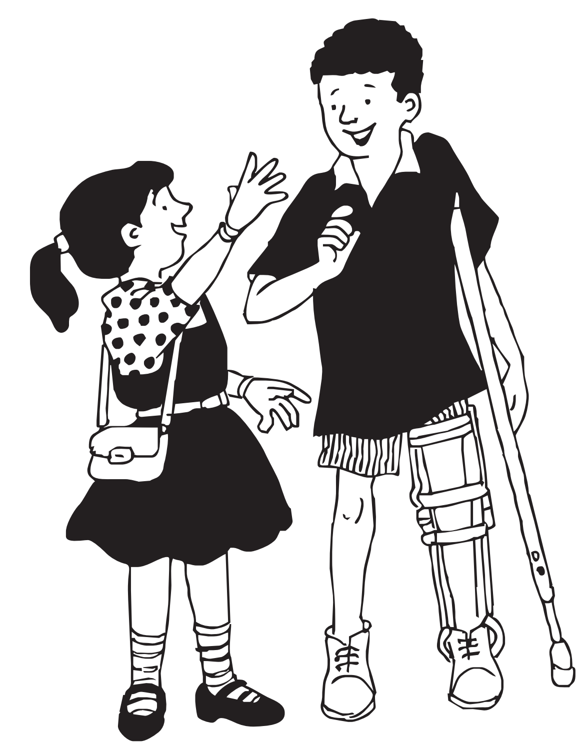
Writer - Rani Kaur Banerjee
Ritika Sahni
Illustrations - Debashish Deb

தமிழாக்கம் மீனாக்ஷி வெங்கடேஷ்
பாலாஜி முத்தப்பன்

© Trinayani
828/1 Block P, New Alipore
Kolkata - 700053
Tel: + 91 33 24007348
www.trinayani.org

Mumbai Office:
Gulmohar Cooperative Housing Society,
67/666 M.H.B Colony, Opposite Parijat Society,
90 Feet Road, Mahavir Nagar,
Kandivali West, Mumbai 400067.
Tel: +91 22 28697390, +91 9769357390
email: trinayani.contact@gmail.com

trinayani
www.trinayani.org
Creating Awareness about Disability



என்னைப் பாருங்கள்

மாற்றுத்திறன் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் முயற்சி

நான் இல்லாமல் என்னைப் பற்றி எதுவும் இல்லை

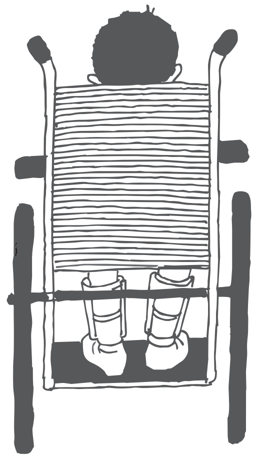
என்னுடன் பேசிப் பழகுங்கள், நானும் நீங்களும்
வெவ்வேறு அல்ல என்று தெரிந்து கொள்வீரகள்
கண்ணோடு கண் பாருங்கள், என் வாழ்க்கைப் பயணம்
எவ்வளவு கடினமானது என்று உணர்ந்து கொள்வீர்கள்

இந்த பயணத்தில் நாம் கைகோர்த்துச் செல்லலாம்
என்னுடன் படியுங்கள், விளையாடுங்கள், வேலை செய்யுங்கள்.
நாம் சேர்ந்து நல்லதொரு சமூகத்தை உருவாக்கலாம்.

நான் நீங்களாக இருக்கலாம் நீங்கள் நானாக இருக்கலாம்

எனக்காக நீங்கள் முடிவு செய்யாதீர்கள்
எனக்கு என்ன வேண்டும் என்று தெரிந்துகொள்ளுங்கள்
எது எப்படி இருக்க வேண்டும் என்று கேட்டு அறியுங்கள்
என்னுடன் சொல்லுங்கள், என்னுடன் செய்யுங்கள்,
நான் சுதந்திரமாக இருக்க உதவுங்கள்

