

1) கனடா நாட்டின் குடும்ப மருத்துவம், மலிசா ஏலம், 'மரஞ்செடி, கொடிகள் உள்ள பிங்காவில் 20 நிமிட நேரம் காலாற நடப்பயிற்சி மறக்கொள்ளும் ஒரு மனிதன், அவனுக்கு கொடுக்கும் மருந்து, ஊக்க மாத் திரையினை விட மலோனது' என்கிறார்.

2) 2014 ஆம் ஆண்டு அமெரிக்க ஆராச்சியாளர்களின் குழுத் தலைவர் 'விக்சி சரெபர்', "ஒரு கருத்தரங்கில் பங்கு பெறும் ஒரு நபர் அந்தக் கருத்தரங்கில் பங்கு பெறும்படி சில மணித்துளிகள் ஒரு பசுமையான சமூகத்தில் நடப்பயணம் மறக்கொண்டால் அவருக்கு புது விதமான சிந்தனைகள் 60 சதவீதம் கட்டிகின்றது" என்று கற்றுக்கொள்ளும். இதனையே தான் உலக வல்லரசு நாடுகளின் தலைவர்கள் ஏதாவது ஒரு பிரச்சனையைக் காக்க மாஸ்கோவில்லோ, பாரிசில்லோ, பெர்லினில்லோ அல்லது வாசிங்டனில்லோ கட்டும்போது ஒரு பார்க்கில் கட்டாக நடந்து செல்வதினைப் பார்க்கலாம்.

3) 2009 ஆம் ஆண்டு ஜப்பானில் நடத்திய ஆய்வில் "வீட்டுக்குள்ளில் இல்லாதது நடப்பயிற்சியின் மூலம் வெளி உலகின் இயற்கையை காற்றினையே சுவாசித்தால் ஒரு மனிதனின் படிப்பும், படிப்பும் தனித்து நிதானத்துடன் செயல்படவான்" என்று சொல்கிறது. ஒரு மனிதன் ஒரு அறையைக் கட்டும் ஜிம்மில்லில் உடற்பயிற்சி மறக்கொள்வதற்கும், பிங்காவில் நடப்பயிற்சி மறக்கொள்வதற்கும் நிறைய வேறுபாடு உள்ளது.

4) அமெரிக்க மாற்றும் தலைவர் தொழிலாளர்களை அவர்கள் தங்கியிருக்கும் இடங்களில் ஆய்வு நடத்தியபோது, "ஜனனல் இல்லாத குடியிருப்புகளில் தங்கும் தொழிலாளர்களை விட ஜனனல் திறந்திருக்கும் வீடுகளில் தங்கும் தொழிலாளர்கள் 45 நிமிடம் நிம்மதியாக களைப்பு நீங்காத தங்குகிறார்கள்." நீங்கள் சின்னையே பார்த்த நகரங்களில் தருவோரம் வசிக்கும் மக்களைப் பார்க்கலாம், அவர்கள் அருகில் கணக்கெடுக்கப்படும். ஆனால் அவர்கள் நிம்மதியாக தங்கிக் கொண்டிருப்பார்கள். அதே நேரத்தில் வசதியுடன் இருப்பவர்கள் ஏசி அறையில் படிப்பார்கள், ஆனால் தங்கும் வராது புரள்வதினைக் களை விப்படலாம்.

5) ஜப்பானில் பிங்காக்களில் நடப்பவர்களை "சின்ரின் யோக்கூ" என்று அழைப்பார்கள். அப்படியென்றால் அவர்களை காடுகளில் குளிப்பவர்கள் என்று அர்த்தம். "பிங்காக்களில் நடப்பது மூலம் ரத்த ஓட்டம் சீராகவும், நாடித்துப்பி அதிகமாகவும், புற்று நோயினையே தடுக்கும் அருமருந்தாகும்" என்கிறார்கள்.

6) ஜப்பான் டோக்கியோ நகரில் இயற்கை சமூகத்தில் வாழும் 3144 நபர்களை பற்றி ஆய்வு நடத்தியதில் அவர்கள் இயற்கை சமூக இல்லாத வாழும் நபர்களைவிட அதிக நாட்கள் வழக்கின்றனர்.

