

# XPOS

## Olahraga Bersama, Dandim Tegal Ingatkan Prajurit Untuk Menjaga Pola Hidup Sehat

M.Nursalim - [TEGAL.XPOS.CO.ID](http://TEGAL.XPOS.CO.ID)

Sep 23, 2022 - 09:32



Tegal - Melalui olahraga jalan sehat yang dilaksanakan prajurit dan PNS Kodim 0712/Tegal ini, sebagai wahana untuk menjaga pola hidup sehat dalam aktifitas keseharian prajurit dan PNS guna mendukung tugas pokok satuan serta dalam

menjalani kehidupannya masing-masing.

Hal tersebut, dikatakan Dandim 0712/Tegal Letkol Inf Charlie Clay Lorando Sondakh, S.E., saat olah raga jalan bersama dengan segenap prajurit dan PNS Kodim 0712/Tegal di GOR Trisanja Jl. Ir. H. Juanda, Cregomas Kulon, Pakembaran, Kec. Slawi, Kabupaten Tegal, Jawa Tengah, Kamis (22/9/2022).



Dikatakan Dandim 0712/Tegal, bahwa pola hidup sehat adalah kebiasaan hidup yang terbebas dari masalah kesehatan fisik dan psikis. “Manfaat pola hidup sehat akan terasa jika kita menerapkan kebiasaan berolahraga, pola makan yang bergizi, istirahat cukup dan menjaga kebersihan lingkungan dalam kehidupan sehari-hari”, terangnya.

Karenanya, dalam setiap kegiatan, kita ajak segenap prajurit dan PNS Kodim 0712/Tegal khususnya dan jajaran Koramil Kodim 0712/Tegal untuk selalu menjaga pola hidupnya.

“Hal ini penting untuk kita lakukan, karena kesehatan merupakan hal penting untuk mendukung pelaksanaan tugas satuan, serta aktifitas setiap prajurit dalam kehidupannya”, paparnya.

Lanjut Dandim, dengan menerapkan pola hidup sehat, dapat terhindar dari berbagai masalah dan gangguan kesehatan. “Inilah sebabnya, penting untuk menjaga pola hidup sehat”, tegasnya.

“Selain untuk menjaga pola hidup sehat, jalan sehat bersama ini, juga sebagai wahana kita menjalin silaturahmi, kebersamaan dan soliditas serta juga sebagai wahana kita komsos menyapa dan lebih mengenal masyarakat sekitar kita”, pungkasnya. (\*Noor)

