

TALKING POINT
BRIG. JEN. DATUK PROF. DR. KAMARUDIN HUSSIN
NAIB CANSELOR
UNIVERSITI MALAYSIA PERLIS
SEMPENA SENAMROBIK DAN PERJUMPAAN MINGGUAN
PADA 20 MAC 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 **Gaya Hidup Sihat Untuk Mencegah Kanser**. Seperti yang kita sedia maklum Kanser adalah penyebab utama kematian dan morbiditi di seluruh dunia dan di Malaysia. Ianya merupakan penyebab ketiga kematian yang direkodkan di hospital-hospital kerajaan.
3. Kanser juga dikenali sebagai "**malignancy**", adalah disebabkan oleh pertumbuhan sel yang abnormal. Terdapat lebih **200** jenis kanser termasuk kanser payudara , kanser paru-paru, leukemia, kanser usus besar , kanser serviks , kanser prostat dan lain-lain.
4. Laporan dari **National Cancer Registry** (NCR), yang diterbitkan dari tahun 2003-2005 menyatakan bahawa daripada jumlah **67,792** kes baru yang didiagnosis **43.7** peratus daripadanya adalah lelaki dan **56.3** peratus adalah perempuan. Kadar tahunan bagi lelaki adalah **100.2** orang bagi setiap **100,000** penduduk manakala bagi perempuan adalah **132.1** orang bagi setiap **100,000** penduduk. Di Malaysia, kanser yang paling kerap terjadi dalam tempoh ini adalah kanser payudara (**18 %**) diikuti oleh kanser usus besar (**11.9 %**) dan kanser paru-paru (**7.4 %**).
5. Ahli-ahli sains percaya bahawa kanser adalah disebabkan oleh faktor keturunan, gaya hidup dan persekitaran. Gaya hidup dan persekitaran adalah faktor-faktor yang berpotensi diubah untuk mencegah kanser.
6. Oleh itu amalan gaya hidup yang sihat dan kesedaran tingkah laku yang sihat boleh mengurangkan risiko kanser dalam hidup anda. Antara pelbagai jenis kanser, sebahagiannya boleh dicegah dengan vaksin dan sebahagian lagi boleh dikesan dengan melakukan pemeriksaan rutin.
7. Elakkan **merokok**, ia boleh mengurangkan risiko pelbagai jenis kanser di dalam badan anda. Pembakaran Rokok menghasilkan lebih daripada **60 bahan kimia** yang telah dikenalpasti sebagai penyebab **15 jenis kanser** termasuk paru-paru, rongga hidung , pankreas , perut dan lain-lain. Perokok mempunyai risiko **23 kali** lebih besar mendapat kanser paru-paru daripada orang yang tidak merokok. Terdapat kebimbangan yang semakin meningkat daripada kenaikan insiden kanser paru-paru di kalangan perokok yang

pasif. Jika anda merokok, berhenti merokok secepat mungkin sekiranya anda sayangkan diri dan keluarga.

8. Sentiasa aktif dan bersenam untuk mengekalkan berat badan yang sihat. Beberapa kajian menunjukkan BMI yang tinggi berkait dengan kadar kematian dari kanser rahim, payudara, ovari, perut, prostat dan lain-lain.
9. Pada zaman moden ini, imunisasi seperti vaksin Hepatitis B dan vaksin HPV akan melindungi anda dari kanser hati dan kanser pangkal rahim.
10. Amalan memakan buah-buahan seperti (**blueberry, lemon, kentang manis, kacang**), sayur-sayuran (**bawang putih, brokoli, kale, halia, teh hijau**) dan biji-bijian serta benih seperti buah "tunjuk langit" (**buah Mahogany**) yang merupakan sumber yang kaya dengan antioksidan seperti Beta karotena, Lycopene, Vitamin **A, C** dan **E** dan selenium mineral. Antioksidan meneutralkan **Free Radikal** yang telah dikaitkan sebagai penyebab kanser.
11. Akhir sekali, Kesedaran Kesihatan seperti "**Kenali Badan anda**" termasuk pemeriksaan sendiri payudara, kesedaran mengenai sesuatu perubahan pada badan anda dan mendapatkan saringan kanser yang bersesuaian dengan umur anda, jantina dan faktor risiko akan mengelakkan anda daripada kanser.

