

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

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Salam Satu Malaysia, Salam Negaraku Malaysia - Sehati Sejiwa

Salam Ilmu, Keikhlasan, Kecemerlangan UniMAP

SALUTASI

Yang Berbahagia Timbalan - timbalan Naib Canselor UniMAP

Yang Berusaha Pegawai -Pegawai Utama Universiti

Yang Berusaha Penolong-Penolong Naib Canselor UniMAP,

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 nafas oleh Allah Aza Wajalla untuk merasai nikmat kehidupan pada pagi ini dan marilah kita menadah tangan memanjatkan kesyukuran kepadaNya kerana memberikan kita kesempatan berkumpul di pagi yang berbahagia ini untuk mendengar amanat dan berkongsi maklumat terkini mengenai perjalanan universiti dalam Progam Perjumpaan Mingguan Bersama Pengurusan Tertinggi Universiti. Di samping mendengar perkongsian maklumat terkini berkaitan

universiti, kita juga dapat menyihatkan badan melalui aktiviti senamrobik yang dijalankan.

2. Terima kasih diucapkan kepada semua warga UniMAP yang sanggup memberikan komitmen pada pagi yang indah ini. Berikan tepukan yang gemuruh buat diri saudara saudari.

INFO KESIHATAN

BENARKAH MAKAN MALAM BOLEH MENGAKIBATKAN BERLEBIHAN BERAT BADAN?

3. Pada minggu ini saya ingin membacakan satu artikel berkaitan satu pernyataan iaitu, **Benarkah makan malam boleh mengakibatkan berlebihan berat badan?** Artikel ini disediakan oleh Pusat Kesihatan.
4. Salah satu faktor yang menyumbang kepada berlebihan berat badan adalah pengambilan makanan yang melebihi keperluan. Pengambilan makanan harian boleh dibahagikan kepada beberapa hidangan dalam sehari termasuk makan malam. Oleh itu, makan malam yang sihat dan tidak melebihi keperluan kalori harian tidak akan mengakibatkan berlebihan berat badan.
5. Apa yang penting adalah jumlah kalori yang diambil dalam sehari, tidak kira sama ada semasa sarapan, makan tengah hari ataupun makan malam. Namun begitu, makan malam sering kali dikaitkan dengan masalah kegemukan disebabkan oleh beberapa faktor :
 - ❖ Makan malam biasanya masa untuk berkumpul bersama ahli keluarga. Kajian mendapati makan dalam kumpulan yang ramai mempengaruhi saiz hidangan. Kita akan makan lebih banyak semasa makan bersama orang lain daripada makan bersendirian.

- ❖ Sesetengah orang, terutama wanita, suka melangkau(skipping) waktu makan semasa di siang hari. Melangkau sesuatu waktu makan boleh menyebabkan kelaparan yang tidak terkawal dan membuat seseorang itu makan berlebihan terutama semasa makan malam.
- ❖ Makan malam juga mungkin dijadikan sebagai salah satu cara untuk melepaskan tekanan selepas seharian berhadapan dengan pelbagai masalah. Bagi sesetengah orang, makanan dijadikan sebagai bahantara untuk melepaskan tekanan dan melupakan segala masalah yang dihadapi. Ini akan mengakibatkan pengambilan makanan secara berlebihan.
- ❖ Waktu malam adalah waktu yang digunakan untuk berehat dan bersantai untuk melepaskan kepenatan setelah seharian bekerja. Masa rehat ini mungkin digunakan untuk menonton televisyen. Beberapa kajian yang dijalankan menunjukkan perkaitan antara menonton televisyen dengan masalah kegemukan. Ini kerana semasa menonton, kita akan cenderung mengambil makanan yang tinggi lemak dan kalori seperti ais krim, coklat, kerepek, keropok dan sebagainya.

Panduan makan malam yang sihat

- ❖ Utamakan makanan yang seimbang pada setiap waktu makan malam. Pastikan hidangan anda mengandungi bijirin seperti nasi atau roti, ikan, ayam atau kacang serta sayur-sayuran mengikut saranan Piramid Makanan Malaysia.
- ❖ Hadkan pengambilan makanan yang bergoreng, berlemak dan berminyak.
- ❖ Ketahuilah saiz hidangan makanan anda. Makan malam sepatutnya membekalkan anda 400-500 kalori.

- ❖ Waktu makan malam yang sesuai adalah di antara 6.30 petang hingga 8.30 malam. Jarak masa minima antara makan malam dan waktu tidur adalah 2 hingga 3 jam. Sekiranya anda tidur lewat dan berasa lapar, anda boleh mengambil snek yang ringan sebelum tidur seperti buah-buahan, roti, biskut atau segelas susu suam.
- ❖ Tidak digalakkan mengambil makanan pada lewat malam. Ini adalah kerana pengambilan makanan hampir dengan waktu tidur akan menyebabkan ketidakselesaan dan akan mengganggu tidur anda.
- ❖ Elak makan malam sambil menonton televisyen. Ini adalah kerana anda tidak sedar berapa banyak anda makan sambil menonton rancangan kegemaran anda tersebut.
- ❖ Elak mengambil teh atau kopi selepas makan malam. Pengambilan teh atau kopi boleh mengakibatkan gangguan tidur.
- ❖ Sekiranya anda perlu menghadiri jamuan makan malam, anda tidak perlu makan semua jenis makanan yang dihidangkan. Makan secara sederhana dengan mengambil saiz hidangan yang kecil. Pilih makanan yang lebih sihat. Utamakan buah-buahan serta air kosong.

