Source: *Tamil Murasu*, p7
Date: 2 August 2022

பூங்காவில் நேரம் செலவிட்டால் ஆரோக்கியம் கூடும்

பூங்காக்களுக்கு அடிக்கடி சென்று அங்கு நீண்ட நேரம் செலவிடுவோரின் உடல்நலம் மேம்படும் என்று ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. பூங்காவில் கூடுதல் அம்சங்கள் இருந்தால் வருகையாளர்கள் அங்கு அதிக நேரம் செலவிடுவர் என்றும் ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது.

இத்தகைய ஆய்வு முடிவுகளைக் கருத்தில்கொண்டே நாடு முழுவதும் உள்ள 400 பூங்காக்களையும் வடிவமைத்துப் பராமரிப்பதாக தேசியப் பூங்காக் கழகம் சொல்லிற்று.

குளம், பசுமை வனப்புப் பகுதிகள் போன்ற அழகியல் அம்சங்கள், வருகையாளர் செலவிடும் நேரத்தை அதிகரிக்க உதவுகின்றன. பூங்காக்களில் வெறுமனே உட்கார்ந்து இயற்கை அழகை ரசிப்பவர்களுக்குக்கூட உடல்நலமும் மனநலமும் மேம்படுவதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

தேசிய வளர்ச்சி அமைச்சும், சிங்கப்பூர் தேசியப் பல்கலைக்கழகமும் ஐந்து ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் தொடங்கிய தொடர் ஆய்வுகளின் முடிவுகள் அனைத்துலக சஞ்சிகைகளிலும் வெளியிடப்பட்டுள்ளன.

பத்து ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, எளிமையான பொழுதுபோக்கு வசதிகளுடன் விரைவில் வளரக்கூடிய செடி வகைகளைக் கழகம் பராமரித்து வந்தது. ஆனால் தற்போது அறிவியல் அடிப்படையில் உடல்நலம், மனநலம் ஆகியவற்றில் கவனம் செலுத்தும் விதமாக பூங்காக்களை அது அமைத்துள்ளது.

ஓர் ஆய்வில் கலந்துகொண்ட 3,435 பேர், சராசரியாக மாதத்தில் பத்து மணி நேரம் பூங்காக்களில் செலவிடுவதாகக் கூறினர்.

பிற நாடுகளின் பூங்காக்களை விட சிங்கப்பூர் பூங்காக்கள் அளவில் சிறிதாக இருந்தாலும் இவை தரமாகப் பராமரிக்கப்படுவதாக ஆய்வாளர்கள் கூறினர்.

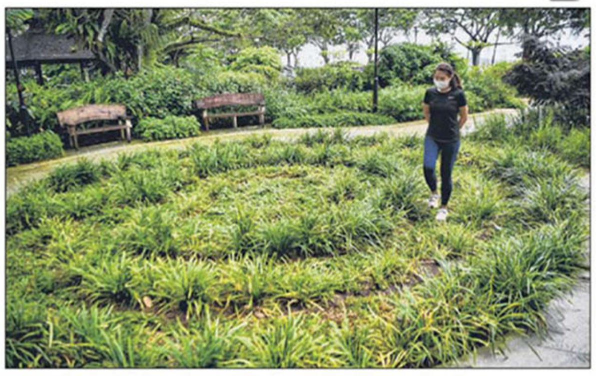
மற்றோர் ஆய்வில் பங்கேற்பாளர்களில் பாதிப் பேர் ஆறு மாதம் பூங்காக்களைப் பயன்படுத்தினர். ஆய்வின் முடிவில் பூங்காவிற்குச் சென்ற குழுவினர் மாதத்தில் 333 நிமிடங்கள் துடிப்புடன் செலவிட்டனர். இதற்குமுன் அவர்கள் மாதம் 130 நிமிடங்கள் மட்டுமே துடிப்புடன் செயல்பட்டனர்.

அடிக்கடி பூங்காக்களுக்குச் செல்வதும் அங்கு அதிகமான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதும் நன்மை பயக்கும் என்கின்றனர் ஆய்வாளர்கள்.

தேசியப் பூங்காக் கழகத்தின் பாசிர் ரிஸ் பூங்கா போன்ற சில பூங்காக்கள் குணப்படுத்தும் நோக்கில் அமைக்கப்பட்டவை. ஐம்புலன்களின் செயல்திறனை மேம்படுத்த உதவும் இந்தப் பூங்காவிற்கு வரும் மூத்தோர் மூலிகைச் செடிகளை வளர்க்கும்படி ஊக்குவிக்கப்படுகின்றனர்.

இந்தப் பூங்காவில் 200க்கும் மேலான தாவர வகைகள் பராமரிக்கப்படுவதாகக் கழகம் தெரிவித்தது. ஆண்டுக்கு ஏறக்குறைய நான்கு மில்லியன் வருகையாளர்கள் வந்துசெல்லும் இந்தப் பூங்காவில் பறவைகளையும் வண்ணத்துப் பூச்சிகளையும் ஈர்க்கும் ஒரு பகுதி உண்டு.

ஆய்வில் கலந்துகொண்ட மூன்றில் இருபங்கினர் மாதத்தில் சராசரியாக எட்டு மணி நேரம் பூங்காவில் செலவிடுவதாகக் கூறினர்.



(இடது படம்:) இயற்கைச் சூழலில் அமைந்திருக்கு வட்டப் புதிர்ப் பாதையில் நடப்பது மன உளைச்சலைக் குறைக்க உதவுகிறது. (வலது மேல் படம்:) சிறுவர் விளையாட்டுத் திடல் பூங்காவிற்கு வருகையாளர்களை ஈர்க்கும் கூடுதல் அம்சம். பூங்காக்களில் காணப்படும் இத்தகைய கருவிகள் முதியோருக்கும் பக்கவாதத்தில் இருந்து மீண்டுவருவோருக்கும் கண்-கை ஒருங்கிணைப்புப் பயிற்சிக்கு உதவுகின்றன. **படங்கள்: ஸ்ட்ரெய்ட்ஸ் டைம்ஸ்**

Source: Tamil Murasu © SPH Media Limited. Permission required for reproduction.