From: UUM CORPORATE COMM.
Sent on: Sunday, 14 August, 2022 11:12:58 AM
To: UUM - All Staff; UUM - All Students
Subject: BERJALAN GAYA HIDUP SIHAT, TINGKAT KESEDARAN DAN TANGGUNGJAWAB PULIHARA ALAM SEKITAR

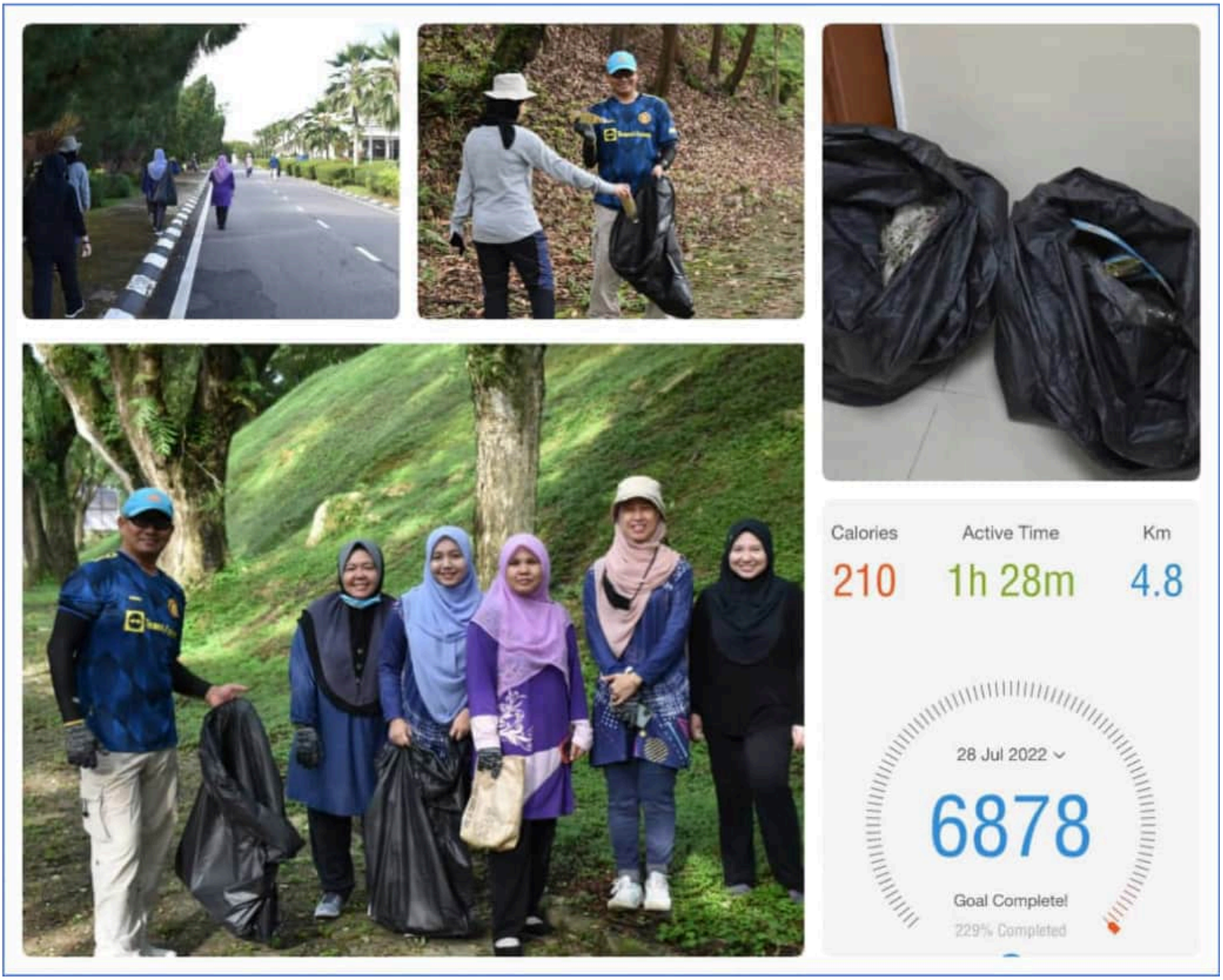
UUM Corporate Comm.
Universiti Utara Malaysia

14 OGOS 2022 / 16 MUHARAM 1444H
==========

"UUM : UNIVERSITI PENGURUSAN TERKEMUKA"
(THE EMINENT MANAGEMENT UNIVERSITY)

Oleh: Salina Abdullah
Gambar Oleh: Mohd Mahadi Mohd Razani

BERJALAN GAYA HIDUP SIHAT, TINGKAT KESEDARAN DAN TANGGUNGJAWAB PULIHARA ALAM SEKITAR



UUM ONLINE: Bagi memberi pendedahan yang jelas tentang kebaikan berjalan kaki, 15 staf Pusat Pengajian Kerajaan (SOG) Universiti Utara Malaysia (UUM) telah menyertai program “Fitness Walk – Close To Nature: Kepekaan Risiko dan Keselamatan Dalam Alam Sekitar” di sekitar kampus baru-baru ini.

Program inisiatif Kelab Kebajikan, Keceriaan, Sukan dan Rekreasi (JKKSR) SOG ini bertujuan menggalakkan staf menjalani hidup lebih sihat dan aktif di samping mendekatkan diri dengan alam sekitar.

Bagi individu yang tidak gemar bersenam tetapi mahu mendapatkan faedah kesihatan kardio, berjalan kaedah penyelesaian terbaik kerana banyak kajian membuktikan cara berjalan yang sederhana bukan sahaja dapat meningkatkan kesihatan tetapi dapat mengurangkan tekanan dan memperbaiki 'mood' individu.

Selain berjalan kaki, kesemua staf yang terlibat turut menjalankan aktiviti mengutip sampah sarap yang terdapat di sepanjang laluan yang dilalui.

Bagi Ketua Biro Rekreasi JKKSR, Dr. Za’im Ahmad, aktiviti berkenaan secara tidak langsung dapat merehatkan minda dan mengeratkan silaturahim dalam kalangan staf.

“Program yang berkonsepkan aktiviti berjalan secara santai ini membawa mesej semangat kerjasama dan juga kebersamaan staf di samping memupuk semangat cintai alam sekitar.

“Selain aktiviti fizikal, turut diadakan sesi perkongsian yang memberi tumpuan kepada aspek keselamatan dan persediaan yang rapi sebelum masuk ke sesuatu kawasan selain kesedaran betapa pentingnya mengamalkan kebersihan dan keselamatan alam sekitar. Malah kita perlu mempertingkatkan kesedaran mengenai alam sekitar dengan lebih menghargai dan menyayangi alam sekitar,” ujar Za’im.



Please consider the environment before printing this e-mail

Universiti Utara Malaysia Official Website http://www.uum.edu.my

Disclaimer: This e-mail (including any attachments) may contain confidential information. If you are not the intended recipient, you are hereby notified that any review, distribution, printing, copying or use of this e-mail is strictly prohibited. If you have received this e-mail in error, please notify the sender or Universiti Utara Malaysia (UUM) immediately and delete the original message. Opinions, conclusions and other information in this e-mail that do not relate to the official business of UUM and/or its group of companies shall be understood as neither given nor endorsed by UUM and UUM accepts no responsibility for the same. All liability arising from or in connection with computer viruses and/or corrupted e-mails is excluded to the fullest extent permitted by law.