

TEKS UCAPAN
BRIG. JEN. DATO' PROF. DR. KAMARUDIN HUSSIN,
NAIB CANSOLOR
UNIVERSITI MALAYSIA PERLIS (UniMAP)
SEMPENA
PROGRAM SENAMROBIK BERSAMA TUANKU CANSOLOR
PADA 7 FEBRUARI 2009, DI STADIUM UTAMA NEGERI
PERLIS, KANGAR, PERLIS.

Bismillah Hirrahman Nirrahim

Assalamualaikum Warahmatullahi Taala Wabarakatuh Dan Salam Sejahtera.

Mengadap Duli Yang Teramat Mulia Tuanku Syed Faizuddin Putra Ibni Tuanku Syed Sirajuddin Jamalullail, Raja Muda Perlis, Canselor UniMAP dan Duli Yang Teramat Mulia Tuanku Hajjah Lailatul Shahreen Akashah Khalil, Raja Puan Muda Perlis.

Ampun Tuanku, Sembah Patik Mohon Diampun,

Patik dan seluruh warga Universiti Malaysia Perlis merafak sembah, menjunjung kasih yang tidak terhingga, di atas perkenan Duli Tuanku berdua bercemar Duli berangkat ke

Program Senamrobik bersama Tuanku Canselor di Stadium Utama Negeri Perlis, Kangar pada pagi ini.

Ampun Tuanku,

Izinkan patik menyampaikan ucapan kepada barisan tetamu yang hadir.

YAB Datuk Seri Dr. Md Isa Sabu, Menteri Besar Perlis,

Yang Berbahagia Prof. Dr. Ali Yeon Md. Shakaff, Timbalan Naib Canselor UniMAP (Akademik Dan Antarabangsa),

Yang Berbahagia Prof. Dr. Zul Azhar Zahid Jamal, Timbalan Naib Canselor UniMAP (Penyelidikan Dan Inovasi),

Pegawai-Pegawai Utama Universiti

Dekan - Dekan Dan Ketua-Ketua Jabatan UniMAP

Pelajar-pelajar UniMAP, wakil-wakil Media. Seterusnya tuan-tuan dan puan-puan yang dihormati sekalian.

Terlebih dahulu marilah kita bersama-sama bersyukur kehadiran Allah Subhanahuwataala kerana hanya dengan limpah kurniaNya kita dapat bersama-sama pada pagi ini dalam **Program Senamrobik bersama Tuanku Canselor** bagi tahun 2009 ini. Marilah kita bersama-sama juga berdoa agar Allah Subhanahuwataala memberkati usaha kita ini dan melindungi kita semua daripada apa jua kesulitan dan kekurangan.

ke wei lai ping

(tuan-tuan dan puan-puan)

cao shang hao

(selamat pagi)

yuen ni men tou cien khang

(Semoga awak semua sihat sejahtera)

chen chao se yi siang tui sheng thi yiu yi te huo tong

(Senaman adalah satu aktiviti yang menyihatkan badan)

**ying che,yi sing qi zuo san chek ,mei chek shek wu fen
cong te chen chao ,yi ting tui sheng thi yiu yi**

(oleh itu, luangkan masa anda selama 15 minit, 3 kali seminggu bagi menjalankan aktiviti senaman yang saya pasti akan menyihatkan badan anda)

**wo men te sheng thi, mei te, thikh huan,wo men pi she
ceng si, sheng thi cien khang,pao khuok liang hao te ying
se sik kuan, he zuo yiu yi te huo tong.**

(Tubuh badan kita tiada tukar gantinya, oleh itu, selain dari bersenam hargai lah ia dengan menjaga pemakanan dan lakukan aktiviti yang sihat dan berfaedah)

**yuen po zhou ma ta te chen chao huo tong ciang chen wei
ni men re hou chang chuo te huo tong. sie sie**

(Semoga aktiviti senamrobik UniMAP bersama Canselor ini akan menjadi aktiviti yang menjadi ikutan anda semua. Sekian. Terima Kasih)

Ladies and Gentlemen,

I feel very lucky to be standing here with 5000 people in this stadium. Before I move on, let me take this opportunity to express my sincerest thanks to all UniMAP's staff and students for being here and making this event –Senamrobik Bersama Tuanku possible. On top of all, I am very grateful to have our Tuanku Chancellor with us today.

Nowadays, there is so much emphasis on academic and career success that the importance of physical exercise has been neglected.

And after a long day at work and a hectic schedule, it is important to have a fun and enjoyable physical exercise to eliminate the stress.

