

குங்குமம் • ஏப்ரல் 1-15, 2017 • ₹20

தோழி

உள்ளம் கவர்ந்தவள்



அழகான
கேட்டு

எளிமையான
வீட்டு அலங்காரம்

புதிய
தொடர்

மனதை பாதித்த
விஷயங்களை
எழுதுகிறேன்
சிவசங்கரி
பேட்டி



இணைப்பு
கேட்டு
வாங்குங்கள்

<https://t.me/SKLINKS>

ஹேப்பி ப்ரக்னன்ஸி
பிரசவ கால கைடு



Supreme FURNITURE

4 Chairs + Table
~~₹ 6000/-~~
New Arrival Offer
₹ 5499/-

Oak with Melody



Oak with Marina



Dhana Furniture Home Chennai: 98401 43007 | Hunters, Chennai: 044-25227631 | Ambadi Associates, Chennai: 98408 31151 | Royal Enterprises, Chennai: 98410 72142 | S G Marketing, Chennai: 98419 88333, 99406 74072 | Maharaja Decorr Corporation, Chennai: 98410 88990 | S.B. Shalini Traders, Chennai: 90871 91919 | Sri Ganapathi Agencies, Thiruvallur: 95666 60979 , 91594 42441 | Sri Ramana Marketing, Villupuram: 97896 94415 | Supreme World, Pondicherry: 0413-3290934 | Jaiguru Furniture, Pondicherry: 0413-4200300 | Navaneeth Associates, Pondicherry: 94432 34239 | Sri Traders, Pondicherry: 94433 27027 | Thirumalai Furniture, Cuddalore: 94432 35385 | Sri Kaavery Traders, Kumbakonam: 94433 95925 | JVM Agencies, Trichy: 97918 97888, 9842450616 | Mangal & Mangal, Trichy: 0431-2707975 | P C Furniture Land, Madurai: 98940 34506 | Ayya Varthagam, Madurai: 99655 83249 | Ayya Marketing Corporation, Tirunelveli: 98421 83249 | Ayyakachodam, Marthandam: 73730 73249 | Indian Engineering Industries, Karur: 94433 32783 | Barath India Distributors, Erode: 99654 38888 | Saravana Agencies, Coimbatore: 98431 66441 | Kailash Agencies, Coimbatore: 97867 07011 | Sri Sarathy Agency, Namakkal: 99524 76669 | SIL Agencies, Salem: 94433 58786 | ABM Enterprises, Dharmapuri: 98653 36222 | S.S. Distributors, Vellore: 94894 81611 | Supreme Traders, Vellore: 94432 15981 | Shiva Electronics, Tiruvannamalai: 97514 95757 | Sri Ragavendra Furniture, Tirupathur: 94448 40572.

CHENNAI : 044 - 39811169 / 94440 42989/ 94444 00193/ 94450 95928 / 94440 73161 | MADURAI : 94440 31032 | COIMBATORE : 94440 73171 | TIRUNELVELI : 94449 64264 | TRICHY : 07338882292



அருமையான வாசனை, அருமையான ருசி பெருங்காயத்தின் ராஜா, எவரெஸ்ட் ஹிங்ராஜ்

எவரெஸ்ட் ஹிங்ராஜ் சுவை மற்றும் வாசனை செய்யும் மாயாஜாலம்,
எவரெஸ்ட் ஹிங்ராஜ்-ன் ஒவ்வொரு புத்தம் புதிய பொடியும் சுத்தமானது மற்றும் மணமானது.
இதனால் உங்கள் சமையல் அறை, உங்கள் வீடு, ஏன் உங்கள் உறவுகளும் கூட மணக்கும்.





தோழி

மலர்-6 இதழ்-3
KAL பன்னிகேஷன்ஸ் (பி) லிமிடெட்/பிற்காக
சென்னை-600096, பெருங்குடி, தேரு நகர்,
முதல் பிரதான சாலை, பிளாட் எண்.170,
எண்.10, தினகரன் அச்சகத்தில் அச்சிட்டு
வெளியிடுபவர் மற்றும்

ஆசிரியர்
முகமது இஸ்ரத்

229, கச்சேரி ரோடு, மயிலாப்பூர்,
சென்னை-600004.

பொறுப்பாசிரியர்
கவின் மலர்
துணை ஆசிரியர்கள்
ஸ்ரீதேவி மோகன்,
மகேஸ்வரி
உதவி ஆசிரியர்
வி.சுப்ரமணி
திருபர்கள்
கி.ச.திலீபன்,
ஜெ.சதீஷ்
புகைப்படக்குழு
ஆர்.கோபால்
ஏ.டி.தமிழ்வாணன்
சீ.பி.டிசைனர்
பிவி

கதைகளில் வரும் பெயர்களும்
நிகழ்ச்சிகளும் கற்பனையே.
பேட்டிகள் மற்றும் சிறப்புக்
கட்டுரையாளரின் கருத்துகள்
அவர்களின் சொந்தக் கருத்துகளை!
இதழில் வெளியாகும் விளம்பரங்களின்
உண்மைத்தன்மைக்கு குங்குமம்
நிர்வாகம் பொறுப்பல்ல.

Printed and published by Mohamed
Israth on behalf of KAL Publications
Pvt. Ltd. and printed at Dinakaran Press,
Plot No.170, No.10, First Main Road,
Nehru Nagar, Perungudi, Chennai-600
096 and published at 229, Kutchery
Road, Mylapore, Chennai-600004.
Editor: Mohamed Israth

ஆசிரியர் பிரிவு முகவரி:
229, கச்சேரி ரோடு, மயிலாப்பூர்,
சென்னை-600 004,
தொலைபேசி: 42209191
தொலைநகல்: 42209110
மின்னஞ்சல்: thozhi@kungumam.co.in
விளம்பரங்களுக்கு:
மு.நடேசன்
பொது மேலாளர் (விளம்பரம்)
மொபைல்: 9840951122
தொலைபேசி: 44676767 Extn 13234.
மின்னஞ்சல்: advts@kungumam.co.in
சந்தா விவரங்களுக்கு:
தொலைபேசி: 42209191 Extn 21120
மொபைல்: 95000 45730
மின்னஞ்சல்:
subscription@kungumam.co.in

பெயர்களுடன்...

எங்கள் அன்புக்குரிய இந்துமதியின் நேர்காணல் சூப்பர்! அதே இனிமை!
அதே எளிமை! சிவசங்கரி அவர்களின் புகைப்படத்தையும் வெளியிட்டதில்
அட்டகாசமாகி விட்டது. நைஸ் ப்ரசன்டேஷன்!

- ஜே.சி.ஜெரினாகாந்த், ஆலந்தூர்.

தோழி 6ம் வருடத்தில் அடியெடுத்து வைப்பதை பெருமையாக
நோக்குகிறோம். பெண்கள் இதழிலிருந்து மாறுபட்டு, பல துறைகளிலும் எங்க
ளுக்கு பரிச்சயமும், பழக்கமும் ஏற்பட்டிருக்கிறது என்றால் அது தோழியால்
மட்டுமே சாத்தியமாகியுள்ளது.

- மகாலக்ஷ்மி சுப்ரமணியன், புதுச்சேரி-9.

எந்த ஒரு இதழையும் பிரதிபலிக்காமல் என் வழி தனி வழி என தனித்து
வத்துடன் பீடு நடை போட்டுவரும் எங்கள் குங்குமம் தோழியே வாழ்க வாழ்க
வாழ்க பல்லாண்டு.

- பு.வையலட் மேரி, கொடுக்குப்பேட்டை.

கக்கூஸ் ஆவணப்படம் தலைப்பும் தகவல்களும் நெற்றிப்பொட்டில் அடித்தார்
போலிருந்தன. உச்சநீதிமன்ற ஆணையால்கூட தீர்க்க முடியாத பிரச்சனையாக
இருக்கும் துப்புரவு தொழிலாளர்களின் அவலங்களை காட்சிப்படுத்தியிருக்
கும் ஒளிப்பதிவாளர்கள், படத்தொகுப்பாளர், தயாரிப்பாளர் திவ்யா ஆகியோ
ருக்குப் பாராட்டுகள் என்பது மிகச் சாதாரண சொல். அவர்களின் வலியையும்,
வேதனையையும் உணர வைத்தது. 'இது படமல்ல', உண்மையில் 'பாடம்'

- கீதா, கலைஞர் கருணாநிதிநகர்.

பெண் மேஜிக் கலைஞர் மகாலட்சுமி தன் துறையில் தடம் பதித்திருப்பதில்
மனம் மகிழ்ச்சிக் கொள்கிறது. கோதுமை ரவை பொங்கலை செய்து ருசித்து,
ரசித்து உண்டோம்.

- சு.இலக்குமணசுவாமி, திருநகர், மதுரை-6.

உளசிமுனை ஓவியங்கள் வியக்க வைத்தது என்பதே நிஜம்.

- சி.கார்த்திகேயன், சாத்தூர்.

"100 பொருட்களின் வாயிலாக பெண்கள் வரலாறு" அரிய தகவல்களை
அத்தனை இதழ்களிலும் அள்ளிக்கொண்டு வந்தது. நன்றி! 'ஹைட்ரோ கார்பன்'
என்றால் என்ன? அதனால் நாம் என்னென்ன பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்ள
வேண்டியது வரும் என்பனவற்றை அறிவறுத்தியது 'நீராலானது இவ்வலகு' தொடர்.
'வானவில் சந்தை' பகுதியில் "சம்பாத்தியத்திற்கு உழைக்கும் நேரத்தில் ஒரு சிறிய
அளவையாவது அதைத் திட்டமிடுவதில் பெண்கள் செலுத்த வேண்டும்" என்ற
வரிகள் மாணிக்கக் கற்கள். 'பெண்ணுக்கே உரிய தனிச்சிறப்பு. 'பூப்பெய்தல்'
அது குறித்த பெண் குழந்தைகளுக்கு இதமாக, அனுசரணையாக இருக்க
வேண்டும் என்பதை 'நான் வளர்கிறேனே மம்மி' மிகச்சிறப்பாக எடுத்துரைத்தது.

- எஸ்.வளர்மதி, கன்னியாகுமரி.

ஓவியக்கல்லூரியில் ஓவியம் பயிலாமல், வித்தியாசமான முறையில் ஓவியம்
படைக்கும் பன்முக ஓவியர் தாரா கணேசனின் வண்ணக் கனவுகள் நனவாக
வாழ்த்துகிறேன்.

- ஏழாயிரம் பண்ணை எம்.செல்லையா, சாத்தூர்.

அட்டையில்: **மஞ்சுமா மோகன்**

தோழி
சந்தா செலுத்துவீர்!
KAL Publications Private Limited என்ற பெயருக்குச் சென்னையில் மாற்றத்தக்க
வகையில் டிரான்ஸ் டிராக்டட் அல்லது மனியாப்டர் மூலம் சந்தா தொகையை
அனுப்பலாம். உங்கள் பெயர், முழு முகவரி, மொபைல் எண் குறிப்பிட மறக்காதீர்.
முகவரி: சந்தா பிரிவு, குங்குமம் தோழி, 229, கச்சேரி சாலை,
மயிலாப்பூர், சென்னை-600 004. ஃ 044-42209191 Extn. 21309

facebook.com/kungumamthozhi | Kungumamthozhi.wordpress.com | Kungumam Thozhi
kungumam.co.in | thozhi@kungumam.co.in | kungumamthozhi

பின் தொடருங்கள் தோழிகளே...



DRS HOME EQUIPMENTS



மாவட்ட வாரியாக
மலர்கள்
வரவேற்கப்படுகிறார்கள்

First Time
in India
இந்தியாவிலேயே
முதன் முறையாக
தயாரிக்கப்பட்டது

Motorised Coconut Scrapper
with Citrus Juicer



MADE IN INDIA



Our Other Products



Super Grind



Fast Grind



Tilting Grinder



Little Genius



Table Mate

Manufactured by



S.F.No.301/2A,3A, Vilankurichi Road, Peelamedu, Coimbatore - 641004. Mob : 94877 11032, 98422 11034

E.Mail : wetgrinder@gmail.com Website : www.wetgrinder.in



● பூர்ணிமா

குழந்தையின்மையால் மன உளைச்சலா?



டாக்டர் ராஜப்ரியா

குழந்தையின்மையால் பல பெண்கள் உளவியல்ரீதியாக பாதிக்கப்பட்டு வருகிறார்கள். இதற்கான சிகிச்சைகள் ஆரம்பிக்கும் முன், பலதரப்பட்ட சிந்தனைகளுக்கு பெண்கள் தள்ளப்படுகிறார்கள். இவற்றிலிருந்து எப்படி மீண்டு வருவது என்பது குறித்து சென்னை பெரம்பூரில் உள்ள ஸ்ரீனிவாஸ் ப்ரியா மருத்துவமனையின் மருத்துவர் டாக்டர் ராஜப்ரியா அய்யப்பனிடம் கேட்டபோது பல தகவல்களை அவர் நம்மிடம் பகிர்ந்துகொண்டார்.

“குழந்தையின்மைக்கான சிகிச்சை கடினமானதா, அதிக செலவாகுமா, அதிக வலி இருக்குமா இப்படி பல சிந்தனைகள் குழந்தை பெற முடியாத பெண்களின் மனதில் எழும். மருத்துவருடனான சில சந்திப்புகளில் சரியான பலன் கிடைக்கவில்லை என்றால், சிகிச்சை எடுப்பதை நிறுத்திவிடுகிறார்கள். “நான் அதிர்ஷ்டசாலி இல்லை, சமூகம் என்னை மலடி என்று கூறுகிறது, பெண்களுக்கு இலவசமாக கிடைக்கும் தாய்மைக்கு தான் மட்டும் அதிகம் செலவு செய்ய வேண்டுமா?” இப்படி பல கேள்விகள் இவர்கள் மனதில் தோன்றுகின்றன.

மகப்பேறு நிபுணரை முதலில் அணுகும் போது, அவர்களின் மனநிலையை கண்டறியவே பல மணி நேரமாகும். குறிப்பாக வேலைக்குச் செல்லாத பெண்களிடம் மகப்பேறு குறித்த ரகசியத்தை எளிதில் கண்டறியமுடியும். இப்போது உள்ள நவீன

உலகில் குழந்தையின்மைக்கு பல காரணங்கள் உள்ளன. கணவன்-மனைவி இடையே நெருக்கமின்மை, சந்தேக குணம், பாலிசிஸ்டிக் கருப்பைகள் காரணமாக ஏற்படும் மாதவிடாய் பிரச்சனை, கர்ப்பப்பை குழாயில் தொற்று காரணமாக ஏற்படும் அடைப்பு, ஆலிகோவாஸ்தேனோடெராடடோஜூஸ் பெர்மியா (Oligoasthenoteratozoospermia). இவை எல்லாம் யதார்த்தமான எதிர் பார்ப்புகளை முற்றிலும் முறியடிக்க காரணமாகிறது.

இந்த எதிர்பார்ப்புகளை இயற்கை முற்றிலும் அளிக்க தயாராக உள்ளது. அதற்கு இந்த காலத்து தம்பதியினர் ஒத்துழைக்க வேண்டும். கொஞ்சம் பொறுமை, உறுதியான மனநிலை, மகப்பேறு நிபுணரின் படிப்படியான ஆலோசனைகள் இவை எல்லாம் கணவன்-மனைவி இடையே உள்ள காதலை அதிகப்படுத்தும். அவர்கள்



N A T U R E ' S B E S T



Biotreets™

Premium Health Care



NONI

ASHWAGANDHA

GOLD

TRIPHALA

Immune Support



Antioxidant



Digestive Aid



Low Cholesterol Level



Skin Health



Energy Booster



கண்ட கனவும் நனவாகும். இது மட்டும் இல்லாமல், தம்பதியரின் வசதிக்கு ஏற்ப சிகிச்சை முறைகளும். மாறுபடும். இதன் மூலம் அவர்கள் மனதில் உள்ள நெகட்டிவ் சிந்தனைகள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மறையும்.

பாலிசிஸ்டிக் கருப்பைகள் இப்போது எல்லா பெண்களும் சந்திக்கும் பிரச்சனையாக உள்ளது. பாலிசிஸ்டிக் கருப்பைகள் குழந்தைகள் அம்மாவின் கருவுக்குள் இருக்கும்போதே உருவாகிறது. இது உருவாக குறிப்பிட்ட காரணங்கள் இல்லை. இருந்தாலும் உடல்கூறு, பரம்பரை மற்றும் நாளமில்லா சுரப்பிகளில் ஏற்படும் ரசாயன மாற்றம், நவீனமான வாழ்க்கைமுறை இவை எல்லாம் முக்கிய காரணங்களாகக் கருதப்படுகிறது. மேலும் இந்த அறிகுறிகள் ஒவ்வொருவருக்கும் மாறுபடும். மாதவிடாய் பிரச்சனை, உடல்பருமன், இன்சலின் எதிர்ப்பு, ஹைபெராடியோஜெனிசம் (Hyperandrogenism), இடுப்பு பகுதியில் எடுக்கப்படும் ஸ்கேன் (Pelvic scan proof) இவை எல்லாம் பாலிசிஸ்டிக் கருப்பைகளுக்கான முக்கிய அம்சங்கள்.

முகத்தில் கரும்புள்ளிகள், ஒவ்வாமை காரணமாக ஏற்படும் பொடுகு பிரச்சனையால் வழக்கை, ஆண்களைப் போல் முகத்தில் அதிக முடி வளர்ச்சி, ஆரோக்கியமற்ற உடல் பருமன் மற்றும் சமூகம் எளிதில் கூறிவிடும் இழிசொற்கள் இவை எல்லாம் உளவியல் ரீதியாக அவர்களை பெருமளவில் பாதிக்கும். இவை எல்லாம் குணப்படுத்தக் கூடியது என்றாலும், பலர் சமூகத்தில் அவமானப்பட நேரிடும் என்பதால், சிகிச்சைக்கு வரத் தயங்குகிறார்கள். பாலிசிஸ்டிக் கருப்பைகள், இப்போது எல்லா பெண்களின் முக்கிய பிரச்சனையாக இருப்பதால், இந்தப் பிரச்சனைக்காகவே, சிறப்பு சிகிச்சை மையங்கள் உள்ளன. அதில் மனநிலை ஆலோசகர்கள், எண்டோகிரினாலஜிஸ்ட் (endocrinologist), பேரியாடிக் (bariatric) ஆலோசகர், உணவு ஆலோசகர், பிசியோ தெரபிஸ்ட் என அனைத்து வல்லுனர்களும் ஒரே இடத்தில் இருப்பதால், நோயாளியின் சிக்கலான மனநிலையை மாற்றி அவர்கள் பிரச்சனைக்கு ஒரு தீர்வு அளிக்க முடியும்.

முதலில் பிரச்சனைக்குரிய ஒவ்வொன்றையும் தகர்க்க வேண்டும். குறிப்பிட்ட நாட்களுக்குள் 10 சதவிகித உடல் பருமனை குறைக்க வேண்டும். அடுத்து சிகிச்சைக்கான ஊசிகள், மருந்துகள், லேபர்ஸ்கோபிக் சிகிச்சைகள் கொடுக்கப்படும். இவற்றில் ஏதும் பலன் அளிக்கவில்லை என்றால் அடுத்த கட்டம் IVF (In Vitro Fertilisation) அல்லது Intra Cytoplasmic Sperm (ICS). அதாவது செயற்கை முறையில் கருத்தரிப்பது.



சிகிச்சைக்கான நேரம் என்பது சில மாதங்கள் ஆகலாம் அல்லது சில வருடங்கள் கூட ஆகலாம். இதைப் பற்றி தம்பதியருக்கு தெளிவாக புரியவைக்க வேண்டும். எல்லாவற்றையும் விட முக்கியமானது, அவர்கள் சிகிச்சை எடுக்கும் போது, நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்கள் அவர்களுக்கு உறுதுணையாக இருப்பது அவசியம்.



சிகிச்சைக்கான நேரம் என்பது சில மாதங்கள் ஆகலாம் அல்லது சில வருடங்கள் கூட ஆகலாம். இதைப் பற்றி தம்பதியருக்கு தெளிவாக புரியவைக்க வேண்டும். எல்லாவற்றையும் விட முக்கியமானது, அவர்கள் சிகிச்சை எடுக்கும் போது, நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்கள் அவர்களுக்கு உறுதுணையாக இருப்பது அவசியம். செயற்கை முறையில் கருத்தரிக்கும் போது, ஹார்மோன்கள் பிரச்சனை மட்டும் இல்லாமல் உடல் ரீதியாகவும் பிரச்சனைகள் ஏற்படும். இவை குறித்து டாக்டர்களின் ஆலோசனை பெற்றாலே சுகமான வாழ்க்கையை அனுபவிக்கலாம்.

பாலிசிஸ்டிக் கருப்பைகள் நோயை பொறுத்தவரை நோயாளிகளின் ஒழுக்கம் மிகவும் அவசியம். உடல் எடை குறையும் போது, அது உடலில் உள்ள தேவையற்ற கொழுப்பை நீக்குவதால், உடலில் பல வித மாற்றங்கள் ஏற்படும். உணவில் மட்டும் கட்டுப்பாடு இருந்தால் அது உதவி செய்யாது. அதனுடன் சேர்த்து உடற்பயிற்சி மற்றும் தன்னம்பிக்கை மிகவும் அவசியம். இதன் மூலம் பல தடைகளை தாண்டி நாம் எல்லாரும் கை கோர்த்து ஒரு பெண்ணுக்கு குழந்தையின்மையால் ஏற்படும் மனஉளைச்சலை போக்கி ஜெயிக்க முடியும்” என்கிறார்.





**வின்ஸ்டார்
டிரேடர்ஸ்**

செளபாக்யா

இயற்கை உயிரிசத்து மிகுந்த மூலிகைச்சாறுகள்

**இயற்கையோடு இணைந்தீடுங்கள்...
இணையில்லா ஆரோக்கியத்தை பெற்றீடுங்கள்...**



கற்றாழைச்சாறு ALOE VERA JUICE

காதுகள் மற்றும் கண்களை பாதுகாக்கவும், வாத வீக்கம் குறைக்கவும், இரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்புத்துகளை குறைக்கவும், நீரிழிவு நோய் மற்றும் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவை குறைக்கவும், அல்சர் மற்றும் தோல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களை சரிசெய்யவும், கேன்சர் மற்றும் மூல நோய் வராமல் தடுக்கவும் உதவி செய்கிறது.

**கற்றாழை இஞ்சி தேன் கலவை
ALOE VERA WITH GINGER AND HONEY**

சளி, இருமல், தொண்டை புண் மற்றும் மூக்கு ஒழுகுதலில் இருந்து நிவாரணம் கிடைக்கவும், உடல் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கவும், உடலிலுள்ள கெட்ட கொழுப்பை கரைக்கவும், செரிமான செயலை மேம்படுத்த உதவி செய்கிறது.

**மருதம்பட்டை நெல்லிச்சாறு
ARJUNA AMLA**

இதயம் சீராக இயங்க, மாரடைப்பு ஏற்படுவதை தடுக்க இரத்த நாளங்களில் ஏற்படும் அடைப்பை சீரெய்ய, இரத்த சிவப்பணுக்கள் அதிகரிக்க, இதய அறுவை சிகிச்சை செய்தவர்களுக்கும் உதவுகிறது.

**திரிபலாச்சாறு
TRIPHALA JUICE**

வந்த நோய்க்கு மருந்தாகவும், நோய்கள் வராமல் தடுக்கவும், மலச்சிக்கல் சரிசெய்ய, முதுமையை தடுக்க இரத்த சிவப்பணுக்கள் அதிகரிக்க, விந்தணு உறு, வாதம் பித்தம் கபம் சமன் செய்ய உதவுகிறது.

**கொடம்புளி கொள்ளுச்சாறு
KODAMPULI KOLLU JUICE**

இயற்கையான முறையில் தொப்பை குறைய மற்றும் உடல் பருமன் குறையவும், உடல் எடையை சீராக வைக்கவும் பக்க விளைவுகளின்றி உதவுகிறது.

**சர்க்கரைக்கொல்லிச்சாறு
SARKARAIKOLLI JUICE- DIABETIC CONTROL**

சிறுகுறுஞ்சான், நெல்லிக்காய், வெந்தயம், மஞ்சள், கருள்பட்டை, ஆவாரம் பூ போன்ற அற்புதமான நம் இந்திய மூலிகைகளின் ஒப்பற்ற கலவை. இயற்கையான முறையில் டைப் 2 சர்க்கரை நோய் விரைவில் கட்டுப்பட உதவி புரிகிறது. சர்க்கரை நோய்க்கான ஆங்கில மருந்துகள் மற்றும் இன்கலின் ஊசி எடுத்துக்கொள்பவர்களும் அதனுடன் சேர்த்து சர்க்கரைக்கொல்லிச்சாறு தினமும் தொடர்ந்து பருகிவர சிறந்த பலனையும் மற்ற பக்கவிளைவுகள் வராமல் தடுக்கவும் உதவி புரிகிறது. நாளப்பட்ட சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்களுக்கு வரும் அஜீரணம், வாயுத்தொல்லை, கண்பார்வை கோளாறு, இதய படபடப்பு, கால் மதமதப்பு, அசதி, சோர்வு, பலகீனம், ஆண்மைக் குறைவு போன்ற பக்க விளைவுகளை வராமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் மற்றும் சீர் செய்யவும் சர்க்கரைக்கொல்லிச்சாறு உதவிபுரிகிறது. மேலும் கணயத்தில் உள்ள செல்களை புத்துயிரிக்கச் செய்து இன்கலின் சுரப்பினை மேம்படுத்த உதவி செய்கிறது.

**வாதநிவாரணிச்சாறு
VADHANIVARANI HERBAL JUICE**

மூட்டு தேய்மானம் உள்ளவர்கள், வாதகோளாறு உள்ளவர்கள், கை கால் பிடிப்பு உள்ளவர்கள், மற்றும் பொதுவாக எல்லோருமே வாதநிவாரணி மூலிகைச்சாறு தினமும் ஒரு முறை பருகி வர நன்றாக மலம் கழிவதோடு வாத நீர், தூர் நீர் எல்லாம் வெளியேற்றி மூட்டு வலி மற்றும் வாதக்கோளாறுகளை சரி செய்ய உதவுகிறது

**உடல் செளபாக்யம் பெற
" செளபாக்யா " மூலிகைச்சாறுகளை
தொடர்ந்து 60 நாட்கள் உபயோகப்படுத்தவும்**

அனைத்து முன்னணி மருந்து கடைகள், டிரபார்ட்மெண்ட் ஸ்டோர்கள், இயற்கை உணவு அங்காடிகள், நாட்டு மருந்து கடைகளிலும் தற்போது விற்பனையில் உள்ளது.



WINSTAR TRADERS

Old No. 15/7, New No 37/7, Rajeswari Apartments
Jupilee Road, West Mambalam, CHENNAI - 600 033

HO : SALEM T.N. INDIA



FSSAI License No : 12416002003631

9500 26 7000

9500 23 8000

9500 23 9000

● கி.ச.தீலீபன்

அசோகமித்திரன்



என்கிற

ஆளுமை

நவீன தமிழ் இலக்கியத்தின் ஆளுமைகளில் ஒருவரான அசோகமித்திரன் கடந்த மார்ச் 23ம் தேதி தனது 85வது வயதில் காலமானார். ஒரு எழுத்தாளரின் மறைவு எத்தகைய அதிர்வை ஏற்படுத்தும் என்பது அவரை முழுமையாக உணர்ந்து வாசித்தவர்களுக்குத்தான் தெரியும். எளிமையான மொழியில் அபாரமான கதை சொல்லல் முறை அவருடையது.

மேலோட்டமாக வாசிப்பவர்களுக்கு அவ்வளவாக விளங்கிக் கொள்ளவியலாத கதைகளாகத் தெரியும். ஆனால் வாசகனின் தேர்ச்சிக்குத் தகுந்தாற்போல் அது குறித்த பல கோணங்களிலான பார்வையை உண்டாக்கும் உள்ளீடு கொண்ட எழுத்தையே அவர் எழுதினார்.

அசோகமித்திரனின் இயற்பெயர் தியாகராஜன். செகந்திராபாத்தில் தமிழ் குடும்பத்தில் பிறந்தவர். தனது 21வது வயதில் சென்னைக்கு இடம்பெயர்ந்தார். ஜெமினி ஸ்டுடியோவில் கதைத்தேர்வுக்குழுவில் 10 ஆண்டு காலம் பணியாற்றினார். அந்த திரைத்துறை அனுபவத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டுதான் 'கரைந்த நிழல்கள்' நாவலை எழுதினார். செகந்திராபாத்தில் வசித்த போது இவரது பள்ளிக்கால அனுபவங்களின் தொகுப்பாக உருவானதுதான் '18வது அட்சக்கோடு' நாவல். இவரது நாவல்களிலேயே சிறந்த நாவல் என 'தண்ணீர்' நாவலை இலக்கிய ஆளுமைகளும், விமர்சகர்களும் குறிப்பிடுகின்றனர். தனது வாழ்பனுபவத்தையே எழுத்தாக்கினார் அசோகமித்திரன். அந்த வாழ்க்கைக்குள்ளான இவரது நவீனத்துவப் பார்வைதான் அந்த எழுத்தை முக்கியத்துவப்படுத்துகிறது. 1996ம் ஆண்டு 'அப்பாவின் சிநேகிதர்' என்கிற சிறுகதை தொகுப்புக்காக சாகித்ய அகாடமி விருது பெற்ற இவரது

படைப்புகள் பல மொழிகளில் மொழிபெயர்க்கப்பட்டுள்ளன.

தமிழ் இலக்கியத்தின் சிறுகதை பரப்பில் புதுமைப்பித்தனுக்கு அடுத்த இடத்தில் நாம் அசோகமித்திரனை வைக்க முடியும். இளம் எழுத்தாளர்கள் மற்றும் புதிய தலைமுறையில் எழுத வருகிறவர்கள் பலருக்கும் அசோகமித்திரன் ஓர் ஆதர்சம் என்றே சொல்லலாம். உலக இலக்கியங்களுக்கு நிகரான தமிழ் இலக்கியப் படைப்பு என்று இவரின் 'புலிக்கலைஞன்' சிறுகதையைக் குறிப்பிடுகின்றனர். டகர்பாய்ட் (டைகர் ஃபைட்) காதல் என்பவன் தன் குடும்பவறுமையைப் போக்குவதற்காக சினிமா கம்பெனி ஒன்றில் நடிப்புக்கான வாய்ப்புக் கேட்டு வருகிறான். ஒரு வாய்ப்புக்காக கெஞ்சியபடி இருக்கும் அவனோ புலி வேடமிட்டு டைகர் ஃபைட் செய்து காட்டும் போது புலியைப் போன்ற உக்கிரத்தையும், தோரணையையும் வெளிப்படுத்துகிறான். அப்படியொரு கலைஞன்தான். வேடம் தரிக்கும் முன்பு வாய்ப்புக்காக கெஞ்சியவன் எனும் வார்த்தைகளின் மூலம் சமூக யதார்த்தத்தை கீறிக்காட்டியிருப்பார்.

அசோகமித்திரனை நாம் இழந்து விட்டோம். தனது வாழ்க்கை முழுவதற்குமான கதைகளை அசோகமித்திரன் எழுதிச் சென்றிருக்கிறார். அவை என்றைக்கும் நிலை பெற்று நிற்கும். ●



10

ஏப்ரல் 1-15, 2017

தோழி



OM FERTILITY
CENTRE



நவீன கருத்தரிப்பு மையம்

மகப்பேறு சிறப்பு சேவை

மகளிர் நலம்

நீர்கட்டி முதல்
கருப்பைக்கட்டி வரை



SRINIVAS PRIYA
HOSPITAL

NEW AGE HEALTH CENTRE

☎ 044 2551 1111

✉ sphrj1985@gmail.com

🌐 www.srinivaspriyahospital.com

No. 106, Patel Road, Perambur, Chennai 600 011 INDIA

● மகேஸ்வரி

எப்படி இருக்கிறார்

கௌசல்யா?



“தொழிலை வைத்துதான் சாதியை முடிவு செய்தார்களாம். ஆனால் என் சங்கர் பொறியாளர் ஆயிற்றே? அவனை எதற்காக கொன்றார்கள்?” உடுமலையில் நடைபெற்ற சங்கரின் நினைவேந்தல் நிகழ்ச்சியில் கௌசல்யாவின் கேள்வி இது.

சங்கர் பட்டப்பகலில் கொலை செய்யப்பட்டு ஓராண்டு ஆகிவிட்டது. இரண்டே முக்கால் நிமிடம் பதிவாகியுள்ள அந்தக் காணொளிக் காட்சியினைப் பார்க்கும்போது இப்போதும் நம் மனம் பதைபதைக்கிறது. மக்கள் நடமாட்டம் நிறைந்த உடுமலைப் பேட்டை பேருந்து நிலையத்திற்கு மிக அருகில், பட்டப்பகலில் அந்தக் கொடூரம் நிகழ்ந்து முடிந்தது.

மகிழ்ச்சியுடன் பேசிச் சிரித்துக்கொண்டே நடக்கும் அந்த இளம் ஜோடியில் ஒருவரான சங்கரை வெட்டி விட்டு அந்தக் கும்பல் தப்பியோடிய காட்சிகள் சிசிடிவியில் பதிவாயின. அக்காட்சிகளை தமிழ்நாடே பார்த்தது. கோயமுத்தூர் அரசு மருத்துவமனைக்கு கொண்டு செல்லப்பட்டனர் இருவரும். சங்கர் இறந்துவிட்டதாக தகவல் சொல்லப்படுகிறது. சற்று நேரத்தில் தலைப்புச் செய்தியாய் மாறிப்போன இந்த சம்பவத்தின் பின்னணி நாம் மிகவும் வெட்கித் தலைகுனிய வேண்டிய ஒன்று.

ஒரே பொறியியல் கல்லூரியில் கௌசல்யா முதலாமாண்டும், சங்கர் இரண்டாம் ஆண்டும் படிக்க, மிகச் சமீபத்தில் தாயை பறிகொடுத்த சங்கருக்கு, கௌசல்யாவின் முகச் சாயல் அவரது அம்மாவை நினைவூட்ட, கௌசல்யா மீது ஈர்ப்பாகி காதலை சொல்லியிருக்கிறார்.



12

ஏப்ரல் 1-15, 2017

தொழி

ஜிங்கா டயாமேட்டிக்



**பக்க விளைவுகள் இல்லாத
பக்கா மூலிகை மாத்திரை**

சர்க்கரைக்கு எதிரி

நமக்கு நண்பன்

**சுகரோட ரிமோட்
கன்ட்ரோல்**

**இனி
உங்கள் கையில்...**

மாவட்ட வாரியான உதவிக்கு

சென்னை: 7823997001 / 7823997004, விழுப்புரம்: 7823997003,
7823997013, திருச்சி: 7823997014, மதுரை: 7823997002,
சேலம்: 7823997005, கோயம்புத்தூர்: 7823997006, 7823997011,
ஈரோடு & திருப்பூர்: 7823997007, தஞ்சாவூர்: 7823997009, 7823997015,
கரூர்: 7823997008, திருநெல்வேலி: 7823997010, திண்டுக்கல்: 7823997012



MedPlus+
Pharmacy

Customer Care

9962994444

Missed Call: 9543006000

தமிழ்நாடு மற்றும் புதுச்சேரியில் உங்கள் அருகில்
உள்ள மருந்து கடைகளில் கிடைக்கும்...

கேட்டு வாங்குங்கள்...

Super Stockist

J DART ENTERPRISES

0452-2370956

**லி-க்கு... ழி-இருக்கா?...
விரைவில்...**



முதலில் மறுத்தாலும், தொடர்ந்து வந்த நாட்களில் கௌசல்யாவும் காதல் வயப் பட்டிருக்கிறார். கௌசல்யாவின் குடும்ப திற்கு தகவல் தெரியவருகிறது. கௌசல்யாவின் படிப்பு தடைபட்டு, வீட்டிற்குள் சிறை வைக்கப்படுகிறார். தொடர்ந்து செய்வதறியாது தவித்த கௌசல்யா, ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் சங்கரை கைபேசியில் தொடர்பு கொண்டு, தன் நிலையினை விளக்கி தன்னை வந்து அழைத்துச் செல்லுமாறு கூற, இருவரும் வீட்டைவிட்டு வெளியேறி நண்பர்கள் உதவியுடன் திருமணம் செய்து, திருமணத்தை பதிவு செய்ததுடன், காவல் நிலையத்தில் பாதுகாப்பும் கோருகிறார்கள். இருவீட்டுப் பெற்றோரும் வரவழைக்கப்பட்டு, முறைப்படியான நடைமுறைக்குப்பின், கௌசல்யாவின் உறுதியான முடிவால் சங்கர் வீட்டுக்கே செல்ல காவல்துறையால் அனுமதிக்கப்படுகிறார். சட்டச்சிக்கலால், வேறு வழியின்றி கௌசல்யாவை சங்கருடன் செல்ல அனுமதித்த கௌசல்யாவின் பெற்றோர், பல சந்தர்ப்பங்களை உருவாக்கி, அவர்களை

நிம்மதியாக வாழவிடாமல், சங்கரின் சாதியினை காரணம் காட்டி, கௌசல்யாவை பிரித்து அழைத்துச் செல்வதிலே முனைப்புக்காட்டினர் கௌசல்யாவின் பெற்றோர். விளைவு... இரண்டு முறை கௌசல்யா அவரின் பெற்றோராலும் உறவினர்களாலும் சங்கரிடமிருந்து பிரித்து கடத்தப்பட்டு சிறை வைக்கப்பட்டு துன்புறுத்தப்பட்டிருக்கிறார். எந்த சந்தர்ப்பத்திலும் சங்கரைவிட்டுப் பிரியாமல், தன் நிலைப்பாட்டில் உறுதியுடன் இருந்த கௌசல்யாவை, சங்கரிடமிருந்து பிரிக்க முடியாமல் தோல்வியைத் தழுவின கௌசல்யாவின் பெற்றோர் கடைசியாக



**பொது
இடத்தில்
அமர்ந்திருக்கும்
காதலர்களை
சில மதவெறி
அமைப்பினர் பிடித்து
அடிக்கிறார்கள்.
அந்தக் காட்சிகளை
பார்க்கும்போது எனக்கு
கோபமாக வந்தது.**



சிறுநீர் கற்கள் (Urinary Stones)



1. சிறுநீர்க் கற்கள் என்றால் என்ன?

சிறுநீரகத்திலோ (Kidney), சிறுநீர்ப் பாதையிலோ (Ureter), சிறுநீர்ப் பையிலோ (Urinary Bladder) உருவாகும் உப்புப் படிவம் கற்களாக மாறுகிறது. இதற்கும் பித்தப்பைக் கற்களுக்கும் (Gall Bladder) எந்த சம்பந்தமும் இல்லை.

2. சிறுநீர்க் கற்களின் அறிகுறிகள் (Symptoms & Signs) என்ன?

சிறுநீர்க் கற்களால் முதுகுப் பக்கவாட்டிலும் (Flank) விலாப்பகுதியிலும் (Loin) வலி எடுக்கலாம். சிறுநீர்க் கழிக்கையில் உதிரப்போக்கு ஏற்படலாம் (Haematuria) மிக அதிகமான வலி ஏற்படக்கூடும். குளிர்நடன் கூடிய காய்ச்சல் ஏற்படலாம். இவ்வாறு ஏற்பட்டால் சிறுநீரகத்தில் அடைப்பும், அழற்சியும் ஏற்பட்டுள்ளது என்று அர்த்தம்.

Ultrasound அல்லது CT Scan மூலமாக மிகச் சிறிய கற்கள் உள்ளதையும் அறிய முடியும்.

3. எதனால் சிறுநீர்க்கற்கள் உண்டாகின்றன?

சிறுநீர்க் கற்கள் தேவைக்கேற்ப நீர் அருந்தவில்லை என்றால் ஏற்படும். 20 kg எடையுள்ள ஒருவர் 1 லிட்டர் தண்ணீர் உட்கொள்ள வேண்டும். அவரவர் எடைக்கேற்ப தண்ணீர் உட்கொள்வது அவசியம். காபி, தேநீர், செயற்கை குளிர்பானங்கள் தவிர்ப்பது அவசியம். உடலில் விட்டமின் D சத்தின் குறைப்பாட்டினாலும் இத்தகைய கற்கள் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது. Uric அமிலம் (Uric Acid) அளவு அதிகமானாலும் கற்கள் ஏற்படலாம். அதிக புரதச்சத்து (Purine diet) உட்கொள்வதை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

4. எவ்வாறு கற்கள் வருவதை தவிர்க்கலாம்?

சிறுநீர்க்கற்கள் உண்டாவதை தவிர்க்க எளிய முறைகள் :

- எடைக்கேற்ற தண்ணீர் உட்கொள்ளுதல்.
- செயற்கை குளிர்பானங்களைத் தவிர்த்தல்
- கோஸ், காலிஃப்ளவர், தக்காளி, கீரை வகைகளை அதிகமாக உட்கொள்வதை தவிர்த்தல்.
- இருவேளை பால் உட்கொள்ளுதல்.
- Uric acid அதிகம் இருந்தால், Purine restricted diet உட்கொள்ளுதல்.
- Vitamin D சத்துக் குறைவை சரி செய்தல்.
- சிறு கற்கள் இருந்தால், 6 மாதம் முதல் ஓராண்டு இடைவெளியில் ultrasound செய்து கொள்ளுதல்.

5. சிறுநீர்க் கற்கள் ஏற்பட்டால் மீண்டும் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளதா?

ஒரு முறை சிறுநீர்க் கற்கள் ஏற்பட்டால் 50% சதவிகிதம் மக்களுக்கு அவரவர் வாழ்நாளில் மறுபடியும் அவ்வாறு கற்கள் உண்டாக வாய்ப்பு உள்ளது.

6. சிறுநீர்க் கற்களின் சிகிச்சை முறைகள் என்ன?

சிறுநீரகத்தின் குழாய் போன்ற பகுதியில் இருக்கும் கற்கள் தான் பாதை வழியே (ureter) கீழே இறங்கக் கூடிய வாய்ப்பு உள்ளது. இவை 5 mm பரிமாணத்திற்கு அதிகமாக இருந்தால் அடைப்பு ஏற்படும் அபாயம் உள்ளது. 5-7 mm கற்கள் மருந்து மாத்திரைகள் மூலம் சிகிச்சை அளிக்க முடியும். < 5 mm தானாகவே வெளியே வரும் வாய்ப்பு உள்ளது. >= 7 mm இருந்தால் வெளியில் இருந்து shock wave செலுத்தி உடைக்க முடியும் (ESWL) அல்லது நுண்துளை லேசர் (Laser) மூலம் சிகிச்சை அளிக்கக்கூடும்.



THE CHENNAI SPECIALITY KLINIC

No.58, M.G. Road, Vannathurai Bus Stop, Besant Nagar, Chennai - 600 090.

(Above Union Bank of India)

Contact: 91- 96000 20690 / 96000 20740/ 044 - 42629006

Email : thechennaispecialityklinik@gmail.com / www.chennaispecialityklinik.com

உயிர் பயத்தைக் காட்டி எச்சரித்துள்ளனர். தங்கள் பெற்றோருக்கு ஒரே பெண்ணான தன்னை உயிரை எடுக்கும் அளவிற்குத் துணிய மாட்டார்கள் என அவர்களின் மிரட்டலை, மிகவும் சாதாரணமாக எடுத்துக்கொண்டிருக்கிறார் கௌசல்யா. தனது பெற்றோராலும் தாய்மாமனாலும் கூலிப் படையினரால் தாக்குதலுக்கு உள்ளாகி சங்கர் மட்டும் இறக்க நேரிட, கௌசல்யா தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவில் சேர்க்கப்பட்டு, காப்பாற்றப்பட்டிருக்கிறார்.

கௌசல்யாவின் குடும்பத்தினரும், கூலிப்படையைச் சேர்ந்த 11 பேரும் குண்டர் சட்டத்தில் கைது செய்யப்பட்டு சிறைக்குள் அடைக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். சாதி வெறியும், கௌரவமும் ஒரு குடும்பத்தை எப்படி எல்லாம் புரட்டிப் போட்டிருக்கிறது என்பதற்கு நம்முன் நடமாடும் கௌசல்யா ஒரு சாட்சி.

இப்போது கௌசல்யா எப்படி இருக்கிறார்? அவரிடம் தொடர்புகொண்டு பேசினேன். மனம் திறந்து நிறைய பேசினார்.

தன் வாழ்வில் நடந்து முடிந்துவிட்ட இந்த அதிர்ச்சிகரமான சம்பவத்திலிருந்து, சில ஆர்வலர்களும், பெண்கள் அமைப்புகளும் தொடர்ந்து தன்னைத் தொடர்பு கொண்டு, மன மாற்றத்திற்கான ஆலோசனைகளை வழங்கியதுடன், அச்சம்பவத்திலிருந்து மீண்டு வாழ்வதற்கான வேறு

66

பறை கத்துக்குறேன். அது எனக்கு ரொம்ப பிடிச்சிருக்கு. சாதி ஆணவக் கொலைக்கு சாட்சி நான். எனவே, சில அமைப்புகளின் அழைப்பின் பேரில் பொது மேடைகளில் கலந்து கொண்டு சாதி ஆணவக் கொலைக்கு எதிரான முழக்கங்களை முன் வைக்கத் துவங்கியிருக்கிறேன். இனி என் பயணம் சாதி ஒழிப்பிற்கான முழக்கமாகவே இருக்கும்.

