

தும

பல்கலை மின்னதழ்





www.thumi.org

@ thumi2016@gmail.com

f www.facebook.com/Thumi06



ஆசிரியர்
ச. சந்தேராஷன்

இணை ஆசிரியர்கள்
ஐ.வி. மகாசேனன்
இ. வினோஜன்

திறனாய்வாளர்கள்
கு. கீர்த்தனன்
வ.டி.யனி

வடிவமைப்பாளர்
வ. குணநீதன்

செய்தியியலாளர்
ந. மயூரன்

இவ்விகழிவ் துமிக்குளவ...

03 மறை வேண்டும்...
வெள்ளம் வேண்டாமா..?

25 முழகிக் கொண்டிருக்கும் தேசம்

06 மார்கழிக் கோலங்கள்

26 அங்கிருந்து தான்
வருகிறோம்..

09 சித்திராங்கதா

27 வாழ்வது ஒரு முறை
வாழ்த்தடும் தலைமுறை

13 தற்கொலைகளால்
தடமழியும்
தலைமுறைகள்

36 அவஸ்திரேலியாவின்
கிருஷ்ண பரமார்தமா...

17 அவனருளாலே அவன்தான்
வணங்கி...

19 திருமணத்தில் பலதாரம்
ஒரு முடிவிலியா?

22 சிதைக்கப்படும் உயிர்தம்

வாசகர்கள் அனைவருக்கும்
இனிய நத்தார்
நல்வாழ்த்துக்கள்





மழை வேண்டும் வெள்ளம் வேண்டாமா?



பருவ மழையைக் காணவில்லை, மழை இந்த முறை ஏமாற்றி விட்டது, இனி அரிசி சாமான் எல்லாம் விலை கூடப்போகிறது என்று புலம்பித் தள்ளியவர்கள் எல்லோருடைய வாய் மட்டும் அல்லாமல் மனமும் குளிர்மாறு தொடர்ச்சியாக மழை பொழிந்து கொண்டிருக்கிறது. பரவலாக வட பகுதி எங்கும் மழை பெய்வது விவசாயிகளுக்கு மகிழ்ச்சியான செய்தியாகும்.

ஆனால் மழையை விரும்பும் எல்லோரும் வெள்ளத்தை விரும்புவதில்லை. எங்கள் வீட்டில் வெள்ளம் நிற்கக்கூடாது என்று வீட்டுக் காணிகள் முழுவதும் மண் போட்டு உயர்த்துகிறார்கள். அதுமட்டுமின்றி முற்றம் எல்லாம் நிலமே தெரியாதவாறு கல் பதித்து கொங்கிரீட் போடுகிறார்கள். தங்கள் வீட்டு வளவிற்குள் வெள்ளம் நிற்காமல் இருக்க வேண்டும் என்பது இவர்களுடைய முதல் பிரயத்தனம். அது நிறைவேறி விட்டால் அடுத்து தங்கள் வீதியில் வெள்ளம் நிற்க கூடாது என்று வீதி அபிவிருத்தி அதிகாரசபைக்கு இயன்றவரை தொந்தரவு கொடுத்து வீதிகளை எல்லாம் உயர்த்தி காப்பெட் போடுவார்கள்.

இப்படி எல்லாரும் வேண்டாம் என்றால் மழை வெள்ளம் எங்கேதான் போவது? இதில் பெரும்பாலானவர்களின் வீடு கட்டப்பட்டிருப்பதே குளங்களிலும் குட்டைகளிலும் தான். குளங்களைத் தேடி மழை வெள்ளம் ஓடி வருமாறு இயற்கைத் தரைத்தோற்றம் தானாக அமையப் பெற்றிருக்கும் அந்த இடத்தில் வீட்டைக் கட்டிவிட்டு வெள்ளம் வருகிறது



என புலம்பித்தள்ளி, மண் போட்டு குளங்களை நிரவி விடுகிறார்கள்.

பெருமளவில் வரும் மழை வெள்ளம் குளங்களில் தேங்கி மெல்லம் மெல்லமாக மண்ணால் உறிஞ்சப்பட்டு நிலத்தடி நீரை சென்றடையும். இதனால் நிலத்தடி நீர் மட்டம் அதிகரிக்கும். குளங்களை மூடி விட்டால் மழை நீர் சேகரிக்க முடியாமல் போகும். அதே போல மண் தரைகளையும் கொங்கிரீட் தரைகளாகவும், காப்பெட் வீதிகளாகவும் மாற்றி மழை நீருக்கும் மண்ணிற்குமான தொடுகையை இல்லாமல் செய்து கொண்டிருக்கிறோம்.

எமது முன்னோர்கள் மண்ணிற்குள் இருந்து நிலத்தடி நீரை எடுத்து பாவித்த போதும், பாவித்த நீரின் அளவின் பன்மடங்கு மழை நீரை சேகரித்து மீள மண்ணிற்குள் அனுப்பினார்கள். இதனால்தான் இன்றும் நாம் நிலத்தடி நீரை பயன்படுத்தக் கூடியதாக உள்ளது. ஆனால் நாம் சுயநலமாக நிலத்தடி நீரை உறிஞ்சிக் கொண்டிருக்கிறோமே தவிர மீள

மண்ணிற்குள் நீரை அனுப்புவதில் அக்கறையற்று இருக்கிறோம். இதனால் நிலத்தடி நீரை இல்லாத எதிர்காலத்தை நோக்கி நகர்ந்து கொண்டிருக்கிறோம்.

யாழ் மாவட்ட விவசாயம் மழையையும் நிலத்தடி நீரையும் மட்டுமே நம்பி உள்ள நிலையில் நிலத்தடி நீர் வற்றி வருவது எச்சரிக்கை சமிக்ஞை என்பது எங்களுக்கு இன்னும் புரிவதாக இல்லை. யோசித்துப் பாருங்கள். உங்களிடம் கிணறுகளும் இல்லை, குளங்களும் இல்லை, ஆறுகளும் இல்லை என்றால் கோடை காலத்தில் எவ்வாறு விவசாயம் செய்வீர்கள்?

என்ன செய்வது என்று குழம்பத் தேவையில்லை. புதிதாக எதையுமே நீங்கள் கண்டுபிடித்து செய்யத் தேவையில்லை. உங்கள் முன்னோர் செய்ததை செய்தாலே போதுமானது. குளங்களை குளங்களாகவே இருக்க விடுங்கள். வீடுகள் தோறும் மழை வெள்ளத்தை நிலத்திற்குள் அனுப்பும் வழிகளை உரிய ஆலோசனைகளை பின்பற்றி நடைமுறைப்படுத்துங்கள்.

