

Headline	Kehijauan rimba di tengah kota		
MediaTitle	Berita Harian Ahad		
Date	19 Jan 2020	Color	Full Color
Section	Supplement	Circulation	56,027
Page No	P33,P34	Readership	168,081
Language	Malay	ArticleSize	1689 cm <sup>2</sup>
Journalist	Mahani Ishak	AdValue	RM 56,143
Frequency	Daily	PR Value	RM 168,428



# PERSPEKTIF

bminggu@bh.com.my

## Kehijauan rimba di tengah kota

Lebih 110,000 kunjungi Taman Tugu sejak dibuka, beri peluang warga kota beriadah

Oleh Mahani Ishak  
mahani@bh.com.my

Hujung minggu lalu, hati terasa mahu mendaki, tetapi tidak sanggup memandu jauh meninggalkan ibu kota. Bukan malas, tetapi kesuntukan masa dan hanya ada cuti sehari. Tidak berbaloi rasanya pergi ke luar daerah, semata-mata mahu "masuk" hutan.

Cuma kali ini, menginginkan aktiviti santai, sekadar mengeluarkan peluh. Asalkan badan bergerak cergas, sambil menikmati kesegaran udara dan menghayati keindahan semula jadi. Apabila rakan mencadangkan agar ke Taman Tugu saja, terdetik perasaan pelik, dia betul-betul atau bergurau.

Rupa-rupanya ada hutan rimba di tengah Kuala Lumpur. Sememangnya, menarik untuk diterokai. Memilih jam 9 pagi memulakan pendakian, kerana tidak mahu tergesa-gesa keluar

rumah. Tetapi tiba di pintu masuk, dua petugas Taman Projek Tugu, memberitahu ada aktiviti yoga, itu hari Sabtu.

Lalu kami menyertai yoga, kerana gadis Cina bernama Tracey, trail hutan hanya mengambil masa 45 minit hingga satu jam bagi melengkapkan trek sejauh empat hingga ke lima kilometer.

Trek ini sesuai untuk mereka yang mahu pendakian santai, sambil mahu melihat spesies pokok yang hampir atau sudah pupus.

**Kaya dengan khazanah hutan**  
Bagi yang tidak tahu, hutan yang berkeluasan hampir 16 hektar ini, (27 hektar keseluruhan termasuk Tugu Negara), dianggarkan mempunyai 4,000 pokok dari 230 spesies, termasuk yang hampir pupus boleh dilihat di sini.

Lihat muka 33

Pengunjung boleh beriadah dengan selesa berikutan kemudahan lengkap disediakan.

### Info

#### Taman Tugu Negara

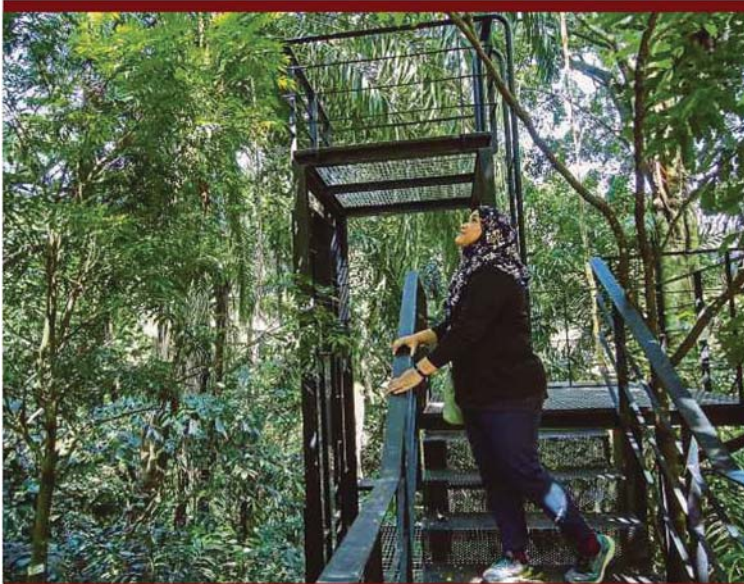
- Projek tanggungjawab sosial korporat Khazanah Nasional Berhad
- Mempunyai dua komponen iaitu Taman Tugu (Monument Park) dan Forest Trail berkeluasan 27 hektar, mengekalkan landskap kehijauan hutan.
- Dibuka : Setiap hari 7 pagi - 6.30 petang.
- Laluan trek - 4 km
- Sesuai untuk disewakan acara tertutup seperti sambutan hari lahir, team building dan lain-lain.