99

பாதையினை காட்டியதாகவும் கூறினார். தற்போது அஞ்சல்வழிக் கல்வியில் இளநிலை பட்டப்படிப்பில் இணைந்து




பி.எஸ்.ஸி. படித்து வருவதாகத் தெரிவித்தார். மத்திய அரசின் பாதுகாப்புத் துறையில், வருவாய் இடைநிலை உதவியாளர் பணிக்கு தேர்வெழுதி வெற்றி பெற்று பணியில் இருப்பதாகத் தெரிவித்தார். தொடர்ந்து பொது நிகழ்வுகளில் கலந்துகொண்டு, சாதி ஒழிப்புத் தொடர்பான கருத்துக்களை முன்வைப்பது குறித்துக் கேட்ட போது, சற்று நேரம் கண்களை மூடி யோசித்து, நிதானித்த கௌசல்யா தொடர்ந்தார்.

“ஒருநாள் என் கனவில் வந்த சங்கர், பாப்பா நான் சாகல, உன் கூடத்தான் இருக்கேன் என்றான். அந்த கனவைத் தொடர்ந்து, நான் என் சங்கருடன் இருப்பது போலவே உணர்கிறேன். அவன் நினைவு வரும்போதெல்லாம், எங்களின் மொபைல் சாட் குறுந்தகவல்களை எடுத்து படிப்பேன். அப்போதெல்லாம் அவன் என்னுடன் இருப்பது போன்ற உணர்வே இருக்கும்” என்றவர், சற்று நிதானித்து தன்னை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொண்டார்.

“பறை கத்துக்குறேன். அது எனக்கு ரொம்ப பிடிச்சிருக்கு. சாதி ஆணவக் கொலைக்கு சாட்சி நான். எனவே, சில அமைப்புகளின் அழைப்பின் பேரில் பொது மேடைகளில் கலந்துகொண்டு சாதி ஆணவக் கொலைக்கு எதிரான முழக்கங்களை முன் வைக்கத் துவங்கியிருக்கிறேன். இனி என் பயணம் சாதி ஒழிப்பிற்கான முழக்கமாகவே இருக்கும். மார்ச் 13 பொள்ளாச்சியிலும், மார்ச் 19 உடுமலைப் பேட்டையிலும் நடைபெற்ற சங்கரின் நினைவேந்தல் நிகழ்வில் கலந்துகொண்டு, பொது மேடையில் சாதிக்கு எதிரான என் கருத்துக்களை முன் வைத்தேன். நேற்று கூட தொலைக்காட்சியில் ஒரு செய்தி பார்த்தேன். பொது இடத்தில்


FIGHT AGAINST CASTEISM



Kausalya Shankar,
Wife of Udumalaipettai Shankar,
Victim of casteist honour killing

Shankar - A first graduate Engineer from
oppressed Community murdered
by Casteist Killers

Sometimes I felt frustrated and surprised how I live without Shankar. But I will be a living witness of casteist Honour killing and question the conscience of people forever who are responsible for that. The reason for my lonely & helpless state is nothing but caste. That Caste should be eradicated. For that I will join and protest with the people to eradicate the caste.



அமர்ந்திருக்கும் காதலர்களை சில மதவெறி அமைப்பினர் பிடித்து அடிக்கிறார்கள், அங்கேயே தோப்புக் கரணம் போடச் சொல்கிறார்கள். ஏன் எனக் கேட்டால் பெண்களுக்கு பாதுகாப்பு தருகிறார்களாம். அந்தக் காட்சிகளைப் பார்க்கும்போது எனக்கு கோபமாக வந்தது.

சென்ற மாதம் காதலர் தினத்தன்று ‘காதல் அரண்’ செயலி (App) ஒன்றை ‘அரண் அமைப்பு’ சார்பாக சென்னையில் வெளியிட்டனர். இச்செயலி காதலர்களுக்கு எந்த வித பிரச்சனை வந்தாலும் அவர்களுக்கு பாதுகாப்பு அளிக்கும். இந்த செயலியை காதலர் தினத்தன்று நடிகர் சத்யராஜ் வெளியிட விழா மேடையில் கலந்துகொண்டு அதை நான் பெற்றுக்கொண்டேன்” என்றார்.

கௌசல்யாவின் இந்தநிலைக்கு காரணமான அவரது நேரடியான ரத்த உறவுகள் சிறையிலிருக்க, அது பற்றி கேட்டபோது, “சாதி ஆணவக் கொலைக்கு எதிரான தண்டனை மிகவும் கடுமையாக்கப்பட வேண்டும். இதைச் செய்தவர்கள் என் பெற்றோர் என்றாலும் அவர்களுக்கும் தண்டனை கொடுத்துத்தான் ஆகவேண்டும். அப்போதுதான் இந்த மாதிரி ஒரு செயலை செய்ய நினைப்பவர்களுக்கு பயம் ஏற்படும்” என்றார்.

“சாதி எனும் தீ அவனை பறித்துக் கொண்டது. நீதியும் கிடைக்கும். சாதி ஒழியுமா?” என்ற கேள்வியை நம் முன் வைக்கிறார் கௌசல்யா.

● ஜெ.சதீஷ் படங்கள்: சு.திவாகர்

சிற்பிகளின் கிராமம்

இவ்வலகத்தில் அழிந்து போன அல்லது சிதிலமடைந்து போனவைகளை கண்டறிய பல சாதனங்கள் இருப்பினும் குறிப்பாக தமிழகத்தில் கற்காலம் முதல் இன்று வரை காலத்தை வேறுபடுத்தி காட்டுவது கல் சிற்பங்களே. காண கிடைக்காத பல அறிய வகை சிற்பங்கள் புதையுண்டு இன்று வரை ஆங்காங்கே மண்ணிலிருந்து கிடைக்கத்தான் செய்கிறது. அப்படிப்பட்ட கல் சிற்பங்களை வைத்தே காலத்தையும், மனித குலத்தையும், குலம் ரீதியான செயல்கள், ஆட்சி செய்த மன்னர்கள் போன்ற சரித்திர செய்திகளை அறிகிறோம். பெரும்பாலான சிற்பங்கள் பெண்களை சித்தரித்தே இருப்பதை பெரும்பாலும் சிற்பக் கூடங்களில் காண முடிகிறது.

இந்தியாவில் தமிழகத்தில் மட்டுமே கோயில்கள் அதிகமாக உள்ளது. அதிலும் திருவண்ணாமலை மாவட்டத்தில் பிரசித்தி பெற்ற பல கோயில்களை காணலாம். கோயிலுக்கும் சிற்பக் கலைக்கும் நெருங்கிய தொடர்பிருப்பதால், தமிழ்நாட்டில் ஏழு இடங்களில் மிகவும் பிரபலமான சிற்ப வேலைப்பாடுகள் நடைபெற்று வருகிறது. அதில் திருவண்ணாமலை மாவட்டம், போளூரை





செல்வி

வட்டமாக கொண்ட மொடையூர் என்ற ஒரு சிறிய கிராமத்தில் ஆண், பெண் இருபாலரும் கல் சிற்பம் செய்யும் தொழிலை செய்து வருகிறார்கள் என்று தகவல் கிடைத்தது. கல் சிற்பம் செய்பவர்களை பொற்கலைஞர்கள் என்று கூறுவது உண்டு. தகவல் அறிந்து மொடையூரில் உள்ள பெண் பொற்கலைஞர்களை சந்திக்க புறப்பட்டோம். திருவண்ணாமலை மாவட்டம் வந்தவாசியில் இருந்து போளூர் செல்லக்கூடிய நெடுஞ்சாலையில் சுமார் 45 கிலோமீட்டர் தொலைவில் இருக்கிறது மொடையூர் கிராமம். வந்தவாசியில் இருந்து நெடுஞ்சாலை தொட்டதும் வாசற்கதவு போல் இரண்டு பக்கமும் புளிய மரங்கள் சூழ்ந்து நம்மை வரவேற்கிறது. மொடையூர் சென்று

“

அஞ்சு தலைமுறையா சிற்பம் செதுக்கும் வேலையைத்தான் பார்த்து வருகிறோம். நான் அஞ்சாவது தலைமுறை. நான் மட்டுமல்ல எங்க மொடையூர் கிராமத்துல நீங்க யாரக் கேட்டாலும் சூந்து பதிலத்தான் சொல்லுவாங்க.

”

சேரும் அந்த 45 கிலோ மீட்டர் தொலைவும் வெயில் படாத சோலையாகவே காட்சியளிக்கிறது. மொடையூர் கிராமத்தை நெருங்கிவிட்டோம் என்பதை உறுதி செய்கிறது வழியெங்கும் அமைக்கப்பட்டிருந்த சிற்பக்கூடங்களும், கற்சிற்பங்களும்.

நவீன இயந்திரங்களின் சத்தம் காதை கிழிக்க, பெரிய பெரிய பாறைகளை அறுத்துக்கொண்டிருக்கின்றனர் சிலர். கண்ணுக்கு தெரிந்த தொலைவெங்கும் சிற்பக் கூடங்கள்தான் காட்சி தந்தன. இருபாலரும் இணைந்தே பணியாற்றி வருகிறார்கள்.

பெண் ஒருவர் சுத்தியையும், உளியையும் வைத்து ஒரு சிலையை செதுக்கிக் கொண்டிருந்தார். நம்மை அறிமுகப்படுத்திக்கொண்டு அவரிடம் பேசத் துவங்கினோம். சிற்பத்தை செதுக்கிய வண்ணம் நம்மிடம் பேசத்தொடங்கினார் அவர். தனது பெயரை செல்வி என அடையாளப்படுத்தினார்.

“ஆண்டாண்டுகாலம் எங்கள் தொழில் சிற்பம் செய்வதுதான். நான் 10 வயசுல இருந்து சிற்ப வேலைகளை செய்து வருகிறேன். எங்ககிராமத்துல ஆண், பெண் அனைவருமே சிற்பம் செய்யும் தொழிலில் ஈடுபடுகிறோம். அஞ்சு தலைமுறையா சிற்பம் செதுக்கும் வேலையைத்தான் பார்த்து வருகிறோம். நான் அஞ்சாவது தலைமுறை. நான் மட்டுமல்ல எங்க மொடையூர் கிராமத்துல நீங்க யாரக் கேட்டாலும் இந்த பதிலத்தான் சொல்லுவாங்க. தாத்தா இந்த வேலைதான் பார்த்துட்டு இருந்தாங்க, எங்க அப்பாவும் இந்த வேலைதான் பார்த்துட்டு



**பாட்டன்-முப்பாட்டன்
காலத்தில்
5 குடும்பத்திலிருந்து
தொடங்கிய மொடையூர்
சிற்பக்கலை இன்று
500க்கும் மேற்பட்ட
குடும்பங்களை வாழ
வைத்துக்கொண்டிருக்கிறது.**



இருக்காங்க, அதனால் எனக்கும் இந்த வேலை பிடித்திருந்தது. என் ஒருவருடைய உழைப்பால் மட்டுமே ஒரு சிற்பத்தை செய்ய முடியாது. பாறையை ஒருவர் வெட்டிக்கொடுப்பார். உருவத்திற்கு ஏற்ப வெட்டி எடுக்கப்பட்ட கல்லில், ஒருவர் படத்தை வரைந்து கொடுப்பார். பிறகு தான் உருவத்தை என்னால் செதுக்க முடியும். பெரும்பாலும் கோயில் சிலைகள்தான் அதிகம் ஆர்டர்வரும். கட்சிபிரமுகர்கள் சிலர் அரசியல் தலைவர்கள் சிலைகளை செய்து தரச் சொல்லி கேட்பார்கள். ஆர்டர் பெற்று



கொண்டு, குறிப்பிட்ட நாட்களுக்குள் செதுக்கி கொடுத்து விடுவோம். 45 வருஷமா இந்த வேலையைதான் பார்த்துட்டு இருக்கேன். என்னுடைய கணவரும் சிற்பக்கலைஞர் என்பதால் இந்த சிற்பம் செதுக்கும் வேலை எனக்கு நன்றாக பழகிப் போனது. இருவருமே ஒன்றாக வேலை செய்வதால் எனக்கு இது கடினமான வேலையாக தெரியவில்லை. சில நேரங்களில் என்னுடைய கணவர் சிலைகளை வடிவமைத்துத் தருவார், கண், காது, ஆபரணங்கள் போன்ற சிறு சிறுநுணுக்கமான வேலைப்பாடுகளை நான் செய்து கொடுத்து விடுவேன். சிற்ப வேலையில் கிடைக்கும் வருமானத்தை வைத்துதான் எங்கள் பொண்ணுக்கு திருமணம் செய்து வைத்தோம். இன்றைய நாள் வரை எந்த விதமான இடையூறுகளும் இந்த வேலையில் எங்களுக்கு கிடையாது” என்றவர் உங்களுக்கு ஒரு சின்ன சிலை செய்து காட்டுகிறேன் என்று ஒரு சிறு கல்லை கையில் எடுத்தவர், பேசிக்கொண்டிருந்த 5 நிமிடத்தில் ஒரு வினாயகர் சிலையை செய்து காண்பித்தார்.

இவருடைய பொற் சிலைகள், தமிழக அரசின் பூம்புகார் கலைக்கூடத்தில் பெண் சிற்பிக்கான மாநில விருதை பெற்றுத் தந்துள்ளது. உருவச் சிலைகள் மட்டுமல்லாமல் உணர்வு பூர்வமான சிலைகளும், விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தும் சிலைகளையும் வடிவமைத்து இருக்கிறார். முதல் பெண் பொற்கலைஞர் என்ற பெருமையையும் இவர் பெற்றுள்ளார்.

வீட்டில் இருந்தபடியே சிறு சிறு கற்சிற்பங்கள் செய்து வருகிறார்கள் மேலும் சில பெண்கள். அதிலிருந்து குப்பம்மா என்பவரை சந்தித்தோம்.

“திருமணத்திற்கு பிறகுதான் சிற்ப வேலைகளை கற்றுக் கொண்டேன். என்னுடைய கணவரின் குடும்பம் மொடையூர் கிராமத்தில் காலம் காலமாக சிற்பம் செதுக்கும் வேலை பார்த்து வருகிறார்கள். கணவருக்கு உதவியாக சின்னச் சின்ன சிற்பங்களை செய்து வருகிறேன். ஆரம்பத்தில் எனக்கு சிற்பம் செதுக்க சொல்லி



குப்பம்மா

கொடுத்தது என்னுடைய கணவர்தான். என்னைப்போலவே இந்த கிராமத்தில் வீட்டில் இருந்தபடியே பெண்கள் பலர் சிற்பங்கள் செதுக்கியும், சிலைகளுக்கு டிசைன்கள் செய்தும் வருகிறார்கள். நானும் எப்பவாவது ஒருநாள் பட்டறைக்கு சென்று, செய்து வைத்த சிலைகளுக்கு டிசைன் போட்டு தருவது, சிலைகளுக்கு கலர் கொடுப்பது என சிற்பம் தொடர்பான சில வேலைகளை செய்வேன்” என்கிறார் குப்பம்மா.

அடுத்து நாம் பேசியது சுப்ரமணி என்பவரிடம்.

“சுமார் 600 குடும்பங்கள் இந்த ஊரில் இருக்கிறது. இதில் 75 சதவீதம் பேர் பொற் கலைஞர்கள்தான். வரலாற்றுச் சிறப்புமிக்க ஊராக முடையூர் கிராமம் இருப்பதற்கு காரணம் இந்த சிற்பக்கலைதான். ஆண்கள், பெண்கள் என அனைவருமே எங்கள் ஊரில்

பொற்கலைஞர்கள்தான். அரசு சார்பில் நடத்தப்படும் சிற்பக்கலை வகுப்புகளுக்கு எங்கள் ஊரில் இருந்துதான் பயிற்சியாளர்கள் செல்வார்கள். நான் இது வரை பத்திற்கும் மேற்பட்ட வகுப்புகள் நடத்தியிருக்கிறேன். என்னுடைய பாட்டன் - முப்பாட்டன் காலத்தில் 5 குடும்பத்திலிருந்து தொடங்கிய மொடையூர் சிற்பக்கலை இன்று 500க்கும்



சுப்ரமணி

மேற்பட்ட குடும்பங்களை வாழ வைத்துக்கொண்டிருக்கிறது. எங்கள் ஊரில் இருக்கக்கூடிய பொற்கலைஞர்கள் யாரும் கலைக் கல்லூரியில் படித்தவர்கள் இல்லை. இயற்கையாகவே பொற்கலை என்பது அவர்களது ரத்தத்தில் ஊரிப்போயிருக்கிறது” என்றவர் சிறந்த பொற்கலைஞருக்கான விருதை தமிழக முதல்வரிடமிருந்து பெற்றிருக்கிறார். சுமார் 65 ஆண்டு காலமாக கற்சிற்ப வேலையில் பரிட்சயமானவர்.

“அரசு சார்பில் எந்த வித உதவியும் எங்களுக்கு கிடைப்பதில்லை. வெளி மாநிலத்தில் இருந்து வரக்கூடிய கலைஞர்களுக்கு கொடுக்கக்கூடிய சலுகைகள் கூட தமிழக பொற்கலைஞர்களுக்கு கிடைப்பதில்லை. இப்போது தொடர்ந்து மூன்று வருடமாக என்னுடைய சிற்பங்களை பூம்புகார் அமைப்பு நிராகரித்து வருவது மன வேதனையை தருகிறது. எங்களை போன்ற பொற்கலைஞர்களுக்கு வயதான பிறகு ஓய்வூதியம் கேட்டு பல ஆண்டுகளாக அரசிடம் கோரிக்கை வைத்து வருகிறோம். ஆனால் அரசு அதைப்பற்றி எந்தவித நடவடிக்கையும் எடுக்கவில்லை. மற்ற கலை துறையில் இயங்கக்கூடிய கலைஞர்களுக்கு கொடுக்கப்படும் முக்கியத்துவம் எங்களுக்கும் கொடுக்கப்படாதது எங்களை பெரிதும் பாதிக்கிறது” என்கிறார் சுப்ரமணி.



மாணிக்கம்

“இப்போதெல்லாம் சிலை வடிவமைக்கக்கூடிய கற்கள் கிடைப்பதற்கு மிகவும் சிரமமாக இருக்கிறது. நாங்கள் பயன்படுத்தக்கூடிய பச்சக்கல், மாவுக்கல், கருங்கல் போன்றவை அதிக விலையில் விற்கப்படுவதால் சிற்பங்கள் செய்வதில் சிக்கல் ஏற்படுகிறது. எங்கள் ஊரில் பெண்கள் உட்பட அனைவருமே சிற்பக் கலைஞர்களாக இருப்பதால், வயதான பெண் பொற்கலைஞர்களுக்கு அரசு ஊதியம் கொடுத்தால் உதவியாக இருக்கும்” என்றவர் 2 முறை தமிழக அரசு சார்பில் சிறந்த பொற்கலைஞர் விருதைப் பெற்றிருக்கிறார்.

“ஒரு சிலையை சாதாரணமாக செய்து விட முடியாது. அதற்குப் பின்னால் நிறைய பேரின் உழைப்பு இருக்கிறது. பாறைகளை வெட்டும் போது ஏற்படும் புழுதியால் ஆஸ்துமா நோய் ஏற்பட வாய்ப்புகள் இருக்கிறது. நவீன இயந்திரங்களின் சத்தத்தினால் காது கேட்காத நிலையும் ஏற்பட்டிருக்கிறது. அவர்களுக்கெல்லாம் எந்த உதவியும் அரசிடமிருந்து கிடைப்பதில்லை என்பது எங்களை போன்றவளரும் கலைஞர்களுக்கு வருத்தம் அளிக்கிறது. மேலும் பெண்கலைஞர்களுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து, இந்த அரசு அவர்களை ஊக்குவித்தால் எங்கள் கிராமப் பெண்கள் பலர் சிற்பக்கலையில் சாதனை படைப்பார்கள். திறமையான பெண் சிற்பிகளை உள்ளடக்கியது இந்த மொடையூர் கிராமம். ஆனால் இது உலகிற்கு தெரியாமலே இருக்கிறது” என்பதுதான் எங்கள் வருத்தம் என்கிறார் பொற்கலைஞர் மாணிக்கம்.



● மகேஸ்வரி

நம்பிக்கை வித்து

பிரபல தனியார் தொலைக்காட்சி ஒன்றுக்கு விளி வெலாஸ்கோவெஸ் அளித்த பேட்டி அவர் வாழ்வை புரட்டிப் போடும் என அவர் சற்றும் எதிர்பார்க்கவில்லை. வீடியோ வலைத்தளமான யூடியூப் இணையத்திலும் “உலகின் குரூரமான பெண்” என்ற தலைப்பின் கீழ் விளி வெலாஸ்கோவெஸ் நேர்காணல் வெளியிடப்பட்டிருந்தது. கிட்டத்தட்ட 4 கோடி மக்களால் பார்க்கப்பட்ட இக்காணொளியின் கீழ் சிலர் கொஞ்சமும் மனசாட்சியற்று, மிருகம் எனும் அளவிற்கு அவதூறான வார்த்தைகளை பயன்படுத்தி விளிக்கு கருத்து பதிவிட்டுள்ளனர். இன்னும் சிலர், “இவ்வுலகிற்கு நீ செய்யக்கூடிய ஒரே உதவி, ஒரு துப்பாக்கி கொண்டு உன்னை நீயே சுட்டுக்கொள்வதுதான்” என்றும் வக்கிரமான வார்த்தைகளையும் பயன்படுத்தி இருந்தனர்.

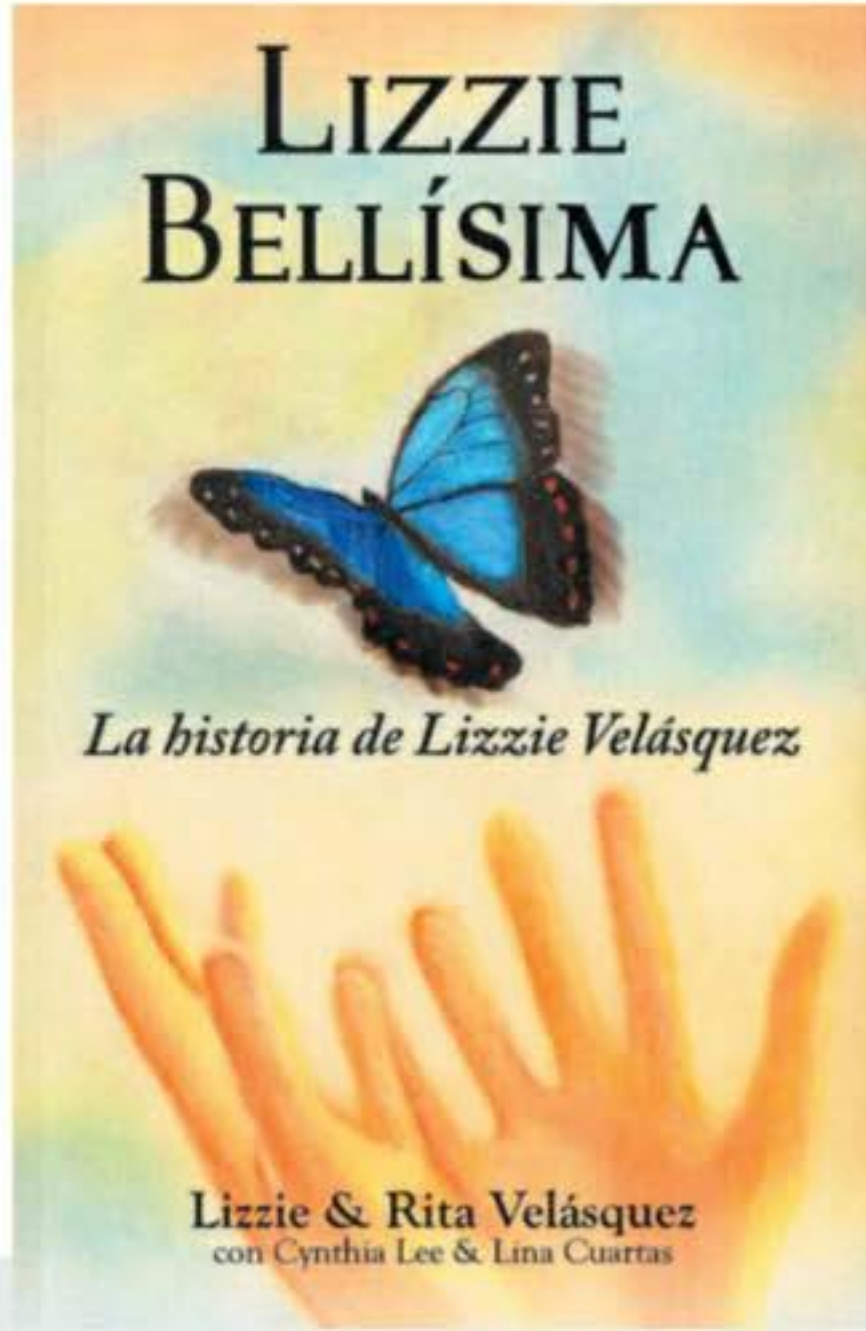


இந்த கேலி கிண்டலுக்கு எல்லாம் சற்றும் அசராத விளி, “நான் அழகில்லை என்பதையும் பல முறை யோசித்திருக்கிறேன். அந்த சமயத்தின் போது, தினமும் காலை எழுந்து கண்ணாடியில் என்னுடைய முகத்தை பார்ப்பதற்கே பிடிக்காமல் போனதும் உண்டு. ஆனால், என்னுடைய உண்மையான சொரூபம் எதுவென எனக்கு

மெதுவாகத்தான் புலப்பட்டது. என் வாழ்வை நானே என்கையிலெடுத்து, அதை நல்லதாகவோ அல்லது கெட்டதாகவோ மாற்றுவது என்பது என்னிடம் மட்டுமே உள்ளது என்பதையும் உணர்ந்தேன். இருப்பினும், என்னுடைய வெளிப்புறத்தோற்றம்தான் எனக்கான அடையாளம் எனவும் முடிவு செய்தேன். வெற்றியும்

சாதனைகளுமே என்னுடைய குறிக் கோள்” என்கிறார்.

சின்னச் சின்ன விஷயங்களுக்கு எல்லாம் உணர்ச்சிவசப்பட்டு, மனம் தளரும் மனிதர்களுக்கு மத்தியில், லிஸி வெலாஸ் கோவின் கதை நமக்கு மிகப் பெரிய பாடம். தன்னம்பிக்கையினை வளர்த்தெடுக்கும் மூன்று புத்தகங்களை வெளியிட்டு அசத்தியிருக்கிறார் லிஸி. அவரது புத்தகத்தின் முதல் பக்கத்தில் இடம் பெற்றிருக்கும் வரிகள் இவை, “செயற்கை முறையில் அழகு மிளிரும் பிரபலமான வர்களுக்கு மத்தியில்,



லிஸி வெலாஸ் கோவெஸ் இயல்பாகவும், மாறுபட்டு இருப்பதுடன், அவரது கதை தனிமைப்படுத்தப்பட்டவர்கள், நம்பிக்கை இழந்தவர்களுக்கு ஒரு புதுவித ஊக்கத்தை தரும்” என்பதாகும்.

லிஸிக்கு ஏற்பட்டது மிகவும் அரிதான கொடிய வகை நோய். நோயின் காரணமாய் லிஸியின் உடல் எடை வழக்கமான எடை போல் இல்லாமல் இருந்தது. அவரின்



உடம்பில் கொழுப்பு இல்லாதது மட்டுமின்றி, உடலுக்குத் தேவையான கொழுப்பும் சேராது என்பதே இந்நோயின் உச்சம். இவரது உடலில் அதிகபட்சமாக 29 கிலோ எடை மட்டுமே இருந்துள்ளது. இந்நோய் காரணமாக, தனக்குத் தேவையான சக்தியினைப் பெற, 15 நிமிடத்திற்கு ஒருமுறை உணவை எடுக்க வேண்டிய கட்டாயம் லிஸிக்கு ஏற்படுகிறது. லிஸியின் வலது கண்ணில் பார்வை குறைபாடும் உள்ளது. தனக்கு ஏற்பட்டுள்ள இந்தக் குறையினை லிஸி பெரிதாக எடுத்துக்கொள்ளாமல், எந்நேரமும் சிரித்த நிலையில், “நான் எவ்வளவு சாப்பிட்டாலும் என் எடை கூடாது. எடை கூடுமே என்கிற கவலையின்றி நான் எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் சாப்பிடலாம்” என தனக்கு ஏற்பட்டுள்ள பிரச்சனையினை பாஸிட்டிவ் எனர்ஜியாக மாற்றி மகிழ்கிறார். இது தனக்கு ஒரு விதத்தில் ஆசிர்வதிக்கப்பட்ட வாழ்வு எனவும் நினைக்கிறார் இந்த நம்பிக்கை மனுஷி.

லிஸியின் குழந்தைப் பருவத்தில், அவரால் தானாக தவழுவோ, நடக்கவோ,



மற்ற வேலைகளை செய்யவோ இயலாது. இருப்பினும் லிஸியின் பெற்றோர் சற்றும் சோர்வடையாமல் தன் மகளிடம் உள்ள திறமைகளையும், நற்பண்புகளையும் லிஸியிடம் இருந்து வெளிக்கொண்டு வரும் முயற்சியில் இறங்கினர். விளைவு, லிஸி விடா முயற்சியும், போராடும் குணமும் கொண்ட பெண்ணாய் வெளிப்பட்டார். முதல் நாள் தான் பள்ளிக்குச் சென்றபோது, பெரிய புத்தகப்பையுடன் தன் தோற்றம், ஓர் ஆமை போல இருந்தது எனத் தன் இளமைக்கால நினைவுகளை சற்றும் வருத்தப்படாமல் விவரிக்கிறார். அப்போது தன்னுடன் யாரும் பேசாமல் தனிமைப்படுத்தியதையும், புறக்கணித்ததையும் நினைவுகூர்கிறார். “நீ மற்றவர்களை விட சிறியதாகவும், வித்தியாசமான நோயுடனும் இருப்பது உண்மைதான். ஆனால், நீ யார் என்பதை உனக்கு புரியவைப்பது உன் உடல் உபாதை அல்ல. நீ பள்ளிக்குச் சென்று படித்து, தலை நிமிர்ந்து நீநீயாக இருப்பதும், உன்னை வடிவமைத்துக் கொள்வதுமே” என்ற தன்னம்பிக்கை விதையினை லிஸியின் பெற்றோர் தொடர்ந்து அவருக்குள் விதைத்துக்கொண்டே இருந்தனர். மற்ற குழந்தைகளை விட வித்தியாசமாய் தன்னிடம் என்ன இருக்கின்றது என்பதை லிஸி தனக்குள் தேடத் தொடங்கினார்.

விளைவு, தொடர்ந்து மூன்று புத்தகங்களை வெளியிட்டுள்ள லிஸி, இப்போது ஒரு தன்னம்பிக்கை பேச்சாளராக இருப்பது இங்கே குறிப்பிடத்தக்கது. லிஸியின் முதல் புத்தகமான ‘லிஸி ப்யூட்டி ஃபுல்’ என்ற நூலில், வெளிப்புறத் தோற்றத்திற்கு சமூகம் தரும் முக்கியத்துவம், அதனால் தான் சந்தித்த இன்னல்களை விவரிக்கிறார். மேலும் லிஸி குழந்தையாய் இருந்தபோது அவரின் தாய் தந்த அறிவுரைகளும் இப்புத்தகத்தில் இடம்பெற்றுள்ளன. தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கும் விதத்தில் இருக்கும் லிஸியின் முதல் புத்தகம் அதிக வரவேற்பை அனைவரிடமும் பெற்றுள்ளது.

லிஸியின் இரண்டாவது புத்தகம் ‘பீ ப்யூட்டி ஃபுல்; பீ யூ’. தன்னம்பிக்கையும், சுயமரியாதையும் இழந்து நிற்பவர்களுக்கு தேவையான ஆலோசனைகள் மட்டுமின்றி, குறிக்கோள்களை அமைத்துக்கொள்வது குறித்தும் எழுதியுள்ளார். தீய எண்ண அலைகள், கேலி கிண்டல்களை எவ்வாறு எதிர்கொள்வது என்பது பற்றியும் இதில் இவர் விரிவாக விவரித்துள்ளார்.

தற்போது லிஸி, கிண்டல்களால் ஏற்படும் பாதிப்புகளையும், அதற்கு எதிராக போராடும் வகையில் ஒரு பிரத்யேக டாக்குமென்ட்ரி படத்தில் தன்னுடைய கவனத்தை முழுவதும் செலுத்தி வருகிறார்.

நீராலானது இவ்வுலகு

பிளாச்சிமடா முதல் தாமிரபரணி வரை: நீருக்கான போராட்டங்கள்

கோக் மற்றும் பெச்சி நிறுவனங்கள் தாமிரபரணி அருகில் நிலத்தடி நீர் எடுப்பதற்கு விதிக்கப்பட்டு இருந்த இடைக்கால தடையை நீக்கி ஆணை பிறப்பித்துள்ளது சென்னை உயர் நீதிமன்றத்தின் மதுரை கிளை. முன்னாள் சட்டமன்ற உறுப்பினர் அப்பாவு தொடுத்த வழக்கில் நீதிபதிகள் செல்வம் மற்றும் கலையரசன் இந்த தீர்ப்பை வழங்கியுள்ளனர்.



மு.வெற்றிச்செல்வன்
கூழுவியல் வழக்கறிஞர்



தாமிரபரணியில் இருந்து கோக் மற்றும் பெப்சி நிறுவனங்களை தவிர்த்து, ஏ.டி.சி டயர் நிறுவனத்திற்கு நாளொன்றுக்கு 10,00,000 லிட்டர், ஸ்டெர்லைட் நிறுவனத்திற்கு 1,16,00,000 லிட்டர், அமுல்யாஸீ புட்ஸ் நிறுவனத்திற்கு 2,00,000 லிட்டர் அளவிலான நீரை தமிழக அரசே தாமிரபரணியில் இருந்து எடுத்து விநியோகிக்கின்றது. இந்த நிலையில் கோக் மற்றும் பெப்சி நிறுவனத்திற்கு எதிராக மட்டும் ஏன் வழக்கிடப்பட்டுள்ளது என்னும் கேள்வியை எழுப்பியுள்ளது உயர் நீதிமன்றம். தண்ணீரை வியாபாரப் பொருளாக மட்டுமே கருதி செயல்படும் கோக் மற்றும் பெப்சி போன்ற நிறுவனங்களையும், பிற தொழில் நிறுவனங்களையும் ஒரே பார்வையில் அணுக முடியுமா என்னும் கேள்வி நம்மிடம் எழுகிறது. நிச்சயமாக முடியாது என்பது மட்டுமே அதற்கு விடையாக இருக்கும். மக்களின் அடிப்படை நீர்த் தேவைக்குத்தான் முன்னுரிமை வழங்கப்பட வேண்டுமே தவிர தனியார் நீர் வியாபாரிகளின் தேவைக்கல்ல. அதுவும் தமிழகம் போன்ற நீர் பற்றாக்குறை உள்ள ஒரு மாநிலத்தில் இத்தகைய தீர்ப்பு பெரும் ஏமாற்றத்தையே நமக்கு தருகிறது.

தாமிரபரணி வரலாறு

தமிழக எல்லைக்குள்ளாக தோன்றி தமிழக நிலப்பரப்பில் மட்டுமே பயணித்து தமிழக கடலோர பகுதியில் கலக்கும் ஒரே நதி தாமிரபரணி மட்டுமே. எல்லா தென்னக நதிகளை போல தாமிரபரணியும் தன்னுடைய பயணத்தை மேற்குத் தொடர்ச்சி மலையில் இருந்தே துவங்குகிறது. பின்பு திருநெல்வேலி, தூத்துக்குடி மாவட்டங்களில் பயணித்து விவசாயத்தை செழிக்க செய்து, மக்களின் குடிநீர்த் தேவையை நிறைவேற்றி, சூழலை சீரமைத்து, வங்காள விரிகுடாவில் கலக்கிறது இந்த நதி. விருதுநகர் மற்றும் ராமநாதபுரம் மாவட்டத்திற்கான தேவையான குடிநீர் தேவையையும் பூர்த்தி செய்கிறது தாமிரபரணி. இந்நதியின் மீது சுமார் 8 சிறிய அணைகள் கட்டப்பட்டுள்ளன. இவற்றில் 7 அணைகள் கி.பி. 1365 முதல் 1731 வரையிலான காலகட்டங்களில் கட்டப்பட்டவை. ஆங்கிலேயர் ஆட்சி காலத்தில்

ஓர் அணை கட்டப்பட்டது.

தாமிரபரணியில் கோக் மற்றும் பெப்சி

தாமிரபரணி அருகே திருநெல்வேலி மாவட்டத்தில் உள்ள கங்கைகொண்டான் என்னும் கிராமத்தில் 1993ம் ஆண்டு தமிழக அரசு சிப்காட் தொழிற்பேட்டையை துவங்கியது. இதற்காக சுமார் 2000 ஏக்கர் அளவிலான நிலம் கையகப்படுத்தப்பட்டது. இந்த தொழிற்பேட்டையில் தற்போது சுமார் 27 தொழிற்சாலைகள் இயங்கி வருகின்றன. இந்த தொழிற்பேட்டைக்கான ஒரு நாள் தேவையான சுமார் 1,13,56,235 லிட்டர் (3MGD) நீரை தாமிரபரணியில் இருந்து எடுப்பதற்கான அனுமதியை தமிழக அரசு 1998ம் ஆண்டு வழங்கியது. இதேபோல தூத்துக்குடி மாவட்டத்திலும் தாமிரபரணி



அருகே சிப்காட் தொழிற்பேட்டை சுமார் ஆயிரம் ஏக்கர் பரப்பளவில் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. அங்கு தற்போது சுமார் 79 தொழிற்சாலைகள் இயங்கி வருகின்றன. இவற்றில் ஒன்று தான் ஸ்டெர்லைட் நிறுவனம். இந்த தொழிற்பேட்டைக்குத் தேவையான நீரும் தாமிரபரணியில் இருந்துதான் உறிஞ்சப்படுகின்றன. நிலத்தடி நீர் உட்பட சுற்றுச்சூழலுக்கு மிக பெரிய சீர்கேட்டை விளைவிக்கும் ஸ்டெர்லைட் நிறுவனத்தை கூட 100 கோடி அபராதம் செலுத்திவிட்டு செயல்பட அனுமதி கொடுத்த உச்ச நீதிமன்ற தீர்ப்பையும் இங்கு நாம் நினைத்து பார்க்க வேண்டும்.

2004ம் ஆண்டில் இருந்து கங்கைகொண்டானில் கோக் நிறுவனம் தடம் பதித்தது.



99 வருட காலம் அங்கு தன்னுடைய குளிர் பான உற்பத்தியை மேற்கொள்ள தமிழக அரசிடம் அனுமதி பெற்றுள்ளது இந்த நிறுவனம். இந்த நிறுவனத்தின் நீர்த் தேவையான 18,00,000 லிட்டர் அளவிலான நீரை தமிழக அரசே தாமிரபரணியில் இருந்து எடுத்துக் கொடுக்கிறது. அதே தொழிற்பேட்டையில் செயல்பட்டு வரும் பெப்சி நிறுவனத்தின் நீர்த் தேவையான சுமார் 15,00,000 லிட்டர் அளவிலான நீரையும் தமிழக அரசே தாமிரபரணியில் இருந்து கொடுக்கிறது. இதில் முக்கியச் செய்தி என்னவென்றால், 1000 லிட்டர் அளவிலான குடிநீரை ரூபாய் 37.50 என்னும் விலைக்கு கோக் மற்றும் பெப்சி நிறுவனங்களுக்கு தமிழக அரசால் கொடுக்கப்படுகிறது என்பது. ஒரு லிட்டர் 'அம்மா புட்டிநீர்' நமக்கு ரூபாய் 10க்கு விற்கப்படுகிறது என்பது வேறு கதை.

சட்டத்தின் போதமைகள்

இந்த வழக்கில் தமிழக அரசு முன் வைத்த வாதங்கள் மிகவும் வேடிக்கையானவை. தாமிரபரணியில் இருந்து நீர் எடுத்து கோக் மற்றும் பெப்சி உள்ளிட்ட பல நிறுவனங்களுக்கு கொடுக்கப்படுவதினால் விவசாயம் எந்த வகையிலும் பாதிக்கப்படவில்லை என்று கூறியுள்ளார் மாவட்ட ஆட்சியர். மேலும் தாமிரபரணியில் இருந்து வீணாக கடலில் கலக்கும் நீரின் அளவில் சிறிய பகுதியே கோக், பெப்சி போன்ற நிறுவனங்களுக்கு கொடுக்கப்படுகிறது என்றும் தமிழக அரசு சார்பாக கூறப்பட்டுள்ளது. விவசாயிகள் மீது தமிழக அரசு கொண்டுள்ள பற்று நம்மை மெய்சிலிர்க்க வைக்கிறது.

உண்மையில் நிலத்தடி நீரை வர்த்தக பயன்பாட்டிற்காக எடுப்பதை முறைப்படுத்தவும், கண்காணிக்கவும் போதிய





சட்டங்கள் இல்லை என்பதே இப்பிரச்சனையின் மையப்புள்ளி. 2003ம் ஆண்டு கொண்டு வரப்பட்ட தமிழ்நாடு நிலத்தடி நீர் மேலாண்மை சட்டம் 'அம்மா குடிநீர்' வர்த்தகத்திற்காக பின்வாங்கப்பட்டது. இன்று வரை நிலத்தடி நீர் உள்ளிட்ட அனைத்து நீர் சார்ந்த வணிகத்தை கண்காணிக்கவும், மேலாண்மை செய்யவும் தமிழக அரசிடம் தனியாக ஓர் அதிகார மையம் இல்லை. நீர் ஆதாரப் பகுதிகளில் இருந்து தொழிற்சாலைகள் நீரை எடுப்பதை தடுக்கும் விதமாக சில அரசாணைகள் மட்டுமே தமிழக அரசிடம் உள்ளது.

இது மட்டும் போதுமா என்னும் கேள்வி நம்மிடம் எழுவது நியாயமானது.

கோக் மற்றும் பெப்சி நிறுவனங்களுக்கு நீர் கொடுப்பதால் நிலத்தடி நீர் குறைகிறது என்பதற்கு எவ்வித அறிவியல் ஆதாரங்களும் இல்லை என்றும் கூறியுள்ளது உயர்நீதிமன்றம்.

சில அரசாணைகளின் அடிப்படையில் நீர்வளத்துறை என்னும் அமைப்பு இயங்கி வருகிறது. தமிழகத்தில் உள்ள நிலத்தடி நீர்ளவை கண்காணிப்பது இவர்களின் முக்கியப் பணி. தமிழகத்தில் எந்தப் பகுதியில் நிலத்தடி நீரை வணிக நோக்கிற்காக பயன்படுத்தலாம் என்பதை கண்டறிவது இத்துறைதான். ஆனால் சிப்காட் போன்ற தொழிற்பேட்டைகளுக்கு சிறப்பு சலுகைகள் கொடுக்கப்படுகின்றன. இந்தப் பகுதியில் நிலத்தடி நீரை பயன்படுத்த பெரிய

அளவிலான கட்டுப்பாடுகள் விதிக்கப்படுவதில்லை.

தாமிரபரணி பகுதியின் நிலத்தடி நீரின் அளவு மற்றும் அதன் தன்மை குறித்தான விவரங்களை நீர்வளத்துறையிடம் இருந்து பெற தவறிவிட்டது உயர்நீதிமன்றம். தமிழக அரசும் இந்த விவரங்களை நீதிமன்ற முன்பாக தெரிவிக்காதது வேதனையானது.

நாட்டிற்கு தொழில் வளம் தேவைதான். ஆனால் அதற்கு என்ன விலை நாம் கொடுக்கப்போகிறோம் என்பதுதான் கேள்வி. இயற்கை வளங்களை முற்றிலுமாக அழித்து தொழில் வளத்தை வளர்க்கப்போகிறோமா அல்லது சூழலோடு இயைந்த வளர்ச்சிக்கான தொழில் வளத்தை முன்னெடுக்க போகிறோமா என்பதே நம் முன் உள்ள முக்கிய கேள்வி.

பிளாச்சிமடா என்னும் வழிகாட்டி

இதுபோன்ற மக்கள் பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு காண நீதிமன்றம் செல்லலாமா என்கிற கேள்வியும் தற்போது பரவலாக விவாதிக்கப்படுகிறது. நீதிமன்றம் ஒரு தீர்ப்பு கூறி விட்டதாலேயே அது இறுதியானது என்று ஆகிவிடாது. தொடர்ந்து இங்கு நீதிமன்ற தீர்ப்புகள் மாற்றப்பட்டு வருகின்றன.

ஜனநாயகத்தில் மக்களே முழு அதிகாரம் பெற்றவர்கள். நீதிமன்ற தீர்ப்பாகவே இருந்தாலும் அதனை மக்கள் மன்றத்தால் மாற்ற முடியும். சட்டம் இயற்றும் அதிகாரம் படைத்தவை மக்கள் மன்றங்களான நாடாளுமன்றமும் சட்டசபையும் தான். இந்திய அரசமைப்பு சட்டத்திருத்தம், பெரியார் நடத்திய உச்ச நீதிமன்றத் தீர்ப்புக்கு எதிரான போராட்டத்தின் காரணமாகவே கொண்டு வரப்பட்டது.

