

TEKS UCAPAN
BRIG. JEN. DATO' PROF. DR. KAMARUDIN HUSSIN
NAIB CANSELOR UniMAP
PROGRAM KESIHATAN PISKANITA UniMAP
KG WAI, KUALA PERLIS
28 APRIL 2010

Bismillah Hirrahman Nirrahim

Yg Bhg. Datin Noridah Yangman, Pengerusi PISKANITA
UniMAP,

Yg. Berusaha, Pn Saodah Hassan, Bendahari UniMAP

Barisan pengelola dan jawatankuasa PISKANITA UniMAP,
seterusnya hadirin dan hadirat yang dirahmati Allah
sekaliannya.

**Good Evening, Wan Shang Hao, Maalai Vanakam, Ma Sa An
Khair, Ra Thri Sawat**

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh , Salam
Sejahtera dan Salam Satu Malaysia.

Pertamanya saya ingin merafa'kan setinggi-tinggi syukur
kepada Allah S.W.T kerana dengan izin dan limpah kurniaNya

dipertemukan kita pada petang ini bagi memeriahkan Program Kesihatan anjuran Persatuan Isteri-Isteri dan Kakitangan Wanita (PISKANITA) UniMAP yang cukup memberikan manfaat buat kita semua.

Sesungguhnya, penganjuran program seumpama ini diharap dapat meningkatkan kesedaran warga UniMAP keseluruhannya tentang betapa pentingnya penjagaan kesihatan dan pemakanan yang baik dalam menjalani kehidupan seharian.

Saya ingin mengambil peluang dan kesempatan ini juga untuk merakamkan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada pihak PISKANITA yang mengambil inisiatif menganjurkan program ini meskipun masing-masing sibuk dengan tugas hakiki sama ada di luar UniMAP atau di UniMAP sendiri.

Bersenam di taman bersama nyonya,
Sesudah bersenam menjamu selera,
Inisiatif PISKANITA besar manfaatnya,
Melahirkan warga yang sihat sejahtera.

Saya sedar, warga UniMAP terlalu komited terhadap kerjaya masing-masing hinggakan tidak mempunyai masa untuk membuat pemeriksaan kesihatan. Lebih-lebih lagi apabila

mempunyai pemikiran ***“... ahhh aku sihat, tak demam jadi tak perlulah aku berjumpa doktor ”.***

Tanggapan ini nyata salah dan harus diubah dalam pemikiran anda semua. Dan kini peluang telah ada di hadapan mata anda, manfaatkan apa yang telah diusahakan oleh PISKANITA ini untuk anda mengetahui tahap kesihatan diri masing-masing.

Dan salah satu aktiviti yang disediakan oleh PISKANITA ini, saya amat tertarik dengan Pemeriksaan Gula Dalam Darah atau ringkasnya RBS.

Hadirin dan hadirat sekalian,

Manusia diciptakan oleh Allah SWT untuk menjadi yang terbaik dalam semua cara hidup termasuk dalam bidang menjaga kualiti kehidupan. Kualiti hidup yang baik membolehkan kita merancang dan melaksanakan aktiviti secara berkesan kepada anak-anak, keluarga dan masyarakat.

Dan makanan menjadi faktor penting dalam mempengaruhi kualiti hidup, melalui pemakanan kita akan memperoleh tenaga, dan dengan tenaga yang ada itu kita akan melaksanakan semua tugas dan tanggungjawab yang telah

diamanahkan. Baik tugas di rumah, pejabat atau tugas-tugas kemasyarakatan.

Namun, dalam kita menikmati makanan, harus diingat, bukan semuanya mendatangkan kebaikan sebaliknya ada jugak makanan yang menjejaskan dan membahayakan kualiti hidup iaitu gula. Masyarakat seringkali mengambil mudah aspek ini, tambahan pula kenikmatan makanan atau minuman manis memang tidak dapat dinafikan lagi.

Menurut sumber Kementerian Kesihatan Malaysia secara purata setiap rakyat Malaysia mengambil 27 sudu teh gula sehari berbanding keperluan yang menyihatkan sebanyak 10 sudu teh gula sehari termasuk yang ada dalam makanan.

Harus diingat, penggunaan gula yang berlebihan menjadi penyebab utama seseorang mengidap kencing manis. Penyakit kencing manis secara ringkasnya berpunca daripada kadar gula yang agak tinggi melimpah dalam darah menyebabkan jentera badan kita seperti pembuluh darah dan pankreas tidak dapat lagi mengawal penggunaan gula secara normal.

Hadirin dan hadirat sekalian,

Berdasarkan kajian pakar perubatan, didapati kebanyakan pesakit kencing manis tidak menyedari dirinya mengidap

kencing manis sehinggalah beberapa tahun sebelum penyakitnya di kesan. Apa yang membimbangkan pakar perubatan ialah lebih lama seseorang itu mengidap kencing manis, maka lebih tinggi risiko untuk mendapat penyakit – penyakit kronik lain seperti darah tinggi, kebutaan, kegagalan buah pinggang, stroke dan sakit jantung.

Mereka yang mengidap penyakit kencing manis dan penyakit kronik yang lain juga mengalami kemurungan hidup kerana kualiti hidup mereka terjejas teruk dan penyakit ini akan diwarisi oleh keturunannya.

Mengikut laporan Persatuan Daibetes Malaysia pada tahun 2009 dianggarkan di seluruh dunia terdapat kira kira 250 juta pesakit kencing manis dan pengidap penyakit ini akan mencapai 350 juta orang menjelang tahun 2025. Di negara kita, sehingga tahun 2009 pesakit kencing manis kini mencecah 1.2 juta orang dan menjelang tahun 2020 pula dijangkakan terdapat seramai 5 juta orang rakyat negara ini mengidap penyakit kencing manis jika pengidap kencing manis dan mereka yang berpotensi tidak mengambil langkah pencegahan.

Justeru, adalah perlu untuk kita mengambil langkah pencegahan awal dalam mengesan kehadiran gula di dalam darah kita dan saya amat berterima kasih kepada PISKANITA

yang membuka jalan untuk kita warga UniMAP mendapatkan pemeriksaan dengan mudah.

Hadirin dan hadirat sekalian,

Dalam menjaga aspek pemakanan juga, kita perlu banyak memakan sayur sayuran, buah buahan dan ulam-ulaman serta mengelak daripada makanan yang berkolesterol serta lemak yang tinggi.

Dan pada masa yang sama mengamalkan aktiviti latihan jasmani atau sekurang-kurangnya mengeluarkan peluh. Ingatlah, Nikmat kesihatan adalah raja dalam kehidupan. Akhir kata, hiasilah hidup kita dengan keceriaan dan amalkan hidup yang manis tanpa gula. Marilah kita membimbing anak-anak kita, keluarga kita dan pekerja kita dalam meningkatkan kualiti hidup dan mengambil berat tentang kualiti makanan khususnya mengurangkan penggunaan gula secara berlebihan.

Senyumanmu manis menggoda pula,
Menjadi tarikan sekalian jejaka,
Ayuhlah kita kurangkan gula,
Hidup sejahtera bahagia sentiasa.

Sekian, Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.