

உள்ளே...

அழிவு நோக்கி வளரும் ஆறாம் விரல்	2
பொது திடங்களில் பொங்கீய அன்பு	
முத்தத்தை	
கேள்விக்குறியாக்கிய சமூகம்	5
ஒரு கினத்தின் கைச்	
மந்மொரு இனத்தை	
இந்வ படுத்தாது	10
பச்சை மனிதன்	14
குற்றம்	18
புகைப்படம்	19
அல்வா	22
ஆரோக்கியமே வா !	25
திருநெல்வேலி தில்லாலங்கடி	30
உலகன் மிகச்	
சிறிய கம்ப்யூட்டர் !	32

அட்டையில்: நடனக் கலைஞர் மாதவி முட்கல்
புகைப்படம்: ‘வெட் ஆங்கிள்’ ரவிசங்கரன்

ஆழிவை நோக்கி வளரும்

ஆறாம் வீரல்

மனிதர்களின் கையில் ஐந்து விரல்கள்தான் உள்ளன என்பது இப்போது பொய்யாகி வருகிறது. விரல்களுக்கு இடையில் மற்றொரு விரலாக முளைத்து, பாடாய் படுத்துகிறது ஆறாம் வீரல். இயற்கையான ஐந்து விரல்களை பயன் படுத்துவதில் ஆர்வம் காட்டாதவர்கள், ஆறாம் விரலுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுத்து அலையாய் அலைகிறார்கள். நலமிழந்து வாடுகிறார்கள்.

பிறக்கும் போது, குழந்தை ஆறாம் விரலுடன் இருப்பதில்லை. சிந்திக்க கற்றுக்கொண்டு ஆறாம் அறிவை அறிய நேரும் காலத்தில், சிந்தனை திசை மாறி, வழிமாறி ஆறாம் விரலாக வளர்ந்து வருகிறது. அந்த விரல் வேறு ஒன்றும் அல்ல.

விரல்களின் நடுவே புகையும் சிகரெட்., சிந்திக்கத் தெரிந்த மனிதன் இதற்கு வைத்த பெயர்.

சிந்தனை தாறுமாறாகி, ஆறாம் விரலுக்கு அடிமையானவர்கள், அந்த விரலை வெட்டி வீழ்த்துவது கடினம் என்கின்றனர். பழக்கமாகிவிட்டது, இனி நிறுத்தமுடியுமா என கேட்கின்றனர். மனமும் உடலும் சோர்ந்து, ஆறாம் வீரவின் அடிமையாகக் கிடக்கிறது உலகில் பெரும்பான்மை. ஆண்டு தோறும், உலகில் நடக்கும் மரணங்கள் அனைத்தும் இயற்கையானதல்ல. பல வேறு காரணங்களால் நிகழ்கின்றன. ஆறாம் விரலுக்கு அடிமையானவர்களில், 15 சதவீதம் பேர் மரணத்தை சந்திப்பதாக புள்ளிவிவரம் கூறுகிறது. இதில் பெண்களும் அடக்கம்.

புகைப் பழக்கத்துக்கு அடிமையாவது, பெரும் பாலும் மன் ஏஜில்தான் நிகழ்கிறது. உலக அளவில் சிகரெட் பிடிப்பதில் 13 முதல் 15 வயதுடையோர் 29 சதவீதம் என புள்ளிவிவரம் தெரிவிக் கிறது. உலகில் தற்போது 97 கோடி பேர் புகைப்பிடிப்பதாக கணக்கெடுப்பில் தெரிய வந்துள்ளது. இதில் 11 கோடி பேர் இந்தியாவில் வசிக்கின்றனர். உலக அளவில் 9 சதவீதம் பேர்.

ஆறாம் விரலில், அதாவது சிகரெட்டில் உள்ள புகையிலையில் நிகோடின் என்ற நச்சத்தன்மை உள்ளது. ஆறாம் விரலுக்கு அடிமையானவர்களை, அது மெல்ல மெல்ல கொல்கிறது.

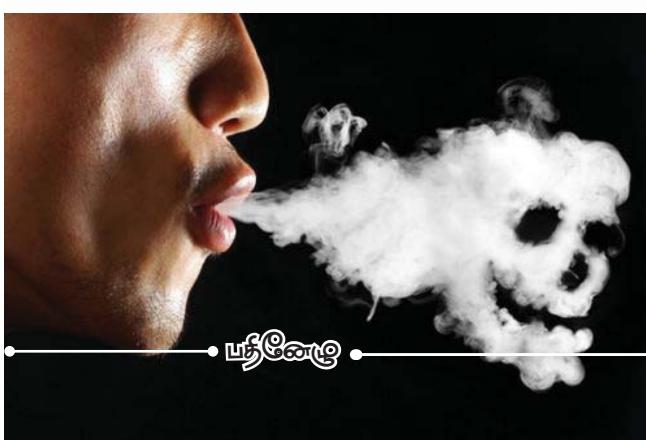
சிலர் தொடர்ந்து புகை பிடித்துக் கொண்டிருப்பர். சிலர் முறை வைத்து பிடிக்கின்றனர். பிரபல எழுத்தாளர் இயான் பிளம்மிங், ஒரு நாளில் 80 சிகரெட்கள் வரை பிடிப்பதாக தெரிவித்துள்ளார். ஒரு சிகரெட், அதை பிடிப்பவனின் ஆயுளில் ஐந்து நாட்களை விழுங்கிவிடுகிறது.



புகையிலையில் ஏராளமான வேதிப்பொருட்கள் உள்ளன. அதில் மூன்று விதமான வேதிப்பொருட்களே மிகவும் நஞ்சானவை என கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. அவை தார், நிகோடின், கார்பன் மோனாக்சைடு ஆகியவை.

புகைப்பிடிப்போருக்கு உடல் ரீதியாகவும், மன ரீதியாகவும் பல பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன. அவற்றில் நுரையீரல் புற்று நோய், பார்வைக் குறைபாடு போன்றவை முக்கியமானவை. ஆறாம் விரலை வளர்ப்பவர்களின் பாதிப்பு, அவர்களுடன் நிற்பதில்லை. அவர்களின் குழந்தைகளுக்கும் அது போய் சேருகிறது. அதாவது, புகைப்பிடிக்கும் பழக்கம் உள்ளோரின் குழந்தைகள், எடை குறைவாகி, நோய் பாதிப்புகளுக்கு உள்ளாவதாக கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

ஆறாம் விரலை வெட்டுவது எப்படி? ஆறாம் விரலை வளர்க்காதவர்கள் அதைப் பற்றி சிந்திக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. சிந்தனை தடுமாறி





ஆழாம் விரலை வளர்த்திருந்தால், அதை வெட்டு வதற்கு சில வழிமுறைகள் உள்ளன.

- ஒரு தீர்மானம் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். ஆழாம் விரலை எட்டிப் பார்க்க மாட்டேன் என்பது அந்த தீர்மானமாக இருக்கட்டும்.
- எடுத்த தீர்மானத்தில் உறுதியாக இருங்கள். ஆழாம் விரலை தொட முயலும் போதெல்லாம், உங்களுக்கு மிகவும் விருப்பமானவரின் அன்பை நிறைவு கூறுங்கள்.
- மன உறுதியுடன் நில்லுங்கள். உடலை சுறுசுறுப்பாக வைத்துக் கொள்ளும் வழிமுறைகளைத் தேடுங்கள். அதாவது, உற்சாகம் தரும் பணிகளையோ, சேவைகளையோ செய்துகொண்டே இருங்கள். ஆழாம் விரல் வீழ்ந்து போகும்.
- உங்கள் நாளைத் திட்டமிட்டுக் கொள்ளுங்கள். அதன் செயல்பாடுகளை முழு ஈடுபாடுடன் செய்யுங்கள். ஆழாம் விரல் பற்றிய நினைவு மங்கிப் போகும்.



யொது-இடங்களில் யொங்கிய அன்பு

முத்துத்தை

கேள்விக்குறியாக்கிய சமூகம்

● மலர் அழுதன்

சமீபத்தில் முத்தப் பிரச்சனை கே
ரளாவில் எழுந்தது. அந்த செய்தி
காட்டுத் தீ போல் பரவி, உலகை
திரும்பிப் பார்க்கச் செய்தது.
கேரள மாநிலம் கோழிக்கோட்டில்
உணவு சாப்பிடப் போன ஒரு
ஜோடி முத்தம் கொடுத்ததால்,
அந்த உணவுக்கையே அடித்து

உடைத்தனர் ஒரு பிரிவினர்.
அவர்களை கண்டிக்கும் வகையில்,
இளைஞர்கள் கூடி முத்தம் பகிர்ந்து
எதிர்ப்பை வெளிப்படுத்தினர்.
முத்தம் சத்தமாகியது.

இந்த முத்தக் கூடலை தடை
செய்ய பல இயக்கங்கள் போராடின.
பொது இடங்களில் முத்தமிடுவதற்கு

————— பஞ்சேஷு ———

ஆதரவாகவும், எதிராகவும் கருத்து பரிமாற்றம் நடந்தது. அந்த பரிமாற்றம், பெங்களூர், சென்னை என நீண்டு விரிந்தது. கலாச்சாரத்தை காக்க கையில் தடியுடன் அலைந்து ஒரு கூட்டம். இதுவா கலாச்சாரம் என, அலைமோதியது மற்றொரு புரட்சிக்காரக்கூட்டம். தென் னி ந் தி ய சமுதாயத் தில் முத்தத்தைப் பற்றி பல கருத்துக்கள் இருப்பதை இந்த சர்ச்சை வெளிப்படுத்தியது. இந்த சர்ச்சையால் பல குழந்தைகள் பெற்றோருக்குக் கூட முத்தம் தர தயங்குகின்றனர். ஆனால், தமிழ் படங்கள் இயங்குதே வன்முறை நிறைந்த, புரிதல் அற்ற முத்த மழையால்தான் என்பதை புரிந்து கொள்ள தயங்குகின்றனர்.

