

**TEKS UCAPAN
PUAN MAZMIN MAT AKHIR
WAKIL NAIB CANSOLOR UniMAP SEMPENA
PERASMIAN
MAJLIS SAMBUTAN BULAN PEMAKANAN DAN PELANCARAN PROSIS UniMAP
DI KOMPLEKS SUKAN SYED SIRAJUDDIN AREEB PUTRA
PAUH PUTRA
22 APRIL 2018**

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh,
Salam Sejahtera , Salam Negeraku Malaysia,
Salam Ilmu, Keikhlasan, Kecemerlangan UniMAP,

SALUTASI

Yang Berbahagia Dr. Zaini Hussin
Pengarah Jabatan Kesihatan Negeri Perlis

Yang Berusaha Dr. Hlaing Hlaing Aye
Pegawai Perubatan mewakili Pengarah Pusat Kesihatan UniMAP

Yang Berusaha Dr. Noor Azwa Mohd Salleh
Pegawai Kesihatan Daerah Perlis

Yang Berusaha En. Khairulnizam Baharom
Ketua Penolong Pengarah Pemakanan
Jabatan Kesihatan Negeri Perlis

Ahli Jawatankuasa Program seterusnya para peserta yang dikasihi sekalian.

ALUAN KATA

1. Alhamdulillah, marilah kita bersama-sama memanjatkan syukur ke hadrat Allah Aza Wajalla kerana dengan limpah kurnia dan inayahNya membenarkan

kita berkumpul di pagi yang berbahagia ini untuk menjayakan Majlis Sambutan Bulan Pemakanan dan Pelancaran Program Siswa Sihat (Prosis).

2. Terlebih dahulu, izinkan saya merakamkan ucapan setinggi-tinggi syabas dan tahniah buat jawatankuasa pelaksana program terutama sekali kepada Pusat Kesihatan UniMAP, Exco Kesihatan Majlis Perwakilan Pelajar UniMAP dan yang telah bekerja keras memastikan program ini berjalan dengan lancar.
3. Tidak dilupakan juga setinggi-tinggi terima kasih diucapkan kepada Jabatan Kesihatan Negeri Perlis yang sentiasa memberikan kerjasama dalam semua program yang dianjurkan Pusat Kesihatan UniMAP.

Hadirin dan hadirat sekalian

MAJLIS SAMBUTAN BULAN PEMAKANAN & PELANCARAN PROSIS

4. Memang tidak dapat dinafikan, masyarakat kita hari ini dibebani dengan pelbagai jenis penyakit-penyakit kronik seperti penyakit jantung, darah tinggi, kencing manis dan sebagainya. Amalan pemakanan yang tidak sihat, gaya hidup sedentari (kurang aktiviti fizikal), merokok, pengambilan alkohol dan tekanan merupakan faktor penyumbang kepada permasalahan ini.
5. Suatu ketika dahulu, Malaysia diancam hebat dengan pelbagai penyakit berjangkit. Namun kini, kita dibebani dengan fenomena baru di mana penyakit berkaitan dengan cara hidup terutamanya pemakanan yang tidak sihat telah menunjukkan tren yang semakin meningkat.
6. Penyakit-penyakit tidak berjangkit ini menyebabkan beban kewangan kepada individu dan keluarga, kualiti hidup yang rendah, menjejaskan produktiviti dan peningkatan beban kewangan kepada Negara.
7. Menyedari impak penyakit-penyakit tidak berjangkit yang tidak dikawal terhadap pembangunan negara dan kesejahteraan rakyat, kerajaan telah

membentuk pelbagai pelan dan strategi untuk menangani masalah ini. Antaranya ialah “Pelan Tindakan Pemakanan Kebangsaan Malaysia (2006-2015)” dan “Pelan Strategik Kebangsaan untuk Penyakit Tidak Berjangkit (NSP-NCD)” yang telah dilancarkan pada Disember 2010.

8. Sama ada kita sedar atau tidak, peralihan tren penyakit ini adalah hasil perubahan cara hidup kita semua. Pengambilan makanan yang tinggi lemak, gula, garam, kurang serat serta kurang melakukan aktiviti fizikal merupakan penyumbang kepada masalah berlebihan berat badan dan pelbagai masalah kesihatan yang lain. Kita pernah mendengar pepatah inggeris yang menyatakan *‘We Are What We Eat’* (Kita adalah apa yang kita makan).
9. Oleh itu, sekiranya kita ingin sihat, kita seharusnya mengamalkan makan secara sihat. Namun begitu, adakah kita benar-benar menghayati makna yang tersembunyi di sebalik pepatah ini?
10. Tanggungjawab menjaga kesihatan masyarakat Malaysia bukan hanya terpikul di bahu Kementerian Kesihatan Malaysia. Ianya memerlukan usaha secara bersepadu daripada semua pihak.

