari ini.

Yang turut hadir, Dekan Fakulti Sains Kesihatan, Prof. Dr. Bahardin Omar; Timbalan Dekan Fakulti Farmasi, Prof. Madya Dr. Nor Azrina Azmi; Pengerusi Pusat Pengajian Sains Jagaan Kesihatan, Prof.

Dr. Ruzita Abd. Talib; Pemangku Pengarah Eksekutif Pentadbiran, Abd. Razak Hussin; Penyelaras Pusat Kecergasan, Prof. Dr. Poh Bee Koon dan atlet sukan renang negara, Khoo Cai Lin.

Pusat berkenaan yang mula beroperasi pada 17 Februari lalu itu ditubuhkan bersempena ulang tahun ke-24 Fakulti Sains Kesihatan UKM dan merupakan pusat kecergasan pertama seumpamanya di UKM yang menyediakan gimnasium, bilik kecergasan dan makmal metabolisme yang dilengkapi dengan aktiviti sukan seperti senaman yoga, zumba dan aerobik.

Sementara itu, Bee Koon berkata, pusat berkenaan juga akan dibuka kepada orang awam apabila semua persiapan dan peralatan lengkap telah dimasukkan sekali gus dapat menjana pendapatan dengan adanya penyertaan masyarakat.