சென்னையில் பூங்கா, கடற்கரை போன்ற பொது வெளி களில் தங்களை மறந்த நிலையில் இருக்கும் ஜோடி களை பற்றி சமூக ஆர்வலர் ஒருவரிடம் கேட்ட போது, கணவன் மனைவிக்கே முத்தமிட்டுக்கொள்ள வீட்டில் இடமில்லை என்ற தூமிலை நினைவு படுத்தினார்.

சமூகத்தில் நல்லொழுக்கக் கூங்க, உணர்வுகளை பங்கிட்டுக் கொள்ள போதிய வெளி அவசியம் வேண்டும் என்பதை உணர்த் தவறிவிட்டோம் என்பதை புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

நம் நாட்டில் தலைவர்களுக்கு சமாதி அமைக்க பல நூறு ஏக்கர் நிலம் ஒதுக்குகின்றனர். யானைகளுக்கு புத்துணர் வு முகாம்



‘ டாக்டர் என் தலைவலிக்கான காரணத்தைக் கண்டுபிடிச்சிட்டேன்.’

“அப்படியா?”

“காரணம் என் பொண்டாட்டிதான்.”

“அதுக்கெல்லாம்

இன்னும் மருந்து

கண்டுபிடிக்கலைப்பா. ’ ’

- முத்து

அமைத்துள்ளனர். ஆனால் சாதாரண மனிதர்கள் உணர்வுகளை பரிமாறிக் கொள்ள இடம் இல்லை. இதைக் கண்டு கெட்டு விடுமோ என பண்பாட்டு காவலர்கள் பயப் படுகின்றனர். ஆனால் மேடையில் நடிகர்கள் மற்றும் பெரும் புள்ளிகள் பரிமாறிக்கொள்ளும் தறிகெட்ட செயலை, பண்பாட்டு காவல் மனம் சகித்துக்கொள்கிறது. அதிகாரத்துக்கு பயந்து கிடக்கிறது. ஆனால் சமூகம் மனக் கொந்தளிப்பில் தத்தளிப்பதை இது போன்ற சம்பவங்கள் உணர்த்துகின்றன.

• பஞ்சேஷு •

முத்த வரலாறை தேடினால் அது கொஞ்சம் சவாரசியமானது. உலகிற்கே பாலியல் பாடம் புகட்டிய முத்தத்தின் வகைகளை துலக்கிச் சொன்ன காமதுத்திரா போன்ற நூல்கள் இந்திய சமூகத்தில்தான் உருவாகின.

உத்தடோடு உதடு கொடுக்கும் முத்தத்தை பிரஞ்ச முத்தம் என்கின்றனர். அது பற்றி மகாபாரதத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது. வேதகாலம் மறைந்து, ஆரியகாலம் இந்திய சமூகத்தை அடிமைப்படுத்திய போதுதான் திருமணம் சீர்தனம் என்ற பெயரில் பெண்களை விற்கும் வழக்கம் வந்துள்ளது.

முத்தம், நெற்றியில், கண்ணத்தில், உத்தில் என உடலில் கொடுக்கும் இடங்களை பொறுத்து அதன் பொருள்வகையும் மாறுகிறது. இருப்பினும் அன்பை வெளிப்படுத்த மனிதன் இயல்பாக தேர்ந்தெடுத்த ஒரு குறியீடுதான் முத்தம். மனிதனின் மௌலிய உணர்வை வெளிப்படுத்த பயன்படுத்த வேண்டிய முத்தத்தை பொதுப் போராட்டத்தில் முன் வைத்தபோது, அதன் அர்த்தமும் மாண்பும் தவறுதலாகி விடுமோ என்ற அச்சம் உள்ளது.

முத்தம் பற்றிய

விழிப்புணர்வு மிகவும் தேவை. முத்தம் என்பது இளைஞர்களுக்கு மட்டுமான ஆயுதமல்ல. அது உலகளாவிய மனிதனின் ஆயுதமே. ஒரே முத்தம்தான் அன்பையும், காமத்தையும், காட்டிக் கொடுத்தலையும் உணர்த்துகின்றது. யேசுவின் வரலாற்றை படித்தால் முப்பது வெள்ளிக் காசக்காக முத்தத்தால் காட்டிக் கொடுத்த யூதாசைக் காண்கின்றோம். யேசுவின் காலடியில் இருந்து தன் பாவத்தை நினைத்து கண்ணீர் விட்டு அழுது, முத்தமிட்ட ஏழை பெண்ணைக் காண்கின்றோம். கேரளாவில் பக்தர்களுக்கு முத்தமிட்டு அணக்கும் சவாமினி அமிர்தானந்தாவையும் காண்கின்றோம்.

முத்தம் கொடுப்பது யாருக்கு? எந்த துழினிலையில்? தேவை என்ன? என்பதும் பகுத்தறிவுள்ள மனிதன் தெரிந்திருக்க வேண்டியுள்ளது. கணவன் மனைவியை பல பொழுதும் பாசத்தால் இணைப்பதும், பிரிக்காமல் ஒட்டி வாழ உதவுவதும் முத்தம்தான். குடும்பச் சண்டைகளை தீர்த்து வைப்பதும் கட்டி அணக்கும்





ஒரு முத்தம்தான். பிறந்த குழந்தைக்கு தன் அன்பை வெளிப்படுத்துவதும் முத்தம்தான். வாழ்க்கையின் விளி ம் பில் காத்தி ருக்கு ம் வயதான பெற்றோருக்கு அன்பை வெளிப்படுத்துவதும் முத்தம்தான். நாட்டு தலைவர்களை அரசியலாக இணைப்பதும் முத்தம்தான். பாலிவுட், ஹாலிவுட் நடிகர்கள் வாழ்வாதாரமே முத்ததை நம் பித்தான் உள்ளது. பல தமிழ்க் கவிஞர்கள் கூட முத்தமழையில்தான் இலக்கிய பயணம் நடத்துகின்றனர்.

சரியான முத்தத்தை, சரியான நேரத்தில், சரியான நபருக்கு கொடுப்பதுதான் மனித பண்பு. மருத்துவ ரீதியாக நோக்கினால் முத்தம் மன அழுத்தம், மனச் சோர்வு போன்ற பல

நோய்களுக்கு மருந்தாகின்றது. முத்தம் பற்றிய சரியான விழிப்புணர்வு தேவை. விழிப்புணர்வு தேவை என்ற காரணத்தால்தான் நம் முன்னோர்கள், மக்கள் செல்லும் ஆஸ்ய முகப்பில் சிற்பங்கள் மூலமாக பல மெல்லிய உணர்வுகளைப் பற்றி வடித்து வைத்திருந்தனர். வல்லுறவுக்காக மற்றவர் விரும்பாத நேரப்போக்கான, விளம்பர நோக்கம் கொண்ட முத்தம் (ஹாலிவுட் நடிகர் சில்பா ஷட்டிக்கு கொடுத்த முத்தம்) பற்றியும் சிந்திக்க வேண்டியுள்ளது.

குடும்பம் என்ற அமைப்பு உடைந்து கொண்டிருக்கும் இந்த காலத்தில், எப்போதும் ஏதோ ஒரு தொழில்நுட்பத்தோடு உரையாடிக் கொண்டிருக்கும் நம் இளைஞர்களுக்கு முத்தம் பற்றிய புரிதல் வெறும்

• பந்தேஞ்சே •

காமத்தோடு முடிந்துவிடக் கூடாது. ஒரு பாலியல் தொழிலாளியான ஜமீலா தன் புத்தகத்தில் கூறி இருப்பது “பழங்கால ஆண்களைப் போன்று தற்கால ஆண்களுக்கு பெண்களை பண்பாக, கண்ணியமாக நடத்தத் தெரியவில்லை” என்பதாகும். மனிதன் விவசாயியாக இருந்த போது மன்னோடு மல்லிட்டு மனிதனாக இருந்தான். ஆனால் இன்று தொழில்நுட்பங்களோடு மல்லுக்கட்டும் மனிதன் அடிப்படை மனிதத்தை இழந்து மிருகமாக மாறிக் கொண்டிருக்கின்றான் என்ற உண்மையையும் உனர் வேண்டியுள்ளது. இந்தியாவின் தொழில்நுட்ப பூங்காக்களின் சொர்க்கபுரியான பெங்களூரில்தான் நாலு வயது குழந்தையை பாலியல் வல்லுறவு கொள்ளும் அரக்கத்தன மும் அரங்கேறுகின்றது. கல்வி கண் தீற்கக் வேண்டிய இடத்தில், காமக் கண் கொண்ட முத்தத்தைப் பற்றியும் ஆராய் வேண்டியுள்ளது.

அரசியல், சமூக நெருக்கடியால் சமீப காலத்தில் கல்வி, வேலை வாய்ப்பு போன்றவற்றில் பெரிதும் பாதிக்கப்படுவது இளைஞர்கள்தான். விலைவாசி உயர்வு, கல்விக் கொள்ளை, வேலைக்கு வருச்சம், வேலை இல்லாத திண்டாட்டம், குழந்தைகளின் மனித உரிமைகள் மீறல், விவசாய விளை நிலங்கள் கார்ப்பரேட் முதலாக மாறியது.. இப்படியே அடுக்கிக் கொண்டு போகலாம். தீமைகளை தள்ளி வைத்து விட்டு முத்தம் கொடுத்து போராடிய இளைஞர்கள் மனநிலை எதை நோக்கி செல்கின்றது? கல்வியறிவு இந்திய கலாச்சாரத்தை புறந்தள்ள காரணம் என்ன? இன்றைய தலை முறைக்கு மனிதனின் மெல்லிய உணர்வை பற்றிய புரிதல் இல்லையா? மெல்லிய உணர்வை பகிர்தல் பொதுவெளியில் தேவையா என்றெங்களே சிந்தியுங்கள்.



