

TALKING POINT

DATO' PROF. DR. ZUL AZHAR ZAHID JAMAL

NAIB CANSOLOR

UNIVERSITI MALAYSIA PERLIS

SEMPENA PERJUMPAAN MINGGUAN BERSAMA PENGURUSAN TERTINGGI UNIVERSITI

25 APRIL 2018

DI KOMPLEKS SUKAN UniMAP, PAUH PUTRA

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Salam Negaraku Malaysia

Salam Ilmu, Keikhlasan, Kecemerlangan UniMAP

SALUTASI

Yang Berbahagia Timbalan - timbalan Naib Canselor UniMAP

Yang Berusaha Pegawai -Pegawai Utama Universiti

Dekan-dekan dan Ketua-ketua Jabatan,

Seterusnya staf Universiti Malaysia Perlis yang saya kasihi sekalian.

KATA ALU-ALUAN

1. Alhamdulillah, bersyukur kerana masih lagi diberi kesempatan oleh Allah Aza Wajalla untuk berkumpul di pagi yang berbahagia ini untuk mendengar amanat dan berkongsi maklumat terkini mengenai perjalanan universiti dalam Progam Perjumpaan Mingguan Bersama Pengurusan Tertinggi Universiti. Di samping mendengar perkongsian maklumat terkini berkaitan universiti, kita juga dapat menyihatkan badan melalui aktiviti senamrobik yang dijalankan.
2. Terima kasih diucapkan kepada semua warga UniMAP yang sanggup memberikan komitmen pada pagi yang indah ini. Berikan tepukan yang gemuruh buat diri saudara saudari.

INFO KESIHATAN

RISIKO MATI MENGEJUT

3. Pada minggu ini saya ingin berkongsi mengenai Info Kesihatan yang telah disediakan oleh Pusat Kesihatan UniMAP bertajuk RISIKO MATI MENGEJUT.
4. **Tahukah anda bahawa aktiviti fizikal sebenarnya boleh mengancam nyawa seseorang tanpa disedari?** Samada kepada mereka yang baru berjinak untuk mengamalkan aktiviti fizikal mahupun kepada mereka yang telah aktif melakukan aktiviti fizikal termasuk atlet!
5. Kebelakangan ini, beberapa kes berhubung kematian mengejut melibatkan golongan muda dilaporkan melalui media. Golongan muda yang aktif melakukan aktiviti fizikal seperti berbasikal dan mendaki gunung yang kini menjadi aktiviti fizikal pilihan kerana trend.
6. *Sudden death* atau kematian mengejut adalah kematian secara tiba-tiba yang mana kebanyakan kes disebabkan oleh masalah jantung dan bukan disebabkan oleh sebarang kecederaan atau kemalangan.
7. Kebanyakan kes kematian mengejut golongan muda berpunca daripada masalah otot-otot jantung abnormal dan irama jantung yang tidak normal.
8. **Kenapa aktiviti fizikal boleh menyebabkan kematian mengejut ?**
9. Apabila seseorang melakukan sebarang aktiviti fizikal termasuk bersukan, jantung akan berdenyut dengan lebih cepat. Ia akan bekerja dengan lebih kuat bagi membekalkan lebih banyak oksigen ke otot-otot dan organ-organ dalaman yang lain. Sekiranya seseorang itu memang mempunyai masalah jantung, mereka akan lebih berisiko untuk mendapat masalah semasa bersukan.
10. **Kenapa mereka yang aktif bersukan seperti atlet juga tidak terkecuali dengan risiko kematian mengejut?**
11. Kebanyakan kes kematian mengejut di kalangan mereka yang aktif bersukan seperti atlet dan ahli sukan kompetitif adalah disebabkan *hypertrophic obstructive cardiomyopathy* iaitu suatu kelainan jantung di mana otot jantung bengkak dan menghalang pengaliran darah keluar dari jantung. Satu lagi penyakit yang menyebabkan kematian mengejut di kalangan atlet adalah 'Pulmonary Embolism

(PE) disebabkan oleh ‘Deep Vein Thrombosis (DVT)’ yang mana ‘ blood clot’ daripada vena kaki bergerak dan menyebabkan penyumbatan aliran darah di paru - paru.

