

TEKS UCAPAN
BRIG. JEN. DATUK PROF. DR. KAMARUDIN HUSSIN
NAIB CANSOLOR UNIVERSITI MALAYSIA PERLIS
PADA MAJLIS PERASMIAN PENUTUP DAN PENYAMPAIAN HADIAH
SEMPENA PROGRAM LARIAN UTARA DAN AUTISME CHARITY WALK
21 SEPTEMBER 2014
KOMPLEKS SUKAN SYED SIRAJUDDIN AREEB PUTRA

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh, Salam Sejahtera dan Salam Satu Malaysia

Salam Ilmu, Keikhlasan, Kecemerlangan UniMAP

Mengadap Raja Muda Perlis, Duli Yang Teramat Mulia Tuanku Syed Faizuddin Putra Ibni Tuanku Syed Sirajuddin Jamalullail, merangkap Tuanku Canselor UniMAP dan Raja Puan Muda Perlis, Duli Yang Teramat Mulia Tuanku Hajjah Lailatul Shahreen Akashah Khalil, yang juga Pro Canselor UniMAP.

Terlebih dahulu patik bagi pihak seluruh warga kerja Universiti Malaysia Perlis ingin merafak sembah, menjunjung kasih yang tidak terhingga di atas perkenan Tuanku berdua bercemar duli berangkat hadir menjayakan Program **Program Larian Utara dan Autisme Charity Walk** pada pagi ini.

Sesungguhnya kehadiran Duli Tuanku berdua ke majlis hari ini amat bermakna buat sekalian warga Universiti Malaysia Perlis. Patik juga menyanjung tinggi di atas sokongan yang tidak terhingga diberikan duli Tuanku berdua untuk setiap program yang dianjurkan universiti.

Ampun Tuanku, sembah Patik Mohon Diampun, Patik mohon untuk menyampaikan ucapan kepada hadhirin sekalian.

Ampun Tuanku,

SALUTASI RASMI

Yang Berbahagia Timbalan-Timbalan Naib Canselor UniMAP

Pegawai-pegawai utama Universiti, Penolong-Penolong Naib Canselor ,

Yang Berusaha Prof. Madya Razli Ahmad, Dekan Jabatan Hal Ehwal Pelajar dan Alumni, UniMAP,

Yang Berusaha En Afizal Abu Othman, Pengarah Pusat Sukan UniMAP

Dekan-dekan dan Ketua-ketua Jabatan,

Pegawai-pegawai Teknikal Persatuan Olahraga Perlis (POPs)

Wakil-wakil Media, Sekretariat Festival Konvokesyen UniMAP Pelajar-pelajar UniMAP seterusnya para peserta Larian Utara dan Autisme Charity Walk yang saya kasihi sekalian.

KATA ALUAN

1. Alhamdulillah, bersyukur ke hadrat Ilahi kerana dengan limpah dan kurniaNya, dengan izinNya jua seluruh warga UniMAP dapat meneruskan tradisi penganjuran program Larian Utara sempenan Festival Konvokesyen Ke-9 UNiMAP pada pagi ini. Lebih bermakna lagi, bagi penganjuran kali ketiga ini, UniMAP turut mengambil inisiatif untuk menjalankan Tanggungjawab Sosial Universiti (USR) melalui penganjuran program amal – Autisme Charity Walk (ACW) hari ini.
2. Di kesempatan ini ingin saya merakamkan setinggi-tinggi tahniah kepada Barisan Jawatankuasa Pelaksana Larian Utara UniMAP 2014, iaitu Pusat Sukan UniMAP dengan kerjasama Jabatan Hal Ehwal Pelajar dan Alumni (JHEPA) yang telah bertungkus lumus memastikan kelancaran perjalanan program tahunan ini. Sesungguhnya hanya Allah yang dapat membalas jasa baik tuan-tuan semua.
3. Tidak dilupakan juga ribuan terima kasih saya ucapkan kepada para penaja – TH Mineral Water Industries (M) Sdn. Bhd. yang telah menaja 3,000 botol Air Mineral pada hari ini, serta penaja-penaja lainnya, iaitu

Ahli Dewan Undangan Negeri Kota Siputeh, Kedah; Pengurus Kata Mesra Enterprise, Pengarah Urusan Mutiara Network Concept Sdn. Bhd dan Pengurus Shais Teguh Jaya atas sumbangan hadiah untuk pemenang serta cabutan bertuah pada hari ini.

