

TALKING POINT
BRIG. JEN. DATUK PROF. DR. KAMARUDIN HUSSIN
NAIB CANSOLOR
UNIVERSITI MALAYSIA PERLIS
SEMPENA SENAMROBIK DAN PERJUMPAAN MINGGUAN
PADA 20 JUN 2014
DI GELANGGANG SERBAGUNA KAMPUS KUBANG GAJAH

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh dan Salam Satu Malaysia

Salam Ilmu, Keikhlasan, Kecemerlangan UniMAP

SALUTASI

Yang Berbahagia Timbalan- Timbalan Naib Canselor UniMAP

Yang Berusaha Pegawai –Pegawai Utama Universiti

Yang Berusaha Penolong-Penolong Naib Canselor UniMAP,
Dekan-dekan dan Ketua-ketua Jabatan,

Seterusnya staf Universiti Malaysia Perlis yang saya kasihi sekalian.

Selamat Pagi, Good Morning, Kalai Vannakam, Zao Shang Hao, Magandang umaga (Tagalog), ahroonsawad (Bahasa Thai), Saba' Hal 'Khair.

KATA ALU-ALUAN

Hadirin sekalian,

1. Alhamdulillah, syukur ke hadrat Allah swt kerana dengan keizinanNya, dapat kita bersama-sama pada pagi yang berbahagia ini. Terima kasih saya ucapkan buat semua warga UniMAP yang sentiasa memberikan sokongan kepada aktiviti senamrobik ini.

TIPS KESIHATAN

RAMADAN AL-MUBARAK

2. Seperti kebiasaannya, saya akan memulakan ucapan saya pada pagi ini dengan berkongsi Tips Kesihatan. Pejam celik, pejam celik, bulan Ramadan akan muncul tidak lama lagi. Kurang **10 hari lagi** untuk kita, umat Islam menyambut kedatangan bulan **Ramadan**.
3. Seperti yang kita tahu, apabila tibanya Ramadan, pelbagai penyakit yang akan timbul. Saya memahami bahawa penyakit datang tanpa diundang tetapi yang lucunya, ada pula penyakit yang hanya datang apabila tibanya bulan Ramadan. Sebagai contoh, penyakit gastrik. Harapan saya semoga tidak ada staf UniMAP yang menjadikan gastrik sebagai alasan untuk meninggalkan puasa. Puasa sebenarnya baik untuk kesihatan. Sekiranya puasa boleh membantu pesakit penyakit kronik, saya kira puasa juga boleh membantu pesakit gastrik tetapi haruslah dengan cara yang betul.
4. Pada tahun 1994 Kongres Antarabangsa "**Kesihatan dan Ramadan**" telah diadakan di Casablanca di mana 50 kajian yang menyeluruh mengenai etika perubatan dan puasa telah dibentangkan. Keputusan beberapa kerja penyelidikan mengenai berpuasa di bulan Ramadan pada pesakit **Diabetes mellitus, obesiti, 'hypertension', 'arthrosclerosis', 'high cholesterol level', 'bronchial asthma', 'Duodenal ulcers', 'prosthetic heart valves'**, mereka yang dalam terapi '**anticoagulation**' dan sebagainya. Kongres tersebut bersetuju bahawa berpuasa akan menambahbaikkan beberapa penyakit. Walaubagaimanapun puasa tidak akan menjejaskan kesihatan pesakit atau menambahburukkan penyakit yang sedia ada.

Berikut adalah beberapa hasil penyelidikan yang dibentangkan di kongres berkenaan:

5. Puasa akan menurunkan kandungan gula, kolesterol dalam darah dan juga tekanan darah tinggi kerana kesan fisiologinya. Berpuasa di bulan Ramadan akan mengurangkan kandungan **LDL cholesterol** (Kolesterol yang tidak baik) dan meningkatkan HDL kolesterol (Kolesterol yang baik) dengan lebih ketara tetapi penurunan kolesterol 'total' adalah tidak ketara walaupun ada. Oleh yang demikian adalah digalakkan berpuasa bagi pesakit yang menghadapi **"Type 2 diabetes", Obes dan 'Essential Hypertension' (darah tinggi)**.
6. Dalam bulan puasa, solat tambahan seperti tarawih diamalkan selepas berbuka puasa. Aktiviti seperti ini akan membantu metabolisme makanan. Jumlah kalori yang digunakan untuk 20 rakaat tarawih ialah 200 Kilokalori. Malahan aktiviti solat merupakan senaman dan akan menguatkan lagi otot-otot dan sendi badan.
7. Berpuasa di bulan Ramadan adalah seperti berlatih untuk mendisiplinkan diri. Oleh itu sesiapa yang menghadapi masalah tabiat seperti ketagihan rokok, caffeine dan sebagainya sepatutnya cuba bebaskan daripada tabiat tersebut di bulan ini dan mungkin keadaan tersebut boleh berkekalan selepas bulan Ramadan.
8. Satu hasil penyelidikan menunjukkan puasa mempunyai kesan pencegahan terhadap kejadian batu karang buah pinggang dan tidak menambahburukkan fungsi buah pinggang. Oleh itu adalah digalakkan berpuasa bagi pesakit yang menghidap batu karang buah pinggang dan jangkitan salur kencing.
9. Dua kajian berasingan daripada Malaysia dan Kuwait terhadap **'cardiovascular performance'** dan **'physiological parameters'** semasa puasa Ramadan kepada individu yang sihat, mengesahkan kesan positif di

‘cardiovascular performance’ dan penambahbaikan di semua **‘physiological parameters’**.