Contoh hidangan makan malam yang sihat

Menu	Kuantiti	Kalori
Nasi putih	1 cawan	150
Ikan bawal goreng	1 kecil	140
Sup sayur campur	1 mangkuk kecil	40

Kerabu pegaga	1 cawan	50
Air kosong	1 gelas	-
Betik	1 potong	60
Jumlah kalori		440

Menu	Kuantiti	Kalori
Nasi putih	1 cawan	150
Terung sambal (panggang)	1 biji sederhana	140
Asam pedas ikan senangin	1ekor sederhana	120
Air kosong	1 gelas	-
Nanas	1 potong	60
Jumlah kalori		470

Menu	Kuantiti	Kalori
Satu mangkuk mihun sup (lebihkan sayur dan kurangkan minyak)	1 mangkuk	260
Teh tarik	1 gelas	130
Epal	1biji sederhana	50
Jumlah kalori		440

PROGRAM TELAH BERLANGSUNG

Warga UniMAP yang saya kasihi

AMANAT MENTERI PENDIDIKAN TINGGI 2018

6. Pada 11 Januari lepas telah berlangsung Amanat Menteri Pendidikan Tinggi 2018 yang disampaikan oleh Yang Berhormat Datuk Seri Idris Jusoh.
7. Antara intipati ucapan beliau adalah pihak Kementerian akan memperkenalkan dasar di mana semua IPT dibenar menawarkan 30% daripada kurikulum yang bersifat boleh lentur dan organik. Malah mentransformasi IPTA Malaysia sebagai Smart Campus, kementerian menyasarkan semua IPTA memulakan proses pelaksanaan Smart Campus mulai Jun 2018.

Hadirin dan hadirat sekalian,

JEMPUTAN KE 'INTERNATIONAL TALK SERIES' : H. E MR GALEY ALLAHVERDIYEV, AMBASSADOR OF THE REPUBLIC OF AZERBAIJAN TO MALAYSIA

8. Pada 18 Januari akan diadakan 'International Talk Series' : H. E Mr Galey Allahverdiyev, Ambassador Of The Republic Of Azerbaijan To Malaysia yang bakal berlangsung di Auditorium Perpustakaan UniMAP.
9. Beliau akan bercakap mengenai sejarah mengenai Azerbaijan. Saya dimaklumkan semasa berlangsungnya program ini akan dibuka Galeri Pameran '28th Commemorative of 20 January 1990 Tragedy, Azerbaijan'. Saya bagi pihak penganjur menjemput semua warga UniMAP untuk hadir pada program ini.

PROGRAM LIMPAHAN KASIH UniMAP DI KAMPUNG BALIK GUAR, CHUPING

10. Pagi 21 Januari 2018 akan diadakan Program Limpahan Kasih UniMAP di Kampung Balik Guar, Chuping. Antara aktiviti yang bakal dilaksanakan pada hari tersebut adalah aktiviti berbasikal yang diketuai oleh Canselor UniMAP.
11. Di samping aktiviti menyihatkan badan dengan berbasikal, Duli Yang Teramat Mulia Tuanku dengan rasa prihatin dan tanggungjawab akan menyampaikan sumbangan fakir miskin kepada 6 buah rumah Asnaf di sepanjang kayuhan baginda. Alhamdulillah, saya sebagai Naib Canselor UniMAP amat berbangga kerana Perlis mempunyai seorang Raja yang sentiasa dekat di hati Rakyat.
12. UniMAP melalui Institut Kajian Institusi Raja, Kepimpinan & Komuniti (IKRK) mengambil tanggungjawab ini untuk berkongsi kepakaran kepada masyarakat setempat. Hubungan baik antara UCTC UniMAP & 3 buah Mini RTC di Perlis khususnya Mini RTC Kok Klang, menyebabkan UniMAP bertanggungjawab memastikan objektif tersebut direalisasikan.
13. Antara aktiviti-aktiviti yang akan dijalankan adalah Program Pemerksaan Usahawan Kecil (PPUK), Kelas Tuisyen secara percuma, Program Inovasi & Robotik, kelas masakan serta kelas solekan. Malah Pensyarah-pensyarah daripada PPK Sistem Elektrik juga akan turut sama membantu masyarakat setempat melalui perkongsian kepakaran dalam teknologi panel solar yang dipasang di Surau Kampung Balik Guar.
14. Saya juga dimaklumkan bahawa akan diadakan aktiviti gotong-royong serta mengecat surau, malah aktiviti memasak antara warga UniMAP dan orang kampung juga akan diadakan pada awal pagi ini.

MAJLIS SANTAPAN MALAM BERSAMA CANSELOR UniMAP 2018

15. Manakala pada malamnya pula akan diadakan Majlis Santapan Malam bersama Canselor UniMAP 2018. Minggu lepas Prof. Rezuwan ada menyebut mengenai pelaksanaan majlis ini yang sepatutnya berlangsung pada malam tadi iaitu 16 Januari 2018. Namun majlis ini terpaksa ditangguhkan dan akan diadakan pada 21 Januari 2018 bersamaan Ahad ini. Tarikh ini telahpun mendapat perkenan oleh Duli-duli Tuanku dan insyaAllah akan dilaksanakan mengikut perancangan. Marilah kita bersama-sama doakan agar program ini akan berjalan dengan lancar, InsyaAllah.

PENUTUP

16. Sekian sahaja untuk minggu ini. Semoga perkongsian pada hari ini memberikan manfaat kepada kita semua. Saya sudahi dengan Wabillahitaufik Walhidayah Wassalamualaikum Warahmatullahi Taala Wabarakatuh.