

TEKS UCAPAN

BRIG. JEN. DATUK PROF DR. KAMARUDIN HUSSIN

NAIB CANSOLOR UniMAP

SEMPENA

**PROGRAM KESIHATAN 10,000 LANGKAH DAN UPACARA PENANAMAN
POKOK**

KAMPUS TETAP UniMAP PAUH PUTRA*12 APRIL 2014

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Salam Sejahtera, Salam 1 Malaysia dan Salam Ilmu, Keikhlasan,
Kecemerlangan UniMAP

Yang Berhormat, Datuk Seri Dr. Hilmi Bin Haji Yahaya, Timbalan Menteri
Kesihatan Malaysia

Yang Berbahagia, Datuk Dr. Abdul Latiff Mahmod, Ketua Pengarah Institut
Penyelidikan Perhutanan Malaysia (FRIM)

Yang Berbahagia Datuk Dr. Ghazali Osman, Pengarah Jabatan Kesihatan
Negeri Perlis

Yang Berbahagia Dato' Dr Ahmad Nordin Bin Mohd Jais, Pengarah Hospital
Tuanku Fauziah

Yang Berbahagia Timbalan-Timbalan Naib Canselor UniMAP

Yang Berbahagia Pegawai-pegawai Utama Universiti

Yang Berusaha Penolong-penolong Naib Canselor UniMAP

Dekan-dekan dan Ketua-Ketua Jabatan

Wakil-wakil media, seterusnya Warga UniMAP yang dikasihi sekalian.

KATA ALUAN

- Alhamdulillah dengan berkat dan keizinan daripada Yang Maha Esa kita dapat berkumpul pada pagi hari ini untuk bersama-sama menjayakan program kesihatan 10,000 Langkah UniMAP dan Upacara Penanaman Pokok di Kampus Tetap UniMAP Pauh Putra.
- Terlebih dahulu, izini saya mengalu-alukan kehadiran Yang Berhormat Dato' Seri Dr. Hilmi Bin Hj. Yahaya yang sudi memberi ruang untuk UniMAP dalam kesibukan seharian selaku Timbalan Menteri Kesihatan dan Ahli Parlimen Balik Pulau.
- Terima kasih yang tidak terhingga juga atas kesudian Datuk Seri merasmikan Pusat Kesihatan UniMAP sebentar tadi.
- Dikesempatan ini juga, saya ingin mengucapkan tahniah kepada pasukan KIK UniMAP atas kejayaan yang diraih di Universiti Malaysia Sarawak semalam. Saya berharap agar PPK/PTJ lain akan mengikut jejak langkah yang sama pada tahun-tahun yang akan datang.

PENGANUGERAHAN QS STARS - KEMUDAHAN

- Untuk makluman Yang Berhormat Dato' Seri Dr. Hilmi dan hadirin hadirat sekalian, UniMAP baru-baru ini menerima **penarafan bertaraf dunia 3 bintang keseluruhannya** berdasarkan audit yang dijalankan oleh **Badan Penarafan Antarabangsa QS Intelligence Unit**. Sebanyak 8 aspek dinilai dan UniMAP berbangga daripada lapan aspek tersebut,

UniMAP diiktiraf **5 Bintang** dalam aspek **Kemudahan Infrastruktur dan Pengajaran dan Pembelajaran.**

- Penyediaan infrastruktur yang kondusif ini antara lainnya merupakan agenda universiti untuk memastikan kepuasan pelajar dan staf dalam menjalani kehidupan seharian dengan teratur dan tenang baik sebagai pelajar mahupun pekerja di UniMAP.
- Dalam menyediakan infrastruktur yang kondusif ini, penjagaan kesihatan merupakan antara aspek yang sering diberi perhatian serius.
- Selain daripada rutin perjumpaan mingguan yang diisi dengan aktiviti senamrobik dan perkongsian kejayaan UniMAP, pengurusan universiti turut menyediakan kemudahan rekreasi, riadah dan gimnasium untuk dimanfaatkan oleh warga universiti ini.
- Kami di UniMAP percaya, tahap kesihatan warga yang baik akan dapat memastikan warga UniMAP berada dalam keadaan yang sihat, produktif dan seterusnya membantu memberi sumbangan ke arah menjadikan UNiMAP sebagai universiti berdaya saing di dunia.

