

**TALKING POINT  
DATO' PROF. DR. ZUL AZHAR ZAHID JAMAL  
NAIB CANSOLOR  
UNIVERSITI MALAYSIA PERLIS  
SEMPENA PERJUMPAAN MINGGUAN BERSAMA PENGURUSAN TERTINGGI UNIVERSITI  
16 MEI 2018  
DI KOMPLEKS SUKAN UniMAP, PAUH PUTRA**

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Salam Sejahtera

**Salam Ilmu, Keikhlasan, Kecemerlangan UniMAP**

**SALUTASI**

**Rakan-rakan saya, Timbalan - timbalan Naib Canselor UniMAP**

**Yang Berusaha Pegawai -Pegawai Utama Universiti**

Dekan-dekan dan Ketua-ketua Jabatan,

Seterusnya staf Universiti Malaysia Perlis yang saya kasihi sekalian.

**KATA ALU-ALUAN**

1. Alhamdulillah, bersyukur kerana masih lagi diberi kesempatan oleh Allah Aza Wajalla untuk berkumpul di pagi yang berbahagia ini untuk mendengar amanat dan berkongsi maklumat terkini mengenai perjalanan universiti dalam Progam Perjumpaan Mingguan Bersama Pengurusan Tertinggi Universiti.
2. Alhamdulillah kerana pada tanggal 9 Mei lepas kita telah menunaikan tanggungjawab kita kepada Negara dengan keluar mengundi bagi yang layak pada Pilihanraya Umum ke - 14. Seperti yang kita tahu rakyat telah memilih - dan rakyat telah memilih kerajaan baharu untuk menerajui kerajaan Malaysia untuk sekurang-kurangnya satu penggal.

3. Sebagai Naib Canselor, saya berharap setiap perbezaan dari segi ideologi kepartian yang melibatkan pemimpin dengan penjawat awam tidak harus di bawa ke dalam sistem pentadbiran sehingga menjadi faktor penghalang kepada kemajuan atau kejayaan sesebuah Negara. Saya menyeru warga UniMAP untuk berlapang dada dan memberikan keyakinan penuh kepada kerajaan yang memerintah untuk melaksanakan perubahan seperti yang rakyat harapkan. InsyaAllah.
4. Dan hari ini merupakan hari terakhir kita mengadakan perjumpaan mingguan sebelum menanggungkannya sepanjang bulan Ramadan nanti. Setelah tamat puasa dan menyambut Hari Raya Aildilfitri, insyaAllah aktiviti ini akan diteruskan seperti biasa. Justeru, sepanjang Ramadan Al-Mubarak ini saya berharap seluruh warga UniMAP sudah bersiap sedia bagi menggandakan pahala di bulan mulia itu.

Hadirin hadirat sekalian,

### **INFO KESIHATAN**

#### **TIP PEMAKANAN DI BULAN RAMADAN**

5. Bersempena dengan kedatangan bulan Ramadan Al-Mubarak ini, saya mengambil kesempatan pada minggu ini untuk berkongsi mengenai **Tip Pemakanan Di Bulan Ramadan** yang disediakan Pusat Kesihatan UniMAP.
6. Makan secara sihat di bulan puasa yang bakal menjelang adalah penting untuk menghindar beberapa masalah kesihatan yang biasa berlaku di bulan puasa seperti sembelit, makanan tidak hadam, kembung perut, pedih ulu hati dan kandungan gula rendah dalam darah. Ia juga penting untuk membolehkan seseorang itu berpuasa dengan selesa dan mendapat fadhilat yang sewajarnya di bulan puasa.

