

Demam peperiksaan tidak halang pelajar bersenam

UM 8.1.2014 26

KOTA KINABALU 7 Jan. - Kesibukan menjelang ujian semester tidak menghalang pelajar Universiti Malaysia Sabah (UMS) menyertai Program Senam Sihat anjuran Yayasan Dakwah Islamiah Malaysia (Yadim) Zon Sabah bersama Bank Muamalat di universiti tersebut kelmarin.

Menyedari kepentingan menjaga kesihatan dalam apa jua situasi mendorong mahasiswa UMS mengikuti program Yadim sempena sambutan Maulidur Rasul 1435 Hijrah yang bakal disambut oleh umat Islam tidak lama lagi.

Kira-kira 1,435 peserta menyertai program santai Yadim itu sebagai simbolik kepada sambutan Maulidur Rasul 1435 Hijrah pada tahun ini.

Naib Canselor UMS, Prof. Datuk Dr. Mohd. Harun Abdullah berkata, program tersebut bukan sekadar untuk mengeluarkan peluh dan menyihatkan badan, malah lebih penting terlibat dalam aktiviti berfaedah bersama masyarakat.

Katanya, pelajar yang menyertai program itu juga berpeluang mendekatkan diri bagi memperingati



MOHD. Arifin Mohd. Arif (empat dari kiri) ditemani Samin Ongki (tiga dari kiri) dan Mohd. Harun Abdullah (lima dari kiri) melakukan senaman dalam Program Senam Sihat anjuran Yadim Zon Sabah bersama Bank Muamalat di UMS Kota Kinabalu, baru-baru ini.

hari kelahiran junjungan besar Nabi Muhammad SAW yang akan disambut secara meriah di negeri ini tidak lama lagi.

“Selain dihadiri para pelajar, pihak universiti juga melibatkan kakitangan UMS untuk turut sama terlibat termasuk pegawai terting-

gi pengurusan universiti,” katanya.

Yang hadir sama Pembantu Menteri kepada Ketua Menteri, Da-

tuk Mohd. Arifin Mohd. Arif; Pengarah Yadim Zon Sabah, Samin Ongki dan Pengurus Wilayah Timur Malaysia Bank Muamalat Ma-

laysia Bhd., Azman Manap.

Menurut Mohd. Harun, suasana minggu peperiksaan yang telah dirasai ketika ini sehingga penghujung Januari ini langsung tidak mematahkan semangat pelajar untuk memeriahkan Program Senam Sihat tersebut.

Katanya, program santai itu sebenarnya akan membantu pelajar dalam menghilangkan tekanan peperiksaan yang bakal dihadapi, selain memastikan kesihatan fizikal dan minda mereka kekal cergas bagi menempuh minggu peperiksaan.

Jelasnya, tahap kesihatan tubuh badan yang sempurna akan melahirkan pemikiran cergas dalam kalangan mahasiswa dan memberi ketenangan jiwa bagi menghadapi minggu peperiksaan yang kemungkinan boleh memberi tekanan kepada diri.

“Di samping kesibukan menempuh peperiksaan, jangan lupa kepada Yang Maha Esa. Pohonlah keberkatan untuk melapangkan fikiran dan ketenangan jiwa bagi menghadapi peperiksaan serta dalam masa sama menjaga kesihatan diri,” katanya.