மழையை நேசிப்பதைப் போல மழை வெள்ளத்தையும் நேசியுங்கள். மழை வெள்ளம் தேவதையின் பரிசு. அதை பூரணமாக ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்.



விழித்தவரெல்லாம் பிழைத்துக் கொள்வர் போட்டித் தொடர் ~ 01

கருப்பொருள்
வாழ்வை சூனியமாக்கும்
போதைப் பொருள் பாவனை

போட்டிகள்

1. கவிதைப் போட்டி
2. சிறுகதைப் போட்டி

பிரிவுகள்

1. தரம் 06 - தரம் 09
2. தரம் 10 - தரம் 13
3. பல்கலைக்கழக/ ஏனைய கல்வி நிறுவன மாணவர்கள்

அபயம், சிவபூமி மற்றும் துமி அமைப்புக்கள்
இணைந்து நடத்தும் மாணவர்களுக்கான
விழிப்புணர்வு போட்டிகளை தொடர்ச்சியாக
நடத்த திட்டமிட்டு உள்ளோம்.

பரிசு விபரம்

1. முதல் பரிசு (ரூபா. 10000.00)
2. இரண்டாம் பரிசு (ரூபா. 7500.00)
3. மூன்றாம் பரிசு (ரூபா. 5000.00)
4. விசேட பரிசுகள் (ரூபா. 2500.00 படி 03 பேர்)

போட்டி நிபந்தனைகள்

1. ஆக்கங்கள் யாவும் குறித்த
மாணவரின் சுயமான ஆக்கம் ஆகவும்,
இதற்கு முதல் வேறு ஊடகங்களில்
பிரசுரிக்கப்படாததாகவும், வேறு
போட்டிகளில் பங்குபற்றியிராததாகவும்
இருத்தல் வேண்டும். இதனை
குறித்த மாணவரின் ஆசிரியர் ஒருவர்
உறுதிப் படுத்தி, கையொப்பமிட்டிருக்க
வேண்டும்.

2. மாணவரின் முழுப்பெயர், தொடர்பு
கொள்ளக்கூடிய தொலைபேசி
இலக்கம், கற்கும் கல்வி நிறுவன
பெயர், கற்கும் ஆண்டு/பிரிவு, தேசிய
அடையாள அட்டை இலக்கம்,
தற்போதைய வதிவிட முகவரி
என்பவற்றையும் ஆக்கத்தோடு
இணைக்க வேண்டும்.

3. எந்தவிதமான சொற்கள்
எண்ணிக்கை கட்டுப்பாடுகளும்
ஆக்கங்களுக்கு கிடையாது.

4. ஆக்கத்தோடு, இலக்கம் 02
இல் குறிப்பிட்ட சுயவிவரங்களையும்
உள்ளடக்கி, தபால் மூலம் எமக்கு
16.12.2023 ற்கு முதல் கிடைக்குமாறு
அனுப்பி வைக்க வேண்டும்.

தபால் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

”விழித்தவரெல்லாம் பிழைத்துக்
கொள்வர் போட்டித் தொடர் - 01”,
சிவபூமி பாடசாலை,
கோண்டாவில் கிழக்கு,
கோண்டாவில்,
யாழ்ப்பாணம்.

5. ஒருவர் இருவகை போட்டிகளிலும்
பங்குபற்றலாம்.

6. நடுவர்களின் தீர்ப்பே இறுதியானது.
மேற்கூறிய நிபந்தனைகளில் இருந்து
விலகும் ஆக்கங்கள் நிராகரிக்கப்படும்.



மார்கழி கோலங்கள்

மார்கழி ஒரு தெய்வீக மாதம். இந்துக்களுக்கும் கிறிஸ்தவர்களுக்கும் முக்கியமானதாக உள்ளது. இதனால்தான் கிருஷ்ண பரமார்தமா "மாதங்களில் தான் மார்கழி" என்று கூறியுள்ளார். அவ்வாறான சிறப்புக்கள் நிறைந்த மார்கழி மாதத்தில், சில்லென்ற பனியின் ஆதிக்கம் நிறைந்திருக்கும் அதிகாலை நேரத்தில், பெண்கள் தங்கள் வீட்டு வாசலில் பெரிய கோலம் இடுவார்கள். மிகச்சில கிராமங்களில் வசிக்கும் பெண்கள் இன்றும் இதை பின்பற்றி வருகிறார்கள். வாழ்க்கை முறை மாற்றத்தால், நகர்ப்புறங்களில் குறைந்துவிட்ட கோலமிடும் வழக்கம், மார்கழி மாதத்தில் மட்டும் ஆங்காங்கே எட்டிப்பார்க்கும்.

மாட்டு சாணம் தரையை ஈரப்படுத்த பயன்படுத்தப்படுகிறது. சில கலாச்சாரங்களில், மாட்டு சாணம் நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பு

பண்புகளை கொண்டிருப்பதாகக் கருதப்படுகிறது, எனவே வீட்டிற்கு பாதுகாப்பு வழங்குகிறது. இந்த மாட்டுச் சாணத்தால் மெழுகிய தரையில் மாவினால் கோலம் போடுவதை பழந்தமிழர் வழக்கமாக வைத்திருந்தார்கள்.

அரசர்கள் போரில் வெற்றி பெற்று நாடு திரும்புகின்ற நேரங்களில் ஆரத்தி எடுத்து, அந்நேர வாசலில் உள்ள கோலத்திற்கு கொண்டுச் சென்று கொட்டும் பழக்கம் இருந்துள்ளது. அதே போல் மகாபாரதம், இராமாயணம் போன்ற இதிகாச நூல்களில் கோலங்கள் இடம்பெற்றுள்ளன.

அதுமட்டுமல்லாமல் வாசலில் கோலமிடுவது தமிழரது மரபாக கடைபிடிக்கப்பட்டது. அந்தக் காலத்தில் மூலிகைகள், மருதாணிப் பொடி, பச்சிலைப் பொடி, மஞ்சள்

பொடி, பல வகை மலர்களைக் காயவைத்து சேகரித்தப் பொடி ஆகியவற்றைக் கொண்டு கோலங்கள் வரையப்பட்டிருக்கின்றன.

கோலங்கள் வெறுமனவே அழகுக்காக மட்டும் போடப்படுபவை அல்ல. அரிசிப் பொடி, ஊறவைத்து அரைத்த பச்சரிசி மாவு இவற்றால் இடப்படும் கோலங்கள்தான் உயிரினங்களுக்கு உணவு கொடுப்பவை. ஏறும்புகள் தொடக்கம் பல பறவையினங்களுக்கும் வயிறாற சத்தான உணவை அளிப்பவை இந்த கோலங்கள் ஆகும். அதிலும் மழைகாலமான மார்கழியில் உணவு கிடைப்பது உயிரினங்களுக்கு சிக்கலாக இருக்கும் என்றும் இதனை இலகுபடுத்தவே மார்கழிக் கோலங்கள் அறி முகப் படுத்தப் பட்டதாகவும் கருதுவோரும் உண்டு.