I personally think that by getting together as one big family, it encourages the spirit of team work and cooperation.

Once again, thank you for your undivided support and commitment in making today an **unforgettable** one.

Hadirin sekalian,

Program yang diadakan pada hari ini merupakan program tahunan yang dianjurkan oleh UniMAP bagi merapatkan hubungan antara kakitangan dan pelajar UniMAP bersama Tuanku Canselor yang kita semua sedia maklum bahawa kesibukan membataskan hubungan kita.

Tuanku Canselor UniMAP merupakan seorang yang berjiwa rakyat. Baginda begitu komited dalam apa jua aktiviti yang dianjurkan oleh UniMAP. Hanya di UniMAP kita boleh berada begitu hampir dengan golongan istana. Betapa bertuahnya kita dikurniakan Tuanku Canselor yang begitu aktif, berjiwa rakyat dan memberi sokongan 100% dalam setiap program anjuran kita.

Saya percaya aktiviti kesukanan dan kecergasan adalah elemen penting dalam membantu negara supaya lebih dinamik dan progresif. Tenaga manusia yang sihat dan cergas sudah tentu akan menjadi jentera yang aktif untuk

mengambil bahagian dalam semua aspek amalan hidup khususnya ke arah Malaysia maju dan membangun dalam semua bidang.

Walaupun mungkin kita berilmu, berharta, berpangkat tinggi atau memiliki berjuta-juta aset, kecergasan dan kesihatan tubuh badan tidak dapat ditukar ganti dengan segala-galanya. Justeru, badan yang sihat dan cergas perlu dihargai untuk menjaga imej fizikal serta meningkatkan kecekapan bekerja.

Hadirin sekalian,

Kita perlu memperuntukkan masa untuk bersenam. Ini bermakna walau sesibuk mana pun jadual harian kita, kita tidak seharusnya alpa untuk bersenam. Tidak bersenam bukan sahaja akan membuat kesihatan tubuh anda terganggu, malah ia mengurangkan seri pada kulit anda, sekali gus nampak tidak bermaya.

Seperti yang kita semua sedia maklum, kajian menunjukkan kurang senaman menambahkan **risiko serangan jantung**. Senaman dapat menguatkan otot, menggalakkan aliran darah, mengelak kegemukan dan memberi keceriaan dalam kehidupan. Senaman juga mengurangkan serangan jantung, seterusnya **mengurangkan kadar kematian akibat sakit jantung**.

Kita pernah mendengar ungkapan atau yang sebenarnya hadis Rasulullah saw, yang berbunyi ``buatlah lima perkara sebelum datang lima perkara iaitu;

Masa sihat sebelum sakit,
masa muda sebelum tua,
masa kaya sebelum miskin,
masa lapang sebelum sempit dan
masa masih hidup sebelum mati”.

Walaupun ungkapan ini mudah, dan sering kita dengar, tetapi ia membawa maksud yang mendalam. Kadang-kadang kita terlupa dan alpa apabila telah berlaku, barulah kita sedar dan insaf. Bila kita sakit atau dalam kesusahan dan kesempitan, barulah kita mengalirkan air mata ingat kepadaNya.

Kita disarankan menguruskan masa hidup kita dan mempergunakannya sebaik yang mungkin. Kita perlu mengamalkan gaya hidup yang sihat selain perlu mempunyai hati yang bersih, berfikiran terbuka, memaafkan orang di sekeliling kita, berfikiran positif dan berfikiran yang indah-indah.

Akhir kata, mulai sekarang kita harus meningkatkan lagi azam untuk mengamalkan budaya hidup sihat dan cergas. Mulakan usaha itu dari diri sendiri, di rumah bersama keluarga dan yang lebih unggul lagi menjadi penggerak kepada kegiatan-kegiatan menjaga kesihatan dan kecergasan tubuh badan. Sihatnya tubuh badan membawa kepada fikiran yang tenang dan cergasnya seorang insan membolehkan ia

memberi perkhidmatan berkesan untuk agama, bangsa dan negara tercinta. Oleh itu, amalkan **Gaya Hidup Sihat**.

Ampun Tuanku,

Sekian sahaja sembah ucapan patik. Akhir kata sekali lagi patik ingin merafak sembah, menjunjung kasih yang tidak terhingga ke Bawah Duli Tuanku berdua di atas perkenan berangkat ke program pada pagi ini. Sesungguhnya kehadiran Duli Tuanku berdua begitu besar ertinya buat kami semua.

Patik sudahi dengan Wabillahitaufik walhidayah wassalamualaikum warahmatullahi taala wabarakatuh.