

**TALKING POINT  
DATO' PROF. DR. ZUL AZHAR ZAHID JAMAL  
NAIB CANSOLOR  
UNIVERSITI MALAYSIA PERLIS  
SEMPENA PERJUMPAAN MINGGUAN BERSAMA PENGURUSAN TERTINGGI UNIVERSITI  
3 OKTOBER 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. Terima kasih diucapkan kepada semua warga UniMAP yang memberikan komitmen dengan menghadirkan diri ke program kita ini.

Hadirin hadirat sekalian,

## **INFO KESIHATAN**

### **KEBAIKAN INTERMITTENT FASTING (PUASA BERKALA) KEPADA KESIHATAN**

3. Pada minggu ini, saya akan berkongsi Info Kesihatan mengenai KEBAIKAN INTERMITTENT FASTING (PUASA BERKALA) KEPADA KESIHATAN yang disediakan Pusat Kesihatan.
4. Berpuasa telah terbukti sebagai strategi tanpa ubatan yang berkesan untuk melawan penyakit-penyakit seperti kegemukan, penyakit jantung dan saraf, barah, kencing manis dan masalah kognitif.
5. Antara kaedah *Intermittent Fasting* atau puasa berkala yang paling popular ialah kaedah diet 5:2. Melalui kaedah ini, seseorang individu itu mengehendkan pengambilan kepada sebanyak lebih kurang 500-600 kalori selama 2 hari seminggu, manakala pada 5 hari selebihnya akan makan dalam kuantiti kebiasaan individu itu.
6. Seseorang individu itu boleh memilih mana-mana 2 hari dalam seminggu untuk mengamalkan puasa ini, asalkan terdapat tempoh minimum 1 hari tidak berpuasa di antara hari-hari dia berpuasa.
7. Kebiasaan untuk mengamalkan kaedah *Intermittent Fasting* ini adalah dengan berpuasa pada hari Isnin dan Khamis, dengan pengambilan 1 ke 2 hidangan kecil, dan makan dalam kuantiti biasa (iaitu tidak berpuasa) pada hari-hari selebihnya pada satu minggu itu.
8. Perlu diingatkan bahawa “makan dalam kuantiti biasa” tidak bermaksud anda boleh makan sesuka hati. Jika anda mengamalkan makanan yang tidak berkhasiat, ini bukan sahaja tidak akan membantu anda untuk menurunkan berat badan, malah ianya akan menyumbang kepada masalah kenaikan berat badan.

9. Apabila tubuh kita berpuasa, kita menggunakan simpanan glukosa di dalam hati dan menghasilkan ketone melalui pemecahan asid lemak. Bergantung kepada kadar keaktifan fizikal kita ketika berpuasa, badan kita akan dapat bertukar kepada fasa ketogenik dalam masa beberapa jam sahaja. Ketone adalah sumber tenaga yang amat baik untuk otak dan dapat meningkatkan fungsi otak dan daya mental.
10. Meskipun data masih tidak meluas, namun antara kebaikan *Intermittent Fasting* yang telah terbukti termasuk pengurangan paras insulin dalam darah yang seterusnya membantu pembakaran lemak dan penurunan berat badan, pengurangan ukur lilit pinggang, pengawalan aras gula dalam darah yang lebih baik, dan pengurangan risiko-risiko penyakit jantung seperti darah tinggi, paras kolesterol dan lemak dalam darah, dan penanda keradangan (inflammatory markers). Penyelidikan yang dijalankan terhadap haiwan-haiwan telah menunjukkan bahawa *Intermittent Fasting* juga dapat mencegah penyakit-penyakit neurodegenerative seperti Alzheimer's disease.
11. Berpuasa pada hari Isnin dan Khamis adalah salah satu amalan yang sering dilakukan oleh Rasulullah SAW. Daripada Abu Hurairah RA, "Rasulullah SAW bersabda, Ditunjukkan amalan-amalan itu - oleh para malaikat kepada Allah Ta'ala - pada hari Isnin dan Khamis, maka aku suka jika amalanku itu ditunjukkan dalam keadaan aku berpuasa." (Sumber: Sunan at-Tirmizi 747).
12. Maka, marilah kita sama-sama cuba untuk berpuasa pada hari Isnin dan Khamis, bukan sahaja untuk kebaikan kesihatan kita, malah untuk mendapat pahala dan keberkatan daripada Allah SWT juga.