நான் இல்லாமல் என்னைப் பற்றி எதுவும் இல்லை



உங்களைச் சுற்றி 10 கோடி பேர்கள் இருக்கிறோம்

எனினும் உங்கள் அன்றாட வாழ்வில் நாங்கள் தென்படுவதில்லை

எங்களை புறக்கணிக்கும் எண்ணம் உங்களுக்கில்லை என அறிவோம்

தனிப்பட்ட இல்லங்களில் வசிப்பதாலும் பிரத்தியேகப் பள்ளிகளில் படிப்பதாலும் உங்கள் கண்களுக்கு நாங்கள் தெரியாது போகிறோம்

சமூக, அரசியல் வாழ்க்கையிலும் ஒதுக்கித் தள்ளப்படுகிறோம்

உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில், நீங்கள் எங்களுடன் தொடர்புகொள்ளும் நிலை குறைவே

அத்தருணங்களில் எங்களிடம் வித்தியாசமாக நடக்கவோ, அசௌகரியப்படும் நிலையிலும் இருக்கவோ நீங்கள் விரும்பவில்லை.

எங்களைப் பார்த்து பரிதாபப்படவோ, கொடுமைபடுத்தும் எண்ணமோ உங்களுக்கில்லை என அறிவோம்.

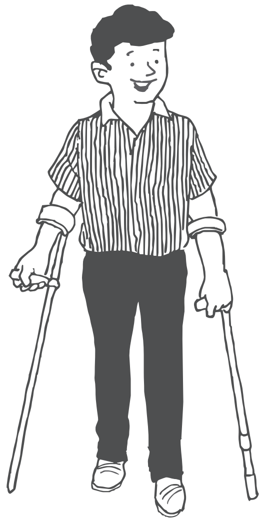
எங்களிடம் எப்படிப் பழகவேண்டும், பேசவேண்டும் என்கிற மனப்பக்குவம்தான் உங்களிடம் இல்லை

நாங்களும் உங்களில் ஒருவரே, வித்தியாசப்பட்டவர்கள் அல்ல.
நம்மால் நண்பர்களாக இருக்க முடியும் என்பதை நீங்கள் உணரவேண்டும்.

என்னைப் பாருங்கள்

நான் ஏதோ உங்கள் தயவால் வாழ்வது போல் தெரிகிறது

முடவன், நொண்டி குருடன், செவிடன் போன்ற வார்த்தைகளைக் கேட்டே நான் வளர்ந்திருக்கிறேன்.



நீங்கள் என்னைக் கண்டு பரிதாபப்படுகிறீர்கள், பயப்படுகிறீர்கள் அல்லது முற்றிலுமாக ஒதுக்கித் தள்ளிவிடுகிறீர்கள்.
என்னை கண்டு விலகும் போது உங்கள் கண்கள் “அய்யோ பாவம்” என்று சொல்வது தெளிவாகத் தெரிகிறது.

நீங்கள் என் ஊனத்தை மட்டுமே பார்க்கின்றீர்கள்
என்னுடைய உள்ளதை கண்டுகொள்வதேயில்லை

என்னைப் பாருங்கள், என்னுள்ளிருக்கும் மனிதனைப் பாருங்கள்
என் ஊனத்தை கடைசியாகப் பாருங்கள்.

என்னை முத்திரை குத்தி ஒதுக்கி விடாதீர்கள்

ஒருவருக்கு புற்று நோய் இருப்பதால் அவரை நாம் ஒதுக்கி விடுவதில்லை
குறை ஒன்று இருப்பதால் “இயலாதவன்” என்று என்னை ஒதுக்குவதேன்?

ஒருவருடைய புற்றுநோய்க்கு சிறந்த சிகிச்சை இல்லாது போகலாம்
அது அவருக்கு கவலையாகவும், அவர் குடும்பத்திற்கு பாரமாகவும்
இருக்கலாம்,

நோயால் அவர் ஆயுள் குறைந்து போகலாம்.
இவை எல்லாம் இயலாமையாக கருதப்படுவதில்லை
சமூகம் அவர்களை பிரித்துப் பார்ப்பதில்லை
நோயைத் தாண்டியும் அவருக்கு ஒரு வாழ்க்கை உள்ளது

உங்களுக்கென்று ஒரு கடமை இருக்கிறது
தந்தை, தாய், குழந்தை, நண்பர்கள்
என எல்லோரும் இருக்கிறார்கள்

பிறரைப்போல் சிரித்து மகிழ்வதும்
துன்பமடையும் தருணங்களும் இருக்கும்
ஆசை, கோபம், பசி, கனவு நம்பிக்கை,
விருப்பு, வெறுப்பு என எல்லாமே இருக்கும்

உங்களுக்கென்று ஒரு வாழ்க்கை இருப்பதைப்போன்றே
எனக்கும் இருக்கிறது

என்னால் பல செயல்கள் செய்ய இயலும்
சிலவற்றை செய்ய இயலாது

அதனால் என்னை முத்திரைகுத்தி ஒதுக்கி விடாதீர்கள்.