பந்தேஞ்சே

“ டாக்டர் என்
வீட்டுக்காரர் தூக்கத்துல
கூட என்னைத்தான்
திட்டுறார். அவர்
அம்மாவை திட்டனும்,
அதுக்கு ஏதாவது
மருந்து இருக்குமா? ”

- முத்து



ஒரு நினத்தீன் இசை

மந்நெராரு இனாதீதை இந்வு படுத்தாது



● நிகிதா

ஜப்பானில் உள்ள தேசிய அருங்காட்சியக, இன மரபியல் இசை பேராசிரியர் டாக்டர் தெரிதா யாக்சிதாகா, சமீபத்தில் சென்னை வந்திருந்தார். அவருடன் நடத்திய உரையாடல்...

● இசையை எப்போது புரிந்து கொண்டார்கள்?

மகிழ்ச்சியை அனுபவித்த போதான் இசையை புரிந்து கொண்டேன். ஜப்பானில் கல்லூரி யில் படித்த நாட்களில், வழக்கமான ரசனையுடன்தான் என் இசை ஆர்வம் வளர்ந்தது. ஜப்பானிய இசையுடன் மேற்கூட்டிய இசையையும் கேட்க முடிந்தது. அந்த



தெரிதா
யாக்சிதாகா

● இசை ஆய்வு ஆர்வம் ஏற்பட்டது எப்படி?

இசையை ரசிப்பது தொடர்பான மனோநிலைதான், அது தொடர்பான ஆய்வுகளில் ஈடுபடத்துண்டியது. அமெரிக்காவில், வாலிங்டன் பல்கலைக்கழகத்தில் முதுநிலை கல்வி கற்கும் வாய்ப்பு கிடைத்தது. அங்குள்ள இன மரபியல் இசைக் கல்லூரியில் படித்த போதுதான், பல்வேறு கலாச்சாரங்களுடன் இசை இருப்பதை புரிந்து கொண்டேன். அங்கு, பல நாட்டுக் கலைஞர்களை சந்திக்கும் வாய்ப்புக் கிடைத்தது. அது என்



இசை அறிவை விரிவு படுத்தியது. அங்கு பல நாட்டு கலைஞர்களும் வந்து பாடுவர். இது என் அறிவுத் தளத்தை மேலும் விரிவாக்கியது. இந்த விரிவாக்கம்தான், இசை தொடர்பான ஆய்வுகளுக்குள் என்னை கொண்டு போய் சேர்த்தது என நினைக்கிறேன்.

● இன மரபு இசையை தனியாக அடையாளம் கண்டார்களா?

இசை என்பதே மரபில் இருந்து வருவதுதான். அமெரிக்காவில் நான் படித்த போது, ஒரு இசை நிகழ்ச்சி நடந்தது. அந்த நிகழ்ச்சி பிலிப்பைன்ஸ் நாட்டைச் சேர்ந்த குலிங்டாங் என்ற இசையை மரபாகக் கொண்டது. அந்த நிகழ்ச்சியைக் காண, அமெரிக்காவில் பல பகுதிகளில் வசிப்போர் வந்திருந்தனர். அதைக் காண வந்திருந்த ஒரு பிரிவினர் அந்த இசையை மிகவும் விரும்பினர். அதில் மிகவும் லயித்து இசையில் கரைந்து போயிருந்தனர். அவர்களின் அந்த ரசிப்பு மிகவும் விணோதமாக இருந்தது. அப்படி மிகவும் லயித்தவர்கள் பற்றி நான் விசாரித்தேன். அவர்கள் பல தலைமுறைக்கு முன், அமெரிக்காவில் குடியேறியவர்கள். அவர்களின் முன் னோர் பிலிப்பைன்ஸ் அருகே உள்ள மிட்லாநாட் என்ற தீவுப்பகுதியில் வசித்ததாக கூறினர். இது எனக்கு வியப்பாக இருந்தது. அன்று நடந்த இசை நிகழ்ச்சி, பிலிப்பைன்ஸ் கலாசார மரபுகளை உள்ளடக்கியிருந்ததுதான் அவர்களின் வயிப்புக்கு காரணம் என புரிந்துகொள்ள முடிந்தது. இதைத்தான் இன மரபிசை என

நான் புரிந்து கொண்டேன். ஒரு இனத்தின் மரபு சார்ந்த இசை, அந்த இனத்தைச் சேர்ந்த ஓவ்வொருவரின் ரத்தத்திலும் ஒடுவதாக உணர்ந்தேன். மற்றெல்லாவற்றையும் விட, இன மரபிசை அந்தந்த இனத்தின் வயிப்புக்கு உரியது என்பது தெளிவானது.

● மரபிசையில் இழிவுகள் நடந்துள்ளதா?

ஓரு இனத்தின் மரபிசை மற்றொரு இனத்தை முழுமையாக ஈர்க்காமல் இருக்கலாம். ஆனால், மற்றொரு இனத்தை இழிவைபடுத்தும் என்று சொல்ல முடியாது. நான் அப்படி பார்க்கவில்லை.

● மரபிசையை மன் சார்ந்த பண்பாடு உருவாக்குகிறதா?
அப்படி இருக்க வாய்ப்பு உண்டு.

● தமிழகத்தில் நீங்கள் செய்யும் இசை ஆய்வுகள் பற்றி சொல்லுங்கள்...

அமெரிக்காவில் படித்துக் கொண்டிருந்த போது, தமிழகத்தில் பதிவான இசைத்தட்டு ஒன்றை ரசிக்கும் வாய்ப்பு ஏற்பட்டது. அது மதுரை இசைக் கலைஞர்களின் நாதஸ்வர இசை. அதில் லயித்துப் போய்விட்டேன். அது பற்றி அறியும் ஆர்வம் ஏற்பட்டது. அப்போது, தஞ்சாவூரைச் சேர்ந்த விவேகவாகினி என்ற கலைஞர், எங்கள் கல்லூரியில் வாய்ப்பாட்டு இசை நிகழ்ச்சி நடத்த வந்திருந்தார். அந்த இசையிலும் லயித்து விட்டேன். அவரிடம் தமிழக இசை குறித்து கேட்டேன். அவர்தான், தமிழகம் வந்து இங்குள்ள இசை பற்றி அறிந்து கொள்ளும்

ஆர்வத்தை ஏற்படுத்தி னார். தமிழ் படித்தால்தான் இசையின் ரகசியங்களை அறிந்து கொள்ள முடியும் என்றும் கூறினார். அவரது அழைப்பை ஏற்று சென்னை வந்தேன். இங்குள்ள சிறந்த நாதஸ்வர இசையைக் கேட்டேன். சங்கீத மேதை ராஜரத்தினம் பிள்ளையின் நாதஸ்வர இசையில் கரைந்து போனேன்.

அ வரை ப்பற்றி ,
அ வரின் இசை
வாசிப்பு பற்றி
ஆய்வு செய்ய
வேண்டும் என
முயற்சி எடுத்தேன்.
என் முயற்சிக்கு
உதவியாக, ஆய்வு
உதவி கிடைத்தது.
ஆய்வு உதவியால்
தமிழகம் வந்தேன்.
த மி ழ க த தி ல
வீ ண யு ம ,
நா த ஸ் வ ர மு ம
கற்றுக்கொண்டேன். நாதஸ்வர
வித்வான் ராஜரத்தினம்
பிள்ளை பற்றி, விரிவாக தகவல்
களை சேகரித்தேன். நீண்ட
முயற்சியில் ஏராளமான தகவல்கள்
கிடைத்தன.

அந்த தகவல்களில் முக்கிய மானது. நாதஸ்வர இசைக் கருவியை அவர், வசதிக்கு ஏற்ப மாற்றியமைத்த விதம் என்னை வெகுவாக கவர்ந்தது. அது பற்றி விவரமாக தகவல்களை சேகரித்துள்ளேன். நாதஸ்வர வித்வான் கள், எம்.கே.எஸ்., பழனிச்சாமி, திருவாரூர் லட்சப்பா ஆகியோரிடம் நாதஸ்வரம் கற்றுக்



கொண்டேன். அந்த இசையை கற்றுக் கொள்வதில் எவ்வளவு முயற்சி வேண்டும் என்பதை அப்போது உணர்ந்தேன்.

● ஜப்பானில் இன மரபிசையின் தாக்கம் பற்றி..?

ஜப்பானில் இன மரபிசை நெருக்கடியில் உள்ளது. அதை ஆதாயம் தேடாத சில இசைக் குழுக்கள் காப்பாற்றி வருகின்றன.

● தமிழகத்தில் அதன் நிலை பற்றி ஆய்வு செய்துள்ளீர் களா? தமிழக இன மரபிசையை எப்படி பார்க்கீர்கள்?

தமிழகத்தில் நான் இசையைத்தான் பார்த்து வருகிறேன். இங்கு இனக்குழுக்களுக்குள் ஏராளமான



வகை இசை போக்குகள் உள்ளதாக அறிகிறேன். அது பற்றி இன்னும் விரிவாக ஆய்வு செய்யவில்லை.

- தமிழகத்தில் பரவலாக சினிமா இசைதானே நிரம்பி உள்ளது?

உண்மைதான். அது கொண்டாட்டமாகவும் உள்ளது. அதை இனமரபிசை என்று எடுத்துக் கொள்ள முடியுமா என ஆராய வில்லை. ஆனால்... அந்த இசையால் பாதகம் ஏதுவும் இருப்பதாக தெரியவில்லை.

- சினிமா இசை விற்பனைப் பண்டமாக உள்ளதே?

உண்மைதான். இங்கு மட்டுமல்ல, உலகம் முழுவதும் இசை விற்பனை செய்யப்படுகிறது.

- தற் போது அரசியல், பொருளாதார மாற்றங்கள் விரைந்து நடக்கிறதே.. இதில், மரபியல் இசை அடையாளம் எதை சார்ந்து நிற்கும்?

