

Headline	Kepentingan udara segar		
MediaTitle	Berita Harian		
Date	29 Mar 2014	Color	Full Color
Section	Supplement	Circulation	138,805
Page No	6	Readership	1,048,000
Language	Malay	ArticleSize	830 cm <sup>2</sup>
Journalist	Nadia Hamid	AdValue	RM 27,992
Frequency	Daily	PR Value	RM 83,976



**INFO**

- © Tingkatkan stamina dengan **kerap bersenam** setiap minggu.
- © Pakai **pakaian sukan** dan kasut sukan sesuai untuk 'jungle trekking'.
- © Penghidap penyakit semput, resdung dan alahan kulit, **perlu membawa ubat** sedutan, pil alahan serta krim sebagai langkah berjaga-jaga.
- © Bawa dan gunakan ubat pencegah serangga.
- © Bawa **air minuman** secukupnya. Anda akan berpeluh dengan banyak.
- © Ketua kumpulan harus membawa **kit kecemasan**, termasuk minyak panas untuk sengal-sengal otot.
- © Pastikan **ada pemandu arah** untuk kumpulan melebihi 10 orang.
- © **Periksa keadaan cuaca.** Batalkan aktiviti sekiranya indeks pencemaran udara (IPU) mencecah 150-200. Jerebu kuat berisiko membuatkan individu sesak nafas, mata gatal, merah dan kulit gatal serta merah. Penglihatan juga terbatas dan bahaya ketika mendaki serta turun bukit.



Dr Rohaya (lima dari kiri) bersama rakan selepas melalui **laluhan kanopi**.

Oleh **Nadia Hamid**  
nnadia@bh.com.my

**B**ersukan satu cara meningkatkan kapasiti sedutan oksigen dalam badan. Jurualih kecergasan berpendapat, aktiviti sukan berupaya memanaskan badan secara ber sistematik dan merangsang pergerakan sistem kardiorespiratori dan saraf bersama tenaga metabolik.

Adanya pergerakan memaksa otot bekerja keras mengempam keperluan oksigen tinggi, kadar denyutan jantung lebih kencang, darah dipam ke seluruh badan dan berlakunya proses turun naik mengawal pernafasan.

Bagi bekas pelajar Kolej Tunku Kurshiah tahun 1979 hingga 1983, aktiviti pertemuan semula diaktifkan dengan aktiviti meredah hutan dan berjalan kaki di laluhan kanopi (canopy walk) Institut Penyelidikan Perhutanan Malaysia (FRIM), baru-baru ini.

Bekas pelajar yang juga Pengarah Bakti Healthcare Sdn Bhd, Dr Rohaya Ramli, berkata selain bekas pelajar seramai 29 orang, pihaknya turut menjemput ahli keluarga mengikuti program riadah berkenaan.

» Riadah bantu 'hidupkan' pengaliran oksigen

sebagai pati wangian," katanya membuat tempahan berikutan laluhan di kanopi terhad kepada 200 pengunjung sehari," katanya.

Katanya, idea melakukan aktiviti kecergasan tercetus apabila seorang pesakit bertanya hal berkenaan. Tidak pernah ke sana, dia membuat rujukan dan kajian mengenai aktiviti berjalan dalam hutan dan laluhan kanopi di FRIM.

**Mendaki laluhan kanopi** Aktiviti laluhan kanopi memberi peluang kepada orang ramai berjalan mendaki bukit sebelum tiba, di atas jambatan gantung yang menghubungkan pokok tinggi di dalam hutan.

Banyak kelebihan beriadah dalam hutan hijau. Kesihatan kardiovaskular terjamin dengan melakukan aktiviti berjalan dan mendaki bukit. Ini ibarat aktiviti aerobik yang menggunakan seluruh anggota. Jantung dan paru-paru harus bekerja kuat menghantar oksigen ke seluruh tubuh sekali gus menguatkan jantung serta paru-paru kita.

"Selain menghirup udara segar dan meningkatkan sedutan oksigen, kami dapat nikmati pemandangan hutan hijau, nyaman dan tambah pengetahuan mengenai pokok hutan hujan tropika.

"Keajaiban hutan hujan tropika adalah fenomena semula jadi 'suai atur', iaitu silara daun pokok kapur *Dyobalanops aromatica* tidak bertindih atau bersentuhan.

"Pokok kapur penting dalam industri wangian, batangnya menghasilkan bau wangi dan digunakan

**Senaman tingkat stamina** Sebagai pengamal perubatan, Dr Rohaya menasihati rakannya supaya bersenam dalam kadar tiga hingga lima kali seminggu untuk meningkatkan stamina sebelum menjalani aktiviti.

Beliau berkata setiap individu diwajibkan memakai pakaian dan kasut bersesuaian, membawa ubat cegah serangga sebelum memasuki hutan dan mengenalpasti masalah penyakit dihidapi.

Katanya, biarpun aktiviti *jungle trekking* dan laluhan di kanopi sesuai untuk setiap peringkat umur asalkan tiada masalah sendi, tulang dan tahap kecergasan stabil, dia tidak mengambil risiko ke atas individu gayat.

"Individu yang gayat di tempat tinggi tidak digalakkan menaiki titian kanopi kerana kedudukannya 30 meter, iaitu 100 kaki dari aras laut. Sekiranya gagal mengawal takut, dia mungkin pening dan pengan," katanya.

Aktiviti pagi meredah hutan Langong sejauh 900 meter (m), denai ke kanopi dengan pendakian setinggi 500 m dan laluhan kanopi sejauh 150 m mengambil masa hampir dua jam 30 minit. Selesai beriadah, peserta berkelah di Sungai Kroh sambil menikmati bekal *potluck*.