

TEKS UCAPAN LT. KOL. PROF. DATO' DR. KAMARUDIN HUSSIN, REKTOR KUKUM SEMPENA SENAMROBIK BERSAMA DYMM TUANKU CANSOLOR TUANKU SYED FAIZUDDIN PUTRA IBNI TUANKU SYED SIRAJUDDIN JAMALULLAIL PADA 14 APRIL 2004 DATARAN HAL EHWAL PELAJAR, KAMPUS KUBANG GAJAH, ARAU.

BISMILLAH HIRRAHMAN NIRRAHIM,

ASSALAMUALAIKUM WARAHMATULLAHI TAALA WABARAKATUH DAN SALAM SEJAHTERA.

MENGADAP KE BAWAH DULI YANG MAHA MULIA TUANKU SYED FAIZUDDIN PUTRA IBNI TUANKU SYED SIRAJUDDIN JAMALULLAIL, TUANKU CANSOLOR KUKUM DAN DULI YANG TERAMAT MULIA TUANKU HAJJAH LAILATUL SHAHREEN AKASHAH, RAJA PUAN MUDA PERLIS.

AMPUN TUANKU, SEMBAH PATIK HARAP DIAMPUN,

TERLEBIH DAHULU PATIK BAGI PIHAK SELURUH WARGA KOLEJ UNIVERSITI KEJURUTERAAN UTARA MALAYSIA (KUKUM) INGIN MERAFAK SEMBAH, MENJUNJUNG KASIH YANG TIDAK TERHINGGA DI ATAS PERKENAN DULI TUANKU BERDUA MENCEMAR DULI BERANGKAT KE PROGRAM SENAMROBIK PADA PAGI YANG MULIA INI. SESUNGGUHNYA KEBERANGKATAN KE BAWAH DULI TUANKU BERDUA KE PROGRAM KITA PADA PAGI INI AKAN MENYEMARAKKAN LAGI SEMANGAT SELURUH WARGA KUKUM DALAM MEMBAWA UNIVERSITI INI MENCAPAI MATLAMAT, MISI DAN VISINYA.

AMPUN TUANKU,

IZINKAN PATIK MENYAMPAIKAN UCAPAN KEPADA BARISAN TETAMU YANG HADIR.

YANG BERHORMAT DATO' ABDUL AZIB SAAD, SPEAKER DEWAN UNDANGAN NEGERI PERLIS DAN YANG BERBAHAGIA DATIN,

YANG BERHORMAT TUAN HAJI ABU HASSAN BIN SALLEH, SETIAUSAHA
KERAJAAN NEGERI PERLIS DAN YANG BERBAHAGIA DATIN,

YANG BERHORMAT PENASIHAT UNDANG-UNDANG KERAJAAN NEGERI
PERLIS DAN YANG BERBAHAGIA ISTERI,

YANG BERHORMAT PEGAWAI KERAJAAN NEGERI PERLIS DAN YANG
BERBAHAGIA ISTERI,

YANG BERBAHAGIA PROF. DR. ALI YEON MD. SHAKAFF, TIMBALAN
REKTOR KUKUM DAN YANG BERBAHAGIA ISTERI,

PEGAWAI-PEGAWAI UTAMA KUKUM,

KETUA-KETUA JABATAN, DEKAN-DEKAN,

TUAN-TUAN DAN PUAN-PUAN SEKALIAN.

SYABAS DAN TAHNIAH SAYA UCAPKAN KEPADA SELURUH AHLI
JAWATANKUASA SENAMROBIK DI ATAS KEJAYAAN MENGANJURKAN
MAJLIS YANG CUKUP BERMAKNA BAGI KITA SEMUA DI KUKUM INI. SAYA
BERHARAP KEMERIAHAN DAN KERANCAKAN MAJLIS PADA PAGI INI
AKAN MENYUNTIK SEMANGAT YANG BARU BAGI KITA UNTUK
MEMPERTINGKATKAN DAN MENERUSKAN USAHA MENERAPKAN CARA
HIDUP YANG SIHAT.

JIKA KITA SINGKAP KEMBALI, KEMPEN CARA HIDUP SIHAT YANG
DIANJURKAN OLEH KEMENTERIAN KESIHATAN SEJAK TAHUN 1991 TELAH
DIBAHAGIKAN KEPADA TIGA FASA. FASA PERTAMA (DARI TAHUN 1991-
1996) TELAH MEMFOKUSKAN KEPADA PENYAKIT-PENYAKIT ZAMAN
MODEN SEPERTI PENYAKIT JANTUNG, AIDS, KERACUNAN MAKANAN,
KESIHATAN KANAK-KANAK, KANSER DAN DIABETES YANG BOLEH
MENJEJASKAN KESIHATAN FIZIKAL INDIVIDU-INDIVIDU YANG TIDAK
MENGAMBIL BERAT TERHADAP KESIHATAN MEREKA SERTA
MENGABAIKAN CARA HIDUP YANG AKTIF DAN SIHAT.

