

Mahu tarik belia amal gaya hidup sihat

► **SHAHIDA SARHID**
sshahida@sph.com.sg

BAGI mempergiat usaha menggalak gaya hidup sihat tetapi kali ini di kalangan belia pula, mahasiswa Sekolah Perubatan Yong Loo Lin, Universiti Nasional Singapura (NUS), Encik Ahmad Abdurrahman Hanifah Marican, bakal memperkenalkan pelbagai aktiviti berseesuaian dengan golongan usia itu.

Beliau yang mengetuai gerakan sayap belia Geng Sihat SG (GSSG) berkata antara aktiviti yang bakal dilaksanakan termasuk mengadakan pertandingan futsal dan bermain trampoline.

Menurut Encik Ahmad yang merupakan antara anggota jawa-

tankuasa Yayasan Buah Pinggang Kebangsaan (NKF) di bawah program pendekatan masyarakat, adalah penting menarik minat warga muda menjalani gaya hidup sihat pada usia muda kerana kebanyakan antara mereka mula kurang melakukan aktiviti fizikal terutama semasa di institut pengajian tinggi atau baru mula bekerja.

“Jika mereka mula melakukan aktiviti fizikal sejak muda, ia akan menjadi satu amalan dan mereka akan terus melakukannya sehingga menjangkau usia senja.

“Dengan mengamalkan gaya hidup sihat dari awal, ia akan mengurangkan kemungkinan seseorang itu mengidapi penyakit kronik di kemudian hari,” ujarnya.

Mentelah lagi, menurut penerima Anugerah Jauhari Harapan Berita Harian 2015 itu, ramai belia yang mula menjadi kurang aktif apabila melangkah ke alam pekerjaan dengan kebanyakan antara mereka masih terus mengambil jumlah makanan yang sama atau lebih daripada sebelumnya, memandangkan mereka sudah mula meraih pendapatan.

Pakar jantung, Dr Abdul Razakjr Omar, yang merupakan pelopor GSSG berkata tujuan membawa Encik Ahmad Abdurrahman ialah menjadikan beliau sebagai contoh kepada belia lain.

“Ramai belia yang mungkin terpenggal melakukan aktiviti fizikal atau mengamalkan gaya hidup sihat dengan adanya contoh ini.

“Ini yang kita mahukan iaitu satu gerakan mengamalkan gaya hidup sihat menjadi sebahagian daripada kehidupan harian kita,” ujarnya.

Lagipun, menurut Dr Razakjr, jika belia mendapati ada anggota keluarga mereka yang menghidap penyakit kronik, mereka akan terpenggal melibatkan diri dalam kegiatan aktif kerana tidak mahu mengalami nasib serupa kelak.

Dr Razakjr juga berharap gerakan ini akan menambat hati belia dengan aktiviti sihat dan sehaluan dengan minat mereka seperti memanjat tembok atau *rock climbing* dan *paintball* (permainan tembak bebola cat).



MENJADI CONTOH: Pelajar perubatan Encik Ahmad Abdurrahman Hanifah Marican bakal mengetuai sayap belia Geng Sihat SG dengan memperkenalkan aktiviti lasak berseesuaian dengan minat golongan muda. – Foto KHALID BABA