

TEKS UCAPAN

Y.BHG. PROF. DATUK WIRA DR. RAHA ABDUL RAHIM

NAIB CANSOLOR

TUAH FIT 2020

4 Mac 2020 (Wed) | Stadium, UTeM | 4.00 petang

Terima Kasih Saudara Pengacara Majlis.

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

Timbalan Naib Canselor, Hal Ehwal Pelajar

YBrs. Prof. Madya Teknologis Dr. Mohd. Sanusi bin Azmi

Pengarah Pusat Sukan

Pegawai-pegawai Kanan Universiti, Dekan-Dekan Fakulti

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 TUAH Fit 2020 anjuran Pusat Sukan UTeM.
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 gaya hidup yang sihat.

Hadirin dan hadirat sekalian,

3. TUAH merupakan akronim yang tidak asing lagi di kalangan warga Universiti ini. Pembentukan modul T-U-A-H, yang bermaksud tangkas, adaptif, unggul dan holistik, bukan sahaja dikhususkan kepada kumpulan siswa, malah sesuai untuk diadaptasi oleh semua warga kerja di Universiti ini. Penyemarakan elemen TUAH ini dikalangan semua warga UTeM, bertujuan untuk membangun dan melahirkan warga

yang professional, beretika, mempunyai nilai ihsan dan daya juang yang tinggi.

4. Baru-baru ini, semasa di Majlis Perutusan Naib Canselor UTeM, saya turut berkongsi sepuluh inisiatif yang diketengahkan melalui TUAH-Go, yang merangkumi TUAH-assist, TUAH-prenuers, TUAH-skills, TUAH-vengers, TUAH-ihsan, dan lain-lain lagi. Ini termasuklah salah satu inisiatif yang bakal direalisasikan pada hari ini iaitu TUAH-sihat sejahtera.

Hadirin dan hadirat sekalian,

5. 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.
6. Berdasarkan hasil Kajian Kesihatan dan Mordiliti Kebangsaan bersama pihak Kementerian Kesihatan Malaysia pada tahun 2018, didapati bahawa seramai 5.5 juta penduduk Malaysia memiliki masalah obesiti dan jumlah ini semakin meningkat dari tahun ke tahun.

7. 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.
8. Amalan gaya hidup sihat ini merupakan tanggungjawab setiap individu. Dengan memilik fizikal dan minda yang sihat, kita berupaya menguruskan diri kita, keluarga dan mampu melaksanakan segala tugas yang diberikan dengan sebaik-baiknya.

Hadirin dan Hadirat sekalian,

9. Melihat kepada senario yang semakin membimbangkan ini, 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 TUAH Fit ini, secara langsung dapat memastikan tahap kesihatan warga UTeM sentiasa berada dalam keadaan yang baik, lebih bertenaga dan produktif.

10. 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.
11. Saya sarankan, 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, boleh 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,

12. Bagi melengkapkan Program TUAH Fit, pada hari ini, Universiti bakal melancarkan Kempen Jom Sihat UTeM dalam memastikan kesihatan warga UTeM terus terjaga. Kempen ini merangkumi pemeriksaan fizikal, pembudayaan gaya hidup

sihat dan ujian darah menyeluruh yang dijalankan oleh Pusat Kesihatan UTeM. Justeru itu, saya menyeru supaya semua warga Universiti untuk mengambil peluang berharga ini dengan menjalani saringan kesihatan bagi mengetahui tahap kesihatan diri masing-masing.

13. Selain itu, bagi menyemarakkan lagi pembudayaan amalan gaya hidup sihat, Universiti bakal menganjurkan acara wajib tahunan iaitu Sukan Antara Fakulti, Sukan Antara Jabatan dan Temasya Olahraga Tahunan. Justeru itu, saya mengajak semua warga UTeM untuk mengambil kesempatan, menggunakan platform terbaik ini bagi mempamerkan bakat-

bakat sukan yang ada di dalam diri tuan-tuan dan puan-puan sekalian.

14. Apatah lagi, di dalam usia menjangkau 20 tahun penubuhan UTeM pada tahun ini, saya mengharapkan lebih banyak pencapaian cemerlang dan gemilang dalam pelbagai bidang terus diraih oleh Universiti ini, sama ada dari sudut akademik, penyelidikan, pembangunan siswa, kesukanan dan lain-lain lagi.

15. 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 sekaligus merealisasikan aspirasi Universiti, terutamanya yang diterjemahkan melalui modul TUAH UTeM.

Bunga dahlia jangan dibuang,
Buat tatapan puteri kayangan,
TUAH UTeM bersemangat juang,
Peribadi cemerlang, memacu kegemilangan.

Terbang tinggi si rama-rama,
Hinggap sebentar di tepi titi,
Sihat dan cergas impian bersama,
Kesejahteraan terjamin, hidup berkualiti.

16. Akhir kata, dengan lafaz Bismillahirrahmanirrahim, saya dengan ini melancarkan Program TUAH Fit 2020 Universiti Teknikal Malaysia Melaka.

Sekian, terima kasih.