அதேபோல உச்ச நீதிமன்ற தீர்ப்புக்கு பின்பாகவும் கோக்கை விரட்டியடித்த பிளாச்சிமடா மக்கள் போராட்டம் நமக்கு பல பாடங்களை தருகின்றன. கேரளாவில் பிளாச்சிமடாவில் மக்கள் போராட்டம் காரணமாக விரட்டப்பட்ட கோக்தான் 2004ம் ஆண்டு தாமிரபரணியில் கால் பதித்தது.

இன்னும் மீதம் இருக்கிறது நம்பிக்கை. மக்கள் குரல் மட்டுமே ஜனநாயகத்தில் முதன்மையானது. நீர்வளத்தை பாதிக்காத தொழில் வளத்தை கேட்போம். தண்ணீர் வணிகமாக மாறுவதை தடுப்போம்.

(நீரோடு செல்வோம்!)

ஊசிமுனை ஓவியங்கள்



ஸாரி ஹைலைட் (ஆரி காட்)

ஒரு சேலை முழுவதையும் வடிவமைக்க வேண்டும் என்றால் அதற்கென ஆரி காட் உள்ளது. இது தனித்தனி ஃப்ரேமாக இருக்கும். இடத்தை அடைக்காது. தேவைப்படும்போது ஃப்ரேமை இணைத்து காட்டாக மாற்றிக் கொள்ளலாம். வேலை முடிந்ததும் தனித்தனியாகப் பிரித்துவிடலாம். இந்த ஆரி காட்டில் ஒரு முழு நீளச் சேலையினையும் இணைத்து சுற்றி அமர்ந்து வடிவமைக்க மிகவும் வசதியாக இருக்கும். ஒரே நேரத்தில் 6 பேர் அமர்ந்து ஒரு சேலையினை வடிவமைக்கும்போது இரண்டே நாளில் முழுச் சேலையினையும் முடித்துவிடலாம். இந்த முறையினை நமக்காக செய்து காட்டுகின்றனர். மோகன் ஆடை வடிவமைப்பு நிறுவனத்தில் பயிற்சியில் இருக்கும் பெண்கள்.

மிகவும் சிம்பிளாக எடுக்கப்பட்ட ஒரு சேலை, நம் எண்ணங்களால் மேலும் மெருகூட்டப்பட்டு, நாம் அணியும்போது சற்று தூக்கலாய், கூடுதல் அழகியலுடன் எடுத்துக்காட்ட, இந்த இதழில் தோழி வாசகிகளுக்கு ஸாரி ஹைலைட் செய்து காட்டுகின்றனர், மோகன் ஃபேஷன் டிசைனிங் நிறுவன இயக்குநர் செல்வி மோகன் தலைமையில் பயிற்சியாளர் அனூராதாவுடன் மாணவி சசிகலா.



செல்வி மோகன்





தேவையான பொருட்கள்

ஆரி நீடிஸ் 2, மணி கோர்க்கும் வயர், விரும்பும் வண்ணத்தில் சில்க் த்ரட் நூல், கோல்ட் வண்ண சுகர் பீட்ஸ், கோல்ட் வண்ண ஹஃப் பீட்ஸ், கோல்ட் வண்ண ஜமுக்கி, கோல்ட் வண்ண ஸ்டோன், ஒட்டுவதற்கு கம், பென்சில், கத்திரிக்கோல், துணி மாட்டும் உட் ஃப்ரேமுடன் இரும்பு ஸ்டாண்ட்.

செய்முறை

ஹைலைட் பண்ண நினைக்கும் சேலையினை உட் ஃப்ரேமில் தொய்வின்றி இழுத்து இணைத்து அதை இரும்பு ஸ்டாண்டில் பொருத்தவும். அதன் மீது விரும்பிய வடிவத்தை டிரேஸ் செய்து துணியின் மீது கார்பன் வைத்து துணி மீது டிரேஸ் செய்யவும். நேரடியாக வரையத் தெரியும் என்றால் அப்படியே துணியில் வரையலாம்.





2

இரும்பு ஸ்டாண்டின் அடிப் பக்கம் இடது கையின் ஆட்காட்டி விரலில் மணி கோர்க்கும் வயரை சுற்றிக்கொண்டு, ஆரி ஊசி முனையில் ஹாஃப் பீட்ஸை கோர்த்து ஊசி முனையினை மேலிருக்கும் நெளிந்த வடிவத்தில் குத்தி உள்ளிருக்கும் வயரை மேலிழுத்து, வயர் மேல் வரும்போது, ஒவ்வொரு ஹாஃப் பீட்ஸ் அல்லது இரண்டு மூன்றாக இணைத்து வளைவுகளில் உசி முனையால் அருகருகே குத்தி தொடர வேண்டும். சேலை முழுவதும் உள்ள இந்த வளைவுகளை ஹாஃப் பீட்ஸால் மெருகூட்டலாம்.

வரைந்து வைத்துள்ள பூ வடிவத்தின் நடுவில் கோல்ட் வண்ண ஸ்டோனை கம் கொண்டு ஒட்டி, சிறிது நேரம் ஸ்டோன் துணியில் ஒட்டிக் கொள்ளும் வரை காய வைக்கவும்.



3

4



கம்மில் ஸ்டோன் ஒட்டிக் கொண்டதும், ஸ்டோனை சுற்றி, அதே முறையில் சுகர் பீட்ஸை வட்ட வடிவில் கோர்த்து நடுவில் இருக்கும் ஸ்டோனை மேலும் மெருகூட்டவும்.





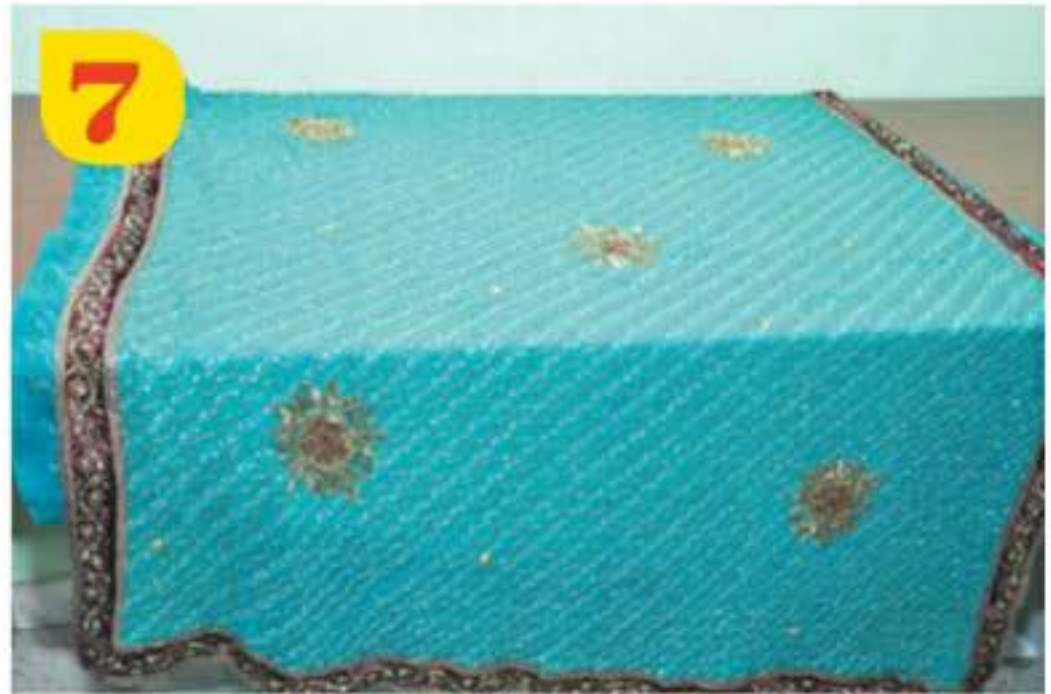
சுற்றியுள்ள வட்ட வடிவங்களிலும் கம் கொண்டு ஸ்டோனை ஒட்டி அதே முறையில் சுகர் பீட்டை ஸ்டோனை சுற்றி கோர்க்கவும்.



பூவைச் சுற்றியுள்ள இலை வடிவங்களில் அதே பாணியினை பின்பற்றி, அடிப்பகுதியில் சில்க் திரெட்டால் குத்தி, ஆரி ஊசி முனையில் ஜமுக்கியினை கோர்த்துக் கொண்டு, இலை வடிவத்தை நிரப்பவும். ஜமுக்கியினை சுற்றி ஹாஃப்பீட்டை கோர்த்து மேலும் அழகூட்டவும்.



இந்த முறையினை சேலை முழுவதும் ஆங்காங்கே இடைவெளி விட்டு வடிவமைத்தால், சாதாரண வண்ணத்தில் இருந்த சேலை நம் கலை உணர்வால் மேலும் ஹைலைட்டாகி, பார்ப்பதற்கு ஒரு ரிச் லுக்குடன் ஜொலிக்கும். மாலை நேர பார்ட்டிகளுக்கு உடுத்திச் செல்லும் அளவிற்கு ரிச்சான லுக்கில் காட்சி தரும். பிறகென்ன பார்ட்டியில் பல வண்ண சோடியம் விளக்கின் ஒளியில் நீங்களும் பிரகாசமாகி விடுவீர்கள்.



● ஒரே வண்ணத்தில் இருக்கும் சாதாரண சேலையினை மேலும் மெருகூட்டி ஹைலைட் செய்ய, ஒரு சேலைக்கு 5000 முதல் வேலைப்பாட்டையும், எடுத்துக் கொள்ளும் நேரத்தைப் பொருத்து விலை நிர்ணயம் செய்யலாம்.

எழுத்து வடிவம்: மகேஸ்வரி படங்கள்: ஆர்.கோபால்



● மகேஸ்வரி



உடல் தானம்



34

▶ ஏப்ரல் 1-15, 2017

தோழி



“பிண்டம் எனும் எலும்போடு, சதை, நரம்பு, உதிரம் அடங்கிய உடம்பிது...” என்ற பாடலை நினைவுப்படுத்தும் விதமாக, இறப்பிற்கு பின் நெருப்பிற்கும் மண்ணிற்கும் இரையாகும் மனித உடலை மருத்துவம் படிக்கும் மாணவர்களின் உடற்கூறியல் கல்விக்கு உதவட்டுமே எனும் எண்ணத்தில் விரல்விட்டு எண்ணும் விதத்தில், மிகச் சிலரே அது பற்றிய விழிப்புணர்வோடு உடலை தானம் செய்ய முன்வருகிறார்கள். உறுப்பு தானமும், உடல் தானமும் ஒன்றல்ல... இரண்டும் வேறு வேறு.

அரசு மருத்துவக் கல்லூரிகளில் மருத்துவம் பயிலும் மாணவர்களுக்கு அரசு பொது மருத்துவமனைகளில் கேட்பாரற்று கிடக்கும்



டாக்டர்
லெஷ்மண முர்த்தி



இறந்த உடல்களே பெரும்பாலும் உடற்கூறியல் கல்விக்கு அனுப்பப்பட்டு வருகிறது. ஒருவர் முழுமனதுடன் விரும்பி, தான் இறந்ததும் தன்னுடலை தானம் செய்ய வேண்டும் என நினைத்தால், என்ன செய்ய வேண்டும்? அதற்கென யாரை அணுகுவது? எங்கே எப்படி விண்ணப்பிப்பது? ஒப்படைக்கப்பட்ட நம் உடலின் அடுத்த நிலை என்ன? எண்ணற்ற கேள்விகளுடன் அது குறித்து விளக்கம் பெற சில வினாக்களுடன் ஸ்டான்லி அரசு மருத்துவமனையின், பொது அறுவை சிகிச்சை மருத்துவரான டாக்டர் லெஷ்மண மூர்த்தியை அணுகியபோது உடல் தானம் குறித்து நம்மிடம் விளக்கமாகவும் விரிவாகவும் பேசினார்.

உடலை எப்படி ஒப்படைப்பது?

தானம் செய்ய ஒப்புக்கொண்ட நபர் இறந்த பின் அவரின் உடல் அரசு மருத்துவமனையிலோ, அரசு மருத்துவக் கல்லூரியிலோ ஒப்படைக்கப்படும். உடல் தானம் செய்த நபர் இயற்கையாக மரணமடைந்தால் மட்டுமே மருத்துவக் கல்லூரி மாணவர்களுக்குப் பயன்படும். எனவே தானம் செய்தவர் இயற்கையாக மரணம் அடைந்தார் என்ற சான்றிதழ் பெற்றிருக்க வேண்டும் அல்லது மருத்துவக் கல்லூரிக்குத் தெரிவித்தால் அவர்களே வந்து உடலைப் பெற்றுச் செல்வார்கள் அல்லது நாமாகவும் விண்ணப்ப நகலுடன் இறந்த உடலை மருத்துவக் கல்லூரியில் ஒப்படைக்கலாம். வேலை நாட்களாக இருந்தால் மருத்துவக் கல்லூரியிலும், விடுமுறை நாட்களாக இருந்தால் அரசு மருத்துவமனையிலும் ஒப்படைக்கலாம்.

உடல் தானம் பெற்ற பிறகு தொடரும் நடவடிக்கைகள் என்ன?

உடல் கிடைத்ததும் எம்பார்மிங்

உடல் தானம் செய்தல்	
1. படி	1
2. மடி	1
3. கை (Right/Left)	1
4. கைகள்	1
5. கைகள்	1
6. கைகள்	1
7. கைகள்	1
8. கைகள்	1

செய்யப்படும். உடலிலுள்ள ரத்தத்தை முழுவதும் வெளியேற்றி தொடையில் துளையிட்டு செயற்கை திரவத்தை ஏற்றி உடலை பதப்படுத்தி வைத்திருப்பார்கள். எம்பார்மிங் செய்வதன் மூலம் ஒருவரின் உடல் சுருங்குமே தவிர, எத்தனை நாள் ஆனாலும் உடல் கெடாது.

உடல் தானம் செய்வதற்கென விதிமுறைகள் உள்ளதா? யாரெல்லாம் உடல் தானம் செய்ய முடியாது?

கண்டிப்பாக விதிமுறைகள் உள்ளன. ஹெச்.ஐ.வி.யால் பாதிக்கப்பட்டு இறந்தவர்களும், ஹெபடைடிஸ் பி/சி வைரஸ் தாக்குதல் அடைந்தவர்களும், கேன்சர் போன்ற உயிர்கொல்லி நோய் பாதிப்படைந்தவர்கள், டி.பி. நோய் தாக்குதலுக்கு உள்ளானவர்கள் உடல்கள் ஏற்கப்பட மாட்டாது. தொழு நோயால் பாதிப்படைந்தவர்கள், போதைப் பழக்கத்திற்கு அடிமையாகி இறந்தவர்களின் உடல் பாகங்கள் சிதைவடைந்து இருந்தால் தானமாக ஏற்கப்பட மாட்டாது. மேலும் இயற்கையான இறப்பில்லாமல் பிணக்கூராய்வு (postmortem) செய்யப்பட்ட உடல்கள் உடற்கூறியல் கல்விக்கு பெற்றுக்கொள்ளப்பட மாட்டாது. மேலும் உடல் தானம் செய்வதற்கு வயது வரம்பு கிடையாது.

உடல் தானத்திற்கு செய்ய வேண்டியது...

> உங்கள் பகுதியில் உள்ள அரசு பொது மருத்துவக் கல்லூரிகளில் உடல் தானத்திற்கான விண்ணப்பம் கிடைக்கும். அரசு மருத்துவக் கல்லூரி டீனையோ அல்லது உடற்கூறியல் துறைத் தலைவரையோ (Anatomy HOD) அணுகி விண்ணப்பத்தைப் பெற்று பூர்த்தி செய்து கொடுக்க வேண்டும்.

> விண்ணப்பத்தைப் பூர்த்தி செய்து அதனுடன் புகைப்படத்தை ஒட்டி பெயர், முகவரி, அடையாளங்கள், தொலைபேசி எண் ஆகியவற்றைக் குறிப்பிட்டு, 'நான் எனது இறப்புக்குப் பிறகு உடலை தானம் செய்ய விரும்புகிறேன்' என்று எழுதி கையெழுத்திட வேண்டும்.

> அத்துடன் மிக நெருங்கிய உறவினர் ஒருவரின் சம்மதம் வேண்டும். கணவன் என்றால் மனைவி, மனைவி என்றால் கணவன், அதற்கடுத்த நிலையில் மகனோ, மகளோ, அதற்கும் அடுத்த நிலையில் அண்ணன் உறவுகள்... இப்படி அந்த விண்ணப்பத்தில் கேட்டிருக்கும் உறவுகளில் முன்னுரிமை தரக்கூடிய உறவொன்றை தேர்வு செய்யலாம்.

> உடல் தானம் செய்ததற்கான ரசீது ஒன்று கொடுப்பார்கள். அதனை பத்திரமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

> இதற்குக் கட்டணம் எதுவும் கிடையாது.

தன் உடலை தானம் செய்யாதவர் இறந்தால், அந்த உடலை அவரது நேரடியான உறவினர்கள் விரும்பினாலும் தானம் செய்ய முடியும்.

உடல் தானம் செய்யப்பட்ட ஒருவரின் உடல் மருத்துவமனையில் ஒப்படைக்கப்பட்டதும், எம்பார்மிங் செய்யப்பட்டு பதப்படுத்தப்பட்டுவிடும். எம்பார்மிங் செய்து முடிக்கப்பட்டுவிட்டது என்றால், ஒப்படைக்கப்பட்ட உடலை திரும்பப் பெற மீண்டும் குடும்பத்தினர் நினைத்தாலும் இயலாது.

தானம் பெறப்பட்ட உடலின் அடுத்தக் கட்ட செயல்பாடு என்ன?

எம்பார்மிங் செய்து பதப்படுத்தப்பட்ட உடல், மருத்துவம் பயில வரும் மருத்துவக் கல்லூரி மாணவர்களின் உடற்கூறியல் செயல்முறை கல்விக்கு பயன்பாட்டிற்கு அனுப்பப்பட்டுவிடும். பெறப்படும் உடல்களின் எண்ணிக்கையை பொருத்து, இறந்த நபர்களது உடல்கள் மாணவர்களுக்குப் பிரித்து வழங்கப்படும். ஒரு சில அரசு மருத்துவக் கல்லூரிகளில் 150 மாணவர்கள் வரை இருப்பார்கள். சில மருத்துவக் கல்லூரிகளில் 250 மாணவர்கள் வரை வகுப்பில் உண்டு.

பெறப்பட்ட உடல்களை மாணவர்களின் எண்ணிக்கையைப் பொருத்து பிரித்துத் தருவார்கள். உதாரணத்திற்கு 150 மாணவர்கள் உள்ள ஒரு வகுப்பில், எட்டு உடல்கள் தான் உள்ளது என்றால், ஒரு உடலிற்கு 18ல் இருந்து 20 மாணவர்கள் எனப் பிரிப்பார்கள். குறைவான உடல்கள்தான் தானமாகப் பெறப்பட்டது என்றால், உடற்கூறியல் பற்றி செயல்முறையில் மாணவர்கள் சும்பலாக

காலம் முழுக்க பெரியாரின் கொள்கைகளை தமிழ் மண்ணில் பரப்பியவர் பேராசிரியர் பெரியார்தாசன். பெண் சிசுக் கொலைக்கு எதிரான 'கருத்தம்மா' திரைப்படத்தில் முக்கிய வேடத்தில் அறிமுகமாகி, மேலும் சில படங்களிலும் நடித்தார். கேம்பிரிட்ஜ் பல்கலைக்கழகத்தில் டாக்டர் பட்டம் பெற்றவர். கடைசியாக சென்னை பச்சையப்பன் கல்லூரியில் பேராசிரியராக பணியாற்றி ஓய்வு பெற்றார். இறுதிக்காலத்தில்



அவர் இஸ்லாம் மதத்தைத் தழுவினார். உயிருடன் இருக்கும் போதே தனது கண்கள் மற்றும் உடலை தானமாக தருவதாக ஏற்கனவே உறுதி அளித்திருந்தார். அதன்படி

அவரது மரணச் செய்தி அறிந்து, சங்கர நேத்ராலயா கண் மருத்துவர்கள் அவரின் கண்களை பெற்றுச் சென்றனர். அவரின் உடல் சென்னை அரசு மருத்துவக் கல்லூரிக்கு தானமாக வழங்கப்பட்டது. 63 வயதில் இறந்த பெரியார்தாசனுக்கு வசந்தா என்ற மனைவியும், வளவன், சுரதா என இரு மகன்களும் உள்ளனர்.



சீமீபத்திய நிகழ்வாக, தமிழகத்தில் பிரபல எழுத்தாளரும், கவிஞரும், முற்போக்கு சிந்தனைவாதியுமான, 73 வயதான மக்கள் கவிஞர் இன்குலாப், உடல் நலக்குறைவால் சென்னையில் காலமானார். தீவிர தமிழ் உணர்வாளரான மக்கள் கவிஞர் சென்னை புதுக்கல்லூரியில் தமிழ்ப் பேராசிரியராக பணியாற்றியவர். கவிஞர் இன்குலாப் தன்னுடைய மரணத்துக்கு பிறகு மருத்துவ கல்லூரி மாணவர்கள் ஆராய்ச்சிக்கு பயன்படுத்தும் வகையில் தனது உடலை அரசு மருத்துவக் கல்லூரிக்கு தானமாக வழங்க வேண்டும் என கூறி இருந்தார். அதன்படி மக்கள் கவிஞர் இன்குலாப்பின் உடல் செங்கல்பட்டு அரசு மருத்துவக் கல்லூரி

மருத்துவமனையில் ஒப்படைக்கப்பட்டது. இன்குலாப்பின் மூத்த மகன் செல்வம் தனது தந்தையின் உடலை ஒப்படைத்தார்.

நின்று கற்கும் நிலை ஏற்படும். அதிக உடல் பெறப்பட்டது என்றால் ஒரு உடலுக்கு குறைவான மாணவர்கள் என்ற முறையில் அனைவரும் உடற்கூறியலை எளிமையாக கற்கலாம்.

▶ உடற்கூறியல் கல்வி என்பது...

உடல் மைப்பு, உள் உறுப்புகளின் அமைப்பு, அதன் செயல்பாடு என ஒரு உடலை முழுவதும் திறந்து பார்த்தால் மட்டுமே தெளிவாக கற்க இயலும். ஒவ்வொரு உறுப்பின் பாகங்களையும் செயல்முறையில் ஒப்பன் செய்து சொல்லித் தருவார்கள். வலது கை, இடது கை, கால் என ஒவ்வொரு பாகமாக உடற்கூறியல் முதலாமாண்டில் துவங்கும். அவைகளை அருகில் இருந்து கவனித்துக் குறிப்பெடுப்போம். மாணவர்களும் முதலாமாண்டிலே, செயல்முறையில் இறங்கி மனித உடல்களை உடற்கூறியல்

செய்வோம். முதல்முறை, புதிதாக உயிரற்ற உடலை நெருங்கி, செயற்கல்வியில் இறங்கும் போது, துவக்கத்தில் தடுமாற்றமாக இருந்தாலும், போகப்போக மாணவர்களுக்கு முற்றிலும் பழகிவிடும். இரண்டாமாண்டில் இருந்து மனித உடலில் ஏற்படும் நோய்கள் பற்றி சொல்லித் தரப்படும்.

தனியார் மருத்துவக் கல்லூரி என்றால், அதற்கென மெழுகால் செய்யப்பட்ட வாக்ஸ் பொம்மைகள், மேனிக்யூல் போன்ற வற்றை வைத்து செயற்கையான முறையில் மாணவர்களுக்கு பாடம் நடத்தப்படும். மருத்துவம் பயில வரும் அனைத்து மாணவர்களுக்கும் முதலாமாண்டு உடற்கூறியல் கல்வி கட்டாயம் இடம் பெற்றிருக்கும்.

▶ உடல் தானம் குறித்து தோழி வாசகர்களுக்கு சொல்ல விரும்புவது...

இறப்பு என்பது உணர்வு சார்ந்த (emotional) விஷயம். அறிவுப்பூர்வமாய் சிந்தித்தால் மட்டுமே உடல் தானம் என்பது முற்றிலும் சாத்தியம். ஒரு சில பிரபலங்கள் மட்டுமே தங்கள் உடலை தானம் செய்துள்ளார்கள். உறுப்பு தானம் பரவலாக நிகழும் நிலையில், உடல் தானம் பற்றிய சிந்தனை மக்களுக்கு இன்னும் அதிகம் வர வேண்டும். இறந்தவுடன் மருத்துவ ஆராய்ச்சி மாணவர்களுக்கு உடலை தரும் உயர்ந்த முடிவுக்கும் மனித சமுதாயம் முன்வர வேண்டும். பிறப்பைத் தடுக்க, தள்ளி வைக்க விஞ்ஞானத்தால் கற்றோம். இறப்பையும் தடுக்கவும் தள்ளிவைக்கவும் விஞ்ஞானத்தில் முடியும், முடியாதது உலகில் எதுவுமில்லை. நெருப்புக்கும் மண்ணிற்கும் இரையாகும் இந்த சடலத்தை மருத்துவ மாணவர்களின் ஆராய்ச்சிக்கு வழங்குவதில் தவறு இல்லை.

நடிகர் கமல்ஹாசன்...

உடல் தானம் செய்த முதல் நடிகர் கமல்ஹாசன் தான். சென்னை மருத்துவக் கல்லூரியில் ஆகஸ்ட் 15, 2002 அன்று இதை உறுதி செய்தார்.



உணவே

மருந்து

நாம் நாள்தோறும் சமைக்கும் சமையல் பொருட்கள் மருந்தாகவும் பயன்படுகின்றன. அதனால்தான் 'உணவே மருந்து' எனச் சொல்லப்படுகிறது. இதோ சாம்பிளுக்கு சில...

மிளகு

'நறுமணப் பொருட்களின் அரசி'யான மிளகை சங்க காலத் தமிழர் ரோமாபுரிக்கு ஏற்றுமதி செய்து பெரும் பொருள் ஈட்டினர். மிளகு நறுமணப் பொருளாகவும் மருந்தாகவும், உணவைப் பாதுகாக்கவும் பயன்பட்டது. மிளகில் உள்ள பொட்டாசியம் ஜீரண சக்தியைத் தூண்டும். குடல்களுக்கு நல்லது. வாயுப் பிரச்சனையை நீக்கும். கொழுப்பைக் குறைக்கும். சைனஸ், தொண்டை வலி குணமாகும். வெற்றிலையில் பத்து மிளகை வைத்து மென்று தின்றால் தேளின் விஷம் நீங்கும். மாங்கனீஸ், வைட்டமின் சி, வைட்டமின் ஈ ஆகியவை மிளகில் உள்ளன.

இஞ்சி

உணவு ஜீரணமாக இஞ்சி உதவுகிறது. குடலில் சேரும் கிருமிகளை அழிக்கும். கல்லீரலை குணப்படுத்தும். இஞ்சிச்சாறு வாந்தி, பித்தம், மலச்சிக்கல் ஆகியவற்றை குணமாக்கும். ஞாபகசக்தியைத் தூண்டும். பசி எடுக்கும். சளி, தொண்டை வலி, ஆஸ்துமா போன்ற நோய்களுக்கு இஞ்சி நல்ல மருந்து. தலைச்சுற்றலுக்குத் தீர்வு கிடைக்கும். உடல் இளைக்கும். வாதக் கோளாறுகள் நீங்கும். இதய நோய் குணமாகும்.

பூண்டு

பூண்டில் உள்ள அல்லிசின் மருத்துவ குணம் கொண்டது. 40 வகையான மருத்துவப் பயன்கள் பூண்டுக்கு உண்டு. ரத்தக் குழாய்களில் கொழுப்பு படிவதைப் பூண்டுதடுக்கும். பூண்டுவாயுக்கோளாறைக் குணப்படுத்தி ஜீரண சக்தியை தூண்டும். ஜலதோஷம், காது வலி, முகப்பரு, உளை

சதை, புழுத்தொல்லை, மூல நோய்கள் ஆகியவற்றைப் பூண்டு குணப்படுத்தும். பூண்டை அரைத்துப் பத்து போட்டால் கட்டிகள் கரையும். சுளுக்கை குணமாக்கும். வயிற்றுவலி, நெஞ்செரிச்சல், நெஞ்சுக் கரிப்பு குறையும். வாத நோய் குணமாகும். பூண்டையும் மிளகையும் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் குளிர்காய்ச்சல் ஓடிப் போய் விடும்!

மஞ்சள்

ஆற்றலின் வடிவாய் விளங்கும் மகளிருக்கு மஞ்சள் அவசியம். மஞ்சள் ஒரு கிருமி நாசினி. நோய் காக்கும் திறன் மஞ்சளுக்கு உண்டு. மஞ்சள் வயிற்றுப் புண்ணை ஆற்றும். பெண்களின் முகத்தில் முடி வளர்வதைத் தடுக்கும். உடலின் வியர்வை நாற்றத்தை மஞ்சள் போக்கும். தோலுக்குப் பாதுகாப்பு தரும். மஞ்சள் புண்களை குணமாக்கும். மஞ்சளை தீயில் சுட்டு சுவாசித்தால் மூக்கடைப்பு நீங்கும். உடலுக்கு நிறத்தைக் கூட்டும். மஞ்சள் ரத்தத்தை சுத்தப்படுத்தும் ஆற்றல் கொண்டது.

சோம்பு

ஜீரண சக்தியை தூண்டும். பசி ஏற்படும். உடல் பருமன் குறையும். கருப்பை பலம் பெறும். குடற்புண் ஆறும். வயிற்றுவலி, வயிறுப் பொருமல் குணமாகும். ஈரல் பாதிப்பு நீங்கும். இருமல், இரைப்பு சரியாகும். காய்ச்சல் குறையும். மாதவிடாயின் போது ரத்தப்போக்கினை கட்டுப்படுத்தும்.

சீரகம்

சீரகக் கசாயம் வாந்திக்கு நல்லது. சீரகத்தண்ணீர் அஜீரணத்தைப் போக்கும். தலைச்சுற்றல், மயக்கம் நீங்கும். சீரகத்தை திராட்சையுடன் சாப்பிட்டால் ரத்த அழுத்தம் கட்டுப்படும். கருப்பட்டியுடன் சாப்பிட்டால் நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கும்.

- ப.கீதா, திருச்சி.

● **கி.ச.திலீபன்** படங்கள்: மணிகண்டன்



ஸ்ரீலதா

வாழ்தலின் மீதான நம்பிக்
கையை இழந்து போகும்
தருணம் எல்லோரது வாழ்க்கையிலும்
ஏற்படும். அதன் பிறகு அவநம்பிக்கை
யுடன், பற்றுதலற்ற ஒரு வாழ்க்கையை
வாழப்போகிறோமா? இல்லை அதிலி
ருந்து மீண்டு புத்துயிர்ப்பு கொள்ளப்
போகிறோமா என்பதில்தான் அடங்கியி
ருக்கிறது வாழ்வின் சாரம். கர்ப்பப்பை
பிரச்சனை, கருக்கலைவு, முதுகுவலி,
மார்பகப் புற்றுநோய் என 19 ஆண்டு
காலம் நோய்களால் அல்லல்பட்டவர்
ஸ்ரீலதா ஸ்ரீகுமார்.



என்னைப்போடல் வாழ்வு



40

ஏப்ரல் 1-15, 2017

தோழி



வாழ்வின் மீதான நம்பிக்கையை தொலைத்திருந்த கட்டத்தில் யோகா சனம் மூலம் கிடைத்த ஆற்றுப்படுத்துதலினால் தனது உடற் பிரச்சனைகளிலிருந்து நம்பிக்கையோடு மீண்டு வந்திருக்கிறார். எதிர்மறையான எண்ணங்களுக்கு ஆட்பட்டிருந்தவர் இப்போது நேர்நிறையான எண்ணங்களோடு, பலருக்கும் யோகாசனத்தைப் பயிற்றுவிக்கிறார். நாகர்கோவில் அருகே திருநயினார்குறிச்சியைச் சேர்ந்த இவரை நாகர்கோவில் வாழும் கலைப் பயிற்சி மையத்தில் சந்தித்தேன்.

“நான் இளங்கலை பொருளாதாரம் படிச்சிருக்கேன். என் கணவர் மத்திய தொலைத்தொடர்புத்துறையில் பணியாற்றி

ஓய்வு பெற்றவர். 1982ம் ஆண்டுதான் எங்க திருமணம் நடந்தது. முதல் முறை கருத்தரிச்சப்ப கர்ப்பம் கலைஞ்சுடுச்சு. இரண்டாவது முறை கருத்தரிச்சதுலதான் என் மகன் ஸ்ரீஜித் பிறந்தான். அவனுக்கு அடுத்து இரண்டு முறை கருத்தரிச்சும் இரண்டு கருவும் கலைஞ்சு போச்சு. இதனால் உடல் ரீதியா மட்டுமில்லாமல் மன ரீதியாகவும் நான் ரொம்பவும் பாதிக்கப்பட்டேன். கர்ப்பப்பை பிரச்சனை மட்டுமில்லாமல் முதுகுவலியும் ஒரு பிரச்சனையா இருந்தது. மாத்திரைகளாலேயே என் நாட்கள் கழிஞ்சுது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி ரொம்பவுமே குறைவா இருந்தது. மனச்சோர்வுக்கு ஆளாகியிருந்தேன்.

நான் ரொம்பவும் பயப்படுவேன். வெளி யாட்கள் யார்கிட்டயாவது பேசினும்னா கூட எனக்கு பயம். ஏன்னா நான் பிறந்து வளர்ந்த குடும்ப சூழல் அப்படி. பொதுவாகவே பெண்களை வீட்டுக்குள்ளயே சுருக்கிடுவாங்க. அதனால என்னோட வட்டம் ரொம்பவும் சின்னது. என் பிரச்சனையை சொல்லி ஆறுதல் தேடிக்கிறதுக்குக் கூட ஆட்கள் இல்லை. அதனால அந்தக் கவலைகள் எல்லாம் எனக்குள்ளேயே அடங்கியிருந்துச்சு. இப்படியான சூழல்லதான் 2000ம் ஆண்டு கோவையிலுள்ள ஒரு மருத்துவமனையில் எனக்கு மார்பகப் புற்றுநோய் ஏற்பட்டிருக்குன்னு சொன்னாங்க. அதைக் கேட்டதும் நான் பரிதவிச்சுப் போனேன். அன்றைக்கு புற்றுநோய்க்கிறது ரொம்பப் பெரிய நோய். ஏற்கனவே முதுகு வலியாலயும், கர்ப்பப்பை பிரச்சனைகளாலும் அவதிப்பட்ட எனக்கு புற்றுநோய்னு அடுத்த அடிவிழுந்தது.

கர்ப்பப்பை பிரச்சனை, கருக்கலைவு, முதுகுவலிக்காக எடுத்துக்கிட்ட மாத்திரைகளோட பக்க விளைவுகளும் ஹார்மோன் சமமின்மையும்தான் புற்றுநோய்க்குக் காரணமனு சொன்னாங்க. எனக்கு நெகடிவான எண்ணங்கள் அதிகம். எதையும் பாசிட்டிவாவே யோசிக்க மாட்டேன். இதுவும் புற்றுநோய்க்கு ஒரு காரணமாக இருந்திருக்கலாம். அப்ப என் மகனுக்கு 17 வயசுதான் ஆகியிருந்துச்சு. எனக்கு இப்படியாயிடுச்சேங்கிற கவலையோட, குடும்பத்தை கவனிக்க முடியாம போச்சேங்குற கவலையும் சேர்ந்துச்சு. வார்த்தையால சொல்லிட முடியாத வேதனைக்கு ஆளாகியிருந்தேன். நம்பிக்கைக்கிற ஒண்ணு இல்லாமயே போச்சு. இனி வாழ்க்கையே அவ்வளவுதான்னுதான் நெனைச்சேன்.

திருவனந்தபுரம் புற்றுநோய் மையத்தில் தான் சிகிச்சை எடுத்தேன். கீமோதெரபி சிகிச்சையப்ப உடலெல்லாம் வீங்கி, முடியெல்லாம் கொட்டிப்போனப்ப வாழ்க்கையையே வெறுத்துட்டேன். புற்றுநோய் சிகிச்சைக்காகவே திருவனந்தபுரம் போறதால திருவனந்தபுரம்னாலே என் மனசுல புற்றுநோய்னு பதிஞ்சிருச்சு. திருவனந்தபுரத்தைப் பார்த்தாலே எனக்கு ஒரு மாதிரி ஆகிடும். வாந்தி எடுத்துடுவேன். இப்படியா ஒவ்வொரு நாளும் நரகம்தான். சிகிச்சை முடிஞ்ச பிறகு, புற்றுநோய் மையத்தில் பிராணாயாமம், தியானம், யோகா செய்யும்படி சொன்னாங்க. இதன் மூலமா நம்மளோட மன அழுத்தம் குறைஞ்சு பாசிட்டிவ் ஆன எண்ணங்கள் ஏற்படும்னாங்க. அவங்களோட பரிந்துரையின் பேரில்தான் 41 நாட்கள் தொடர்ந்து யோகாசனம்

செஞ்சப்ப எனக்குள்ளான மாற்றத்தை உணர முடிஞ்சது. எனக்குள்ள ஒரு தைரியம் வந்துச்சு. எந்தப் பிரச்சனையாக இருந்தாலும் அதைத் தாண்டி வந்துட முடியும்ங்கிற பாசிட்டிவான எண்ணங்கள் உருவாக ஆரம்பிச்சது. அதுக்கப்புறம்தான் எனக்கு வாழ்க்கை மேலேயே ஒரு பற்றுதல் வந்துச்சு. திருவனந்தபுரத்தை நினைச்சாலே ஒரு மாதிரி ஆகிடும். அடிக்கடி வாந்தி வரும். 'சுதர்சன க்ரியா' ங்கிற மூச்சுப்பயிற்சி எடுத்ததற்குப் பிறகு எனக்கு வாந்தி வற்றதில்லை. திருவனந்தபுரத்து மேல எந்த படபடப்பும் இல்லை. மனதை அழுத்திக்கிட்டிருக்கிற ஒரு மிகப்பெரிய பிரச்சனையிலிருந்து விடுபடும்போது ஏற்படுற மகிழ்ச்சிக்கு அளவே இல்லை.

1982ம் ஆண்டிலிருந்து 2001 வரைக்கும் நோயோடவேதான் வாழ்ந்திருக்கேன். அதையெல்லாம் நினைச்சுப் பார்க்கும் போதே மனசு கனக்கும். எனக்கு மட்டும் ஏன் இப்படியெல்லாம் நடக்கணும்னு தோணி ருக்கு. என்னோட பயம்தான் எனக்கு எதிரியாக இருந்திருக்கு. எண்ணம் போலதான் வாழ்க்கை இருக்கும். அன்றைக்கு என்னோட எண்ணங்கள் முழுக்கவும் நெகட்டிவா இருந்தது. இன்னைக்கு பாசிட்டிவ் ஆன எண்ணங்கள் தான் எனக்கு இருக்கு. என் உடலுக்கு இப்ப எந்தப் பிரச்சனையும் இல்லை. எல்லாத்துல இருந்தும் நம்மை மீட்டுக் கொண்டு வற்ற சக்தி இந்த உலகத்துல இருக்கவேதான் செய்யுது. எனக்கு அது யோகாசனம் மூலமாக நடந்திருக்குன்னுதான் சொல்லணும். புற்றுநோயிலிருந்து முழுமையாக மீண்டு வந்துட்டேன். ஆண்டுக்கு ஒரு முறை செக்கப் போய்க் கிட்டிருக்கேன்" என்ற வர்தான் யோகா பயிற்சியாளரானது பற்றிக் கூறுகிறார்.

"யோகாசனம்தான் என்னை மீட்டுக் கொண்டு வந்துச்சு. இனி அவ்வளவுதான்னு நினைச்ச வாழ்க்கையை இன்னும் இருக்குன்னு உணர்த்துச்சு. யோகாசனம் மூலமா என்னைப் போல பலரும் பயனடையணும். நான் கத்துக்கிட்டதை பலருக்கும் சொல்லித் தர முடிஞ்சது. இந்தக் கால இடைவெளியில 5 ஆயிரத்துக்கும் மேற்பட்டவங்களுக்கு யோகா மற்றும் ஆற்றுப்படுத்துதல் பயிற்சி கொடுத்திருக்கேன். 2014ம் ஆண்டுதான் யோகா ஆசிரியர் ஆனேன். இன்றைக்கு நாகர்கோவில் சுற்று வட்டாரத்தில் உள்ள வாழும்கலைப்பயிற்சி மையங்களில் யோகா பயிற்றுவிக்கிறேன்" என்கிறார் ஸ்ரீலதா ஸ்ரீகுமார்.

ஆம் எண்ணம் போல்தான் வாழ்வு இருக்கும்.



● ஸ்ரீதேவி மோகன்

குந்ஃபு யாட்டி

40

வயதிலேயே வீட்டு வேலைகளைச் செய்து முடிப்பதற்குள், மேல் மூச்சு கீழ் மூச்சு வாங்குபவர்கள் இருக்க, 93 வயதில் குந்ஃபு கற்றுத் தருகிறார் சீனாவின் டாங்கியூவன் கிராமத்தைச் சேர்ந்த ஷாங் ஹெக்ஸையன்.



ஷாங் ஹெக்ஸையன்

90 வயதில் திடகாத்திரமாக இருக்கும் பாட்டிகள் டிவி சீரியல்கள் பார்ப்பார்கள். மிஞ்சிப்போனால் பரமபதம் விளையாடு வார்கள். பேரன், பேத்திகளைக் கொஞ்ச வார்கள். ஆனால் இந்த ஸ்டீரியோ டைப் பாட்டிகளுக்கு மாற்றாக இந்த 93 வயதில் கம்பு சுத்தி விளையாடுகிறார் ஷாங்.

4 வயதில் குங்ஃபூ பயிற்சியில் ஈடுபட்ட இவர், கடந்த 89 ஆண்டுகளாக விடாமல் பயிற்சி செய்து வருகிறார். இப்போதும் வீட்டில் தனது பிள்ளையுடனும் பேத்திகளுடனும் பயிற்சியில் ஈடுபட்டு வருகிறார். அந்த ஊரில் உள்ள பிள்ளைகளுக்கு குங்ஃபூ கற்றுத்தருகிறார். வியக்கவைக்கும் இந்த திறமையால் உலகை தன் பக்கம் திரும்பி பார்க்க வைத்திருக்கிறார் ஷாங் ஹெக்ஸையன். இவர் பயிற்சி செய்யும் போட்டோக்கள் இணையத்தில் வெளியாகி வைரலான பிறகு சைனாவின் இன்டர்நெட் சென்சேஷனே இவர்தான்.

இவரது பிஸ்ட் டெக்னிக் அந்த ஊரில் ரொம்ப பிரபலம். அதாவது, கொம்பினை வைத்து தாக்குதல், உள்ளங்கை மற்றும் கால்களால் தாக்குவதில் இவர் மிகப் புகழ் பெற்றவர்.

93 வயதிலும் நல்ல உடல் ஆரோக்கியத்தோடு இருக்கும் ஷாங் தினமும் காலையில் 5 மணிக்கெல்லாம் எழுந்து உடற்பயிற்சி செய்த பிறகு குங்ஃபூ பயிற்சியில் ஈடுபடுகிறார். நல்ல தூக்கம், முறையான நிறைந்த காய்கறிகளுடன் கூடிய சிறந்த உணவுப் பழக்கம் இவைதான் இவர் ஆரோக்கியமாக இருக்க முக்கியக் காரணம். இந்த சிறந்த பழக்க வழக்கங்கள் மற்றும் பயிற்சிகளினாலோ என்னவோ இந்த 93 வயது வரை அவர் உடல்நலம் சரியில்லை என மருத்துவமனைக்கு சென்றதே இல்லையாம். இதுவே பெரும் சாதனை தானே.

‘நல்ல உடல்நலம் சிறப்பாக இருக்க வேண்டுமானால் தினமும் உடற்பயிற்சிகள் செய்வதோடு நேர்மறையான சிந்தனைகளை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். முடிந்தவரை அடுத்தவர்களுக்கு உதவுவதும் முக்கியம்’ என்பது இளைய தலைமுறைக்கு இவர் சொல்லும் அறிவுரை.

“இந்த குங்ஃபூ கலையில் 15 ஸ்டைல் இருக்கிறது. ஒவ்வொரு ஸ்டைலுக்கும் 36 மூவ்ஸ் உண்டு. ஒரு ஸ்டைலை முழுமையாக கற்றுக்கொள்ளவே முழுதாக மூன்று ஆண்டுகள் பிடிக்கும்” என்கிறார்

‘நல்ல உடல்நலம் சிறப்பாக இருக்க வேண்டுமானால் தினமும் உடற்பயிற்சிகள் செய்வதோடு நேர்மறையான சிந்தனைகளை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். முடிந்தவரை அடுத்தவர்களுக்கு உதவுவதும் முக்கியம்’ என்பது இளைய தலைமுறைக்கு இவர் சொல்லும் அறிவுரை.