புனையா ஓவியங்கள் என்றும் வண்ண ஓவியங்கள் என்றும் குறிப்பிடப்படும் கோலங்கள் செடியில்லாமலே பூக்கும் பூக்கள் என்றும் கருதலாம். மேனியைக் குங்குமத்தாலும் சந்தனத்தாலும் அழகுபடுத்துவது போல் பூமியை இந்தக் கோலங்கள் அழகுபடுத்துகின்றன என்பதால் இதற்குத் தொய்யில் என்றும் ஒரு பெயர் இருக்கிறது. கோலம் போடுவது பூமிக்கு செய்யும் மரியாதை ஆகும்.

சைமேடிக்ஸ்“ என்ற சிறப்பு அறிவியல் கூற்றின்படி, ஒரு வடிவத்தை வண்ணங்கள் மூலமாக அலங்கரிக்கும்பொழுது, அதில் இருந்து நேர்மறை சக்தி மற்றும் அமைதி கிடைக்கும். இந்தக் கூற்றை உறுதி செய்வது நமது பாரம்பரிய கோலங்கள். கோலம் மங்களகரமான வடிவமாக பார்க்கப்படுகிறது. வீடுகளில் கோலம் இடும்போது, அதைப் பார்ப்பவர்களுக்கு மகிழ்ச்சி உண்டாகும். கோலங்களை எளிதாக வரைந்து விட முடியாது. அந்தந்த வடிவங்களுக்கு ஏற்றவாறு, கைகளை வளைத்து போடும் போது மட்டுமே நமக்குத் தேவையான வடிவம் கிடைக்கும்.

கோலங்கள் இருவது கைகளுக்குப் பயிற்சியாகவும் கருதப்படுகிறது. அதிகாலையில் பிரம்ம முகூர்த்தத்தில் குனிந்து நிமிர்வதால் உடற்பயிற்சி செய்வது போலவும் ஆகும். அதே நேரம் நடுப்புள்ளியில் தொடங்கி, தேவைக்கேற்ப வட்டமாகவோ, முக்கோணமாகவோ நீட்டப்படும் கோலங்கள் மூளைக்கு நல்ல

வேலையையும் வழங்குகின்றன. பொதுவாக கோலத்தின் நடுவில் பூசணிப் பூ வைக்கப்படுகிறது. பூசணிப் பூவின் மகரந்த வாசனை உடலுக்கு இதத்தைக் கொடுக்கும்.

இன்று எல்லாவற்றுக்கும் மாற்றீடாக சில எளிய வகைகள் வந்திருப்பது போல இந்தக் கோலங்களுக்கும் வந்திருக்கின்றன. அதுதான் ஸ்டிக்கர் கோலங்கள்! குனியத் தேவையில்லை, வளையத் தேவையில்லை, ஒரு முறை ஒட்டி விட்டால் பல நாள் கிடக்கும். ஆனால் பயன்தான் என்ன? பாரம்பரிய கோலத்தின் தனித்துவமும் மகத்துவமும் கிடைக்குமா? எனும்புக்கு உணவு கிடைக்குமா? அதிகாலை உடற்பயிற்சி கிடைக்குமா? சிந்தனாசக்தியுடன் கோலம் போட்டு முடித்த ஆத்ம திருப்தி கிடைக்குமா? எதுவும் இல்லை! ஆக, ஸ்டிக்கர் கோலங்கள் எனும்புகளை மட்டும்

ஏமாற்றும் வேலையல்ல! எங்களை நாங்களே ஏமாற்றும் வேலை!

கோலம் போடுவதற்கும், நம் வாழ்க்கைக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உள்ளது. கோலம் போடும் போது கோடுகள் கோணல் மாணலாக இருந்தாலும் போட்டு முடித்தபின்பு எப்படிக்கோலாகலமாக அழகுடன் இருக்கிறதோ அதுபோல ஒவ்வொரு விடயத்திலும் நாங்கள் எடுக்கும் முயற்சிகள் சில வேளை குழப்பமாக மற்றவர்களுக்கு தெரியலாம். ஆனால் நாம் தெளிவான சிந்தனையோடு தொடர்ந்து முயற்சித்தால் இறுதியாக வரும் அழகான கோலம் போல எமது முயற்சியும் அழகான வெற்றியை தரும்.

எனவே கோலங்கள் நிலத்தை மட்டுமல்ல எங்கள் நலத்தையும் அழகாக்கும்!

டைனோசரின் கால் அடையாளம்

இங்கிலாந்தின் பிரவுன்சீ தீவிலுள்ள இயற்கை வனாந்திர பகுதியில் ஒரு டைனோசரின் 3 விரல்களுள்ள கால் அடையாளம் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. இது 140 மில்லியன் வருடங்கள் பழைமை உடையது என தெரிய வந்திருக்கிறது. இதனை இகுனாடோன்ஷியன் (igunodontian) எனும் வகையை சேர்ந்த டைனோசரின் கால் அடையாளம் என நிபுணர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.





காவ்யமொகக்



62

சரம



சித்திராங்கதா

துயரம் எல்லை தாண்டும் போது உள்ளத்தில் ஒரு கம்பீரம் உருவாகும். உருவாகின்ற கம்பீரத்தை யாராலும் எது கொண்டும் அடக்கியாள முடியாமல் போகும். குற்றவாளி என்று அடையாளப்படுத்தி நடுச்சபையில் நிறுத்தியபின் உண்மை தெளிந்து “குற்றமற்றவள்” என்று வெகு இலகுவாய் சொல்லிவிட்டால் அது எல்லா அவமானங்களையும் அகற்றிவிடுமா என்ன?

கூடத்தில் குற்றவாளியாய் கிடந்த சித்திராங்கதாவின் மனதினை இனி ஏது கொண்டு ஆற்றமுடியும்? துயரில் தோய்ந்த அவளது கம்பீரம் அவளை ஏதோ ஒரு பாதையில் தீர்க்கமாக அழைத்துச் செல்கிறது. அரசவைஇ அரசர்இ மரியாதைஇ சரிஇ பிழை என எது பற்றியும் எண்ணாது அவள் கம்பீரம் அவளை பேச வைக்கிறது.

பெருஞ்சபையில் தன்னிலை விளக்கமாய் மந்திரியாரது கேள்விக்கு அவள் பதில் பேசிக்கொண்டிருந்தாள்.