12. Pada tahun 2011, Serena Williams iaitu juara tenis dunia berumur 29 tahun menjalani pembedahan kecemasan untuk merawat ‘pulmonary embolism’ dan ramai orang terkejut dengan diagnosa tersebut. Faktor risiko untuk DVT adalah dehidrasi dan obesiti selain daripada pengambilan ubat perancang keluarga, kecederaan di kaki sebelum aktiviti dan faktor umur dan genetik.
13. Walaubagaimanapun, aktiviti fizikal seperti bersukan tidak menyebabkan kematian mengejut bagi orang normal tetapi ia boleh mencetuskan kematian mengejut terutamanya sekiranya seseorang itu telah mempunyai masalah kesihatan yang tidak dikesan sebelum itu. Justeru, jangan takut untuk melakukan aktiviti fizikal seperti bersukan kerana ia merupakan satu amalan gaya hidup sihat yang dapat menghindarkan kita daripada menghidap penyakit berbahaya lain seperti obesiti, jantung dan sebagainya. **Sebaliknya disarankan untuk memeriksa status kesihatan diri secara berkala dan sebelum melakukan aktiviti fizikal terutamanya yang lasak dan tidak melakukannya secara mengejut sehingga memaksa diri walaupun sudah penat kerana ini boleh menyebabkan kematian mengejut.** Perlu ingat bahawa tidak semua aktiviti fizikal sesuai untuk kita. Jangan terlalu asyik mengikut trend sehingga boleh membawa padah. Amalkan aktiviti fizikal mengikut keupayaan diri.
14. Warga UniMAP yang berhasrat untuk mengetahui status kesihatan diri serta keupayaan diri sebelum melakukan aktiviti fizikal terutamanya yang ekstrem dan memerlukan daya ketahanan, kecergasan fizikal tinggi seperti berbasikal, larian marathon dan mendaki gunung boleh hadir ke Pusat Kesihatan UniMAP untuk mendapatkan pemeriksaan ini termasuk *Exercise Stress Test*. *Khabarnya* kadar bayaran yang dikenakan adalah berpatutan atau warga UniMAP boleh menghubungi talian Pusat Kesihatan UniMAP untuk maklumat lanjut.

PROGRAM TELAH BERLANGSUNG

Warga UniMAP yang saya kasihi

15. Pada 22 April lepas telah berlangsung Majlis Sambutan Bulan Pemakanan & Pelancaran Program Siswa Sihat (PROSIS) anjuran Pusat Kesihatan UniMAP, Exco Kesihatan Majlis Perwakilan Pelajar UniMAP dan Jabatan Kesihatan Negeri yang telah bekerja keras memastikan program ini berjalan dengan lancar. Tahniah diucapkan.
16. Tahniah juga diucapkan kepada Kolej Kediaman Tan Sri Aisyah Ghani (KKTAG) Universiti Malaysia Perlis (UniMAP) kerana dinobatkan Juara Perpaduan sempena Festival Kebudayaan Antara Kolej Kediaman (FESTKOL) 2018 yang berlangsung mulai 19, 20 dan 22 April 2018 lalu. Malah mereka ini juga turut diumumkan meraih dua kejuaraan iaitu bagi kategori pertandingan Boria dan kategori Dikir Barat ketika Majlis Penutup FESTKOL 2018 di Dewan Kecemerlangan. Program ini adalah anjuran Unit Kebudayaan dan Rekreasi (UKR) dengan kerjasama MPKK Kolej Kediaman Tun Abdul Razak (PFi2). Sebanyak tiga kategori dipertandingkan iaitu Boria, Nasyid dan Dikir Barat membabitkan penyertaan enam kolej kediaman di UniMAP dan bagi pertandingan nasyid, pasukan Kolej Kediaman Pauh Putra menjuarai kategori berkenan.
17. Seperti yang kita tahu, FESTKOL 2018 merupakan festival julung kali diadakan bagi menggilap bakat mahasiswa UniMAP untuk bersaing di Festival Kebudayaan Universiti-Universiti Malaysia (FestKUM) anjuran Majlis Kebudayaan Universiti-Universiti Malaysia (MAKUM) dan One World Culture di masa akan datang. InsyaAllah.

