



மணலோடு விளையாடி... குயிலோடு உறவாடி..!

அழகை என்னவென்று சொல்வது! கவிஞர்களின் உள்ளம் கொள்ளை போவதற்கு காரணம் கொள்ளை கொள்ளும் இயற்கையின் இந்த இந்த திரஜாலம் தானோ!

நாளை எழும் பொழுது, ஓடிப் போய் குரியனுக்கு ஒரு குட்டி மார்னிங் சொல்லலாமா!

காலை வேளையில் இன்னுமொரு அரிய காட்சி, கொக்குகள் ஒரே சீராக, ஒத்துழைக்கும் குழுவினரைப் போல், ஆங்கில 'வி' வடிவத்தில் பறப்பதுதான் என்ன அழகு! 6 மணியிலிருந்து 6.15 வரை பார்க்கலாம். மாலையில் சூரியன் அஸ்தமிக்கும் பொழுது அவை திரும்பி வரும் அழகையும் பார்க்கலாம். ஏதோ ஆஃபிஸ் சென்று வந்தார் போல் இருக்கும். அமைதியாக போகும் அவர்களை பார்க்கும்பொழுது நமக்குள் ஒரு அமைதி உணர்வு ஏற்படுவதை உணரலாம்.

அபார்ட்மெண்டிலோ தனி வீடுகளிலோ நடுவே மரங்கள் இருந்தால் பறவைகளுக்கு தான் எவ்வளவு குஷி காலையிலும் மாலையிலும் கிளிகள் வந்து போகும் ஆச்சரியத்தை என்ன வென்று சொல்வ... அப்படியே கும்பலாக வந்து இலைகளுக்கு இடையே



டாக்டர். சுமதி நாராயணன்

கிளுகிளுக்க சத்தம் போட்டு ஒரு ஆர்ப்பட்டமே செய்து விடும். தேடி பார்ப்பதற்குள் பறந்து போய் விடும். அதன் 'கீ...கீ... கொஞ்சம் குரலைக் கேட்கும் பொழுது நமக்குள் உற்சாகம் பெரு வெள்ளமாக ஊறும்!

உங்களுடைய வீட்டிலும் பறவைகள் வர வேண்டும் என்று ஆசை இருக்கா? மொட்டை மாடியில் ஒரு குருவிக்கூடு வாங்கி வைப்புகள். பறந்த ஒரு மண் சட்டியில் தண்ணீர் வைத்தால், இந்த வெய்யிலுக்கு நிறைய பறவைகள் பறந்து வந்து குடிப்பதை, குளிப்பதைக் கண்டு மகிழலாம்.

புல் தரை என்பது பட்டணத்தில் அரியதாகி விட்டது. ஆனால் எங்காவது புல்லை பார்த்தீர்களானால், அதில் செருப்புப் போடாத கால்களோடு நடந்து பாருங்கள். சின்ன குழந்தைகளையும் புல் தரையில் நடக்க, உட்கார அனுமதியுங்கள். புல் தரையின் அந்த அனுபவம் இனிதாக இருக்கும்.

சென்னை வாழ் மக்களுக்கு ஒரு வரம் நமது மெர்னா பீச்! கடற்கரையில் சென்று அமர்ந்து பட்டாணி கண்டல், பெரிய அப்பளம் மட்டும் சாப்பிட்டு

வந்து விடாதீர்கள். அங்கு கொஞ்ச நேரம் மணலில் வெறும் கால்களில் நடந்து பாருங்கள். அந்த அழுத்தத்தில் நம் கால்கள் பலமடைவது மட்டுமல்லாமல், மணலோடு நம் கால்கள் உறவாடுவதற்கு ஒரு வாய்ப்பாகவும் இருக்கும்.

மணலோடு விளையாடி தண்ணீரில் போய் நிற்க வேண்டாமா? அலைகளின் ஓசையோடு, உப்பு நீர் கண்களில் தெளித்து, உப்பு கரிப்போடு சிரித்து, குழந்தையை போல் ஆகி விடுவோம். வாய் விட்டு சிரித்தால் நோய் விட்டு போய் விடாதா... சிரியுங்கள்.

அலைகளைப் பார்த்துக் கொண்டே இருந்தால் நம் மனதின் கவலைகளை யெல்லாம் கரைத்து விடுவது போல் உணர்வோம். கடல் என்றால் அடுத்தது நினைவுக்கு வருவது மீன்! பல வீடுகளில், அலுவலகங்களில், டாக்டர் க்ளினிக்குகளில் மீன் தொட்டி வைப்பது ஒரு வாஸ்து பழக்கமாகி விட்டது. அப்படி நீங்கள் பார்க்க நேர்ந்தால், கொஞ்ச நேரம் அந்த தொட்டியின் பக்கத்தில் நின்று ரசிக்கலாமே. ஆராய்ச்சி செய்து கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள், 'மீன் தொட்டி வைத்திருப்பவர்களுக்கு இரத்த அழுத்த நோய் குணமாகி விடுகிறதாம்!' அதற்கு, அவர்கள் தொட்டியின் பக்கத்தில் கொஞ்ச நேரம் அமர வேண்டும். அமர்ந்து மீன்களை கவனிக்க வேண்டும்.

இயற்கையோடு இணைய எளிதான வழிகள்தான் எத்தனை! இயற்கைபறந்து விரிந்தது. நாம் அதனுடன் இணைந்து செல்ல வேண்டும். அந்த இணைவே, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை ஓட்டத்திற்கு அடித்தளமாக இருக்கும்.

-டாக்டர். சுமதி நாராயணன்,

மனித வள மேம்பாட்டு நிபுணர்