

# ASPIRASI WARGA

## Satgas Yonarhanud 8/MBC Gelar Sosialisasi Kesehatan Secara Virtual

Journalis - [NUNUKAN.ASPIRASIWARGA.COM](http://NUNUKAN.ASPIRASIWARGA.COM)

Aug 8, 2024 - 06:45



Nunukan,- Satgas Pamtas Yonarhanud 8/MBC menggelar sosialisasi tentang kesehatan. Sosialisasi yang dilakukan secara virtual itu, turut serta diikuti oleh Wadansatgas, Kapten Arh Khairul Basyri.

Selain rutin melakukan olahraga, dalam sosialisasi tersebut Kapten Arh Khairul Basyri juga menghimbau para personel Satgas untuk bisa menjaga kesehatan tubuh.

"Supaya semua kondisi fisik prajurit Satgas tetap prima," ucapnya. Selasa (06/08/2024).



Selain disampaikan oleh Wadansatgas, penekanan pola hidup sehat juga dilakukan oleh Dokter Satgas Yonarhanud 8/MBC, Lettu Ckm Rusman.

"Hindari kebiasaan merokok dan minuman Alkohol karena dapat menyebabkan penyakit serius seperti penyakit jantung, kanker dan gangguan pernafasan serta Minum air yang cukup untuk membantu dalam proses pencernaan dan mengeluarkan toksin dari tubuh," terangnya

Olahraga, kata Lettu Ckm Rusman, dinilai mampu mencegah timbulnya berbagai penyakit. "Olahraga ini, mampu mencegah stroke hingga diabetes," ungkapnya. PenArh8