

மூத்தோர் தின சிறப்புப் புகைப்படக் கண்காட்சி

லாவண்யா வீராகவன்

அனைத்துலக மூத்தோர் தினத்தை முன்னிட்டு ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்பு அமைப்பு, மூத்தோரை ஊக்குவிக்கும் சிறப்புப் புகைப்படக் கண்காட்சியை நடத்தியுள்ளது.

‘பிரேக் த சில்வர் சீலிங்’ (Break the silver ceiling: one photo at a time) என்பது அதன் பெயர். ‘Silver ceiling’ எனும் சொற்றொடர் மத்திய வயதினரும் முதியோரும் எதிர்கொள்ளும் முன்னேற்றத் தடைகளைக் குறிக்கிறது.

அக்டோபர் 1ஆம் தேதி, ‘அவர் தெம்பனிஸ்’ நடுவத்தில் நடைபெற்ற நிகழ்ச்சியில் தங்கள் வயதைத் தடையாகக் கருதாமல் துடிப்பான வாழ்க்கை முறையை பின்பற்றும் மூத்தோரின் புகைப்படங்கள் காட்சிப் படுத்தப்பட்டன.

முதுமை குறித்த பார்வையை மாற்றியமைத்து மறுவரையறை செய்யும் நோக்கிலும், சமூகத்தில் இணைந்து தொடர்ந்து இயங்க அவர்களை ஊக்குவிக்கும் நோக்கிலும் இந்தத் திட்டம் தொடங்கப்பட்டது. அதன் ஒரு பகுதியாகப் புகைப்படப் போட்டி நடைபெற்றது.

வயதைத் தடையாகக் கருதாமல், விளையாட்டு, உடற்பயிற்சி, வாழ்க்கை முறை, கற்றல், ஆர்வம், பயனுள்ள பொழுதுபோக்கு உள்ளிட்டவற்றில் ஈடுபடும் 60 வயதுக்கு மேற்பட்டோரின் புகைப்படங்கள் வரவேற்கப்பட்டன. கடந்த ஆகஸ்ட் 21ஆம் தேதி முதல் செப்டம்பர் 15 வரை நடைபெற்ற இப்போட்டிக்கு ஏறத்தாழ 200 புகைப்படங்கள் அனுப்பப்பட்டன. அவற்றிலிருந்து 50 படங்கள் காட்சிப்படுத்தப்பட்டன. ஆறு புகைப்படங்கள் பரிசு

பெற்றன.

விழாவைத் தொடங்கி வைத்த ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்பு அமைப்பின் தலைவர் ஜெரார்ட் ஈ, “2030இல் சிங்கப்பூர் மக்கள்தொகையில் நால்வரில் ஒருவர் மூத்தோராக இருப்பார். சிறந்த குகாதாரப் பராமரிப்பின் மூலம் அவர்களது உடல் நலம் பேணப்படுவது மகிழ்ச்சிக் குரியது. அதேபோல், அவர்கள் உற்சாகமாக இருப்பதும் அவர்களுக்குப் பிடித்தவற்றை மேற்கொள்வதும் அவசியம்,” என்றார்.

“இக்கண்காட்சியிலுள்ள ஒவ்வொரு புகைப்படமும் மூத்த தலைமுறையினரின் ஆற்றல் மிக்க, ஆழமான சாகசங்கள் நிறைந்த முழுமையான வாழ்விற்குச் சான்றாக அமைந்துள்ளது,” என்றார் அவர்.

மேலும், வயது அதிகரிப்பதால் வாழ்க்கையில் சரிவைச் சந்திக்க வேண்டியதில்லை என்பதையும் சுய கண்டுபிடிப்புத் தொடர் வளர்ச்சியும் முக்கியம் என்பதையும் இவை கோடிட்டுக் காட்டுகின்றன என்றும் அவர் சொன்னார்.

நடனமாடும் திருவாட்டி

ஜீலா மாரியப்பன் சிறு வயதிலிருந்து நடனம் ஆடுவதில் ஆர்வம் இருந்தாலும் பணி, குடும்பப் பொறுப்புகள் காரணமாக அதில் ஈடுபடா திருந்து. ஓய்வு பெற்ற வயதில் ஆர்வத்துடன் நடனமாடுகிறார் ஜீலா மாரியப்பன், 73.

தனது 57வது வயதில் ஒரே மகளை இழந்து மனஅழுத்தத்திற்கு ஆளானார் ஜீலா. மனச் சோர்வுடன் வீட்டிலேயே முடங்கி இருந்த அவரை, அவரது தோழி நடனம் ஆடும் இடங்களுக்கு அழைத்துச் செல்லத் தொடங்கினார்.



போன் ஜீலாவுடன் நவோமி வலம்பால் கிருஷ்ணன். படம்: ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்பு அமைப்பு

முதலில் தயங்கினாலும் பாடல் தரும் இதம், கறுகறுப்பு போன்றவற்றால் ஈர்க்கப்பட்டுப் பத்தாண்டுகளாக நடனமாடி வருகிறார் ஜீலா. நீரிழிவு, உயர் ரத்த அழுத்தம் என உடல்நலச் சிக்கல்கள் இருந்தாலும் நடனமாடுவது ஓர் உடற்பயிற்சியாக அமைகிறது என்கிறார் ஜீலா.

