From: UUM CORPORATE COMM.
Sent on: Tuesday, 5 July, 2022 3:23:10 PM
To: UUM - All Staff; UUM - All Students
Subject: 'UUM Fit' Kekalkan Produktiviti Warga Kampus

UUM Corporate Comm.
Universiti Utara Malaysia

5 JULAI 2022 / 5 ZULHIJJAH 1443H
==========

"UUM : UNIVERSITI PENGURUSAN TERKEMUKA"
(THE EMINENT MANAGEMENT UNIVERSITY)

Oleh: Nordiana Shafiee
Gambar oleh: Muhammad Shamsul Shafie

'UUM FIT' KEKALKAN PRODUKTIVITI WARGA KAMPUS



UUM ONLINE: Bagi memastikan produktiviti warga Universiti Utara Malaysia (UUM) terus meningkat, program 'Kampus Sihat UUM Fit' akan diadakan setiap dua kali sebulan termasuk gotong-royong perdana

setiap bulan.

Naib Canselor, Prof. Dr. Haim Hilman Abdullah berkata, tujuan *'UUM Fit'* itu adalah bagi memastikan warga kampus kekal sihat, seterusnya dapat bekerja bagi mencapai sasaran yang telah ditetapkan universiti.

Menurutnya, kesihatan menjadi satu tanggungjawab untuk dijaga terlebih dahulu kerana ia merupakan perkara penting.

Malah, kata beliau, Allah juga mahu setiap hamba-Nya berusaha untuk menjaga kesihatan diri dan kekal berada dalam keadaan sihat agar boleh bekerja dan berkhidmat kepada universiti.

"Kita kena jaga kesihatan diri termasuk ahli keluarga dan sahabat di pejabat. Sekiranya ada antara kita yang jatuh sakit, ziarah dan doakan kesejahteraan mereka agar diberikan kesembuhan, selain menghulurkan sumbangan meringankan bebanan ditanggung.

"Kita bina semangat kekeluargaan agar boleh bekerja bersama-sama dan merasa bahagia di dunia dan akhirat," katanya pada Majlis Pelancaran Program Kampus Sihat UUM Fit di Stadium UUM, hari ini.

Haim Hilman berkata, beliau tidak mahu staf universiti bekerja secara *'all out'* tetapi akhirnya 'rebah' atau jatuh sakit ketika di rumah atau pejabat.

Tambahnya, fokus kepada kerja untuk tempoh jangka pendek juga boleh membantu meningkatkan produktiviti asalkan kesihatan dijaga sebaiknya.

Menurut beliau, statistik yang diperoleh dari Pusat Kesihatan Universiti (PKU) bagi 2021 juga menunjukkan bahawa sebanyak 16.7 peratus staf UUM menghidap kencing manis; kolesterol tinggi (27.7 peratus); darah tinggi (34.9 peratus) dan obesiti (28.4 peratus).

"Saya berharap kita dapat bersama-sama meneruskan aktiviti riadah ini pada masa hadapan. Ini adalah satu permulaan untuk kita terus bersemangat menjaga kesihatan diri.

"Kalau kita gembira dan seronok, sudah pasti secara tidak langsung produktiviti kerja juga akan turut meningkat. Jadi, saya berharap program *'UUM Fit'* yang akan dijalankan setiap dua kali sebulan dan juga gotong-royong perdana ini akan membantu bukan sahaja dalam aspek penjagaan kesihatan, malah kelestarian kampus," katanya.

Selepas aktiviti kayuhan basikal, Naib Canselor telah melawat pokok tiga beradik bersama pihak pengurusan universiti.

Program Kampus Sihat UUM Fit ini turut disertai staf UUM Kampus Kuala Lumpur (UUMKL) secara atas talian.



Please consider the environment before printing this e-mail



Universiti Utara Malaysia Official Website http://www.uum.edu.my

Disclaimer: This e-mail (including any attachments) may contain confidential information. If you are not the intended recipient, you are hereby notified that any review, distribution, printing, copying or use of this e-mail is strictly prohibited. If you have received this e-mail in error, please notify the sender or Universiti Utara Malaysia (UUM) immediately and delete the original message. Opinions, conclusions and other information in this e-mail that do not relate to the official business of UUM and/or its group of companies shall be understood as neither given nor endorsed by UUM and UUM accepts no responsibility for the same. All liability arising from or in connection with computer viruses and/or corrupted e-mails is excluded to the fullest extent permitted by law.