

**TALKING POINT**  
**BRIG. JEN. DATUK PROF. DR. KAMARUDIN HUSSIN**  
**NAIB CANSOLOR**  
**UNIVERSITI MALAYSIA PERLIS**  
**SEMPENA SENAMROBIK DAN PERJUMPAAN MINGGUAN**  
**PADA 4 JUN 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. Pada minggu ini kita akan berkongsi tips kesihatan mengenai **“Pengambilan Lemak Dalam Makanan”**. Mengikut kajian daripada NHMS, pada tahun 2011 kelaziman Obesiti di Malaysia adalah 15.1%, Diabetes, 15.2 peratus, Hipertensi 32.7 peratus, dan Hiperkolesterolemia adalah 35.1 peratus.
3. Seperti yang kita sedia maklum, lemak membekalkan tenaga dan membantu dalam penyerapan vitamin A, D, E dan K. Terdapat dua jenis lemak :
  - **Lemak tepu** - makanan yang kaya dengan lemak tepu seperti daging berlemak, kulit ayam, susu, keju, krim, minyak sapi dan ais krim boleh meningkatkan tahap kolesterol darah.
  - Asid lemak tepu **‘Unsaturated’**, lemak ini tidak meningkatkan kolesterol darah.
4. Walau bagaimanapun, ia juga boleh memberi kesan kepada kesihatan jika diambil berlebihan. Bagi orang dewasa yang normal, keperluan pengambilan harian atau tambahan lemak yang terdapat dalam makanan adalah 9-13 sudu teh sehari (1 sudu teh = 5 gram lemak).

### **Contoh kandungan lemak dalam makanan:**

- Sekeping roti canai = 10 gram lemak
- Sekeping roti telur = 13.5 gram lemak
- Satu daging burger = 30 gram lemak
- Seketul ayam goreng = 20 gram lemak

- Sepinggian nasi goreng = 25.1 gram lemak

5. Pengambilan lemak tepu yang berlebihan boleh menyebabkan berat badan berlebihan, meningkatkan paras kolesterol darah sekaligus berisiko untuk mendapat penyakit jantung, diabetes dan beberapa jenis kanser.

**Terdapat beberapa tips untuk mengurangkan pengambilan lemak :**

- Kurangkan pengambilan makanan berminyak dan goreng
- Gunakan minyak masak dalam kuantiti yang kecil dalam masakan.
- Mengurangkan penggunaan santan . Gantikan dengan susu rendah lemak.
- Pilih daging tanpa lemak atau ayam dan buang segala lemak sebelum memasak
- Hadkan penggunaan lemak seperti marjerin , mentega , minyak salad , mayonis dan krim.
- Pilih kaedah memasak yang lebih sihat seperti membakar, merebus , mengukus atau memanggang daripada menggoreng.
- Menyerap minyak berlebihan dengan kertas penyerap.

6. Oleh itu, dalam usaha memastikan kesihatan, kita perlulah bijak memilih bahan makanan dengan mengamalkan pemakanan sihat dengan mengambil ayam dan daging tanpa lemak, susu rendah lemak. Lebihkan makanan dikukus, dipanggang dan makanan ringan yang sihat seperti jagung kukus dan buah-buahan segar.

Hadirin dan hadirat sekalian

**PROGRAM YANG TELAH BERLANGSUNG**

## **LAWATAN KE TURKI**

7. Baru-baru ini pada 26 hingga 31 Mei lalu, saya bersama delegasi UniMAP telah mengadakan lawatan ke Universiti Karabuk dan mengadakan kunjungan hormat ke Kedutaan Malaysia di Turki. Untuk makluman, Universiti Karabuk merupakan sebuah universiti awam yang mempunyai 32,000 pelajar, 795 pensyarah, 450 staf pentadbiran dan merupakan salah sebuah dari 17 universiti awam yang baru ditubuhkan di Turki.
8. Walaupun masih di peringkat usia yang muda, namun universiti ini telah berkembang dengan pesat dan mempunyai 10 buah fakulti serta dilengkapi kemudahan prasarana yang bertaraf antarabangsa.
9. Di sini saya ingin berkongsi kegembiraan bersama warga UniMAP, kerana telah dianugerahkan Ijazah Doktor Kehormat dalam Hubungan Antarabangsa (Doctor Honoris Causa) dari Universiti Karabuk, Turki. Pengiktirafan ini merupakan satu lagi bukti kejayaan universiti Malaysia di persada dunia. Ia bukanlah pengiktirafan kepada saya semata-mata sebaliknya merupakan hasil kerjasama jitu warga UniMAP keseluruhannya.
10. Penganugerahan tersebut adalah bersempena dengan ulang tahun ke-7 penubuhan Universiti Karabuk. Upacara penganugerahan itu telah disempurnakan Rektor universiti Karabuk, Prof Dr Burhanettin Uysal. Apa yang saya lihat, pengiktirafan ini membuktikan bahawa sumbangan dan komitmen kita dalam memperkasa hubungan akademik serta kerjasama diantara UniMAP dengan Universiti Karabuk mendapat perhatian mereka. Ini secara tidak langsung akan mengeratkan hubungan dua hala Malaysia-Turki.