“பொறுத்தாள எனை வேண்டுகிற பெரியோரே! இந்த சித்திராங்கதா... ஆடலரசி சித்திராங்கதா.. பொறுத்தாண்ட காலம் போதவில்லையா தங்களிற்கு? என் தாய் முகம் நான் மறந்து நாட்களாகிவிட்டது. தாயை மறந்த நான் என் தாய்நாட்டையே தாயாய் நினைத்தேன். அதற்காக இன்று நான் பெற்ற பரிசு தங்களனைவரிடமும் துரோகி என்னும் நாமம். இப்போது சொல்கிறேன் பேரவைக்கு... என்னிலை விளக்க இறுதிவாய்ப்பு இதுவென்பதால் உரைக்கிறேன்.



வெள்ளைக்காரனுக்கு அடி பணிய வழிகாட்டினாளா சித்திராங்கதா..? இல்லை.. பறங்கியனை எதிர்க்கும் பலவான் என்னவர் சுயாதீனமாய் இயங்க வேண்டும் என்றே எண்ணம் கொண்டேன். அடிபணியும் பழக்கம் அவரிடத்தில் ஆகாது என்றே வழி காட்டினேன்.

பறங்கியர் பக்கம் என்பது படுகுழியின் பக்கம் என்பது என்னவருக்குத் தெரியாதா அல்லது எனக்குத்தான் தெரியாதா? அபாண்டமான பழி என்மீது சாடிய மேலோரே கேளுங்கள். ஈழத்தில் தென்னிலங்கை பணிந்தது போல் நாமும் பணியக்கூடாது. பறங்கியனை எதிர்க்க படைபலம் மட்டும் போதாது. எதற்கும் பணியாத மனோபலமும் வேண்டும். என்னவரிடத்திலே அது உண்டு என்பதை எச்சபையிலும் உரத்துச் சொல்வேன். அவரின் வீரம் சுதந்திரம் கொண்டால் வெற்றி நம்மை சேர்வதில் தடையில்லை. அதற்காகவே வன்னியத்தேவன் சொன்ன வழியைக் கேட்டேன். என்னவரின் சுயாதீன வழியே நல்லூரைக் காக்கும் என்பதில் ஐயமற்றிருந்தேன். உங்கள் குறிக்கோள் உங்கள் இராச்சியம். என் குறிக்கோள் என் நாடு! என் மக்கள்! தமிழாண்ட தேசம் தகுதியற்றோரால் மாற்றான் கைக்கு மாறி விடக்கூடாது என்பதுதான் என் அச்சம். அதற்கு உங்கள் இராச்சியம் மட்டுமே குறிக்கோளாய் போன உங்கள் மொழியில் எனக்களித்த பெயர் துரோகி! இப்போது சொல்கிறேன்! நல்லை அரசவையில் உரத்து சொல்கிறேன்! இந்த நாடு மீது நான் கொண்டிருந்த

பற்று உண்மையென்றால் என்னை வதைத்த துரோகம் என்ற சொல் இந்த நாட்டின் சாபக்கேடான சொல்லாக பதிந்து நிற்கும்..”

அவளது குரல் அரண்மனை சுவர்களில் எதிரொலித்தது. பெருமூச்செடுத்தாள். நிதானத்தை பற்றிக் கொண்டு தொடர்ந்தாள்..

“போரின் குணம் என்னவர்கலையின் மகள் நான் எங்கள் பொன்வாழ்வில் மண்ணை அள்ளித் தூவிய இந்த நல்லை மண்ணில் என் சாபம் குடிகொண்டு நிற்கும் என்பதை மறவாதீர். எங்களை வாழவிடாத வஞ்சகர் கூட்டம்.- மக்களது மடமையை கொண்டே வாழும் கூட்டம் - இராச்சியத்திற்கு துரோகம் செய்ததாய் இந்த அபலை மீது அழிபுழியிட்ட நல்லை அரசவை துரோகத்திலே மடியும். இன்னும் பெரிய எத்தனை இராச்சியங்கள் இத்தேசத்தில் உருப்பெற்று வந்தாலும் அத்தனையின் அழிவும் துரோகத்தாலே நிகழும். ஆம்..” அவள் கண்களின் தீ அவையோரை சுட்டெரித்துக் கொண்டிருந்தது.

“பெண்ணே பெருஞ்சையில் நின்று ஆத்திரத்தில் சாபவார்த்தைகளை உதிர்க்காதே. பொறுமை காக்க வேண்டியது இப்போது அவசியம் பெண்ணே.. நாட்டிற்காக சிலகணம் நிதானங்கொள்... இழைக்கப்பட்ட அநியாயத்திற்கு மன்னிப்பு வேண்டி நிற்கிறார் மாமன்னர்! ” சாந்தமான தொனியில் பேசிக்கொண்டிருந்த மஞ்சரிதேவியை மேலும் பேச விடாது இடைமறித்தாள் சித்திராங்கதா.

“மன்னிப்பு..! எத்தனை மன்னிப்பு எத்தனை மீட்சி வந்தாலும் எனக்குத் தேவையில்லை.. என்னை காக்கவும் தண்டிக்கவும் ஆளவும் இந்த அவையில் யாருக்கும் தகுதி இல்லை... சித்திராங்கதாவின் முடிவை இந்த அவை இப்போது கேட்கட்டும்..”

விழிகளை மேலும் விரித்து அந்த அரசவையை சுற்றி நோக்கினாள்.

“மாமன்னரே.... மகாராணி மஞ்சரிதேவியே! நல்லை அரசமங்கை மாருதவல்லியே..! என்னவர் மடலை என்னிடம் சேர்ப்பித்து என் தலையை நிமிரவைத்த சேனாதிபதியே எல்லோர்க்கும் சொல்கிறேன்..

முடிந்துவிட்டது.. இனி என்னவர் வரும்போது எல்லாவற்றையும் சொல்லுங்கள். களம் வென்று வருபவரிடம் என் கடைசிச் செய்தியை சொல்லிவிடுங்கள்! ஆகாய சூரியனிற்காய் மலர்ந்த இந்த

தடாகத்து தாமரை குற்றவாளியாக கூடத்தில் நின்று கதையை மறைக்காமல் என்னவரிடத்தில் சொல்லுங்கள்! என்நிலை புரிந்தவர் அவரே.. இப்படியொரு அநியாயம் நிகழ்ந்த பின் உயிர் தாங்கி இருக்கமாட்டாள் இந்த சித்திராங்கதா என்று என்னவர் அறிவார். என் களங்கத்தை களைந்து என்னை குற்றமற்றவள் என நிரூபித்த என்னவரிடத்தில் மறக்காமல் சொல்லுங்கள்! தங்களையே துணை என்று நம்பியிருந்த தங்கள் மனையாள் இந்த அகிலத்தை விட்டு களங்கமற்றவளாய் விடைபெற்றாள் என்று! இவள் கொண்ட இறுதி இன்பம் இதுவே என்பதையும் சொல்லிவிடுங்கள்..”