Hadirin dan hadirat sekalian

PROGRAM YANG TELAH BERLANGSUNG

SEMINAR INSTITUSI RAJA (SIRaj II)

Hadirin dan hadirat sekalian,

10. Pada 12 dan 13 Jun lalu telah berlangsung Seminar Institusi Raja (SIRaj) 2014 bertempat di Kampus Induk UniMAP Pauh Putra. Saya difahamkan sebanyak 20 kertas kerja telah di bentangkan. Majlis perasmian SIRaj II 2014 telah disempurnakan **DYTM Raja Muda Perlis Tuanku Syed Faizuddin Putra Jamalullail merangkap Canselor UniMAP** manakala ucap tama disampaikan oleh **Mufti Negeri Perak, Tan Sri Dato’ Seri (Dr.) Haji Harussani Haji Zakaria** dan pembentangan kertas kerja utama oleh **Penyimpan Mohor Besar Raja-Raja, Dato’ Sri Syed Danial Syed Ahmad**.

11. Di kesempatan ini saya ingin mengambil kesempatan untuk mengucapkan syabas dan tahniah kepada Pusat Kajian Institusi Raja Malaysia (PKIRM) dan semua jawatankuasa yang terlibat dalam memastikan kejayaan dan kelancaran seminar selama dua hari ini. Hanya Allah yang mampu membalas jasa baik anda semua.

Hadirin dan hadirat sekalian

LAWATAN KOPERTIS KE UniMAP

12. Pada 17 Jun lalu, kita telah menerima lawatan dari Koordinasi Perguruan Tinggi Swasta (KOPERTIS), Sumatera Utara, Indonesia. Lawatan ini

bertujuan untuk merealisasikan beberapa hasrat yang pernah dimerterai sebelum ini.

13. Delegasi yang diketuai Koordinator KOPERTIS, Prof Dian Armanto, terdiri daripada rektor dan wakil-wakil dari Institut Teknologi Medan (ITM), Politeknik ITNB, Universitas Medan Area (UMSU), Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU) dan Universitas Islam Sumatera Utara (UISU).
14. Hasil daripada perbincangan yang diadakan, pihak KOPERTIS menyuarakan hasrat bagi menganjurkan seminar dengan kerjasama UniMAP bagi memantapkan institusi pengajian tinggi di rantau ini.
15. Mereka juga turut tertarik dengan program Asia Summer Program (ASP) yang bakal berlangsung di UniMAP pada bulan Ogos ini, sekaligus mereka berhasrat untuk menghantar beberapa pelajar bagi mengikuti ASP 2014.
16. InsyaAllah, kita akan berusaha untuk merealisasikan hasrat yang dibincangkan itu, terutama mengenai pemantapan penulisan jurnal, QS Stars serta Program MBA yang menjadi agenda utama kunjungan KOPERTIS ke UniMAP.

PROGRAM BAKAL BERLANGSUNG

Hadirin dan hadirat sekalian

THE 4TH IMiEJS 2014

17. Untuk makluman, UniMAP akan menjadi penganjur untuk **The 4th International Malaysia-Ireland Joint Symposium on Engineering, Science and Business (IMiEJS) 2014** yang akan berlangsung pada 25 dan 26 Jun 2014 di Hydro Hotel, Pulau Pinang. IMiEJS 2014 akan dirasmikan oleh duta besar Ireland ke Malaysia iaitu H.E Declan Keelly.

18. Saya difahamkan sebanyak 5 buah negara yang akan menyertai persidangan selama 2 hari ini iaitu Malaysia, Ireland, Indonesia, Thailand dan Mexico, dan seramai 17 orang delegasi dari Athlone Institute of Technology (AIT), Ireland akan turut serta dalam persidangan ini.
19. Sehingga kini kita telah menerima sebanyak 114 kertas kerja. Ini merupakan satu pertunjuk yang amat baik untuk penganjuran kali pertama di Malaysia. Lebih manis lagi, IMiEJS 2014 telah mendapat mata CPD sebanyak 6 mata dari Board of engineer Malaysia (BEM). Saya berharap agar persidangan IMiEJS ini akan menjadi persidangan yang terbaik antara semua penganjuran, Insya Allah.

Hadirin dan hadirat sekalian

PENUTUP

20. Mungkin ini Perjumpaan Mingguan terakhir sebelum kita menyambut Ramadhan, namun begitu jangan jadikan alasan berpuasa untuk kita tidak melakukan aktiviti-aktiviti riadah untuk menyihatkan badan dan meningkatkan amal ibadat. Antara perkara baik untuk dilakukan adalah mengerjakan solat tarawih semasa Ramadan. Selain mendapat pahala, solat 20 rakaat ini akan membantu membakar 80 kalori dalam tubuh kita, kurangkan tidur kerana lebih banyak kalori dibakar semasa sedar daripada semasa tidur.
21. Jadi pada bulan Ramadan yang mulia ini, kita dapat melakukan amal ibadat dengan penuh barakah di samping meneruskan aktiviti sukan atau senaman mudah bagi mengekalkan kesihatan dan kecergasan

22. Rasanya cukuplah ucapan saya pada hari ini, semoga apa yang disampaikan tadi akan meningkatkan semangat kita semua untuk bekerja lebih baik dan ikhlas dalam mengharumkan nama UniMAP yang kita sayangi ini.

Sekian. Wabillahi Taufik Walhidayah Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.