

TEKS UCAPAN

**Y.BHG PROF.DATUK. DR MOHD HARUN ABDULLAH
NAIB CANSOLOR
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH**

**SEMPENA
LARIAN STAF UMS
YukCergasStafCeria 2017**

**01 Mac 2017 (Rabu)
4.40 PETANG
DATARAN DEWAN CANSOLOR , UMS**

YukCergasStafCeria

Bismillahirrahmanirrahim

Salutasi

Y.Brs. En. No'man Hj Ahmad

Pendaftar UMS

Para Pengarah, Ketua-ketua Jabatan dan Pusat
Para Kakitangan UMS dan jemputan serta Hadirin
dan Hadirat sekalian

Assalamualaikum dan selamat petang,

Terlebih dahulu saya memanjatkan kesyukuran kepada Allah SWT kerana pada petang ini kita dapat berkumpul dan masih mampu beriadah bersama-sama bagi program Larian Staf UMS 2017 dengan motto "***Yuk Cergas Staf Ceria***". Syabas dan tahniah atas kejayaan penganjuran dan usaha ini walaupun kita sedia maklum universiti menghadapi kekangan kewangan yang memerlukan kita berhemah dalam mengadakan aktiviti,

namun saya telah dimaklumkan bahawa T-shirt peserta larian merupakan milik peserta sendiri dan penganjur hanya menyediakan medal sahaja bagi larian kali ini. Alhamdulillah, sifat inilah yang kita tanamkan bagi melahirkan kakitangan yang cergas sesuai dengan motto "*YukCergasStafCeria*".

Para hadirin sekalian

Saya amat berbesar hati dan berasa gembira kerana kita dapat menjayakan program yang bermanfaat ini, seterusnya dapat mengeluarkan peluh, meningkatkan tahap kecergasan serta kesedaran akan kepentingan bersukan yang perlu diisi dalam tentatif aktiviti seharian kita. Saya juga dimaklumkan bahawa kategori kali ini diperbanyakkan khususnya acara Veteran agar memberi peluang kepada ramai peserta veteran menyertai dan mampu bersaing secara sihat dalam kategori umur yang ditetapkan.

Bagi merealisasikan gaya hidup sihat kakitangan secara berterusan, program sebegini perlu dianjurkan dengan lebih kerap. Saya puji peranan yang dimainkan Pusat Sukan UMS kerana aktiviti riadah sebegini akan diadakan pada setiap petang hari rabu minggu kedua sebanyak sebulan sekali dengan mempelbagaikan aktiviti.

Justeru, dengan adanya program Larian Staf UMS atau aktiviti riadah yang akan dianjurkan pada bulan-bulan seterusnya, kita sebagai warga

universiti harus memberi ruang kepada diri sendiri untuk hadir, seterusnya membiasakan diri melakukan aktiviti riadah sekurang-kurangnya 2 ke 3 kali seminggu agar ia menjadi satu '*habits*' aktiviti kita seharian bagi mengelak dari sebarang kemungkinan berlaku.

Saya juga melihat ada dikalangan JPFIU juga merancang aktiviti riadah di jabatan masing – masing. Syabas dan tahniah ini adalah usaha murni dan inisiatif yang perlu mendapat pujian.

Hadirin dan hadirat sekalian

Saya berpesan kepada diri saya dan semua yang hadir..bahawa kita perlu mengetahui tahap kecergasaan dan kemampuan diri dalam kehidupan seharian, oleh itu diharap jagalah permakanaan kita dan cara hidup bagi mengelakkan penyakit –penyakit kronik menyerang diri kita...

Para hadirin sekalian

Akhir kata, Syabas dan terimakasih kepada semua yang hadir serta Pusat Sukan atas usaha membawa kakitangan UMS untuk mengamalkan gaya hidup sihat. Kita juga berusaha **menyediakan cabutan tiket bertuah** berupa **barangan peralatan sukan** untuk menyokong kakitangan untuk terus menyokong aktiviti sihat

ini. Dengan lafaz bismillah hirrahman nirrahim saya melancarkan:

1. Larian Staf UMS 2017 Dan Sukan Staf UMS pada 7-8 April 2017

Sekian terimakasih