ஷாங். “கடினமான இந்தப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளும் போது எனது தசைகளை ரணமாக்கி இருக்கிறது. அதனால் என்னால் சில நேரங்களில் கழிப்பறைக்குக் கூட செல்ல முடியாமல் இருந்திருக்கிறது. எங்கள் குடும்பம் மிக வறுமையான குடும்பம். பல நேரங்களில் பயிற்சிக்கு பின் எனக்கு சாப்பிட உணவில்லாமல் பட்டினியோடு இருந்திருக்கிறேன்” என்கிறார்.

ஷாங் ஒருநாள் தெருவில் சென்று கொண்டிருக்கும் போது, ஒரு வன் தன் மனைவியை போட்டு அடித்துக் கொண்டிருந்ததைக் கண்டிருக்கிறார். இவருக்கு வந்த கோபத்தில் அங்கே விரைந்து சென்று அவனை போய் நெஞ்சில் ஓங்கி அடித்திருக்கிறார். அத்துடன் அவன் தன் மனைவியை அடிப்பதை நிறுத்தி இருக்கிறான். அப்போதுதான் அவரின் கோபம் தணிந்திருக்கிறது

ஆனால் ஷாங் தனது இந்த குங்ஃபூ கலையை எப்போதும் வன்முறைக்குப்



வருகிறது. எங்கள் குடும்பத்தில் அனைவரும் இந்தக் கலையைக் கற்றுக்கொண்டு வருகிறோம். இது எங்களுக்கு நல்லொழுக்கத்தையும், வலிமையையும் அளிக்கிறது. நமது முன்னோர்கள் இந்தக் கலையை தோற்றுவிக்க காரணம் தற்காப்புக்காகவும் மற்றவர்களுக்கு உதவுவதற்காகவும்தான். மற்றவர்களை கொடுமைப்படுத்துவதற்காக அல்ல' என்கிறார் ஹாங்.

இவரது பாரம்பரியத்தைச் சேர்ந்த சிலர் அந்த ஊரை விட்டு சென்றுவிட்டதால் ஊரில் உள்ள மற்ற பிள்ளைகளுக்கு குங்ஃபூ பயிற்றுவிக்கும் இவர், 'நான் பிரபலமாக



'300 ஆண்டுகளாக குங்ஃபூ கற்றுக்கொள்ளும் வழக்கம் எங்கள் பாரம்பரியத்தில் நீடித்து வருகிறது. எங்கள் குடும்பத்தில் அனைவரும் இந்தக் கலையைக் கற்றுக்கொண்டு வருகிறோம். இது எங்களுக்கு நல்லொழுக்கத்தையும், வலிமையையும் அளிக்கிறது.'

பயன்படுத்த விரும்புவதில்லை. தற்காப்புக்கு மட்டுமே பயன்படவேண்டும் என்று விரும்புகிறார். '1924 ம் ஆண்டு நான் பிறந்த போது சைனா பிற நாடுகளுடன் போரில் ஈடுபட்டு இருந்தது. அப்போது இந்தக் கலையைக் கற்றுக் கொள்வது மிகவும் அத்தியாவசியமாக இருந்தது. அதுமட்டுமின்றி 300 ஆண்டுகளாக குங்ஃபூ கற்றுக்கொள்ளும் வழக்கம் எங்கள் பாரம்பரியத்தில் நீடித்து

இருப்பது பற்றி எப்போதும் நினைப்பதில்லை. குங்ஃபூ கற்றுக்கொள்ள விரும்புபவர்களுக்கு எங்கள் குடும்பம் கட்டாயம் குங்ஃபூ கற்றுக்கொடுக்கும். என்னைச் சுற்றி உள்ளவர்களுக்கு கற்றுத் தருகிறேனே தவிர உலகம் முழுதும் நான் பிரபலமாவேன்' என நினைக்கவில்லை' என்கிறார். இதுமட்டுமல்லாமல் ஷாங் இந்த வயதில் அந்த ஊர் பிள்ளைகளுக்கு கைவினைப்பொருட்களை செய்யும் முறைகளையும் பயிற்றுவிக்கிறார்.



● எக்ச்பயரி எச்சரிக்கை!

திருவண்ணாமலையில் நெருங்கிய உறவினர் வீட்டில் சில நாள் தங்கியிருந்தேன். ஒரு நாள் கடையில் அரை லிட்டர் தனியார் நிறுவன பால் பாக்கெட் வாங்கினேன். பாக்கெட்டில் நான்கு நாட்கள் கடந்த பழைய தேதி அச்சிட்டிருந்ததைக் கண்டு அதிர்ச்சியானேன். கடைக்காரரிடம், “பால் பாக்கெட்டில் அச்சிடப்பட்டிருக்கும் தேதிக்கு இரண்டு நாட்களுக்கு முன்பாக பால் விற்பனைக்கு வரும். அச்சிட்ட தேதியோடு பால் விற்று முடிக்க வேண்டும். அதன் பிறகு அந்த பால் அருந்துவதற்கு தகுதியற்றதாகி விடும். நீங்கள் தேதி முடிந்து நான்கு நாட்கள் கடந்த பாலை தயக்கமில்லாமல் கொடுக்கிறீர்களே..!” என்றேன் சற்று கோபத்துடன். கடைக்காரர் அதைப் பெரிதாகவே எடுத்துக் கொள்ளவில்லை. “பால் நன்றாகவே இருக்கும். நம்பிக்கை இல்லை என்றால் வாங்க வேண்டாம்” என்றார் அலட்சியமாக. நான் பாலை கொடுத்து விட்டு விறுவிறுவென வேறு கடைநோக்கி நடந்தேன். தோழியரே! மக்கள் நலனில் அக்கறை இல்லாத... காலாவதியான உணவுப் பொருட்களைக் கூட காசு பண்ணும் சுயநல வியாபாரிகளிடம் எச்சரிக்கையாக இருங்கள். உணவுப் பொருட்களை வாங்கும்போது மறக்காமல் தேதி, மாதம் பாருங்கள்.

- ரா.திரிபுரசுந்தரி, திருக்கோவிலூர்.





● கணக்குக்கு மட்டும் டியூஷன் ஏன்?

பெரும்பாலான வீடுகளில் பெற்றோர் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு படிக்கும் காலத்தில் கணக்குக்கு மட்டும் டியூஷன் வைப்பர். இது நம் நாட்டில் மட்டுமல்ல உலகம் முழுவதும் நடக்கிறது.

இதுபற்றி ஒரு ஆய்வு நடந்தது. இதன் முடிவு என்ன தெரியுமா?

கணக்கு போடும்போது, தங்கள் உடல் அசைவுகளை பயன்படுத்தி செய்யும்போது அது குழந்தைகளுக்கு மறக்காமல் மனதில் பதிந்து விடுகிறதாம். அது மட்டுமல்ல குழந்தைகளுக்கு டியூஷன் அல்லது பெற்றோரே நேரடியாக கவனித்து சொல்லிக் கொடுக்கும்போது, குழந்தைகள் கணிதத்தை சிறப்பாக கற்றுக்கொள்வதை கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

- ராஜேஸ்வரி ராதாகிருஷ்ணன், பெங்களூரு.

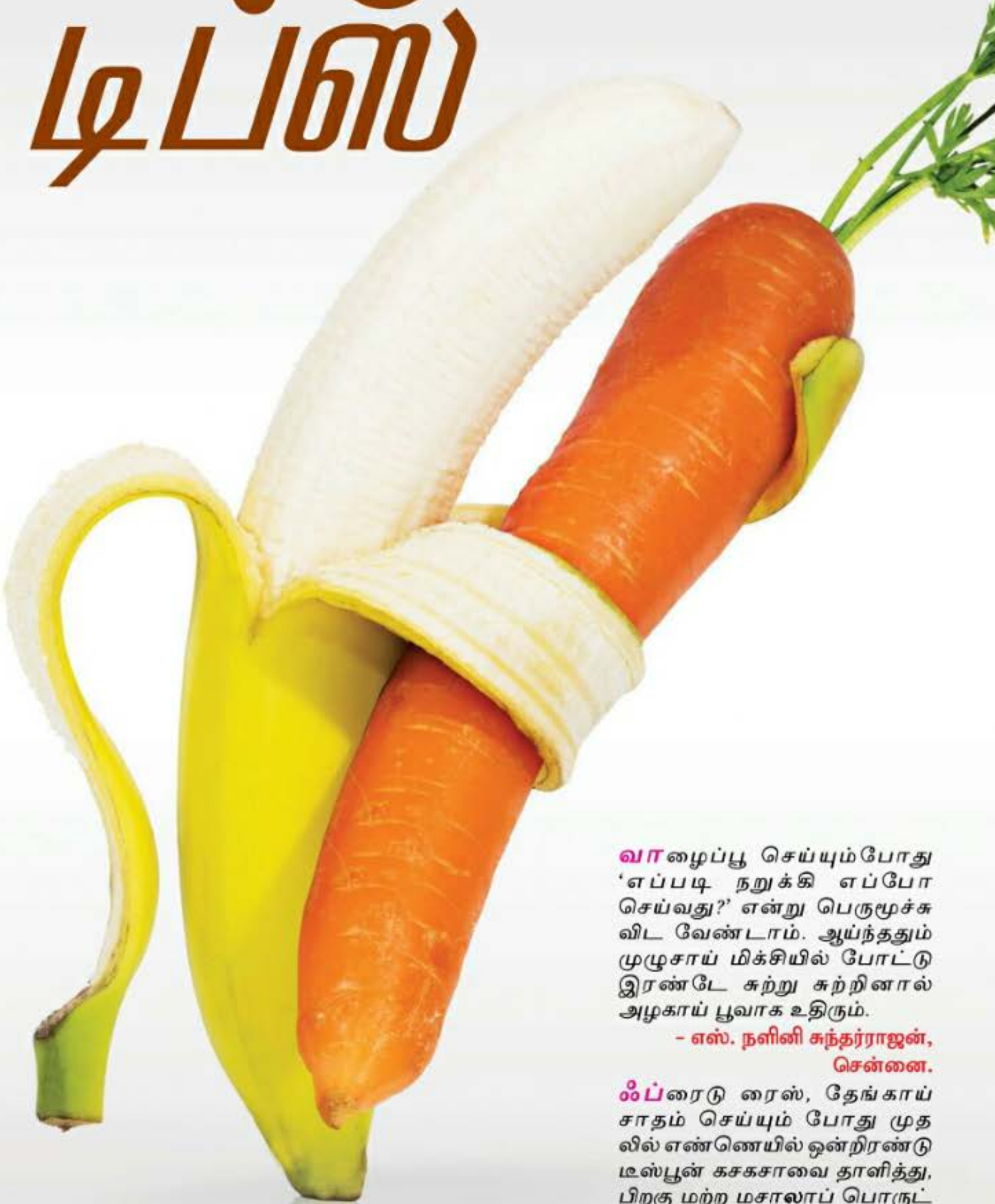
வாசகர் பகுதி...

(இது போல பயனுள்ள தகவல்கள், ஆளுமைகள் குறித்த விவரங்கள், உங்கள் சொந்த அனுபவம், சின்னச் சின்ன ஆலோசனைகள், உங்களை பாதித்த நிகழ்வுகள் என எதை வேண்டுமானாலும் வாசகர் பகுதிக்கு அனுப்பலாம். சிறந்தவை பிரசுரிக்கப்படும்.)

கிச்சன்



டிபஸு



வாழைப்பூ செய்யும்போது 'எப்படி நறுக்கி எப்போ செய்வது?' என்று பெருமூச்சு விட வேண்டாம். ஆய்ந்ததும் முழுசாய் மிக்கியில் போட்டு இரண்டே சுற்று சுற்றினால் அழகாய் பூவாக உதிரும்.

- எஸ். நளினி சுந்தர்ராஜன்,
சென்னை.

ஃப்ரைடு ரைஸ், தேங்காய் சாதம் செய்யும் போது முதலில் எண்ணெயில் ஒன்றிரண்டு டீஸ்பூன் கசகசாவை தாளித்து, பிறகு மற்ற மசாலாப் பொருட்களை சேர்த்தால் சுவை கூடும்.

- கே. பிரபாவதி,
கன்னியாகுமரி.





சோற்றுக்கற்றாழையில் உள்ள சோறை எடுத்து நன்றாகக் கழுவி மிக்சியில் அடிக்கவும். பிறகு 1/4 கப் தயிர், 2 கப் தண்ணீர் சேர்த்து அடித்து வடிகட்டவும். 1/2 டீஸ்பூன் சீரகத்தாள், உப்பு சேர்த்து பருகவும். சோற்றுக்கற்றாழை உடலுக்கு குளிர்ச்சி தரும். வாய்ப்புண், வயிற்றுப் புண்ணை குணமாக்கும். நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றல் கொண்டது.

- விஜயலெட்சுமி அழகப்பன்,
தேவகோட்டை.

அரிசி வடாம், ஜவ்வரிசி வடாம் செய்யும் போது மாவை தனித்தனியாகப் பிரித்து பீட்ரூட், கேரட், கீரை போன்ற வற்றை அரைத்து சேர்த்தால் பல வண்ணங்களில் வடாம் கிடைக்கும். உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் உகந்தது.

- எச். அகமது தஸ்மிலா,
ராமநாதபுரம்.

குளிர்பானங்கள் தயாரிக்கும் போது ஐஸ்கட்டிகள் போட்டதும் குளிர்பானம் நீர்த்து விடுகிறதல்லவா? இதைத் தவிர்க்க ஐஸ் ட்ரேயில் தண்ணீருக்கு பதிலாக குளிர்பானத்தையே விட்டு ஐஸ்கட்டிகள் தயாரிக்கலாம்.

- இந்திராணி தங்கவேல்,
மாடம்பாக்கம்.

இளம் நுங்குகளை வாங்கி சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, அத்துடன் 1 டேபிள்ஸ்பூன் குளுக்கோஸ், ஏலப்பொடி 1/2 டீஸ்பூன், மில்க்மெய்ட் 1 டேபிள்ஸ்பூன் சேர்த்து கலந்து ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து சாப்பிட்டால் வெயிலுக்கு கூல்! கூல்தான்.

- பி.சுமித்ரா,
பெரம்பூர்.

காராமணி முற்றலாகி விட்டால் வீணாக்க வேண்டாம். சீராக வெட்டி உப்பு, மஞ்சள் தூள் சேர்த்து வேகவைத்து

வெயிலில் உலர்த்தி வற்றலாகப் பொரித்து சாப்பிட்டால் சூப்பராக இருக்கும்.

- அமுதா அசோக்ராஜா,
திருச்சி.

அடை செய்யும் போது ஒரு கைப்பிடி அளவு முருங்கைப் 'பூ' போட்டு செய்தால் குழந்தைகள் விரும்பி சாப்பிடுவார்கள். சுவையாகவும் இருக்கும்.

- கே.வடிவு,
வேலூர்.

எலுமிச்சங்காயை ஊறுகாய் போடுவதற்கு முன் நன்றாக கொதிக்கும் வெந்நீரில் ஒரு ஸ்பூன் சர்க்கரையை போட்டு கலக்கிய பின் முழு பழங்களை போட்டு மூடி வைத்து பத்து நிமிடங்கள் கழித்து எடுத்து நறுக்கி ஊறுகாய் போட்டால் மறுநாளே பயன்படுத்தலாம். தோலில் கசப்பு அடியோடு இருக்காது.

- ஆர். மீனாட்சி,
திருநெல்வேலி.

வெங்காயத்தை விளக்கெண்ணெயில் வதக்கி உணவுக்கு முன் சாப்பிட்டு விட்டால் வாய்ப்புண் குணமாகும்.

- கே. ராகவி,
திருவண்ணாமலை.

பழைய சோற்றோடு சிறிது மைதா மாவை கலந்து சீரகம் போட்டுப் பிணைந்து வடகம் செய்யலாம். ருசியோ அவ்வளவு சுவையாக இருக்கும்.

- இல. வள்ளிமயில்,
மதுரை.

கேரட், பீட்ரூட் வாங்கி வந்து நாட்களானதால் வதங்கி விட்டால் தூர எறிய வேண்டாம். குளிர்ந்த நீரில் அவற்றை போட்டு ஒரு இரவு முழுவதும் ஃப்ரிட்ஜில் வையுங்கள். காலையில் எடுத்து பாருங்கள். ஃப்ரெஷ்ஷாக இருக்கும்.

- ஆர்.ஜெயலெட்சுமி,
திருநெல்வேலி.

● ருக்மணிதேவி நாகராஜன்



மாம்பழ

குஸ்ஃபி
செய்வது
எப்படி?





நறுக்கிய மாம்பழத்
துண்டுகள் 3/4 கப்
எடுத்துக்கொள்ளவும்.



பால் 1/2 கப்
எடுத்துக்
கொள்ளவும்.



க்ரீம் 1/2 கப்
எடுத்துக்
கொள்ளவும்.



கன்டன்ஸ்டு பால்
(மில்க்மெய்ட்)
1/2 கப்
எடுத்துக்கொள்ளவும்.



ஏலக்காய் பொடி
1/2 டீஸ்பூன்
எடுத்துக்கொள்ளவும்.



குங்குமப்பூ,
தண்ணீர்
1 டீஸ்பூன்
எடுத்துக்கொள்ளவும்.



எல்லாவற்றையும்
மிக்ஸியில்
அடிக்கவும்.



மண் குவளையில்
உளற்றவும்.



நறுக்கிய பாதாம்
மற்றும் குங்குமப்
பூ தூவவும்.



மூடி வைத்து
8 மணி நேரம்
ஃப்ரீஸ் செய்யவும்.



மாம்பழ குல்ஃபி ரெடி...

● மகேஸ்வரி

Thanks for 90 votes...

பெண்களின் உடல் கவர்ச்சிப் பொருளாக மட்டுமே பார்க்கப் பட்டு வரும் நிலையில், தன் உடலையே ஆயுதமாக்கி போராடியவர் இரோம் ஷர்மிளா. எந்த மண்ணின் மக்களுக்காக 16 ஆண்டுகளாக உண்ணாமல் உறங்காமல் இளமையை தொலைத்துப் போராடினாரோ, அதே மக்கள்தான் ஷர்மிளாவின் நம்பிக்கையை கொன்றிருக்கிறார்கள். மக்கள் மீது நம்பிக்கை வைத்து போட்டியிட்ட இரோம் ஷர்மிளா, விரக்தியில் கண்களில் கண்ணீர் பனிக்க, தனது முகநூல் பக்கத்தில் 'அந்த 90 பேருக்கு நன்றி' என பதிவிட்டுள்ளார். அவரது பதிவினை பார்க்கும் அனைவருக்கும் மனசு கனத்துத்தான் போகிறது.



52

ஏப்ரல் 1-15, 2017

தோழி



சமீபத்தில் உத்தரப்பிரதேசம், உத்தரகாண்ட், கோவா, பஞ்சாப், மணிப்பூர் மாநிலங்களில் நடந்து முடிந்த சட்டப்பேரவைத் தேர்தல் முடிவுகள் வெளியாகின, மணிப்பூரில் 'ஆயுதப்படை சிறப்பு அதிகாரச் சட்டத்திற்கு' எதிராக 16 ஆண்டுகளாக தன் உடலை ஆயுதமாக்கி, தன்னையே வருத்தி, உண்ணாநிலைப் போராட்டத்தை நடத்திய இரோம் ஷர்மிளா, மணிப்பூர் சட்டமன்றத் தேர்தலில் முதலமைச்சர் இபோபி சிங்கை எதிர்த்து தவுபால் தொகுதியில் போட்டியிட்டார்.

யாரும் சற்றும் எதிர்பார்க்க முடியாத வகையில், வெறும் 90 வாக்குகள் மட்டுமே பெற்று தோல்வியடைந்த இரோம் ஷர்மிளா, டெபாசிட்டையும் இழந்தார். தேர்தல் முடிவு குறித்து வருத்தம் அடைந்த அவர், இனி தேர்தலில் போட்டியிட மாட்டேன் என கூறியதுடன், 'தேர்தலில் தோல்வியடைந்ததற்காக நான் வெட்கப்படவில்லை, தேர்தல் எனக்கு



தேர்தலில்
தோல்வி
அடைந்ததற்காக
நான்
வெட்கப்படவில்லை.

சலித்துவிட்டது' எனக் குறிப்பிட்டுள்ளார். தேர்தலில் இனி போட்டியிடப் போவதில்லை எனவும் தெரிவித்துள்ள அவர், தனது கட்சியான 'மக்கள் எழுச்சி மற்றும் நீதிக் கூட்டணி' உயிர்ப்புடன் செயல்படவேண்டும் என விரும்புவதாக தெரிவித்துள்ளார்.

அது நிகழ்ந்தது 2000ம் ஆண்டு. அச்சுறுத்தும் இறைச்சலுடன் பச்சை நிற வண்டி ஒன்று வந்து நிற்கிறது. அதிலிருந்த அஸ்ஸாம் ரைஃபில்ஸ் பிரிவைச் சேர்ந்த ராணுவ வீரர்கள் சிலர் தட...தட... வென கையில் துப்பாக்கிகளை ஏந்தி ஓடி வருகின்றனர். அப்போது பேருந்து நிலையத்தில் நின்று கொண்டிருந்த சில இளைஞர்களை நோக்கி, அந்த ராணுவ வீரர்கள் துப்பாக்கியால் சுட ஆரம்பிக்கின்றனர். நின்று கொண்டிருந்த 10 பேரும் அநியாயமாகப் பலியாகினர். பத்து இளைஞர்களின் உயிரற்ற உடல் தரையில் பொத் பொத்தென்று விழுகிறது. ரத்தம் ஆறாக ஓட, இந்தக் காட்சிகளை பேருந்து நிலையத்தில் நின்று கொண்டிருந்த 28 வயது நிரம்பிய இளம் பெண் ஒருவர் நேரில் பார்க்கிறார். ஏன்..? எதற்கு என்றே தெரியாமல், கண நேரத்தில் அவர் கண் முன் நிகழ்ந்த படுகொலையில், உயிர்கள் செத்து விழுவதைப் பார்த்து பதை பதைக்கிறார், கதறித் துடிக்கிறார். கொதித்து எழுந்த அந்த இளம் பெண், சிறப்பு ராணுவச் சட்டத்தை எதிர்த்து போராட்டங்களத்தில் குதிக்கிறார், அப்போது மனித உரிமைக்கான அமைப்பான 'ஹியூமன் ரைட்ஸ் அலர்ட்' என்ற அமைப்பில் தற்காலிகமாக பணியாற்றிக் கொண்டிருந்தவரும் கவிஞருமான இரோம் ஷர்மிளா அல்லது இரோம் ஷானு ஷர்மிளா.

தீவிரவாத நெருப்பு பற்றி எரிந்து கொண்டிருக்கும் வடகிழக்கு மாநிலங்களில் ஒன்றான மணிப்பூர் மாநிலத்தைச் சேர்ந்த இரோம் ஷர்மிளா, தனது போராட்டத்தை ஆயுதம் ஏந்தி நடத்தவில்லை, தன் உடலை வருத்தும் பட்டினிப் போராட்டமாக நடத்தினார். ஒரு நாள் இரண்டு நாள் அல்ல, தொடர்ந்து 16 ஆண்டுகளாக நடத்தி முடித்துள்ளார். கடந்த 2000ம் ஆண்டு நவம்பர் 2ம் தேதி துவங்கிய அவரது போராட்டம் 2016 ஆகஸ்ட் மாதத்தில் முடிவிற்கு வந்தது.

மணிப்பூர், அஸ்ஸாம், மேகாலயா, நாகாலாந்து, திரிபுரா, அருணாசலப் பிரதேசம், மிசோரம் எனும் 7 வடகிழக்கு மாநிலங்களில் தீவிரவாதிகளை கட்டுப்படுத்த என்று கூறி 1958ல் ராணுவ சிறப்பு அதிகாரச் சட்டம் கொண்டு வரப்பட்டது. இந்த சட்டத்தின்படி, சந்தேகத்தின் பேரில்



மருத்துவமனை சிறையிலிருந்த தன்னை தன் தாய் பார்க்க வந்தால் அவர் கண்ணீரைப் பார்த்து எங்கே மனம் மாறிவிடுவோமோ என்று எண்ணிபோராட்டம் துவங்கிய நாளில் இருந்து போராட்டம் முடியும்வரை தாயைப் பார்க்க இரோம் ஷர்மிளா விரும்பவில்லை. தன் லட்சியத்தை அடையாமல் அம்மாவைப் பார்க்க மாட்டேன் என்று ஷர்மிளா உறுதியாக இருந்தார். தனது மகளைப் பார்க்க மனபலம் இல்லாமல் ஷர்மிளாவின் தாயார் சக்திதேவியும் விலகியே இருந்தார்.

ராணுவம், யாரை வேண்டுமானாலும் கைது செய்யலாம். அது குறித்து எந்த நீதிமன்றத்திலும் விளக்கம் அளிக்கத் தேவையில்லை என்ற சிறப்பு அதிகாரம் ராணுவத்திற்கு வழங்கப்பட்டது. அதிகாரத்தை தவறாகப் பயன்படுத்தி ராணுவம் அப்பாவி மக்களை சுட்டுக் கொல்வதாகவும், பெண்களை பாலியல் வன்முறைக்கு உட்படுத்துவதாகவும் தொடர்ந்து குற்றச்சாட்டுகள் எழுந்தன.

இந்நிலையில்தான், 2000ம் ஆண்டு நவம்பரில் மணிப்பூர் மலையம் பேருந்து நிறுத்தத்தில் காத்துக்கொண்டிருந்த மேற்குறிப்பிட்ட 10 பேரை இந்த அதிகாரத்தை தவறாகப் பயன்படுத்தித் தான் சுட்டுக்கொன்றது இந்தியராணுவம். எங்கோ ஓரிடத்தில் உள்ள ராணுவ முகாமில், தீவிரவாதிகள் நடத்திய தாக்குதலுக்கு பதிலடியாக ராணுவம் நிகழ்த்திய இத்தாக்குதலில், கொல்லப்பட்ட 10 பேரில் ஒருவர் கூடத் தீவிரவாதி இல்லை என்பதுதான் மிகவும் வருத்தமான செய்தி.

இந்த அத்துமீறல்களை முடிவுக்கு கொண்டு வர வேண்டும், இதற்கு தன்னால் என்ன செய்ய முடியும் என்று யோசிக்க ஆரம்பித்தார் ஷர்மிளா. முடிவாக, உணவு மற்றும் நீர் உண்ணா போராட்டத்தை ஆரம்பித்தபோது, அவருக்கு வயது 28. 'ஆயுதப்படைக்கு அளித்துள்ள சிறப்பு அதிகாரச்சட்டத்தை இந்த மண்ணிலிருந்து திரும்பப்பெறும்வரை உண்ணாவிரதத்தைத் தொடர்வேன்' என்ற ஷர்மிளாவுக்கு மக்கள் மத்தியில் ஆதரவு பெருக, பல மகளிர் அமைப்புகள் அவரோடு சேர்ந்து கொண்டன. இந்நிலையில் அரசாங்கம் பல விதங்களில் அவரது குடும்பத்தினரைப் பயமுறுத்தி போராட்டத்தை கைவிடுமாறு ஷர்மிளாவை அச்சுறுத்தியது. ஆனால் அவர் எந்த அச்சுறுத்தலுக்கும் மசியவில்லை.

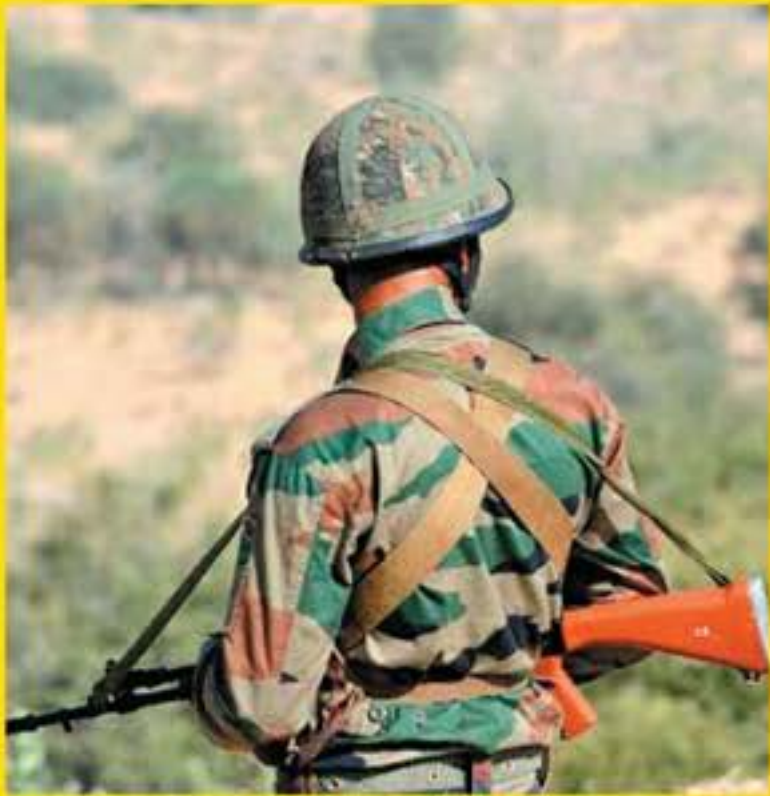
ஷர்மிளாவுக்கு ஆதரவும், அரசுக்கு எதிர்ப்பும் அதிகரித்துக்கொண்டே இருந்தது.

மனித உரிமை மீறலுக்கு எதிராய் உண்ணாவிரதம் இருந்த ஷர்மிளா, தற்கொலைக்கு முயன்றார் எனக் குற்றம் சாட்டப்பட்டு, மணிப்பூர் மாநிலத்தின் இம்பால் மருத்துவமனையில் தொடர்ந்து சிறை வைக்கப்பட்டார். தினந்தோறும் மூக்கின் வழியாக செயற்கை திரவ உணவு செலுத்தப்பட்டு அவரது உயிர் அரசால் கடந்த 16 ஆண்டுகளாக தொடர்ந்து தக்கவைக்கப்பட்டது. உண்ணாவிரதம் ஆண்டுக்கணக்கில் நீண்டது. ஷர்மிளாவின் உள்ளூறுப்புகள் பலமிழந்தன. உடல் மிகவும் தளர்ந்தது. மாதவிலக்கும் நின்றுவிட்டது. உதட்டில் தண்ணீர் படக்கூடாது என்பதற்காக பஞ்சின் மூலம் பற்கள் சுத்தம் செய்யப்பட்டது. தலை முடி சீவுவதில்லை, செருப்பு அணிவதில்லை, கண்ணாடி பார்ப்பதில்லை. நாளுக்குநாள் மோசமாகிக் கொண்டு வரும் தன் உடல் நிலை கண்டு வருந்தும் நண்பர்களிடம் அவர் தனது





உண்ணாவிரதம்
ஆண்டுக்
கணக்கில் நீண்டது.
ஷர்மிளாவின்
உள்ளூறுப்புகள்
பலமிழந்தன. உடல்
மிகவும் தளர்ந்தது.
மாதவிலக்கும்
நின்றுவிட்டது.



ராணுவத்தின் The Armed Forces (Special Powers) Act or AFSPA எனப்படும் சட்டம் என்பது, இந்தியாவில் மணிப்பூர் உள்பட சில மாநிலங்களில் நடைமுறையில் இருக்கிறது. யார் மீதாவது சந்தேகம் எழுந்தால்... ஏன்... என்னவென்று விசாரிக்காமல் கடலாம். அது 12 வயது சிறுவனாக இருந்தாலும் கூட பின்விளைவுகளை பற்றி ராணுவம் கவலைப்பட வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

நிலைப்பாட்டின் உறுதியினை தொடர்ந்து காட்டி வந்தார்.

2016 ஆகஸ்டில் உண்ணாநிலை போராட்டத்தை முடிவிற்கு கொண்டுவந்த போது அவரின் வயது 44. ராணுவச் சட்டத்திற்கு எதிராய், தன் இளமையையும் சேர்த்தே தொலைத்த ஷர்மிளா, மணிப்பூரின் முன்னேற்றத்துக்காக அரசியல் கட்சி தொடங்கப் போவதாக தெரிவித்தார். 'மக்கள் எழுச்சி மற்றும் நீதிக் கூட்டணி' என்ற பெயரில், புதிய கட்சி ஒன்றையும் துவங்கினார். மணிப்பூரில் மாநிலக் கட்சியாக இக்கட்சி செயல்படும் எனவும் கூறினார். இந்நிலையில்தான் நடந்து முடிந்த மணிப்பூர் மாநில சட்டப்பேரவைத் தேர்தலில் தன் கட்சி சார்பில் வேட்பாளராக நின்று போட்டியிட்டு தோல்வியைத் தழுவினார். மக்கள் பிரச்சனைகளைப் பேச அரசியல் களம் காணும் உண்மையான போராளிகளுக்கு, மக்கள் ஆதரவு காட்ட மறுப்பது வலி மிகுந்தது. தனது தேர்தல் பிரசாரத்தின்போது, தான் தேர்தலில் எந்தவித பண்பலமும் இன்றி போட்டியிடுவதாக தெரிவித்திருந்தார் இரோம் ஷர்மிளா. பண்பலம் இன்றி போட்டியிடுபவர்களின் நிலை இதுதானோ?



● ஜெ.சதீஷ்

இச்சம சயிர் பெண்ணே!

பயந்து வாழ்ந்த காலங்கள் இறந்து விட்டன. யாரையும் எதிர்கொள்வோம் என்று கம்பீரமாக எழுந்து நிற்கிறாள் சிறுமி ஒருத்தி சிலையின் வடிவில். பெண்களுக்கு அச்சம் கிடையாது என்று பொதுவாக இந்த உலகம் நம்புவது இல்லை. பெண்கள் யாருக்கும் சளைத்தவர்கள் இல்லை என்று பெண்களுக்கே உணர்த்துவது போல், அமெரிக்காவின் வால் ஸ்ட்ரீட் பகுதியில் அமைக்கப்பட்டுள்ளது ஒரு வித்தியாசமான வெண்கலச் சிலை.

அமெரிக்காவின் தொழில்நுட்ப நகரமாக கருதப்படும் வால் ஸ்ட்ரீட் பகுதியில், ஒரு சிறுமி காளையை எதிர்த்து நின்று சண்டையிடுவது போல், கிரிஸ்டன் விசபல் எனும் சிற்பக் கலைஞர் ஒரு சிலையை வடிவமைத்துள்ளார். 'அச்சமற்ற பெண்' என்று அதற்குப் பெயரிட்டு கொண்டாடி வருகிறார்கள் இளம் பெண்கள் அமைப்பினர். பெண்கள் எந்த துறையிலும் தைரியமாக செயல்படக்கூடியவர்கள், எதையும் எதிர்த்து போராடக்கூடிய குணம் படைத்தவர்கள் என்று பறைசாற்றுகிறது இந்த சிலை.

கம்பீரமாக நின்று காளையை எதிர்கொள்ளும் சிறுமியின் சிலை அனைத்துத் தரப்பு பெண்களின் கவனத்தையும் ஈர்த்துள்ளது. இந்தச் சிலையை ஸ்டேட்

ஸ்ட்ரீட் குளோபல் நிர்வாகத்தில் பணிபுரியக்கூடிய இளம் பெண்கள் 'எங்களுடைய நிர்வாகத் திறமையை வெளிக்கொண்டு வரவே இந்த சிலை வடிவமைக்கப்பட்டது' என்றும் 'இளம் பெண்கள் அமைப்பின் சின்னமாக இந்த சிலை இனி இருக்கும்' என்றும் தெரிவித்துள்ளனர்.

தற்போது அமெரிக்காவில் நடைபெற்று வருகிற தொனால்டு டிரம்ப் ஆட்சிக்கு எதிராக பல போராட்டங்களையும் பெண்கள் நடத்தி வருகின்ற இந்தச் சூழலில், இந்த சிலை பெரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம் என்றும் நம்பப்படுகிறது. "லட்சக்கணக்கான இளம் பெண்களை கவர்ந்த இந்தச் சிலை அமெரிக்காவில் மட்டுமல்லாமல் உலக அளவில் பெரும் வரவேற்பைப் பெற்று வருகிறது. தற்போது சமூக வலைத்தளங்களில் அதிகமாக ஷேர் செய்யப்படும் ஒன்றாக இந்தச் சிலை உருவெடுத்துள்ளது மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது. உலகப் பெண்கள் அனைவரும் அச்சம் இன்றி செயல்படவே இந்த முயற்சி" என்று கூறுகிறார்கள் இளம் பெண்கள் அமைப்பினர்.



● ஷாலினி நியூட்டன்

மேக்ளி அனார்கலி (ப்ளேர்ட் குர்தா)
 கொஞ்சம் உயரமான பெண்களுக்கான ஸ்பெஷல் உடை. முடிந்தவரை மேக்ளி ஸ்டைல் குர்தா சல்வார் பயன்படுத்தும் போது ஒரு சிறிய அளவேனும் லெக்கிங்ஸ் அல்லது பேன்ட் தெரியும்படி அணியவும். லாங் மேக்ளி உடைகள், மேக்ளி சல்வார்கள் பேன்ட் தெரியாமல் அணிவது ஆறடி உயர பெண்களுக்கான ஸ்டைல்.
 நமக்கு கொஞ்சம் செட்டாவது கடினம். நாம் கொஞ்சமாவது பாட்டம் தெரியும்படி அணிவது சிறப்பு.
 காலர் குர்தா என்பதால் கழுத்து நகை அவசியமில்லை. படத்தில் உள்ளது போல் சிவப்பு அல்லது வெள்ளை லெக்கிங்ஸ் போட்டுக்கொண்டு லூஸ் ஹேர் ஸ்டைல் செய்துகொள்ளலாம்.



நீல நிற மேக்ளி குர்தா
 விலை: ரூ.1049
 புராதெக்ட் கோட்: 11911029
 Limeroad.com



சாண்டிலியர் காதணி
 விலை: ரூ. 229
 புராதெக்ட் கோட்: 6154508
 voonik.com



தோழி

சாயஸ்



சிம்பிள் ஹை லுக்
ஹேண்ட்பேக்
விலை: ரூ.799
புரடெக்ட் கோட்:
460008406002
ajio.com



லாங் குர்தாவிற்கு மொஜாரி அல்லது ஜாட்டி செருப்புகள்
மேட்ச் செய்யலாம்.
நீல நிற ஜாட்டி ஷூ
விலை: ரூ.386
புரடெக்ட் பெயர்: Blue Velvet Jaipuri Ballerina Sandals
Amazon.in



மாடர்ன் உடைகளுக்கு கண்களை மூடிக்கொண்டு வளையம் பயன்படுத்தினால் ஃபேஷன் பிரியர்கள் வாயில் விழாமல் தப்பித்துக்கொள்ளலாம்.
ரெட்ரோ ஸ்டைல் வளையம்
 விலை: ரூ.250
 புரூடெக்ட் பெயர்: NiX 1548 Baali Bali Retro Style Black Tone Big Hoop Circle Ear Earrings
 ebay.in



2 இன் ஒன் ஷோல்டர் க்ராப் டாப்

ஐடி பெண்களின் ஹாட் சாய்ஸ் க்ராப் டாப் தேர்வு. கருப்பு வெள்ளை காம்பினைஷன் ஒன் ஷோல்டர் க்ராப் டாப். நீல நிற ஜீன்ஸ் மேட்ச். ஜீன்ஸ் எப்போதுமான மாடல்தானே என நினைப்போர் கருப்பு நிற ஸ்கேட்டர் ஸ்கர்ட் அல்லது லாங் ஸ்ட்ரைட் ஸ்கர்ட் பயன்படுத்தலாம். கொஞ்சம் டைட் ஸ்கர்ட் பயன்படுத்தினால் டாப் லூசாக இருக்க வேண்டும். மாடர்ன் உடைகளுக்கு எப்போதும் ஆக்ஸஸரிஸ்களை முடிந்த வரை குறைத்துக்கொள்வது நல்லது.

ஒரு பக்க ஷோல்டர் க்ராப் டாப்

விலை: ரூ.799
 புரூடெக்ட் கோட்: TC00D00618
 amazon.in





ஜீன் ஸ்கேட்டர் ஸ்கர்ட் எனில் கேஷுவல் ஷோ பயன்படுத்தலாம்.
லாங் ஸ்கர்ட் எனில் வெட்ஜஸ் பயன்படுத்தலாம்.
க்ராஸ் ஸ்ட்ராப் வெட்ஜ்
விலை: ரூ.995
புராதெக்ட் பெயர்: Inc.5Black Wedges
jabong.com



ஸ்லிங் பேக்
விலை: ரூ.359
புராதெக்ட் கோட்:
sblkwh227
Amazon.in



● **ஜெ.சதீஷ்** படங்கள்: ஏ.டி.தமிழ்வாணன், ஆர். முபாரக் ஜான்

விஜயலட்சுமி



அனைத்துக் கலைகளிலும் தலைசிறந்தவர்கள் தமிழர்கள் என்பதை பறைசாற்றும் பல வரலாற்று பதிவுகளை நாம் பல இடங்களில் காண முடியும். நவீன வளர்ச்சி காரணமாக பாரம்பரிய கலைகள் பல அழிந்து விட்ட நிலையில், ஒரு சில கிராமங்களில் மட்டும் சிற்பக்கலை இன்னும் வாழ்ந்து வருகிறது. கோயில்களுக்கு கடவுள் சிலை செய்வதும், தலைவர்களின்

சூப்பர் சூப்பர்
 இயங்கும்
 இயங்கும்
 இயங்கும்

உருவத்தை சிற்பமாக வடிவமைத்து கொடுப்பது மாக தங்களுடைய கலையை சிலர் தக்க வைத்து கொண்டுள்ளனர். கலைக்கல்லூரிகளில் சிற்பக் கலை பாடமாக இருந்தாலும் கூட அதில் பயிலும் மாணவர்களின் எண்ணிக்கை குறைவாகவே இருக்கிறது. அதிலும் சிற்பக்கலை பாடப்பிரிவில் பெண்களை பார்க்கவே முடியாது. பாறைகளை வெட்டுவதும், தூக்கிச் சுமப்பதும் கடினமான காரியமாக இருப்பதால் இந்த துறையை பெண்கள் யாரும் தேர்ந்தெடுப்பது கிடையாது. பெண்களை காவியப்படுத்தி வடிக்கப்பட்டிருக்கும் பெண் சிற்பங்கள் நிறைந்திருக்கும் நம் நாட்டில், பெண் சிற்பிகளை காண்பது அரிதான ஒரு விஷயமாக இருக்கிறது. நீண்ட நாள் தேடலுக்கு பிறகு, புதுச்சேரி, அரியாங்குப்பம் பகுதியை சேர்ந்த பெண் சிற்பி விஜயலட்சுமியை சந்தித்தேன்.

கடலூர் மாவட்டம் சின்ன இருசாம்பாளையத்தை சேர்ந்த கருணா மூர்த்தி, வளர்மதி தம்பதியினருக்கு மகளாக பிறந்தவர். 12ம் வகுப்பு முடித்துவிட்டு, மற்ற பெண்களைப்போல் கல்லூரியில் சேர்ந்தவர். பெண்கள் இதுவரை கால் பதிக்காத சிற்பக்கலை பட்டயப் படிப்பை தேர்வு செய்து படித்துள்ளார். சிற்பத்துடனான தனது அனுபவங்கள் குறித்து அவர் பகிர்ந்து கொண்டவை...



இருந்தது தெரிந்து, அந்தப் பாடத்தையே தேர்வு செய்து படித்தேன். எங்கள் வீட்டில் வேறு படிப்பை படிக்கலாமே? பெண்கள் யாரும் பயிலாத படிப்பை எப்படி படித்து

என்ன செய்ய போகிறாய் என்று கேட்டார்கள். வீட்டை சமாளித்து ஒரு வழியாக சிற்பக்கலை பட்டயப் படிப்பில் சேர்ந்தேன். எங்களுடைய வகுப்பில் என்னைத் தவிர அனை வருமே ஆண்கள் தான். ஓவியம் வரைவதே சிற்பக்கலைக்கு முதற்படி. ஓவியம் பற்றி சிந்தனை இருந்தால் மட்டுமே சிற்பங்களை தத்ரூபமாக வடிவமைக்க முடியும். சிறு வயதிலிருந்தே ஓவியத்தில் பயிற்சி இருந்ததால் எனக்கு அது பெரிய சவாலாக இருக்கவில்லை. ஆரம்பத்தில் களிமண் சிற்பம், சுடுமண் சிற்பம் செய்வது பற்றி வகுப்புகள் நடத்தப்பட்டன. அதிலிருந்து மோல்டிங் எடுத்து சிமென்ட், லிபைபர்,



“ஈதாரண குடும்பத்தை சேர்ந்தவள் நான். சிறு வயதிலிருந்தே ஓவியம் வரைவதில் ஆர்வமா இருந்தேன். பள்ளிப் படிப்பை முடித்து விட்டு, பாரதியார் பல்கலைக் கழகத்தில் மேற்படிப்பிற்காக சென்றிருந்தேன். அங்கு ஓவியக்கலையோடு சிற்பக்கலையும்

பித்தளையில் சிற்பங்களை எப்படி செய்வது என்று கற்றுக்கொடுத்தார்கள். படிப்படியாக சிற்பக் கலையை கற்றுக் கொண்டு 4 ஆண்டு படிப்பை முடித்தேன்” என்கிறவர் கல்லூரியில் படித்துக்கொண்டிருக்கும் போதே தன்னுடைய சிற்பங்கள் காட்சிப்



பொருளாக மட்டுமே இல்லாமல், சமூக விழிப்புணர்வையும் ஏற்படுத்த வேண்டும் என்று எண்ணியுள்ளார்.