Hadirin dan hadirat sekalian

LARIAN UTARA UniMAP

4. Pada penganjuran edisi ketiga tahun ini, selain penyertaan dari Pelajar-Pelajar Tahun 1 UniMAP, Larian Utara pada kali ini menawarkan kategori lainnya iaitu Terbuka Lelaki dan Wanita, Terbuka IPTA/ IPTS Lelaki dan Wanita, Pelajar Sekolah Menengah Lelaki dan Wanita dengan jumlah penglibatan mencecah 5,000 orang peserta. Dengan jumlah penyertaan yang ramai ini, membuktikan bahawa masyarakat kita semakin sedar tentang kepentingan mengamalkan gaya hidup sihat.
5. Dalam zaman serba teknologi ini, penglibatan masyarakat dalam aktiviti kesihatan dan gaya hidup semakin merosot sebaliknya masyarakat lebih gemar menghabiskan masa dengan gadget-gadget dan permainan video. Keasyikan ini mendorong kepada peningkatan bilangan pesakit kronik seperti jantung, darah tinggi dan kencing manis.
6. Justeru, saya ingin menggesa para hadirin yang hadir pada pagi ini untuk mencuri masa sekurang-kurangnya 20 minit sehari untuk melakukan aktiviti senaman bukan untuk kurus, tetapi untuk kesihatan dalaman. Harus diingat, penyakit singgah tanpa mengira saiz fizikal badan seseorang.
7. Senaman boleh dilakukan dengan pelbagai cara seperti naik turun tangga, lari setempat, berjalan jauh dan sebagainya. Selain daripada menjimatkan kos, senaman berlari banyak manfaatnya. Antara manfaatnya adalah;

- i. **Menajamkan pandangan mata** : Orang yang berlari 56 Km dalam seminggu, cenderung berhasil mengelakkan risiko terganggunya penglihatan mata atas faktor usia hingga 54% jika dibandingkan dengan mereka yang berlari hanya 16 Km per minggu.
- ii. **Menjaga jantung dengan baik** : Pelari yang berlari sejauh 16 Km dalam seminggu, 39% lebih jarang mengalami gangguan tekanan darah. Mereka juga jarang mengumpul kolesterol dalam pembuluh darahnya hingga 34%.
- iii. **Menguatkan tulang** : Jisim tulang para pelari ternyata lebih baik dari atlet aerobik lain, demikian menurut University of Missouri. Para peneliti membandingkan kepadatan tulang para pelari dengan penunggang motor. Sejumlah 63% penunggang mempunyai jisim tulang yang kurang baik, sedangkan pelari hanya 19 % sahaja tulang yang kurang baik.
- iv. **Lancar berfikir** : Sebuah penelitian yang dilakukan kepada para pekerja di England mengungkapkan bahawa mereka yang gemar berlari jarang melakukan kesalahan dalam pekerjaan, memiliki konsentrasi yang baik, dan lebih produktif berbanding yang lari hanya sesekali.
- v. **Terbebas dari pendek akal (dementia)** : Journal of American Geriatrics Society melaporkan, mereka yang sejak remaja sudah rajin berlari sukar menghidap lali pada usia tua.
- vi. **Tidur lebih lelap** : Para insomnia yang diminta untuk berlari berhasil mempercepat waktu tidurnya hingga 17 minit berbanding semasa mereka tidak berlari. Tidur mereka juga lebih nyenyak.
- vii. **Bernafas lebih lega** : Penelitian yang dilakukan kepada pengidap asma yang diminta untuk melakukan senaman lari dan senaman kekuatan dalam seminggu secara berganti berhasil mengurangkan serangan asmanya setelah 3 bulan. Para responden mengaku bernafas lebih lega dan imun tubuh lebih kuat.