7. Mengikut Sunnah, adalah digalakkan mengambil 3 biji buah kurma sebagai makanan pertama sewaktu berbuka puasa. Kurma bukan sahaja kaya dengan tenaga, tetapi juga mengandungi serat, vitamin dan mineral. Kemudian diikuti dengan  $\frac{1}{2}$  cawan jus buah-buahan. Selepas itu bolehlah mengambil 1 mangkuk kecil sup sayur beserta dengan 1 atau 2 keping roti.
8. Pengambilan makanan ini dalam kuantiti yang betul boleh mengembalikan paras gula yang rendah dalam darah kepada paras normal. Walau bagaimanapun, hadkan pengambilan makanan yang manis seperti kuih-muih manis, kek dan air manis dalam kuantiti yang berlebihan sewaktu berbuka puasa. Pengambilan makanan yang tinggi kandungan gula secara berlebihan, boleh mengakibatkan peningkatan berat badan walaupun di bulan puasa.
9. Sembelit merupakan antara masalah yang mungkin boleh berlaku di bulan puasa. Ia berlaku disebabkan kita kurang minum air, kurang mengambil makanan yang berserat serta makan banyak makanan terproses. **Sekiranya anda mengalami masalah ini, tingkatkan pengambilan air, buah-buahan serta sayur-sayuran. Pastikan anda mengambil 6-8 gelas air, 3 hidangan sayur-sayuran di mana setiap hidangan adalah bersaiz  $\frac{1}{2}$  cawan\_serta 2 biji buah sehari.** Pengambilan air juga boleh di ambil dalam bentuk jus buah-buahan ataupun sup sayur-sayuran.
10. Untuk mengelakkan kehilangan air dari badan, kurangkan pengambilan minuman yang mengandungi kafein seperti teh, kopi atau minuman berkarbonat. Kurangkan kekerapan mengambil makanan segera yang tinggi kandungan lemak dan garam. Selain dari itu, lakukan juga senaman ringan

seperti regangan dan berjalan. Ini adalah penting untuk kelancaran sistem penghadaman.

## **PROGRAM TELAH BERLANGSUNG**

Warga UniMAP yang saya kasihi

### **ITEX 2018**

11. Pertama sekali, tahniah kepada penyelidik UniMAP kerana meraih 100 peratus pingat bagi 16 produk yang kita hantar untuk menyertai Pameran Reka Cipta, Inovasi dan Teknologi Antarabangsa (ITEX) yang berlangsung di KLCC baru-baru ini.
12. Kita berjaya meraih 10 pingat emas dan enam lagi meraih pingat perak.
13. Berikan tepukan yang berterusan kepada produk Freezer And Chiller Delivery Box oleh Dr. Mohd Zakimi Zakaria, Hybrid Graphene-Copper Antenna For Brain Tumor Detection (Dr. Mohd Aminuddin Jamlos, LORAFI (Dr. Ammar Zakaria), Harumanis Healthy Harmony (Prof. Madya Dr. Mahmad Nor Jaafar); Broadband Rf Energy Harvester (Ismahayati Adam); Nanometrological Aptasensor To Diagnose Blood Clotting Defect (Prof. Madya. Dr. Subash C.B. Gopinath); Geoairsense: Cloud Based Air Quality Monitoring System (Prof. Madya Dr. Latifah Munirah Kamarudin), Integrated Dc Power Supply For Low Voltage Renewable Dc Microgrid (Ir Tunku Muhammad Nizar Tunku Mansur), Hp-Oyospore: High Potential Spore Induction Grey Oyster Mushroom Liquid Spawn (Prof. Madya Dr. Zarina Zakaria) dan Dr. Md Tasyrif Abdul Rahman - dengan produk penyelidikan, Connected Car: Engines Monitoring Via Internet Of Things (IoT).

