

**TALKING POINT**

**DATO' PROF. DR. ZUL AZHAR ZAHID JAMAL  
NAIB CANSOLOR**

**UNIVERSITI MALAYSIA PERLIS**

**SEMPENA PERJUMPAAN MINGGUAN BERSAMA PENGURUSAN TERTINGGI UNIVERSITI**

**24 JANUARI 2018**

**DI KOMPLEKS SUKAN UniMAP, PAUH PUTRA**

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Salam Satu Malaysia, Salam Negaraku Malaysia - Sehati Sejiwa

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.

**KATA ALU-ALUAN**

1. Alhamdulillah, dalam sedar tidak sedar Januari semakin menemui penghujungnya dan Februari akan mula membuka tirainya. Oleh yang demikian, diharapkan perancangan bagi tahun 2018 yang tuan tuan dan puan puan rencanakan sudah semakin jelas dan azam baharu yang telah ditanam pada awal tahun masih tersemat dalam hati tuan tuan dan puan puan sekalian sehingga tiba akhir tahun ini Insya ALLAH.

2. Terima kasih saya ucapkan kepada semua warga kerja UniMAP kerana memberi komitmen dalam program perhimpunan mingguan sambil bersenamrobik pada hari ini di samping berkongsi info terkini mengenai program-program universiti.

Hadirin dan hadirat sekalian

## **INFO KESIHATAN**

### **KOMPUTER DAN MATA**

3. Pada minggu ini, saya akan kongsi mengenai kesihatan mata yang disediakan oleh Pusat Kesihatan UniMAP. Peningkatan penggunaan komputer di kalangan masyarakat khususnya kita sendiri di UniMAP samada untuk tujuan kerja, pembelajaran mahupun bagi tujuan lain menimbulkan kebimbangan tentang kesannya terhadap fungsi penglihatan.
4. Dianggarkan 25 peratus hingga 93 peratus pengguna komputer mengalami symptom-symptom yang dikaitkan dengan penggunaan komputer. Di antara symptom-symptom yang biasa di alami oleh pengguna komputer tegar ialah :
  - Sengal-sengal mata (eyestrain)
  - Kabur penglihatan
  - Mata kering
  - Sakit kepala
  - Symptom lain seperti sakit bahagian tengkuk dan belakang badan.
5. Pencahayaan adalah amat penting di dalam menentukan keselesaan penggunaan komputer. Pencahayaan yang sesuai dapat membolehkan pengguna komputer meningkatkan tahap keselesaan serta prestasi dan juga meminimumkan gangguan serta keletihan visual.

6. Persekitaran yang ideal ialah persekitaran yang mempunyai tahap kecerahan yang sekata pada keseluruhan medan penglihatan pengguna komputer. Lampu kalimantang (fluorescence lamp) yang terlalu terang perlu dikurangkan kecerahannya dengan mengurangkan penggunaan jumlah tiub lampu.
7. Letakkan lampu dalam posisi yang sesuai untuk memaksimumkan pencahayaan apabila menjalankan tugas yang perlu ketepatan atau ketelitian. Pada masa yang sama ia dapat mengurangkan silau pada skrin komputer.
8. Sumber cahaya yang berlebihan yang datang dari tingkap perlu dikurangkan dengan penggunaan langsir atau menggelapkan tingkap terbabit. Namun begitu, sekiranya sumber-sumber cahaya yang berlebihan tidak dapat dielakkan, pengubahsuaian terhadap tempat kerja komputer perlu dibuat, seperti beralih ke posisi tempat yang sumber cahaya memadai.
9. Penggunaan penapis anti-silau juga dapat membantu mengurangkan silau dan meningkatkan kontras paparan komputer, yang berpunca daripada sumber cahaya yang berlebihan. Ini dapat membantu mengurangkan pantulan cahaya seterusnya mengurangkan ketidakselesaan visual.
10. Selain itu, mengubah posisi monitor komputer juga boleh mengurangkan silau serta keterangan komputer juga boleh diubah mengikut kesesuaian individu. Ergonomik yang sesuai perlu diamalkan oleh setiap individu yang banyak menggunakan komputer. Di samping itu juga, suai-letak paparan komputer yang memainkan peranan dalam memberikan keselesaan kepada penggunaan komputer.
11. Prinsip asas seperti berikut juga boleh diamalkan iaitu :
  - Jarak skrin paparan daripada mata supaya berada di antara 16 hingga 30 inci.
  - Skrin paparan berada 10 hingga 20 darjah di bawah paras mata.
  - Kekalkan postur yang baik semasa bekerja.

Dengan cara ini, simptom-simptom fizikal akibat postur yang salah seperti sakit tengkuk, bahu dan belakang dapat dielakkan, dan keselesaan penggunaan komputer juga dapat ditingkatkan.

Hadirin dan hadirat sekalian

### PROGRAM YANG TELAH BERLANGSUNG

#### SYARAHAN UMUM ANTARABANGSA DUTA BESAR AZERBAIJAN

1. Alhamdulillah, pada 18 Januari lalu UniMAP menerima kunjungan Duta Besar Republik Azerbaijan di Malaysia iaitu TYT Mr Qaley Allahverdiyev sempena lawatan beliau selama dua hari ke negeri Perlis.
2. Beliau yang dilahirkan di Bashkiria, Rusia itu turut menyampaikan syarahan bertajuk ‘**Azerbaijan: Independence History, Latest Achievement and Azerbaijan-Malaysia Relations**’ di mana beliau berkongsi sejarah dan perkembangan Republik itu terutama selepas tragedi Januari 1990.
3. Lebih menarik, Tuanku Canselor dan Tuanku Pro Canselor turut berkenan melancarkan galeri pameran “**Discover Azerbaijan**” yang boleh dikunjungi di tingkat bawah Perpustakaan Tuanku Syed Faizuddin Putra (PTSFP) sehingga Februari ini.