கண்களில் அருவி பெருகியது.

சுழன்ற அவள் விழிகள் எங்கோ ஒரு திசையில் குத்தி நின்றன. யாருமற்ற அந்த திசையில் யாரையோ கண்டது போல் பேசத்தொடங்கினாள்.



“என்னவரே... எல்லாவற்றிற்கும் மேலானவரே... கொடுத்த வாக்கை தாங்கள் காத்துவிட்டீர்கள். நானும் காப்பாற்ற போகிறேன். என்றும் நான் உங்களுடையவளே! என் உயிரிலும் உயர்ந்தவர்க்கு என் உயிரையே பலியாக்குகிறேன். நல்லை இராச்சியத்தின் முடி வேந்தராய் தாங்கள் ஆகப்போகிறீர்கள். அறிவுக்கண திறக்கும் அந்த ஆட்சியில் களங்கமற்றவளாய் அந்த கல்யாணாதேவி ராணி போல் நானும் வீற்றிருக்கவே என் இன்னுயிரை பலியிட்டு என்னை சுத்தமாக்கி கொள்கிறேன் இப்போது என் கடைசிப் பிழைக்காய் என்னை மன்னியுங்கள் ஐயனே....மன்னியுங்கள்...

அன்னை வீரமாகாளியே!.. ஈழத்தில் இனி பிறக்கும் எந்தப்பெண்ணிற்கும் என்னிலை உருவாக்கக்கூடாது தாயே! பெற்றுக்கொள் என்னுயிரை!

என்னுயிரை பலியிடுகிறேன் உன்னிடத்தில்... என்னவரின் எந்தநாட்டின் வெற்றி இனி உன் கையில் தாயே..! வீரமாகாளி தாயே...!”

என்று கூறியவள் அடுத்து என்ன செய்யப்போகிறாள் என்று புரியாமல் மாருதவல்லியும் மஞ்சரிதேவியும் விரைந்து அவள் அருகே ஓடினர். கணநேரத்தில் என்ன நடந்தது என்று ஊகிக்கவும் முடியவில்லை. தரையில் கிடந்த சங்கிலியனது பெருவாளை விரைந்து சென்று எடுத்தாள் சித்திராங்கதா. கண்ணசைக்கும் நேரத்தில் அவ்வாள் அவள் கரங்களால் அவள் கழுத்தையே அறுத்துக் கொண்டது. நல்லை அரசவை நடுக்கூடம் சிவந்தது.

கொடகம்.....

தொடரும் போதைக்கிரான பயணம்....

யாழ் கோண்டாவில் இந்துக் கல்லூரியில் 24.11.2023 அன்று இடம்பெற்ற போதைப்பொருள் பாவனைக்கு எதிரான விழிப்புணர்வு கருத்தரங்கு இடம்பெற்றது. எமது மருத்துவர் குழாமால் பயிற்றுவிக்கப்பட்ட இளையவர் அணி மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடினர். பாடசாலை மாணவர்களையும் ஆசிரியர்களையும் உள்ளடக்கிய சமூகநெறிக் கழகமும் உருவாக்கப்பட்டது. அபயம் அறக்கட்டளையின் நிதிப் பங்களிப்புடன் சிவபூமி மற்றும் துமி அமைப்புகள் முன்னெடுத்த மேற்படி நிகழ்வானது விழித்தவரெல்லாம் பிழைத்துக் கொள்வர் கருத்திட்டத்தின் ஒரு அங்கமாகும்.



த.வித்யர்ஷன்

மாணவன், கொழும்பு பல்கலைக்கழகம்.

தற்கொலைகளால்

தடமழியும்

துவைமுறைகள்

3

பருவக் கோளாறுகளும், மனநிலை பாதிப்புகளும் பரவலாக தற்கொலைக்கு பலரைத் தூண்டுகின்றன. பெண்கள் தற்கொலைக்கு மாதவிடாய் பிரச்சனைகள் முக்கிய காரணமாக கூறப்படுகிறது. நமது நாட்டை பொறுத்தவரை இளவயதுப் பெண்களின் தற்கொலைகள் கூடுதலாகக் கவனிக்கப்பட வேண்டியிருப்பதை சுட்டிக்காட்டத் தோன்றுகிறது. ஆண்டுதோறும் தற்கொலைகளின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருவதைப் பார்க்க முடிகிறது. பெரும்பாலான தற்கொலைகள் தனிப்பட்ட பிரச்சினைகள் காரணமாக நிகழ்கின்றன என்றாலும், எந்தவொரு தற்கொலைக்கும் தனிப்பட்ட பிரச்சனையே காரணம் என்று கூறிவிட முடியாது. எந்தவொரு தனி மனிதனும்

தீவு அல்ல என்பதும், தனிப்பட்ட பிரச்சனைக்கு சமூகக் கோணமும் உண்டு என்பதும் மறந்துவிடக் கூடியவை அல்ல. ஒட்டுமொத்த சமுதாயமும் ஏதாவது ஒருவகை அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்படும்போது, தற்கொலை இயல்பை அதிகரிக்கும் என்பது ஆய்வுகள் வெளிப்படுத்தும் செய்தி. சமூக, அரசியல், பொருளாதார பிரச்சனைகள் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையை பாதிப்பதும், பலவீனமான மனங்கள் அதனால் பாதிக்கப்பட்டு தற்கொலை சிந்தனைக்கு தூண்டப்படுவதும் நீடுபிக்கப்பட்ட உண்மைகள்.

உலகளவில் தற்கொலை அதிகரித்து வருகிறது, ஆண்டுதோறும் கிட்டத்தட்ட ஒரு மில்லியன் இறப்புகள் நிகழ்கின்றன. கடந்த 20 ஆண்டுகளில் தற்கொலை

விகிதம் 30% க்கும் அதிகமாக அதிகரித்துள்ளது, மேலும் 2016 ஆம் ஆண்டில், 10-34 வயதிற்குள் இறப்பவர்களின் இரண்டாவது முக்கிய காரணம் தற்கொலை ஆகும். கடந்த தசாப்தத்தில், தற்கொலை எண்ணங்கள் அல்லது நடத்தைகளுக்காக மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்பட்ட குழந்தைகளின் விகிதம் இரட்டிப்பாகியுள்ளது.

இந்த உயரும் தற்கொலை விகிதங்கள் நாம் ஒவ்வொருவரும் நமக்குத் தெரிந்த மற்றும் நேசிக்கும் நபர்கள் வாழ்க்கையை எவ்வாறு எதிர்கொள்கிறார்கள் என்பதில் உன்னிப்பாக கவனம் செலுத்த வேண்டும். ஒருவரின் வாழ்க்கை வெளியில் நன்றாக இருப்பதாகத் தோன்றுவதால், அவர்களின் தனிப்பட்ட தருணங்களில் எல்லாம் நன்றாக இருக்கிறது என்று அர்த்தமல்ல.

