

PROGRAM KESIHATAN NAFAS BARU - BERHENTI MEROKOK DAN TANGANI STRES

airforce.mil.my/berita/berita-dari-pusat-latihan/4237-program-kesihatan-nafas-baru-berhenti-merokok-dan-tangani-stres

TANJUNG BUNGAH, 8 Dis 18 - Di Institut Kepimpinan Dan Pengurusan (INSKEP) telah dianjurkan satu Program Kesihatan Nafas Baru iaitu Berhenti Merokok Dan Tangani Stres. Program tersebut telah dirasmikan oleh Pengerusi Panel Penasihat Klinik Kesihatan Tanjung Bungah, Dato' Mary Ritchie.

Turut hadir dalam program tersebut Ketua Cawang Tadbir INSKEP, Mej Abd Rahim bin Ahmad TUDM dan Isteri Puan Shahzalina binti Sahlan, staf INSKEP, ahli BAKAT INSKEP serta ahli keluarga. Antara aktiviti yang telah diadakan adalah ceramah kesihatan (cara berhenti merokok, tangani stres dan cara hidup sihat), senaman zumba, pertandingan mewarna kanak-kanak, pameran kesihatan, pemeriksaan kesihatan dan penyampaian hadiah.

Aktiviti yang dijalankan ini adalah bertujuan untuk memberi kesedaran kepada para pengunjung tentang bahaya menghisap rokok serta melahirkan warga INSKEP yang sihat. Selain itu, program sebegini dapat merapatkan ikatan ukhuwah yang telah terjalin antara warga INSKEP. Jutaan terima kasih kepada staf INSKEP, ahli BAKAT INSKEP dan Pihak Pengurusan Klinik Kesihatan Tanjung Bungah kerana berjaya melaksanakan program tersebut.