## **PROGRAM TELAH BERLANGSUNG**

Warga UniMAP yang saya kasihi

### **PERTANDINGAN InDeLib ANJURAN UiTM CAWANGAN KEDAH**

13. Saya ingin mengucapkan tahniah kepada Puan Mazmin dan warga perpustakaan Tuanku Syed Faizuddin Putra UniMAP terutamanya kepada Team Digital Hub kerana meraih pingat emas dalam Pertandingan InDeLib yang dianjurkan oleh UiTM Cawangan Kedah dengan kerjasama Perpustakaan Negara Malaysia.

### **CeGeoGTech UniMAP TERUSKAN KEGEMILANGAN KE MAKASSAR**

14. Tahniah juga kepada Pusat Kecemerlangan Geopolimer dan Teknologi Hijau (CeGeoGTech) kerana tiga penyelidik wanitanya terpilih untuk menerima pembiayaan penyelidikan antarabangsa selepas satu Memorandum Persetujuan (MoA) ditandatangani dengan Universitas Negeri Makassar (UNM) di Makassar Indonesia.
15. Berikan tepukan kepada Dr. Rafiza Abdul Razak; Dr. Farah Farhana Zainal dan Dr. Norazian Mohamed Noor.
16. Tahniah juga kerana kita berjaya mendapat respon positif daripada lebih 170 pensyarah dan pelajar dari universiti sekitar Makassar mengenai pengajian pascasiswazah yang ditawarkan oleh UniMAP.
17. Rata-rata mereka melahirkan rasa kagum dengan kelebihan fasiliti, staf akademik yang berpengalaman luas, penerbitan berimpak dan pencapaian serta kejayaan yang diraih UniMAP walaupun hanya berusia 17 tahun. Tahniah kepada warga UniMAP kerana hasil kerja keras kita selama ini semakin membuahkan hasil.

## **KEM PENGURUSAN ORGANISASI MAJLIS PENGHUNI KOLEJ KEDIAMAN 2018/2019**

18. Tahniah juga kepada Pengurusan Kolej Kediaman kerana berjaya menghimpunkan seramai 98 peserta dari enam kolej kediaman UniMAP untuk menyertai Kem Pengurusan Organisasi Majlis Penghuni Kolej Kediaman 2018/2019 yang berlangsung selama 3 hari 2 malam di Kem Paya Pahlawan Jitra.
19. Semoga program tersebut Berjaya mencapai objektifnya. Aminn.

## **PROGRAM BAKAL BERLANGSUNG**

### **FESTIVAL KEBUDAYAAN ANTARA PUSAT PENGAJIAN (FESTKAPP)**

20. Esok 4 Oktober hingga 7 Oktober ini akan berlangsung Festival Kebudayaan Antara Pusat Pengajian (FESTKAPP 2018) dengan tema kali ini *“Kebudayaan Sendi Perpaduan UniMAP”*.
21. Khabarnya ada lima acara yang akan dipertandingkan iaitu Pertandingan Sayembara Puisi, Pertandingan Nyanyian Lagu Patriotik, Pertandingan Lagu Irama Malaysia, Pertandingan Band Akustik, dan Pertandingan Tarian Zapin.
22. Semoga FESTKAPP akan mencapai objektif penganjurannya sekaligus menjadi pemangkin untuk kejayaan anak pelajar UniMAP.

### **MAJLIS SAMBUTAN MAAL HIJRAH 1440 HIJRAH / 2010 MASIHI**

23. Pada 5 Oktober pula akan berlangsung Majlis Sambutan Maal Hijrah 1440H/2018M yang akan berlangsung di Dewan Kecemerlangan UniMAP bermula jam 8.30 pagi hingga 12.00 tengah hari.

24. Saya dimaklumkan terdapat pelbagai pengisian menarik dalam program ini dan insyaAllah akan memberi manfaat kepada semua yang menghadiri majlis tersebut.
25. Oleh itu, saya berharap agar warga UniMAP dapat bersama-sama menghadiri majlis sambutan tersebut sebagai tanda sambutan bagi permulaan tahun dalam kalender Islam.

### **PENUTUP**

26. 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.