- viii. **Panjang umur** : Hasil pengamatan terhadap 22 kajian mengungkapkan, orang yang berlari 2.5 jam dalam seminggu akan mengurangkan risiko meninggal dalam usia muda hingga 19%. Penelitian lain pula mendapati orang yang aktif bersenam akan mengurangkan risiko meninggal dalam usia muda hingga 50% sahaja.
8. Semoga langkah yang diambil oleh UniMAP ini merupakan langkah terbaik ke arah melahirkan rakyat yang sihat. Rakyat yang sihat berjaya mencorak Negara yang membangun.

AUTISME CHARITY WALK

9. Bagi menjayakan USR, UniMAP pada tahun ini juga menganjurkan Autisme Charity Walk dengan jarak 2.2 kilometer khusus untuk mengumpulkan dana bagi membantu pesakit-pesakit Autisme di Malaysia amnya dan Perlis khasnya.
10. Meskipun penganjuran ini di buat pada bulan September dan bukannya April (Bulan Rasmi Autisme) namun, misi dan hasrat UniMAP tetap sama : meningkatkan kesedaran masyarakat terhadap pesakit Autisme yang semakin meningkat saban tahun.
11. Autisme merupakan sejenis gangguan perkembangan saraf otak yang berlaku di kalangan individu manusia yang bermula seawal usia antara 1 hingga 3 tahun dan diklasifikasikan sebagai gangguan neuropsikiatri. Autisme, seperti juga Asperger, adalah sebahagian daripada beberapa gugusan gangguan yang lebih kompleks lagi dikenali sebagai Autisme Spectrum Disorder atau ASD. Gangguan ini telah mula mendapat perhatian dalam dunia sains perubatan sejak tahun 1943 apabila seorang pakar psikiatri kanak-kanak dari negara Austria yang dikenali sebagai Leo Kanner telah cuba memberi satu diagnosis dan rawatan terhadap masalah berkaitan perkembangan tingkahlaku dan komunikasi di kalangan pesakit kanak-kanak.

12. Apa yang masyarakat perlu miliki ialah tahap kesedaran yang tinggi terhadap autisme, memahami apakah keperluan yang berkaitan yang perlu dikuasai oleh individu autisme, serta mengetahui apa yang boleh mereka lakukan untuk memperbaiki kehidupan dan meningkatkan potensi individu yang memiliki ciri-ciri autisme.
13. Mereka juga perlu menyedari bahawa autisme adalah sebahagian daripada kehidupan mereka dan menerima ia sebagai satu anugerah dan kurnia dari Tuhan. Pemahaman yang tepat akan mendorong penerimaan dengan hati terbuka dan menghalang sikap diskriminasi, stigma dan penyisihan dalam masyarakat.
14. Golongan istimewa dari kategori autisme ini bukan sahaja memerlukan pendidikan akademik, tetapi juga pendidikan yang mengajar mereka kemahiran untuk berkomunikasi dan bersosial dengan cara yang sepatutnya. Itulah keperluan mereka yang perlu digilap kerana penyakit autisme yang mereka alami amat menyukarkan mereka untuk berkomunikasi dan berinteraksi secara sosial. Sebagai sebuah gedung Ilmu, Insya Allah, UniMAP akan terus memainkan peranan dan tanggungjawab sosial untuk membantu pesakit Autisme ini.

PENUTUP

15. Di kesempatan ini, sekali lagi dengan tulus ikhlas, saya ingin mengucapkan jutaan terima kasih kepada semua yang terlibat terutama para penaja di atas sokongan yang berterusan dalam menjayakan kejohanan ini.
16. Sesungguhnya saya amat mengharapkan kerjasama sebegini dapat ditingkatkan lagi di masa-masa akan datang. Insya Allah. Sebelum mengakhiri ucapan saya pada pagi ini, saya dengan rendah diri ingin memohon seribu kemaafan sekiranya terdapat sebarang kekurangan dari pihak kami sepanjang program ini berlangsung.

Ampun Tuanku,

Sekian sahaja sembah ucapan patik. Akhir kata, patik mewakili seluruh warga UniMAP ingin merafak sembah, menjunjung kasih yang tidak terhingga sekali lagi kepada ke bawah Duli Duli Tuanku kerana telah sudi bercemar duli berangkat ke **Program Larian Utara UniMAP dan Autisme Charity Walk** ini.

Patik sudahi dengan Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.