என்னைக் கேளுங்கள்

அம்மாவுக்கு ஒரே மகிழ்ச்சி

அவருடைய இளமை பருவத்தோழி ஊருக்கு வந்திருக்கிறார்

“நாங்கள் இரட்டைச் சகோதரிகள் போல இருப்போம்,
கடந்த 30 வருடங்களாக நான் அவளை பர்க்கவில்லை” என்றார்

அந்த தோழி வீட்டிற்கு நாங்கள் தேநீர் அருந்தச் சென்றோம்.
தோழியும் எங்களைக் கண்டு மிகவும் மகிழ்ச்சியடைந்தார்.
பிரியமாகப் பழகினார்.

எங்களுக்கு தேநீர் கொடுத்தபடியே
அம்மாவிடம் “மீனாட்சிக்கு சாக்லட் கேக் பிடிக்குமா?” என்றார்
எனக்கு ஆச்சர்யமாக இருந்தது

எனக்கு 24 வயதாகிறது

என்னுடைய விருப்பங்கள் என்ன என்று
என் அம்மாவிடம் ஏன் கேட்க வேண்டும்.
இது போன்ற தருணங்களில் நான் குறுகிப் போய்விடுகிறேன்.

எனக்கு என்ன வேண்டு மென்று எனக்கே தெரியாதா?
நீங்கள் என்னையே கேட்கலாமே!

**எனக்கு எது பிடிக்கும் எது பிடிக்காது என்று நான் அறிவேன்.
என்னை கேளுங்கள்**

எது இயல்பானது?

ஒவ்வொருவருக்கும் சில சிறப்புத் தன்மைகள் இருப்பது போலவே,
சிலகுறைகளும் இருக்கத்தான் செய்கிறது. அதை இயலாமை எனலாம்.

ஒருவருக்கு கோபத்தை அடக்க முடியாது
என்னால் நடக்க முடியாது
மற்றவருக்கு சதுரங்கம் ஆடத்தெரியாது
என்னால் பார்க்க முடியாது
பிறிதொருவருக்கு கணக்கு வராது.
என்னுடைய தலையை நான் நேராக வைக்க இயலாது

அதுபோலவே நாம் பெருமையாகப் பேசிக்கொள்ளும்
சில சிறப்புத் தன்மைகளும் இருக்கிறது
ஒருவர் நன்றாகப் பாடுவார்
நான் கால்களால் நன்றாக ஓவியம் வரைவேன்
மற்றொருவரால் கிரிக்கெட் விளையாட முடியும்
என்னால் வயலின் வாசிக்க முடியும்

நீங்கள் மற்றவர்களுடன் எளிதாக நட்பு பாராட்ட முடியும்
என்னால் உங்கள் சிறந்த நண்பனாக இருக்க முடியும்
நாம் எல்லோரும் சராசரி மனிதர்கள் தான். சரிசமம் தான்.

உங்களை கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்

நான் சக்கர நாற்காலிக்குள் கட்டுண்டு கிடக்கிறேன் என்று நினைக்க வேண்டாம்
அந்த வண்டியை பயன்படுத்தி என்னால் சுதந்திரமாக உலவ முடியும்

என்னை ஊமை என்றும் தள்ளி விடாதீர்கள்
நான் வாயால் பேச முடியாவிட்டாலும் மற்ற வழிகளில்
என்னுடைய எண்ணங்களை பரிமாறும் திறமை பெற்றுள்ளேன்

நான் கையாலாகாதவன் அல்ல
நான் பிச்சை கேட்டுப் பிழைக்கவில்லை
எனக்கு பிறவியிலேயே ஊனம் இருக்கிறதென்று
உதாசீனம் செய்யாதீர்கள்

என்னால் ஒரு வகையில் முடியாவிட்டாலும்
இன்னொரு வகையில் செய்லாற்ற முடியும்.
இதைத்தான் மாற்றுத் திறன் என்கிறார்கள்.