Hadirin sekalian,

### **HEALTH HACK**

14. Pada 10 Mei lepas telah berlangsung Program *Health Hack* di PFI2 Pauh Putra di mana ia merupakan program pelajar tahun akhir iKOM di bawah seliaan Dr. Hanum Hassan yang bertujuan untuk memberi kesedaran kepada warga UniMAP tentang kepentingan aktiviti senaman dan aktiviti kecergasan dalam menjaga kesihatan seharian dan tidak hanya bergantung kepada diet semata-mata.
15. Seperti yang saya katakan tadi, ini merupakan program pelajar dan pendekatan sebegini amatlah baik kerana di samping memberikan pengalaman kepada pelajar tentang selok belok menguruskan majlis, ia juga dapat mendidik warga UniMAP dalam menjaga kesihatan. Tahniah diucapkan.

### **PROGRAM SEJENAK BERSAMA ANAK-ANAK KOMPLEKS PENYAYANG**

16. Selain program yang saya sebutkan tadi, telah berlangsung juga Program Sejenak Bersama Anak-anak Kompleks Penyayang dan perasmian semula perpustakaan Kompleks Penyayang yang telah dibaikpulih oleh ahli PISKANITA UniMAP dengan kerjasama pelajar-pelajar Ijazah Sarjana Muda Jurusan Sumber Manusia dari UiTM Arau yang dirasmikan oleh Tuanku Pro Canselor UniMAP. Tahniah kepada PISKANITA UniMAP.

### **LAWATAN DAN MESYUARAT BERSAMA KESELAMATAN DAN KESIHATAN PEKERJAAN & CERAMAH AMBANG RAMADAN**

17. Tidak ketinggalan juga telah berlangsung program Lawatan dan Mesyuarat bersama Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan pada 15 Mei iaitu semalam di bilik Senat Pauh dan juga Ceramah Ambang Ramadan di Surau UniMAP.

Hadirin hadirat sekalian,

## **PROGRAM BAKAL BERLANGSUNG**

### **IHYA RAMADAN**

18. Sepanjang bulan Ramadan ini, Pusat Islam UniMAP telah menyediakan pelbagai aktiviti bagi meraikan bulan yang mulia ini. Antara program yang bakal berlangsung adalah Ceramah di Ambang Ramadan & Pelancaran Sambutan Ihya' Ramadan 1439H di Surau Pauh Putra (15 Mei 2018 - telah berlangsung), Solat Jumaat pada setiap Jumaat sepanjang bulan Ramadan di Surau Pauh Putra dan Solat Terawih pada setiap malam di Surau Pauh Putra dan Musolla Soadah, Memasak Bubur Lambuk (22 Mei 2018), Kuliah Dhuha Ramadan di Surau Pauh Putra (23 Mei dan 30 Mei 2018), Majlis Berbuka Puasa bersama Tuanku Canselor UniMAP di Dewan Ilmu (31 Mei 2018), Daurah Kitab, Ceramah Agama sempena Nuzul Al-Quran, Festival Nasyid, World Quran Hour dan majlis Khatam Al-Quran peringkat UniMAP, Kutipan Zakat dan pelbagai lagi program yang menarik sepanjang bulan Ramadan ini.
19. Saya berharap agar semua warga UniMAP yang mempunyai kelapangan dapat bersama-sama memeriahkan program yang dianjurkan Pusat Islam ini.
20. Hebahkan kepada sanak saudara mahupun rakan taulan untuk bersama-sama memeriahkan program kita sepanjang bulan puasa ini. Semoga kita mendapat keberkatan daripadanya. InsyaAllah.
21. Selain program Ihya Ramadan, pada hari ini akan berlangsung dua program iaitu Majlis Pelancaran Research Management System pada jam 9.30 pagi di Bilik Seminar Siantan dan juga Majlis Perasmian Minggu Derma

Darah Siswa Prihatin Universiti Awam Malaysia di Kolej Kediaman Tunku Abdul Rahman pada jam 11.00 pagi nanti.

## **PENUTUP**

22. Saya rasa cukup sahaja sampai di sini ini. Semoga perkongsian pada hari ini memberikan manfaat kepada kita semua. Saya sudahi dengan Wabillahitaufik Walhidayah Wassalamualaikum Warahmatullahi Taala Wabarakatuh.