அது மாற்றங்களில் நிற்கும். மாற்றங்களுடனும் நிற்கும். மாற்றங்களுக்கு பின்னும் நிற்கும் என நம்புகிறேன். மரபு இசை

என்பது ஒரு இனத்தின் உயிரில் கலந்தது.

- தமிழ் பேசுவோர் இசையின் மீது வைத்துள்ள நம்பிக்கை பற்றி என்ன கணித்துள்ளர்கள்?

தமிழகத்தில் ஏராளமான இசை கலைஞர்கள் இருப்பதை காண்கிறேன். இசை பள்ளிகளைக் காண்கிறேன். அதையும் விட மேலாக, புலம் பெயர்ந்து மேற்கத்திய நாடுகளில் வாழும் தமிழர்கள் இசையை தங்கள் அடையாளமாக கொண்டிருப்பதை காண வியப்பாக இருந்தது. கனடாவில் உள்ள டொராண்டோ நகரில் மட்டும் 100 இசை ஆசிரியர்களை காண முடிந்தது. அவர்களிடம், 3,000 த்துக்கும் அதிகமான மாணவர்கள் இசையை ஆர்வத்துடன் கற்றுக் கொள்கின்றனர். இது வியப்பான புள்ளி விபரம். புலம் பெயர்ந்து வாழ்வோரை, இன மரபிசை உயிர்ப்புடன் வைத்திருக்கிறது என்பதற்கு இதைவிட நிருபிக்க வேறு எதுவும் தேவையில்லை என நினைக்கிறேன்.

பச்சை மனிதன்

• தனேஷ்குமார்

அவர் மகா குடி காரர். அவருக்கும், அவர் ஒன்பது நண்பர்களுக்கும் குடிப்பது மட்டுமே வாழ்க்கை. அவர்களது கணவில் கூட மது குப்பிகளும், மதுபான விடுதிகளும் மட்டுமே வந்தது. சுற்றியுள்ள எல்லா மதுபானக் கடைகளிலும் அவர்கள் தினசரி வாடிக்கையாளர்கள். போதை மட்டுமே அவர்கள் சின்னம். இதன் தொடர்ச்சியாக, அவர் மனைவி அவரைவிட்டு பிரிந்து செல்லும் தருவாயிலும், அவர் போதையில் தள்ளாடியபடி தனது நண்பர்களோடு கூச்சலிட்டுக் கொண்டிருந்தார்.

மறுநாள் கண்விழிக்கையில் ஞாபகம் வந்தது. தனது மனைவி யின் நிழல் படிந்த உருவமும், அவள் துன்பமும் பணித்திரள் போல் அவரை தழிந்துகொண்டிருந்தது. அன்று வீட்டின் ஓவ்வொரு அறைகளையும் மெதுவாக கடந்து சென்றார். அனைத்து பொருட்களும் மிக நேர்த்தியாக அதனதன் இடத்தில் இருந்தன. அன்றைய காலைக்கான உணவு வீட்டில் இல்லை. மற்றொரு உயிராக நாய் மட்டுமே இருந்தது. அதுவும்

உணவிற்காக அவரது கால்களை சுற்றிக் கொண்டிருந்தது. அன்று காலை நாயுடன் உணவருந்த செல்லும் போது எதிரில் வந்த உறவினர்களும், பல நண்பர்களும் அவரை தவிர்த்தவாறு கடந்து சென்றனர். அவரால் உணவருந்த முடியவில்லை. கைகள் நடுங்க, கையில் இருந்த தேங்கீர் கோப்பை கீழே விழுந்து உடைந்து சிதறியது.

அன்று முழுவதும் அவர் வீட்டிற்கு செல்லவில்லை. அவரது ஒன்பது நண்பர்களும் அவருக்காக வீட்டில் காத்திருந்து, பின் வழக்கம் போல் அவர்கள் ஏதோ ஒரு மது விடுதிக்கு சென்றுவிட்டனர். அவர் நாயுடன் ஒரு சேதமடைந்த வீட்டின் வாசலில் உட்கார்ந்திருக்கையில், தீவிரமான மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளானார்.

மாலை ஆனது. போதை இல்லாத மனம் நிதானம் இல்லாமல் பயணித்தது. உடல் கட்டுப்பாட்டை இழந்தது. மனம் கடும் சோதனைக்குள்ளாக்கியது, மீண்டும் போதையை நோக்கி.

பழைய நண்பர் ஒருவரின் ஞாபகம் வர, அவரைத் தேடி அலைந்தார். அந்த வழியில் தன் ஒன்பது நண்பர்களையும் மீண்டும் சந்தித்தார். அவர் போதையில் அவர்களை தவிர்த்தவாகே கடந்து சென்றார். அவர்களில் குள்ளமாக இருந்த நண்பர் அவர்களையப்பிடித்து அழைத்தார். அதையும் தவிர்த்து விட்டு நகர, அவரது நண்பர்கள் அனைவரும் எதுவும் புரியாமல்

• பத்தேஞ்சூ •



போதையில் முனுமுனுத்தபடி
பார்த்துக்கொண்டிருந்தார்கள்.

அப்போது அவர் மனதில் ஓடிக்கொண்டிருந்ததெல்லாம், தனக்கு அளிக்கப்பட்ட வாய்ப்பு இனி இல்லை. அனைத்தையும் இழந்துவிட்ட ஒரு மனிதனாக, அவர் முன்பு நண்பர்களோடு போதையில் தள்ளாடிய தெருக்களை அழுத்தத்துடன் கடந்து சென்றார்.

தான் தேடிச் சென்ற நண்பரின் வீட்டின் எதிரே வெசுநேரம் நின்று கொண்டிருக்கையில், தாமதமாக வந்த நண்பர் வீட்டுக்குள்ளே அழைத்துச் சென்று விசாரித்தார். இவர் நடந்த அனைத்தையும் கூற,

அவர் சிந்தனையோடு...
இங்கி ருந்து சற்று
தொலைவில் நகரம்
ஒன்று உள்ளதாகவும்,
அங்குள்ள மக்கள்
அணவரும் உழைப்
பாளிகள், சுற்றிலும்
மதுபானக் கடைகள்
எதுவும் இல்லை.
குடி காரர் களின்
எண்ணிக்கையும் மிகக்
குறைவு. அங்கே தனக்கு ஒரு வீடு
இருப்பதாகவும், அங்கு சென்று சில
மாதங்கள் தங்கினால் மாற்றங்கள்
நிகழும் என்றும், மாதம் ஒரு முறை
வந்து சந்திப்பதாகவும், உடல்நலம்
மற்றும் போதை நினைவுகளிலிருந்து
வெளி வந்ததும் நாம் இருவரும்
உன் மனைவியை சந்திக்கலாம்
என்றும் கூறினார்.

இவர் தன் நாயை அவரிடம்
ஒப்படைத்துவிட்டு, அன்றிரவே
அந்த நகரத்திற்கு பயணமானார்.

பயணத்தில் இவருக்கு
எதிரே ஒருவன் குடித்துவிட்டு,
தூக்கத்திற்கு தயாரானான். இவர்
ஜன்னலுக்கு வெளியே பார்த்துக்
கொண்டிருந்தார். அரை குறை
தூக்கத்தோடு ஐந்து மணி நேர
பயணத்திற்கு பின் நகரை அடைந்தது
ரயில், காலை புலரவில்லை.
ரயில் நிலையம் ஆள் அரவமற்று
இருந்தது. அங்குள்ள கடையில்
சூடான தேனீரை அருந்திவிட்டு,
அவர் செல்லவேண்டிய இடத்தை
குறிப்பெடுத்துக்கொண்டு நகர்ந்தார்.

சற்று நேரத்தில் வீட்டை
சென்றடைந்தார். முதல் வேலையாக
தலை மயிரை சரிசெய்து, தாடியை
மழித்துக் கொண்டார். ஏனெனில்

‘’
அவர் தனக்கு
வேண்டிய
உணவை, தானே
தயாரித்துக்
கொண்டதால்
உடல் நலத்தில்
நல்ல மாற்றம்
நிகழ்ந்தது

அவரின் முந்தைய
தோற்றம், அவர் மிகவும்
விரும்பி அருந்தும் மதுக்
குப்பியின் வெளியே
அடர்ந்த முடியுடன்
சிரி த் து க் கா ண்
டிருப்பவனின் உருவத்
தை ஒத்திருக்கும்.
இப்போது அவர்
விரும்பிய பச்சை
நிற மதுக் குப்பி, தன்
நிறத்தை இழந்திருந்தது.

அன்று முழுவதும் அந்நகரின்
தெருக்களிலும், சாலைகளிலும்
சுற்றியலை ந்தார். சில
மனிதர்களையும் சந்தித்தபின்,
இப்புதிய நகரம் அவருக்கு
நம்பிக்கை தருவதாக இருந்தது.
ஆனால்... அங்கே குடிகாரர்களும்
இருந்தார்கள். என்றாலும் அவர்கள்
மகா குடிகாரர்கள் அல்ல., மிக
நேர்த்தியாக தங்கள் வாழ்க்கையை
கொண்டாடுபவர்கள். அவர்
யாரிடமும் தன்னைப் பற்றி
சொல்லாமல் திரும்பினார்.

அவர் தனக்கு வேண்டிய உணவை,
தானே தயாரித்துக் கொண்டதால் சில
நாட்களிலேயே உடல் நலத்தில் நல்ல
மாற்றம் நிகழ்ந்தது.

அந்த நகரத்தின் வழக்கப்படி
பத்து நாட்கள் நடக்கும் திருவிழா
தொடங்கியது. தெருவெங்கும்
வண்ணமயமான விளக்குகளும்,
பல நகரங்களிலிருந்து வந்த
மக்களும், வியாபாரிகளும்
என நகரமே ஜூலைத்துக்
கொண்டிருந்தது. அதுவரை
மொதுவாக நகர்ந்துகொண்டிருந்த
அவரின் நாட்களை அந்த விழா
வண்ணமயமாக்கியது. அங்கே ஏழை,

செல்வந்தன் என்று எல்லோருமே மகிழ்ச்சியோடு இருந்தனர்.