என்னை எனக்காகவே பாருங்கள்
‘சீச்சீ’ என்று ஒதுக்கவும் வேண்டாம்
‘ஓகோ’வென்று புகழவும் வேண்டாம்

என்னுடைய கண்ணியத்தை பறிப்பதற்குமுன் சற்றே சிந்தியுங்கள்.

என்னை சந்தியுங்கள்

நான் நானாக இருக்க விரும்புகிறேன்
உங்களுக்கு மேலாகவோ, தாழ்ந்தோ அல்ல

நான் ஒரு தாயாக தந்தையாக, மகன் மகளாக,
உங்கள் நண்பன், உதவியாளன், வேலைக்காரனாக இருக்கக்கூடும்

எனக்கு நல்லநேரமும், கெட்டநேரமும் மாறி மாறி வருவதுண்டு
சில நேரங்களில் நான் இனிமையாகவும், சில நேரங்களில்
இறக்கமில்லாதும் நடந்துகொள்ளலாம்

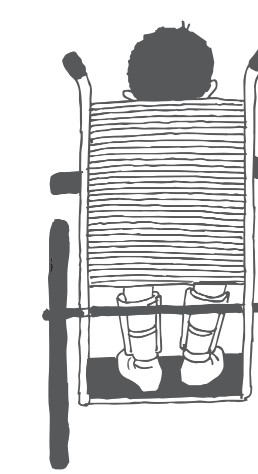
சில சமயங்களில் நான் அற்ப விஷயங்களுக்கு கோபப் படலாம்
அல்லது சிரித்து மகிழலாம்

உங்களைப் போலவே நானும் பல பொறுப்புகளை கையாள்கிறேன்.
வரிகள் செலுத்துகிறேன். நான் உங்களில் ஒருவன்

என்னை நேருக்கு நேர் சந்தியுங்கள். நான் யாரென்று தெரிந்து கொள்வீர்கள்

நான் வித்தியாசமானவன்! உங்களைப்போலவே!

எல்லா மனிதர்களும் ஒரே மாதிரியாக இருப்பதில்லை
தோலின் நிறம் ஒன்றாக இருப்பினும், உள்ளிருக்கும் குணம்
ஒன்றாவதில்லை



எல்லா மேதைகளும், அறிஞர்களும், விஞ்ஞானிகளும்
ஒரே கருத்துடன் இருப்பதில்லை
நம் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு தனித்தன்மை உண்டு

உங்களை ஒரு பிரிவினன் என்று முத்திரை குத்தி, ஒதுக்கி வைத்து,
உங்களுடைய
தனித்தன்மையை இழக்கச் செய்தால் பிடிக்குமா?

ஏன் நாங்கள் மட்டும் “குருடன், செவிடன் முடவன்” என்று முத்திரை குத்தப்படுகிறோம்?

என்னுடன் சேர்ந்திருங்கள்

என்னை பிரத்தியேகப் பள்ளிகளுக்கு
“என்னைச் சார்ந்தோருடன்” இருக்க அனுப்பி வைக்கின்றீர்கள்

என்னுடன் நீங்கள் வாழ்ந்து பார்ப்பதில்லை.
என் பேச்சிற்கு செவி கொடுப்பதில்லை
என்னுடன் கடைகளுக்கு செல்வதில்லை
பள்ளிக்கு வருவதில்லை, வேலை பார்ப்பதில்லை
எங்கள் இருப்பை நீங்கள் அங்கீகரிப்பதில்லை.

உலகத்தின் பார்வையிலிருந்து நீங்கள் ஒளித்துவைக்கும்
உங்களுடைய வேண்டாத சொந்தம் நான்.

குறைபாடுடையவர்களுக்கு, மற்றவர்களுடைய இந்த
மனப்பான்மை தான் மாபெரும் இடர்பாடாய் இருக்கிறது.

தடையாக இருக்காதீர்கள். சமமாகப் பழகுங்கள்.

