

Meski Berpuasa Anggota Korem 043/Gatam Tetap Jaga Kebugaran

Ditulis oleh Penrem

Jumat, 24 Maret 2023 | 10:53 WIB



Penrem 043/Gatam

Lampung – Memasuki hari ke 2 (dua) Ramadhan 1444 H, prajurit dan PNS Korem 043/Gatam tetap menjalankan tugas rutin, beraktifitas seperti biasa dan tetap produktif, dengan tidak mengurangi ibadah puasa agar kondisi fisik agar tetap bugar, sebelum melaksanakan kegiatan prajurit dan PNS Korem 043/Gatam melaksanakan olahraga. Jumâ€™at (24/3/2023) olah raga bersama yang dilaksanakan yakni senam kerja, walaupun dalam kondisi berpuasa, senam kerja tetap dilaksanakan dengan penuh semangat, agar organ – organ pencernaan tetap berfungsi normal dan mendapatkan aliran darah yang lancar.

Kapenrem 043/Gatam Mayor Cpm (K) Eva Yuniar Kamal, S.E. usai melaksanakan senam kerja mengatakan bahwa bagi prajurit dan PNS Korem 043/Gatam, olah raga merupakan kebutuhan. Dengan tubuh yang selalu fit dan bugar, maka seseorang akan mampu melaksanakan tugas-tugas rutinnya dengan baik, serta tetap mampu melaksanakan puasa dengan baik. “ Selain itu, puasa bukan waktunya untuk bermalas-malasan dalam melaksanakan tugas, sebaliknya bulan puasa harus menjadi momentum pembuktian diri, manfaatkan bulan suci ramadhan untuk meningkatkan dan memperbanyak amal dan perbuatan yang baik “,ujarnya.