

**TALKING POINT**  
**BRIG. JEN. DATUK PROF. DR. KAMARUDIN HUSSIN**  
**NAIB CANSELOR**  
**UNIVERSITI MALAYSIA PERLIS**  
**SEMPENA SENAMROBIK DAN PERJUMPAAN MINGGUAN**  
**PADA 11 JUN 2014**  
**DI GELANGGANG SERBAGUNA KAMPUS KUBANG GAJAH**

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh dan Salam Satu Malaysia

**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.

Selamat Pagi, Good Morning, Kalai Vannakam, Zao Shang Hao, Magandang umaga (Tagalog), ahroonsawad (Bahasa Thai), Saba' Hal 'Khair.

**KATA ALU-ALUAN**

Hadirin sekalian,

1. Alhamdulillah, syukur ke hadrat Allah swt kerana dengan keizinanNya, dapat kita bersama-sama pada pagi yang berbahagia ini. Terima kasih

saya ucapkan buat semua warga UniMAP yang sentiasa memberikan sokongan kepada aktiviti senamrobik ini.

Hadirin sekalian,

## **TIPS KESIHATAN**

### **RAMADAN AL-MUBARAK**

2. Seperti kebiasaannya, saya akan memulakan ucapan saya pada pagi ini dengan berkongsi Tips Kesihatan. Pejam celik, pejam celik, bulan Ramadan akan muncul tidak lama lagi. Tinggal lagi 18 hari untuk kita menyambut kedatangan bulan Ramadan.

Seperti yang kita tahu, apabila tibanya Ramadan, pelbagai penyakit yang akan timbul. Saya memahami bahawa penyakit datang tanpa diundang tetapi yang lucunya, ada pula penyakit yang hanya datang apabila tibanya bulan Ramadan. Sebagai contoh, penyakit gastrik. Harapan saya semoga tidak ada staf UniMAP yang menjadikan gastrik sebagai alasan untuk meninggalkan puasa. Puasa sebenarnya baik untuk kesihatan. Sekiranya puasa boleh membantu pesakit penyakit kronik, saya kira puasa juga boleh membantu pesakit gastrik tetapi haruslah dengan cara yang betul.

3. Pada tahun 1994 Kongres Antarabangsa “Kesihatan dan Ramadan” telah diadakan di Casablanca di mana 50 kajian yang menyeluruh mengenai etika perubatan dan puasa telah dibentangkan. Keputusan beberapa kerja penyelidikan mengenai berpuasa di bulan Ramadan pada pesakit Diabetes mellitus, obesiti, ‘hypertension’, ‘arthrosclerosis’, ‘high cholesterol level’, ‘bronchial asthma’, ‘Duodenal ulcers’, ‘prosthetic heart valves’, mereka yang dalam terapi ‘*anticoagulation*’ dan sebagainya. Kongres tersebut bersetuju bahawa berpuasa akan menambahbaikkan beberapa penyakit. Walaubagaimanapun puasa tidak akan menjejaskan kesihatan pesakit atau menambahburukkan penyakit yang sedia ada.

**Berikut adalah beberapa hasil penyelidikan yang dibentangkan di kongres berkenaan:**

1. Puasa akan menurunkan kandungan gula, kolesterol dalam darah dan juga tekanan darah tinggi kerana kesan fisiologinya. Berpuasa di bulan Ramadan akan mengurangkan kandungan LDL kolesterol (Kolesterol yang tidak baik) dan meningkatkan HDL kolesterol (Kolesterol yang baik) dengan lebih ketara tetapi penurunan kolesterol 'total' adalah tidak ketara walaupun ada. Oleh yang demikian adalah digalakkan berpuasa bagi pesakit yang menghidapi "Type 2 diabetes", Obes dan 'Essential Hypertension' (darah tinggi).
2. Dalam bulan puasa, solat tambahan seperti tarawih diamalkan selepas berbuka puasa. Aktiviti seperti ini akan membantu metabolisma makanan. Jumlah kalori yang digunakan untuk 20 rakaat tarawih ialah 200 Kilokalori. Malahan aktiviti solat merupakan senaman dan akan menguatkan lagi otot-otot dan sendi badan.
3. Berpuasa di bulan Ramadan adalah seperti berlatih untuk mendisiplinkan diri. Oleh itu sesiapa yang menghadapi masalah tabiat seperti ketagihan rokok, caffeine dan sebagainya sepatutnya cuba bebaskan daripada tabiat tersebut di bulan ini dan mungkin keadaan tersebut boleh berkekalan selepas bulan Ramadan.
4. Satu hasil penyelidikan menunjukkan puasa mempunyai kesan pencegahan terhadap kejadian batu karang buah pinggang dan tidak menambahburukkan fungsi buah pinggang. Oleh itu adalah digalakkan berpuasa bagi pesakit yang menghidap batu karang buah pinggang dan jangkitan salur kencing.
5. Dua kajian berasingan daripada Malaysia dan Kuwait terhadap 'cardiovascular performance' dan 'physiological parameters' semasa puasa Ramadan kepada individu yang sihat, mengesahkan kesan positif di 'cardiovascular performance' dan penambahbaikan di semua 'physiological parameters'.

Hadirin sekalian,

## **PROGRAM YANG TELAH BERLANGSUNG**

### **PENGAMBILAN DIPLOMA SIDANG AKADEMIK 2014/2015**

4. Ahad lepas bersamaan dengan 8 Jun 2014, kita telah menerima 321 pelajar baru Diploma **di mana 222 lelaki dan 99 perempuan**. In Sha Allah, bagi kemasukan kedua nanti kita mengharap akan menerima lebih banyak pelajar baru Diploma dengan memenuhi kuota sasaran kita iaitu **480 pelajar Diploma sesi 2014/2015**.