இன்றைய சூழலில் “மன அழுத்தம்” என்ற வார்த்தையை கடந்து வராதவர்களே இருக்க முடியாது என்ற நிலை உள்ளது. ஏதேனும் ஒரு கட்டத்தில், அனைவரும் மன அழுத்தத்துக்கு ஆட்படுகின்றனர்.

ஆனால், அதிலிருந்து அனைவரும் மீள்கிறார்களா என்பதுதான் இங்கு பிரச்சினை. தொடர் மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்படுபவர்களுக்கு தற்கொலை எண்ணம் ஏற்படுகிறது.

கணவன் - மனைவி இடையிலான பிரச்சினை, குடும்ப உறவுகளில்

சிக்கல், கடன் பிரச்சினை, வேலையில்லா திண்டாட்டம், நோய்களால் நீண்ட நாட்கள் பாதிப்பு, தாங்க முடியாத வலி, மது, போதைப் பழக்கத்துக்கு அடிமையாதல், தேர்வுகளில் ஏற்படும் தோல்வியை தாங்கிக்கொள்ள முடியாமல் போவது என தற்கொலை எண்ணத்துக்கு பல காரணங்கள் வித்திடுகின்றன.

ஒருவர் தற்கொலைக்கு முயல்கிறார் என்றால், அது திடீரென தோன்றும் எண்ணம் கிடையாது. கண்டிப்பாக முன்கூட்டியே அதற்கான அறிகுறிகள் அவர்களிடம் தென்படும். பேசும் விதம், நடவடிக்கைகளில் சிறிய மாற்றங்கள் இருக்கும். “நான் மற்றவர்களுக்கு பாரமாக இருக்கிறேன்”, “என்னால் யாருக்கும் பயனில்லை”, “எனக்கு வாழ தகுதியில்லை” போன்ற வார்த்தைகளை அடிக்கடி பயன்படுத்துவார்கள். தாழ்வு மனப்பான்மையும் இருக்கும்.

இதுபோன்று இருப்பவர்களை கவனமுடன் கையாள வேண்டும். அவர்களுக்கு அவ்வப்போது மது அருந்தும் பழக்கம் இருந்தால், அது திடீரென அதிகரிக்கும். பிடித்தமான பொழுதுபோக்குகளை தவிப்பார்கள். நண்பர்கள், உறவினர்களை விட்டு விலகி தனிமைப்படுத்திக் கொள்வார்கள். அதிகமாக



கோப்பப்படுவது, எந்த செயலிலும் விருப்பம் இல்லாமல் இருப்பது போன்றவையும் மன அழுத்தத்தின் வெளிப்பாடுதான். எனவே, அவ்வாறு இருப்பவர்களுக்கு தற்கொலை எண்ணம் இருக்கலாம் என கருத வேண்டும்.

அலட்சியப்படுத்தக்கூடாது: “நான் இறந்துவிடுவேன்” என்று ஒருவர் திரும்பத் திரும்ப கூறுவதை கவனம் ஈர்ப்பதற்காக கூறுவதாகவும், அவ்வாறு கூறுபவர்கள் தற்கொலை செய்துகொள்ளமாட்டார்கள் என்றும் அலட்சியமாக இருந்துவிடக்கூடாது. சமூக வலைதளங்களின் வளர்ச்சிக்குப் பிறகு, அதில் யாரேனும் தன்னை குறித்து ஏதேனும் தவறான பதிவுகள், புகைப்படங்கள் பதிவேற்றுவதும் சிலரை தற்கொலைக்கு தூண்டுகிறது. தற்கொலை எண்ணத்தை தகுந்த ஆலோசனைகள் அளித்து தடுக்க முடியும். இதற்கு குடும்ப உறுப்பினர்களின் ஆதரவும் அவசியம். அறிகுறிகளை கண்டறிந்தால், அவர்களிடம் பிரச்சினை குறித்து விரிவாக பேசி ஆதரவாக இருக்க வேண்டும். மன நல ஆலோசகரை

அணுகுவதை பலர் இங்கு களங்கமாக கருதுகின்றனர்.

ஆனால், அது இயல்பான ஒரு விஷயம். எப்படி சளி, காய்ச்சல், தலைவலி பாதிப்பு வந்தால் மருத்துவரை அணுகுகிறோமோ, அப்படித்தான் மன நல மருத்துவரையும் அணுகுகிறோம் என்ற எண்ணம் உறவினர்களுக்கு இருக்க வேண்டும். தற்கொலை எண்ணத்துக்கான காரணத்தைக் கண்டறிந்தால் தான் தீர்வை அளிக்க முடியும். மன அழுத்தத்தை குறைக்கும் மருந்துகளோடு, எண்ணங்களை மாற்ற தகுந்த ஆலோசனைகளை மருத்துவர் வழங்குவார். மன அழுத்தத்தை நிர்வகிக்க மன அழுத்தம் வராமல் இருக்க நண்பர்கள், குடும்பத்தினருடன் சிரித்து மகிழும் விஷயங்களுக்கு நேரம் ஒதுக்க வேண்டும். தினசரி உடற்பயிற்சி, ஏதேனும் ஒரு விளையாட்டில் ஈடுபடுவதை வழக்கமாக்கிக்கொள்ள வேண்டும். தியானம் மற்றும் ஆழ்ந்த சுவாசம் மன அழுத்தத்தை நிர்வகிக்க உதவும். தூக்கமும், மன அழுத்தமும் ஒன்றோடொன்று தொடர்புடையவை. மன அழுத்தம் தூக்கத்தை பாதிக்கும். தூக்கமின்மையானது அதிக மன அழுத்தத்திற்கு வழிவகுக்கும். எனவே, தினமும் இரவு 7 மணி நேரம் முதல் 8 மணி நேரம் தூங்குவது சிறந்தது. இதமான, இருண்ட மற்றும் அமைதியான அறையில் தூங்க வேண்டும்.

நொடர்த்து சீர்தீர்ப்போம்.....





அபயம் இரகசியம் பேணும்

இலவச வைத்திய தொலைபேசி அழைப்பு சேவை

071 07 12345



மனநெருக்கடிகளில்
இருப்பவர்களும், அவர்களது
உள்ளம் உயிர் காக்க துணை
நிற்பவர்களும் தொடர்பு
கொள்ளக்கூடிய அவசர அழைப்பு
(போதைப்பொருள் பாவனையில்
இருந்து மீள நினைப்பவர்களும்
இச் சேவையை பயன்படுத்தலாம்)



தங்களால் வழங்கப்படும் சுயவிபரங்கள் மற்றும்
தகவல்கள் யாவும் இரகசியமாக பேணப்படும்.