AMALAN GAYA HIDUP SIHAT

Hadirin dan hadirat sekalian,

- Sebagai menyahut cabaran “I Positively Change” yang tercatat di dalam Teras Strategi UniMAP 2011 – 2015 kami warga UniMAP akan menjadikan Gaya Hidup Sihat sebagai satu Budaya hidup seharian. Salah satu langkah yang UniMAP ambil adalah dengan mewujudkan Trek 10,000 langkah di dalam Kampus Pauh Putra ini untuk kegunaan Staf dan Pelajar UniMAP .

- Trek 10,000 langkah di Kampus Pauh Putra ini bermula dari Laman Belakang Perpustakaan Tuanku Syed Faizudin Putra dan melewati bangunan Pusat Data ICT, Pusat Pengajian Kejuruteraan Mikroelektronik, Pusat Latihan Kejuruteraan, Dataran AUPF dan akan berakhir di depan bangunan Perpustakaan. Keseluruhan jarak yang perlu dilalui adalah sekitar 2.1 kilometer atau 2,500 langkah. Penyediaan jarak ini dibuat setelah mengambil kira yang setiap individu akan mencapai jarak 3,000 langkah setiap hari dalam aktiviti seharian dan penyediaan trek ini adalah sebagai tambahan pergerakan seharian.

Hadirin sekalian,

- Antara fakta menarik berjalan 10,000 langkah sehari ini ialah :
 - a) Berjalan dalam tempoh 20 minit yang merangkumi jarak sejauh 1.8 km membakar nilai kalori bagi sebiji pisang.
 - b) Berjalan dalam tempoh 30 minit yang merangkumi jarak sejauh 2.6 km membakar nilai kalori bagi sebiji karipap.
 - c) Jika kita berjalan dalam tempoh 60 minit yang merangkumi jarak sejauh 4.8 km akan membakar nilai kalori bagi sekeping roti canai.
 - d) Berjalan 10,000 langkah membakar sebanyak 390 kalori bersamaan sepinggan kueytiaw goreng.
- Manakala antara faedah yang diperolehi menerusi aktiviti ini ialah :
 - a) Menyihatkan jantung, mengurangkan risiko penyakit jantung dengan merendahkan paras kolesterol.
 - b) Mengawal tekanan darah dan mencegah risiko penyakit darah tinggi dan strok.

- c) Mengurangkan risiko penyakit diabetes. Berjalan meningkatkan keupayaan badan untuk memproses gula dengan lebih baik dan membantu melancarkan aliran darah.
 - d) Mengawal berat badan dan membantu membentuk tubuh badan menjadi menarik.
 - e) Mengurangkan stress. Berjalan membantu merangsang penghasilan hormon endorfin yang membuatkan kita lebih ceria dan sihat.
 - f) Mengekalkan kekuatan otot.
 - g) Mengurangkan risiko osteoporosis.
 - h) Mengekalkan kestabilan dan mengurangkan risiko jatuh terutama kepada golongan warga emas.
 - i) Mampu meningkatkan keyakinan diri.
- Maka atas dasar itu, UniMAP menyokong komitmen kerajaan ini untuk menggalakkan warga UniMAP khususnya golongan yang kurang aktif dalam melakukan aktiviti fizikal untuk menjadi lebih cergas dan aktif.

KAMPUS HIJAU

Hadirin dan hadirat sekalian,

- Selain itu, bagi menyediakan persekitaran yang kondusif juga, UniMAP turut mengambil inisiatif untuk menjadikan Kampus Pauh Putra ini sebagai kampus yang hijau, cantik dan bersih.
- Saya ingin mengambil kesempatan ini untuk merakamkan ucapan penghargaan dan terima kasih kepada Institut Penyelidikan Perhutanan Malaysia (FRIM) kerana telah menyumbangkan 500 anak pokok yang terdiri daripada merawan siput jantan, meranti temak, nyatoh sidang, royal palm dan bunga tanjung.

- Pokok-pokok ini telah ditanam di sekitar kampus ini oleh staf dan pelajar. Ini merupakan sebahagian usaha menjadikan UniMAP sebuah kampus lestari dan hijau dlm erti kata sebenarnya, agar lahir suasana kondusif yang membolehkan warganya belajar dan bekerja dalam persekitaran yang nyaman dan tenteram, Insyaa Allah.
- Dengan pelancaran Trek 10,000 Langkah dan Penanaman Pokok ini saya berharap semua warga UniMAP dapat menikmati Gaya Hidup Sihat dan pada masa yang sama, UniMAP mampu mewujudkan kampus hijau yang lestari di Pauh Putra ini.

Sekian, Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wa Barakatuh.