#### PROGRAM KAYUHAN LIMPAHAN KASIH UniMAP

4. Selain itu, pada Ahad lepas, telah berlangsung Program Kayuhan Limpahan Kasih UniMAP di mana UniMAP telah menyumbang teknologi solar panel kepada surau Kampung Balik Guar, Chuping di samping gotong-royong, penyampaian bantuan asnaf serta kenduri rakyat bersama penduduk Kg Kok Klang dan Balik Guar. Tuanku Canselor dan Tuanku Pro Canselor turut berkenan berangkat hadir melawat dan menyertai program itu.

5. Sebagai sebuah universiti awam di negeri ini, kita seharusnya berkongsi, ilmu mahupun kepakaran yang boleh dimanfaatkan masyarakat setempat seperti pemasangan teknologi solar panel berkenaan. Tenaga solar itu juga dapat dimanfaatkan apabila terdapat gangguan bekalan elektrik terutama apabila berlaku banjir atau bencana lain yang tidak dijangka.
6. Alhamdulillah, saya berharap selepas ini kita boleh menggandakan lagi sumbangan kepakaran mahupun ilmu yang kita miliki kepada masyarakat sekeliling untuk pembangunan kesejahteraan masyarakat kita bersama.

Hadirin sekalian,

#### **MAJLIS SANTAPAN MALAM UniMAP 2018**

7. Pada sebelah malam pula, telah diadakan Majlis Santapan Malam UniMAP 2018. Majlis santapan ini diadakan bertujuan bagi mengeratkan hubungan antara ketua jabatan UniMAP bersama DYMM Tuanku Raja Perlis dan DYMM Tuanku Raja Perempuan Perlis serta DYTM Tuanku Canselor dan DYTM Tuanku Pro Canselor kita.
8. Selain itu bersempena majlis itu turut diadakan Sambutan Ulangtahun Keputeraan DYTM Tuanku Canselor UniMAP yang ke-50. Marilah kita sama-sama mendoakan kesejahteraan dan diberi kesihatan yang baik kepada Tuanku Canselor yang kita sayangi kerana baginda tidak pernah lokek memberi sokongan kepada UniMAP dalam apa jua cara sekalipun.

Hadirin dan hadirat sekalian,

**SEMINAR PROFESIONALISME PEGAWAI TADBIR DAN IKHTISAS (POTENSI 2018) & MESYUARAT AGUNG KALI KE-7**

9. Semalam saya turut berkesempatan hadir ke Seminar Profesionalisme Pegawai Tadbir dan Ikhtisas (POTENSI) 2018 dengan Pengerusi Lembaga Pengarah Universiti (LPU), Dato' Dr Mohd Sofi Osman turut meluangkan masa berkongsi pengalaman dan tips kepada barisan pegawai dalam menghadapi perubahan yang akan dihadapi universiti pada masa mendatang dengan tajuk "Unlock The Future".
10. Sebelum saya terlupa, setinggi-tinggi tahniah saya ucapkan kepada Presiden POTENSI bagi sesi 2018 - 2020 iaitu YM Raja Shah Erman Raja Arifin yang kembali menerajui POTENSI selepas peralihan organisasi yang diketuai Encik Rusdi Puteh bagi sesi 2016-2018 ketika Mesyuarat Agung POTENSI Kali Ke-7 itu. Sekaligus saya berharap POTENSI di bawah organisasi baharu ini sudah bersedia ke arah pencapaian 4.0 - yang pelannya telah dirancang sebelum ini.

**PROGRAM HARI BERSAMA GURU KAUNSELOR SELURUH NEGERI PERLIS DAN KAUNSELOR MATRIKULASI**

11. Serentak semalam juga turut diadakan Program Hari Bersama Guru Kaunselor Sekolah Perlis dan Kaunselor Matrikulasi di Dewan Kecemerlangan. Saya difahamkan seramai 38 kaunselor dari 28 buah sekolah serta Kolej Matrikulasi Arau dan Changlun menyertai program ini sebagai salah satu promosi UniMAP bagi menyampaikan info-info berkaitan program yang ditawarkan di UniMAP.
12. Di samping itu, mereka turut dibawa melawat tempat menarik di universiti kita dan *Teaching Factory*. Alhamdulillah semoga program ini menjadi titik tolak hubungan yang lebih kukuh dengan sekolah-sekolah serta matrikulasi

sekaligus mendorong pelajar mereka memilih UniMAP sebagai destinasi pengajian mereka selepas ini.

Hadirin dan hadirat sekalian,

### **PENUTUP**

13. Demikianlah perkongsian bagi minggu ini. Semoga apa yang saya sampaikan pada hari ini dapat dijadikan panduan kita bersama. Semoga kita dapat bertemu lagi pada minggu hadapan. InsyaAllah.

Saya sudahi dengan Wabillahitaufik Walhidayah Wassalamualaikum Warahmatullahi Taala Wabarakatuh.