**24 மணிநேரமும் வைத்தியரையும், ஆலோசகரையும்
உடனடியாக தொடர்பு கொள்ளலாம்**

பாதிக்கப்பட்டவர்களோ அல்லது அவர்களை
காண்பவர்களோ (உறவினர், நண்பர்கள், நலன்விரும்பிகள்)
இச்சேவையை பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

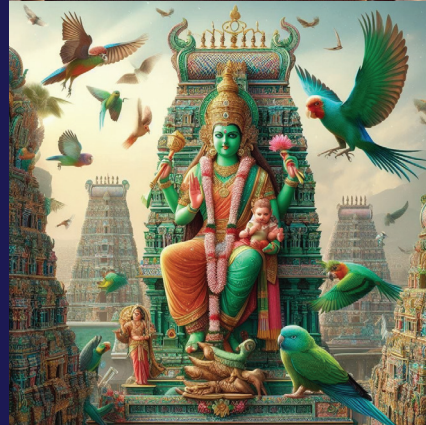
அவனருளாலே

அவன்தாள் வணங்கி...!

மணிவாசகன் வாசகத்தை வாரியெடுத்து - கவி
மணிகளால் சிறு பாமாலை தொடுத்தேன்.
மனிதம் மத்தாப்பாய் மலர
மகேசனருள் வேண்டுமடா!
விடியாத இரவும் புலராத பொழுதும்
அவன் தாளில் தளருமடா
ஆட்டி வைக்கும் பொம்மையாக
கர்த்தாவாய் அவன் களமிறங்க
அவனருள் வேண்டுமடா!

தன் மகவரிந்து உணவளித்த
உத்தமன் ஒருவன்
தும்பிக்கையான் துதிக்கையில்
மூதாட்டி கைலாயம்
பிட்டிற்காய் பரமனவன் பிரம்படியாம்
வராகத்திற்கு வரமதுவாய்
வந்தவனும் அவனே....
கண்ணப்பன் கண்ணப்ப
அப்பனவன் அருள்செய்ய
பகீரதனின் பக்தியது
கங்கையவள் கரைசேர
வராகம் வரை தோண்ட
அன்னமது ஆகாயம்
தாழும் பூவும் தவறிழைக்க - அனைத்தும்
அவனருளாலே அவன்தாள் வணங்கி

மானிடர்க்கென்று பேச்சுப்படின
வாழ்கிலேன் கண்டாய் மன்மதனே
எச்சில் பழத்தை எள்ளளவும் சுழியாமல்
சுவைத்திட சபரியவள் சமாத்நிலை
கைவண்ணம் அங்கு கண்டேன்
கால்வண்ணம் இங்கு கண்டேன்
நெஞ்சினால் பிழைப்பிலாள்
கல்லது கன்னியாக.....
கையிடுக்கில் கைலாயம்



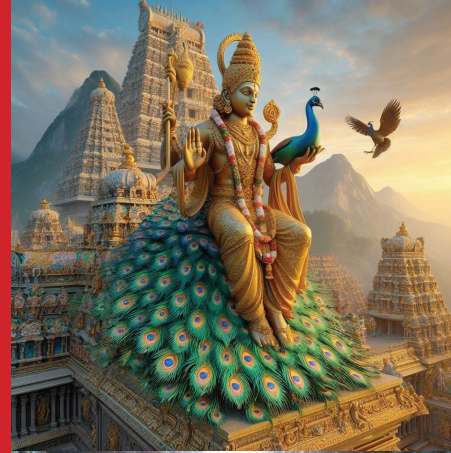
கரைந்ததுவோ கானத்தில்
துச்சாதனன் துகிலுரிய
அச்சுதனும் அருளளிக்க
அவன் தாள் வணங்கிட்போம் அவனருளாலே!

பலசாலி ஐவர் பூமியில் பிறந்தது
அவனருளாலே.....
பார்த்தனின் கொடியினில் மாருதி
பறந்தது அவனருளாலே....
சர்வேசன் சாரதியாய் சண்டையில்
புகுந்தது அவனருளாலே...
பரமனிடம் பார்த்தனவன் பாசுபதம்
பெற்றதும் அவனருளாலே....
சந்திரஹாசம் தசக்கீரவன் பெற்றதும்
அவனருளாலே....
யாம் பிறவிப்பெருங்கடல் நீந்த
வேண்டும் - அதுவும் அவனருளாலே!

அம்மையும் அர்த்தநாரியானாள்
வானுயர்ந்து வானரமாய்
சேவைக்குச் சின்னமதாய்
நெஞ்சமது பிளந்திட்டான்
தாலி விற்றுக் குங்கிலியம் வாங்கி
என்றும் பதினாறு வரமதுவாய்
கல்லெறிந்தான் சாக்கியனும்
அவனருளாலே அன்றி
வேறொன்றில்லையே....!

பட்ட கட்டையில் பகற்குருடு போகிறதாம்
பக்தி என்னடா பழக்கடையில் கிடைக்கிறதா?
இந்திரியம் இழந்து
இன்பமது தேடி
உருத்திராட்சப் பூனைகளாய்
உலவியது போதும்...!

ஆதியாய் அந்தமாய் அன்பனாய்
அரும்பெரும் சோதியாய்
அருந்தவமாய் அவனருள்
வேண்டுமடா அவன்தாள் பணிந்திட....!



ஸ்ரீணி (ஐரா) சக்ஷிகாவுந்தம்,
உதுவி விரிவுரைப்பாளர்,
இந்துநாகரிகக்குறை.

திருமணத்தில் பலதாரம் ஓர் முடிவீய்யா... ?



இவ்வுலகிலே பலதரப்பட்ட மக்கள் தெரிந்தோ தெரியாமலோ பலதரப்பட்ட சமூகம் சார் பிரச்சனைகளுக்குள் சிக்கி தம் வாழ்வை தொலைத்துக் கொண்டிருக்கின்றனர். இதில் பலராலும் வெளிப்படையாக பேசப்படாது காலம் காலமாக தொடர்ந்து வரும் ஓர் சமூகப் பிரச்சினையாக பலதார திருமணம் காணப்படுவது என்பது எவராலும் மறுக்க முடியாத ஓர் உண்மையே.