- Mengenai Taman Tugu
- Dibangunkan sebagai pusat tarikan pelancongan
- Dibangunkan dengan perkongsian

kerjasama Institut Penyelidikan Hutan Malaysia (FRIM).

- Lebih 1,000 pokok dikenal pasti dan ditandakan sebagai sebahagian program pemuliharaan.
- Spesies pokok seperti Jelutong, Tembusu, Pulai, Gaharu (ada berusia 100 tahun).
- Lebih 4,000 pokok berusia antara 8-10 tahun dengan 230 daripadanya dari hutan hujan tropika ditanam dari taman ini.
- 1,000 pokok dikategorikan "Endangered" atau "Critically Endangered" by the International Union for Conservation of Nature ("IUCN") seperti spesies Keruing, Meranti and Mersawa.

Headline	Kehijauan rimba di tengah kota		
MediaTitle	Berita Harian Ahad		
Date	19 Jan 2020	Color	Full Color
Section	Supplement	Circulation	56,027
Page No	P33,P34	Readership	168,081
Language	Malay	ArticleSize	1689 cm <sup>2</sup>
Journalist	Mahani Ishak	AdValue	RM 56,143
Frequency	Daily	PR Value	RM 168,428



Gazebo unik yang menang pertandingan rekaan.

Dari muka 34

Tidak sukar untuk mengenali, kerana setiap pokok dilabel dengan nama, antaranya keruing, meranti, mersawa, spesies yang dikategorikan pupus atau hampir pupus oleh International Union for Conservation of Nature (IUCN).

Sebenarnya hutan ini bukan rimba, tetapi projek perumahan kakitangan kerajaan di mana kami masih dapat melihat peninggalan tangga, tapak rumah, yang terselindung di deretan ribuan pohon renek hingga ke pokok sebesar pemeluk orang dewasa.

#### Trek denai dijaqa rapi

Biarpun laluan denai hutan mudah seperti berjoging di taman rekreasi, peluh tetap mencurah-curah. Meskipun jaraknya hanya berapa kilometer dari Menara Berkembar PETRONAS, namun kesegaran udara dan suasana semulajadinya tetap nyaman, mendamaikan.

Projek Taman Tugu menjadi habitat kepada pelbagai spesies flora dan fauna dan dibuka setiap hari secara percuma dari jam 7.00 pagi hingga 6.30 petang, memberi peluang kepada sesiapa untuk beriadah.

Selain dilengkapi papan tanda yang mesra pengguna, termasuk nombor talian keemasan, banyak kemudahan disediakan umpamanya bangku berehat dan buaian.

#### Lokasi di tengah ibu kota

Terletak di hutan bandar tidak jauh dari tempat

tarikan pelancongan, Tugu Negara, sebenarnya bukan lokasi asing kerana ramai mengunjungi Taman Botani Perdana atau ke Bangunan Parlimen, sewajarnya menjadi pilihan sesiapa saja terutama warga kota pelbagai peringkat usia beriadah di situ.

Lokasi ini masih diliputi kehijauan hutan dengan kedudukannya mudah dikunjungi membuktikan pembangunan Kuala Lumpur puluhan tahun ini tidak hanya dinodai dengan bangunan pencakar langit.

Memilih cuti hujung minggu, penulis mahu merasa sendiri ketenangan beriadah dalam hutan sambil melayani terapi mata menghayati keindahan flora dan fauna dijaga sempurna.

#### Laluan 'trail' dan 24 'check point'

Sebelum memasuki hutan kecil yang dianggarkan berkeluasan hampir 16 hektar ini, (27 hektar keseluruhan, termasuk Tugu Negara), penulis dan jurugambar diberi penerangan mengenai keluasannya.

Kawasan ini meliputi laluan 'trail' dan 24 'check point' sebagai panduan perjalanan, tidak seperti kebanyakan hutan rekreasi yang kebiasaan terus diredah sendirian saat tiba di laluan masuk.