FASA KEDUA IAITU DARI TAHUN 1997-2002, TELAH MEMBERI TUMPUAN
PULA KEPADA AMALAN-AMALAN UTAMA YANG BOLEH DILAKUKAN
OLEH INDIVIDU-INDIVIDU UNTUK MEMPERBAIKI TARAF KESIHATAN
MEREKA. DI ANTARA TEMA-TEMA YANG TELAH DI PROMOSIKAN IALAH
MAKAN UNTUK KESIHATAN, SENAMAN DAN KECERGASAN FIZIKAL,

PROMOSI KESELAMATAN DAN PENCEGAHAN KECEDEeraan, PROMOSI KESIHATAN MENTAL, PROMOSI KELUARGA SIHAT DAN PROMOSI PERSEKITARAN SIHAT.

BAGI TAHUN LEPAS PULA KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA MELALUI FASA KETIGA TELAH MENERUSKAN KEMPEN CARA HIDUP SIHAT DENGAN TEMA 'SIHAT SEPANJANG HAYAT'. TERDAPAT EMPAT LANGKAH YANG BOLEH DIAMBIL OLEH SETIAP INDIVIDU UNTUK MEMPERTINGKATKAN TAHAP KESIHATAN IAITU MAKAN SECARA SIHAT, AKTIVITI FIZIKAL DAN SENAMAN, TIDAK MEROKOK DAN MENANGANI STRESS.

TUAN-TUAN DAN PUAN-PUAN SEKALIAN,

KE EMPAT-EMPAT ELEMEN YANG SAYA SEBUTKAN TADI MERUPAKAN TINGKAHLAKU KESIHATAN ASAS YANG MENJADI TONGGAK KEPADA KESIHATAN DAN CARA HIDUP YANG SIHAT. IA MERUPAKAN TINGKAHLAKU KESIHATAN YANG BAIK DAN BOLEH MEMBANTU MENCEGAH PENYAKIT-PENYAKIT SEPERTI PENYAKIT JANTUNG KORONARI, DIABETES LELLITUS, DARAH TINGGI, ANGIN AHMAR DAN BEBERAPA JENIS KANSER YANG MENJADI PUNCA UTAMA KESAKITAN DAN KEMATIAN BUKAN SAHAJA DI NEGARA KITA TETAPI JUGA DI KEBANYAKAN NEGARA MAJU.

KE EMPAT-EMPAT ELEMEN INI JUGA MENJADI KOMPONEN UTAMA DALAM KEMPEN-KEMPEN CARA HIDUP SIHAT YANG DIANJURKAN OLEH NEGARA MAJU SEPERTI DI UNITED KINGDOM, AMERIKA SYARIKAT, FINLAND, AUSTRALIA DAN JUGA SINGAPURA.

PERTUBUHAN KESIHATAN DUNIA (WHO) MENGANGGARKAN LEBIH DARIPADA DUA JUTA KEMATIAN SETAHUN BERPUNCA DARIPADA KURANG MELAKUKAN AKTIVITI FIZIKAL. PERANGKAAN JUGA MENUNJUKKAN BAHAWA SATU PER TIGA DARIPADA PENYAKIT KANSER BOLEH DICEGAH MELALUI PENGAMALAN DIET YANG SIHAT.

MENGEKALKAN BERAT BADAN UNGGUL DAN MELAKUKAN AKTIVITI FIZIKAL SEPANJANG HAYAT. MANAKALA DI ANGGARKAN 80% KES KEJADIAN 'PENYAKIT JANTUNG PRA MATANG KONONARI' ADALAH BERPUNCA DARIPADA KOMBINASI FAKTOR-FAKTOR AMALAN

PEMAKANAN YANG TIDAK SIHAT, KURANG MELAKUKAN AKTIVITI FIZIKAL DAN TABIAT MEROKOK.

DI NEGARA KITA SENDIRI, SEBANYAK 30,000 KEMATIAN TELAH DILAPORKAN DI SEMUA HOSPITAL KERAJAAN PADA TAHUN 2000. DARI JUMLAH TERSEBUT, 16% KEMATIAN ADALAH DISEBABKAN OLEH PENYAKIT JANTUNG YANG MERUPAKAN PENYUMBANG UTAMA KEMATIAN, DIKUTI OLEH SEPTISEMIA (JANGKITAN KUMAN DALAM DARAH) 14%, KANSER 9%, ANGIN AHMAR (STROKE) 9% DAN KECEDERAAN 8%.

