

**Lestarikan Gaya Hidup Sihat Bentuk Modal Insan Cergas - Muhyiddin
Bernama
May 10, 2014**

PUTRAJAYA, 10 Mei (Bernama) -- Timbalan Perdana Menteri Tan Sri Muhyiddin Yassin menyarankan rakyat Malaysia supaya tidak melengahkan usaha melestarikan gaya hidup sihat bagi membentuk modal insan yang cergas.

Beliau berkata tahap kesihatan dan kecergasan yang sentiasa dijaga dan terus disemai membawa kebahagiaan dalam kehidupan.

"Walaupun kita berilmu tinggi, berharta, berpangkat tinggi atau memiliki berjuta-juta aset, kecergasan dan kesihatan tubuh badan tidak dapat ditukar ganti dengan segala-galanya. "Justeru, janganlah kita berlengah lagi dan marilah kita bertekad untuk mengamalkan gaya hidup sihat agar ia menjadi satu amalan di dalam kehidupan kita seharian.

"Badan yang sihat dan cergas perlu dihargai supaya ia menyerlahkan imej dan keperibadian yang seterusnya melahirkan satu masyarakat yang harmoni serta sentiasa peka dengan kesihatan," katanya pada majlis pelancaran Jalan Ria 1Murid 1Sukan sempena Program Kecergasan Kementerian Pendidikan Malaysia 2014 yang diadakan di Dataran Istana Kehakiman di sini Sabtu.

Turut hadir isteri Timbalan Perdana Menteri, Puan Sri Norainee Abdul Rahman, Menteri Pendidikan Kedua Datuk Seri Idris Jusoh dan Timbalan-timbalan Menteri Pendidikan P. Kamalanathan dan Mary Yap serta Ketua Setiausaha Kementerian Pendidikan, Datuk Dr Madinah Mohamad.

Muhyiddin yang juga Menteri Pendidikan berkata amalan gaya hidup sihat tidak dibina dalam masa singkat dan pengambilan nutrisi yang betul akan menjamin perolehan tenaga kepada tubuh badan.

"Setiap apa yang dimakan akan mempengaruhi pemikiran serta perwatakan.

Justeru, kita memerlukan keazaman serta keyakinan yang kuat untuk melestarikan gaya hidup sihat ini dan seterusnya bersedia melakukan perubahan daripada mengamalkan tabiat lama kepada gaya hidup yang lebih sihat,"

katanya.

Muhyiddin bersama kira-kira 15,000 pelajar sekolah rendah, sekolah menengah dan Institusi Pendidikan Tinggi (IPT) dan Institut Perguruan Malaysia (IPG) berjalan kaki sejauh lima kilometer di sekitar Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan di sini.

Program Jalan Ria merupakan acara utama sebagai permulaan sambutan Program Kecergasan pada tahun ini untuk menggalakkan masyarakat mengamalkan amalan cara hidup sihat.

Muhyiddin juga menyeru warga pelajar agar menjadikan penyertaan dalam aktiviti Jalan Ria ini sebagai langkah pertama ke arah pengamalan gaya hidup sihat.

"Teruskan aktiviti berjalan kaki ini supaya ia kekal menjadi satu amalan gaya hidup sihat bagi kita semua dan memperkukuhkan lagi Dasar 1Murid 1Sukan yang telah diperkenalkan sebelum ini," katanya.

Sementara itu, Muhyiddin berkata kajian menunjukkan rakyat Malaysia yang obes meningkat daripada 14.9 peratus pada tahun 2006 kepada 15.2 peratus pada tahun 2011 dan setiap seorang daripada tiga penduduk Malaysia mengalami masalah berat badan berlebihan.

\ Beliau juga berkata setiap seorang daripada enam orang di Malaysia diserang strok dan setiap tahun dianggarkan 40,000 rakyat Malaysia diserang strok.

"Saya difahamkan kedua-dua penyakit obesiti dan strok ini menyerang badan kita ibarat api di dalam sekam di mana kehadirannya tanpa kita sedari.

"Sebagai langkah bijak menghindari serta pengawalan penyakit ini, marilah kita bersama-sama menjaga kesihatan dan mengamalkan gaya hidup sihat sebagai amalan hidup seharian," katanya.

-- BERNAMA

Copyright © 2014 BERNAMA

Source: <http://www.bernama.com/bernama/v7/bm/newsindex.php?id=1037249>