நாம் பயன்படுத்தும் மொழியும், வார்த்தைகளும் மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது

வார்த்தைகளை கோர்த்து எண்ணங்களை நாம் பரிமாறும்விதத்தில் நமது பண்பாடு, சமூக நிலை, மனப்பான்மை. அந்தஸ்து, செல்வாக்கு, கொள்கை போன்றவைகள் வெளிப்படுகின்றன. எனவே, மொழி மற்றும் வார்த்தைகளின் விளைவை கூர்மையாக உணர்ந்து பிறர் மனம் நோகாதவாறு செம்மையான முறையில் பயன்படுத்துவோம்.

மாற்றுத்திறனாளிகளை குறிக்கும்போது பாதிக்கப்பட்ட, வரையறுக்கப்பட்ட, ஊனமுற்ற, பாவப்பட்ட, நோயுற்ற, சுமை, அவதி போன்ற வார்த்தைகளை பயன்படுத்தாதீர்கள்

மரியாதைக்குரிய வார்த்தைகளை தேர்வு செய்யுங்கள்

இனிய வார்த்தைகள் இருக்கும் போது பிறர் மனம் நோகச்செய்வதேன் ?	
இன்னாத வார்த்தைகள்	**அதற்கு மாற்றாக பயன்படுத்த வேண்டிய வார்த்தைகள்**
முடமானவன், ஊனமுற்றவன்	(இன்னின்ன) குறையால் பாதிக்கப்பட்ட மாற்றுத் திறனாளி
வலிப்பு வந்தவன்	வலிப்பு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்
ஊமை, செவிடன்,	பேச்சுத்திறன், கேட்கும்திறன் குன்றியவர் / அற்றவர்
குருடன்	கண்பார்வையற்றவர் / பார்வைக் குறைபாடுடையவர்
கிறுக்கன், பைத்தியக்காரன்	மனநலம் குன்றியவர், அறிவுத்திறன் குன்றியவர்
சக்கரவண்டி பயன்படுத்துபவன்	சக்கரநாற்காலி பயன்படுத்துபவர்
மனநிலை சரியில்லாதவன்	மனவளர்ச்சி குன்றியவர், கற்கும்திறன் பாதிக்கப்பட்டவர்
இயல்பான, ஆரோக்கியமான, உடல் திறன்வாய்ந்த நபர்	குறைபாடற்ற நபர், ஊனத்திலிருந்து விடுபட்டவர்
நொண்டி, அங்கஹீனன்	நகரும்/நடக்கும் திறன் குன்றியவர் / அற்றவர்

த்ரிநயனி பற்றி

த்ரிநயனி மாற்றுத் திறனாளிகளை நம்முடன் உள்ளிணைக்கவும், அவர்களை கவுரவிக்கவும், அவர்களுக்கு சுய அதிகாரமளிக்கவும் 2006ல் நிறுவப்பட்ட ஒரு தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனமாகும்.

ஒருபுறம் பொதுமக்களிடம் (குறிப்பாக பெருநிறுவனங்கள் மற்றும் கல்வியாளர்களிடம்) மாற்றுத் திறனாளிகளை "உணர்ச்சிப்பூர்வமாக எவ்வாறு அணுகவேண்டும்" எனும் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தவும், மறுபுறம் மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கு சுய அதிகாரமளிக்கும் "அர்த்தமுள்ள வேலைவாய்ப்பை" உருவாக்கவும் உழைக்கிறோம்.

உடல் மற்றும் மன ரீதியிலான இயலாமை ஒரு குறையல்ல, மாறுபட்ட தன்மை நல்லதே, தேவையே, மேலும் அது நம் வாழ்வியல் மதிப்பை உயர்த்தும் எனும் சரியான செய்தியை பரப்புவதே எங்களின் முக்கிய குறிக்கோள்

மாற்றுத் திறனாளிகளை எந்த மனோபாவத்தோடு அணுகவேண்டும் என்பதையும், மாற்றுத் திறனாளிகளின் உலகிற்கு பொதுமக்களை அறிமுகம் செய்யும் வழிவகைகளையும் உருவாக்கி வருகிறோம் குறிப்பாக, பொது மக்களிடமுள்ள தவறான ஊகங்களை களைய முயல்கிறோம் இந்த விழிப்புணர்வால் ஒருவர் குழப்பத்திலிருந்தும் பயத்திலிருந்தும் விடுபட்டு, நம்பிக்கை பெற உதவுவதே எங்களின் நோக்கம்.

