

Headline	Mendaki ibarat terapi bersama si kecil		
MediaTitle	Utusan Malaysia		
Date	09 Jan 2025	Color	Full Color
Section	Supplement	Circulation	107,609
Page No	26	Readership	322,827
Language	Malay	ArticleSize	859 cm ²
Journalist	SYAHIRAH ZAKARIA	AdValue	RM 35,126
Frequency	Daily	PR Value	RM 105,378



Mendaki ibarat terapi bersama si kecil

Oleh SYAHIRAH ZAKARIA
gayautusan@mediamula.com.my

BAGI pasangan yang gemar beraktiviti luar, membawa anak yang masih bayi menikmati keindahan alam semula jadi bukanlah sesuatu yang asing.

Bagi Hazwan Harawi, 30, mendaki bukan sekadar cara untuk mengekalkan kecergasan, tetapi peluang untuk mencipta kenangan berharga bersama keluarga terutama anak kecilnya, Hana.

Aktiviti itu dimulakan sejak Hana berusia lima bulan untuk mendedahkannya dengan pemandangan alam semula jadi yang indah.

Sehingga kini, Hana yang menginjak usia 11 bulan sudah mempunyai pengalaman mendaki di Taman Saujana Hijau, Taman Botani Kepong, Taman Botani Putrajaya, Bukit Sri Bintang, Bukit Kerinchi, Bukit Sungai Long dan KL East Park.

Lokasi yang dipilih tidak terlalu ekstrem bagi tujuan keselamatan.

"Kami memang gemar melancong dan menjalani aktiviti luar, jadi bila ada Hana, keinginan untuk membawa Hana mendaki datang secara semula jadi.

"Penerimaan ahli keluarga juga sangat positif. Mereka memahami pentingnya pendedahan awal kepada alam dalam membentuk perwatakan dan perkembangan Hana," katanya kepada *Utusan Malaysia*.

PERKEMBANGAN BAYI

Hazwan dan isteri sadar kanak-kanak kini semakin terdedah kepada gajet, yang menyumbang kepada masalah seperti gangguan perkembangan sosial, autisme dan kelewatan pertuturan.

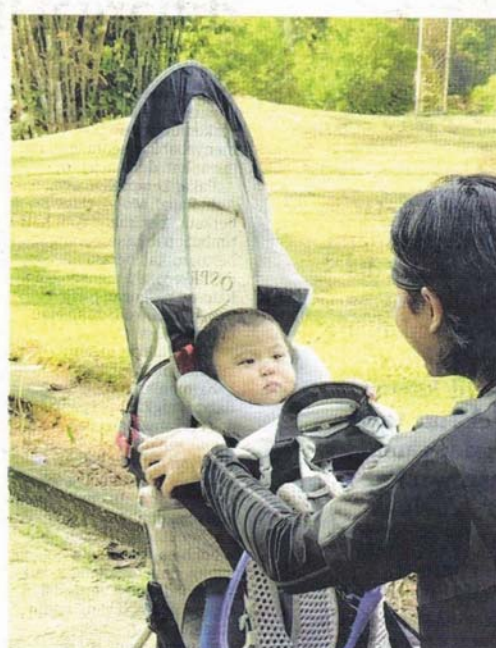
Oleh itu, mereka ingin menggalakkan si kecil mereka berinteraksi dengan alam semula jadi, yang dapat merangsang perkembangan minda dan sosialnya sejak usia muda.

"Budak kecil sekarang terlalu terdedah dengan gajet dan terlalu sedikit pendedahan kepada alam. Saya percaya pendedahan ini boleh membantu Hana lebih fokus dan membantu dalam perkembangan sosial dan kognitifnya," katanya.

Melalui aktiviti mendaki, Hana tidak hanya menyaksikan pemandangan alam, tetapi juga belajar untuk berinteraksi dengan orang



HAZWAN mendaki bersama Hana sejak di usia lima bulan.



KESELAMATAN menjadi elemen penting bagi setiap pendakian.

“Penerimaan ahli keluarga juga sangat positif. Mereka memahami pentingnya pendedahan awal kepada alam dalam membentuk perwatakan dan perkembangan Hana.”

lain, sekali gus membentuk asas yang kukuh untuk masa depannya.

PERSEDIAAN RAPI

Setiap kali merancang pendakian, Hazwan dan isteri, Fatin Sihan, 30, akan memastikan persediaan dilakukan secara rapi bagi memastikan keselesaan Hana.

"Kami akan membawa semua keperluan asas seperti makanan, susu, set tukar lampin serta memastikan Hana sentiasa kenyang sebelum perjalanan.

"Salah satu keperluan lain yang turut diutamakan adalah memastikan Hana



mendapat tidur yang cukup semasa perjalanan. Jadi, saya menyediakan bantal kecil untuk membantunya tidur lena walaupun sedang bergerak," jelasnya.

Bagi mengelakkan gangguan serangga, mereka menyapu losen anti-nyamuk, menampal pelekat nyamuk pada beg galas dan menyemburkan semburan anti-nyamuk di sekitar beg bagi memastikan perlindungan maksimum ketika mendaki.

Hazwan tidak lokek mengeluarkan wang untuk membeli peralatan berkualiti demi keselamatan dan keselesaan anaknya.

"Salah satu pelaburan terbesar kami adalah membeli baby hiking carrier Osprey Poco.

"Pengangkut bayi ini bukan sahaja ringan dan mudah digunakan, tetapi dilengkapi dengan lapisan lembut, menyokong tubuh Hana sepanjang pendakian," jelasnya.

Dia juga sentiasa berada dalam keadaan fizikal yang terbaik dengan menjalani latihan di gimnasium tiga hingga lima kali seminggu, melakukan senaman kardio dan latihan bebanan untuk mengekalkan kecergasan tubuh.