STATISTIK INI MENUNJUKKAN BAHAWA PENYAKIT-PENYAKIT TIDAK BERJANGKIT SEPERTI PENYAKIT KARDIOVASKULAR DAN KANSER MERUPAKAN PENYUMBANG UTAMA KEPADA KEMATIAN DI NEGARA INI. PENYAKIT-PENYAKIT INI ADALAH BERPUNCA DARIPADA AMALAN CARA HIDUP YANG TIDAK SIHAT. DI SAMPING MENJADI SEORANG YANG AKTIF SERTA BEROTAK CERDAS, KITA JUGA MESTILAH MEMASTIKAN DIRI TIDAK TERJEBAK DALAM TABIAT MEROKOK. KATAKAN TAK NAK KEPADA ROKOK.

SETIAP TAHUN DI MALAYSIA, DIANGGARKAN SERAMAI 10,000 ORANG MATI KERANA PENYAKIT YANG BERKAITAN DENGAN MEROKOK. MALANGNYA KADAR PREVELENSI MEROKOK DI KALANGAN REMAJA KITA DI BAWAH UMUR 18 TAHUN SECARA KESELURUHANNYA MENCAPAI TAHAP 18.2% IAITU 29% BAGI KALANGAN REMAJA LELAKI DAN 8% BAGI KALANGAN REMAJA PEREMPUAN. SUDAH TERANG LAGI BERSULUH. BEGITULAH DIIBARATKAN BAGI MEREKA-MEREKA YANG MEROKOK INI.

TUAN-TUAN DAN PUAN-PUAN SEKALIAN,

SAYA PERCAYA OTAK YANG CERGAS DATANGNYA DARI BADAN YANG SIHAT. BAGI SEORANG DEWASA YANG SEDANTARI (KURANG AKTIF), MELAKUKAN AKTIVITI FIZIKAL YANG SEDERHANA SEKURANG-KURANGNYA TIGA HARI DALAM SEMINGGU SELAMA 20 MINIT DALAM SEHARI ADALAH MENCUKUPI UNTUK MEMPEROLEHI MANFAAT KESIHATAN. JUSTERU ITU MELAKUKAN AKTIVITI FIZIKAL KHUSUSNYA BERSENAM HENDAKLAH DIAMALKAN SEBAGAI SATU RUTIN DALAM HIDUP KITA.

UNTUK MAKLUMAN DYMM TUANKU DAN BARISAN DIF-DIF KEHORMAT KAMI DI KUKUM TELAH MENJADIKAN AMALAN SENAMROBIK INI SEBAGAI SATU KEGIATAN WAJIB DI SETIAP MINGGU. SAYA AKAN MEMASTIKAN AKTIVITI SENAMROBIK INI AKAN TERUS DIJALANKAN DI MASA-MASA AKAN DATANG TANPA SEBARANG HALANGAN.

AKTIVITI SEBEGINI JUGA SECARA TIDAK LANGSUNG DAPAT MERAPATKAN UKHWAH PERSAUDARAAN DI KALANGAN KAKITANGAN KUKUM. YANG BARU MENYAPA YANG LAMA, YANG LAMA BERTAMBAH MESRA. SAYA PERCAYA DENGAN ASAS MENTAL DAN FIZIKAL YANG MANTAP DI KALANGAN KAKITANGAN KUKUM, KAMI SEMUA AKAN TERUS BERKERJA DENGAN LEBIH KERAS DALAM MENJULANG DAN MEMARTABATKAN KUKUM SETANDING DENGAN INSITUSI PENGAJIAN TINGGI YANG LAIN. INSYAALLAH, DENGAN BERKAT DOA DAN USAHA SETA SOKONGAN PADU DARI TUANKU BERDUA IMPIAN KITA SEMUA AKAN TERPATERI MENJADI REALITI. SEKIAN, TERIMA KASIH.

PUTRAJAYA PUSAT PENTADBIRAN
CETUSAN ILHAM PEMIMPIN BERWAWASAN
KEHIDUPAN YANG SIHAT JADIKAN AMALAN
SUPAYA PENYAKIT DAPAT DIHINDARKAN

AMPUN TUANKU,

SEKIAN SAHAJA UCAPAN PATIK. AKHIR KATA SEKALI LAGI PATIK INGIN MERAFAK SEMBAH MENJUNJUNG KASIH YANG TIDAK TERHINGGA KEPADA DULI TUANKU BERDUA KERANA TELAH SUDI MENCEMAR DULI BERANGKAT KE MAJLIS SENAMROBIK INI. PATIK SUDAH DENGAN WABILLAHITAUFIK WALHIDAYAH WASALAMMUALAIKUM WARAHMATULLAHI WABARAKATUH.