அவர் ஒரு தெருவின் வழியாக செல்கையில் பச்சை நிற ஆடையில் பெண் ஒருத்தி கடந்து சென்றாள். அவள் அவர் மனைவியை ஒத்திருந்ததால் பின் தொடர்ந்து சென்றார். அவள் ஒரு இசைக் கருவியை வாங்கும் பொருட்டு, தெருவோர கடைக்காரனிடம் பேரம் பேசிக்கொண்டிருந்தாள். கடைக்காரனின் சிறு பையன் மிக அற்புதமாக இசைக்கருவியை வாசித்துக் கொண்டிருந்தான். அதை மக்கள் ஆச்சரியமாக பார்த்துக் கொண்டிருந்தார்கள். அந்தப் பெண் திரும்ப, அது தன் மனைவி அல்ல என்பது சுய நினைவுக்கு வந்தது. அவர் ஏமாற்றத்தோடு திரும்ப நினைக்க, சிறுவனின் இசை அவரை அங்கேயே நிற்க வைத்தது. பிறகு இசைக் கருவி ஒன்றை வாங்கி, அதை எப்படி வாசிப்பது என்று சிறுவனிடம் கேட்டுக்கொண்டார்.

பின்பு வந்த ஒவ்வொரு நாளும் அவர்களுடனே நகர்ந்தது. அப்போது அவர் சிறுவனோடு நெருக்கமானதோடு மட்டுமல்லாமல் இசையும் அவரோடு நெருக்கமாகியிருந்தது. விழாவின்

இறுதி நாளில் விருந்துகளும் ஆட்டங்களும் வேகமாக நடந்துகொண்டிருந்தன. அவரைக் காண்பதற்காக, இந்த நகரத்தைக் காட்டிய நண்பர் வந்திருந்தார். அவரது மாற்றம் நண்பருக்கு வியப்பாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருந்தது. விழா முடிந்த அன்றிரவே இசை வியாபாரியும், சிறுவனும் வேறொரு நகரத்திற்கு செல்ல ஆய்த்தமானார்கள். அதுதான் வருடம் மீண்டும் சந்திப்பதாக கூறி அவர்கள் விடைபெற்றார்கள்.

அப்போதே அவரும் நண்பரும் சொந்த ஊருக்கு புறப்பட்டார்கள். இப்போது அவருக்கு இசையும், இசைக்கருவியும், சிறுவனும், அந்நகரமுமே பெரும் போதையானது. மனைவியை சந்திக்கும் மகிழ்ச்சியான மன்றிலையிலும் இருந்தார். தூக்கத்தில் கையிலிருந்த இசைக் கருவி விழுந்து தொலைந்து போக, அவர் நினைவுகளில் இசை தனக்குத் தானே அரங்கேறிக் கொண்டிருந்தது.

அவரது மனைவி அவருக்காக இரயில் நிலையத்தில் காத்துக் கொண்டிருந்தாள்.

“ ஏம்பா பிளட்டைத் திருடுனே?”

“பேங்குன்னு போட்டிருந்தாங்க ஜயா, பிளட் பேங்குன்னு தெரியாம போக்சி.”

- முத்து



• பஞ்சேஷு •



• நேசகுமாரன்

கு ப்பை

அந்த அறையில்
மூன்று கோப்பைகளும்
மூன்று நபர்களும் இருந்தார்கள்.

ஒரு கோப்பையை சாயவிட்டதால்
தாமஸ் வெளியேற்றப்பட்டான்.

கோப்பையை தலைகீழாக
வைத்ததற்காக
அப்துல்லாவும்
வெளியேற்றப்பட்டான்.

கோபத்தில் கோப்பையை
தானே உடைத்தபோது
கிருஷ்ணா அறையிலிருந்தான்
தனியாக.

புனைப்படம்

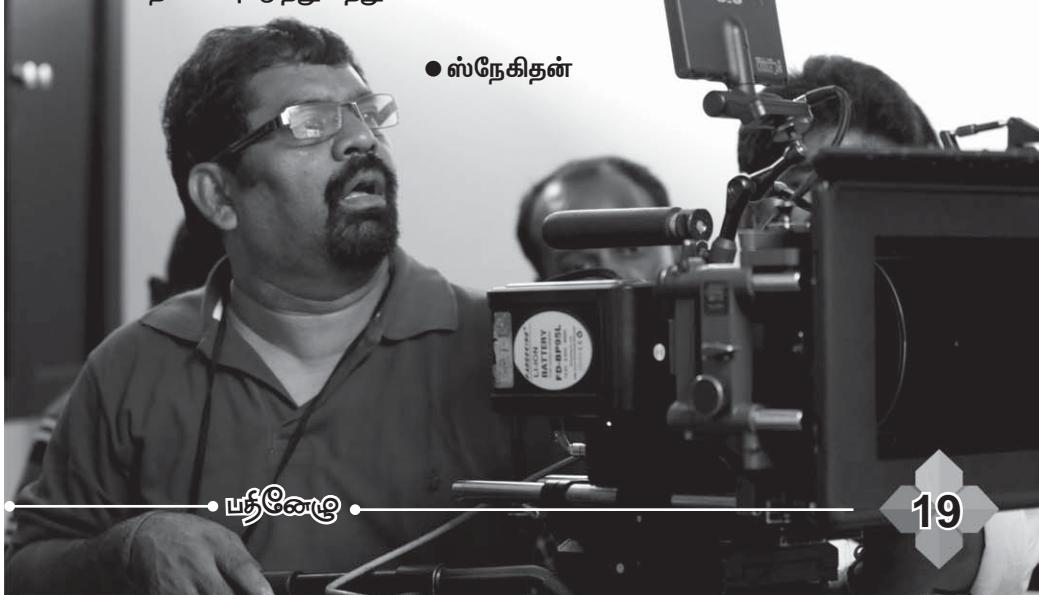
‘வெட் ஆங்கிள்’ ரவிஷங்கரன்

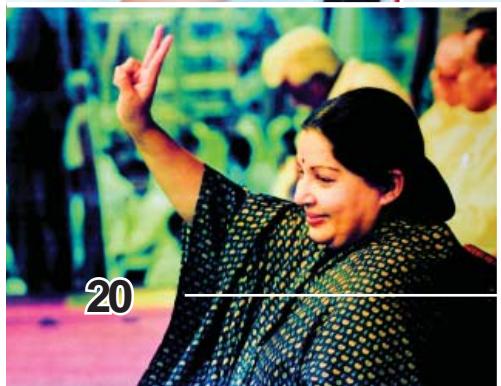
“அந்த நாட்கள், மறக்க முடியாத ஒரு கவிதை.” என்று சொன்ன ரவிஷங்கரன் பத்திரிகை புகைப்படக்கலைஞராக பணியாற்றிய நாட்களை நினைவு படுத்தினார். இப்போது அவர் திரைப்பட ஒளிப்பதிவாளர். சமீபத்தில் அவர் ஒளிப்பதிவு செய்து, வெளிவந்த படம் ‘பிசாசு’. இது அவருக்கு மூன்றாவது திரைப்படம்.

ஒரு நிகழ்வு, பின்னால் என்ன விளைவை ஏற்படுத்தும் என்பதை துல்லியமாகக் கணிப்பவன் சிறந்த பத்திரிகையாளன். 1986லேயே ஜெயலலிதா மாபெரும் சக்தியாக வருவார் என்பதை ‘வெட் ஆங்கிள்’ ரவிஷங்கரன் கணித்திருந்தார். அதற்கான காரணம், “ஜெயலலிதா மக்களைக் கவரும் சக்தி கொண்டவராக இருந்தார். எந்த பிரச்சனையையும் தனியாக எதிர்கொள்ளும் சக்தி அவரிடம் இருந்தது. அவர் பேசும்போது மக்கள் ஈர்க்கப்பட்டார்கள். அவருடைய புன்னகை உண்மையானதாக இருந்தது.” என்று சொல்லிக்கொண்டே போனவர் அமைதியாகி, “அதனால் என் கேமராவும் அவரை பின்தொடர்ந்துகொண்டே இருந்தது.” என்று சந்தோஷமானார்.

1991 ல் ஜெயலலிதா முதலமைச்சர் ஆனார். ‘வெட் ஆங்கிள்’ ரவிஷங்கர் எடுத்த ஒவ்வொரு புகைப்படமும், பொதுவாழ்க்கையில் ஜெயலலிதா கடந்து வந்த பாதையை நினைவுபடுத்துகிறது.