Hadirin dan hadirat sekalian

11. Pada hari ini, Jabatan Kesihatan Negeri Perlis bersama-sama dengan Universiti Malaysia Perlis telah bekerjasama dalam merealisasikan Promosi Pemakanan Sihat di UA. Kerjasama pintar pelbagai agensi amatlah diperlukan, terutama daripada segi perubahan paradigm orang ramai untuk mengamalkan pemakanan sihat dan amalan cara hidup sihat.
12. Promosi Pemakanan Sihat di Universiti Awam ini merupakan satu program yang inovatif dan menarik dalam menyebarkan maklumat pemakanan sihat

kepada penuntut. Aktiviti ini mengguna pakai prasana universiti sebagai saluran penyampaian maklumat.

13. Kita semua sedia maklum, Universiti bukan hanya tempat menuntut ilmu tetapi juga merupakan salah satu tempat tumpuan pelajar mendapatkan barangan keperluan harian termasuk makanan. Jika kita lihat, pelbagai jenis makanan boleh didapati di kafeteria kolej.
14. Begitu banyak pilihan makanan yang ditawarkan sehingga ia boleh menyukarkan kita untuk menentukan makanan mana yang lebih baik untuk kesihatan. Ini sangat mencabar dan boleh mengelirukan. Justeru itu, Kekurangan premis makanan yang menawarkan makanan yang sihat, bersih dan selamat adalah salah satu faktor yang menghalang orang mengamalkan pemakanan yang sihat.

Para hadirin yang dihormati sekalian,

INISIATIF UniMAP

15. Di sini, kita sentiasa menjalankan pelbagai program untuk meningkatkan pengetahuan dan kesedaran mengenai Gaya Hidup Sihat termasuk mengenai pemakanan sihat.
16. Antaranya Program Penyakit Tidak Berjangkit untuk membimbing warga UniMAP yang berisiko untuk menghidap penyakit tidak berjangkit seperti kencing manis, darah tinggi, gout, tiroid dan sebagainya agar melakukan perubahan gaya hidup sihat untuk mengelakkan mereka daripada menghidap penyakit ini. Selaras dengan “Pelan Strategik Kebangsaan untuk Penyakit Tidak Berjangkit (NSP-NCD)”.
17. Program *diet talk* kepada umum yang memberi fokus tentang pemilihan dan penyediaan pilihan hidangan yang sihat semasa aktiviti anjuran UniMAP termasuk menyuarat, seminar, konferen serta diet talk kepada pesakit yang

menghidap penyakit tidak berjangkit untuk meningkatkan pengetahuan tentang keperluan pemakanan yang tepat dan bersesuaian berdasarkan penyakit, memberi pemahaman tentang kepentingan penjagaan makanan dalam membantu dan melengkapkan proses perawatan serta kaedah pengambilan ubat yang betul dalam Bulan Ramadhan.

18. Selain itu, PROSIS UniMAP telah ditubuhkan pada 14 Mac 2015 dan kumpulan PROSIS UniMAP yang pertama telah dilancarkan pada 28 Mac 2015. Susulan itu, pelbagai aktiviti telah dijalankan termasuk senamrobik bersama 600 penduduk Padang Besar sempena Sambutan Hari Tibi Sedunia pada tahun 2015, lawatan ke dapur sihat Klinik Kesihatan dan sebagainya. Objektif PROSIS adalah untuk memperkasakan siswa siswi UA agar membudayakan gaya hidup sihat yang meliputi makan secara sihat, melakukan aktiviti fizikal, tidak merokok, memupuk minda sihat dan sihat tanpa alkohol.
19. Pemeriksaan kafeteria UniMAP turut dijalankan secara berkala untuk memastikan kebersihan dan kualiti makanan serta kebersihan tempat penyediaan makanan terjaga. Ini bagi mengelakkan kes-kes keracunan makanan di UniMAP.
20. Saya amat berterima kasih kepada Pusat Kesihatan UniMAP kerana berjaya menganjurkan Majlis Sambutan Bulan Pemakanan & Pelancaran Program Siswa Sihat (Prosis).
21. Saya percaya usaha seumpama ini akan diteruskan untuk membentuk warga yang sihat sekaligus meningkatkan produktiviti UniMAP.

Hadirin sekalian,

PENUTUP

22. Sebelum mengakhiri ucapan, saya sekali lagi ingin mengucapkan setinggi-tinggi syabas dan tahniah kepada jawatankuasa perlaksana atas usaha melancarkan perjalanan majlis ini.

23. Saya ingin menyeru agar semua warga UniMAP dapat bersama-sama memastikan kesihatan diri dan juga keluarga sentiasa terpelihara. Marilah kita berusaha untuk menurunkan prevalen penyakit-penyakit kronik berkaitan pemakanan melalui amalan pemakanan secara sihat.
24. Selain itu, adalah diharap tuan-tuan dan puan-puan dapat mengimbangi pengambilan makanan dengan aktiviti fizikal, memupuk minda yang sihat, tidak merokok serta tidak meminum alkohol. Jadikanlah amalan cara hidup sihat sebagai rutin kehidupan seharian untuk menjamin kesejahteraan sesebuah keluarga, seterusnya masyarakat dan negara.

Untuk itu, dengan lafaz Bismillahir rahmannir rahim, saya dengan rasa sukacitanya merasmikan ***Majlis Sambutan Bulan Pemakanan & Pelancaran Prosis.***

Sekian

Wabillahitaufik walhidayah

Wasalaamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.