“சிற்பங்கள் காட்சிப் பொருளாகவும், விற்பனைப் பொருளாகவும் இல்லாமல் நல்ல தகவலை சொல்லக்கூடியதாக இருக்க வேண்டும் என்று எண்ணினேன். பெண்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய மாற்பக புற்றுநோய் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் வகையிலும், குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பால் கொடுப்பதன் அவசியம்பற்றியும் எடுத்துரைக்கும் வகையில் என்னுடைய சிற்பங்களை வடிவமைத்தேன். பெரும்பாலும் தாய் சேய் நலன் பற்றி எடுத்துரைக்கும் சிற்பங்கள் அதிக அளவில் வடிவமைப்பதில் ஆர்வம் செலுத்திவந்தேன். சமூக அக்கறையில் என்னை ஈடுபடுத்திக்கொள்ள என்னுடைய சிற்பங்கள் எனக்கு உதவியது. சாதாரணமாக சிறிய அளவிலான களிமண் சிலை செய்வதற்கு 3 மணியிலிருந்து 4 மணிநேரம் வரை தேவைப்படும். ஒரு முழு உருவத்தை உருவாக்குவதற்கு 2 நாட்கள் தேவைப்படும்.

கடினமாக வேலைப்பளு இருக்கும் என்று எண்ணியே சிற்பக் கலைத்துறை பெண்களால் ஒதுக்கப்படுகிறது. சிலை வடிப்பதாலும் ஓவியம் தீட்டுவதாலும் என்ன வருமானம் கிடைத்துவிடப்போகிறது என்று பெண்கள் பலரும் இந்த துறைக்கு வருவதற்கு யோசிக்கிறார்கள். எல்லாத்துறையிலும் கஷ்டங்கள் உள்ளன. அப்படி ஒதுக்க வேண்டும் என்று

நினைத்தால், எந்ததுறையிலும் பெண்களால் சாதிக்கவே முடியாது” என்கிறவர் கல்லூரி படிப்பை முடித்துவிட்டு அடுத்த ஆண்டே ஓவியக் கண்காட்சி நடத்தி அனைவரது கவனத்தையும் ஈர்த்துள்ளார். தற்போது கோயம்புத்தூர் தனியார் பள்ளியில் ஓவியக் கலை ஆசிரியராக பணியாற்றி வருகிறார்.

“எனது கல்லூரியில் செய்த பாரதியார் சிலை மக்களிடையே நல்ல வரவேற்பை பெற்றது. தினகரன் பத்திரிகையில் அது வெளியாகி என்னை வெளியுலகத்திற்கு அடையாளம்காட்டியது. கல்லூரி படிப்பை முடித்துவிட்ட நிலையில் சிற்பங்கள் செதுக்குவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம் கிடைக்கவில்லை. மருத்துவத் துறையிலும், சினிமா துறையிலும் எங்களை போன்ற சிற்பக்கலைஞர்களுக்கு வேலை வாய்ப்புகள் இருந்தும் கூட, பள்ளி மாணவ, மாணவிகளுக்கு ஓவியக்கலையை கற்றுக்கொடுப்பது எனக்கு பிடித்திருந்தது. தற்போது கோயம்புத்தூரில் உள்ள ஒரு தனியார் பள்ளியில் ஓவியக்கலை ஆசிரியராக வேலை பார்த்து வருகிறேன். ஒரு சிற்பக் கூடம் அமைக்க வேண்டும் என்பது என்னுடைய ஆசை. அதற்கு போதுமான இடவசதி இல்லாததால் கலைக்கூடம் அமைப்பதில் சிக்கல் இருக்கிறது. டெல்லி பல்கலைக்கழகத்தில் மேற்படிப்பை தொடர வேண்டும் என்றும் ஆசை இருக்கிறது. பொருளாதார வசதியின்மை காரணமாக தொடர முடியாத சூழலில் இருக்கிறேன்.

இன்னும் ஓரிரு ஆண்டுகளில் மேற்படிப்பை தொடருவேன். வாய்ப்புகள் வரும் போது அதை சிறந்த முறையில் பயன்படுத்தி இந்த துறையில் தொடர்ந்து இயங்குவேன்” என்கிறார் விஜயலட்சுமி. இவரை தொடர்ந்து புதுச்சேரி வில்லியனூர் பகுதியை சேர்ந்த ஸ்ரீ ஆண்டாள் என்பவரை சந்தித்தேன். 40 வயதான ஆண்டாள் 22 வருடங்களாக சுடுமண் சிற்பக் கலை தொழிலில் ஈடுபட்டு வருகிறார்.

“பல வருடங்களாக களிமண் சிற்பங்கள் செய்து வருகிறேன். தலைவர்கள் சிலை, மண் பொம்மைகள் என நூற்றுக்கணக்கான சிலைகளை செய்திருப்பேன். 12ம் வகுப்பு வரையில்தான் படித்தேன். அதன் பிறகு சிறு தொழில் கூட்டமைப்பை சேர்ந்த முனுசாமி என்பவரின் வழிகாட்டுதலின்படி சிற்பங்கள் செதுக்குவது பற்றி தெரிந்து கொண்டேன். சிறு தொழில் அமைப்பு என்பதால் எங்கள் வீட்டில் எந்தவிதமான எதிர்ப்பும் எனக்கு இல்லை. களிமண்ணில் பாணைகள் செய்வது, சொப்பு சாமான்கள் மட்டும்தான் செய்ய முடியும் என்று எண்ணிக்கொண்டிருந்த நான், இங்கு வந்த பிறகுதான் களி மண்ணில் கலை வடிவமும் செய்ய முடியும் என்று

முக்கியத்துவம் கொடுத்து வருகிறார்கள்” என்பவர் சிற்பங்கள் செதுக்குவதில் அதிகம் ஆர்வம் செலுத்தி வருகிறார். திருமணத்திற்கு பிறகும் தன்னுடைய பயணத்தை தொடர்ந்து வருகிறார்.

“எனக்கு திருமணம் நடைபெற்ற பிறகு இந்த வேலைக்கு செல்ல முடியுமா என்று நினைத்தேன். ஆனால் என்னுடைய கணவர் எனக்கு மிகவும் உதவியாக இருந்து ஊக்கம் அளித்தார். அவரும் இந்த வேலையில் எனக்கு உதவி செய்வார். மேலும் பல சிற்பங்கள் வடிவமைக்க வேண்டும் என்பது என்னுடைய ஆசை” என்பவர் மண் சிற்பங்கள் செய்யும் முறையையும் விவரித்தார்.

“களி மண்ணில் தண்ணீர் ஊற்றி ஒரு நாள் முழுவதும் ஊற வைத்து விடுவோம். முன்பெல்லாம் மண்ணை காலால் மிதித்து பதப்படுத்திய பிறகு சிற்பங்களை செய்து வந்தோம். இப்பொழுது மண்ணை பதப்படுத்துவதற்கு மிஷின் வந்ததால் எங்களுக்கு கொஞ்சம் சுமை குறைந்துள்ளது. கஷ்டமான வேலை என்றாலும் மனசுக்கு பிடிச்ச வேலையா இருப்பதால் என்னைப் போலவே 25 பேருக்கு மேல் இங்கு வேலை பார்த்து வருகிறோம்” என்கிறார்



ஸ்ரீ ஆண்டாள்

தெரிந்து கொண்டேன். 1 வருடம் எனக்கு களி மண் சிற்பக்கலை கற்றுக்கொடுக்கப்பட்டது. அதைத் தொடர்ந்து தற்போது சிற்பக்கூடத்தில் பணியாற்றி வருகிறேன். அரசு சார்பில் சிற்பக் கலைஞர்களுக்கும் அவர்களின் தொழில் வளர்ச்சிக்கும்

ஸ்ரீ ஆண்டாள். எந்தவித முன் அனுபவமும் இல்லாமல் சிற்பக்கலையில் ஈடுபட்டு வந்தவர், புதிதாக வருபவர்களுக்கு சொல்லிக்கொடுக்கும் அளவிற்கு தன்னுடைய திறமையை வளர்த்து கொண்டுள்ளார்.



கையிலே கலைவண்ணம்

குவில்லிங் தோடுகள்



சுதா செல்வகுமார்



குவில்லிங் பேப்பரில் நாம் பலவிதமான நகைகளை செய்ய முடியும். கடந்த இதழில் குவில்லிங் வளையல் செய்வது குறித்து பார்த்தது போல் இந்த இதழில் குவில்லிங் தோடுகள்(கம்மல்கள்) செய்யும் முறையைப் பார்ப்போம். பல வண்ண குவில்லிங் பேப்பரைப் பயன்படுத்தி, மேலே நம் விருப்புக்குரிய வண்ணக்கற்களை பதித்து நம் க்ரியேட்டிவிட்டிக்கு ஏற்ப விதவிதமான கம்மல்களை, விதவிதமான வடிவங்களில் தயார் செய்யலாம். குவில்லிங் நகைகள் செய்வதற்கான சூத்திரம் மிக நிதானமாக செய்ய வேண்டும் என்பதுதான். உங்கள் உடை மற்றும் முக வடிவுக்கேற்ற விதவிதமான கம்மல்கள் செய்து அணிந்து மகிழுங்கள்.





தேவையான பொருட்கள்

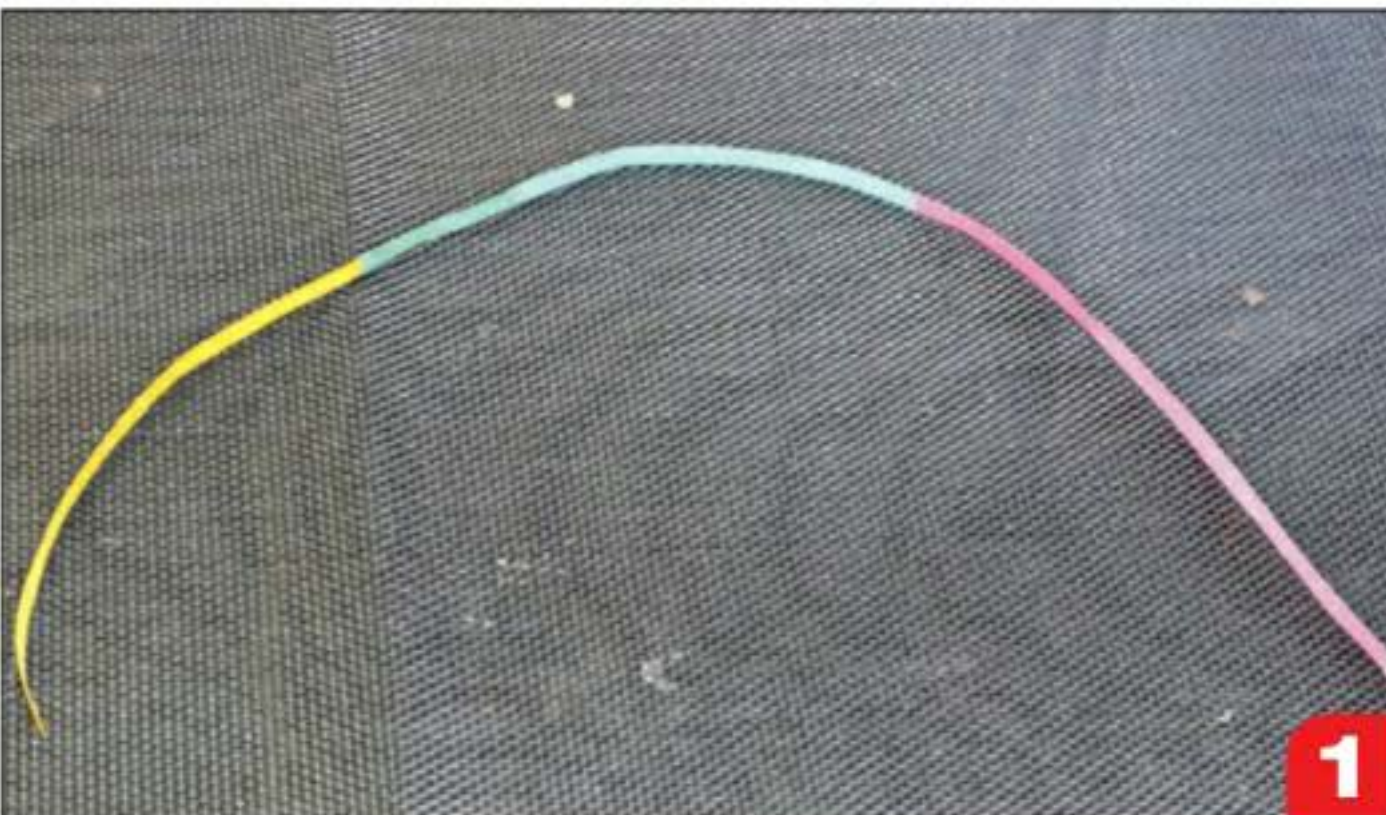
- குவில்லிங் பேப்பர் (3 வண்ணங்கள்)
- கத்திரிக்கோல்
- வொயிட் கம்
- குவில்லிங் டீல் (அ) குவில்லிங் நீடில்
- கொக்கிகள்
- வளையம்



குறிப்பு...

இந்த கம்மல் செய்ய மூன்று வண்ணங்களில் குவில்லிங் பேப்பர் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். தோடுகளில் உள்பக்கம் வர வேண்டிய வண்ணத்தை மட்டும் ஒரு குவில்லிங் பேப்பரில் பாதியாக கட் செய்து கொள்ள வேண்டும். மற்ற இரண்டு வண்ணங்களையும் நான்கில் ஒரு பாகம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அப்போதுதான் ரோல் சரியான அளவில் வரும்.

செய்முறை...



▶ 3 குவில்லிங் வண்ண பேப்பர்களையும் ஒன்றோடொன்று இணைக்க வேண்டும். உள்ளே வரும் வண்ணத்தை முதலிலும் இடையில் வரவேண்டிய வண்ணத்தை நடுவிலும் வெளியில் வரும் வண்ணத்தை இறுதியாக என வரிசையாக ஒட்டவும்.



► குவில்லிங் நீடிவில் குவில்லிங் பேப்பரை சொருக வேண்டும்.



► பூக்களின் இதழ் வடிவில் ஓவல் ஷேப்பில் 6 ரோல்களையும் தயார் செய்யவும். நடுவில் வைக்க ஒரு ரோல், மேலே வைக்க ஒரு ரோல் என ஒரே வண்ணத்தில் 2 ரோல்களை தனியாக தயார் செய்யவும். இது உருளை வடிவத்தில் இருக்க வேண்டும். இந்த தனி ரோல் செய்ய குவில்லிங் பேப்பரை சரிபாதிமாக இரண்டாக வெட்டிக்கொள்ளவும். ரோல்கள் தயாரான பிறகு காயவிடவும். எந்த ஒரு ரோல் செய்தாலும் அந்த கம் காயும் வரை வைத்து பின்னர் தொடர்ந்து மற்ற வேலைகள் செய்வது நல்லது.





3

▶ மூன்று வண்ண பேப்பர்களையும் நீடிவில் வைத்து சுருட்ட வேண்டும். உள்ளே வரவேண்டிய வண்ண பேப்பரை முதலில் சுருட்டி முடியும் இடத்தில் கம் வைத்து ஒட்டி விடவும்.



4

▶ கம் போட்டு ஒட்ட வைத்த இடத்தை 2 நிமிடம் அப்படியே பிடித்திருக்கவும். ஒவல் ஷேட்பில் அழுத்திப் பிடிக்கவும்.



6

▶ தனி வண்ணத்தில் இருக்கும் ரோலைச் சுற்றி ஒவல் ஷேட்பில் உள்ள 6 ரோல்களையும் சுற்றி ஒட்டி பூ வடிவத்தில் தயார் செய்யவும்.



7

▶ மீதமுள்ள ஒரு தனி வண்ண ரோலை (படுக்க வைக்கும் வடிவத்தில்) ஒரு வளைத்தில் இணைத்து கொக்கியுடன் சேர்க்கவும்.



8

▶ கொக்கியுடன் இணைக்கப்பட்ட ரோலை பூ வடிவத்துடன் ஒட்டவும். அழகிய கம்மல் தயாராகிவிடும். டிரான்ஸ்பரன்ட் நெயில் பாலீஷை அந்த கம்மல்களின் மேல் பூசி விடவும்.



▶ கம்மலுக்கு ஏற்ப வளையல், கழுத்து செட், க்ளிப், மோதிரம் போன்றவையும் செய்யலாம். வளையல் செய்யும் முறையை ஏற்கனவே பார்த்திருப்பதால் நெக்செட், க்ளிப், மோதிரம் போன்றவற்றையும் இனி வரும் இதழ்களில் பார்க்கலாம்.

எழுத்து வடிவம்: ஸ்ரீதேவி மோகன்
படங்கள்: ஆர்.கோபால்

● கி.ச.திலீபன் படங்கள்: மணிகண்டன்

நாடடியம்



நீலா

பெண்களுக்கானது மட்டுமல்ல...



கவிதா

இது ஒரு வெற்றிக்கதை. கவிதா மற்றும் நிஷா ஆகிய நாட்டிய சகோதரிகள்தான் இக்கதையின் நாயகிகள். கலைப்பின்புலம் இல்லாத ஒரு சாதாரண மீனவக் குடும்பத்தில் பிறந்து, நாட்டியம் பயின்று, இன்றைக்கு 6 மையங்களாக விரிந்திருக்கும் 'கவிதாலயா நாட்டியப்பள்ளி'யைத் தொடங்கி நடத்தி வருவதுதான் இவர்களின் வெற்றி. இன்னவர்கள் இன்னதைத்தான் கற்க வேண்டும் என்கிற கட்டுப்பாடுகளெல்லாம் கலைக்கு இல்லை. இங்கே எவரும் கோலோச்சலாம். கலையின் மீதான பற்றுதல் மட்டுமே அதற்கு முழுமுதற் தேவை என்பதே இக்கதை சொல்ல வரும் நீதி. நாகர்கோவில் சைமன் நகரில் இயங்கி வரும் கவிதாலயா நாட்டியப்பள்ளியின் தலைமை அலுவலகத்தில் நாட்டியப் பயிற்சிக்கு இடையே இச்சகோதரிகளை சந்தித்தேன்.



இவர்களில் இளையவரான நிஷா ரெஜின் முதலாவதாகப் பேசினார்...

“எங்க குடும்பம் சாதாரண மீனவக் குடும்பம். எங்க எதிர்காலம் நல்லா இருக்க ணும்கிறதுக்காக ஃபாதர் யேசுதாஸ்ங்கிறவர் தான் எங்களை பரதம் கத்துக்கிட்டு கலைத் துறையில் இயங்கணும்னு வழி காட்டினார். அவருடைய வழிகாட்டுதலின் பேர்லதான் அக்காவை முதல்ல கலைக்காவிரி கவின் கலைக்கல்லூரியில் இளங்கலை பரதத்தில் சேர்த்தாங்க. 10ம் வகுப்பு முடிச்சப்புறம் Integrated Bachelor Degree of Fine Arts படிப் புல என்னையும் சேர்த்தாங்க. ஆரம்பத்துல நான் பரதத்தை ரொம்ப சீரியஸா எடுத்த துக்கலை. ஒரு பொழுதுபோக்குக்காகத் தான் போனேன். எனக்கு மூச்சுத்திணறல் தொந்தரவு இருந்தது. தொடர்ச்சியா பரத நாட்டியப் பயிற்சி எடுத்துக்கிட்டப்ப அந் தப்பிரச்சனையிலிருந்து விடுபட முடிஞ்சது. அதுக்கப்புறம்தான் பரதம் மேல முழுமை யான ஈடுபாடு வந்தது. கலைக்காவிரியில் படிக்கிறவங்கள்ல நல்ல செயல் திறன் கொண்டவங்களை தேர்ந்தெடுத்து வெளி நாடுகளில் நடக்கும் கலைநிகழ்ச்சியில் பங்கேற்க அனுப்புவாங்க. பரத நாட்டியக் குழுவில் நானும் அக்காவும் தேர்வானோம். அக்காவுக்கு அப்ப முதுகுவலி இருந்ததால கலந்துக்க முடியலை. இங்கிலாந்து, கனடா ஆகிய நாடுகளில் நடந்த நாட்டிய நிகழ்ச்சிகளில் நான் பங்கெடுத்துக்கிட்டேன். உலகெங்கிலும் வாழும் தமிழ் மக்கள் மத் தியில் பரதத்துக்குக் கிடைத்த வரவேற்பு ரொம்பவும் மகிழ்ச்சியை தந்தது.

நாட்டியம்தான் எங்க வாழ்க்கையாவே இருந்தது. காலை 5 மணிக்கு எழுந்தோம்னா வாரம் அப் செஞ்சுட்டு, நடனப் பயிற்சி

முடிச்சப்புறம் கல்லூரிக்குப் போவோம். கல் லூரியில் வாய்ப்பாட்டு, தியரி, ப்ராக்கடிகல், நட்டுவாங்கம், தட்டுக்களி போன்ற பயிற்சி களை எடுத்துக்குவோம். நட்டுவாங்கம்கிறது ஜால்ரா மாதிரி இரண்டு கைகளிலும் வெச் சக்கிட்டு இசைக்கிறது. தட்டுக்களிங்கிறது மரக்களியைக்கொண்டு தட்டி இசைக்கிறது. பரதத்துல இது இரண்டும்தான் முக்கிய மான வாத்தியங்கள். கல்லூரி முடிஞ்சதும் குழு பயிற்சி மேற்கொள்வோம். சில நேரங் களில் இரவு கோயில் திருவிழாக்களில் கலை நிகழ்ச்சிகளில் பரத நாட்டியம் நிகழ்த்து வோம். கலைக்காவிரியில் பகுதி நேரமாக பரத நாட்டியம் கத்துக்கிற குழந்தைகளுக்கு பயிற்சி கொடுப்போம். பரத நாட்டியக் கலைஞர்களாக மட்டுமில்லாமல் ஆசிரியர் களாகவும் எங்களை தயார்படுத்துற நோக் கம்தான் அது. பயிற்சி கொடுக்கிறதுக்கு





சம்பளமும் தருவாங்க. அடித்தட்டு மக்களும் கலைத்துறையில் தழைத்தோங்க முடியும் என்கிற ஊக்கத்தைக் கொடுத்தாங்க. கலையை கலையாகப் பார்க்கணும். எந்த ஏற்றத்தாழ்வுகளும் கூடாதுங்கிறதை கத்துக் கொடுத்தாங்க. கலைக்காவிரியின் நிறுவனர் எஸ்.எம்.ஜார்ஜ் அடிகளார்தான் எங்களைப் போன்ற அடித்தட்டிலிருக்கும் மக்களும் கலைத்துறைக்குள் வர வேண்டும்கிறதுல குறிக்கோளாக இருந்தார்.

நடன ஆசிரியராவதற்கான முக்கியமான தகுதி, ஸ்ருதி சுத்தமாக தாளக்கட்டுப்பாட்டுடன் பாடத்தெரிஞ்சிருக்கணும். அதற்கு குரல் வளம் இருக்கணும்கிற அவசியமில்லை. முத்திரைகள் மூலமாக ஒவ்வொரு புராண கதைகளையும் சொல்ல வேண்டும். பைபிள் பாடல்கள் மட்டுமல்லாமல் சமூகப் பாடல்களுக்கும் நாட்டியம் ஆட பயிற்சி



66

ஒவ்வொரு மாணவரிடமும் கலையோடு சேர்த்து சமூக அக்கறையையும் விதைக்கிற முயற்சிதான் இது. சாதி ஒழிப்பு, பெண்ணடிமைத்தனம், வரதட்சணைக்கொடுமை பற்றிய பாடல்களுக்கு அபிநயங்கள் மூலமாக நடன நாடகம் நிகழ்த்துவோம்.

99

கொடுத்தாங்க. இதன் மூலமாக ஒவ்வொரு மாணவரிடமும் கலையோடு சேர்த்து சமூக அக்கறையையும் விதைக்கிற முயற்சிதான் அது. சாதி ஒழிப்பு, பெண்ணடிமைத்தனம், வரதட்சணைக்கொடுமை பற்றிய பாடல்களுக்கு அபிநயங்கள் மூலமாக நடன நாடகம் நிகழ்த்துவோம். ஆன்மிகம், மனிதநேயம் இரண்டையும் மையப்படுத்திதான் நாங்க நாட்டியம் கத்துக்கிட்டோம்” என்கிறார் நிஷா.

2006ம் ஆண்டு கவிதாவும் நிஷாவும் இணைந்து நாகர்கோவில் சைமன் நகரில் ‘கவிதாலயா நாட்டியப்பள்ளி’யைத்





தொடங்கியிருக்கின்றனர். படிப்படியான வளர்ச்சிக்குப் பிறகு இன்றைக்கு 6 மையங்களாக விரிந்திருக்கிறது. நாட்டியப்பள்ளி குறித்து கவிதா கூறுகிறார்...

“குழந்தைகளுக்கு நாட்டியப் பயிற்சி கொடுக்கணும் கிறதுல எங்க ரெண்டு பேருக்குமே ஈடுபாடு இருந்தது. பல குழந்தைகளை கலைஞர்களாக உருவாக்குகிற ஆசிரியப் பணியில் ஆத்ம திருப்தியை உணர்ந்தோம். நாட்டியக் கலையை பரவலாக எடுத்துட்டுப் போகணும் கிறதுதான் எங்களோட முக்கியமான நோக்கமாக இருந்தது. இப்பள்ளியில் மூன்றரை வயசு குழந்தையிலிருந்து அனைத்து வயது/ பாலினத்தை சேர்ந்தவங்களுக்கும் பல விதமான பயிற்சிகள் கொடுக்கிறோம். பரதம், வாய்ப்பாட்டு, மேற்கத்திய நடனம், நாட்டுப்புற நடனம், நாட்டிய யோகா, யோகா, கீபோர்டு, தபேலா, வீணை, கராத்தே, கேரள நடனங்களான மோகினி ஆட்டம் மற்றும் குச்சிப்புடி ஆகியவற்றை கற்றுக்கொடுக்கிறோம். எங்க கல்லூரி காலத்துலயே மேற்கத்திய நடனம், மோகினி ஆட்டம், ஒப்பனைக்களி, குச்சிப்புடி நடனங்களுக்குத் தனியா பயிற்சி எடுத்துக்கிட்டோம். குமரி மாவட்டத்தில் பெரும்பாலான பள்ளிகளில் வாராந்திர வகுப்புகள் எடுத்துக்கிட்டிருக்கோம்.

திருமணமாகி குழந்தைப் பேறுக்குப் பின்னர் பெண்களின் உடலில் நடைபெறும் வேதியியல் மாற்றத்தால் உடல் எடை அதிகரிக்கும். அப்போ ஃபிட்னெஸுக்காக நாட்டியம் கத்துக்க வர்றவங்க அதிகம். நாட்டியப் பயிற்சி மூலம் உடல் எடை குறையும். இதுல எந்த வித பக்க விளைவுகளும் இல்லை. அது போக ஜிம்ல ஒர்க் அவுட் பண்ண மாதுரி

உடலை வருத்திக்கவும் தேவையில்லை. நாட்டியப் பயிற்சியின் மூலமாக மனதளவிலும் ரிலாக்ஸா உணர்வாங்க. ஆண்களின் ஃபிட்னெஸுக்காக ஜும்பா டான்ஸ் பயிற்சியும் கொடுக்கிறோம். பள்ளி, கல்லூரி மாணவிகள் போட்டிகளில் கலந்து கொள்வதற்காக நாட்டியம் கத்துக்க வர்றாங்க. ஆண்கள் பரத நாட்டியம் ஆடினால் பெண்களைப் போன்ற உடல் மொழிவந்து விடும்னு பொதுவான எண்ணம் இருக்கு. ஆண்களும் பரதம் கத்துக்கலாம். ஆனால் முறையாக கற்றுக்கொடுக்கும் போது பெண்களைப் போன்ற உடல் மொழி வராது.

4 ஆண்டுகள் பட்டயப் பயிற்சி கொடுத்து சான்றிதழும் தர்றோம். தஞ்சை தமிழ் பல்கலைக்கழகத்துடன் எங்க பள்ளியை இணைத்திருக்கிறோம். எங்க பள்ளியிலேயே பட்டப்படிப்பும் படிக்கலாம். பரத நாட்டிய ஆசிரியருக்கான பயிற்சிகளையும் கொடுக்கிறோம். நாகர்கோவில் சுற்று வட்டாரத்தில் சைமன் நகர், மீனாட்சிபுரம், மறவன் குடியிருப்பு ஆகிய பகுதிகளிலும், திருநெல்வேலி மாவட்டத்தில் வடக்கன் குளம், அஞ்சுகிராமம் மற்றும் கன்னியாகுமரினு ஆறு இடங்களில் எங்க பள்ளி செயல்பட்டுக் கிட்டிருக்கு. அனைத்துப் பயிற்சிகளுக்கும் சேர்த்து 13 ஆசிரியர்கள் எங்கள் பள்ளியில் பணிபுரியுறாங்க. இந்த 11 ஆண்டுகளில் ஆயிரத்துக்கும் மேற்பட்டவங்களுக்கு பயிற்சி கொடுத்திருக்கோம். இப்ப சராசரியா 500 பேர் பயிற்சி எடுத்துட்டு வர்றாங்க. எங்க கிட்ட பயிற்சி எடுத்தவங்க பலர் இலங்கை, துபாய், கத்தார், இங்கிலாந்து, கனடா ஆகிய நாடுகள்ல நாட்டியப்பள்ளி நடத்திக் கிட்டிருக்காங்க” என்கிறார் கவிதா.

● ஜெ.சதீஷ்

கைபற்று நிலையில் பெண்கள்

Lockup Death



கடந்த சில ஆண்டுகளாகவே சாதி ஆணவக்கொலை, கொள்ளை, பெண்கள் மீதான வன்கொடுமை தாக்குதல், கொலையென குற்றப்பட்டியலின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருகிறது. குற்றவாளிகளைப் பிடிப்பதில் இருக்கக்கூடிய சிக்கலில் இருந்து தங்களை காத்துக்கொள்ள பல யுக்திகளை காவல் துறையினர் கையாண்டு வருகிறார்கள். சந்தேகத்தின் அடிப்படையில் காவல் நிலையத்திற்கு கொண்டு செல்லப்படுபவர்கள், விசாரணையின் போது தவறான தாக்குதலால் இறந்து விட்டால் உடல் நிலை சரி இல்லாமல் இறந்துவிட்டார் என்று பச்சை பொய்யை கூறி மூடி மறைக்கும் விதத்தில் சாதனை புரிந்து வருகிறார்கள் காவல் துறையினர். இறந்தவரின் குடும்பச்சூழ்நிலை என்ன, அவரின் குழந்தைகளின் எதிர்காலம் என்னவாகும் என்கிற அடிப்படை மனிதாபிமானம் கூட இல்லாமல், உயிரிழப்பு அங்கு அரங்கேறி விடுகிறது. மக்களை பாதுகாக்க வேண்டிய காவல் நிலையங்களில் நிகழும் மரணங்கள் அச்சமூட்டுவதாகச் சொல்கிறார்கள் பாதிக்கப்பட்ட பெண்கள். லாக் அப் டெத் எனப்படும் விசாரணை மரணங்களில் ஒன்றாக மாறிவிட்டது கார்த்திக்கின் மரணமும். காவல் நிலையத்தில் உயிர் இழந்ததாகக் கூறப்படும் கார்த்திக்கின் குடும்பமும் அவருடைய வீட்டுப் பெண்களும் இப்போது எப்படி இருக்கிறார்கள்... வாழ்க்கையை ஓட்ட என்ன செய்கிறார்கள் என்று அறிந்துகொள்ள அவர்களை சந்தித்தேன்.

சிந்தாதிரிப்பேட்டை பகுதியில் 300க்கும் மேற்பட்ட ஏழை எளிய மக்கள் வசிக்கும் ஒரு தெருவில் இவர்களது குடும்பமும்

வசிக்கிறது. கார்த்திக்கின் சகோதரியான உமா மகேஸ்வரி கூறுகையில்...

“கார்த்திக் இருந்தபோது இந்த வீடு கலகலனு இருக்கும். அவன் இல்லாதனால

வீடே களை இழந்து போச்சு. இங்க இருந்தா கார்த்திக் நெனப்பா இருக்குனு அண்ணன் வீட்டுக்கு போயிருக்காங்க அம்மா. தம்பி இருக்கும்போது எங்க வீட்டு செலவெல்லாம் அவன் தான் பார்த்துக்கிட்டான். இப்போ அம்மாவும் நானும் வேலைக்கு போயிட்டு இருக்கோம். மீன் மார்க்கெட்ல மீன் வெட்டி கிடைக்கற காசை அப்படியே கொண்டுவந்து வீட்டுல குடுப்பான். வீண் செலவெல்லாம் பண்ணமாட்டான். பொறுப்பா இருந்தவன்” என்று கூறும்போதே கண்ணீர் பீறிட்டு வருகிறது. தாய், கங்கா மீன் மார்க்கெட்டில் வேலைப் பார்த்து வருகிறார், அங்காடியில் விற்பனையாளராக பணியாற்றி வருகிறார் உமாமகேஸ்வரி.

“எனக்கு ஒரு மகனும், இரண்டு மகள்களும் உள்ளனர். என்னோட பிள்ளைகளை ஸ்கூல் கூட்டிட்டு போயிட்டு, கூட்டிட்டு வர்றது அவன்தான். என் பசங்களுக்கு என்ன வேணும், என்ன வேண்டாம்னு பார்த்துப் பார்த்து அம்மா மாதிரி செய்வான். என் பிள்ளைங்கள நான் கூட அடிக்க கூடாது, சண்டைக்கு வந்துடுவான். பெரிய பொண்ணுக்கு ஓரளவுக்கு கருத்து தெரியும் புரிஞ்சிக்கிட்டா. ரெண்டு சின்ன பசங்களும் மாமா எங்கேன்னு கேட்கும்போது பாதி உயிரே போயிடும். அவன் எங்க வீட்டுக்கு கடைசி பையன். செல்லத்துக்கு செல்லமா வளர்ந்தான். வசதி வாய்ப்பு இல்லையின்னாலும் இந்த சின்ன வீட்ல சந்தோஷமாதான் இருந்தோம். யார்கண்ணு பட்டுச்சோ தெரியல படுபாவிங்க கொன்னுட்டாங்க. இனி பிள்ளைங்கள நான் எப்படி படிக்க வைக்கப் போறேன், அம்மாவை எப்படி பார்த்துக்கபோறேன்னு தெரியல. யாருக்கும் எந்தத் தீங்கும் நினைக்க



மார்க்ஸ்



ஆசீர்வாதம்

மாட்டான். ஏழையா இருக்கிறதனால் எங்களோட உயிர்கூட அதிகாரிகளுக்கு எளக்காரமா போச்சுபோல. எங்க வீட்டோட மொத்த சொத்தே அவன்தாங்க” என்று கூறும்போது எத்தனை வேதனைகளை அவர் சுமந்து கொண்டிருக்கிறார் என்பதை உணர முடிகிறது. சென்னையில் நடந்தேறிய காவல் நிலைய மரணங்களில் பாதிக்கப்பட்ட குடும்பங்கள் பற்றி மக்கள் கண்காணிப்பு மையத்தைச் சேர்ந்த இ.ஆசீர்வாதத்திடம் தொடர்பு கொண்டு பேசிய போது...

“காவல் நிலைய படுகொலையில் இறந்தவர்கள் அனைவருமே விளிம்பு நிலையில் இருக்கக்கூடியவர்கள். அன்றாடம் கூலி வேலை செய்து குடும்பத்தை பார்த்து வந்தவர்கள். இவர்களின் இழப்பு என்பது அவர்களின் குடும்பத்தின் ஒட்டு

மொத்த வாழ்வாதாரத்தையும் பறித்திருக்கிறது என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். இது தொடர்பான வழக்குகள் நீதிமன்றத்தில் நிலுவையிலே இருக்கின்றன. குற்றம் நிரூபிக்கப்பட்டால் மட்டுமே சம்பந்தப்பட்ட காவல்துறை அதிகாரிகள் தண்டிக்கப்படுகிறார்கள். ஆனால் எந்தக் குற்றமும் செய்யாத ஒருவரை அடிப்பதும் துன்புறுத்துவதும் காவல்துறையினருக்கு வாடிக்கையாகி விட்டது. இறந்தவர்களின் விபரங்களை புரட்டி பார்த்தால் அவர்கள் மீது எந்த வித வழக்குகளும் அதற்கு முன்பு பதிவாகவில்லை என்று புலனாகிறது. இறந்தவர்களின் குடும்பங்களுக்கு காவல் துறையினரால் கொடுக்கப்படுகிற நஷ்டஈடு அவர்களின் வாழ்வாதாரத்தை முழுமைபடுத்துவது கிடையாது. இதனால் அவர்களின் குடும்பம் எந்த மாதிரியான பிரச்சனைகளை சந்திக்கிறது என்று அரசு அக்கறை கொள்வதும் கிடையாது என்பதுதான் மிகப்பெரிய வருத்தமாக இருக்கிறது. இறந்தவரின் குடும்பத்தில் இருக்கும் ஒருவருக்கு அரசுப் பணி வழங்கவேண்டும். அரசு விரைவாக செயல்பட்டு சம்பந்தப்பட்ட காவல்துறையினர் மீது நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும் என்பதும் எங்களது கோரிக்கையாக இருக்கிறது. கடந்த வருடம் நடந்த சிந்தாதிரிப்பேட்டை கார்த்திக், கண்ணகி நகர் முகேஷ், திருநங்கை தாரா, வட மாநிலத்தை சேர்ந்த ஸ்ரீகாந்த் பாலாஜி ஆகியோரின் கொலைகள் சாதாரண மக்களிடையே காவல் துறை மீது அவநம்பிக்கையை ஏற்படுத்தி இருக்கிறது என்றே சொல்லலாம். விசாரணை என்ற

“ஏழையா
இருக்கிறதனால்
எங்களோட
உயிர்கூட
அதிகாரிகளுக்கு
எளக்காரமா போச்சு
போல...”

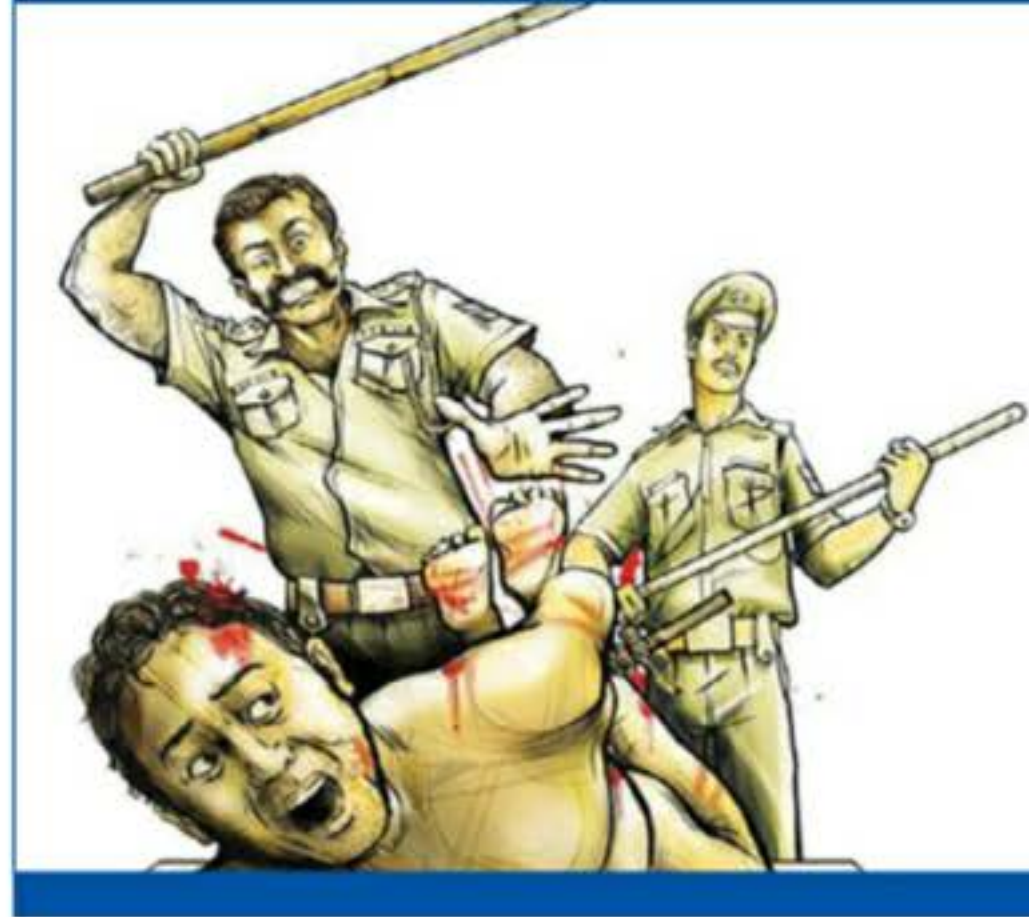


பெயரில் நடத்தப்படும் கொடூர தாக்குதலால் மரணமடைந்தவர்களை, உடல் நிலை சரியில்லாமல் இறந்தார் என்று பொய் கதை கூறும் காவல் துறையினருக்கு, காவல் துறை உயர் அதிகாரிகள் துணைபோவது மக்களிடையே மேலும் அதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தி இருக்கிறது. கார்த்திக் குடும்பத்தை போலவே இறந்த மற்றவர்களின் தாய், மனைவி, குழந்தைகள் என அவர்களின் எதிர்காலம் கேள்விக்குறியாகவே இருக்கிறது” என்கிறார்.

குடும்பத்தில் சம்பாதிக்கும் ஆண் விசாரணை என்கிற பெயரில் மரணித்து விட்டால் எஞ்சிய குடும்பத்தை தாங்க வேண்டிய பொறுப்பு பெரும்பாலும் பெண்களுக்கே வந்துவிடுகிறது.

மனித உரிமை ஆர்வலரும் எழுத்தாளருமான மார்க்ஸிடம் இதுகுறித்து கேட்ட போது, “குற்றவாளியாக இருந்தாலும் நிரபராதியாக இருந்தாலும் விசாரணை என்ற பெயரில் அழைத்துச் சென்று கொலை செய்யப்படுவது என்பது தமிழ்நாட்டில் அதிகமாக நடைபெறுகிற கண்டிக்கத்தக்க ஒரு நிகழ்வு. பாதிக்கப்பட்டவர்கள் பெரும்பாலும் ஏழை எளிய மக்கள்தான். ஒருவரின் வருமானத்தைக் கொண்டு வாழ்க்கை நடத்திக்கொண்டிருக்கும் குடும்ப சூழலை கொண்டவர்கள்... நீதி கேட்டு வழக்கு தொடர முடியாத சூழ்நிலையில் வாழ்பவர்கள்... காவல் நிலையத்தில் ஒருவர் இறந்து விட்டால் அதை கொலை வழக்காக பதிவு செய்ய வேண்டும். ஆனால் தவறு செய்யும் காவல் துறையினரை காப்பாற்றுவது என்பதுதான் இந்த அரசின் கொள்கையாக இருக்கிறது. விசாரணைக்கு அழைத்து வரப்படுகிறவர்களின் சட்டப் பாதுகாப்பு இங்கு இல்லை. சாதாரண அடித்தட்டு மக்கள் பாதிக்கப்படுவதால் அரசாங்கத்திற்கு எந்த ஒரு பாதிப்பும் இல்லை. ஆகையால் அதை ஒரு பொருட்டாகவே இந்த அரசு எடுத்துக்கொள்வது கிடையாது. மக்களிடையே விழிப்புணர்வு தேவைப்படுகிறது. இறந்தவர் ஏழை எளியவராக இருப்பதால், உறவினர்கள் நீதி கேட்டு போராட முடியாதவர்களாக இருக்கிறார்கள்.

15 வருடங்களுக்கு முன்பு அண்ணாமலை நகர் பகுதியில் பத்மினி என்பவர் பாலியல் வன்முறைக்கு உள்ளாக்கப்பட்டு, கணவரை கொலை செய்த வழக்கில் சி.பி.எம் கட்சியைச் சேர்ந்த கே.பாலகிருஷ்ணன் தலையிட்டு போராட்டங்கள் நடத்தி குற்றவாளிகள் தண்டிக்கப்பட்டார்கள். இப்போது இருக்கக்கூடிய அரசியல் கட்சிகள் இந்தப் படுகொலைகள் பற்றிப் பேசுவதே கிடையாது. அரசியல்



“எந்தக் குற்றமும் செய்யாத ஒருவரை அடிப்பதும் துன்புறுத்துவதும் காவல் துறையினருக்கு வாடிக்கையாகி விட்டது.”

