

TALKING POINT
BRIG. JEN. DATUK PROF. DR. KAMARUDIN HUSSIN
NAIB CANSELOR
UNIVERSITI MALAYSIA PERLIS
SEMPENA SENAMROBIK DAN PERJUMPAAN MINGGUAN
PADA 9 APRIL 2014
DI GELANGGANG SERBAGUNA KAMPUS KUBANG GAJAH

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh dan Salam Satu Malaysia

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.

Selamat Pagi, Good Morning, Kalai Vannakam, Zao Shang Hao, Magandang umaga (Tagalog), ahroonsawad (Bahasa Thai), Saba' Hal 'Khair.

KATA ALU-ALUAN

Hadirin sekalian,

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

TIPS KESIHATAN

2. Tips kesihatan pada hari ini adalah mengenai Diabetis, saya pasti umum mengetahui bahawa penyakit Diabetes akan menyebabkan meningkatnya risiko penyakit jantung, strok , kegagalan buah pinggang, buta mata dan amputasi kaki.
3. Pada tahun 2011 'Malaysian National Health Morbidity Survey' (NHMS IV) merekodkan kadar obesiti sebanyak 15.1%, **Diabetes 15.2%**, darah tinggi 32.7 %, dan kadar Hiperkolesterolemia 35.1 % di kalangan orang Malaysia yang berusia 18 tahun dan ke atas.
4. Jika dilihat pada peratus peningkatan pesakit diabetis di Malaysia dari tahun 1960, jumlah pesakit diabetis adalah sebanyak 0.65% diikuti 2-4 % pada awal 1980-an dan terus meningkat secara drastik pada 1990-an sebanyak 8-12% serta 15.2% 2011.
5. Risiko diabetes boleh dikurangkan dengan tabiat makan yang sihat **5M** iaitu **Mengurangkan Gula, Mengurangkan Garam, Mengurangkan Minyak ,Melebihkan Buah -buahan, Melebihkan Sayur-sayuran.**
6. Gula adalah sejenis bahan yang memberikan rasa manis pada makanan. Ia wujud secara semula jadi dalam makanan atau sebagai bahan yang ditambah semasa penyediaan makanan dan minuman seperti dalam biskut, jem, kek, coklat, ais krim dan minuman kordial. Gula yang paling biasa adalah gula pasir yang dihasilkan daripada pemprosesan tebu.
7. Pada hari ini saya ingin berkongsi maklumat tentang salah satu daripada 5M iaitu "**Mengurangkan Gula**". seterusnya membawa kepada masalah kesihatan seperti diabetis dan penyakit jantung.
8. Berikut adalah beberapa langkah yang dicadangkan untuk mengurangkan pengambilan gula:
 - Minum air kosong berbanding minuman gula seperti minuman berkarbonat , sirap dan kordial

- Hadkan pengambilan gula, susu pekat manis , dan krimer manis kepada satu sudu bagi setiap cawan
- Elakkan atau menghadkan penggunaan gula dalam masakan , kuih dan kek.
- Mengelakkan makanan ringan dan minuman gula di antara waktu makan dan sebelum tidur
- Menggantikan pencuci mulut seperti kuih, kek dan bubur dengan pilihan yang lebih sihat seperti buah-buahan
- Baca label dan elakkan produk makanan dan minuman di mana gula disenaraikan di bahagian awal senarai ramuan
- Pilih produk makanan dan minuman yang dilabel rendah gula atau tanpa gula.

9. Kita harus mengamalkan untuk menyediakan air mineral dan buah-buahan dan bukan air kotak dan kuih-muih semasa di dalam mesyuarat. Menyediakan gula di dalam bekas yang berasingan dan bukan minuman pra-campuran dalam untuk menghadkan pengambilan gula.

10. Saya berharap semua PTJ boleh memulakan amalan **Satu sudu mencukupi** dalam menu makanan mesyuarat atau dalam menu makanan di rumah untuk menjalani kehidupan yang lebih sihat. Ini adalah penting kerana warga UniMAP sihat akan meningkatkan produktiviti.

Hadirin sekalian,

PROGRAM YANG TELAH BERLANGSUNG

Anugerah Seri Gemilang (ASG)

1. Isnin lalu telah berlangsung Majlis **Penyampaian Anugerah Kecemerlangan Penyelidikan dan Sukan 2013 UniMAP**, ia merupakan kesinambungan Majlis Anugerah Seri Gemilang UniMAP yang telah kita

adakan pada 20 Mac yang lalu bagi mengiktiraf dan menzahirkan penghargaan atas segala pengorbanan yang telah dicurahkan para penyelidik dan atlit yang telah mengharumkan nama UniMAP sepanjang tahun 2013 yang lalu.

2. Di kesempatan ini saya ingin mengambil kesempatan untuk mengucapkan syabas dan tahniah kepada semua penyelidik dan atlit yang telah berjaya meraih pelbagai kejayaan sekaligus mengharumkan nama UniMAP.