### **UniMAP TINGKATKAN MOTIVASI KEROHANIAN ANAK-ANAK KORBAN TSUNAMI**

5. Baru-baru ini UniMAP bersama Universitas Ubudiyah Indonesia (UUI) telah menjalankan tanggungjawab khidmat sosialnya dengan menganjurkan program motivasi kearah meningkatkan keyakinan diri kepada anak-anak korban konflik dan Tsunami di Aceh. Program ini dijalankan Markaz Al-Ishlah Kota Banda Aceh dengan penyertaan 200 pelajar markas tersebut. Kita telah meluangkan lebih dua jam bersama anak-anak yatim dengan menyuntik kata-kata semangat dan perangsang agar mereka tidak berputus harapan untuk mengejar impian dengan menguasai cabang pendidikan yang diminati.
6. Jika dilihat, markas ini sangat daif dengan pelbagai kekurangan dari sudut fasiliti dan kemudahan pembelajaran tetapi anak-anak ini dilihat sangat positif dalam meneruskan kehidupan mereka untuk menjadi manusia yang berjaya di dunia dan akhirat. Jika dibandingkan kemudahan yang dimiliki oleh mereka dan kita, sudah pasti terlalu besar jurang perbezaannya. Harapan saya agar semua warga UniMAP sentiasa bersyukur dengan

kelebihan yang ada pada UniMAP, negeri Perlis dan Malaysia secara keseluruhannya. Kita sebenarnya sangat mewah dengan kehidupan kita. Berhentilah melihat kekurangan tetapi lihatlah kelebihan yang ada pada kita. Berhentilah mengkritik kekurangan yang ada tetapi berusaha dengan kudrat sendiri untuk menghapuskan kekurangan tersebut tanpa sebarang prejudis. InsyaAllah negara kita Malaysia, Perlis dan UniMAP akan bergerak maju kerana hasil kerjasama dan rasa bersyukur yang akan memacu kegemilangan kita nanti.

### **UniMAP-UNIDA TANDATANGANI SURAT NIAT (LOI) PELBAGAI SEKTOR**

7. Pada 9 Jun lepas, Universiti Malaysia Perlis (UniMAP) telah menandatangani surat niat atau Letter On Intent (LOI) dengan Universitas Djuanda (UNIDA) Bogor, Indonesia. UNIDA berhasrat menandatangani LOI dengan UniMAP kerana tertarik dengan pelbagai inovasi penyelidikan kita.

Hasil perbincangan yang dijalankan bersama delegasi UNIDA, kerjasama ini akan berfokuskan kepada isu halal sekaligus mewujudkan hab makanan halal di rantau ini dengan gabungan teknologi serta kepakaran yang dimiliki UniMAP.

8. Dr. Martin, Rektor UNIDA turut melahirkan minat mengenai teknologi pertanian yang ada di UniMAP kerana tertarik dengan kepakaran UniMAP dalam membangunkan teknologi rumah hijau bagi menghasilkan mempelam harumanis sepanjang tahun. InsyaAllah dalam masa terdekat ini, kita akan membuat kunjungan balas sekaligus menandatangani MoU dengan UNIDA bagi merealisasikan hasrat kedua-dua buah universiti ini.

Hadirin sekalian

### **SEMINAR INSTITUSI RAJA (SIRaj) 2014**

9. Pada 12 dan 13 Jun ini akan diadakan Seminar Institusi Raja (SIRaj) 2014 bertempat di Kampus Induk UniMAP Pauh Putra. Seminar ini adalah anjuran UniMAP dengan kerjasama Pejabat Duli Yang Maha Mulia Tuanku Raja Perlis, Kerajaan Negeri Perlis dan Jabatan Muzium Malaysia. SIRaj 2014 merupakan anjuran kita kali ke – 2 selepas hasil penganjuran kali pertama di Kuala Lumpur tahun lalu mendapat sambutan yang amat memberangsangkan.
10. SIRaj 2014 dianjurkan dengan tema “Memperkukuhkan Pemerintahan Beraja” bagi melahirkan kesedaran kepada rakyat terhadap kepentingan institusi raja sebagai asas pemerintahan negeri dan negara yang berjalan seiring dengan pentadbiran demokrasi. Malah yang lebih menarik ucapatama SIRaj 2014 akan disampaikan oleh Tan Sri Dato' Seri (DR) Hj. Harussani bin Hj Zakaria, Mufti Negeri Perak Darul Ridzuan.
11. Sementara itu pembentang kertas kerja utama adalah Dato' Sri Syed Danial Syed Ahmad, Penyimpan Mohor Besar Raja-Raja dan Dato' Yazid Mat, mantan Speaker Dewan Undangan Negeri Perlis. Oleh itu, saya menyeru warga UniMAP yang berkelapangan untuk turut sama hadir bagi memantapkan lagi ilmu pengetahuan kita mengenai institusi raja di Malaysia.

Hadirin sekalian

**PENUTUP**

12. Rasanya tidak perlu untuk saya berucap dengan lebih panjang lagi, saya ingin menyeru kepada semua warga UniMAP untuk hadir memberi sokong terhadap penganjuran Seminar Institusi Raja (SIRaj) 2014 yang akan berlangsung pada 12 dan 13 Jun ini.

Sekian. Wabillahi Taufik Walhidayah Wassalammualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.