கட்சிகள் இதை எதிர்த்து குரல் கொடுக்க வேண்டும். நவீன காலகட்டத்தில் விசாரணைக் களம் துரிதப்பட்டு வேறு முறைகளை கையாளப்படலாம். ஆனால் தமிழக காவல் துறை இன்றும் அடிப்பது, துன்புறுத்துவது போன்ற தவறான முறையையே கையாண்டு வருகிறார்கள். இப்படி இறந்தவரின் குடும்பப் பெண்களின் எதிர்காலமும் வாழ்வாதாரமும் கேள்விக்குறியாகவே இருக்கிறது. அவர்களின் குழந்தைகள் அனாதையாக்கப்படுகிறார்கள். இது தொடர்பாக சம்பந்தப்பட்ட காவல் துறை அதிகாரிகள் ஒருவர் கூட தண்டிக்கப்பட்டதில்லை. அரசு உடனடியாக தலையிட்டு தவறு செய்யும் அதிகாரிகளை பணிநீக்கம் செய்து, கடுமையான நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும். பாதிக்கப்பட்ட குடும்பத்தாருக்கு அரசு வேலை வழங்கவேண்டும். அப்படி செய்தால் மட்டுமே இது போன்ற கொலைகளில் இருந்து ஏழை எளிய மக்கள் பாதுகாக்கப்படுவார்கள்” என்றார்.

● ஸ்ரீதேவி மோகன் படங்கள்: ஆர்.கோபால்

வெண்பா பாதிக்க விஷயங்களை விழுங்கி

● சிவசங்கரி



வார, மாத இதழ்களுக்காக மக்கள் எதிர்பார்த்திருந்த பொற்காலம் ஒன்று இருந்தது. அந்த நாட்களில் தமிழில் கோலோச்சிய எழுத்தாளர்களில் முக்கியமானவர் சிவசங்கரி. பல பெண்களின் முன்னேற்றத்திற்கு உந்துசக்தி இவர். தமிழ் மற்றும் ஆங்கிலத்தில் பல நூல்களை எழுதி இருக்கும் இவர் தனது உலகளாவிய அனுபவங்களை நம்மோடு இங்கே பகிர்ந்து கொள்கிறார்...

இளமைப் பருவம்

நல்ல அப்பா, அம்மா, அன்பான கூட்டுக்குடும்பம், அழகான சூழல். சின்ன வயதிலே இப்படி இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும் எனபெரியவர்கள் சொல்லிக்கொடுக்காமலே அவர்களை பார்த்தே அன்பு, மரியாதை, பரந்த மனப்பான்மை போன்ற பல நல்ல பழக்க வழக்கங்களை நாங்கள் கற்றுக்கொண்டோம்.

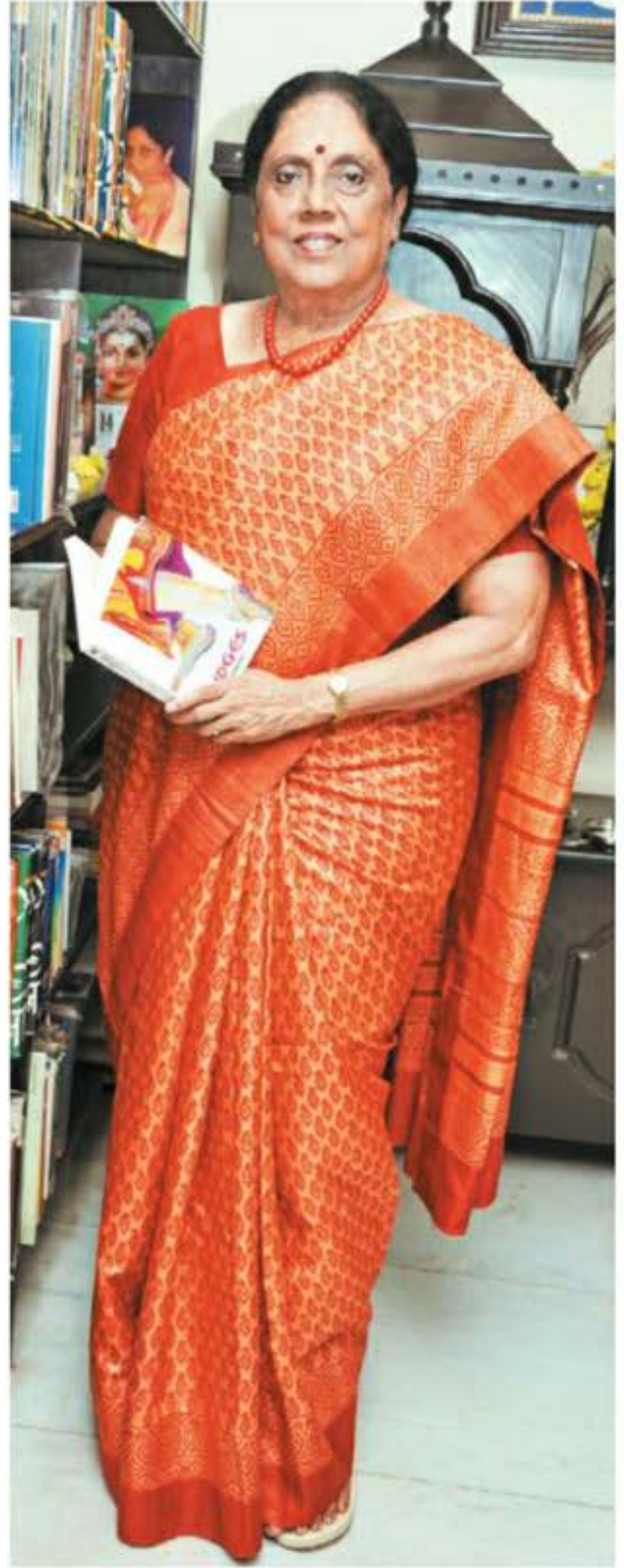
எங்கள் வீட்டுப் பிள்ளைகள் அனைவருக்கும் டான்ஸ், பாட்டு, ஸ்விம்மிங், டிரைவிங் எல்லாம் கற்றுக்கொடுக்கப்பட்டது. சில தேவையான கட்டுப்பாடுகளும், முற்போக்கு சிந்தனைகளும் எங்கள் குடும்பத்தில் இருந்தது. மொத்தத்தில் அழகான இளமைப் பருவம் என்னுடையது.

எழுத்து

எங்கதாத்தா பண்டிதர். சமஸ்கிருதத்தில் எங்கதாத்தா எழுதின புத்தகம் எனக்கு கல்லூரியில் பாடமாக வந்தது. எங்க அம்மா சின்ன வயசிலே ரொம்ப அழகாகதை சொல்லுவாங்க. சில கதைகளை தொடர்கதை போல ஒரு வாரம் வரை கூட இரவில் தினமும் சொல்லுவாங்க. எங்க அம்மாவுக்கு கதை எழுதுற பழக்கம் இருந்தது. அந்த காலத்தில் மாதவிடாய் சமயத்தில் தனி அறையில் பெண்களை அமர வைப்பார்கள். அம்மா எங்கதாத்தாவிடம் கேட்டு ஒரு நோட்டு பேனா வாங்கிக் கொண்டு போய் அந்த அறையில் வைச்சுக்கிட்டு கதை எழுதுவாங்க. அதை வெளியில் வரும் போது மேலே சொருகி வச்சுட்டு வந்துருவாங்க. எங்கள் வீட்டு மற்ற பெண்கள் மாதவிடாய் சமயத்தில் அந்த இடத்தில் இருக்கும் போது அந்த கதையை படிப்பாங்க. எங்க அதை அதை எங்க பாட்டிகிட்ட சொல்லிட்டாங்க. 'இது என்ன கதை எழுதுற பழக்கம்'னு சொல்லி கிழிச்சி அடுப்பில் போட்டுட்டாங்க எங்க பாட்டி. எங்க அம்மாவுக்கு வாய்ப்பு இருந்திருந்தால் ஒரு மிகப்பெரிய எழுத்தாளராக ஆகி இருப்பாங்க. எழுத்து அம்மாகிட்டே இருந்து எனக்கு ரத்தத்தில் கிடைத்த ஆசிர்வாதம். எனக்கு எழுத்தாளராக ஒரு வாய்ப்பு அமைந்தது.

கதைகள் உருவாவது

சின்ன பொறி ஒண்ணு தட்டலாம். அதுக்கும் முன்னும் பின்னும் டெவலப் பண்ண வேண்டியது நம்ம கற்பனா சக்தி. எல்லாரும் பார்க்கிற, கேட்கிற, படிக்கிற விஷயத்தைதான் நாங்களும் பார்க்கிறோம், கேட்கிறோம். அப்ப எப்படி நாங்க மட்டும் எழுதுறோம் என்றால் கற்பனா சக்திதான். உண்மை சம்பவத்தை அஸ்திவாரமாக வைத்துக்கொண்டு அதற்குரிய தரவுகள் சேகரித்து கதைகள் எழுதி இருக்கிறேன். கொடைக்கானலில் ஏரிக்கு அருகில் உள்ள வீட்டின் மாடியில் அமர்ந்து காபி குடிக்கும் போது இருவர் போட்டிங் போய்க் கொண்டு இருப்பதைப் பார்த்தேன். காபி டம்ளரை உள்ளே வைத்துவிட்டு வருவதற்குள் போட் கவிழ்ந்துவிட்டது. எல்லாரும் சேர்ந்து தேடிய போது சிறிது நேரத்திற்குப்பின் அந்தப்



பெண்ணின் பிணம் கிடைத்தது. ஆனால் மறுநாள் காலைதான் அந்தபையன் பிணம் கரை ஒதுங்கியது. மனதை பாதித்த இந்த சம்பவத்தை வைத்து நான் உருவாக்கிய கதைதான் 'ஏரிக்கடியில் சில கனவுகள்'.

வாசகர்கள்

என்னை பாதிச்சதை நான் எழுதுறேன். என்னுடைய ஆக்கபூர்வமான சிந்தனைகளை பகிர்ந்துக்கிறேன். அதை எந்த நோக்கத்தில் வாசகர்கள் எடுத்துக்கொள்கிறார்கள்

என்பது அவர்களை பொறுத்து இருக்கு. ஒரு வாசகியாக என்னிடம் அறிமுகமான லலிதா அதன் பிறகு 40 வருஷமா என்னிடம் பர்சனல் செகரட்டரியாக இருக்கிறார். என்னுடைய குடும்ப உறுப்பினர் போல ஆகிவிட்டார். என்னை அம்மா போல நினைக்கிறார். வெளிவேலை, எழுத்துவேலை எல்லாவற்றையும் பார்த்துக்கொள்வது லலிதாதான். இன்னமும் கோயிலுக்கோ கடைக்கோ போனால் வாசகர்கள் என்னைப் பார்த்துட்டு என்னிடம் வந்து பேசுவாங்க. சமீபத்தில் கூட ஒரு பொது இடத்தில் ஒரு பெண் என்னைப் பார்த்துவிட்டு அருகில் வந்தார். அருகில் வீல் சேரில் அவரது மகள். என்னுடைய மகளுக்கு கிட்டத்தட்ட 28 வயசாகிறது. மல்பிபிள் டிஸ் ஆர்டர் உள்ள ஒரு பெண்ணாக என் மகள் இருந்த போதும்

ஜெர்மனியிலிருந்து ஒரு பையன் போன் பண்ணார். "மேடம் சமீபத்தில் உங்களுடைய 'மனிதனின் கதை' புத்தகம் படித்தேன். அதுக்கப்புறம் உங்களிடம் உடனடியாக பேச விரும்பி லீவு போட்டுட்டு உங்க போன் நம்பரை தேடி கண்டுபிடித்தேன். என் அப்பா ஒரு குடிகாரர், அதனால் அவரிடம் பல வருஷமா நான் பேசாம இருந்தேன். உங்க கதையை படிச்சதுக்கப்புறம் தான் அப்பா குடிகாரர் இல்லை அவர் ஒரு குடிநோயாளி என்பதை புரிந்து கொண்டேன். இன்னைக்கு அவரிடம் பேசினேன். இனி ஊருக்குப் போய் அவர் அந்த பிரச்சனையில் வெளிவர என்ன செய்யணுமோ அதை செய்யப்போறேன்" என்று கூறி எனக்கு நன்றி தெரிவித்தார். இதுபோல் குடியில் இருந்து மீண்டவர்கள் நூற்றுக்கணக்கானவர்களின் குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் என்னிடம் பேசி இருக்கிறார்கள். எழுத்தினால் கட்டாயம் சாதிக்க முடியும் என்பதற்கு உதாரணம் இது.

சினிமாவும் சிவசங்கரியும்

அ மெரிக்காவுக்கு நான் போன போது, இங்கிருந்து அங்கு சென்ற ஆண்கள் சிலர் தனக்கு திருமணமானதை மறைத்து அங்கே வேறு ஒரு திருமணம் செய்வதைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டேன். அந்தக் கருவை உள் வாங்கி எழுதினேன். நான் ஒரே மாதத்தில் சிரமமே படாமல் எழுதின கதை '47 நாட்கள்'. இது சிரஞ்சீவி, ஜெயப்பிரதா நடித்து படமாக வந்தது. 'மனிதனின் கதை'யும் சினிமாவாக வந்தது. 'நண்டு', 'பெருமை', 'அவன் அவள் அது', 'குட்டி' என எனது பல கதைகள் திரைப்படமாகவும் தொலைக்காட்சி தொடர்களாகவும் வந்திருக்கின்றன. எழுத்து ஒரு மீடியம், திரைப்படம் ஒரு மீடியம் அதனால் நான் எழுதின படியே சினிமா வரவேண்டும் என நினைப்பது தவறு. என் கதை சினிமாவாக வரும் போது அந்த சினிமா நன்றாக வந்தால்

சரி என்று நினைப்பேன். கதை பால் என்றால் சினிமா தயிர் மாதிரி. பால் இனிக்கும். தயிர் புளிக்கும். அய்யய்யோ பாலை கெடுத்துட்டாங்களேன்னு சொல்ல முடியுமா தயிர் தயிராக இருந்தால் தானே நன்றாக இருக்கும். யாரும் வலுக்கட்டாயமா நம்ம கதையை வாங்கிட்டு போகவில்லை. அவங்க மேல நம்பிக்கை வைத்துதான் நாம் நம் கதையை கொடுக்கிறோம். எழுத்து படிச்சவங்களை போய் சேரும். அதுவே சினிமாவாகும்



இதுவரை மொத்தம் கிட்டத்தட்ட 130 புத்தகங்கள் எழுதி இருக்கிறார். அதில் 40 நாவல், 40 குறுநாவல், 150 சிறுகதைகள், 16 பயணக்கட்டுரைகள், சுய முன்னேற்ற கட்டுரைகள் 4, வாழ்க்கை சரித்திரம் 2, இலக்கிய மூலம் இந்திய இணைப்பு ஆராய்ச்சிக்கட்டுரை 4 பாகம், பேசும் புத்தகம் 1. 'அம்மா சொன்ன கதைகள்' என்று 20 வருடங்களுக்கு முன் டேப்புடன் கூடிய முதல் 'பேசும் புத்தகத்தை' தமிழில் இவர் கொண்டு வந்தார். இந்த புத்தகத்திற்கு திருப்பூர் தமிழ்சங்க விருது கிடைத்தது.

நான் சந்தோஷமாகதான் இருக்கிறேன். 'எனக்கு வாழ்க்கையை எதிர்நோக்க கற்றுக்கொடுத்ததே உங்க எழுத்துதான். என்னை உருவாக்கினவர் நீங்கதான்' என்று பேசினார். கடவுள் அருளால் இப்படி பல நல்ல மனிதர்கள் வாசகர்களா என்னைச் சுற்றி இருக்காங்க. அதற்குக் காரணமாக இருந்தது எனது எழுத்து.

எழுத்தில் சாதித்தது

2 வருஷம் முன்னாடி மதியம் 4 மணிக்கு



போது படிக்காதவங்களையும் சென்று சேர்ந்தது. எழுத்து பத்தாயிரம் பேரிடம் போய் சேர்ந்தது என்றால் சினிமா பத்து லட்சம் பேரை சென்றடைகிறது இதில் நமக்கு கிடைக்கிறது அந்த சந்தோஷம்தான்.

கதைகளுக்காக தரவுகள் சேகரிக்கும் பழக்கம் உண்டா?

'ஒரு மனிதனின் கதை'க்காக 6 வருஷங்கள் தரவு சேகரித்தேன். 'பாலங்களு'க்காக 8 வருஷங்கள் தரவுகள் சேகரித்தேன். கிராமம் கிராமமாக போய் தரவுகள் சேகரித்திருக்கிறேன். மனிதனின் கதைக்காக 100 குடிகாரர்களை சந்தித்து அவங்க அனுபவங்களை கேட்டு எழுதி இருக்கேன். கள்ளச்சாராயம் காய்ச்சுகிற இடத்துக்கே போய் விஷயங்கள் சேகரித்திருக்கிறேன்.

பாலங்களுக்காக தஞ்சாவூர் பக்கத்தில் இருக்கும் கிராமத்தில் மின்சாரம் வருவதற்கு முன்னாடி 1902க்கும் 1936க்கும் இடைப்பட்ட காலத்தில் நடந்த விஷயங்களை சேகரித்தேன். நல்ல வேளையாக எங்க அத்தைகள், என் உறவினர்கள் 80, 85 வயதில் உள்ளவர்கள் அப்போது இருந்தனர். அந்த தலைமுறையைச் சேர்ந்த அவர்களை சந்தித்து அந்த காலக்கட்டத்தில் நடந்த பல

விஷயங்களை கேட்டறிந்தேன். வீட்டுதினசரி பழக்கவழக்கம் என்ன? விளக்கெண்ணெய் எப்படி காய்ச்சினீங்க? கல்யாணத்துக்கு பாடற பாட்டு, பிலாக்கணத்துக்கு பாடுற பாட்டு என்ன என்பது பற்றி எல்லாம் கேட்டேன். அவர்கள் சில விஷயங்களை சொல்ல மறுத்தனர். மிக வற்புறுத்தலுக்குப் பின் அந்த விஷயங்களை என்னிடம்பகிர்ந்து கொண்டனர். ஆனால் இந்த முயற்சிகளுக்கு மிகப்பெரிய வரவேற்பு கிடைத்தது. இது போல பல கதைகளுக்கு விவரங்களை சேகரித்திருக்கிறேன்.

விரும்பி படிப்பது

சரித்திர புத்தகங்கள் பிடிக்காது. மற்ற எல்லா வகையான புத்தகங்களும் படிப்பேன். குறிப்பாக இயற்கை, விலங்குகள் சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்களை விரும்பி படிப்பேன். எழுத்தாளர்கள் யாருமே சுமாராக எழுதணும்னு நினைக்கறதில்லை. அவங்க எழுதறது நமக்குப் பிடிக்காமல் வேண்டுமானால் இருக்கலாம். காரசாரமாக ஒருவர் சமைத்திருந்தால்

நமக்கு அல்சர் இருந்து நாம் அதை சாப்பிடலைன்னா அவங்க சமைச்சது நல்லா இல்லைன்னு அர்த்தம் இல்லை அல்லவா... புதிய எழுத்தாளரோ, மூத்த எழுத்தாளரோ அந்த எழுத்து என்னைத் தொடும் வகையில் இருந்தால் படிக்கிறேன். ஆங்கில புத்தகங்களும் படிக்கிறேன்.

பயணக் கட்டுரைகள்

பயணம் போன போது கிடைத்த மிகச் சிறந்த அனுபவங்களை பயணக் கட்டுரைகளாக்கினேன். ஒருமுறை அமெரிக்க அரசாங்கத்தின் சிறப்பு விருந்தினராக என்னை அழைத்திருந்தார்கள். அமெரிக்கா போன போது என்னை கௌரவப் பிரஜையாக்கி மேயர் எனக்கு சாவி கொடுத்தாங்க. அப்போது பீனிக்ஸ் என்கிற சிட்டிக்குப் போன போது



அந்த அரசாங்கத்தின் சார்பாக என்னை கூட்டிச் செல்ல கிட்டதட்ட 80 வயதுருக்கும் ஒரு பெண் வந்திருந்தார். மேரிகோ அவர் பெயர். என்ன இப்படி ஒரு வயசான பெண் வந்திருக்கிறாரே, காடு மலைன்னு நடக்கணுமே... எப்படி இந்த லேடியுடன் என நினைத்தால் அவர் என்னை விட வேகமாக நடந்தார். என்னை விட நல்லா கார் ஓட்டினார். எனக்கு எல்லா இடத்தையும் நன்றாக சுத்தி காண்பித்தார். என்னை அறையில் விட்டு விட்டு

மறுபடி எதாவது வேறு வேலை செய்ய ஆரம்பித்து விடுவார். எப்போதும் சுறுசுறுப்பாக இருப்பார். அவரை பார்க்க பார்க்க எனக்கு பிரமிப்பாக இருந்தது. கிளம்புகிற நாளில் அவரிடம் நான் நிறைய விஷயங்கள் கற்றுக்கொண்டேன் என நான் மனதில் நினைத்துக்கொண்டிருந்த போது அவர் என்னைப் பார்த்து சிவசங்கரி உன்னை பார்த்ததில் உன்னிடம் பழகியதில் எனக்கு புது சிந்தனை வந்திருக்கு. அந்த பொட்டானிக்கல் கார்டனில் நீங்கள் என்னிடம் பல கேள்விகள் கேட்டீர்கள். அதுக்கு என்னால் சரியாக பதில் சொல்ல முடியல. அதனால் நான் எங்கள் பல்கலைக்கழகத்தில் இது குறித்து ஒரு கோர்ஸ் பண்ணப்போறேன் என்றார். நான் என்பது வயது வரை இருந்தால் அவரை மாதிரி இருக்க விரும்புகிறேன் என அவர் குறித்து எழுதி இருக்கேன். இது மாதிரி பல பல அனுபவங்கள். அவற்றை பயணக் கட்டுரைகள் மூலமாக வாசகர்களிடம் பகிர்ந்திருக்கேன்.

வாழ்க்கை வரலாறு

1972ல் பங்களாதேஷ் தனி நாடான போது இந்திரா காந்தி உலகத்தின் கண்களில் மிகப்பெரிய தலைவராக இருந்தாங்க. அவங்களை பற்றி தெரிந்து கொள்ளணும்னு நினைச்சேன். எனக்கு ஒவ்வொரு தொழிலிலும் இருப்பவர்களுக்குள்ளே இருக்கும் மனிதரை பார்க்கும் குணம் இருந்தது. அது போல இந்திரா காந்திக்குள் இருக்கும் மனுஷியை தெரிந்து கொள்ள விரும்பினேன். அவர் எப்படிப்பட்ட மகள், எப்படிப்பட்ட மனைவி, எப்படிப்பட்ட தாய் என தெரிந்து கொள்ள விரும்பினேன். அங்கிருந்த செகரட்டரிக்கு அப்பாவை தெரியும். அவரிடம் நான் இந்திரா காந்தியை சந்தித்து பேசி அவர் குறித்து எழுத விரும்புவதாக கூறினேன். அவர் முதலில் அங்கிருக்கும் லைப்ரரி பாஸ்தரேன். இந்திரா காந்தி குறித்து படி எனச் சொன்னார். நிறைய படித்தேன். அதுக்குப்பிறகு இந்திரா காந்தியிடம் பேச 5 நிமிடம் நேரம் வாங்கித் தந்தார். ஆனால் அவர்கள் என்னிடம் 65 நிமிஷம் பேசினாங்க. 'இந்திராவின் கதை' பிறகு எழுதினேன். இது மாதிரி ஜி.டி. நாயுடு பற்றியும் எழுதினேன்.

இலக்கிய மூலம் இந்திய இணைப்பு

சிக்கிம்மில் ஒரு கருத்தரங்கிற்கு போய் இருந்த போது தமிழ்நாட்டில் இருந்து வந்திருக்கேன்னு சொன்னதும் மற்ற மாநிலத்தில் இருந்து வந்தவர்கள் மசால் தோசை, சில்க் சாரி என்பது பற்றி தான் பெரும்பாலும் பேசினாங்க. வேற அவ்வளவாக ஒண்ணும் அவர்களுக்குத் தெரியவில்லை. அப்ப எனக்கு கோபம் வந்தது. அப்புறம் யோசிச்சுப் பார்த்தா மற்ற மாநிலத்தவர்களைப் பற்றி நமக்கு என்ன தெரியுது? வெளிநாட்டு எழுத்தாளர்களைப் பற்றி பேசுறோம். நம்ம நாட்டு எழுத்தாளர்களை எத்தனை பேரை பற்றி நமக்குத் தெரியுதுன்னு யோசிப்ப இந்த எண்ணம் உண்டாச்சு. இலக்கியத்தை அடிப்படையாக வைத்து ஒவ்வொரு இந்தியனும் மற்ற மாநிலத்தைப் பற்றி தெரிஞ்சுக்கணும்னு நினைச்சு இந்த விஷயத்தை ஆரம்பிச்சேன். 90 களில் ஆரம்பிச்சேன். முடிப்பதற்கு 16 வருஷங்கள் பிடிச்சது. 18 மாநிலங்களுக்கும் சென்று ஒவ்வொரு மொழியிலும் உள்ள 6 சிறந்த எழுத்தாளர்களை சந்திச்சு அப்பாயின்ட்மென்ட் வாங்கி அவர்களிடம் அந்த பிரதேசம், அவர்களுடைய பாரம்பரியம், பழக்கவழக்கம், அங்கே உள்ள பெண்கள், இளைய தலைமுறை என எல்லா விஷயத்தைப் பற்றியும் பேசி இருக்கேன். அத்துடன் அந்த எழுத்தாளர்களுடைய

ஒரு சிறந்த படைப்பையும் மொழிபெயர்ப்பு செய்து போட்டேன். இந்த புத்தகம் மொத்தம் 4 பகுதி. ஒரு நூற்றாண்டின் மிகச் சிறந்த எழுத்தாளர்களை நான் சந்திச்சு இருக்கேன். இதே புத்தகத்தை ஆங்கிலத்திலும் எழுதி இருக்கேன். 'இந்தியாவிலே இந்த மாதிரி முயற்சி இது தான் முதல் முறை' என்று சாகித்ய அகாடமியில் பாராட்டி இருக்காங்க. அந்த வயசிலே தனி ஒரு பெண்ணாக சென்று ஆங்காங்கே தங்கி சிறந்த எழுத்தாளர்களை தேர்ந்தெடுத்து அந்த எழுத்தாளர்களின் விலாசங்களை கண்டறிந்து என இந்த விஷயத்திற்காக பல சிரமங்கள் பட்டிருக்கேன். கோயம்புத்தூர் 'உலகத்தமிழ் பண்பாட்டு மையம்' இதனைப் பாராட்டி 1 லட்சம் ரூபாய் கொடுத்தாங்க. அதை டிரஸ்டுக்கு கொடுத்து விட்டேன். மற்றபடி இந்த 16 வருஷ உழைப்பிற்கு பெரிய அளவில் மதிப்பு கொடுக்கப்படவில்லை என்கிறார் வருத்தத்துடன்.

எழுத்தாளர்களுக்கு உரிய அங்கீகாரம் தற்போது கிடைக்கிறதா?

கிடைக்கிறது. ஆனால் பத்திரிகைகள் மட்டும் இருந்த காலத்தில் கிடைச்ச அங்கீகாரத்தை விட இப்போது குறைவு தான். பத்திரிகைகள் எப்போ வரும்னு எதிர்பார்த்த காலம் போய் விட்டது. இப்போது பொழுதுபோக்குகள் அதிகம். டிவி, செல்போன் என கவனச்சிதறல்கள் அதிகம். அது தான் முக்கிய காரணம்.

பெண் எழுத்தாளர்களுக்கு நீங்கள் சொல்ல விரும்புவது

நிறைய படிங்க. கண், காது, இதயம் எல்லாவற்றையும் திறந்து வைச்சுக்கோங்க. மஞ்ச கண்ணாடி போட்டுக்காதீங்க. ஒரு கோணத்தில் மட்டும் பார்த்து விட்டு ஒருவரையும் ஜட்ஜ் பண்ணாதீங்க. எல்லா கோணங்களையும் தெரிந்து கொண்டு பேசுங்க. எதையும் தெரிஞ்சுக்காம இவங்க சரியில்லை, அவங்க சரியில்லைன்னு சொல்லாதீங்க... ஏன்னா இது எழுத்தில் பிரதிபலிக்கும். உங்க மனசை விசாலமா வைச்சுக்கோங்க. முற்போக்கு சிந்தனையோடு இருங்க. சுயமரியாதையோடு இருங்க. அடுத்தவங்க நம்மை மதிக்கணும்னா முதல்ல நமக்கு நம்ம மேல மரியாதை இருக்கணும்.

குங்குமம் தோழிகளுக்கு நீங்கள் சொல்ல விரும்புவது

தெரியத்தோடு இருங்க. தன்னம்பிக்கையோடு இருங்க. தன்னம்பிக்கை வேற. அகம்பாவம் வேற. 'என்னால்தான் முடியும்' என்பது அகம்பாவம், 'என்னால் முடியும்' என்பது தன்னம்பிக்கை. எதிலும் அவசரப்பட்டு முடிவெடுக்காதீங்க.



● ஸ்ரீதேவி மோகன்

சுதந்திரம் சுவை

வடகொரியாவை சேர்ந்த பார்க் யோன்-மீ பேசும் வீடியோ 2014ல் இணையத்தில் வெளியாகியது. அன்றாடம் யாராவது இந்த வீடியோவை பார்க்கின்றனர். இதுவரை 50 மில்லியன் பேர் வரை பார்த்திருக்கிறார்கள். தங்கள் நாட்டு நிலையைப் பற்றி அந்தப் பெண் கண்ணீரோடு பேசும் போது, அந்த துக்கம் நம்மையும் வந்து தொற்றிக்கொள்கிறது. அந்தப் பெண் பேசியதன் சுருக்கம்...

“நான் வடகொரியாவை சேர்ந்தவள். என் மக்கள் சார்பாக நான் உலகத்திடம் பேச வந்துள்ளேன். நான் 1993ம் ஆண்டில் பிறந்தவள். அப்போது எங்கள் நாட்டில் சுதந்திரப் போராட்டம் நடந்து கொண்டிருந்தது. 4 வயதிலேயே என் அம்மா எனக்கு என் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவது

ஆபத்து என்று சொல்லி வந்தார். எங்களுக்கு எந்த விதமான சுதந்திரமும் இல்லை. சினிமா பார்க்க முடியாது. பாடல்கள் கேட்க முடியாது. டி.வி. கிடையாது. இணையம் கிடையாது. புத்தகங்கள் படிக்க முடியாது. எங்கள் நாடு நீங்கள் கற்பனை செய்ய முடியாத நிலைமையில் இருக்கிறது.

எனக்கு 9 வயது இருக்கும் போது ஒரு நாள் என் தோழியின் தாய் நடு ரோட்டில் வைத்துக் கொல்லப்பட்டார். அவர் செய்த ஒரே குற்றம் ஹாலிவுட் திரைப்படம் பார்த்ததுதான்.

எனக்கு 13 வயதாகும் போது என் தாய் என் கண் முன்னாலே பாலியல் வன்கொடுமைக்கு ஆளாக்கப்பட்டார். அதைச் செய்தவன் ஒரு சீன புரோக்கர். என்னை அவனிடம் இருந்து காப்பாற்றுவதற்காக, என் தாய் அந்த நிலைக்கு ஆளானார். அன்று இரவே நான் அங்கிருந்து தப்பி வந்துவிட்டேன். எனக்கு பதினான்கு வயதாகும் போது என் அப்பா இறந்து விட்டார். அவரது உடலையாருக்கும் தெரியாமல் அதிகாலை மூன்று மணி அளவில் நான் தகனம் செய்தேன். அப்போது என்னால் அழக்கூட முடியவில்லை.

வடகொரியாவை சேர்ந்தவர்கள் இப்போது அகதிகளாக உள்ளோம். வடகொரியாவிற்கு திரும்ப போக வேண்டி வந்தால் அதற்குப் பதிலாக இறந்துவிடலாம் என்று நினைக்கிறோம். உலக மக்களுக்கு நாங்கள் சொல்லிக்கொள்வது என்னவென்றால்,

வடகொரிய மக்களை உலகம் தீவிரவாதிகளாக பார்க்கிறது. பிறந்த நாட்டை வைத்து மக்கள் இப்படித் தான் என்று முடிவெடுக்காதீர்கள். எனக்கு ஆதரவு யாரும் இல்லை என்று நினைத்தேன். இப்போது நீங்கள் எல்லாரும் இருக்கிறீர்கள். வாருங்கள் இளைஞர்களே ஒன்று கூடுங்கள்.

● வடகொரிய மக்களின் நிலைமையைப் பற்றி இந்த உலகத்திற்கு விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துங்கள்.

● அகதிகளான எங்களுக்கு ஆதரவு காட்டுங்கள். உதவி செய்யுங்கள்.

● சைனா எங்கள் மீது நடத்தும் தாக்குதல்களை நிறுத்துங்கள்.



செல்வலாய் பெண்கள்

அகம்பாவ நட்பும் அமைதி நட்பும் இணைந்து கலைவ-ஜி.வரலட்சுமி

“கா தலித்தவனை கைப்பிடிக்க வேண்டும் என்பதற்காக சுயமரியாதையை இழந்துதான் வாழ வேண்டுமா? ஆண் உதவியில்லாமல் பெண்ணால் வாழ முடியாதா? வளையல் சூடும் கைகளால் வாள் ஏந்தவும் முடியும். சமையல் செய்யும் கைகள் சாம்ராஜ்யத்தை ஆளும் என்பதை நிரூபிப்பதற்காக ஆயிரமாயிரம் ஆண்களின் கொட்டத்தை அடக்கியே தீர்வது என்ற என் லட்சியத்தோடு வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறேன் நான்...” ‘ஆரவல்லி’ படத்தில் ஜி.வரலட்சுமி பேசும் வசனம் இது.

மகாபாரதக் கதை என்றாலும் இந்த வசனமும் அதை அவர், ஆரவல்லி என்ற கதாபாத்திரத்தின் வாயிலாகப் பேசும் மிடுக்கும் அவரின் உடல் மொழியும் உண்மையிலேயே பெண்களின் சுயமரியாதையை கிளர்த்துபவை. இதற்கான பெருமை முழுமையும் அவரது அப்பழுக்கற்ற முகபாவங்களுக்குச் சொந்தமானது. ஆட்சியாளராகத் தன் தங்கை சூரவல்லியுடன் இணைந்து முற்று முழுக்கப் பெண்களை மட்டுமேகொண்டு அல்லி ராஜ்யம் நடத்தும் ‘ஆரவல்லி’ படத்தின் முடிவு, அபிமன்யுவும் பாண்டவர்களின் தங்கை சங்கவதியின் மகன் அல்லிமுத்துவும் அவன் நண்பர்களும் எவ்வாறு ஆரவல்லியையும் அவள் ஆட்சியையும் கவிழ்க்கிறார்கள் என்பது தான். அது போல் இப்படம் வெளிவந்த

1957 காலகட்டத்தில் ‘ஆண்களை அடக்க நினைத்தால் அவ்வளவுதான்’ என்ற நீதி போதனையையே ரசிகர்களாலும் வழங்க வைத்தது. இன்றைக்கும் அப்படத்தில் அவரது நட்பைப் பார்க்கும்போது, ‘உண்மையிலேயே அப்படி ஒரு அரசு ஏற்பட்டால் குடியா முழுகிப் போய்விடும்’ என்ற நியாயமான எண்ணத்தை ஜி.வரலட்சுமி விதைத்துச் செல்கிறார்.





மிடுக்கான தோற்றம், ஆளுமை தன்மையுடன் கூடிய பேச்சு, தாய்மொழி தெலுங்கு என்றாலும் அட்சர சுத்தமான தமிழ் உச்சரிப்பு, தமிழ், தெலுங்கு என இரு மொழிகளிலும் முதன்மையான இடத்தை தக்க வைத்துக் கொள்ள அவருக்கு உதவியது.



தெலுங்கின் முதன்மை நாயகி

ஒரு சாயலில் அஞ்சலிதேவி, மற்றோர் சாயலில் ஆரம்ப கால பானுமதி என ஏற்கனவே நமக்கு அறிமுகமான கதாநாயகிகளின் கலவையான தோற்றத்தில் இருந்தாலும், தனக்கான பாணி நடிப்பின் மூலம் முப்பதாண்டு காலத்துக்கும் மேலாகத் திரைத்துறையில் தன் பங்கைக் குறைவறச் செலுத்தியவர் வரலட்சுமி.

மிடுக்கான தோற்றம், ஆளுமை தன்மையுடன் கூடிய பேச்சு, தாய்மொழி தெலுங்கு என்றாலும் அட்சர சுத்தமான தமிழ் உச்சரிப்பு,

தமிழ், தெலுங்கு என இரு மொழிகளிலும் முதன்மையான இடத்தைத் தக்கவைத்துக் கொள்ள அவருக்கு உதவியது. தமிழைக் காட்டிலும் தெலுங்கில் பிரதான இடம் என்றாலும், தமிழிலும் நினைவில் நிற்கும் பல படங்களில் அப்போதைய முதன்மை நாயகர்களுடன் இணைந்து நடித்தவர் என்ற பெருமைக்கும் சொந்தக்காரர்.



பிழைப்புக்கும் ஆர்வத்துக்கும் ஏற்ற தொழில் நடிப்பு

கரிக்காபட்டி வரலட்சுமி என பிறந்த ஊரையும் பெயருடன் இணைத்துக்கொண்டவர் சுருக்கமாக ஜி.வரலட்சுமி என மாறினார். அன்றைய ஒருங்கிணைந்த மதராஸ் மாகாணத்துக்குள் அமைந்த ஓங்கோல் பகுதியில் கரிக்காபட்டி சொந்த ஊர். 1926 செப்டம்பர் 13ல் பிறந்தவர். பின்னர் மொழிவாரி மாநிலங்கள் பிரிக்கப்பட்டபோது இது



● பா.ஜீவகந்தரி

ஆந்திரப் பிரதேசமாக மாறியது. மூன்று பெண்களில் இரண்டாவதாகப் பிறந்தவர் இவர். உள்ளூர் பள்ளியிலேயே சகோதரிகள் மூவரும் படித்தபோதும் வரலட்சுமிக்குப் படிப்பின் மீது பெரிதாக ஆர்வமில்லை. அதற்குக் காரணம் இவருடைய ஒன்று விட்ட சகோதரர் ஒருவர் மற்றொரு உறவினர் துங்கல சலபதி ராவ் பெஜவாடாவில் (விஜயவாடா) நடத்தி வந்த நாடகக் குழுவில் இணைந்து நடித்து வந்தார். மிகச் சிறுவயதிலிருந்தே அதைப் பார்த்து வளர்ந்தவருக்கு படிப்பை விட, ஆடுவதிலும் பாடுவதிலும்தான் நாட்டம் இருந்தது. அத்துடன் படித்துக் கொண்டிருந்த காலத்திலேயே தந்தையார் சுப்பராமய்ய நாயுடு காலமாகிவிட்டார். குடும்பத்தின் வறுமை, படிப்பில் நாட்டமின்மை என எல்லாம் சேர்ந்து படிப்புக்கு முழுக்குப் போட வைத்தது.

பிழைப்பதற்கான வழி தேடியபோது கிடைத்ததுதான் நடிப்புத் தொழில். இயல்பாகவே அதன் மீதிருந்த ஆர்வமும் சேர்ந்து கொள்ள, தூரத்து உறவினரான துங்கல சலபதி ராவ் நாடகக் குழுவில் 11 வயதில் தன் சகோதரர் உதவியுடன் இணைந்து நடிக்க ஆரம்பித்தார். நடிப்பின் மீதான இயல்பான ஆர்வம் பல வேடங்களை அவருக்கு வழங்கியது. இனிமையான குரல் வளமும் அமைந்திருந்ததால் பாடி நடிக்கக் கூடியவராகக் குறுகிய காலத்தில் பேரும் புகழும் அவரைத் தேடி வந்தது. பாதுகா, சக்குபாய், பிரகலாதா, கிருஷ்ணலீலா போன்ற நாடகங்கள் குறிப்பிடத்தக்கவை. நாடகக்குழு பல ஊர்களுக்கும் செல்லும்போது புகழும் பேரும் தானாகவே வந்தடைந்தன. அதிலும் குறிப்பாக சக்குபாய், ரங்கூன் ரௌடி போன்ற நாடகங்களில் ஏற்ற பாத்திரங்கள் மக்களால் பெரிதும் பேசப்பட்டன.

நாடகங்களின் வாயிலாகப் பல புதுமுகங்கள் திரைத்துறைக்குள் நுழைந்துகொண்டிருந்த காலம் அது. இயக்குநர்களும் நாடகங்களில் தங்களுக்கான முகங்களையும், திறமைகளையும் கண்டு தேர்வு செய்து கொண்டிருந்தார்கள். அப்படித்தான்,

1938ல் ராஜமுந்திரியில் நடைபெற்ற சக்குபாய் நாடகத்தில் ராதா வேடமேற்று நடித்துக்கொண்டிருந்த 12 வயது வரலட்சுமி, அப்போதைய இளம் இயக்குநர் கே.எஸ்.பிரகாஷ் ராவ் கண்களில் தென்பட்டார். அந்தச் சின்னப் பெண்ணின் நடிப்பும் அழகும் துடுக்குத்தனமான பேச்சும் அவரைக் கவர், திரைப்படங்களில் நடிக்க அழைப்பு விடுத்தார்.

தெலுங்கு, தமிழ்ப்பட வாய்ப்புகள்

14 வயதில் இவருடைய முதல் தெலுங்கு திரைப்படம் 'பாரிஸ்டர் பர்வதீசம்' வெளியானது. இத்துடன் 'பொந்தம் பெள்ளி' படமும் இணைந்தே வெளியானது. 15 இன் ஒன் படம் என அப்படங்கள் பேசப்பட்டன. இது ஒரு நகைச்சுவைத் திரைப்படம். படம் நன்றாகவும் ஓடி பெயர் வாங்கிக் கொடுத்தது. உடனடியாக தயாரிப்பாளர் எம்.கே.ரெட்டி தன் அடுத்த மூன்று படங்களிலும் நடிக்க ஒப்பந்தம் செய்து கொண்டார். அடுத்தடுத்த படங்களில் நடிப்பதற்காக சென்னை வந்தார் வரலட்சுமி. 1939ல் வெளியான 'தட்சயக்ளம்' இவரின் முதல் தமிழ்த் திரைப்படம். அதைத் தொடர்ந்து நியூதியேட்டர் நிறுவனத்தாரின் 'பிரகலாதா' படமும் வெளியானது. திரைத்துறைக்குள் வந்த பின்னும் போட்டி பலமாக இருந்ததால் வாய்ப்புகள் மெதுவாகவே கிடைத்தன. அப்போது தெலுங்கில் காஞ்சன மாலா, புஷ்பவல்லி, பி.பானுமதி என திறமை வாய்ந்த நடிகைகளுடன் போட்டி போட வேண்டியிருந்தது. அவர்கள் மூவரும் புகழேணியின் உச்சத்தில் இருந்தவர்கள். மிக இளம் வயதுப் பெண்ணாகவும், மெலிந்த தோற்றத்திலும் இருந்ததால் தன்னை தக்கவைத்துக் கொள்ள மிகுந்த பிரயாசைப்பட வேண்டியிருந்தது.

குரல் வழி வாய்ப்புகள் தேடி...

நல்ல இனிமையான குரல் வளமும் இருந்ததால், பாடல்கள் வழியாக தன்னை நிரூபிக்க முடியும் என்ற நம்பிக்கையுடன் பம்பாய்க்குப் பயணமானார். இந்தித் திரையிசையின் பிதாமகன் என புகழப்படும் நௌஷாத் இசைக்குழுவில் கோரஸ் பாடும் வாய்ப்புதான் கிடைத்தது. தனிப் பாடல் பாடும் வாய்ப்புகள் கிடைக்கவில்லை. அப்போது சுரைய்யா, நூர்ஜஹான் போன்ற பெரும் பிரபலங்கள் இசைத்துறையில் உச்சத்தில் இருந்தார்கள். அதன் பிறகும் இந்தி திரையிசையைப் பொறுத்தவரை, வேற்று மொழி பாடகிகளுக்கு வாய்ப்பு மறுக்கப்பட்டே வந்தது. பின்னாட்களிலும் கூடலதாமங்கேஷ்கர், ஆஷா போன்ஸ்லேசகோதரிகள் ஆக்கிரமித்திருந்தார்கள் என்றே

சொல்லலாம். திறமையிருந்தும் கூட வாணிஜெயராம் போன்ற பாடகிகள் அங்கு ஜொலிக்க முடியவில்லை என்பது இந்தி திரையிசை வரலாறு உணர்த்தும் பாடமும் செய்தியும். இந்நிலையில் 1940களில் தெற்கிலிருந்து சென்ற வரலட்சுமி மட்டும் எப்படி பாடகியாகி விட முடியும்? வேறு வழியில்லாததால் 'வனராணி', 'ஜிந்தகி', 'யாம்வுத்' போன்ற படங்களில் பின்னணிக் குரல் கொடுக்கும் சிறு சிறு வாய்ப்புகளும், ஒரு சில படங்களில் தலைகாட்டி விட்டுப் போகக்கூடிய சிறு பாத்திரங்களும் மட்டுமே இந்தித் திரையுலகில் அவர் பெற்றவை. மனம் நொந்து போனவர் சுவரில் எறிந்த பந்து போல 1942ல் மீண்டும் சென்னைக்கே திரும்பி வந்தார்.

