TEKS UCAPAN

Y.BHG. PROF. DATUK DR. SHAHRIN BIN SAHIB

NAIB CANSELOR

'WELLNESS PROGRAMME TOWARDS A HEALTHY LIFE'

1 NOVEMBER 2014 (SABTU)

8.50 PAGI, KOLEJ KEDIAMAN LESTARI

© Universiti Teknikal Malaysia Melaka

Bismillahirrahmanirrahim

Terima kasih Saudari Pengerusi Majlis

Yang Berbahagia,Prof.Ir.Dr.Mohd Jailani Bin Mohd. Nor,

Timbalan Naib Canselor Penyelidikan & Inovasi,

Yang Berbahagia, Prof.Madya Dr.Izaidin Bin Abdul Majid,

Timbalan Naib Canselor Hal Ehwal Pelajar

Yang Berbahagia,Prof.Dr.Muhammad Ghazie Bin Ismail,

Penolong Naib Canselor Jaringan Industri & Masyarakat

© Universiti Teknikal Malaysia Melaka

Yang Berbahagia Datuk Prof. Dr. Zolkepli b. Buang
Penolong Naib Canselor (Pembangunan & Pengurusan Fasiliti)

Yang Berbahagia Dr. Nur Aishah binti Buang
Ketua Unit Kawalan Vektor
Cawangan Penyakit Bawaan Vektor , Jabatan Kesihatan Negeri Melaka

Yang Berbahagia Dr. Magdalene Anak Dana
Pegawai Perubatan Klinik Kesihatan Durian Tunggal

Pegawai-Pegawai Kanan Universiti,

Seterusnya, hadirin dan hadirat yang dihormati sekalian.

Assalamualaikum Wrt. Wbt. dan Salam Sejahtera, Salam Satu Malaysia

© Universiti Teknikal Malaysia Melaka

Salam Melaka Maju Negeriku Sayang, Negeri Bandar Teknologi Hijau, Melaka 752 tahun, Melaka Maju Fasa 2, Berkat, Cepat, Tepat.

1. Alhamdulillah marilah kita sama-sama merafakkan setinggi-tinggi kesyukuran ke hadrat Allah SWT kerana memberi kesempatan untuk kita berhimpun dan bertemu dalam *'Wellness Programme Towards A Healthy Life'.*

2. Pertama sekali, saya ingin menyampaikan salam daripada YBhg. Datuk Naib Canselor yang tidak dapat menghadirkan diri ke majlis ini kerana terdapat urusan kerja yang lain. Beliau berharap program ini berjalan dengan jayanya dan mencapai objektif sepertimana yang dihasratkan.

© Universiti Teknikal Malaysia Melaka

3. Saya mengambil kesempatan ini merakamkan setinggi-tinggi tahniah di atas komitmen jitu Pusat Kesihatan UTeM, di atas usaha merealisasikan penganjuran program *wellness* ini sebagai satu majlis interaktif, dari segi fizikal, mental dan juga ilmiah, di mana kesedaran dalam aspek kesihatan remaja dapat dikongsi bersama bagi memupuk amalan gaya hidup sihat di kalangan pelajar UTeM.

4. Saya percaya, program ini akan memberi kesedaran kepada warga Universiti khususnya para pelajar tentang kepentingan penjagaan kesihatan dan dapat mengubah tingkah laku ke arah persekitaran dan hidup yang lebih sihat

Para hadirin sekalian,

5. Amalan cara hidup sihat membawa maksud amalan kehidupan yang memberi impak positif kepada diri seseorang, keluarga dan

© Universiti Teknikal Malaysia Melaka

masyarakat. Amalan gaya hidup sihat memang penting kepada manusia. Dengan mengamalkan gaya hidup sihat, seseorang akan sentiasa sihat, cergas dan bertenaga, di samping mampu mengurangkan risiko menghidap penyakit kronik seperti serangan jantung, strok, kanser mahu pun tekanan darah tinggi.

6. Walaupun diri kita sering sibuk sama ada dalam konteks kesibukan kita menjalani kehidupan sebagai seorang pensyarah, pentadbir mahupun pelajar, kita hendaklah bijak dalam membahagikan masa untuk melakukan aktiviti yang dapat mengeluarkan peluh, seperti beriadah atau bersukan sekurang-kurangnya tiga kali seminggu.

7. Tindakan ini ibarat menyediakan payung sebelum hujan, di mana seseorang itu akan dapat mengekalkan kecergasan dan seterusnya badan kita akan menjadi sihat menerusi aktiviti senaman. Amalan ini

© Universiti Teknikal Malaysia Melaka

seterusnya akan melahirkan rakyat yang sihat dan produktif selaras dengan matlamat kerajaan untuk meningkatkan produktif negara.

