

**TALKING POINT
DATO' PROF. DR. ZUL AZHAR ZAHID JAMAL
NAIB CANSELOR
UNIVERSITI MALAYSIA PERLIS
SEMPENA PERJUMPAAN MINGGUAN BERSAMA PENGURUSAN TERTINGGI
UNIVERSITI
27 JUN 2018
DI PUSAT SUKAN UniMAP, PAUH PUTRA**

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Salam Ilmu, Keikhlasan, Kecemerlangan UniMAP

SALUTASI

Rakan-rakan saya, Timbalan - timbalan Naib Canselor UniMAP

Yang Berusaha Pegawai -Pegawai Utama Universiti

Dekan-dekan dan Ketua-ketua Jabatan,

Seterusnya staf dan pelajar Universiti Malaysia Perlis yang saya kasihi sekalian.

KATA ALU-ALUAN

1. Alhamdulillah, bersyukur kerana kita masih lagi diberi peluang oleh Allah Aza Wajalla untuk berkumpul di pagi yang berbahagia ini dalam Program Perjumpaan Mingguan Bersama Pengurusan Tertinggi Universiti.
2. Setelah lebih sebulan kita tidak ketemu dalam program sebegini ekoran sambutan Ramadan dan juga Syawal, hari ini bersamaan 13 Syawal kita berkesempatan untuk bertemu kembali dalam Program Perjumpaan Mingguan Bersama Pengurusan Tertinggi Universiti. Saya berharap agar pada pagi yang indah lagi permai ini, semua warga UniMAP sihat, cergas dan cerdas dalam menjalankan tugas masing-masing.

Hadirin hadirat sekalian,

INFO KESIHATAN

TIPS KESIHATAN DI HARI RAYA

3. Bersempena dengan suasana Aidilfitri yang disambut selama sebulan ini, kita kongsi sedikit Info Kesihatan yang disediakan Pusat Kesihatan UniMAP untuk panduan kita bersama.
4. Seperti kita sedia maklum, pelbagai juadah akan dihidangkan pada rumah sambutan terbuka sempena Aidilfitri ini. Antara makanan yang biasa dihidangkan adalah seperti lemang, ketupat, rendang, lontong dan pelbagai kuih-muih beraneka rasa. Namun begitu, kita perlulah bijak dalam memilih makanan dan sentiasa mengamalkan pemakanan yang sihat ketika meraikan Hari Raya.
 - Tahukah anda 3 potong lemang (1cm tebal) yang dimakan bersama 2 senduk rending ayam yang mengandungi 4 ketul kecil ayam bersamaan 500 kalori. Jumlah ini memerlukan seorang wanita berlari selama 70 minit manakala bagi lelaki perlu berlari selama 50 minit untuk membakar sebanyak 500 kalori.
 - Semangkuk laksa lemak (250g) seperti laksa johor, laksa Kelantan bersamaan 330 kalori. Seorang wanita perlu bersenamrobik selama 55 minit manakala lelaki perlu bersenamrobik selama 41 minit untuk membakar 330 kalori.
 - 5 biji kuih seperti kuih tart nenas, maruku, biskut bersalut coklat bersamaan 250 kalori. Wanita perlu berbasikal selama 35 minit manakala lelaki perlu berbasikal selama 25 minit untuk membakar 250kalori.

5. Pengambilan makanan yang tidak terkawal boleh menyebabkan peningkatan berat badan secara mendadak selain meningkatkan risiko kepada penyakit kronik. Sehubungan itu, pengekalan berat badan perlu ditekankan sepanjang musim perayaan.
6. Berikut adalah 7 Panduan Makan Secara Sihat Di Hari Raya
 - Makan dalam saiz hidangan atau kuantiti yang kecil.
 - Pilih makanan yang rendah kalori seperti buah-buahan serta makanan yang kurang minyak, lemak dan santan.
 - Pilih makanan yang tinggi serat untuk mengelakkan sembelit.
 - Hadkan pengambilan makanan yang manis dan berlemak seperti dodol.
 - Pilih buah -buahan segar sebagai snek atau pencuci mulut.
 - Hadkan pengambilan makanan yang tinggi kandungan garam seperti kerepek.
 - Minum air kosong berbanding minuman berperisa karbonat atau minuman yang manis.
7. Oleh itu, amalkan pengambilan makanan dengan mengikut panduan makan secara sihat. Ini akan membantu kita menikmati makanan semasa musim perayaan tanpa menjejaskan kesihatan.

Hadirin hadirat sekalian,

PROGRAM TELAH BERLANGSUNG

MSK DIPLOMA

8. Alhamdulillah, pada 1 Jun lalu telah berlangsung Pengambilan Pelajar Diploma UniMAP bagi sidang akademik 2018/2019. Saya difahamkan seramai 459 orang melibatkan 2 pengambilan dan yang terbaru pada 25 Jun lalu.

9. Lebih menarik lagi pada pengambilan kali ini, UniMAP mencatat sejarah tersendiri apabila menerima seorang pelajar Orang Kelainan Upaya (OKU) yang mengikuti program Diploma Mikroelektronik.
10. Pelajar tersebut Muhammad Adib Wajdi Dzulhawira, merupakan anak jati Perlis, yang mengalami kecacatan kaki kanan sejak lahir, akan mengikuti pengajian selama tiga tahun di Kampus Uniciti, Sungai Chuchuh.
11. Kita mengambil pelajar ini setelah dimaklumkan permohonan beliau ditolak oleh institusi pengajian tinggi (IPT) kerana kecacatan yang dialaminya. Sedangkan beliau memperoleh keputusan baik dalam Sijil Pelajaran Malaysia (SPM) dan memenuhi syarat kemasukan. Saya fikir beliau wajar diberi peluang untuk menyambung pengajian. Bagi saya sesiapa sahaja yang memenuhi syarat kemasukan harus diberi peluang, bukan dilayan berbeza kerana cacat.

Warga UniMAP yang saya kasihi

PROGRAM BAKAL BERLANGSUNG

MAJLIS RIANG RIA RAYA AIDILFITRI UniMAP 2018

12. Saya pasti semua telah sedia maklum yang kita bakal menganjurkan Majlis Riang Ria Raya 2018 pada 2 Julai ini, bertempat di Dewan Ilmu, Pauh Putra. Acara tahunan ini merupakan satu platform untuk kita mengeratkan silaturahim antara staf dan pelajar, memandangkan kampus UniMAP masih bersifat bertaburan di seluruh negeri Perlis. Dengan majlis seumpama ini, semangat kekeluargaan, persahabatan, dan perpaduan dapat diperkukuhkan lagi.
13. Majlis ini turut memberi kesempatan untuk saling berkenalan, beriadah, bermaaf-maafan, dan menjamu selera, tidak kira di mana jua tempat kerja warga kampus - samada di Uniciti, Kangar, Pauh Putra dan di tempat-tempat lain.

14. Lebih menarik lagi, pada tahun ini, DYTM Tuanku Canselor telah berkenan untuk bercemar duli berangkat ke Majlis Riang Ria Raya Aidilfitri UniMAP 2018.
15. Di kesempatan ini, saya ingin mengambil kesempatan untuk menjemput semua warga UniMAP untuk sama-sama memeriahkan Majlis Riang Ria Raya Aidilfitri UniMAP 2018. InsyaAllah.

Hadirin hadirat sekalian,

PENUTUP

16. Saya rasa cukup sahaja sampai di sini ini. Semoga perkongsian pada hari ini memberikan manfaat kepada kita semua.

Sekian, Wabillahitaufik Walhidayah Wassalamualaikum Warahmatullahi Taala Wabarakatuh.