Hadirin sekalian,

PROGRAM YANG TELAH BERLANGSUNG

Anugerah Seri Gemilang (ASG)

12. Semalam telah berlangsung **Anugerah Seri Gemilang (ASG)**, anugerah ini bertujuan bagi meraikan dan menghargai pengorbanan, sumbangan, serta komitmen jitu warga UniMAP serta agensi-agensi yang turut sama membantu menaikkan nama UniMAP sepanjang tahun 2013.
13. Pada majlis itu, seramai 98 orang staf menerima Anugerah Perkhidmatan Cemerlang dan bagi Anugerah Khas Perkhidmatan Cemerlang seramai 3 orang menerima Anugerah Tokoh, 19 Anugerah Versatil; 9

Pentadbir Cemerlang; 2 Pendidik Cemerlang; 3 dan Rakan Pendamping Siswa, 3 orang. Manakala bagi Anugerah Khas Naib Canselor sebanyak 7 PTj telah terpilih. Pemilihan untuk anugerah ini mengambilkira sumbangan setiap PTj sama ada secara langsung atau tidak langsung dalam pencapaian cemerlang UniMAP tahun 2013. Dua lagi anugerah yang turut diberikan pada malam itu adalah Anugerah Penghargaan Khas kepada 3 individu dan 4 agensi yang turut serta membantu menaikkan nama UniMAP.

Hadirin sekalian,

14. Di kesempatan ini saya ingin menyeru semua warga UniMAP untuk terus meningkatkan kualiti dan produktiviti kerja sebagai tanda menghargai keprihatinan kerajaan yang telah memberikan kita pelbagai insentif. Peningkatan ini juga adalah untuk memajukan UniMAP agar lebih cemerlang di masa akan datang.
15. Tanamkan rasa cemburu yang positif melihat rakan-rakan yang terpilih menerima anugerah. Oleh itu, langkah seterusnya adalah bekerja dengan bersungguh-sungguh dan buktikan bahawa akan tiba masanya untuk saudara-saudari pula berada di atas pentas yang penuh kegemilangan ini.
16. Kepada yang terpilih menerima anugerah pula, jangan jadikan tahun ini sebagai tahun terakhir untuk menjejakkan kaki di pentas ini sebagai pekerja yang cemerlang. Sebaliknya, tanamkanlah di hati bahawa pentas ini milik saudara-saudari, dan saudara-saudari mahu terus menaiki pentas ini saban tahun. InsyaAllah.
17. Bersempena majlis itu juga, kita telah menandatangani lima **Perjanjian Persefahaman (MoU)** di antara **UniMAP** dan **Dreamedge Sdn Bhd; Might-Meteor Advanced Manufacturing Sdn. Bhd; Collaborative Research in Engineering Science & Technology Center (CREST); Inland Revenue Board of Malaysia (IRBM)** serta **Karabuk University, Mevlana, Turki**.

Hadirin sekalian

**FINISHING SCHOOL DAN EXPOSURE DAY FOR GRADUATE
EMPLOYABILITY (EDGE)**

18. Di sini saya ingin merakamkan ucapan Syabas dan tahniah kepada **Prof Madya Dr. Fo'ad Sakdan, Prof. Madya Dr. Rozailan, dan Prof. Madya Razli Ahmad**, kerana ganding usaha antara seketariat CIGC dan HEPA telah berjaya mengajurkan karnival kerjaya **Exposure Day for Graduate Employability (EDGE)** untuk tahun 2014 yang berlangsung baru-baru ini.
19. Saya difahamkan karnival yang berlangsung selama empat hari itu disertai lebih 20 agensi kerajaan serta syarikat Multinasional dari seluruh negara dan ia menawarkan sekurang-kurangnya 600 kekosongan dalam 23 jawatan pelbagai bidang.
20. Untuk tahun 2014 ini, pihak CIGC telah menggabungkan dua program terbesar demi untuk meningkatkan nilai kebolehpasaran dan kerjaya bakal graduan UniMAP. Program Finishing School digabungkan sekali dengan Program EDGE 2014.
21. Program tersebut merupakan salah satu agenda UniMAP dalam pembangunan kebolehpasaran dan kerjaya bakal graduan. Pada tahun ini untuk Penunjuk Prestasi Utama (KPI) UniMAP, kita mensasarkan sebanyak 80 peratus graduan mendapat pekerjaan pada tempoh konvokesyen berlangsung pada bulan September nanti. Ini bermakna banyak inisiatif perlu dilakukan oleh pihak UniMAP dan juga industri untuk membolehkan KPI tersebut dicapai.

PENUTUP

22. Rasanya tidak perlu untuk saya berucap dengan lebih panjang lagi, semoga apa yang saya sampaikan pada pagi ini akan menjadi iktibar serta dapat meningkatkan semangat kita semua bagi mengharumkan nama UniMAP di masa akan datang.

Sekian. Wabillahi Taufik Walhidayah Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.