Hadirin dan hadirat sekalian,

11. Untuk makluman kerjasama antara kedua universiti sudah lama terjalin dan Mac lalu Universiti Karabuk pernah membuat lawatan akademik ke UniMAP bagi mengukuhkan kerjasama di antara kedua-dua buah institusi seterusnya menandatangani Program Pertukaran Mevlana di bawah Majlis Pengajian Tinggi Turki.
12. Program tersebut adalah untuk mengaktifkan program pertukaran staf dan pelajar selain pihak Pengajian Tinggi Turki akan menaja calon-calon staf serta pelajar dari UniMAP bagi menimba pengalaman di Turki selama tiga bulan. Harapan saya agar hubungan kerjasama ini mampu menghasilkan sesuatu yang positif untuk mengukuhkan kerjasama kedua-dua universiti.

Hadirin dan hadirat sekalian

### **ISO 9001:2008**

13. Di kesempatan ini, saya ingin mengucapkan setinggi-tinggi tahniah kepada Pusat Hal Ehwal Antarabangsa (CIA) UniMAP selepas muncul sebagai jabatan antarabangsa pertama di Institusi Pengajian Tinggi Awam (IPTA) yang berinisiatif untuk mempraktikkan amalan pengurusan kualiti ISO 9001:2008 secara menyeluruh di peringkat jabatan.
14. Saya difahamkan, ISO 9001:2008 adalah berkaitan dengan Pensijilan Dalaman Sistem Pengurusan Kualiti, saya percaya dengan mengamalkan sistem ini, pengurusan CIA akan lebih mantap dan cekap kerana mempunyai Standard Operating Procedure (SOP) dalam pelaksanaan tugasnya sekaligus dapat meningkatkan produktiviti dan menggalakkan inovasi di tempat kerja agar seiring dengan pengiktirafan pensijilan yang

diterima oleh UniMAP sebelum ini. Oleh itu saya ingin menyeru agar setiap PTJ akan mengikuti jejak CIA di masa akan datang.

Hadirin dan hadirat sekalian

### **MALAM KILAUAN CAHAYA ISTANA ARAU**

15. Di sini saya ingin mengambil kesempatan untuk mengucapkan setinggi-tinggi tahniah kepada jawatankuasa Malam Kilauan Cahaya Istana Arau sempena Sambutan Ulang Tahun Keputeraan Raja Perlis Ke-71 yang diadakan pada 30 dan 31 Mei lalu.
16. Saya difahamkan bagi giliran yang dihoskan Universiti Malaysia Perlis, kita telah berjaya menarik lebih 15 ribu pengunjung untuk kedua-dua hari tersebut bermula yang bermula dari pukul 9 hingga 11.30 malam. Lebih menarik lagi, pada penganjuran kali ini, pengunjung juga berpeluang untuk memenangi hadiah cabutan bertuah berupa barangan elektrik seperti TV LED, ketuhar, kipas angin, seterika serta hamper makanan. Sekali lagi tahniah kepada, Unit Komunikasi Korporat, dan Unit kebudayaan dan Rekreasi UniMAP di atas kerja keras dalam memastikan program itu berjalan dengan lancar.

### **PROGRAM BAKAL BERLANGSUNG**

Hadirin sekalian,

### **PENGAMBILAN DIPLOMA SIDANG AKADEMIK 2014/2015**

17. Ahad ini bersamaan dengan 8 Jun 2014, kita akan menerima lebih 400 pelajar bagi pengambilan Diploma bagi sidang Akademik 2014/2014. Saya difahamkan bahawa Program Minggu Suaikenal (MSK) Diploma ini akan berlangsung sehingga 18 Jun 2014.

18. Harapan saya agar pihak Jabatan Hal Ehwal Pelajar, Kolej Kediaman serta Pusat Pengajian dapat memastikan proses pendaftaran akan berjalan dengan lancar.

### **PENUTUP**

19. 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.