

Oleh **INTAN SUHANA
CHE OMAR**
intansuhana@mediamula.my

KEHIDUPAN serba mencabar ketika ini menyebabkan ramai yang mula mencari ketenangan dengan memanfaatkan alam sekitar. Sejak itu, perkataan *healing* mula tular digunakan secara meluas terutamanya di media sosial yang bermaksud mencari ketenangan dengan menikmati keindahan alam semula jadi.

Antaranya, sama ada berkhemah di dalam hutan atau menikmati kesejukan air sungai.

Tidak lama lagi, negara bakal melangkah setapak lagi ke dalam inisiatif transformatif apabila projek terapi hutan bakal diwujudkan di pantai timur.

Salah seorang penyelidik terlibat, Dr. Keeren Sundara Rajoo berkata, terapi hutan amalan yang memanfaatkan kuasa pemulihan alam semula jadi untuk mengekalkan kesihatan fizikal dan mental.

Malah ada kajian mendapati terapi hutan mampu meningkatkan kesihatan kardiovaskular.

"Terapi ini juga mampu mengurangkan emosi negatif, memperkuat sistem imun dan banyak faedah kesihatan lain. Malah ia sesuai diamalkan semua lapisan masyarakat dan pada semua peringkat umur," katanya.

Projek inovatif diterajui Jabatan Perhutanan Negeri Kelantan (JPNK) dan Universiti Putra Malaysia (UPM) itu berasal dari Jepun, dikenali sebagai *Shinrin-Yoku*.

Di Jepun, amalan berkenaan turut mendapatkan sokongan padu kerajaan.

PELBAGAI MANFAAT

Kerja-kerja membangunkan trek, tapak dan modul terapi hutan dijangka memakan selama tiga tahun, bermula tahun lalu.

Apabila siap, ia menandakan satu langkah

Terapi hutan tingkat kesihatan, sistem imun



TERAPI hutan terbukti secara saintifik dapat meningkatkan kesihatan fizikal dan mental pengamalnya.

penting ke arah menjadikan Kelantan sebagai perintis terapi hutan di Asia Tenggara, dengan trek pertama akan ditubuhkan di Taman Eko-

Rimba Bukit Bakar Machang. Dr. Keeren yang juga Penyelidik Bersekutu Institut Ekosains Borneo, UPM Bintulu, Kampus Sarawak

menjelaskan terapi seumpama itu turut diamalkan di Korea Selatan, Australia, Norway dan Amerika Syarikat.

"Oleh kerana demografi masyarakat berbeza akan mempunyai kehendak dan keperluan berbeza, projek terapi hutan di Kelantan akan dibangunkan secara berperingkat. Ia bermula dengan pembangunan modul terapi hutan yang direka khusus untuk warga emas.

"Pendekatan holistik ini akan memastikan bahawa manfaat terapi hutan dapat diperolehi pada tahap optimum oleh demografi ini, untuk memenuhi keperluan unik mereka," katanya.

ROHANI, SENAMAN

Projek berkenaan akan merangkumi demografi berbeza pada tahun-tahun yang akan datang termasuk belia, keluarga dan individu yang mempunyai autisme.

Ini akan memastikan keterangkuman dan kebolehan capaian kuasa transformatif terapi hutan dapat dinikmati oleh semua lapisan masyarakat.

Komitmen terhadap keterangkuman itu mencerminkan nilai

kemasyarakatan dan perpaduan yang berakar umbi Kelantan yang juga akan diterapkan ke dalam amalan terapi hutan di negeri tersebut.

Berlatarbelakangkan kekayaan warisan budaya negeri Cik Siti Wan Kembang itu, program terapi hutan ini juga akan menggabungkan unsur nilai kerohanian dan Senaman Melayu Tua iaitu amalan senaman tradisional Melayu kuno.

"Gabungan unik amalan tradisional dan amalan berasaskan bukti saintifik ini akan memperkayakan pengalaman terapeutik, memupuk hubungan yang lebih mendalam dengan alam semula jadi dan menggalakkan kedamaian dalaman.

"Untuk meningkatkan pengalaman pelawat dan menggalakkan amalan terapi hutan yang bertanggungjawab, papan tanda infografik akan dipasang di sepanjang trek terapi hutan yang bakal dibangunkan," ulasnya.

Panduan jelas dan ringkas akan memperkasakan pelawat untuk menyelami sepenuhnya manfaat terapeutik alam semula jadi sambil memastikan pemeliharaan ekosistem berharga ini.

Pembinaan trek terapi hutan di Taman Eko-Rimba Bukit Bakar adalah bukti komitmen Kelantan yang tidak berbelah bahagi untuk menggalakkan kesejahteraan melalui alam semula jadi.

Inisiatif ini bukan sahaja akan meningkatkan kualiti hidup masyarakat Malaysia, tetapi juga akan menjadikan Kelantan sebagai destinasi utama untuk terapi hutan di Asia Tenggara.

Malah, gabungan kepakaran daripada pelbagai universiti seperti Universiti Malaysia Kelantan (UMK) dan Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) bakal menjadikan tapak transformatif itu sebagai pakar rujuk terapi hutan di rantau ini.



TERAPI hutan boleh dijalankan sama ada secara individu atau berkumpulan seperti bersama ahli keluarga.