

TITAH UCAPAN
D.Y.T.M. TUANKU SYED FAIZUDDIN PUTRA
IBNI TUANKU SYED SIRAJUDDIN JAMALULLAIL
RAJA MUDA PERLIS MERANGKAP CANSELOR UniMAP
SEMPENA
MAJLIS PERAMIAN PENUTUP
KEJOHANAN OLAHRAGA TERTUTUP UniMAP
PADA 20 MAC 2011
DI STADIUM UTAMA KANGAR

Bismillahirrahmanirahim.

Dengan Nama Allah Yang Maha Pemurah Lagi Maha Mengasihani.

Assalamualaikum Warahmatullahi Ta'alla Wabarakatuh Dan Salam
Sejahtera.

- 1) Alhamdulillah, bersyukur saya ke hadhrat Allah Azawajalla kerana dengan izin dan inayahNya, mengizinkan saya dan Raja Puan Muda bersama-sama warga UniMAP buat kesekian

- kalinya bagi menjayakan Kejohanan Olahraga Tertutup UniMAP 2011.
- 2) Syukur juga, kerana semenjak kewujudan UniMAP di Perlis ini, dan semenjak dimahsyurkan sebagai Canselor UniMAP, saya masih belum gagal menghadirkan diri memeriahkan kejohanan ini. Alhamdulillah.
 - 3) Sesungguhnya, adalah menjadi satu kerugian buat saya, sekiranya tidak dapat bersama anda pada malam ini memandangkan ini sahaja peluang yang ada untuk melihat kehebatan atlit-atlit UniMAP baik dari kalangan mahasiswa mahupun staf beraksi di trek dan balapan. Dan pada malam ini juga, saya dan Raja Puan Muda dapat melihat kepantasan Naib Canselor UniMAP, Datuk Kamarudin Hussin dan pegawai-pegawai tertinggi universiti beradu tenaga di trek ini.
 - 4) Bagi saya, kejohanan olahraga ini bukan sahaja medan untuk kita mempertaruhkan kehebatan dan tenaga, malah ia merupakan medium terbaik untuk kita saling bernesraan dan berkomunikasi antara satu sama lain. Apatah lagi

dengan adanya acara jemputan yang turut melibatkan IPTA, Persatuan Sukan dan sekolah-sekolah di Negeri Perlis dan luar Perlis. Syabas dan Tahniah atas kemampuan UniMAP meneruskan tradisi Kejohanan Olahraga Tertutup UniMAP ini.

- 5) Dan terima kasih juga kepada Naib Canselor dan Pusat Sukan UniMAP yang tidak pernah gagal menjemput saya merasmikan majlis ini.

Hadirin dan hadirat sekalian,

- 6) Bersukan merupakan aktiviti yang harus diamalkan setiap hari. Kajian mendedahkan, kegagalan bersukan boleh menyebabkan kita terdedah dengan penyakit berisiko iaitu jantung, kencing manis dan darah tinggi dan lebih menggerunkan ia kini sudah menyerang generasi muda di bawah usia 40-an.
- 7) Golongan muda perlu sedar kepentingan penjagaan kesihatan dan memulakannya sejak awal bagi memastikan terus kekal

sihat sehingga menjelang usia tua. Umur 40 tahun secara umumnya adalah tempoh paling ketara penyakit berbahaya mula dikesan tetapi jika mereka menyedari kepentingan penjagaan kesihatan sejak awal, langkah mengelak atau mencegah penyakit itu adalah satu cara terbaik daripada menanganinya.

- 8) Namun, apa yang menyedihkan saya ialah keengganan masyarakat terutama golongan profesional dan generasi muda mengamalkan gaya hidup sihat dan bersukan dengan alasan yang terlalu remeh iaitu "MASA".
- 9) Justeru, saya menyeru seluruh masyarakat amnya dan warga UniMAP khasnya terutama kakitangan profesional untuk berterusan membuat senaman dan bersukan.
- 10) Senaman ringan, tanpa mengira jenis atau berapa lewat dalam hidup ia bermula, boleh mengurangkan risiko menghidap penyakit kronik. Dalam dekad terdahulu, berpuluh-puluh penyelidikan menunjukkan bahawa senaman yang "bersungguh-sungguh" tidak diperlukan untuk

"menikmati" faedah kesihatan yang signifikan. Walaupun lebih banyak, lebih baik tetapi apa yang utama saya mengesyorkan kita melakukan aktiviti "sederhana" secara bersungguh-sungguh untuk 30 minit sehari pada setiap hari secara berterusan.

11) Faedah senaman ini sangat besar antaranya :

- ❖ Mengurangkan stress
- ❖ Mengurangkan kerisauan dan kemurungan
- ❖ Menghalang risiko darah tinggi
- ❖ menguatkan otot sekaligus meningkatkan imej diri
- ❖ Menjadikan seseorang lebih bertenaga
- ❖ Mengawal berat badan, meningkatkan metabolisme dan meningkatkan stamina.

Hadirin dan hadirat sekalian,

12) Saya turut melihat aktiviti senaman dan bersukan ini amat kurang dikalangan wanita terutama yang berkerjaya. Ramai yang berfikiran negatif, bersukan secara serius akan

memberikan kesan negatif kepada diri mereka. Tidak kurang juga yangbeanggapan bersukan ini akan menghilangkan ciri-ciri femini dalam diri seorang wanita. Dan ini sesuatu yang tidak benar serta harus dibuang jauh dari pemikiran kita.

- 13) Ramai wanita di barat aktif bersukan dan pada masa yang sama masih mengekalkan sifat kewanitaan, berumahtangga dan melahirkan anak serta yang lebih utama kekal anggun.
- 14) Sesungguhnya penglibatan aktif wanita dalam bersukan ini akan memberikan manfaat kepada diri mereka sendiri apatah lagi kajian membuktikan wanita mempunyai jangka hayat yang agak panjang berbanding lelaki iatu sehingga usia 75 tahun.
- 15) Apalah gunanya jangka hayat yang panjang ini, jika wanita terpaksa membebankan anak-anak pada usia emas mereka untuk berulang alik ke hospital bagi mendapatkan rawatan terutama bagi penyakit osteoperosis (penyakit sendi dan Tulang.

- 16) Selain itu, kekuatan fizikal dan pengalaman gaya hidup yang sihat oleh semua wanita, apatah lagi yang bekerja, penting untuk meningkatkan kualiti hidup dan produktiviti negara.
- 17) Akhir kata, marilah kita semua mengambil berat kesihatan diri dan mengamalkan pemakanan seimbang dengan mengambil makanan berzat serta melakukan senaman yang mampu mengelakkan diri daripada sebarang jangkitan penyakit. Dan pada masa yang sama, jagalah jua emosi, mental dan dalaman kerana ia juga merupakan aspek yang cukup penting untuk kesihatan yang optimum.

Sekian.

Wabillahitaufik Walhidayah Wassalamualaikum Warahmatullahi
Ta'ala Wabarakatuh.