

# AYUH SIHAT!

Hospital Colombia Asia Tebrau kumpul orang ramai lakukan senaman secara santai

Oleh Ibrahim Isa

ibrahim@hmetro.com.my

**Colombia Asia Hospital - Tebrau (CAH-Tebrau)** menganjurkan AyuhSihat! iaitu program pendedahan gaya hidup sihat kepada penduduk kawasan Tebrau membabitkan pelbagai aktiviti sepanjang hari, baru-baru ini.

Selain itu, menerusi program itu orang ramai berpeluang menyalurkan derma kepada Tunku Laksamana Cancer Foundation bertujuan membantu pesakit kanser.

Pengurus Besar Wilayah Selatan berpusat di CAH-Tebrau Rahani Yaacob berkata, sebagai hospital yang baru dibuka

di sini, pihaknya mahu memberikan pendedahan kesihatan kepada penduduk setempat, sekali gus bersama-sama mengamalkan gaya hidup sihat.

Katanya, menerusi acara itu orang ramai dapat melawat hospital berkenaan dan pada masa sama, bersenam serta mengetahui perkhidmatan disediakan.

"Kami mahu kehadiran kami disedari kerana menyediakan perkhidmatan perubatan terbaik kepada semua pesakit. Malah, disebabkan peningkatan

pelbagai penyakit berbahaya tidak berjangkit seperti sakit jantung dan kencing manis, amat penting untuk kami memberi kesedaran kepada orang ramai supaya mereka tahu cara-cara menghindari penyakit berkenaan.

"Program seperti AyuhSihat! akan mengumpul orang ramai untuk melakukan pelbagai aktiviti secara santai, kaedah terbaru senaman yang ringan namun memberi pelbagai faedah kepada mereka.

"Sekarang ini yoga bukan sekadar yoga, terdapat yoga untuk kanak-kanak dan yoga santai dan menceriaikan dan kami perkenalkannya pada program AyuhSihat!," katanya, baru-baru ini.

Menurutnya, selain itu pihaknya memperkenalkan senaman kardio seperti KpopX, Tabata, Fitbounce, Zumba and Muay Thai membabitkan semua 150 peserta yang mengambil bahagian.

Pada masa sama, bagi mereka yang enggan bermandi peluh berpeluang menimba ilmu di beberapa kaunter yang disediakan termasuk melihat sendiri produk organik dan makanan tambahan lain.

"Sempena tahun baru ini, mari kita berubah dan mengamalkan gaya hidup sihat dalam kehidupan harian. Ia bukan sahaja bersenam, malah pertukaran diet dan

pemakanan.

"Melihat sambutan menggalakkan ini, kami bercadang menjadikan CAH-Tebrau sebagai pemangkin gaya hidup sihat dengan menganjurkan pelbagai program seperti AyuhSihat!.

"Perlu diingat, mencegah lebih baik daripada merawat dan sebab itu kami menyarankan orang ramai bersenam, menjaga pemakanan dan menjalani pemeriksaan kesihatan tahunan untuk mengetahui tahap kesihatan masing-masing," katanya.

Selain program itu, CAH-Tebrau memperkenalkan ujian kesihatan dan gaya hidup sihat di atas talian di mana peserta memberikan jawapan sebelum menerima baucar dan menebus hadiah di hospital.

CAH-Tebrau beroperasi sejak 27 November lalu dan hospital Colombia kedua di Johor selepas Colombia Iskandar Puteri. Bangunan CAH-Tebrau setinggi empat tingkat itu menawarkan 205 katil dan ia adalah hospital terbesar dalam Kumpulan Hospital Colombia Asia.

CAH-Tebrau menawarkan perkhidmatan merawat batu karang, imbasan CT, MRI, rawatan jantung, mammogram, makmal farmasi, bilik fisioterapi, dewan bedah, Unit Rawatan Rapi (ICU) dan pelbagai kemudahan lain.



FOTO IHSAN HOSPITAL COLOMBIA ASIA

PESERTA bergambar selepas menyertai Program AyuhSihat!



SUASANA bertambah meriah dengan aktiviti yang membabitkan pelbagai lapisan usia.



PELBAGAI aktiviti diadakan.