திரை வாழ்வும்

அசல் வாழ்வும்

திரைத்துறைக்கு தன்னை நம்பி அழைத்து வந்த கே.எஸ். பிரகாஷ் ராவ் மட்டுமே அவருக்குப் பெரும் ஆதரவாக இருந்தார். இருவரும் திருமணம் செய்து கொண்டனர். இரண்டு குழந்தைகள் என முழுக்கவும் குடும்ப வாழ்க்கை மட்டுமே. ஆனால், பாடிய வாயும், ஆடிய காலும் எப்படி ஓய்ந்து இருந்து விட முடியும்? மீண்டும் திரை உலகம் இரு கரம் நீட்டி வர வேற்றது. நான்காண்டு கால ஓய்வுக்குப் பின், 1946ல் முன்னோடி இயக்குநர்களில் ஒருவரான சி.புல்லையா தயாரித்த 'விந்தியாராணி' படத்தில் நடித்தார். பின்னர் தொடர்ச்சியாக நடிப்பதற்கான வாய்ப்புகள் தேடி வந்தன. 'துரோகி', 'வாலி சுக்கிரீவன்', 'ஸ்வப்ன சுந்தரி' என படங்கள் பெயர் வாங்கிக் கொடுத்தன.

எதிர்மறை பாத்திரங்களும்

திரை நாயகிகளும்

இதில் குறிப்பிட்டுச் சொல்ல வேண்டிய படம் 'துரோகி'. இப்படத்தில் கே.எஸ்.பிரகாஷ் ராவும் வரலட்சுமியும் இணைந்தே



இனிமையான குரல் வளமும் அமைந்திருந்ததால் பாடி நடிக்கக் கூடியவராக குறுகிய காலத்தில் பேரும் புகழும் அவரைத் தேடி வந்தது. பாதுகா, சக்குபாய், பிரகலாதா, கிருஷ்ணலீலா போன்ற நாடகங்கள் குறிப்பிடத்தக்கவை. நாடக்ககுழு பல ஊர்களுக்கும் செல்லும்போது புகழும் பேரும் தானாகவே வந்தடைந்தன.



நடித்தார்கள். இன்று வரை வரலட்சுமிக்குப் பெயர் சொல்லும் படமாக அது இருக்கிறது. பணத்திமிர் பிடித்த பெண்ணாக அவருடைய பாத்திரம் அமைந்திருந்தது. 'ஆரவல்லி', குழந்தையும் தெய்வமும்' போன்ற படங்களும் கூட ஒரு அதிகாரம் மிக்க பெண்ணாக அவரை காட்சிப்படுத்தியே அமைந்தன. அம்மாதிரியான நடிப்பில் அவர் வெளுத்துக் கட்டினார் என்பதே உண்மை. ஒரு நடிக்கையாக அவர் பல பாத்திரங்களையும் ஏற்றிருந்தாலும், பெண்ணின் இயல்புக்கு மாறாகச் சொல்லப்படும் பாத்திரங்கள் தனித்தன்மையை உருவாக்கி விடும், அதற்கு டி.ஆர்.ராஜகுமாரியின் வசந்தசேனை தொடங்கி, 'ரத்தக்கண்ணீர்' காந்தா, 'படையப்பா' நீலாம்பரி ரம்யா கிருஷ்ணன் வரை பல



'ஆரவல்லி' படத்தில்...



'காட்டு ரோஜா' படத்தில் எஸ்.எஸ்.ஆருடன்



'நான் யெற்ற செல்வம்' படத்தில் சிவாஜியுடன்



'குலேபகாவளி' படத்தில் எம்.ஜி.ஆருடன்

பாத்திரங்களை உதாரணமாகச் சொல்லலாம். நடிக்கையரின் நடிப்பு திறனுக்கு கிடைத்த வெற்றியாகவும் இதனை கொள்ளலாம்.

சொந்தக் கம்பெனி ஸ்டூடியோ பணிகள்

1930களின் இறுதியில் நடிக்கத்துவங்கி 40களில் வேகம் பிடித்தாலும், பல இளம் கதாநாயகிகளுடன் 1950 களிலும் தன் ஓட்டத்தைத் தொடர்ந்தவர் வரலட்சுமி என்றால் மிகையில்லை. அவருக்கான பாத்திரங்கள் அவருக்கு அமைந்தன என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். தமிழ், தெலுங்கு என முன்னணி கதாநாயகர்களுடன் இணைந்து நடித்தார். நடிக்கர்களில் எம்.ஜி.ஆர். அதுபோலவே 30களில்

66

இந்தி திரையிசையைப் பொறுத்தவரை, வேற்று மொழி பாடகிகளுக்கு வாய்ப்பு மறுக்கப்பட்டே வந்தது. பின்னாட்களி லும் கூட லதா மங்கேஷ் கர், ஆஷா போன்ஸ்லே சகோதரிகள் ஆக்கிரமித் திருந்தார்கள் என்றே சொல்லலாம்.

99

தொடங்கி 50களில் வேகம் எடுத்தவர்.

நடிகரும் கணவருமான பிரகாஷ் ராவுடன் இணைந்து 'பிரகாஷ் புரொடக்ஷன்ஸ்' என்ற தயாரிப்பு நிறுவனத்தை ஆரம்பித்து, இருவரும் சொந்தமாகத் தெலுங்கிலும் தமிழிலும் படங்களைத் தயாரிக்க ஆரம்பித்தனர். பின்னர் 1952ல் 'பிரகாஷ் ஸ்டூடியோ'வையும் தொடங்கினார்கள். இவர் நடித்த 'குலகோத்ராலு', 'பெள்ளி சேசி சூடு', 'கன்னதல்லி' 'மாங்கல்ய பந்தம்' போன்ற தெலுங்குப் படங்கள் பெரும் புகழ் பெற்ற படங்கள். வரலட்சுமிக்குப் பெயர் பெற்றுத் தந்த படங்களும் கூட.

1951ல் பிரகாஷ் ராவ் இயக்கிய இரு மொழிப்படம் 'அண்ணி' தெலுங்கில் 'தீக்ஷா'. அண்ணிக்கும் சிறு வயதுக் கொழுந்தனுக்கும் இடையிலான அன்பை, கிட்டத்தட்ட தாய் மகன் போன்ற உறவை



அற்புதமாகச் சொல்லிய படம். தமிழிலும் சிவாஜி பத்மினி நடிப்பில் 'மங்கையர் திலகம்' இம்மாதிரியான கதையமைப்பைக் கொண்ட படம்தான். பிரகாஷ் ராவ் இயக்கிய பல படங்கள் குடும்ப உறவுகளை மேன்மைப்படுத்துபவையாக இருந்தன. அதில் பெரும்பாலும் முதன்மைப் பாத்திரம் ஏற்று நடித்தவர் வரலட்சுமியே. 'பெள்ளி சேசி சூடு', 'கன்ன தல்லி' போன்ற படங்கள் 'கல்யாணம் பண்ணிப் பார்', 'பெற்ற தாய்' என தமிழிலும் எடுக்கப்பட்டு பெரும் வெற்றி பெற்றவை. தமிழின் ஒப்பற்ற தேன் குரலுக்குச் சொந்தக்காரர் பி.சுசீலா அறிமுகமான படமும் இதுதான். 'ஏதுக்கு அழைத்தாய் ஏதுக்கு?' என்று கேட்டு ரசிகர்களைத் தன் குரலால் சொக்க வைத்தார்.

முதன்மை நாயகர்களின் நாயகி

எம்.ஜி.ஆருடன் 'குலேபகாவலி' படத்தின் பின் பாதியில் நாயகியாகத் தோன்றினார். அற்புதமான பாடலான 'மயக்கும் மாலைப் பொழுதே நீ போ...போ...' மூலம் இன்றளவும் நம் மனங்களில் நிலையான இடம் பெற்றவர். மூன்று கதாநாயகிகள் என்றாலும், வழக்கம் போல் தன் மிடுக்கும் கம்பீரமும் சற்றும் குறையாமல் நாட்டின் அரசியாக நடித்திருப்பார். எம்.ஜி.ஆருடன் கதாநாயகியாக இணைந்து நடித்த ஒரே படம் இதுதான் என்றாலும், அவருடன் தி.முக. பிரச்சார மேடைகளிலும் பங்கேற்றுப் பேசியவர். அதன் தொடர்ச்சியாக, 'எங்க வீட்டுப் பிள்ளை', 'தொழிலாளி' போன்ற எம்.ஜி.ஆர். படங்களின் நாயகியாக தன் சகோதரியின் மகள் ரத்னா இடம் பெறுவதிலும் முக்கிய பங்காற்றியவர்.

'நான் பெற்ற செல்வம்' படத்தில் சிவாஜியின் நாயகி. கௌரி என்ற பாத்திரமும் நடிப்பும் நினைவில் நிற்பவை. அதிகாரம் மிக்க பெண்ணாக மட்டுமல்லாமல், அன்பும் பொறுமையும் மிக்க பாத்திரத்திலும் சோபித்தவர். இப்படத்தின் 'பூவா மனமும் பூத்ததே' ரீயட்டும், கவி. கா.மு. ஷெரீஃப் எழுதிய 'வாழ்ந்தாலும் ஏசும், தாழ்ந்தாலும் ஏசும்' தத்துவப் பாடல் காலம் கடந்தும் நிலைத்து நிற்கும் வகையைச் சார்ந்தது.

வசதி படைத்த வீட்டு இளைஞனான தன் கணவன், தன் பொருட்டு வீட்டை விட்டு வந்து வறுமையில் உழல்வதும், பிரசவ செலவுக்குப் பணம் இல்லாமல், டாக்டரின் வீட்டிலேயே திருடத் துணிந்தான் என்ற செய்தி கேட்டு, மருத்துவமனையை விட்டு வெளியேறி, உயிரையும் இழக்கும் சுய கௌரவம் மிக்க பெண்ணாக வாழ்ந்திருப்பார்.

'சம்பூர்ண ராமாயணம்' படத்தில் பரதனான சிவாஜிக்குத்தாயாக, ராமனைக்காட்டுக்கு அனுப்பும் சுயநலம் மிக்க கைகேயி பாத்திரத்தையும் இவர்தான் ஏற்றார். ஒரே

நடித்த படங்களில் சில...

அண்ணி, பரோபகாரம், பெற்ற தாய், நல்ல தங்கைகள், போர்ட்டர் கந்தன், பாசவலை, வாழ்விலே ஒரு நாள், மறுமலர்ச்சி, பத்தினி தெய்வம், அமுதவல்லி, அழகர் மலைக் கள்வன், மாமியார் மெச்சிய மருமகள், பெற்ற மனம், பொன்னான வாழ்வு, திருடர்கள் ஜாக்கிரதை, மாயா ரம்பா, பாத்தாத் திருடன், காட்டு ரோஜா, அரிச்சந்திரா, வாணி ராணி, வாழையடி வாழை, வீட்டுக்கு ஒரு பிள்ளை.

காலகட்டத்தில் கதாநாயகியாகவும் வயதில் மூத்த அக்கா, அண்ணி, அம்மா என பல அவதாரங்களை அந்தக் கால கதாநாயகிகளால் எடுக்க முடிந்த இயல்பான தன்மையும் சூழலும் இப்போது ஏன் இல்லாமல் போனது என்ற கேள்வி எழுவதைத் தடுக்க முடியவில்லை.

சிவாஜியும், வரலட்சுமியும் இணைந்து நடித்த 'ஹரிச்சந்திரா' 1966ல் தணிக்கை செய்யப்பட்டாலும், அதன்பின் 1968ல் வெளிவந்து படுதோல்வி அடைந்தது. இதனை இயக்கியவரும் பிரகாஷ் ராவ் தான்.

1957ல் பெங்களூர் மேயர் கே.எம். நாகண்ண கவுடாவின் நந்தி பிக்சர்ஸ் தயாரித்த படம் 'நாகார்ஜுனா' என்ற புராணப் படத்தைத் தயாரித்தார். இதில் அர்ஜுனனாக பின் நாளை கன்னட சூப்பர் ஸ்டார் ராஜ்குமார் நடிக்க, கதாநாயகி உலாச்சியாக நடித்தவர் ஜி.வரலட்சுமி. இப்படத்தில் செந்தமிழ் நடையில் கொஞ்சிய இலக்கணத் தமிழ் வாசனை வீசிய வசனங்களை கன்னடத்து ராஜ்குமாரும், ஆந்திரத்து வரலட்சுமியும் அற்புதமாகப் பேசி நடித்திருக்கிறார்கள் என்பதும் ஆச்சரியம்தான். இந்த வகையில் கன்னட சூப்பர் ஸ்டாருடனும் இணைந்து நடித்தவர் வரலட்சுமி.

தமிழின் முதல் சூப்பர் ஸ்டார் எம்.கே.தியாகராஜ பாகவதர், சிறை மீண்ட பின் நடித்த படங்கள் அனைத்தும் தோல்வியையே கண்டன. அதனால் அந்தப் படங்கள் மக்களின் கவனத்தைப் பெறவில்லை. பட்டியலில் இடம் பெற்றதோடு மட்டும் நின்று போனது. அவரது கடைசி படமான 'சிவகாமி'யில் கதாநாயகியாக, அவருக்கு இணையாக நடித்தவர் வரலட்சுமி.

மாடர்ன் தியேட்டர்ஸின் டார்லிங்

'மாடர்ன் தியேட்டர்ஸ்' நிறுவனத்தின் முதன்மை நடிக்கைகளில் ஒருவராகவும் வரலட்சுமி இருந்தார். 1956ல் டி.ஆர்.சுந்தரம் இயக்கி வெளியான 'பாசவலை' அதில் முக்கியமான படம். 'அப்துல் ஷா' என்ற ஒரு பழமையான நாடகத்தைத் தழுவி

66

எம்.ஜி.ஆருடன் 'குலேபகாவலி' படத்தின் பின் பாதியில் நாயகியாக தோன்றினார். அற்புதமான பாடலான 'மயக்கும் மாலைப் பொழுதே நீ போ...போ...' மூலம் இன்றளவும் நம் மனங்களில் நிலையான இடம் பெற்றவர். மூன்று கதாநாயகிகள் என்றாலும், வழக்கம் போல் தன் மிடுக்கும் கம்பீரமும் சற்றும் குறையாமல் நாட்டின் அரசியாக நடித்திருப்பார்.

99



எடுக்கப்பட்டது. வழக்கமாக ஜெமினி நிறுவனத்தின் படங்களில் அதிகமாக இடம் பெற்றவரான எம்.கே.ராதா மாடர்ன் தியேட்டர்ஸ் நிறுவனத்தின் படம் ஒன்றில் கதாநாயகனாக நடித்தார். கணவனைப் பிரிந்து, குழந்தைகளுடன் கண்ணீர்க் கடலில் தானும் கரைந்து, பார்ப்பவர்களையும் மூழ்கடித்திருப்பார் வரலட்சுமி. பட்டுக் கோட்டை கல்யாண சுந்தரத்தின் 'குட்டி ஆடு தப்பி வந்தா குள்ளநரிக்குச் சொந்தம்', 'அன்பினாலே உண்டாகும் இன்ப நிலை' போன்ற பாடல்கள் இப்படத்துக்குப் பெரும் பலம்.

இதற்குப் பிறகு மாடர்ன் தியேட்டர்ஸ் தயாரித்த படமான 'ஆரவல்லி' வரலட்சுமியைப் புகழின் உச்சியில் கொண்டு நிறுத்தியது. நடுத்தர வயது தாயாக, ஆணவம் மிக்க பெண்ணரசியாக வரலட்சுமி அமர்க்களப் படுத்தியிருப்பார். 1946ல் மாடர்ன் தியேட்டர்ஸ் நிறுவனமே பி.எஸ்.சிவபாக்கியம் நடிப்பில் இப்படத்தை எடுத்திருந்தது.

தெலுங்கில் பிரபலமாக இருக்கும் வரலட்சுமியை வைத்து மீண்டும் எடுத்தார் சுந்தரம். மகாபாரதக் கதையில் கிளைக்கதையாக இடம் பெற்றாலும், கர்ண பரம்பரைக் கதையாகவும் இன்று வரை சொல்லப்படும் கதை. கிளியோபாட்ராவைப் போல் ஆரவல்லி கழுதைப் பாலில் குளிப்பதாகவும், அதற்காக சலவைத் தொழிலாளிகள் கழுதையிடம் பால் கறப்பதாக எல்லாம் காட்சிகள் அமைக்கப்பட்டிருக்கும். நகைச்சுவை நடிக்கர்களே பெரும்பாலும் அக்காட்சிகளில் நடித்திருந்தனர். இதே நிறுவனம் தயாரித்த 'காட்டு ரோஜா'விலும் நடித்தார்.

திசை மாறிய வாழ்க்கை

1962ல் பிரகாஷ் ராவுடன் திருமண பந்தம் முறிந்தது. மல்யுத்த வீரர் அஜித் சிங்கை மணந்து கொண்டு, அவருடன் மல்யுத்த மேடைகளிலும் அவ்வப்போது தோன்றினார். இருவரும் இணைந்து சொந்தமாக 'டாக்ஸி டிரைவர்' என்ற படத்தைத் தயாரித்து நடித்தனர். ஆனால், அப்படம் வெளியாகவேயில்லை. பின் அவரையும் விட்டுப் பிரிந்து தனிமையில் வாழ்ந்தார்.

'குழந்தையும் தெய்வமும்' தெலுங்கில் 'லேத மனசுலு' வாக தயாரானபோது அதிலும் நடித்தார். 1968ல் 'மூக ஜீவலு' தெலுங்குப்படத்தை இயக்கினார். இந்தப்படத்தின் வழியாக பெண் இயக்குநர்களின் வரிசையில் ஒரு எண்ணிக்கை கூடுதலானது. 'வாணி ராணி', 'வாழையடி வாழை,' 'வீட்டுக்கு ஒரு பிள்ளை' என 70கள் வரை நடித்தார். அதன் பின் திரையுலகை விட்டு விலகி தனிமையிலேயே வாழ்க்கையைக் கழித்தார். எங்கிருக்கிறார் என்பதையே ஏறக்குறைய ரசிகர்கள் மறந்து விட்ட நிலையில் மகள் கனகதாராவுடன் தங்கியிருப்பதாக செய்திகள் வெளியான நிலையில், வயது முதிர்வு காரணமாகவும் உடல் நலமின்மையாலும் 2006 நவம்பர் 26ல் 80ம் வயதில் காலமானார்.

(ரசிப்போம்!)

● கி.ச.திலீபன்

டவுட்? கார்னர்

உடல் பருமனில்லாமல் உயரத்துக்கேற்ற எடையோடு இருக்க வேண்டும் என நினைக்கிறேன். நன்றாக சாப்பிட்டால் உடல் எடை கூடி விடுமோ என்கிற பயத்தில் தேவைக்கும் குறைந்த அளவே சாப்பிடத் தோன்றுகிறது. இது இயல்பானதுதானா?

- அனுப்ரியா, கும்பகோணம்.

இதற்கு பதிலளிக்கிறார் மனநல மருத்துவர் மோகன் வெங்கடாஜலபதி...

“Eating disorder-ன் ஒரு பகுதியான Anorexia Nervosa என்கிற உளவியல் பிரச்சனைக்கு ஆளானவர்கள் அதிகம் சாப்பிட்டால் உடல் பருமன் ஏற்பட்டு விடும், தனது அழகு பாழாகி விடும் என்பதற்காக மிகக் குறைந்த அளவே சாப்பிடுவார்கள். இதனால் உடலுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்து ஏதும் கிடைக்கப் பெறாமல் மெலிந்து போய் இறுதியில் இறப்பதற்கான வாய்ப்புகளும் உண்டு. Bulimia Nervosa என்பது இன்னொரு வகையான Eating disorder. இதற்கு ஆளானவர்கள், நன்றாக சாப்பிட்டு விடுவார்கள். ஆனால் உடல் பருமன் ஆகி விடுமோ என்கிற பயத்தில் சாப்பிட்டதையெல்லாம் வாந்தி எடுத்து விடுவார்கள். இது போன்ற பிரச்சனைகள் பெரும்பாலும் நடிகைகள், மாடல்களுக்குத்தான் ஏற்பட்டிருக்கிறது. உடல் பருமனாகி விட்டால் தங்களது அழகு போய்விடும், தங்களது மார்கெட் போய்விடும் என்கிற பதைபதைப்பில் இப்பிரச்சனைக்கு ஆளாகிறார்கள். பொதுவாக யாருக்கு வேண்டுமானாலும்



டாக்டர் மோகன்

இப்பிரச்சனை வரலாம். ஆனால் இப்பிரச்சனைக்கு ஆளாகுபவர்கள் மிகவும் அரிது. உடல் எடை கூடி விடக்கூடாது என்பதில் கவனமாக இருப்பதில் தவறொன்றுமில்லை அதற்காக ஊட்டச்சத்து குறைபட்டுப் போகுமளவுக்கு நடந்து கொள்வது தான் தவறானது. போதுமான ஊட்டச்சத்துள்ள உணவுகளை உண்டு, உடல் பருமனடையாமல் இருக்க உடற்பயிற்சிகள் மேற்கொள்வதுதான் சிறந்ததோ தவிர சாப்பாட்டை தவிர்ப்பது உயிருக்கு உலை வைக்கும் செயல் ஆகும். உங்கள் கட்டுப்பாட்டை மீறி அந்த எண்ணங்கள் உங்களுக்கு தோன்றினால் உடனே மனநல மருத்துவரை அணுக வேண்டும். உங்களுக்கு Anorexia Nervosa இருப்பது உறுதி செய்யப்பட்டால் உளவியல் மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்கான சிகிச்சைகள் மேற்கொள்ளப்படும். மனதிலிருக்கும் ஆழமான எண்ணங்களை மாற்றும் Cognitive Behavior Therapy, ஆற்றுப்படுத்துதல் மற்றும் மருந்து, மாத்திரைகள் மூலம் இப்பிரச்சனைக்கு தீர்வு காணலாம்.



(வாசகர்கள் இது போன்ற சந்தேகங்களை எங்களுடைய முகவரிக்கு அனுப்பலாம். உங்களுடைய சந்தேகங்களுக்கு 'டவுட் கார்னர்' பகுதியில் விடை கிடைக்கும்.)

வானவில் சந்தை

பங்குச் சந்தை ஆண்களின் சந்தையா?

நூற்றிழுப்பத்திரண்டு கோடிக்கும் மேல் மக்கள் தொகை கொண்ட நாட்டில் சுமாராக இரண்டு கோடி பேரே பங்குச் சந்தையில் முதலீடு செய்துள்ளதாக ஒரு செய்தி சொல்கிறது. பல்வேறு துறைகளில் பெண்கள் உச்சங்களை தொட்டிருந்தாலும், முதலீட்டுத் துறையில், குறிப்பாக பங்குச் சந்தையில் பெண்களின் பங்கெடுப்பு மிகச் சிறியது தான். உலகிலேயே அதிக குடும்ப சேமிப்பு உடைய நாடுகளில் ஒன்றான இந்தியாவில் அப்படி சேமிக்கப்பட்ட பணம் எங்குதான் செல்கிறது? எங்களிடம் ஆலோசனைக்கு வரும் பெரும்பாலான வாடிக்கையாளர்களிடம் (நடுத்தர வர்க்கமோ செல்வந்தர்களோ) ஒன்றை துல்லியமாகக் காண முடிகிறது. தங்கம், வைப்புநிதி மற்றும் ஆயுள் காப்பீட்டுத் திட்டங்களில் (நில முதலீடுகளைச் சேர்க்காமல்), தொழில் முனைவோர்களாகப் பெண்கள் பெருமளவு எழுந்து வரும் ஒரு சூழலிலும் முதலீடு சார்ந்த தேர்வுகளில் பெண்களின் பங்கேற்பு எந்தளவு உள்ளது என்பது கேள்விக்குறியதுதான்.



எந்த முதலீட்டு வகை பற்றியும் உணர்ச்சி கரமான பிடிப்பு தேவையற்றது. பொதுவாகவே முதலீட்டு வகைகள் பற்றிய குறைந்த பட்ச அறிமுகம் கூட இல்லாத ஒரு நாட்டில் சிக்கலான, வெளிப்படைத் தன்மையற்ற, அபாயகரமான ஏற்ற இறக்கங்களுடைய நீண்டகால முதலீடுகள் பற்றிய தெளிவு ஏற்பட அதிக காலம் ஆகலாம். முதலில் அதைக் கற்றுக் கொடுப்பவர்கள் உள்நோக்கம் ஏதுமற்ற நேர்மையோடு இருக்க வேண்டும்.

ஒரு சிறிய உதாரணத்தை பார்ப்போம். இன்ஃபோசிஸ் 1993ல் பொதுச்சந்தையில்

“ உண்மையில் பங்குச்சந்தையில் முதலீடு செய்வது என்பது தொழில் நிறுவனங்களில் பங்காளியாவது என்பதே. ”



பங்குகளை வெளியிட்டது. ஒரு பேச்சுக்காக அதன் நிறுவனர்களில் ஒருவர் தனது உறவினரிடம், இன்ஃபோசிசில் முதலீடு செய்து பங்குதாரராக ஆகும்படி சொல்கிறார் என்று வைத்துக் கொள்வோம். உறவினரோ அதன் நிச்சயமற்ற தன்மை கருதி வங்கி வைப்புநிதியில் போட்டு விடுகிறார். உறவினர் வங்கியில் போட்ட பத்தாயிரம் ரூபாயை வைத்து இன்ஃபோசிசின் பங்குகளை வாங்கியிருந்தால் 2000 வது ஆண்டில் அது ஒரு கோடி ரூபாயாக வளர்ந்திருக்கும். உண்மையில் பங்குச் சந்தையில் முதலீடு செய்வது என்பது தொழில் நிறுவனங்களில் பங்காளியாவது என்பதே.

நீங்கள் ஒரு நிறுவனத்தின் பங்குகளை வாங்கும்போது அதன் பங்குதாரராக ஆகி விடுகிறீர்கள். அந்த நிறுவனத்தின் லாப நட்டங்களில் உங்களுக்கும் பங்குண்டு. ஆக பங்குச் சந்தையில் முதலீடு செய்வதென்பது, நீங்களாகவே ஒரு தொழில் செய்வதற்கு இணையாக, ஏற்கனவே தொழிலை வெற்றிகரமாக செய்து கொண்டிருக்கும் ஒரு



அபுபக்கர் சித்திக்
செபி பதிவு பெற்ற
நிதி ஆலோசகர்
abu@wealthtraits.com

நிறுவனத்தோடு இணைந்து கொள்வது என்பதே. இதில் சிறப்பு என்னவென்றால், உங்களுக்கு தேவையான நேரத்தில் நிறுவனத்தின் பங்குகளை விற்று விட்டு (அன்றைய சந்தை மதிப்பில்) வெளியேறி விடலாம். இந்தியப் பங்குச் சந்தையில் புழங்கிக் கொண்டிருக்கும் ஆயிரக்கணக்கான நிறுவனங்களின் பங்குகளில் எது சிறந்தது என்று நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கலாம். தேசிய பங்குச் சந்தையும் (National Stock Exchange-NSE), பாம்பே பங்குச்

சந்தையும் (Bombay Stock Exchange-BSE) அதற்கான பரிவர்த்தனைத் தளத்தை இணையம் வழியாகவே அளிக்கின்றன. ஆனால் இது நேரடியாக நீங்கள் முதலீடு செய்யும் முறை. ஒரு நிறுவனத்தின் பங்குதாரராக ஆகும் முன்பு அதன் வரலாற்றையும், நிதி மேலாண்மை பற்றியும் அதன் தொழிலுக்கு இருக்கும் எதிர்கால வாய்ப்புகள் பற்றியும் நன்கு ஆராய்ந்து செய்ய வேண்டும். இதைச் செய்வதற்கு மிகுந்த ஈடுபாடும் நேரமும், நிதி ஆதாரங்களை ஆராயக்கூடிய அடிப்படை



அறிவும் தேவை. வெவ்வேறு வேலைகளில் ஈடுபட்டு கொண்டிருக்கும் முதலீட்டாளர்களுக்கு அது சாத்தியப்படாது. அவர்களுக்கு உதவும் வகையில் இன்று நிறுவனங்களை பற்றிய செய்திகளும் நிதி அறிக்கைகளும் இணையத்தில் கொட்டிக் கிடக்கின்றன. பங்கு வர்த்தகத் தரகு நிறுவனங்களும் முதலீட்டாளர்களுக்கு சிறந்த நிறுவனங்களின் பங்குகளை பரிந்துரை செய்கின்றன.

இப்படி நேரடியாக பங்குகளை வாங்கி விற்பது சாத்தியமில்லை என்பவர்கள் பங்குச் சந்தையில் முதலீடு செய்ய முடியுமா? முடியும். பரஸ்பர நிதி (Mutual Fund) வழியாக அவர்கள் பங்குச் சந்தையில் முதலீடு செய்யலாம். நேரடியாக பங்குகளை வாங்கி வைத்து நேரம் பார்த்து விற்று லாபமீட்டும் வேலையைச் செய்து அந்தத் தொகுப்பை (Portfolio) நாள்தோறும் நிர்வகிக்கக் கூடிய நேரமும் அனுபவ அறிவும் இல்லாதவர்கள், அவ்வாறு செய்யக்கூடிய தகுதி (கல்வியும் அனுபவமும்) உள்ளவர்களிடம் தங்கள் பணத்தைக் கொடுத்து முதலீடு செய்யச் சொல்வதே பரஸ்பர நிதி. இப்படிச் சேரும் எண்ணற்ற முதலீட்டாளர்களின் நிதியை (Mutual Fund) நிர்வகிப்பவரே பரஸ்பர நிதி நிர்வாகி (Fund Manager). முதலீட்டாளர்களிடம் ஒரு கட்டணம் வாங்கிக்கொண்டு இதைச் செய்யும் நிறுவனமே சொத்து நிர்வாக நிறுவனம் (Asset Management Company). சொத்து என்றாலே மண்ணும் பொன்னும் மட்டுமல்ல.

இப்படி ஒரு நிதியில் சேரும் பணம் பரஸ்பர நிதி நிர்வாகியால் பங்குகள் மற்றும் கடன் பத்திரங்களில் (Bonds) முதலீடு செய்யப்படும். ஒவ்வொரு நிதியும் ஒவ்வொரு வகையில் நிர்வகிக்கப்படும். நிதியை ஆரம்பிக்கும் போதே (New Fund Offer - NFO) நிர்வாகி அதன் வகை பற்றி அறிவிப்பார். எடுத்துக் காட்டாக 'டாப் 100' என்ற நிதியில் பணம் முழுதும் இந்தியாவின் பெரிய 100 நிறுவனங்களில் மட்டுமே முதலீடு செய்யப்படும். 'பேலன்ஸ்டு ஃபண்டிஸ்' 50 சதம் பங்குகளிலும் 50 சதம் கடன் பத்திரங்களிலும் முதலீடு செய்யப்படும். இது போல, முதலீட்டாளர் தனது ரிஸ்க் எடுக்கக்கூடிய நிலைக்கு ஏற்ப ஒரு நிதியை தேர்ந்தெடுக்கலாம்.

பரஸ்பர நிதி முதலீட்டில் பங்குச் சந்தை ஏற்ற இறக்கங்களின் நேரடியான பாதிப்பு எப்போதும் உண்டு. நீங்களே வாங்கி நிர்வகிக்கும் தனிப்பட்ட பங்குகளின் தொகுப்பு



66 பரஸ்பர நிதி முதலீட்டில் பங்குச் சந்தை ஏற்ற இறக்கங்களின் நேரடியான பாதிப்பு எப்போதும் உண்டு. 69

போல அது ஏற்ற இறக்கமாகவே இருக்கும். என்ன அது சற்று தேர்ந்த அனுபவமுள்ள தகுதி படைத்த நிர்வாகியால் செய்யப்படும். இதில் சிறு முதலீட்டாளர்களுக்கு உள்ள முக்கியமான பயன், நல்ல பெரும் பங்குகளை (பல நூறு ரூபாய் மதிப்புள்ள) வாங்கும் அளவு பணம் இல்லாத போது இப்படிப்பட்ட நிதியில் பணம் போடுவதன் மூலம் அப்பயனை அடைய முடியும். சிறிய நிதி மேலாண்மைக் கட்டணமும், தேர்ந்த அனுபவமும் அறிவுமுள்ள நிதி மேலாளர்களின் கவனிப்பும் கொண்ட பரஸ்பர நிதித் திட்டங்கள் பங்குச் சந்தை முதலீட்டுக் கான ஒரு சிறந்த வாய்ப்பை முதலீட்டாளர்களுக்கு அளிக்கின்றன. பெண்கள் ரிஸ்க் எடுக்காதவர்களா என்ன?

(வண்ணங்கள் தொடரும்!)

● கி.ச.திலீபன் படங்கள்: சேகர்

இன்றைக்கும்த ஈட்டலாம் நல்வருவாய்த!



● சிஸ்டர் மெர்சி

பொருளாதார ரீதியிலாக பெண்கள் சுய சார்போடு வாழ வேண்டும் என்பதற்காகத்தான் பெண் கல்வி ஊக்குவிக்கப்படுகிறது. பெண்களுக்கான தொழிற் பயிற்சிகள் வழங்கப்படுகின்றன. 'கைத்தொழில் ஒன்றைக் கற்றுக்கொள்' என்பது பெண்களுக்கும் பொருந்தும். ஆரம்ப காலத்தில் பெண்களுக்கு தையற்பயிற்சி, எம்பிராய்டரிங் மற்றும் கைவினைப்பொருட்களுக்கான பயிற்சிகள் தமிழகமெங்கும் பரவலாக அளிக்கப்பட்டதன் நோக்கம் இதுதான். தான் கற்றுக்கொண்ட கைவினைக் கலையை நூற்றுக்கணக்கானோருக்கு கற்றுக் கொடுத்து அவர்களை தொழில் முனைவார் ஆக்கியவர் சிஸ்டர் மெர்சி. கன்னியாகுமரி மாவட்டம் குலசேகரம் செயின்ட் உர்கலாஸ் கான்வென்ட் பெண்கள் மேல்நிலைப்பள்ளியில் கைவினைக் கலைப் பயிற்று மையத்தை நிர்வகித்து வருகிறார் மெர்சி.



“தூத்துக்குடிதான் என் சொந்த ஊர். ஆடை உருவாக்கம், எம்பிராய்டரி, ஓவியம் படிச்சிட்டு கன்னியாஸ்திரி ஆனேன். அதன்பிறகு மும்பையில் ஊழியம் செஞ்சப்போ ஸ்கிரீன் ப்ரின்டிங், டெக்ஸ்டைல் டிசைனிங், பத்திக் ப்ரின்ட் கத்துக்கிட்டேன். கன்னியாகுமரி மாவட்டத்தில் முளகுமுடு கிராமத்தில் கன்னியாஸ்திரியா 12 ஆண்டுகள் ஊழியம் செஞ்சேன். அந்த 12 ஆண்டுகளில் 3500க்கும் மேற்பட்டவங்களுக்கு எம்பிராய்டரி, லேஸ் மேக்கிங் (lace making) பயிற்சிகள் கொடுத்திருக்கேன். சென்னையில் 15 ஆண்டுகள் லிட்டில் ஃப்ளவர் கான்வென்ட் பள்ளியில் இருந்தேன். அப்போ பள்ளி மாணவிகளுக்கு மட்டுமில்லாமல், பள்ளி முடித்த பெண்களுக்கும் பல விதமான கைவினைக் கலைப்பயிற்சி கொடுத்திருக்கேன். பயிற்சியின்போது செய்யப்படும் பொருட்களை விற்று அதன் மூலம் கிடைக்கும் பணத்தையும் அவர்களுக்கே கொடுத்து விடுவேன். எம்பிராய்டரியிலேயே பல விதமான எம்பிராய்டரி இருக்கு. கர்ச்சிப்ல இருந்து பெட்ஷீட் வரைக்கும் எல்லாத்துக்கும் எம்பிராய்டரி பண்ண முடியும். ஆனா ஒவ்வொண்ணுக்கும் ஒவ்வொரு விதமாக பண்ண வேண்டியிருக்கும். பல விதமான எம்பிராய்டரி பயிற்சிகள் கொடுத்திருக்கேன். 250 மாணவிகளுக்கு உள் அரங்க வடிவமைப்பு பயிற்சி கொடுத்திருக்கேன். 1993ம் ஆண்டுதான் குலசேகரத்தில் இந்த மையத்தை ஆரம்பிச்சேன். கணவனை இழந்தவர்கள், கணவனால் கைவிடப்பட்டவர்கள், இளம்பெண்கள், மாணவிகள்னு பல தரப்பினருக்கும் எம்பிராய்டரி, கட் வொர்க் பயிற்சி கொடுத்திருக்கேன். ஆதரவற்ற பெண்களுக்கு இப்பயிற்சிகள் பேருதவியா இருந்திருக்கு” எனும் மெர்சிக்கு 2014ம் ஆண்டு தமிழக அரசின் சார்பில் ‘வாழும் கைவினை கலைப்பொக்கிஷம்’ என்கிற விருது வழங்கப்பட்டிருக்கிறது. அப்போதைய கைத்தறித்துறை அமைச்சர்பா.மோகன் இவ்விருதை வழங்கினார்.

“மத்திய அரசின் கைத்தறித்துறையின் சார்பாக கைவினைக் கலைஞர்களின் திறனை சோதித்து அவர்களுக்கு கைவினைக் கலைஞர் எனும் அடையாள அட்டையை வழங்குவார்கள். அந்த அடையாள அட்டையை கொண்டு வங்கியில் கடன் பெற்று தொழில் புரிய முடியும். நூற்றுக்கும் மேற்பட்டோருக்கு அப்படியாக கடன் வாங்கிக் கொடுத்து, அவர்களுக்கு தொழில் புரிய வழிகாட்டி, கடனை திருப்பி செலுத்தி வங்கியின் பாராட்டையும்



“மத்திய அரசின் கைத்தறித்துறையின் சார்பாக கைவினைக் கலைஞர்களின் திறனை சோதித்து அவர்களுக்கு கைவினைக் கலைஞர் எனும் அடையாள அட்டையை வழங்குவார்கள். அந்த அடையாள அட்டையை கொண்டு வங்கியில் கடன் பெற்று தொழில் புரிய முடியும்.”

பெற்றிருக்கோம்” என்றவரிடம் இன்றைக்கு கைவினைப் பொருட்களுக்கான சந்தை எப்படி இருக்கிறது என்றேன்.

“இன்னைக்கு மெஷின் எம்பிராய்டரி வந்துட்டதால இதனோட மதிப்பு குறைஞ்சிருச்சுன்னு சொல்லலாம். ஆனா இன்னைக்கும் இதன் மூலமா வீட்டிலிருந்தபடியே நல்ல வருமானம் ஈட்ட முடியும்” என்கிறார் மெர்சி.



இணைந்து வழங்கும்

வைரமூக்குத்தி



பேருக்கு



போட்டி முடிவுகள்

ஏப்ரல் 16-30

‘குங்குமம் தோழி’

இதழில் வெளியாகும்.



குங்குமம் குழுமத்தில் இருந்து வெளிவரும் பயனுள்ள மாதம் இருமுறை இதழ்



சீருடைப் பணியாளர் தேர்வு
மாதிரி வினா-விடை

ஸ்ரீநிவாஸ் பிரபு
எழுதும்

உடல்... மனம்... ஈகோ!

உளவியல் தொடர்

நெல்லை கவிநேசன்
எழுதும்

வேலை வேண்டுமா?

உத்வேகத் தொடர்

● ஷாலினி நியூட்டன்

ஹேர் ரிமூவல் பேட் பயன்படுத்தலாமா?



டாக்டர் ஆர்த்தி

பெண்களின் ஃபேஷன் உலகைப் பொறுத்தவரை கலபமாக எளிமையாக என எந்த புராடெக்ட் அறிமுகம் செய்தாலும் வரவேற்பு அதிகமாகவே இருக்கும். அப்படித்தான் காலம் காலமாக தோலில் உள்ள முடிகளை நீக்க சிகிச்சைகள், க்ரீம்கள், தெரபிகள் என பெண்களின் உலகை ஆக்கிரமித்துள்ளன.



வேக்ஷிங் துவங்கி ரிமூவல் க்ரீம் என ஒரு பக்கம் தோலில் உள்ள முடிகளை நீக்க அத்தனை வழிகள் என்றால் தோல் நிபுணர்கள் கருத்தோ வேறாக இருக்கிறது. நம் நாட்டின் காலநிலைக்கு ரோமங்கள் இருக்க வேண்டும், அதுதான் பாதுகாப்பு என்கிறார்கள். ஆனால் நடைமுறைக்கு சாத்தியமா? நோ வே என்பது மாடர்ன் பெண்களின் பதில். விமானப் பணிப்பெண்கள் முதல் நடிகைகள், மாடல்கள், ஐடி பணியில் இருக்கும் பெண்கள் என வேலைக்கு செல்லும் பல பெண்களும் “நாங்கள் கைநிறைய முடிகளுடன் இருந்தால் எப்படி... நிச்சயம் சங்கடமாகவே இருக்கும்” என்கிறார்கள். இவர்களை மனதில் வைத்தே இதோ இந்த ஹேர் ரிமூவல் வகைகளில் புதிதாக மற்றுமொரு முறை மார்க்கெட்டில் தலை தூக்கியுள்ளது.

ஹேர் ரிமூவல் பேட்: ஆண்கள் விரலில் கோர்த்துக்கொண்டு தலை சீவும் சிப்பைப் போன்ற அமைப்பு, அதில் கருப்பு நிற பேட்களை ஒட்டிக்கொண்டு முடிகள் உள்ள பகுதிகளில் மெதுவாகத் தேய்க்க வேண்டும். பின்னர் உங்களுக்கு இந்த பேட்கள் ஷைனிங் மற்றும் ஸ்மூத்னெஸ் ஆகியவற்றை கால்களுக்கும் கைகளுக்கும் கொடுக்கும். இதுதான் விளம்பர வாசகம். சிலிகான் நுண்துகள்கள் அடங்கிய இந்த பேட்களை நாம் நினைத்த இடங்களில் பயன்படுத்தலாம். பால் பாயின்ட் பேனா போன்று பேட்கள் ஓரிரு பயன்பாட்டிற்குப் பின் புதிதாக வாங்கி ரிஃபில் செய்துகொள்ளலாம். 150 ரூபாய் முதல் 2,300 ரூபாய் வரை என தரத்திற்கு ஏற்ப விற்கப்படுகிறது. சரி..!



66

கலபம், நேரம் குறைவு என்பதால் பெண்கள் இதை விரும்புகிறார்கள்.



உண்மையில் இந்த ரிமூவல் பேட் எப்படி? ஆன்லைனில் மட்டுமே தற்சமயம் கிடைக்கும் இந்த பேட்களை பயன்படுத்திய சிலரின் கருத்துகளை அதே ஆன்லைனில் தேடிப் பிடித்தேன்.

அதற்கு முன்: எந்த புராடெக்ட் பெண்கள் காஸ்மெட்டிக் உலகில் காலடி எடுத்து வைத்தாலும் அதை உடனே சோதனை செய்து கருத்து வெளியிடும் பெண்களில் முக்கியஸ்தரான ஆங்கில வலைத்தள எழுத்தாளர் ரேச்சல் டெய்லர் இது குறித்து என்ன சொல்கிறார்.

தன் முகம், கால் என இந்த பேட்களை கொண்டு சோதனைக்கு உட்படுத்திய ரேச்சல் கூறிய கருத்து இதுதான். என்னுடைய தோல் மிகவும் சென்சிடிவானது. நான் என் கால்களைதான் இதற்கு முதலில் தேர்வு செய்தேன். நான் தேய்க்கத் துவங்கி ஒரு சில மணிநேரங்கள் கழித்து முடிகள் கொஞ்சமாக நீங்க ஆரம்பித்தன. பின் கை கால்கள், முகம் என சோதனைக்குப் பின் சில இடங்கள் சிவப்பாகவும், சிராய்ப்புகளும் தென்பட்டன. விளம்பரங்களில் காட்டப்படுவது போல் ஸ்மூத், ஷைனிஸ்கின் எனக்குக் கிடைக்கவில்லை. அதே





சமயம் இந்த புராடெக்ட்டை பயன்படுத்தி என் தோழி ஒருவர் (அவருக்கு வறண்ட சருமம்) சுலபமாக வேலை செய்வதாகச் சொன்னார். ஆனாலும் தற்போது நாம் பயன்படுத்தும் இரண்டு முதல் ஐந்து நிமிட க்ரீம்களுடன் ஒப்பிட்டால் இந்த பேட்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் நேரம் கொஞ்சம் அதிகம் என்பது என் தோழியின் அனுபவம். சுலபமோ, எளிமையோ இல்லை.”

ஆன்லைனில் வாங்கிய மற்றவர்கள் என்ன சொல்கிறார்கள்?

நிக்கி: என் 12 வயது மகளுக்காக இந்த புராடெக்ட்டை பயன்படுத்தினேன். ஹேர் ரிமூவிங் அவளுக்கு முதல் முறை என்பதால் ரேஸர் பயன்படுத்தி அவளுக்குக் காயம் ஏற்படுத்துவதை விரும்பாததால் இந்த பேட்கள்தான் எனது சாய்ஸ். நல்ல ரிசல்ட்.