● ஸ்நேகிதன்

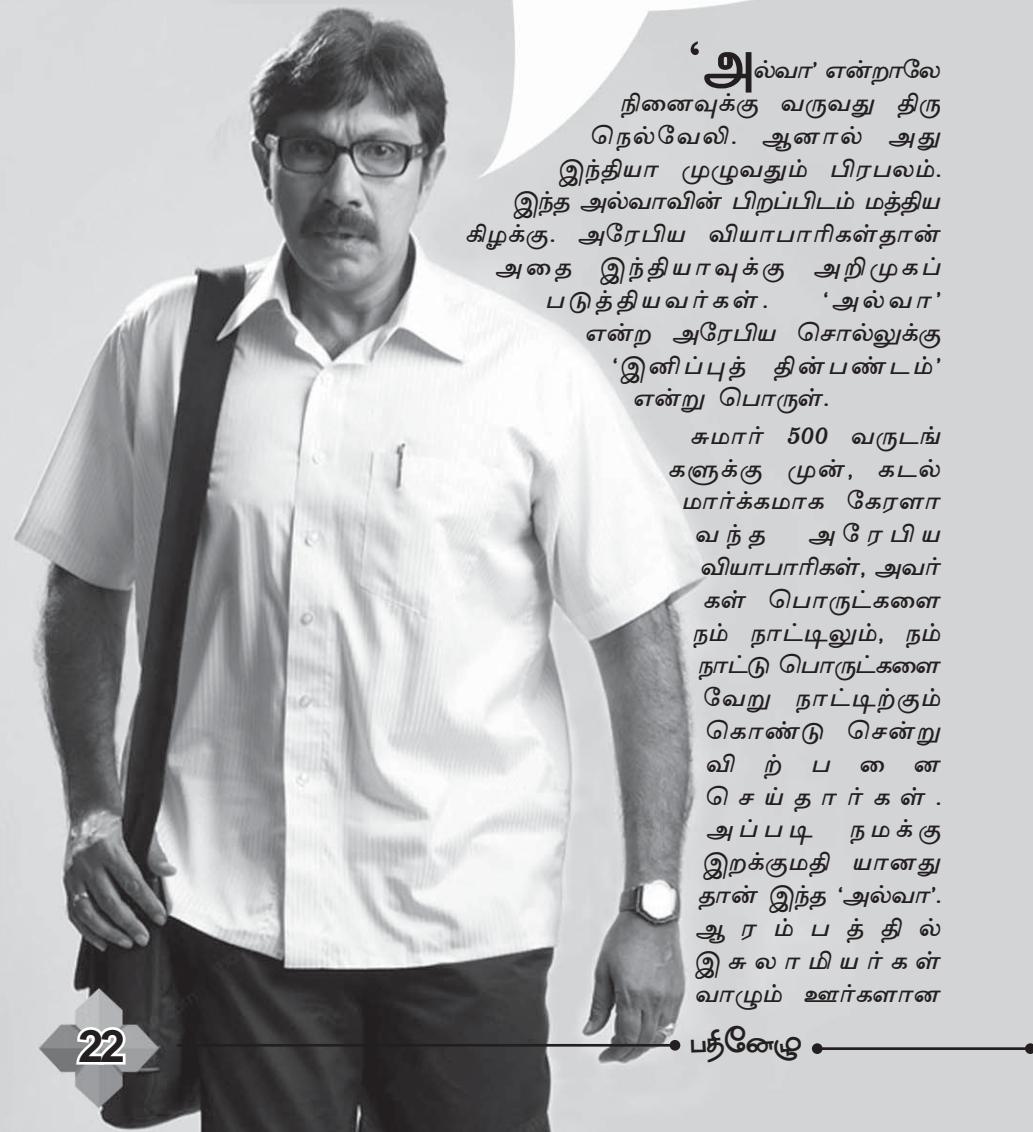






அல்வா

● மன்ஞார் ஷேக்



‘அல்வா’ என்றாலே நினைவுக்கு வருவது திரு நெல்வேலி. ஆனால் அது இந்தியா முழுவதும் பிரபலம். இந்த அல்வாவின் பிறப்பிடம் மத்திய கிழக்கு. அரேபிய வியாபாரிகள்தான் அதை இந்தியாவுக்கு அறிமுகப்படுத்தியவர்கள். ‘அல்வா’ என்ற அரேபிய சொல்லுக்கு ‘இனிப்புத் தின்பண்டம்’ என்று பொருள்.

சமார் 500 வருடங்களுக்கு முன், கடல் மார்க்கமாக கேரளா வந்த அரேபிய வியாபாரிகள், அவர்கள் பொருட்களை நம் நாட்டிலும், நம் நாட்டு பொருட்களை வேறு நாட்டிற்கும் கொண்டு சென்று விற்பனை செய்தார்கள். அப்படி நமக்கு இறக்குமதி யானதுதான் இந்த ‘அல்வா’. ஆரம்பத்தில் இச்சலாமியர்கள் வாழும் ஊர்களான

• பத்தேஞ்சூ •

நாகப்பட்டினம், நாகூர், பரங்கிப் பேட்டை, காரைக்கால் மற்றும் சில கடலோர ஊர்களிலும் ‘அல்வா’ அறிமுகமாகியிருந்தது. இன்றைக்கும் இந்த ஊர்களில் பிரபலமான அல்வா கடைகள் இருக்கின்றன.

தமிழ் பேசும் மக்களிடையே ‘அல்வா’ என்றால் திருநெல்வேலி தான். நாறு வருடங்களுக்கு மேலாக திருநெல்வேலியில் ‘அல்வா’ தயாரிக்கப்பட்டு வருகிறது. அந்த அல்வாவில் தாமிரபரணி தண்ணீர் சேர்க்கப்படுவதால் மிகவும் ரூசிக்கிறது என்று ஒரு கருத்து நிலவுகிறது. அந்த கருத்து எந்த அளவிற்கு உண்மை என்பதற்கு அறிவியல் நிருபண மில்லை. சுமார் 120 ஆண்டுகளுக்கு முன், ராஜஸ்தானை சேர்ந்த ராஜபுத்திர வர்க்கத்தினர் திருநெல்வேலி சொக்கம்பட்டி ஜமின்தார்களுக்கு இந்த அல்வாவினை தயாரித்துக் கொடுத்தார்கள். அது ஜமின்தார்களுக்கு மட்டுமே தயாரிக்கப்படும் இனிப்பாக இருந்து வந்தது. பின்னாளில் அது விற்பனைக்காக தயாரிக்கப்பட்டு, கூடைகளில் கொண்டுபோய்

தெருக்களில் விற்கப்பட்டது. 1882ல் ஜெகன்சிங் என்பவர் அல்வா கடை திறந்து விற்பனையைத் துவங்கினார். திருநெல்வேலி அல்வாவின் தந்தை இவர்தான்.

இதே சமகாலத்தில் பாகிஸ்தானிலுள்ள (அப்போது பாகிஸ்தான் இந்தியாவுடன் இருந்தது) கராச்சியிலும் ‘அல்வா’ பிரபலமாக இருந்தது. 1896 முதல் பாகிஸ்தானில் ‘பஞ்சாபி சந்து அல்வா’ என்ற கடையை நடத்தி வந்தவர்கள், இந்தியாவிடமிருந்து பாகிஸ்தான் பிரிந்த பிறகு மும்பையில் குடிபெயர்ந்து, அங்கே நாறு வருடங்களுக்கு மேலாக அல்வா கடை நடத்தி வருகிறார்கள். மும்பையில் அந்த அல்வா கடைக்கு பத்துக்கு மேற்பட்ட கிளைகளும் இருக்கின்றன.

இந்த அல்வாவின் பிறப்பிடம் அரேபியர்களின் பூமியான மத்திய கிழக்காக இருந்தாலும், நாங்கள் தான் அல்வாவை கண்டுபிடித்தோம், தயாரித்தோம் என்று பல நாட்டவர்கள் சொந்தம் கொண்டாடுகிறார்கள். அதில் குறிப்பாக துருக்கியர்களைத்தான்





சொல்ல வேண்டும். (கிறிஸ்துவ மதம் வாடிகள் நகரை தலைமை இடமாக கொண்டுள்ளது போல், ஒரு காலத்தில் இசுலாம் மதத்திற்கு துருக்கி நாடு தலைமை இடமாக இருந்தது. அதனால்தான் பின்னாளில் துருக்கியர்கள் என்ற சொல் மறுவித துலுக்கர்கள் என்றானது. தமிழ்நாட்டில் இன்றும் இசுலாமியர்களை துலுக்கர்கள் என்று அழைப்பது வழக்கமாக உள்ளது.)

கிபி 12 ஆம் நூற்றாண்டில் துருக்கியில் பல வகையான அல்வாக்களை தயாரித்தார்கள். சுப் நிகழ்ச்சிகளில் அது நிச்சயமாக பங்குபெறும். 13 ஆம் நூற்றாண்டில் அரேபிய சமையல் குறிப்பு புத்தகமான ‘கிதாப் அல் தபீக்’ ல் அல்வா தயாரிப்பதற்கான குறிப்புகளும் காணப்படுகின்றன.

கிபி 15 ம் நூற்றாண்டிற்குப் பிறகு அதாவது உதுமானிய ஆட்சியில், சஸ்தான் சலைமான் (1520 – 1566) அரண்மனைக்கு அருகாமையிலேயே அல்வாவிற் கென்று தனி சமையற்கூடத்தை அமைத்து, 30 க்கும் மேற்பட்ட விதவிதமான அல்வாக்களை தயாரித்து அரசு குடும்பங்களுக்கு வழங்கப்பட்டது.

கிபி 12 ம் நூற்றாண்டு முதல் உலகில் அல்வா அறிமுகமாகியிருந்தாலும், 15 ம் நூற்றாண்டில்தான் இந்தியாவில் முகலாய மன்னர் அக்பர் ஆட்சியில் பிரபலமானது. குறிப்பாக ராஜஸ்தானிலுள்ள

ராஜ புத்திரர்களிடம் அல்வா முக்கியத்துவம் பெற்றது. அக்பரின் மனைவி ராஜபுத்திர பெண்ணான ஜோதாபாய் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இந்த ராஜபுத்திர மக்கள்தான் திருநெல்வேலி சொக்கம்பட்டி ஜமின்தார்களுக்கு அல்வாவை அறிமுகப்படுத்தினார்கள்.

எது எப்படியோ, இந்த அல்வா சர்க்கரை நோயாளிகள் தவிர மற்றவர்களையெல்லாம் சந்தோஷப்படுத்துகிறது. பல நாட்டவர்கள் இந்த அல்வாவை தன் நாட்டு உணவு என்று சொந்தம் கொண்டாடினாலும், உலக அகராதியில் ‘அல்வா’ என்ற சொல் அரேபிய மொழியில் மட்டுமே உள்ளதால், சொந்தம் கொண்டாட அரேபியர்களுக்கே கூடுதல் உரிமை உண்டு.