Bagi yang tidak biasa merentas atau mendaki hutan, denai hutan ini sudah memadai sebagai aktiviti permulaan kerana laluannya begitu teratur, dibina tangga dan lengkap penunjuk arah perjalanan dari satu titik tumpuan ke 'check point' seterusnya.

Tidak terlalu memenatkan kerana kelulusan laluan hutan ini

antara tiga atau empat kilometer saja.

Dianggarkan hanya mengambil masa 45 minit hingga satu jam untuk melengkapkannya bagi mengelilingi hutan ini. Biarpun ketika itu jam sudah menunjukkan 11 pagi, terik matahari tidak dirasai berikutan raturan pohon besar memayungi sebahagian hutan.

Sebelum memulakan perjalanan, kami terlebih dahulu mengambil peluang menyertai aktiviti yoga pertama secara percuma antara jam 10 hingga 11 pagi setiap pagi Sabtu.

#### Bakar kalori 2,600 kcal

Menurut kakitangan Projek Taman Tugu ini, setakat ini lebih 110,000 orang mengunjungi tempat ini sepanjang dua tahun dibuka. Malah, setiap bulan hutan riadah mempunyai pelbagai aktiviti berbeza, yang boleh diikuti secara percuma dengan hanya membuat pengesahan kehadiran di Facebook atau Instagram.

Misalnya aktiviti zumba boleh diikuti pada Rabu antara jam 6 hingga 7 petang, program perputakaan pada tarikh tertentu serta banyak lagi, bergantung susunan aktiviti bulanan.

Apa yang dirasai paling selesa adalah laluan tidak terlalu padat kerana kebanyakan pengunjung hanya berjalan berikutan laluan mendatar, berbanding di hutan rekreasi pengunjungnya gemar berlari bagi memperbaiki catatan masa.

Misalnya jam peranti kecergasan Fitbit yang dipakai, menunjukkan masa beriadah 50 minit, dengan lingkungan jarak hampir empat kilometer menunjukkan capaian masa sama jika melakukan aktiviti berintensiti tinggi iaitu pembakaran kalori 2,600 kcal.



Aktiviti yoga percuma setiap pagi.

## Aktiviti menyeronokkan pengunjung

Kesempatan hujung minggu atau cuti umum adalah waktu paling sesuai warga kota atau sesiapa sahaja termasuk pelancong meneroka di Taman Tugu ini yang menjanjikan pelbagai pengalaman indah.

Penulis bersembang dengan pengunjung, Nur Hayati Juha, 43, yang bekerja sebagai pengamal undang-undang, menjelaskan beliau sudah dua kali berkunjung ke situ dan menyifatkan aktiviti merentas hutan begitu melegakan, berpeluh dan menyeronokkan terutama apabila dilakukan secara berkumpulan.

Katanya, dengan persekitaran kerja yang selalu dihimpit tekanan, beriadah di hutan mampu memberi keseronokan, melupakan belunggu masalah.

"Saya tinggal di Ampang. Jaraknya sudah tentu tidak jauh dari sini. Lagipun, semua sangat untuk saya yang sudah melepasi usia 40 tahun perlu berjinak-jinak dengan aktiviti menyihatkan.

"Semuanya kerana tertarik apabila rakan memuat naik aktiviti keluarga beriadah di Tugu Negara. Jadi kami diberitahu ada hutan bandar di penghujungnya, jadi dua minggu lalu, kami ke sini mencuba tahap kecergasan masing-masing, Alhamdulillah semua baik-baik saja," katanya.

#### Habitat terpelihara

Pandangan itu dipersetujui rakannya, Norzidatul Aini Mohd Nazri, 41, yang jatuh cinta dengan aktiviti santai sambil memuji usaha pemaju projek yang menyelenggara, menjaga kebersihan dan memaparkan maklumat lengkap mengenai pokok, menyediakan fasiliti lengkap untuk beriadah.

"Di hutan ini masih boleh melihat monyet, tupai serta fauna lain bergayutan di dahan pokok, menandakan habitatnya masih terpelihara. Bagi pengguna pula, boleh berhenti rehat di bangku atau buaian yang disediakan," katanya.