

Y.BHG. PROF. DR. ZULKIFILIE IBRAHIM
MENJALANKAN FUNGSI NAIB CANSELOR

MAJLIS PELANCARAN AMALAN GAYA HIDUP SIHAT DAN SAJ 2019

13 Februari 2019 | Stadium, UTeM | 5.00 petang

Terima Kasih Saudara Pengacara Majlis.

YBhg. Prof. Madya Dr. Nurul Fajar bin Abdul Manap

Timbalan Naib Canselor, Hal Ehwal Pelajar

YBrs. Dr. Rosli bin Saadan

Pengarah Pusat Sukan

Pegawai-pegawai Kanan Universiti, Dekan-Dekan Fakulti

YBrs. En. Zainal bin Bidin

Timbalan Pendaftar Kanan merangkap Pengerusi BAKUTeM

Pengurus Pasukan, Para Atlet, Hadirin dan Hadirat sekalian.

Assalamualaikum warahmatullahi wabarokatuh dan Salam Sejahtera

1. Terlebih dahulu saya ingin merafakkan kesyukuran ke hadrat Allah SWT, kerana dengan limpah kurnia dan izinNya maka kita dapat berkumpul bersama-sama pada petang ini bersempena Majlis Pelancaran Amalan Gaya Hidup Sihat dan Sukan Antara Jabatan 2019.
2. Setinggi-tinggi syabas dan tahniah diucapkan kepada Pejabat Hal Ehwal Pelajar khususnya kepada Pusat Sukan atas komitmen dan dedikasi yang tinggi dalam merealisasikan program bermanfaat seumpama ini. Saya berharap kemeriahan dan kerancakan majlis pada petang ini mampu menyuntik semangat yang baru bagi kita untuk mempertingkatkan dan meneruskan usaha menerapkan cara hidup yang sihat.

Hadirin dan hadirat sekalian,

3. Sepertimana yang kita sedia maklum, gaya hidup sihat dapat dikaitkan dengan konsep mengamalkan satu corak kehidupan yang baik dalam diri seseorang. Antara contoh gaya hidup sihat ini meliputi aspek pemakanan yang betul dan mengamalkan senaman yang berkala. Kajian yang dilakukan juga menunjukkan bahawa kadar obesiti di kalangan rakyat Malaysia berada di tahap yang agak membimbangkan, apatah lagi definisi terlebih berat badan kini sudah dikurangkan daripada BMI melebihi 25 kepada BMI melebihi 23. Ini bermakna sudah semestinya lebih ramai masyarakat kita yang terdedah dengan masalah berat badan.

4. Selain itu, bacaan *waist circumference* yang kian meningkat juga sangat membimbangkan kerana kajian menunjukkan peningkatan bacaan tersebut menambahkan risiko penyakit *sedentary lifestyle diseases* yang berisiko untuk mendapat penyakit seperti diabetis, darah tinggi, serangan jantung, penyakit kardiovaskular, beberapa jenis kanser dan lain-lain lagi. Apatah lagi dalam suasana kerja kita di UTeM ini yang lebih tertumpu kepada kerja *desk job* yang banyak melibatkan tempoh duduk di kerusi pada masa yang lama serta kurang pergerakan memburukkan lagi keadaan ini.
5. Perkara ini lebih serius memandangkan ramai golongan muda sendiri yang menghadapi masalah kesihatan ini. Seharusnya dalam lingkungan umur 30an dan 40an menjadi umur produktiviti di mana warga kerja dapat menyumbang daya keringat dan tenaga kerja kepada sesuatu organisasi. Disebabkan kos perubatan yang semakin meningkat, kadar

pembiayaan rawatan juga dijangka akan turut meningkat. Jika kita dapat membendung masalah ini dari berlanjutan, sekurang-kurangnya kita dapat menjimatkan kos rawatan kelak.

Hadirin dan Hadirat sekalian,

6. Pihak Universiti senantiasa memberikan sokongan penuh terhadap usaha-usaha yang dapat meningkatkan lagi tahap kesihatan seluruh warga Universiti. Sesungguhnya warga Universiti merupakan aset utama yang amat berharga kepada Universiti ini. Menerusi penganjuran program seumpama ini, secara langsung dapat memastikan tahap kesihatan warga UTeM sentiasa berada dalam keadaan yang baik, lebih bertenaga dan produktif.

7. Saya percaya otak yang cergas datangnya dari badan yang sihat. Apa yang boleh dilaksanakan adalah dengan memberikan kesedaran tentang kepentingan amalan gaya hidup sihat serta menyediakan ruang dan peluang kepada warga UTeM untuk menjalankan aktiviti fizikal yang menyihatkan seperti senaman dan bersukan.
8. Bagi yang bekerja di pejabat khususnya, perlu mengamalkan *light exercise* seperti *stretching* atau bangun dan berjalan seketika selepas berhadapan dengan skrin komputer selama 30 hingga 45 minit, sebagai contoh. Manakala, bagi seorang dewasa yang sedantari atau kurang aktif, melakukan aktiviti fizikal yang sederhana sekurang-kurangnya tiga hari dalam seminggu selama 20 minit dalam sehari adalah mencukupi untuk memperolehi manfaat kesihatan. Jadikanlah aktiviti fizikal khususnya bersenam sebagai satu amalan dan rutin dalam hidup kita yang tidak boleh diketepikan.

Hadirin dan Hadirat sekalian,

9. Pada kesempatan ini juga, pihak Universiti ingin mengucapkan selamat bertanding kepada semua staf yang akan mewakili Jabatan masing-masing dalam saingan Sukan Antara Jabatan 2019.
10. Difahamkan penyertaan SAJ pada tahun 2019 melibatkan lebih daripada 400 staf daripada 18 acara yang dipertandingkan seperti bola sepak, bola tampar, badminton, tenis, karom, dart, olahraga, bola jaring, petanque, lumba basikal, ping pong, tenpin boling, catur, sepak takraw, futsal dan boling padang.
11. Memang menjadi adat pertandingan, ada kalah dan menang. Apa jua keputusan, teruskan semangat kesukanan yang bukan sahaja dapat menguji kekuatan mental dan fizikal, malah dapat merapatkan ukhwah

persaudaraan di kalangan warga UTeM. Yang baru menyapa yang lama, yang lama bertambah mesra.

12. Sekali lagi saya ingin mengucapkan jutaan terima kasih kepada semua Ahli Jawatankuasa Pelaksana terutamanya kepada Ketua Kontinjen UTeM, Pengerusi Permainan dan BAKUTeM yang bertungkus lumus membantu menjayakan pertandingan SAJ 2019.
13. Saya percaya dengan asas mental dan fizikal yang mantap di kalangan warga UTeM, kita semua akan terus berkerja dengan lebih keras dalam menjulang dan memartabatkan UTeM setanding dengan insituti pengajian tinggi yang lain.
14. Akhir kata, dengan lafaz Bismillahirrahmanirrahim, saya dengan ini melancarkan Program Amalan Gaya Hidup Sihat dan Sukan Antara Jabatan 2019.

Sekian, terima kasih.