Hadirin sekalian

THE SOIL SCIENCE CONFERENCE OF MALAYSIA

3. Di sini saya ingin merakamkan ucapan syabas dan tahniah kepada Pusat Pengajian Kejuruteraan Alam Sekitar dengan kerjasama Institut Penyelidikan Perhutanan Malaysia (FRIM) kerana telah berjaya menganjurkan The Soil Science Conference of Malaysia yang kini sedang berlangsung di Hotel Putra Palace. Majlis perasmiannya telah disempurnakan Timbalan Menteri Sumber Asli dan Alam Sekitar, Yang Berhormat Dato' Seri Dr. James Dawos Mamit.
4. Saya difahamkan persidangan yang berlangsung selama 2 hari itu disertai seramai 129 peserta dari institut pengajian tinggi, agensi kerajaan serta syarikat Multinasional dari seluruh negara. Saya berharap agar persidangan seperti ini akan dapat dianjurkan lagi di masa akan datang.

Hadirin sekalian

QS STARS

5. Di sini ingin saya kongsi mengenai pencapaian kita dalam QS Stars. Seperti yang anda semua sedia maklum, UniMAP memiliki "ROADMAP"

tersendiri untuk mencapai kecemerlangan dalam bidang penyelidikan dan inovasi.

6. Dan hasil usaha gigih sepanjang TUJUH TAHUN KEWUJUDAN UniMAP – saya dengan bangganya ingin mengumumkan bahawa kita (UniMAP) telah diberikan pengiktirafan 3 bintang oleh QS Stars. Jika dilihat pada definisi 3 bintang ini – ianya merujuk kepada sesebuah institusi pengajian tinggi yang mempunyai sejarah penubuhan yang panjang iaitu melebihi 20 tahun dengan rangkaian kerjasama yang hebat di persada dunia.
7. Secara logiknya, UniMAP yang baru berusia tujuh tahun penubuhannya (Dengan tidak mengambilkira tempoh kewujudan KUKUM) kita tidak mungkin mencapai tahap ini sekiranya kita tidak benar-benar hebat dan layak. Justeru, saya amat bersyukur dan berbangga dengan pencapaian ini dan hadirin sekalian juga sewajarnya merasakan yang sama.
8. Namun, kita tidak sewajarnya merasa alpa dengan pengiktirafan ini, sebaliknya saya melihat terdapat lebih banyak ruang penambahbaikan dalam bidang Penyelidikan dan Inovasi. Dan berdasarkan kepada indicator-indikator yang telah ditetapkan, kita di UniMAP perlu meningkatkan keterlihatan dalam 4 teras utama :
 - a. Reputasi Akademik
 - b. Bilangan sitasi (penerbitan) berbanding dengan bilangan penerbitan
 - c. Bilangan penerbitan berbanding bilangan staf akademik/penyelidik
 - d. Bilangan staf akademik yang memperolehi pengiktirafan antarabangsa.
9. Justeru adalah penting untuk UniMAP kini merangka strategi dan inisiatif berkesan khusus untuk menyerlahkan lagi keterlihatan UniMAP

di persada dunia. Saya ingin menyeru kepada semua penyelidik dan ahli akademik, untuk menghasilkan lebih banyak penerbitan dalam bidang-bidang terkini agar dapat meningkatkan sitasi dari pihak-pihak luar.

10. Dalam konteks ini kita perlu melihat semula penglibatan masing-masing dalam laman-laman sosial sebagaimana yang saya sering tekankan sebelum ini, penglibatan penyelidik UniMAP dalam Scopus, Googlescholar dan Web of Science perlulah ditingkatkan. Hasilkan lebih banyak jurnal dan penerbitan yang berimpak tinggi di dalam pengkalan data yang berkaitan dengan bidang masing-masing dan ini saya yakin mampu melonjakkan lagi nama UniMAP dalam bidang penyelidikan.
11. Saya juga mengharapkan warga penyelidik dan akademik UniMAP mempunyai wawasan kearah mencapai “Nobel Prize” dan juga pengiktirafan di peringkat dunia. Ingin saya maklumkan di sini, daripada sejumlah 530 pengiktirafan yang diterima oleh staf akademik UniMAP selama ini, hanya dua yang diiktiraf oleh QS Star iaitu – pengiktirafan saya sendiri dan Prof Uda Hashim semasa ISEAS.

Hadirin sekalian

PENUTUP

12. Rasanya tidak perlu untuk saya berucap dengan lebih panjang lagi, saya ingin menyeru kepada semua warga UniMAP untuk menggandakan lagi usaha bagi menghasilkan lebih banyak pencapaian di peringkat kebangsaan dan antarabangsa.

Sekian. Wabillahi Taufik Walhidayah Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.