

Headline	Udara bersih jamin kesihatan		
MediaTitle	Berita Harian	Color	Full Color
Date	13 Jun 2015	Circulation	314,000
Section	Supplement	Readership	942,000
Page No	4	ArticleSize	824 cm ²
Language	Malay	AdValue	RM 28,295
Journalist	Nadia Hamid	PR Value	RM 84,885
Frequency	Daily		



Udara bersih jamin kesihatan

» FRIM pulihara hutan **demi generasi akan datang**

Oleh Nadia Hamid
nnadia@bh.com.my

Hutan dan kesihatan, tidak dapat dipisahkan. Kehijauan hutan, rimbunan dedaun dan keluasan kawasan hijau menjamin pertambahan pengeluaran oksigen serta penghasilan udara bersih.

Individu yang sentiasa menghirup udara bersih terhindar daripada serangan penyakit berikutkan sistem pertahanan badan lebih kebal, mengurangkan masalah bayi cacat ketika lahir, menghilangkan tekanan dan penambah tenaga.

Fungsi organ seperti perekurungan darah, otak, paru-paru dan buah pinggang berjalan lancar dan efektif.

Jurulatih kecerdasan berpendapat, aktiviti sukan di kawasan hijau berupaya memanaskan badan secara bersistematis dan merangsang pergerakan sistem kardiorespiratori serta sarafl bersamaan tenaga metabolismik.

Katanya, ketika berlaku pergerakan, otot terpaksa bekerja keras mengepam keperluan oksigen tinggi dan kadar denyutan janitut lebih kencang.

Ketua itu beliau berkata, darah dipompa ke seluruh badan dan berlakunya proses turun naik mengawal pernafasan yang akhirnya menyihatkan anda.

Taman media

Institut Penyelidikan Perhutanan Malaysia (FRIM) misalnya, lokasi hutan di pinggir kota kaya dengan lebih 10,000 spesis biodiversiti flora dan fauna sesuai untuk aktiviti rekreasi dalam hutan.

Kemudahan rekreasi di Hutan Langong, laluan kanopi, denai alam, taman botani dan tapak perkhemahan di kawasan itu menarik kesedaran masyarakat menghargai anugerah alam dan memilih alam sekitar di situ.

Ketua Pengarah FRIM, Datuk Dr Abd Latif Mohmod, berkata manusia dan hidupan alam akan musnah diserang pelbagai gejala penyakit tanpa kehadiran hutan hijau.

Namun, katanya keba-



Abd Latif (tengah) beramah mesra bersama penerima Sijil Penghargaan Media FRIM di FRIM Kepong.

KITA PERLU BEKERJASAMA MEMASTIKAN BUMI TERUS HIJAU. FRIM, BUKAN SEKADAR LOKASI PENYELIDIKAN TETAPI MEWARISI KEKAYAAN GENERASI AKAN DATANG”

Abd Latif Mohmod,
Ketua Pengarah FRIM



FOTO: NURUL SYAZANA ROSE RAZMAN/BH

nyakan komuniti sekarang tidak mengendahkan keperluan tumbuhan dalam kitaran hidup sehingga mengbaikkan fungsi hutan.

Justeru, beliau mahu media dan orang ramai memainkan peranan menyelamatkan alam sekitar bagi memastikannya kekal hijau untuk generasi akan datang.

“Kita perlu bekerjasama memastikan bumi terus hijau. FRIM, bukan sekadar lokasi penyelidikan tetapi mewarisi kekayaan generasi akan datang.

“FRIM memiliki lebih 56 spesis tumbuhan terancam dan banyak lagi spesies lain. Sejak ditubuhkan kira-kira 30 tahun lalu ia terus dilin-

dungi untuk keperluan generasi akan datang,” katanya.

FRIM, institusi terkemuka dalam penyelidikan perhutanan tropika di dunia menjalankan pelbagai jenis penyelidikan berkaitan alam sekitar, selain mengajarkan pelbagai aktiviti berkaitan antaranya kempen menanam pokok.

Demi menghargai jasa media sempena Majlis Penghargaan Media, baru-baru ini, FRIM membuka Taman Media dengan simbolik penerima anugerah menanam pokok Nyatoh Taban Merah, yang digunakan bagi menghasilkan gula-gula getah (chewing gum).



- ④ Sebatang pokok mengeluarkan **91 kilogram (kg) oksigen setiap tahun**, membantu hidupan seperti manusia, haiwan berasa.
- ④ Pokok membantu mengurangkan **kesan rumah hijau** berikutkan **pengeluaran gas** secara terbuka oleh kenderaan dan industri.
- ④ Pokok membantu **menyejukkan suhu rumah** dan menjimatkan kos penyaman udara.
- ④ Sebatang pokok (*muda*) **bersamaan penyaman udara di 10 bilik** yang beroperasi selama 20 jam.
- ④ Dalam setahun, 40 batang pokok berupaya membuat **37 kg pencemaran udara**, keupayaan ini mengurangkan pencemaran habuk dan udara.
- ④ Pohon kayu rendang berupaya **melindungi bangunan** bagi mengurangkan kesan haba matahari. Kesan lindungan ini meredakan sebahagian kepanasan dalam bangunan.