

**TALKING POINT**  
**BRIG. JEN. DATUK PROF. DR. KAMARUDIN HUSSIN**  
**NAIB CANCELOR**  
**UNIVERSITI MALAYSIA PERLIS**  
**SEMPENA SENAMROBIK DAN PERJUMPAAN MINGGUAN**  
**PADA 29 JANUARI 2014**  
**DI KOMPLEKS SUKAN UniMAP, KAMPUS PAUH PUTRA**

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh dan Salam Satu Malaysia

**Salam Ilmu, Keikhlasan, Kecemerlangan UniMAP**

**SALUTASI**

**Yang Berbahagia Dato' ʻ Prof. Dr. Zul Azhar Zahid Jamal** Timbalan Naib Canselor (Akademik dan Antarabangsa) UniMAP

**Yang Berbahagia Prof. Dr. Abdul Hamid Adom,** Timbalan Naib Canselor (Penyelidikan dan Inovasi) UniMAP,

**Yang Berbahagia Prof. Madya Dr. Mohd Fo'ad Sakdan,** Timbalan Naib Canselor (Hal Ehwal Pelajar dan Alumni) UniMAP

**Yang Berusaha Encik Zuber Bin Haji Mohamad,** Pendaftar UniMAP,

**Yang Berusaha Puan Saodah Hassan,** Bendahari UniMAP,

**Yang Berusaha Puan Mazmin Mat Akhir,** Pemangku Pustakawan UniMAP,

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'Khai

### **KATA ALU-ALUAN**

Hadirin sekalian,

1. Alhamdulillah, syukur ke hadrat Allah swt kerana dengan keizinanNya, dapat kita bersama-sama pada pagi yang berbahagia ini. Sedar tak sedar kita semakin menghampiri penghujung Januari. Terima kasih saya ucapkan buat semua warga UniMAP yang sentiasa memberikan sokongan kepada aktiviti senamrobik ini.

### **TIPS KESIHATAN**

2. Sebelum memulakan ucapan pada pagi ini izinkan saya untuk berkongsi sedikit tips Kesihatan ini telah disediakan oleh Pusat Kesihatan UniMAP bagi menambah sedikit pengetahuan mengenai kepentingan menjaga kesihatan.

3. Tips pada pagi ini adalah mengenai **hubungan antara senaman fizikal, relaksasi dan pengurangan stress**. Stress bukan sesuatu yang asing dalam kehidupan seseorang. Walaupun sesetengah stress adalah normal dan diperlukan, namun bebanan stress yang terlalu banyak boleh menjejaskan kualiti kehidupan dan kesihatan kita. Terdapat beberapa cara mudah yang boleh diamalkan untuk membantu mengurangkan stress.

4. Badan kita mungkin akan memberikan respon kepada stress melalui tekanan, yang mana menyebabkan kesakitan. Tetapi, jika kita melakukan senaman yang dapat membantu mengurangkan ketegangan otot dan kegelisahan.

5. Senaman juga menjadi kunci atau kaedah untuk mengimbangi punca stres. Senaman fizikal bukan sahaja menggalakkan kecergasan secara keseluruhan, tetapi ia juga membantu kita untuk menguruskan tekanan emosi dan ketegangan. Selain itu, senaman juga membantu kita untuk berehat dan memperoleh tidur yang lebih baik. Pasti senaman dapat menghilangkan tekanan persekitaran atau situasi buat sementara waktu secara emosi.

Hadirin sekalian,

### **PERUTUSAN Y.A.B MENTERI PENDIDIKAN MALAYSIA**

6. Semalam saya bersama beberapa ketua jabatan serta Naib Canselor IPTA dan IPTS telah dijemput bagi mendengar Perutusan yang disampaikan oleh Y.A.B Timbalan Perdana Menteri merangkap Menteri Pendidikan Malaysia, Tan Sri Dato' Haji Muhyidin bin Haji Mohd Yassin di Dewan Plenari PICC, Putrajaya dan beberapa amanat berguna turut disampaikan untuk dijadikan panduan kita semua.

7. Bagi tahun 2014, KPM turut meletakkan sasaran bagi memperkasakan kualiti dan mutu penyelidikan yang berimpak tinggi melalui beberapa pendekatan antaranya memanfaatkan jaringan universiti penyelidikan utama di Malaysia agar keperluan kerja dan sumber dapat digabung bagi mencapai kualiti yang mencapai standard antarabangsa. Malah di kalangan para Naib Canselor sendiri turut bersetuju mewujudkan KPI baru bagi menggalakkan penerbitan di kalangan pelajar pascasiswazah.

