

# Suardi Saleh: Momentum Berolahraga Tubuh Jadi Sehat Terdapat Jiwa Yang Sehat

Rudy kahar - [BARRU.DEMOKRAT.CO.ID](http://BARRU.DEMOKRAT.CO.ID)

Oct 13, 2024 - 13:36



BARRU-Bupati BARRU Ir. H. Suardi Saleh, M.Si., Ph.S(HC) melepas sekaligus mengikuti Jalan Sehat Dalam Rangka Hari Jadi Provinsi Sulawesi Selatan Ke-355 Tahun 2024 pada Ahad (13/10/2024) pagi.s

Pada kesempatan ini Bupati BARRU didampingi Plh.Sekretaris Daerah Kabupaten BARRU, bersama Para Pejabat PNS Lingkup Pemda BARRU, Para Camat, Para Kepala Sekolah, Para Para ASN, Para Guru dan Siswa SD, SMP, SMA /

sederajat.

Dalam sambutannya, Bupati Barru menyampaikan terima kasih kepada semua peserta jalan santai yang telah mengikuti kegiatan ini.

Dikatakan kegiatan ini dilaksanakan secara serentak di 24 Kabupaten / Kota Se Sulsel dalam rangka hari jadi ke 355 Provinsi Sulsel dan Pemecahan Rekor MURI dengan Kategori Peserta Jalan Sehat Terbanyak di Indonesia dimana setiap Kabupaten jarak tempuhnya minimal 3,55 Km.

" Meskipun jarak tempuhnya 3,55 Km tapi rasa-rasanya sepertinya 35 Km, Alhamdulillah bisa Finish bersama-sama ", ujar Bupati Barru

Lebih lanjut, Kegiatan ini tentu sangat penting positif karena mendukung program Germas yang dianjurkan oleh Pemerintah yakni minimal melakukan olahraga 30 menit satu hari, makan buah dan sayur, serta rutin memeriksa kesehatan kita.

Ditambahkan olahraga sangat penting karena saat ini ada perubahan gaya hidup, seiring dengan perkembangan teknologi membuat gaya hidup kita sudah mulai kurang bergerak.

Dia mencontohkan mulai penggunaan remote TV, penggunaan telpon rumah ke Handphone, penggunaan mesin cuci dan sebagainya yang membuat kita kurang bergerak, sehingga kita dianjurkan olahraga.

" Tentunya kegiatan ini menjadi momentum memulai , diharapkan setiap saat untuk berolahraga agar kita sehat, karena di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat ", ungkapnya

" tetapi sekarang terbalik di dalam jiwa yang sehat terdapat tubuh yang sehat karena jika pikiran yang sakit badan kita juga akan sakit, dan jika badan kita sehat belum tentu pikiran kita sehat ", imbuhnya

Diakhir sambutannya, dia kembali mengucapkan terima kasih telah mengikuti kegiatan ini, dan mari berdoa semoga diantara kita ada yang mendapatkan hadiah yang diundi secara virtual.

" Selamat hari jadi Provinsi Sulawesi Selatan ke - 355, Sulawesi Selatan, Rumah Kita Bersama ", pungkasnya

Sementara Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Barru H. Andi Adnan Asiz, S.STP.,M.Si yang dihubungi oleh Humas IKP Barru menyampaikan bahwa jumlah peserta yang mengikuti Jalan Santai 6000 lebih.

Dan untuk rute star Alun-alun Kota Colliq Pujie, Jl.A.P.Pettarani - Jl.Jend.Ahmad Yani - lewati Tugu Payung - Jend Sudirman, Jl.Andi Iskandar Unru - Jl.H.M.Sewang - Melewati Lampu Merah Lasinri dan Finish Jl.A.P.Pettarani (Alun Alun) dengan estimasi jarak 3,55 Km.

Sementara Kepala Dinas Pendidikan Provinsi Sulsel dalam Video Virtual menyebutkan bahwa jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 535.500 peserta dari seluruh kab / kota dan berhasil memecahkan Rekor Muri dengan kategori peserta jalan sehat terbanyak di Indonesia.