“மகள் இறந்தும், இவ்வளவு வயதாகியும் ‘கிளப்’ செல்வது சரியல்ல என்பதும் என்னைத் தவறாகப் பேசினார்கள். தற்போது அவர்களே எனது உடலுறுதி, மனஉறுதி, மகிழ்ச்சியைக் கண்டு வியக்கிறார்கள்,” என்கிறார் இவர்.

மூத்தோர் அனைவரும் வீட்டிலேயே முடங்கி இராமல் வெளியில் வந்து உற்சாகமாக

வாழவேண்டும் என்றும் ஊக்குவிக்கிறார் ஜீலா.

வரலாற்று விரும்பி

அஸ்ரா மொயிஸ் வழக்கறிஞராகவும் மேலாண்மை ஆலோசகராகவும் பணியாற்றி வந்த அஸ்ரா மொயிஸ், 61, கடந்த 2020ஆம் ஆண்டு முழுநேரப் பணியை விடுத்து ஓய்வெடுக்க முடிவெடுத்தார்.

“ஓய்வு என்பது ஒன்றும் செய்யாமல் இருப்பதன்று,” என்று சொன்ன அவர் வரலாற்றின் மீதான ஆர்வம் காரணமாக அரும்பொருளாகக் குறித்த படிப்பை மேற்கொண்டு அரும்பொருளாக வழிகாட்டியாகச் செயல்பட்டு வருகிறார்.

“வயதானால் படிக்க

முடியாது, புதுப் பணிகளை மேற்கொள்ள முடியாது என்பதை நான் நம்பவில்லை,” என்று சொல்லும் அஸ்ரா, “தங்களுக்குப் பிடித்தவற்றை மேற்கொள்வதும் இயன்ற வரை அனைவரையும் துடிப்புடன் இயங்க ஊக்குவிப்பதும் மனநிறைவான வாழ்வுக்கு வழியாக இருக்கும். அதனை அனைவரும் செய்ய வேண்டும்,” என்கிறார்.

எழுத்தாளர் ஷேக் கைதர்

பள்ளிக் காலத்தில் தொடங்கிய எழுத்து ஆர்வத்தை 78 வயதிலும் தொடர்கிறார் திரு. ஷேக். ஆசிரியராகப் பணியாற்றிய இவர், தனது ரூபம், கலாசாரம், வாழ்வியல், சமயம் எனப் பலவற்றைக் குறித்தும் தொடர்ந்து எழுதுகிறார்.

துகிறார்.

இதுவரை 12 புத்தகங்கள் வெளியிட்டுள்ள இவர், சிங்கப்பூர்ச் சூழலை மையமாக வைத்துக் கதை எழுதி வருகிறார்.

“என்னிடம் தொடக்கப் பள்ளியில் பயின்ற மாணவர்களை அவ்வப்போது சந்திக்கிறேன். சில திட்டங்கள் மூலம் இளையர்களிடமிருந்து நவீன மேம்பாடுகளைக் கற்கிறேன்.” அது என்னை இளமையாக உணரவைக்கிறது,” என்றார் அவர்.

போனூடன் கானொளிகள்

பதிவிடும் நவோமி வலம்பால் கிருஷ்ணன்

“டிக்கடாக்” பிரபலமான இயன் ஜீலாவுடன் இணைந்து கானொளிகள் பதிவிடும் 88 வயதான நவோமி வலம்பால் கிருஷ்ணன், “மூத்தோர் மனத்தளவில் சோர்வடையாமல், சமூகத்தில் ஒன்றிணைந்து, கறுகறுப்புடனும் துடிப்புடனும் செயல்படக் குடும்பத்தினர் ஒத்துழைக்கவேண்டும்,” என்று கேட்டுக்கொண்டார். அனைவரும் உடற்பயிற்சி, யோகா உள்ளிட்டவற்றை மேற்கொண்டு நலம் பேணவேண்டும் என்றும் அவர் வலியுறுத்தினார்.

அவரது போன் ஜீலா, “சிறு வயதிலிருந்தே எனக்கு நெருக்கமான என் ஆத்தாவுடன் ஒவ்வொரு நாளையும் மகிழ்வாகக் கழிக்க விரும்புகிறேன். அவரை வெளியில் அழைத்துச் செல்வதும், அவருடன் பல்வேறு நிகழ்ச்சிகளில் கலந்துகொள்வதும் எனக்கு மகிழ்ச்சி அளிக்கிறது,” என்றார். இதேபோலப் பலரும் வெளியே வேண்டும். என்று விரும்புவதாகவும், அதற்கு இத் தகைய திட்டங்கள் ஊக்குவிப்பாக அமையும் என்றும் அவர் சொன்னார்.

✉ lveer@sph.com.sg