**நீரழிவு பிரச்சினை உள்ளவர்கள்
பின்பற்ற வேண்டிய உடற்பயிற்சி
முறைகள்:**

உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவது சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு இன்றி யமையாத ஒன்றாகும். சர்க்கரை வியாதியுள்ளவர்கள் எந்த விதமான உடற்பயிற்சியை செய்யவேண்டும், உடற்பயிற்சி செய்யும்போது என்ன என்ன விஷயங்களை கவனத்தில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பது பற்றிய விளக்கங்களை இந்த இதழிலும், இனிவரும் சில இதழ்களிலும் எழுத இருக்கிறேன். நீரழிவு பிரச்சினை உள்ளவர்கள் எப்படியான உணவுப் பழக்கங்களை ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும் என்று கூற்ற இதழ்களில் எழுதியிருந்தேன். அதைப் படித்த பலரும் அவற்றிலிருந்த தகவல்கள் பயனுள்ளதாக இருந்தனவென்று சொன்னார்கள். புத்தகம் கிடைக்கப்

பெறாதவர்கள் www.jscolleges.org சென்றுவாசிக்கலாம்.

உடற்பயிற்சி என்பது சர்க்கரை நோயுள்ளவர்களுக்கு மட்டுமல்ல, ஆரோக்கியமாக உள்ளவர்களுக்கும் பயன்தருவதாகும். காலையில் பல் தேய்ப்பது எவ்வளவு அவசியமோ, உடற்பயிற்சி செய்வதும் அவ்வளவு அவசியம். ஒவ்வொரு ஆண்டும் உடற்பயிற்சியின் நன்மைகளைக் குறித்து புதிய, புதிய தகவல்கள் வந்துகொண்டேயிருக்கின்றன. மனிதனின் இளமைக்கும், நீண்ட வாழ்வுக்கும் உடற்பயிற்சி காரணமாக அமைகிறது என்று அறிவியலாளர்கள் சமீபத்தில் நிரூபித்துக் காட்டியிருக்கிறார்கள். எனவே, அறுபடு வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் உட்பட, அனைவரும் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவது நன்மைபயக்கும். ஆனால், ஒவ்வொரு வரும் தங்களுக்கேற்ற உடற்பயிற்சிகளை

இடுபோக்கியமே வா!



● டாக்டர். ஜோ சுரேஷ் M.D



பஞ்சேஷு

25



தேர்வு செய்வது முக்கியம். சர்க்கரை நோயுள்ளவர்கள் தங்கள் உடல்நிலைக்கேற்ற உடற்பயிற்சி முறைகளை அமைத்துக்கொள்வது அவசியமாகும்.

உடற்பயிற்சி செய்யும்போது என்ன நடக்கிறது?

உடற்பயிற்சியின் முதல் 5 நிமிடங்களில் உடலின் தசைப்பாகங்களில் சேமிக்கப்பட்ட களைகோஜன் (glycogen) என்ற கார்போஹைட்ரேட் உடைக்கப்பட்டு குஞ்சோசாக மாறி உடலிற்கு சக்தியளிக்கிறது.

10 நிமிடங்களில் கல்லீரலில் சேமிக்கப்பட்ட களைகோஜன் உடைக்கப்பட்டு குஞ்சோசாக மாறி உடலிற்கு சக்தியளிக்கிறது.

20 நிமிடத்திற்கு மேல் உடற்பயிற்சி செய்யும்போது உடலிலுள்ள கொழுப்பு கரைந்து உடலிற்கு சக்தியளிக்கிறது.

இவ்வாறாக உடற்பயிற்சியால் உடலில் சேமிக்கப்பட்ட களைகோஜன் மற்றும் கொழுப்பு ஆகிய வை கரைக்கப்பட்டு இரத்தத்தில் சேரும் சர்க்கரையின் அளவு மிதப்படுத்தப்படுகிறது.

எவ்வளவுதான் உணவில்

கட்டுப் பாட்டை கைக்கொண்டாலும் கொழுப்பும், களைகோஜனும் கரைக்கப்படவில்லை யென்றால் சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்பாட்டுக்கள் கொண்டு வருவது மிகக்கடினமாக இருக்கும். எனவே, உடற்பயிற்சி சர்க்கரை

நோயுள்ளவர்களுக்கு மிக அவசியமான தாகும்.

உடற்பயிற்சித் திட்டம் தொடங்குவதற்கு முன்னர் கவனிக்கப்படவேண்டியவை

மருத்துவப் பரிசோதனை: பொதுவாகவே 40 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் புதியதாக ஒரு உடற்பயிற்சித் திட்டத்தை தொடங்குவதற்கு முன்னர் ஒரு மருத்துவரிடம் கலந்தாலோசிப்பது தகுந்ததாகும். இரத்த அழுத்த சோதனை, இருதய பரிசோதனை ஆகியவற்றை நடத்தி ஒருவருக்கு உடற்பயிற்சி செய்ய தகுதி இருக்கிறதா,





எவ்வளவு உடற்பயிற்சி செய்யலாம் என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளாமல், உடற்பயிற்சி ஆரம்பிப்பது மரணத்தில்கூட முடியலாம். எனவே, கவனம் அவசியம். சர்க்கரை வியாதி உடலின் ஓவ்வொரு திசைவையும், உறுப்பையும் பாதிப்பதால், சர்க்கரை வியாதியுள்ளவர்கள் இன்னும் கவனமாக இருக்கவேண்டும். இரத்த சோதனை, இருதய பரிசோதனை, கண் பரிசோதனை, மற்றும் பாத பரிசோதனை ஆகியவை கட்டாயமாக நடத்தப்பட வேண்டும். இது குறித்த மேலும் விபரங்களுக்கு ஜோவிக்கா டயாபாஸ் களினிக்கை தொடர்பு கொள்ளலாம்.

உடற்பயிற்சி வல்லுநர் / பிளியோ தெரப்பிஸ்டு: உங்களுக்கு ஏற்ற திட்டங்களை வரையறைத்துக் கொடுக்கவும், தேவைப்பட்ட பயிற்சிகளை வழங்கவும்

உடற்பயிற்சி வல்லுநர் ஒருவரைப் பயன்படுத்திக்கொள்வது நல்லது.

உடற்பயிற்சித் திட்டத்தை மதிப்பீடு செய்வது: நீங்கள் மேற்கொள்ளும் உடற்பயிற்சி உங்களுக்கு எவ்வளவு உதவியிருக்கிறது என்பதை மாதம் ஒரு முறையாவது உங்களது டயாபாஸ் களினிக்கை அணுகி தெரிந்துகொள்ளவேண்டும்.

இதயத்துடிப்பு/ உடற்பயிற்சித் திட்டத்தின் முக்கியக்கூறு:

உடற்பயிற்சித் திட்டங்களில் பயிற்சியாளர்கள் முக்கியமாக எடுத்துக்கொள்வது இதயத்துடிப்பைத்தான். இதயத்துடிப்பை மணிக்கட்டின் நாடித்துடிப்பின் மூலமாகவோ, அல்லது அதற்கென்று பிரத்யேகமாகவுள்ள கடிகாரவகை மானி மூலமாகவோ அறிந்துகொள்ளலாம். உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன்னர் ஒருவரின்

இதயத்துடிப்பு சராசரியாக நிமிடத்திற்கு 80 முதல் 100 வரை இருக்கலாம். வயதாக, ஆக இந்த துடிப்பு குறைந்து கொண்டே வரும். உடற்பயிற்சி செய்யும்போது இதயத்துடிப்பு அதிகரிக்கும். ஒவ்வொரு வயதைச் சேர்ந்தவர்களும் உடற்பயிற்சியின்போது இதயத்துடிப்பை எவ்வளவு அதிகரிக்கலாம் என்று மருத்துவர்களும், உடற்பயிற்சி நிபுணர் கரும் பரிந்துரை செய்துள்ளனர். அது கீழ்க்கண்ட அட்டவணையில் உள்ளது.

வயது	இதயத்துடிப்பு எதிரிருந்து எதுவனர் உயர்வாம்?	
20	100	- 150
25	98	- 146
30	95	- 142
35	93	- 138
40	91	- 134
45	89	- 130
50	87	- 126
55	85	- 122
60	83	- 118
65	81	- 114
70	79	- 110

எந்தவகை உடற்பயிற்சியாக இருந்தாலும் இதயத்துடிப்பை நிதானமாகக் கூட்டி, அட்டவணையில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள உச்சவரம்பு வரை கொண்டுசென்று, பிறகு நிதானமாக இறக்கி உடற்பயிற்சியை முடித்துக்கொள்வது நல்லது. உதாரணமாக, 55 வயதான ஒரு நபர் 40 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி செய்கிறாரென்றால், முதல் பத்து நிமிடங்கள் இதயத்துடிப்பை 85 லிருந்து மொதுவாக உயர்த்தி 122 க்கு கொண்டுசென்று, அடுத்த

பதினேழு

ஆசிரியர்
ஜோ கரேஷ்
...
பொறுப்பாசிரியர்
ஸ்நேகிதன்
...
உதவி ஆசிரியர்கள்
கிருபா சற்குணராஜா
கெவின் சற்குணராஜா
ஏஞ்சல் சற்குணம்
...
வடிவமைப்பு
பான்ராஜா கிராபிக்ஸ்
...
முகவரி
பதினேழு
ஜோ கரேஷ் பொறியியல் கல்லூரி
பொன்னாங்குடி
திருநெல்வேலி = 627152
மெயில் jsm_padhinezhu@yahoo.com

தொலைபேசி 0462 2484314

இருபது நிமிடங்கள் 122லேயே இருக்கும் வகையில் பயிற்சி செய்துவிட்டு, அடுத்த பத்து நிமிடங்களும் பயிற்சியை மொது மொதுவாகத் தளர்த்தி, 85க்கு அருகில் இதயத்துடிப்பு வந்த பிறகு நிறுத்துவது நல்லது.