8. Difahamkan, pencapaian Malaysia dalam bidang penyelidikan juga sudah setanding dengan negara-negara Asean setelah penyelidik-penyelidik negara dapat menghasilkan sebanyak 77,327 penerbitan sejak 2007 hingga 2012. Justeru, UniMAP turut melahirkan rasa bangga kerana sejak awal lagi, di UniMAP sendiri sentiasa menggalakkan aktiviti penyelidikan yang bukan sahaja

bagi mencapai standard antarabangsa malah memberi manfaat kepada masyarakat di negara ini khususnya.

9. Pada tahun ini juga, sembilan pusat kecemerlangan IPT dijangka akan diiktiraf sebagai High COE dan KPM mensasarkan sebanyak 20 High COE menjelang 2020 berdasarkan Pelan Strategik Negara dengan peruntukan sebanyak RM27 juta bagi menjana aktiviti akademik, penyelidikan, pengajaran dan pembelajaran yang berkualiti tinggi selain perolehan peralatan makmal ke arah mendapat pengiktirafan akreditasi seperti ISO 170 25 dan pengiktirafan bertaraf antarabangsa.

10. Selain itu, di dalam ucapan perutusan berkenaan juga para pensyarah dan penyelidik digesa untuk menggunakan bahasa Malaysia dalam pengajaran serta penerbitan hasil kajian bagi memperkukuhkan bahasa Malaysia sebagai bahasa ilmu tinggi sepertimana Jepun dan Korea yang meletakkan bahasa mereka di tahap yang tinggi. Malah, usaha penterjemahan juga harus dilipatgandakan terutama karya-karya bermutu dari luar diterjemahkan ke bahasa Malaysia bagi mencapai hasrat berkenaan memandangkan usaha penterjemahan di tahap yang masih lemah dilaksanakan di negara kita ini.

### **SUKAN INSTITUSI PENGAJIAN TINGGI (SUKIPT) 2014**

Hadirin yang dihormati,

11. Saya difahamkan, UniMAP akan menyertai Kejohanan Sukan Institusi Pengajian Tinggi (SUKIPT) 2014 yang akan berlangsung bermula 3 hingga 16 Februari 2014 di Universiti Teknologi Mara (UiTM) ,Shah Alam.

UniMAP akan menghantar kontijen seramai 170 atlit termasuk pegawai untuk menyertai 14 acara iaitu Olahraga, Tenpin Boling, Sepak Takraw, Ragbi 7's,

Taekwondo, Karate Do, Tenis, Boling Padang, Hoki, Pencak Silat, Skuasy, Sofbol, Woodball dan Petanque.

12. Kepada atlit-atlit UniMAP yang menyertai SUKIPT, saya berharap anda semua akan teruskan berusaha untuk mengharumkan nama UniMAP. Seperti biasa bagi setiap pertandingan, semestinya saya mempunyai sasaran untuk memperoleh pungutan pingat tinggi. Untuk SUKIPT 2014, saya mensasarkan sebanyak 20 pingat emas kepada semua 14 acara yang disertai.

13. Sasaran ini merupakan satu cabaran dari saya kepada semua atlit, cabaran ini saya berikan kerana saya yakin bahawa anda semua mampu untuk mencapainya sekaligus mengharumkan nama UniMAP yang kita sayangi ini.

14. Saya juga mengharapakan kita mampu mengekalkan kedudukan yang diraih tahun lalu iaitu tempat ketiga keseluruhan daripada lebih 90 kontinjen yang mengambil bahagian.

15. Besarlah harapan saya juga agar semua atlit menjaga pemakanan selain menerapkan semangat juang dan disiplin yang tinggi dalam semua acara yang disertai sesuai dengan motto UniMAP "FAIRPLAY" . . Dengan berkat kesungguhan Insya Allah kejayaan pasti akan menjadi milik kita.

## **PENUTUP**

16. Rasanya tidak perlu untuk saya berucap dengan lebih panjang lagi, semoga apa yang saya sampaikan pada pagi ini akan menjadi iktibar serta dapat meningkatkan semangat kita semua bagi mengharumkan nama UniMAP di masa akan datang.

Sekian. Wabillahi Taufik Walhidayah Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.