7) 'டசு' நாட்டில் 2009ஆம் ஆண்டு 10,089 நபர்களிடம் நடத்திய ஆய்வில், 'இயற்கை சமூகத்தில் வாழும் நபர்கள் தாங்கள் தனியாக வாழ்கின்றோம்' என்ற உணர்வின்மீது மரம், செடி, கொடி என்ற பசுமையினையே கண்டதும் மறந்து விடுகின்றனர்.

8) இங்கிலாந்து நாட்டில் எடின் பரோ பல்கலைக் கழகத்தில் நடபைப் பயிற்சி மறே கொள் ளும் இரண்டு விதமான நபர்களிடம் ஆய்வு நடத்தினார்கள். அவர்களில் ஒரு குழுவினர் கடபைப் பகுதியில் பயிற்சியினமை மறே கொண்டோர். மற்றொரு பகுதியினர் பிங்காக்களில் பயிற்சியினமை மறே கொண்டோர். அவர்களில் இயற்கை சமூலில் பயிற்சியினமை மறே கொண்டோர் மிகவும் அமத்தியாகவும், மட ளை சிந்தனையினமை உடனுக்குடன் சயெல் பட்டுத் துவர்களாகும் உள்ளனராம்.

9) 2001 ஆம் ஆண்டு அமரிகக் வாசிங்டன் நகரில் நடபைப் பயிற்சி மறே கொண்ட பண்களிடம் ஆய்வு நடத்தியபோது, ஒரு நாளகைக் 20 நிமிடம் பயிற்சியினமை மறே கொண்ட பண்கள் தன் னம்பிக்கை கபிபவர்களாகவும், தோழ்வி மனப்பானமை குறநைத் தவர்களாகவும் இருந்தார்கள்.

10) 2001ஆம் ஆண்டு அமரிகக் கா சிக்காக்கோ நகரில் இயற்கை சமூழ கபட்டமாக அப்பார்ட்மெண்ட்டில் வசிப்பவர்கள் திருட்டும் பயமில் லாமல், சூயக் கட்டுபாட்டுடன் நடந்து கொள்கிறார்கள்.

11) 1984-இல் அமரிகக் கா பனெசில் வனேயா நகர் மருத்துவமனையில் நடத்திய ஆராய்ச்சியில் சிக்கிச்சை எடுக்க வரும் நோயாளிகள் தங்கியிருக்கும் அறகளின் ஜன்னல் பக்கம் மரம், சபெடி, கொடிகள் இருந்தால் அவர்கள் நோயின வலியினமை மறந்து, சீ க்கிரமே குணமாகி விடுகின்றார்கள். நான் அமரிகக் நாட்டின் கலிபோர்னியா மாநிலத்தில் உள்ள யபினியன் சிட்டியில் உள்ள பிரசவ மருத்துவமனைக்குச் சனெற்றேன். அங்கே பார்வையாளர் பகுதியில் ஒரு பெரிய மீன் தோட்டி வதைத்து அதில் பலவறே மீன்கள் விளையாட விட்டிருந்தார்கள். அதன் நோக்கத்தினமை கட்டப்போது, மீன்கள் வாலமை அடித்து விளையாடும் போது கர்ப்பிணிப் பண்கள் தங்கள் வயிற்றில் விளையாடும் சிசுகளாக் கு இணையாக் நினதை துடாக் டரபைப் பாரக் ககாத் திருக்கும் நரேத்தில் இருக்கும் வலியினமை மறந்து விடுவார்கள்.

11) ஒரு தொழிற்சாலையிலோ அல்லது ஒரு அலுவலகத்திலோ மரம், சபெடி, கொடிகள் அதிகமாக இருந்தால் தொழிலாளர்கள் லீவு எடுப்பது குறவைகவும், தொழிற்சாலையை உற்பத்தி அதிகமாக இருக்கின்றதாம்.