PROGRAM BAKAL BERLANGSUNG

18. Minggu ini saya lihat begitu banyak program atau aktiviti yang bakal dilaksanakan. Antaranya...
 - 1) Selain senamrobik, pagi ini turut berlangsung **PROGRAM UNIVERSITY SOCIAL RESPONSIBILITY 'MENAMBAHBAIK LANDSKAP DAN KELAS PROGRAM**

PENDIDIKAN KHAS INTEGRASI BERMASALAH PEMBELAJARAN' di Sekolah Kebangsaan Putra anjuran Pusat Pengajian Siswazah (PPS). PPS dijangka akan beramah mesra bersama pelajar sekolah dan juga mengenalpasti masalah pembelajaran anak-anak pelajar ini kerana mereka adalah anak istimewa yang didiagnos sebagai *Attention Deficit Hyperactive Disorder (ADHD)*, *Celeberal Palsy*, *Hydro Cephalous*, *Down Syndrome*, *Slow Learner* dan *Disleksia*. Malah saya dimaklumkan bahawa pihak kita akan membantu menambahbaik lanskap sekolah dan juga menyalurkan sumbangan berbentuk alat tulis kepada anak-anak ini. Ini merupakan USR PPS dan saya berharap program ini berjaya mencapai objektifnya.

- 2) Pada 26 April 2018 bertempat di Dewan Kecemerlangan akan berlangsung Program Keusahawanan, **UniMAP SME Corp Youth Entrepreneurial Engagement 2018** di mana ia adalah salah satu usaha dalam **memperkasakan nilai dan inisiatif keusahawanan** di Malaysia. Program ini adalah untuk membina minat keusahawanan bukan sahaja di kalangan pelajar UniMAP bahkan juga kepada staf-staf UniMAP dan juga masyarakat awam Perlis.
- 3) Manakala pada 27 April pula akan berlangsung Program Pesta Kebudayaan UniMAP 2018 di Dewan Ilmu yang dikendalikan sepenuhnya oleh pelajar UniMAP yang terdiri daripada mereka yang dilantik menjadi ahli jawatankuasa pelaksana Program Pesta Kebudayaan UniMAP 2018 dan Majlis Perwakilan Pelajar (MPP) UniMAP. Ia adalah program berbentuk kebudayaan dan sesuai dihadiri oleh semua UniMAP sama ada staf atau pelajar tidak mengira bangsa, agama dan keturunan.
- 4) Malah pada 27 April dan 28 April 2018 pula akan berlangsung Islamic Festival of UniMAP 2018 atau dikenali iFest 2018 bertempat di Surau Pauh Putra Kampus Alam UniMAP. Program ini dijangka akan bermula pada jam 10.00 pagi oleh Dr MAZA yang akan menyampaikan ceramah bertajuk 'Meraikan Khilaf Dengan Mengenal Bid'ah' bagi slot Dhuha. Diikuti dengan solat Jumaat Perdana, pertandingan mewarna, Azan & Al-Fatihah Challenge, Solat Hajat Perdana, Qiyamullail perdana, dan tidak ketinggalan Forum Perdana bertajuk 'Ajalmu Tidak Menunggu Taubatmu' dengan tetamunya adalah Ustaz Nabil, PU Hafi dan

Pu Mizi (27 April 2018 jam 8.30 malam) dan Kuliah Maghrib Perdana bertajuk 'End of The World True or Not' oleh Dr. Danial Zainal Abidin (28 April 2018 jam 8.30 malam).

- 5) Dan pada 28 April 2018 (Sabtu) jam 2.00 petang akan berlangsung **PROGRAM PI (π) MEMORIZATION COMPETITION PERLIS 2018 DI DEWAN KECEMERLANGAN UniMAP. Program anjuran** Institut Matematik Kejuruteraan (IMK) melalui IMK Postgraduate Club, dibantu oleh Sekretariat STEM UniMAP, dengan kerjasama Yayasan Tuanku Syed Putra dan Jabatan Pendidikan Negeri (JPN) Perlis diadakan bagi mewujudkan rasa cinta terhadap matematik. Saya kira warga UniMAP harus mengambil peluang ini untuk membawa anak anda menghadiri program ini supaya mereka lebih memahami dan dapat menyaksikan The Beauty of Mathematics.
19. Kepada yang berkelapangan, semua adalah dijemput hadir bagi memeriahkan program-program yang saya sebutkan tadi.

PENUTUP

20. Saya rasa cukup sahaja sampai di sini ini. Semoga perkongsian pada hari ini memberikan manfaat kepada kita semua. Saya sudahi dengan Wabillahitaufik Walhidayah Wassalamualaikum Warahmatullahi Taala Wabarakatuh.