சாம்: எனது சின்ன முடிகளை மிகச் சுலபமாக இந்தப் புராடெக்ட் நீக்குகிறது ஆனால் கொஞ்சம் நீளமான முடிகள், அல்லது அடர்த்தியான பகுதிகளில் அதிக நேரம் பிடிக்கிறது. எனினும் சென்சிடிவ் தோல் உள்ளோருக்கான முறை இதுவல்ல.

சரி, இதைப் பயன்படுத்தலாமா வேண்டாமா? தோல் சிகிச்சை நிபுணர்

ஆர்த்தி என்ன சொல்கிறார்.

“ஈஸி, நேரம் குறைவு... இப்படி விளம்பரம் என்றாலே தோல் சார்ந்த விஷயங்களில் கொஞ்சம் கவனம் தேவை. சாதாரணமாக குளித்துவிட்டு சில பாலிஸ்டர் டவல்களில் அழுத்தித் துடைத்தாலே சிலருக்கு எரியும். இந்த ரிமூவல் பேட்களே தேய்க்கும் முறைதான் என்கிறீர்கள். உங்கள் தோல் என்ன விதமானது, அதற்கு இந்த பேட்கள் சரிவருமா என்பதை தகுந்த நிபுணர்கள் அறிவுரைகளுடன் பயன்படுத்தினால் நல்லது. முடிந்த வரை லேசர் முறை சிகிச்சை அல்லது வேக்னிங் போன்ற பழைய முறைகள், இதைத் தவிர்த்து வீட்டிலேயே ரேசர் பயன்படுத்தி முடிகளை நீக்குதல் இதை மட்டுமே நாங்கள் அறிவுறுத்துவோம். இந்தப் பேட்கள், க்ரீம்கள் எல்லாமே ஆரம்பத்தில் நன்றாக இருக்கும் நாட்கள் செல்லச் செல்ல எரிச்சல், தோல் அலர்ஜிகள் ஏற்படுத்த வாய்ப்புகள் அதிகம். ஆனால் சுலபம், நேரம் குறைவு என்பதால் பெண்கள் இதை விரும்புகிறார்கள். தோல் விஷயம் என்பதால் எதிலும் ஜாக்கிரதை” என்று ஆலோசனை கூறுகிறார் ஆர்த்தி.

● இளங்கோ கிருஷ்ணன்

ஹேப்பி

ப்ரக்னன்ஸி

பிரசவ கால

கைடு



1



102

► ஏப்ரல் 1-15, 2017

தோழி

தாய்மை... ஒரு புதிய உயிரை இந்த மண்ணுக்குக் கொண்டுவந்து, மனித குலத்தைத் தழைக்கச் செய்ய இயற்கை, பெண்களுக்கு அளித்த அற்புதக் கொடை. ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் அவள் தாய்மை அடையும் பருவம் ஒர் அற்புதத் தருணம்; பரவச அனுபவம். வயிற்றில் வளரும் சிசுவைத் தொட்டுத் தொட்டு அவள்கொள்ளும் ஆனந்தம், சிசு மெல்ல அசைகையில் அவள் அடையும் பெருமீதம் வார்த்தையில் வடிக்க இயலா கவிதை. ஆனால், முதன் முதலாய் தாயாகும் பெண்களுக்குப் பரவசம் மட்டுமே இருப்பது இல்லை. நம் குழந்தை நன்றாக வளர்கிறதா? அது பாதுகாப்பாய் உள்ளதா? பிரசவம் எப்படி இருக்கும்? என்று எண்ணற்ற இயல்பான அச்சங்கள் ஒருபுறம் என்றால், "இதைச் சாப்பிடாதே, அதைச் செய்யாதே, இதைச் செய்யாதே" என்று ஆளாளுக்கு

இலவசமாய் அள்ளிவிடும் அட்வைஸ்கள் மறுபுறம் என்று அவளின் பிரசவ காலத்தை பதற்றத்துக்குள்ளாக்குகின்றன. கர்ப்பிணிப் பெண்கள் தங்களை எப்படிப் பராமரிக்க வேண்டும். இனிமையான, ஆரோக்கியமான பேறுகாலத்துக்கு ஏற்ற நடைமுறைகள் என்னென்ன? கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் சிறு சிறு பிரச்சனைகள் என்னென்ன? அவற்றை எப்படி எதிர்கொள்வது? கர்ப்ப காலத்தில் செய்ய வேண்டிய பரிசோதனைகள் என்னென்ன? உண்ண வேண்டிய, தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள் எவை? கர்ப்பம் சார்ந்து உள்ள நம்பிக்கைகளில் எவை எவை சரி அல்லது தவறு என கர்ப்பம் சார்ந்த அனைத்து விஷயங்களையும் தெளிவாக விளக்கும் 360 டிகிரி மினி தொடர் இது...



மனுலக்ஷ்மி
மகப்பேறு மருத்துவர்

கர்ப்பம் என்றால் என்ன?

கர்ப்பம் என்றால் குழந்தை உண்டாவது என்று தான் நமக்குத் தெரியுமே. இதில் தெரிந்துகொள்ள என்ன இருக்கு என்று நினைக்க வேண்டாம். கர்ப்பம் என்பது பல்வேறு உறுப்புகளின் கூட்டுச் செயல்பாடு. கர்ப்பம் எவ்வாறு நிகழ்கிறது என்று தெரிந்துகொள்வது தான் கர்ப்ப காலப் பராமரிப்பின் முதல் படி.

பெண்ணின் சினைப்பையில் உள்ள கருமுட்டை அது உருவான நாளில் தொடங்கி சுமார் இரண்டு வார காலத்தில் தாய்மைக்குத் தயாராக முதிர்ச்சி அடைகிறது. அவ்வாறு முதிர்ச்சி அடைந்த கருமுட்டையுடன் ஆணின் விந்துவில் உள்ள உயிரணு சேரும்போது அது கருவாக வடி வெடுக்கிறது. பிறகு, அந்தக் கரு ஃபெலோப்பியன் டியூப் வழியாகப் பாதுகாப்பாகப் பயணித்து பெண்ணின் கர்ப்பப்பையை அடைகிறது. அங்கு இயற்கை, கரு பாதுகாப்பாகத் தங்குவதற்கான வேலைகளை ஏற்கெனவே செய்துவைத்திருக்கும். அங்கிருந்துதான் அந்த ஒற்றைச் செல் (கரு) வளர்ந்து ஒரு குழந்தையாக



 **மினி தொடர்**



முதல் மும்மாதங்கள் முதலே வீட்டில் உள்ள பெரியவர்கள், நண்பர்கள், சுற்றத்தினர் என்று பலரும் பலவித அறிவுரைகள் சொல்லத் தொடங்கிவிடுவார்கள். அவை அனைத்துமே பொய் என்றும் சொல்ல முடியாது. ஆனால், அவையாவும் அவர்கள் உடல்வாக்குக்கு ஏற்றவை. அவர்களுக்குப் பரிந்துரைக்கப்பட்டவை. அவர்களுக்கு செட் ஆனவை அவ்வளவே. உங்கள் அம்மா தாயான காலகட்டம் வேறு; இந்தக் காலக்கட்டம் வேறு. இப்போது உள்ள சுற்றுச்சூழல், உணவின் தரம், வாழ்க்கைமுறை எல்லாமே எவ்வளவோ மாறி விட்டன. எனவே, உங்களது மகப்பேறு மருத்துவரிடம் ஆலோசித்த பிறகே சத்து மாத்திரைகளோ, உணவுப் பொருளோ எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். சிறிய சந்தேகம் தானே என்று அலட்சியப் படுத்தாமல் உங்கள் மருத்துவரிடமே ஒவ்வொன்றையும் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்வது நல்லது.

சிகு என்ற நிலையை அப்போது இதனை 'ஃபிடெஸ்' (Fetus) என்கிறார்கள்.

கர்ப்ப காலம்

கர்ப்ப காலம் என்பது 40 வாரங்கள் என்று பார்த்தோம். அதாவது 280 நாட்கள் அல்லது 10 மாதங்கள். இந்த கர்ப்ப காலத்தை ஒவ்வொரு மூன்று மாதங்களாக, மூன்று பிரிவுகளாகப் பிரித்துள்ளார்கள். இதை, 'டிரைமஸ்டர்' என்பார்கள். ஒவ்வொரு மும்மாதமும் கரு வெவ்வேறு வகையான வளர்ச்சி நிலைகளில் இருப்பதால், இப்படி மும்மாதங்களாகப் பிரித்துக்கொள்ளும் போது கர்ப்ப காலப் பராமரிப்பு என்பது புரிந்துகொள்ளவும் பின்பற்றவும் எளிதாக இருக்கிறது. பொதுவாக, ஒவ்வொரு மாதத்துக்கும் பிரத்யேகமான பிரச்சனைகள், சிக்கல்கள் ஏற்படக்கூடும் என்பதால், அதற்கு ஏற்ப உண்ண வேண்டிய உணவுகள், எடுத்துக்கொள்ள வேண்டிய மாத்திரைகள், செய்துகொள்ள வேண்டிய பராமரிப்பு முறைகள், செய்ய வேண்டிய பரிசோதனைகள்

வடிவெடுத்து, சுமார் 38 முதல் 40 வாரங்களில் இந்த பூமிக்கு வருகிறது.

கருவுக்கு என்ன பெயர்?

குழந்தை பிறந்தவுடன் நாம் பெயர் வைப்பது போலவே கருவுக்கு மருத்துவ அறிவியல் பெயர் வைத்துள்ளது. பொதுவாக, கரு உருவானது முதல் எட்டு வாரங்கள் வரை உள்ள கரு 'எம்ப்ரியோ' எனப்படுகிறது. எட்டாவது வாரம் முதல் உறுப்புகள் வளர்ச்சி அடையத் தொடங்குவதால் அந்தக் கரு,

அடைகிறது

'ஃபிடெஸ்'

என அனைத்தும் மாறுபடும்.

முதல் மும்மாதங்கள்

கர்ப்ப காலத்தின் தொடக்க நிலை. நம் நாட்டில் பல பெண்களுக்கு தாங்கள் கர்ப்பம் அடைந்திருப்பதே தெரிந்திருப்பது இல்லை என்பது இந்த முதல் மும்மாதப் பராமரிப்பின் சவால்களில் ஒன்று. பொதுவான சில அறிகுறிகளைக் கொண்டு கர்ப்பத்தை ஓரளவு யூகிக்கலாம். கர்ப்பம் என்று சந்தேகம் இருந்தால், கர்ப்பத்தை பரிசோதித்து அறியும் ஸ்ட்ரிப்பைப் பயன்படுத்தி கர்ப்பமா என்று கண்டறியலாம். அருகில் உள்ள மகப்பேறு மருத்துவரை அணுகுவது மிகவும் நல்லது. கர்ப்பத்தை கண்டறியும் ஸ்ட்ரிப் பொதுவாக நூறில் நான்கைந்து பேருக்கு தவறாகப் போகவும் வாய்ப்பு உள்ளது என்பதால், மருத்துவரை அணுகுவதே சிறந்தது.

அறிகுறிகள்

மாதவிலக்கு சுழற்சி தள்ளிப் போவது, வாந்தி, மயக்கம், உடல் சோர்வு, மார்பகங்கள் இறுகுதல், வழக்கத்தைவிட கூடுதலான பசி, அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்.

கருச்சிதைவு

முதல் மும்மாதங்களின் தொடக்கத்தில் தான் கருவானது சினைப்பையில் இருந்து பயணித்து ஃபெலோப்பியன் டியூப் வழியாக கருப்பையை அடையும் என்பதால் அந்தக் காலக்கட்டத்தில் பெண்கள் மிகவும் பாதுகாப்பாக இருப்பது முக்கியம். ஒரு உயிரின் பயணத்திலேயே மிகவும் ஆபத்தான, சிக்கலான பயணம் எது என்று கேட்டால் அது கரு சினைப்பையில் இருந்து தாயின் கருப்பையை அடையும் பயணம்தான். இயற்கை அதைப் பாதுகாக்க என்னதான் முன்னேற்பாடுகள் செய்து வைத்திருந்தாலும் நாமும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். கருவுற்ற தாயின் தேவையற்ற பயணங்கள், அலைச்சல்கள், மன அழுத்தங்கள், கவலைகள் போன்றவையும் தாய் எடுத்துக்கொள்ளும் சிலவகை மாத்திரைகள், சிகிச்சைகள், அதீத உடல் உழைப்பு போன்றவையும் கருவுக்கு ஆபத்தாகக் கூடும் விஷயங்கள் என்பதால் இந்தக் காலகட்டத்தில் கர்ப்பினிகள் மிகுந்த கவனமுடன் இருப்பது அவசியம்.

முதல் மும்மாதங்களில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டிய உணவுகள் என்னென்ன? முதல் மும்மாதங்களில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் என்னென்ன? சந்தேகங்கள் என்னென்ன, பரிசோதனைகள் என்னென்ன என்பதை அடுத்த இதழில் காண்போம்!

ஹேப்பி மதர்ஹூட் தோழி!

(வளரும்!)

● ஜெ.சதீஷ்



தனிக்காட்டு நாணிகள்

இந்தியாவின் முதல் பெண் வனத்துறை அதிகாரிகள் பணியாற்றும் பெருமையை சேர்ந்தது குஜராத் கிர் தேசிய வன உயிரியல் பூங்கா. இந்த பூங்கா தான் ஆசிய சிங்கங்களின் வாழ்விடம் என்று அறியப்பட்டாலும், இங்கே வேறு சில விலங்குகளும் வாழ்கின்றன. காட்டுப் பூனைகள், இந்திய சிறுத்தை புலிகள், கரடிகள், வரிக் கழுதைப் புலிகள், இந்திய நல்ல பாம்புகள் போன்றவைகள் அவற்றில் சில.



கொடிய விஷப் பாம்புகளை இங்கே காணலாம். இப்பகுதியில் பெண் வனக் காவலர்கள் துணிச்சலோடு பணியாற்றி வருகிறார்கள். தினமும் சுமார் 25 கிலோ மீட்டர் வரை காட்டுப்பகுதியை கண்காணித்து வருகிறார்கள். இதில் மிகப்பெரிய சவால்களையும் அவர்கள் எதிர்கொண்டு வருகிறார்கள். பள்ளத்தில் தவறி விழுகின்ற மிருகங்களை காப்பாற்றும் வேலையையும் ஆண்களுக்கு நிகராக செய்து வருகின்றனர். இவர்களின் சாகச பணி அனைவரையுமே கவர்ந்திருக்கிறது. இந்த பரபரப்பான வேலையை குறித்து வனத்துறை அதிகாரி மம்தா அசாமா கூறுகையில்...

“கடந்த ஆறு ஆண்டுகளாக பணியாற்றி வருகிறேன். கிணற்றிலும், சேற்றிலும் தவறி விழுந்த சிங்கங்கள், சிறுத்தைகள், மலைப் பாம்புகள் உள்ளிட்ட விலங்குகள், மனித வாழ்விடத்திற்கு வழி தவறி சென்றுவிட்ட விலங்குகள் என இதுவரை 800 விலங்குகளை காப்பாற்றியுள்ளேன். முதலில் எனக்கு மிகவும் அச்சமாக இருந்தது. ஆனால்,

இன்று எனக்கு பயம் என்றால் என்ன வென்றே தெரியாது. காட்டில் சின்னச் சின்ன வேலைகளை செய்யவே பெண்கள் தகுதியானவர்கள் என்று ஆண் அதிகாரிகள் நினைத்தனர். எங்களுக்கு கடினமான பணிகள் அளிக்கப்படவில்லை. அலுவலகத்தில் ஆறு மாத காலம் பணிபுரிந்தபின், நான் ஏதாவது முக்கியமான பணி செய்யவேண்டும் என்று கருதினேன். அப்போது, விலங்குகளை காப்பாற்றும் பணிக்கு பெண் பாதுகாவலர்கள் யாருமில்லை. 2007-ம் ஆண்டு கிர் காட்டை பாதுகாக்கும் பணிக்காக 44 பெண் வனக் காவலர்களுக்கு வேலை வாய்ப்பு அளித்தனர். அதில் நானும் ஒருவர்” என்றார் மம்தா அசாமா.

ஜெயஸ்ரீ பாடல் கூறுகையில்... “எந்த வித முன் அனுபவமும் இல்லாமல்தான் இந்த வேலைக்கு வந்தேன். தற்போது எந்த வித பயமுமின்றி பணியாற்றி வருகிறேன். இந்த காட்டு இப்போது எங்களுக்கு பழகிவிட்டது” என்கிறார் ஜெயஸ்ரீ.



● ஜெ.சதீஷ்

சூடும் வெயிலில் கூடும் தலைவலி

வெயில் காலம் வந்துவிட்டாலே உடல் உபாதைகளுக்கு பஞ்சமில்லை. அதிலொன்று தலைவலி. சிலருக்கு வெயிலில் சென்றாலோ அல்லது வெயில் பட்டாலோ கூட தலைவலி தோன்றுவதுண்டு. ஏன் இப்படி தலைவலிக்கிறது? இப்பிரச்சனைக்கு தீர்வு சொல்கிறார் பொது நல மருத்துவர் டாக்டர் சங்கர்.



“சூரியனிலிருந்து வெளிவரும் புற ஊதாக் கதிர்களின் உக்கிரத்தாக்குதலால், நம் உடலில் உள்ள நீர்ச் சத்தும், உப்புச் சத்தும் குறைந்து விடுகிறது. இதனால் வெயில் காலங்களில் அடிக்கடி தலைவலி ஏற்படுகிறது. நீண்ட நேரம் வெயிலில் வேலை செய்து விட்டு வருபவர்கள் சிலர் வெயிலின் தாக்கம் குறையும் என்று எண்ணி உடனடியாக குளிர்ச்சியான பானங்களை குடிக்கும் பழக்கம் உடையவர்கள். இது மிகவும் தவறான செயல். அவ்வாறு செய்வதனால் சைனஸ் பிரச்சனை ஏற்பட்டு தலைவலி ஏற்படுகிறது. தலைவலி பிரச்சனை இருப்பவர்களுக்கு மேலும் தலைவலியை ஏற்படுத்துகிறது. இயற்கை அல்லாத குளிர் பானங்களால் உடல் நிலை பாதிக்கப்பட்டு தலைவலியை ஏற்படுத்தும். குளிர் பானங்களை தவிர்த்து இயற்கையாக கிடைக்கக் கூடிய இளநீர், மோர், உப்பும் சர்க்கரையும் கலந்த தண்ணீரும் உடலின் வெப்பத்தை தணிக்கும். தினமும் நீண்ட தூரம் வண்டி ஓட்டுபவர்கள் காட்டன் உடைகளை அணிவது நல்லது. வெயிலின் தாக்கத்தால் தலை சுற்றலோ அல்லது வாந்தி, மயக்கம் ஏற்படுகின்ற மாதிரி அறி குறிகள் ஏற்பட்டால் உடனடியாக நிழலான இடத்திற்கு சென்று ஓய்வு



டாக்டர் சங்கர்

எடுத்தபின் பயணத்தை தொடரலாம்.

இறுக்கமான உடைகளை அணியக் கூடாது. வெயில் தலையில் படுவதால் வியர்வை ஏற்படுகிறது. அதை உடனடியாக துடைத்து விடவேண்டும் அல்லது காற்றோட்டமாக உலர வைக்க வேண்டும். தர்பூசணி, சாத்துக்குடி ஆகிய நீர்ச்சத்து நிறைந்த பழவகைகள் உடலுக்கு நீர்ச் சத்தைக் கொடுத்து நம்மை பாதுகாக்கும்.

வெயில் காலங்களில் வழக்கத்திற்கு மாறாக அதிகமாக தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். அலுவலகங்களில் வேலை பார்ப்பவர்கள் அதிகமான வெயிலில் இருந்து வந்த உடனே டெம்ப்ரேச்சர் குறைவாக வைத்து ஏசியில் வேலை பார்ப்பதும் தலைவலியை அதிகப்படுத்தும். புறஊதாக் கதிர்கள் கண்களில் படும்போது கண்களின் பின் புறம் வலி ஏற்பட்டு அது தலைவலியையும் ஏற்படுத்தும் என்பதால் சன் கிளாஸ் அணிவது சிறந்தது. பிரஷர், பிபி உடையவர்கள் வெயிலின் தாக்கம் இல்லாத நேரங்களில் தங்களுடைய வேலைகளை பார்ப்பது நல்லது. இயற்கையான நீர்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகள் வெப்பத்தின் தாக்கத்தில் இருந்து நம்மை பாதுகாக்க சிறந்த வழி” என்கிறார் டாக்டர் சங்கர்



சிழகான கூடம்

● சரஸ்வதி சீனிவாசன்



சமையலறை வீட்டின் இதயம்!



அலங்கார நிபுணர் சரஸ்வதி சீனிவாசன் டெல்லி அகாடமியில் வீட்டு அலங்கார நிபுணர் பட்டம் பெற்றவர். 20 ஆண்டுகளாக இந்தத் துறையில் இருக்கிறார். பத்திரிகைகளில் வீட்டு உள் அலங்காரம் குறித்து பல ஆண்டுகளாக தொடர்கள் எழுதி வருவதோடு தொலைக்காட்சிகளிலும் நிகழ்ச்சிகள் நடத்தி வருகிறார். 30 ஆண்டுகளாக ஆசிரியையாக பணியாற்றி வருகிறார். பல விருதுகளையும் பெற்றிருக்கிறார். வீட்டு உள் அலங்காரம் குறித்து தொடர்ந்து நம்மோடு அவர் பேசவிருக்கிறார்.





எங்கு வேண்டுமானாலும் சென்று நம் வேலைகளை முடித்து, சந்தோஷமாக பொழுதை போக்கினாலும் கடைசியில் நாம் அடைக்கலம் புகும் இடம் வீடு தான். 'அப்பாடா!' என்று அமரும் இடம் நம் வீடுதான். இதற்காக நம் வீடு பார்க்க 'பெரிதாக, அழகாக, ஆடம்பரமாகத்தான் இருக்கவேண்டுமென்பதில்லை. மிகச்சிறிய அடுக்குமாடி வீடாக இருப்பினும் நாம் சுதந்திரமாக இயங்கும் இடம் வீடு. அத்தகைய இடத்தை ஆரோக்கியமாக, முடிந்தவரை அழகாக, குறைந்த செலவில் போதிய வசதிகளும் செய்து விட்டால், அதுதானே நம் சொர்க்கம்!

“ இதயத்தை பாதுகாக்க எவ்வளவு அக்கறை எடுத்துக் கொள்கிறோமோ, அந்த அளவு அக்கறை சமையல் அறை பராமரிப்பிலும் அவசியம் வேண்டும். ”



வேலைக்குச் சென்று உழைத்துவிட்டு, பல் வேறு மன உளைச்சல்களுடன் வீடு திரும்புகிறோம் எனக் கொள்வோம். வீட்டிற்குள் நுழைந்தவுடன், தினசரிகள் எல்லா இடங்களிலும் இறைந்து கிடக்கின்றன. குழந்தைகள் விளையாட்டுப் பொருட்கள் காலில் இடிக்கின்றன. அவற்றைத் தாண்டினால், கிழிந்து அழுக்குடன் தொங்கும் திரைச் சீலைகள், எல்லாவற்றிற்கும் மேல் அலறிக் கொண்டிருக்கும் தொலைக்காட்சிப் பெட்டி - எப்படியிருக்கும் உங்கள் மனநிலை? சரி, உள்ளே போய் 'காபி'யாவது சாப்பிடலாம் என்று போனால் காலையில் அவசரத்தில் துலக்காமல் போடப்பட்ட பாத்திரங்கள் உங்களை வரவேற்கும். இவற்றிற்கு மாறாக, அழகான இருக்கைகள், அமைதியான சூழ்நிலை, நமக்குத் தேவையானதை செய்து கொள்ளும் வசதி இவற்றை நம் சக்திக்கு ஏற்றாற்போல் செய்துவிட்டு, அதை பராமரிக்கும் பழக்கத்தையும் ஏற்படுத்திக் கொண்டோமானால் நம் வீடுதானே நமக்கு சொர்க்கம்? 'சிறிய' வீடுதானே என்று நினைக்காமல் அதையும் 'பெரிய' இடம் போன்று காட்டலாம். 'பழைய இடம்' தானே என்று நினைக்காமல் புதிதாகக் காட்டலாம். வசதியில்லை என்று நினைக்காமல், நம் வசதிக்கு ஏற்ப கிடைப்பதை வாங்கி நம் ஆசைகளை பூர்த்தி செய்து கொள்ளலாம்.

இப்பொழுதெல்லாம் வீடு கட்டும் பொழுதே கட்டட வல்லுநர்கள் நமக்கு அனைத்தையும் செய்து தருகிறார்கள். முன்புபோல் மரம் வாங்கி, அறுத்து,

அலமாரிகள் செய்ய வேண்டியதில்லை. வீடு வாங்கும்பொழுதே ஒவ்வொரு அறையிலும் வசதிகளை தந்து அமைத்து வருகிறார்கள். நமக்கு வேறு டெகரேஷன் வேண்டுமானாலும் அவர்களே நமக்கு ஏற்பாடு செய்து தருகிறார்கள். கதவு, ஜன்னல், அலமாரிகள் அனைத்தும் தற்போது 'ரெடிமேடாக'க் கிடைக்கின்றன. அதையும் கட்டடக்காரர்களே (பில்டர்ஸ்) நமக்கு பிடித்தபடி செய்து தருகிறார்கள். வெண்ணெயை வைத்துக் கொண்டு நாம் ஏன் நெய்க்கு அலைய வேண்டும்?

ஆக 'பில்டர்ஸ்' மூலம் எல்லாம் அமைத்து விட்டீர்களா? மேலும் உங்கள் பொருட்களை எப்படி அமைப்பது என குழப்பமா? அதையும் ('இன்டீரியர் டெகரேஷன்') உள் அலங்காரம் மூலம் சரியான அமைப்பாகத் தர முடியும். பொதுவாக, இடத்தின் அமைப்பைப் பொறுத்து அதன் தேவைகளை அல்லது நம் ஆசைகளை பூர்த்தி செய்து கொள்ளலாம். ஓரளவு வசதியிருந்தால் அனைத்துமே சாத்தியம். நடுத்தர அல்லது ஒரு எளிய வீடாகயிருந்தால் அதை எப்படியெல்லாம் அழகாக்கிக் காட்டலாம் என்றுதான் நான் விளக்க நினைக்கிறேன்.

சமையலறையை வீட்டின் இதயம் எனலாம். இதயத்தை பாதுகாக்க எவ்வளவு அக்கறை எடுத்துக் கொள்கிறோமோ, அந்த அளவு அக்கறை சமையலறை பராமரிப்பிலும் அவசியம் வேண்டும். அதன் அமைப்பும், வசதிகளும் நாம் உற்சாகத்துடன் வேலை செய்யும் விதத்தில் இருக்க



66 கிச்சனில் நம் 'நடை' குறைவாக இருக்கும்படி நிறைய வேலைகளை செய்யும்படியான வசதி கொண்டிருக்க வேண்டும். பொருட்களை தேடித் தேடி அலையும்படி இல்லாமல் குறிப்பிட்ட இடத்தில் சமையல் பொருட்களை எடுத்து வைக்கும்படியான அமைப்பு வேண்டும்.

வேண்டும். 'ஐயோ சமைக்கணுமா?' என்று ஆதங்கப்படுமளவு இல்லாமல் 'ஐ! இன்று என்ன சமைக்கலாம்', என 'மெனு'போடும் விதத்தில் இருக்க வேண்டும்.

ஒரு நாளைக்கு எட்டு மணி நேரம் அங்கு செலவழித்தால் வாழ்க்கையில் மூன்றில் ஒரு பங்கு செலவழிக்கிறோம் என அர்த்தம். ஆறு மணி நேரம் செலவிட்டால் வாழ்க்கையில் கால் பங்கு செலவிடுகிறோம் என அர்த்தம். தூங்கும் நேரம் போக பார்த்தால், இது பெரும் பங்கு எனத்தான் சொல்ல வேண்டும். இத்தகைய முக்கியத்துவம் மிக்க சமையலறை நமக்கு ஏற்றதாக இருக்க வேண்டாமா? சிரமப்படாமல் வேலைகள் செய்ய ஏதுவாக இருக்க வேண்டாமா?

உயரமான அலமாரிகளிலிருந்து பொருட்களை எடுக்க சிரமப்படாமல் அலமாரி அமைப்பு இருக்க வேண்டும். அதே சமயம் நின்று சமைக்கும் மேடை உயரம் சரி வர உள்ளதா எனவும் பார்க்கலாம். வீடு கட்டும் பொழுதே இவற்றை கருத்தில் கொண்டு பார்க்கலாம். உயர அகலங்களை நமக்கு ஏற்றவாறு மாற்றி அமைக்கச் சொல்லலாம். சமையலறையைப் பொறுத்தவரை காற்றோட்டம் மிக முக்கியம். இருட்டடைந்து காணப்படுவதையும் தவிர்த்தல் முக்கியம். முடிந்தவரை கட்டும் பொழுதே நம் யோசனைப்படி அமைக்கலாம். அமைக்கப்பட்ட வீடாக வாங்கியிருந்தால் நமக்கு ஏற்றவாறு சிறு சிறு மாற்றங்கள் செய்து கொள்ளலாம். இனி

தான் நாம் கட்டப் போகிறோமென்றால் இந்த 'ஐடியா'க்கள் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். இவை எதுவும் சாத்தியமில்லை, வாடகை வீடு என்றால், இருப்பதற்கேற்றவாறு நம் தேவைகளை ஓரளவு அதற்குள் அமைக்க முயற்சிக்கலாம்.

சமையலறை என்றால் முதலில் மேடை தான் நம் கண்களில் வரும். இப்போது அனைத்துமே 'டைல்ஸ்'ல் வந்துவிட்டன. 'ரெடிமேட் கிச்சன்' அல்லது 'மாடுலர் கிச்சன்' அமைக்கும்பொழுது அவர்களே அனைத்தையும் 'செட்' செய்து தருகிறார்கள். சிறிய குடும்பம் அல்லது 'புதுக் குடித்தனம்' ஆரம்பிப்பவர்களுக்கு மாடுலர் கிச்சன் ஒரு வரப் பிரசாதம். பெரிய வீடாக இருந்தாலும், நிறைய பொருட்கள் இருந்தாலும்கூட இப்பொழுது மாடுலர் கிச்சனாக மாற்றி விடலாம்.

சமையலறை என்றால் முக்கியமாக நாம் பார்க்க வேண்டியவை 'கை அலம்பும்





சிங்க்', அடுப்பு வைக்கும் இடம், 'ஃப்ரிட்ஜ் வைக்கும் இடம். இவை ஒன்றுக்கொன்று இடைஞ்சல் இல்லாமல் வேலைகள் நடைபெற ஏதுவாக இருத்தல் அவசியம்.

கிரானைட், மார்பிள், அலுமினியம் போன்றவற்றால் அழகிய ரெடிமேட் கிச்சனை அமைத்துத் தருகிறார்கள். இடத்திற்கேற்ற அளவில் நாம் சிரமப்படாமல் அமைப்பதுதான் இந்த 'கிச்சன்'.

கிச்சனில் நம் 'நடை' குறைவாக இருக்கும்படி நிறைய வேலைகளை செய்யும்படியான வசதி கொண்டிருக்க வேண்டும். பொருட்களை தேடித் தேடி அலையும்படி இல்லாமல் குறிப்பிட்ட இடத்தில் சமையல் பொருட்களை எடுத்து வைக்கும்படியான அமைப்பு வேண்டும். உதாரணமாக, காபிப்பொடி, டீத்தூள், மற்ற அயிட்டங்கள்,

சர்க்கரை இவற்றை ஒரே அலமாரியில் அடக்குவது போன்ற ஓர் அமைப்பைத் தரலாம். பொதுவாக அதிகப்படியான பொருட்கள் சேர்த்து வைக்கப்படும் இடம் சமையலறை என்பதால் அங்கு 'ஸ்டோரேஜ்' என்பதும் முக்கியம். இடம் மிச்சப்படுத்துவதும் முக்கியம். அதனால் நாம் ஒரு யோசனைப்படி 4 பேர் இருக்கும் குடும்பத்தில் 6 பேருக்குத் தேவைப்படும் பொருட்கள், பாத்திரங்கள், டப்பாக்கள் போன்றவற்றை மட்டும் தினசரி பயன்படுத்தும் வகையில் அமைக்கலாம். அதுபோல் 5 பேர் உறுப்பினர் கொண்ட குடும்பத்திற்கு எட்டு பேருக்கு வேண்டிய அளவு வைத்துப் பராமரிக்கலாம். அளவுக்கதிகமான பொருட்களை மேலே 'லாஃப்ட்' அமைத்து அடுக்கிவிடலாம். ரெடிமேட் கிச்சன் அமைப்பதானால் கம்பெனிக்காரர்களே அனைத்தும் செய்துவிடுவார்கள். நாமே அலமாரிகள் அமைப்பதானால் எப்படி அமைப்பது என்ற கேள்வி வரும்.

பொதுவாக சமையலறை 'L' ஷேப் 'U' ஷேப் போன்ற வடிவங்களிலும் இரட்டைச் சுவர் அமைப்பு, ஒரு பக்கம் மட்டும் மேடை அமைப்பு போன்ற பல வடிவங்களில் இருக்கும். எனவே நாம் நம் அறையில் எப்படி அலமாரிகள் பொருத்தி அலங்கரிக்கலாம் என்றுதான் பார்க்க வேண்டும். நமக்குப் பிடித்தாற்போல் உள் அலங்காரங்களையும், வசதிகளையும் செய்துவிட்டால் வேலை செய்வதிலும் நாட்டம் அதிகம் வரும். உற்சாகத்துடன் செய்யும் வேலை நல்லவிதத்திலேயே முடியும். அதே போல் வேண்டா வெறுப்பாக செய்யும்பொழுது அதன் பலனும் நிறைவாகாது. ஆசையுடன் உற்சாகத்துடன் சமைக்கும்போது சமையல் மணக்கும், ருசிக்கும். அதையும் மலர்ந்த முகத்துடன் பரிமாறும்பொழுது அதைவிட ருசிக்கும்.

முதலில் சமையலறையில் நாம்



வைக்கக் கூடிய பொருட்களை பேப்பரில் குறித்துக் கொள்ளலாம். முக்கியமாக ஃப்ரிட்ஜ், வேறு ஏதேனும் 'சைட் போர்டு' உள்ளதா, அதை இடம் அடைக்காமல், போக்குவரத்து இடைஞ்சல் இல்லாமல் எங்கே வைக்கலாம் என பார்க்கலாம். கதவு, ஜன்னல்கள் திறந்து மூடும்போது எதன் மேலும் இடிக்காதவாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பின் நம்மிடம் இருக்கும் பொருட்களுக்கு எவ்வளவு அலமாரிகள் தேவைப்படும் என கணக்கிட்டுக் கொள்ளலாம். அதன்பின் இடைஞ்சல் இல்லாமல் திறந்தால் தலையில் இடிக்காமல் நாம் எளிதாகப் பொருட்களை எடுத்து வைக்கும்படியான அமைப்பில் அலமாரிகள் பொருத்திக் கொள்ளலாம். திறந்துமூடும் அலமாரிகள் நம் பராமரிப்பிற்கு ஏற்றவை.

பொதுவாக, மேடை அடுப்பு மேல் பகுதியில் நிறைய இடங்களில் இப்பொழுது 'சிம்னி' பொருத்திவிடுகிறார்கள். இல்லையெனில், ஒரு எக்ஸாஸ்ட் ஃபேன் மேற்பாகத்தில் வைக்கலாம். எலக்ட்ரானிக் அயிட்டங்கள் வைக்க தனியான மேடை அமைத்துக் கொள்ளலாம். முதலிலேயே நிறைய பாயிண்டுகள் பொருத்திவிட்டால், பின்னால் ஏதாவது எலக்ட்ரானிக் பொருட்கள் புதிதாக வாங்கினாலும் கவலையில்லை. எதிர்காலத்தையும் நினைவில் கொண்டு கொஞ்சம் 'ப்ளான்' செய்து அமைத்துக் கொள்ளலாம். உதாரணமாக, புதுக் குடித்தனம் ஆரம்பிக்கும்பொழுது 2 பேர் மட்டுமே இருப்பர். பின்னால் இரண்டு குழந்தைகள் சேர்ந்தவுடன் நம் தேவைகள் அதிகமாகும். இடமும் தேவைப்படும். இவற்றைக் கருத்தில் கொண்டு உள் அலங்காரம் செய்யலாம். அதே போல் திருமண வயதில் மகன் இருந்தால், பின் மருமகள் வரும்போது கூடுதல் எண்ணிக்கையுடன் இரண்டு அல்லது மூன்று பேருக்குத் தேவையான பாத்திரங்கள், அதிகம் விருந்தினர் வந்தாலும், சமாளிக்கக் கூடிய வகையில் தேவையான பொருட்களை கீழே வைத்துக் கொள்ளலாம். அதற்குமேல் அதிகப்படியான பொருட்கள் அல்லது பெரிய அளவிலான பழைய பொருட்களை 'லாஃப்ட்'ல் அழகுற அடுக்கி பராமரித்து வரலாம்.

சமையலறை முழுவதும் சுவரில் 'டைல்ஸ்' பதித்தால் அழகாகயிருக்கும். மேடை பின்பக்கம் மட்டுமாவது முடிந்த அளவுக்கு 'டைல்ஸ்' போட்டால் கறைகள் படியாமல், சுத்தம் செய்து பராமரித்து வரலாம். அலமாரிகளை துடைக்க, மேடை சுத்தம் செய்ய தனித்தனியே நாப்கின்களை வைத்துக் கொள்ளலாம். சமையலறை தரையை துடைத்து வழக்காதவாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தண்ணீர் அதிகம்

புழுங்கும் இடமென்பதால் பராமரிப்பு மிகவும் முக்கியம். சமையலறை உஷ்ணம் அடையும் பகுதி என்பதால் வெளிர்நிற 'கூல்' நிறங்கள் சிறந்தவை. அதாவது வெள்ளை, கிரீம், வெளிர் மஞ்சள் போன்றவை. 'டைல்ஸ்' இருந்தால் இதைப் பற்றி கவலையில்லை.

சமையலறைதானே என்று நினைக்காமல், அங்கும் நம் கைவண்ணங்களை காட்டலாம். சமைக்கும் மேடை தவிர்த்து



வேறு இடங்களில் வசனங்கள், படங்கள் ஒட்டலாம். இடம் இருந்தால் தண்ணீரில் 'மணி பிளான்ட்' வைத்து, அலங்கரிக்கலாம். சமையலறையைப் பார்த்தாலே, நம் ரசனையும், பொருட்களின் மேல் வைத்திருக்கும் சிரத்தையும் நமக்குத் தெரியும்.

ரொம்பவும் செலவு செய்ய முடியாது என்று நினைப்பவர்கள் கூட தன் ஆசையை பூர்த்தி செய்து கொள்ளும் பொருட்டு இப்போது பி.வி.சி.யில் முழுக்கவும் செய்து தருகிறார்கள். அழகழகான 'டிசைன்'களில் அலமாரிகள் செய்யப்படுகிறது. மரத்தைவிட விலையும் மலிவு. நம் வசதிக்கு வேண்டியதை 'பட்ஜெட்' டுக்கு ஏற்றாற்போல அமைத்துக் கொள்வதில் நமக்கு ஏன் தயக்கம்? வண்ணமயமான நிறங்களில், அழகழகான டிசைன்களில் பார்க்க நல்ல 'ரிச் லுக்' குடன் காணப்படுகின்றன. எங்கெங்கு அலமாரிகள் தேவைப்படுகின்றனவோ அந்த இடத்தை அளவிட்டு சதுர அடிக்கு இவ்வளவு என கணக்கிட்டு வாங்குவார்கள். இதன் மூலம் அறை முழுவதையும் கூட வண்ணமயமாக தோன்றச் செய்யலாம்.

(அலங்கரிப்போம்!)

எழுத்து வடிவம்: ஸ்ரீதேவி மோகன்



ஸ்ரீ பகவான் சித்த மருத்துவ

ஆராய்ச்சி நிலையம்®

துவக்கம் - 1989

புற்றுநோய்க்கு பிரத்யேக வைத்தியம்

ரேடியேஷன், கீமோதெரபி அல்லது ஆபரேஷன் தேவையில்லை.
அதிவேகமான, பக்கவிளைவுகள் அற்ற வைத்தியம்.

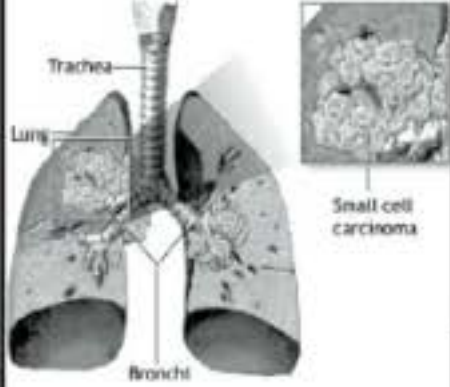
துவக்கம் : 1989

கடந்த 28 வருடங்களாக ஆயிரக்கணக்கான புற்றுநோயாளிகளுக்கு சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டுள்ளது.

வெற்றிக்கான இரகசியம் :

'முப்பு' என்ற மருந்து மூலிகை மருத்துவத்தின் சிகரமாக திகழ்கிறது. 'உப்பு' எப்படி உணவுக்கு முக்கியமோ அதேபோல்தான் 'முப்பு' மூலிகை மருந்துக்கு முக்கியம். 'முப்பு' சேர்த்த மூலிகை மருந்து உயிர்ச் சத்தாக செயல்பட்டு நோயின் வளர்ச்சியை முதலில் தடுத்து நோயாளிகளின் வாழ்வை நீடிக்கச் செய்கிறது. பின்பு படிப்படியாக நோயை முற்றிலும் குணப்படுத்தி முழுப் பலனை தருகிறது.

'முப்பு' என்ற சிறந்த மருந்தை அந்தந்த நோயிற்கேற்ப பக்குவமாக சேர்க்கப்பட்டு பல புற்று நோயாளிகளுக்கு வெற்றிகரமாக சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டுள்ளது.



புற்றுநோயா?
எங்களிடம்
ஓர்
தீர்வு
உள்ளது.

★ மேலும் தீராத அனைத்து நோய்களுக்கும் 'முப்பு' மூலம் குணமளிக்கப்படும்

பார்வை நேரம்:

காலை 9.00 முதல் பகல் 12.30 மணி வரை
மாலை 4.30 மணிமுதல் இரவு 7.30 மணி வரை.

ஞாயிறு விடுமுறை

★ முன்பதிவு அவசியம்.

சென்னை: 37/4-பி, மகாலக்ஷ்மி தெரு, தி. நகர், சென்னை-600 017.

போன்: 2431 0697 பேக்ஸ்: 24328072, செல் : 9003245333

கோவை: 2, போயர் விஸ்தரிப்பு, 3வது தெரு, சிங்கநல்லூர், கோவை-5.

(அம்பாள் தியேட்டர் எதிரில், கிழக்கு மண்டல நகராட்சி அருகில்)

போன்: 2571900, செல் : 9976302126

E. Mail : sribagawansiddhamedical@gmail.com

sribagawansiddhamedical@yahoo.com

An excellent opportunity
to be a co-owner of SURABI RESORTS

Buy a cottage,
lease back and enjoy
monthly rental income....! 😊



Mettupalayam Road, Mathampalayam,
Near Karamadai, Coimbatore.



Fully furnished cottage
Rs. 16.5 Lakhs

ELITE COTTAGES
Monthly Rental Income Rs.5,000/- to Rs.30,000/-

ELITE TWIN COTTAGES



Fully furnished cottage
Rs. 35.5 Lakhs

Monthly Rental Income Rs.10,000/- to Rs.60,000/-

LUXURY SUITS



Fully furnished cottage
Rs. 42 Lakhs

Monthly Rental Income Rs.12,500/- to Rs.75,000/-

ELEGANT COTTAGES



Fully furnished cottage
Rs. 65 Lakhs

Monthly Rental Income Rs.20,000/- to Rs.1,20,000/-

AMENITIES



FULLY FURNISHED

- False ceiling
- Led lightings
- Led Tv with wall paneling
- Split Ac
- Wardrobe
- Writing table
- Dressing table
- Chair 1 no.
- King size cot with headboard
- King size mattress
- King size quilt
- Pillows 4 nos.
- Bed linen & towels
- Single sofa 4 nos.
- Tea table 2 nos.
- Premium bathroom fittings
- Shower cubicle with rain shower
- Wall to wall curtain

For Booking: **93674 22334, 93632 12334**

SURABI RESORTS

Elite Cottages & Luxury Suits

424, Red Rose Towers, 2nd Floor, ICICI Bank Upstairs, D.B.Road, R.S.Puram,
Coimbatore - 641 002, India. Phone: 0422 - 4382544.

Email: info@surabiresorts.com, Web: www.surabiresorts.com

Promoted by:
SURABI ASSOCIATES

aroma

FRESH
PANEER



SRI MAHALAKSHMI DAIRY

158-A, Vysial Street, Coimbatore - 641 001.

Ph : 0422 2397022 | Mob : 87548 95777

web : www.aromamilk.com | e-mail : infoaroma@airtelmail.in