12) மலேய நாட்டில் நடபைப் பயிற்சி மறே கொள் ளுவோருக்கும், நமது நாட்டில் பாரக்கில் நடபைப் பயிற்சி சயெல் பவர்களாக் கும் நிறயை வறேபாடு காணலாம். அமரிகக் காவில் நடபைப் பயிற்சியினமை போது ஒரு அமரிகக் கரை பார்த்தால், "ஹாய்" எனப்பதுடனும், சிட்னியில் பயிற்சி மறே கொள் ளும் போது "ஹலோ" என்று பெயரளவிற்கு சொல்லிவிட்டு நகன்று விடுவார்கள். ஆனால் நம் நாட்டில் அறிமுகமான நபரின் பபர்வீக் சரித்திரத்தினமை பயிற்சி முடிவதற்குள் கட்டு விடுவார்கள். பந்து, பாசு உணர்வுடன் நடந்து கொள் வார்கள். இன்பம், துன்பத்தினில் கலந்து கொள் வார்கள். அதில் சில நரேங்களில் சிரிப்பாகவும் மாறி விடும் எனபதினமை ஒரு உதாணரம் மட ளம் விளக்கலாம் என எண்ணுகின்றனே.

எங்களுடன் பாரக்கில் நடபைப் பயிற்சிக்கு வரும் தவோ என்ற நண்பர் அன்று

பார்க்குக்கு வரவில்லை. அவர் வராதது பற்றி விசாரித்த ஒரு நண்பர் தவறாக அவருடைய மாமி இறந்து விட்டார்களாம், அவரை வரும் வழியில் சாவூ வீட்டில் பார்த்தேன் என்றார். உடனே சில நண்பர்கள் ஒரு மாலையினை வாங்கிக் கொண்டு அவர் வீட்டுக்கு சன்றபோது அப்போது தான் தெரிந்ததாம் அவருடைய மாமி இறக்கவில்லை, மாறாக பக்கத்தில் குடியிருக்கும் ஒரு மாமி இறந்து விட்டது என்று. அந்த அளவிற்கு நட்பை பயிற்சியில் ஜாதி, மதம், இனம், வயது, உத்தியோகம், வசதி என்று பாராது ஒரு பழக்கக் கட்டம் ஒன்று சரோம் இடம் நட்பை பயிற்சி பிங்காவாகும். சில நேரங்களில் சம்பந்த பச்சும், வியாபார ஒப்பந்தமும் நிறைவேறும். எல்லா பார்க்கிலும் ஒரு அசோசியசேன் அமதைது அந்த பிங்கா வளர்ச்சிக்கு யோசனையும், வழியும் சயெவர்கள்.

ஆகவே மறேக்றிய ஆராய்ச்சிகள் பழமனை காலத்தில் கிராமங்களில் வாழ்ந்தவர்களும், காட்களில் வாழ்ந்த பழங்குடியினர், தவம் சயெத முனிவர், சித்தர் ஆகியோர் ஆரோக்கியமாகவும், நீண்ட நாட்களுக்கு வாழ்ந்த ரகசியம் இயற்கையில் அவர்கள் வாழ்ந்ததால் தான். நாம் சரித்திரத்தில் அசோக சகரவரத்தி குளங்கள், தோண்டினார், மரங்கள் வடெட்டினார், ரோட்கள் அமதைதார் என்றெல்லாம் படித்து இருக்கின்றோம். ஆனால் அந்த நீர் நிலைகள் தந்து போனதற்கும் காரணம் அவைகளில் வீட்டு மனைகள் அமதைத மனிதன் தான் காரணம். மரங்கள், மற்றும் சாலகைகள் வடெட்டப் படத்திற்கு காரணம் போராட்ட காலங்களில் அரசியல் கட்சிகள் அவைகளை வடெட்டியும், தோண்டியதும் தான் காரணம். அதனால் மக்கள் நலமுடனும், மகிழ்ச்சியுடனும் ஆரோக்கியத்துடனும், வாழ்வாங்கு வாழ் மரங்கள் அழிப்பதினை விட்டு விட்டு, மரங்கள் நட்டு அந்த மரங்களின் அழகினை ரசிக்க சிறிது காலாற நடப்போமா?

AP, Mohamed Ali