நாங்கள் விழிப்புணர்வுப் படங்களும் "முடு முடு கே நா தேக்" என்கிற வானொலி நிகழ்ச்சியும், கருத்தரங்கங்களும் பயிற்சி பட்டறைகளும், விழிப்புணர்வுக் கையேடுகளும், சிற்றேடுகளும், வலைத்தளம் அமைத்தும், பயிற்சிபெற்ற பார்வைக் குறைபாடுள்ளவர்கள் சிகிச்சை அளிக்கும் **foot spa** மையம் அமைத்து, நிர்வாகித்தும் பராமரித்தும் வருகிறோம்.

திரைத் துறையினர், எழுத்தாளர், ஓவியர் இசை வல்லுநர், கல்வியாளர் என்று மட்டுமில்லாது சிறுதொழில் முனைவோர், குடும்பத்தலைவி என எல்லா தரப்பு மக்களிடமும் சரியான தகவல்களை திரட்டி, தவறான அபிப்பிராயங்களை போக்கி, சமநிலை உருவாக்க கூடி உழைக்கிறோம்.

அவ்வாறான எங்களின் முயற்சிகளில் ஒன்று, எழத்தாள நண்பர் ஒருவரின் "This Ability" எனும் கட்டுரை. இதன் மூலமாக மாற்றுத் திறனாளிகளின் வாழ்க்கையை கதைகளாக வடித்து, தேசிய நாளிதழ்களிலும், பள்ளி/கல்லூரிப் பத்திரிக்கைகளிலும், வலைத்தளங்களிலும் பிரசுரித்து வருகிறோம்.

DAT எனப்படும் விழிப்புணர்வுப் பயிற்சியின் மூலமாக மாற்றுத் திறனாளிகளையும், பொது மக்களையும் ஒன்றாக பங்கேற்கவைத்து நாம் அறியாத பலவிஷயங்களை நம் சமூகம் உள்ளினைத்துக்கொள்ள உதவுமாறு கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

மேலும் விபரங்களுக்கு எங்களின் வலைத்தள முகவரியை தொடர்பு கொள்ளவும்.
மாற்றத்தில் பங்கேற்கவும்.

எங்கள் நன்றிகள்

J.S.ராகவன்
மீனாக்ஷி வெங்கடேஷ்
பாலாஜி முத்தப்பன்
அமிதாப் முந்தரா
ஜெய் சுப்பிரமணியம்
மாலினி ஐயர்
எபிலிடி ஃபவுண்டேசன்
வித்யா சாகர்
அவினாஷ் ஐயர்
அஸ்மிதா ஹட்டார்

காஞ்சன் ரொஹேரா
புஷ்பக் கவாடே
நிரஞ்சன் கத்ரி
ஷோபா ஸச்தேவ்
ரச்னா ராஜ் சேத்தி
சரிகா மந்த்ரி
அஞ்சு டிகேகர்
ஜெய் சங்கர்
சாய் பிரசாத்
ஹெலன் முக்கத்

மற்றும், இந்தப் புத்தகம் உருவாகக் காரணமான அணைத்து அன்பு நெஞ்சங்களுக்கும்...

ஆக்கம்

trinayani
www.trinayani.org
Creating Awareness about Disability

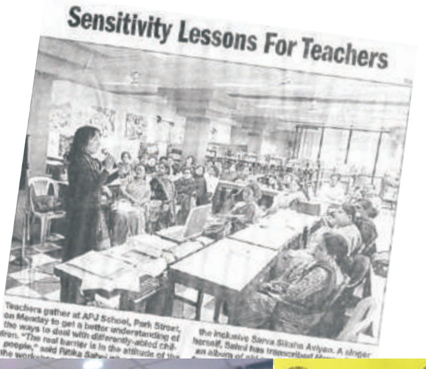
நினைவில் வைத்திருக்கவும், ஊனம் என்பது எவருக்கும், எந்த நேரத்திலும், எந்த இடத்திலும் நேரக்கூடும்

THE TELEGRAPH CALCUTTA TUESDAY 14 NOVEMBER 2006

METRO

Films to down barriers of disability

AWARENESS CAMP



Sensitivity Lessons For Teachers

THE TIMES OF INDIA, Kolkata, Wednesday, November 29, 2006.

Doing things, differently