மேற்கண்ட காரணத்தினால், உடற்பயிற்சி செய்யும்போதே இதயத்துடிப்பைக் கண்காணிப்பது நல்லது. பெருவிரலால் மணிக்கட்டி விருக்கும் இரத்தநாளத்தை அழுத்தி

இதயத்துடிப்பைக் கணக்கிடலாம். அல்லது அதற்கான கடிகார வகை மானி மூலமாகவும் எளிதில் அறிந்துகொள்ளலாம். இப்போது சிலவகை அலைபேசிகளில் கூட இதயத்துடிப்பைக் கணக்கிடும் கருவி பொருத்தப்பட்டுள்ளது.

உடற்பயிற்சியை எப்படித் திட்டமிடுவது/ ஒரு எளிய உதாரணம்:

உடற்பயிற்சியில் எப்போதுமே படிப்படியாக முன்னேறுவது நல்லது. கீழே உள்ள அட்டவணையில் ஒரு உதாரணமாக எப்படி நடைப்பயிற்சியைத் திட்டமிடுவது என்று விளக்கியிருக்கிறேன்.

வாரம்	வார்ம் அப்: மெதுவாக நடப்பது	சுறுகறுப்பாக கைகளை வீசி நடப்பது	கூல் டவுன்: மெதுவாக நடப்பது	நடைப்பயிற்சி மொத்த நேரம்
1	5 நிமிடங்கள்	5 நிமிடங்கள்	5 நிமிடங்கள்	15 நிமிடங்கள்
2	5 நிமிடங்கள்	7 நிமிடங்கள்	5 நிமிடங்கள்	17 நிமிடங்கள்
3	5 நிமிடங்கள்	9 நிமிடங்கள்	5 நிமிடங்கள்	19 நிமிடங்கள்
4	5 நிமிடங்கள்	11 நிமிடங்கள்	5 நிமிடங்கள்	21 நிமிடங்கள்
5	5 நிமிடங்கள்	13 நிமிடங்கள்	5 நிமிடங்கள்	23 நிமிடங்கள்
6	5 நிமிடங்கள்	15 நிமிடங்கள்	5 நிமிடங்கள்	25 நிமிடங்கள்
7	5 நிமிடங்கள்	18 நிமிடங்கள்	5 நிமிடங்கள்	28 நிமிடங்கள்
8	5 நிமிடங்கள்	20 நிமிடங்கள்	5 நிமிடங்கள்	30 நிமிடங்கள்
9	5 நிமிடங்கள்	23 நிமிடங்கள்	5 நிமிடங்கள்	33 நிமிடங்கள்
10	5 நிமிடங்கள்	26 நிமிடங்கள்	5 நிமிடங்கள்	36 நிமிடங்கள்
11	5 நிமிடங்கள்	28 நிமிடங்கள்	5 நிமிடங்கள்	38 நிமிடங்கள்
12	5 நிமிடங்கள்	30 நிமிடங்கள்	5 நிமிடங்கள்	40 நிமிடங்கள்

மேற்கண்ட எளிய உடற்பயிற்சியை நீங்கள் விரைவிலேயே செய்யத் தொடங்கலாம். அடுத்து வரும் இதழ்களில் உடற்பயிற்சி வகைகளையும், செய்யும் முறைகளையும் இன்னும் விபரமாக பார்க்கலாம்.

தொடர்புக்கு:

Jovika Diabetic Clinic

C/o JS Colleges, Mundradaippu, Tirunelveli - 627152.

www.jscolleges.org / joe@jovika.com

Ph:+91 9600969663

திரு நெல்வேலி

தில்லாலங்கடி

● தமாஸ் அஸ்வா எடிசன்

“எல தில்லாலங்கடி நான் கணேசன் பேசுதே.”

“பேசு.”

“கிண்டல் பண்ணாதடே உங்கம்மா படுத்த படுக்கையா கிடக்கா. நீ ஊருக்கு வரலியாடே?”

“எங்கடே, முதல்ல பயல ஸ்கல்ல வுடனும். அடுத்து பொண்டாட்டிய. அப்பறம் நான் ஆயிஸ் போனும். ஒரு நாள் வீவு போட்டாலும் சம்பளத்த கட்பண்ணிடுவாண்டே”

“பெத்தவால்லா, இப்படியே விடலாமாடே.”

“நான் எங்கடே விட்டே. மாசா மாசாம் பணம் அனுப்புதேல்ல.”

“ஆமாஞ் ஜநா று ரு வா அனுப்புதேன்னு சொன்னா. அத வச்சி மக்கூட குடிக்க முடியாதுல்லா.”

“அதுக்கு நான் என்னடே செய்ய? இன்னும் ரெண்டு மக்க அங்கதான இருக்கானுவ.”

“அ வ னு க ஒ ன் னு ம் செய்ய வியான்டே. அந்த வேலக்காரிதான் ஏதோ கவனிச்சிட்டு இருக்றா.”

“ஓன்பது பெத்தவ, ஒருத்தன்டயே கேட்டா எப்படிடே?”

“பஞ்ச யலாக் பேசுற நேரமாடே இது? ஒரு எட்டு வந்து உங்கம்மாவ பாத்துட்டாது போடே.”

“அது பாத்தாச்சில்லா.”

“எப்படே ஊருக்கு வந்த. நான் பாக்கவே இல்ல.”

“நான் வரலடே. வாட்ஸ் அப்ல பாத்தன்டே.”

“உங்கம்மா வாட்ஸ் அப்பெல்லாம்

“ “டாக்டர் என் வீட்டுக்காரர் தூக்கத்துல நடக்குறார்”

“அப்படியாவது வாக்கிங் போறாரேன்னு சந்தோஷப்படுங்க. ”

- முத்து



வச்சிருக்காளாடே, என்கிட்ட சொல்லவே இல்ல.”

“அவருக்கு என்னல் தெரியும். நம்ம வரதராஜன் கிட்ட எங்கம்மாவ வீடியோ எடுத்து வாட்ஸ்அப்ப அனுப்பச் சொன்னே.”

“அவனும் உடனே செஞ் சாணாக்கும்?”

“ஆமாடே உடனே அனுப்பிட்டா.”

“அத்தான் ஃபோன்ஸயே வச்சிட்டு சுத்துறானுவளே வெவரம் கெட்டவனுவ. சரி அது கெடக்கட்டும். நீ வளந்த வீடு ஞாபக மிருக்காடே?”

“கொஞ்சம் இருக்கு. கொஞ்சம் மறந்து போச்சிடே.”

“உங்க வீட்டுல வேல செஞ்ச வேலக்காரிய ஞாபக மிருக்காடே?”

“இருக்குடே, இருக்குஞ்”

“அந்த வீட்ட உங்கம்மா அவருக்கு எழுதி குடுத்திட்டாடே.”

“ஐயோஞ் அது அஞ்சி கோடி போவுண்டே.”

“அதான் போயாச்சில்லா. அந்த வீட்டை வாட்ஸ்அப்புல அனுப்பியிருக்கன்னே, நல்லா பாத்துக்க.”

“ஆங்.”

மாடல்: சேவல் மூஞ்சி ராஜா



உலக்ன் மிகச் சிறிய கம்பியூட்டர் !

கம்பியூட்டர்
இல்லாத
வாழ்க்கை
இனி இல்லை.
ஒவ்வொரு
நாளும்
வெவ்வேறு
தொழில்
நுட்பங்கள்
உருவாகி
வருகிறது. யாரும்
நினைத்துப்
பார்க்க முடியாத

அளவிற்கு மிக மிகச் சிறிய கணினி
வர இருக்கிறது. எம்கே 802 என்று
அழைக்கப்படும் இந்த புதிய கணினி
ஒரு சிறிய யுள்ளபின் அளவிற்குச்
சிறயதாக இருக்கிறது. இது ஒரு
ஆன்ட்ராய் கணினி ஆகும் அதாவது
ஆன்ட்ராய் 4.0 மற்றும் வினக்ஸ்
இயங்கு தளங்களில் இயங்குகிறது.
இந்த சிறிய கணினி 74 அமெரிக்க
டாலர்களுக்கு விற்கப்பட இருக்கிறது.

சீனாவைச் சேர்ந்த ரிக்கோமேஜிக்
என்ற நிறுவனம் இந்த மைக்ரோ
கணினியைக் களமிறக்குகிறது.
சமீபத்தில் வெளியான ராஸ்வெரி
ஃபைவை இந்த புதிய கணினி
ஒத்திருக்கிறது.

மேலும் இந்த சிறிய கணினி 15



ஜிலெஹர்ட்ஸ், ஆல் வின்னர் எ10,
கோர்டெக்ஸ் எ8 எஆர்எம் ப்ராசஸர்,
512எம்பி டிடிஆர்ஃ மெமரி மற்றும்
வைபை வசதிகளைக் கொண்டுள்ளது.

அதோடு மாலி400 க்ராபிக்ஸ்
ப்ராசஸிங் யுனிட், 4ஜிபி ப்ளாஷ்
சேமிப்பு, மைக்ரோ எஸ்டி ஸ்லாட்
மற்றும் 2 யுஎஸ்பி போர்ட்டுகள்
ஆகியவையும் இந்த சிறிய கணினியில்
உள்ளன.

இந்த சிறிய கணினி 1080பி எச்டிஎம்ஜீ
அவுட்புட் கொண்டிருப்பதால் இதில்
வீடியோவும் சாத்தியமாகும். மேலும்
இந்த கணினியில் ஆன்ட்ராய்
வெர்ச்சவெல் கீபோர்டு அல்லது
வயர்லஸ் மவுஸ் மற்றும் வயர்லஸ்
கீபோர்டு ஆகியவற்றை இணைத்துக்
கொள்ளலாம்.

Owned & Published by Arul Raja Joe @ Joe Suresh and Published from
Joe Suresh Engineering College, Ponnakudi, Tirunelveli – 627152 and
Printed by V.A.S. Charles, at 'J.S.Print Media', 12 Railway Men's Colony,
Cheran Nagar, Kavundampalayam, Coimbatore – 641030. **Editor: Arul
Raja Joe @ Joe Suresh**