Hadirin dan hadirat sekalian,

8. “Wellness Programme Towards A Healthy Life“ sesi 2014 merupakan program lanjutan dari program ‘Wellness Programme Towards A Healthy Life’ yang telah diadakan pada 16 November 2013. Memandangkan program ini mendapat sambutan yang menggalakkan dan amat berfaedah untuk diteruskan pada setiap tahun, maka program wellness diadakan semula pada tahun ini untuk memberi peluang kepada pelajar lain yang tidak berkesempatan untuk melibatkan diri dalam penganjuran program yang lepas.

© Universiti Teknikal Malaysia Melaka

9. Alhamdulillah, program kali ini turut melibatkan kerjasama dari Unit Kawalan Vektor , Jabatan Kesihatan Negeri melalui aktiviti ‘Explore And Race For Your Life’. Aktiviti ini bertujuan menggalakkan perubahan tingkah laku pelajar ke arah melaksanakan pencegahan dan kawalan denggi melalui tunjuk cara, nasihat dan kerjasama kumpulan bagi tujuan memeriksa, mencari dan memusnahkan tempat pembiakan Aedes. Semoga ia menjadi penggerak kepada semua Kolej Kediaman Pelajar agar aktiviti gotong royong dijadikan amalan secara berterusan setiap tahun.

10. Dengan adanya aktiviti bergotong-royong ini, saya percaya ia dapat mencegah penularan kes denggi, khususnya di kawasan kolej-kolej kediaman pelajar. Berdasarkan statistik dari laman sesawang i-Dengue bertarikh 27 Oktober 2014, jumlah kes denggi terkumpul di Malaysia ialah sebanyak 83,458 kes. Dalam angka ini, Melaka telah menyumbang sebanyak 2,216 kes terkumpul, menjadikan negeri ini

© Universiti Teknikal Malaysia Melaka

penyumbang ketujuh tertinggi kes denggi di negara ini. Oleh itu, amat penting untuk para pelajar bangkit bersama-sama memerangi wabak denggi daripada terus merebak, sejajar dengan usaha Jabatan Kesihatan Negeri dalam memusnahkan tempat pembiakan nyamuk Aedes secara habis-habisan.

11. Di samping itu, aktiviti bergotong - royong ini juga dapat menyumbang ke arah gaya hidup sihat dan membantu mengekalkan kesihatan serta mencegah pelbagai jenis penyakit yang semakin kronik berlaku di kalangan masyarakat kita pada masa kini, seperti obesiti, diabetes, hipertensi, jantung, dan sebagainya. Justeru, saya berpesan kepada semua, amalkanlah cara pemakanan sihat dan seimbang, mempunyai rehat secukupnya, jauhi tabiat merokok, kurangkan stress dan beriadah setiap hari. Insha Allah, menerusi amalan ini, kesihatan diri kita dapat dipertingkatkan.

© Universiti Teknikal Malaysia Melaka

Para pelajar sekalian,

12. Saya juga difahamkan penganjuran program *wellness* ini turut memberi penekanan terhadap isu HIV. Dalam pembangunan negara dan kepesatan dari segi teknologi dan informasi, saya percaya para pelajar tidak terlepas dari pendedahan yang meluas tentang gejala-gejala sosial, yang boleh membawa kepada aktiviti tidak sihat dan negatif, seterusnya terdedah kepada jangkitan HIV.

13. Justeru itu, kita perlu sentiasa beringat dan menjauhi aktiviti negatif serta menjaga batas-batas pergaulan supaya tidak terjerumus di dalam perkara-perkara yang boleh mendatangkan risiko. Kerajaan Negeri Melaka juga sedang bergiat aktif dalam menganjurkan program-program tertentu untuk memberi kesedaran kepada masyarakat tentang jangkitan HIV, serta berhasrat untuk

© Universiti Teknikal Malaysia Melaka

menghentikan jangkitan baru penyakit HIV menjelang 2015 – selaras dengan moto `Melaka Menuju Sifar HIV 2015'.

14. Akhir kata saya berharap, dengan pengisian program seperti ceramah, aktiviti-aktiviti fizikal, pameran dan poster-poster serta pemeriksaan kesihatan , akan dapat memupuk kesedaran serta memberi pengetahuan yang jelas tentang penyakit demam Denggi, HIV dan amalan gaya hidup sihat. Semoga menerusi program yang bermanfaat seperti ini dapat menggalakkan warga UTeM untuk terus membudayakan amalan gaya hidup sihat dan meningkatkan kesedaran penjagaan kesihatan demi melahirkan generasi muda yang terbaik, cemerlang dan kompeten.

Sekian, saya akhiri ucapan ini dengan Wabillahi Taufik Walhidayah, Wassalamualaikum Wrt. Wbt

© Universiti Teknikal Malaysia Melaka