திருமணம் என்பது ஆரம்ப காலம் தொட்டு பல்வேறு சமூகங்களின் மத்தியில் நடைமுறையில் இருந்து வருகின்றது. ஆனால் இன்று திருமணம் எனும் பந்தம் தனது வடிவங்களில் பல்வேறு மாற்றத்தை கொண்டுள்ளது. இதில் இன்று அதிகரித்துச் செல்லும் ஓர் விடயமாக பலதார திருமணம் காணப்படுகின்றது. பலதார திருமணம் என்பது ஒருவர் ஒரே நேரத்தில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட மனைவிகளை கொண்டிருக்கும் வழக்கத்தினை



கிருஷ்சாந்தி அன்ரனிவிமலதாஸ்
நிதர்சனி ஜெயக்குமார்
உளவியல் துறை
யாழ்ப்பாண பல்கலைக்கழகம்

குறிக்கின்றது. பலதார மணம் பற்றிய வாதமானது சமீபத்தில் அறிஞர்கள், பாரம்பரியவாதிகள், மனித உரிமை ஆர்வலர்கள் மற்றும் பெண்ணியவாதிகள் ஆகியோரின் கவனத்தை ஈர்த்துள்ளது.

பெண்கள் உரிமை விவகாரங்களில் ஒன்றாக விளங்கும் பலதார திருமணத்திற்கான காரணங்களானவை ஒவ்வொரு சமூகத்தின் பொருளாதார, கலாசார, கல்வி மற்றும் வளர்ச்சி போன்ற நிலைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு ஆராயப்பட வேண்டியதொன்றாகும். இவற்றில் முதன்மையான காரணங்களாக, ஆணாதிக்கம் மற்றும் கலாசார ரீதியான காரணங்கள் குறிப்பிடத்தக்கவை.

மேலும் திருமண வாழ்க்கையில் திருப்தியின்மை, குடும்ப வன்முறை, கல்வி அறிவின்மை, அதீத பாலியல் நாட்டம், பாலியல் உறவில் திருப்தியின்மை, சமூக மற்றும் தொலைத்தொடர்பு ஊடகங்களின் தாக்கம் மற்றும் இளவயது திருமணம் என்பன இதனை ஊக்குவிக்கின்றன என்பதில் ஐயமில்லை.

பலதார திருமணம் காரணமாக குடும்ப கட்டமைப்பு சீர்குலைதல், சிறுவர் துஷ்பிரயோகம், மனைவிகளுக்கு மேற்கொள்ளப்படும் துஷ்பிரயோகம், தனது விருப்பப்படி மனைவிகள் மற்றும் பிள்ளைகளை கைவிட்டு செல்லல், பிள்ளைகளின் உளநலம் பாதிப்படைதல், பெண்களின் உரிமை மறுக்கப்படல் ,பிள்ளைகள் சமூகத்தால் முத்திரை குத்தப்படல், சமூகத்தின் அங்கீகாரம் கிடைக்காமை, சமூக கலாசார சீரழிவு போன்ற குறிப்பிடத்தக்க சில விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன.

விழிப்புணர்வு வழங்கல்

“ஒருவனுக்கு ஒருத்தி” என்ற வாசகமானது எம் தமிழ் கலாசாரத்தில் திருமண பந்தத்தின் புனிதத்தினை புலப்படுத்தி நிற்கின்றது.



ஆரோக்கியமான சமூகத்தை ஏற்படுத்த வேண்டுமெனில் இந்நிலை மாற வேண்டும். அந்த வகையில் இதனையொட்டிய விழிப்புணர்வை சமூகத்தில் ஏற்படுத்த வேண்டியது அவசியமானதொன்றாகும்.

மேலும் பலதார திருமணத்தால் ஏற்படும் அனைத்து விளைவுகள் மற்றும் பால்நிலை தொடர்பான அறிவினை பாடசாலை மட்டத்திலேயே தெளிவுபடுத்தப்பட வேண்டும். இதற்காக சமூக ஊடகங்களின் மூலமாக வழிகாட்டலும் காணப்பட வேண்டும். திருமண வாழ்வு பற்றியும் குடும்பம் பற்றியும் சரியான விளக்கமும் புரிந்துணர்வும் மத ரீதியாகவோ அல்லது சமூக ரீதியாகவோ திருமணத்திற்கு முன்னர் வழங்கப்பட வேண்டும்.

உள ஆற்றல்படுத்தல்

பலதார மணம் பற்றிய ஆண்களின் மனநிலை மாற்றப்பட வேண்டும். இதற்காக இம் மனநிலை கொண்டிருப்பவர்களுக்கான உள ஆற்றுப்படுத்துதலை வழங்குவது அவசியமாகின்றது.

சட்டங்களை பலப்படுத்துதல்

மிக முக்கியமாக இப் பலதார திருமணத்தை எதிர்க்கும் சட்டங்களை பலப்படுத்துவதும் முறையாக நடைமுறைப்படுத்துவதும் இன்றியமையாததாகும்.

குழிச் சிகிச்சை (Group therapy)

சமூகத்தில் உள்ள பலதார மணம் செய்தோரை ஒன்றாகச் சேர்த்து அதாவது 8 -12 பேருக்குட்பட்டது.

அவர்களது பலதார மணம் பற்றிய அனுபவங்கள் அதிலிருந்து மீண்ட அனுபவங்களை சிகிச்சையாளரின் முன்னால் பகிரும் முறை இதுவாகும். இச்சிகிச்சையின் போது கவனிக்கப்பட வேண்டிய முக்கிய அம்சம் குழு அங்கத்தவர்கள் வயதிலும், மொழியிலும் ஒத்ததாக இருத்தலே.

நடத்தை சிகிச்சை (Behavior therapy)

நடத்தை சிகிச்சையானது ஒழுங்கற்ற நடத்தைகளை சீராக்குவதற்கு முயற்சிக்கின்றது. E.g- குறித்த சூழல் தாக்கத்தினால் ஏற்படும் பலதார மணம் பற்றிய இந்தப் நடத்தையை இச் சிகிச்சை மூலம் மாற்றியமைக்கலாம்

எனவே இவை அனைத்தையும் தொகுத்து நோக்குகின்ற போது சமூகம் சார் பிரச்சனைகளில் இன்று அதிகரித்துச் செல்லும் விடயமாக விளங்கும் பலதார திருமணமானது உடல் உள தாக்கங்களை ஏற்படுத்துவதோடு மட்டுமல்லாமல் பாரிய அளவில் சமூக ரீதியாகவும் பல தாக்கங்களை ஏற்படுத்திய வண்ணம் உள்ளது ஆகவே எமது எதிர்கால சமூகத்தின் நலன் கருதி பலதார திருமணத்தை சமூகத்தில் இருந்து களைவதற்கான முயற்சிகளை மேற்கொள்வது ஒவ்வொருவரினதும் கடமை என்பதை உணர்ந்து செயல்படுவோம்.



போதைப் பொருள் கடத்தல்காரர்களை பிடிக்க முயன்ற போலீஸ் அதிகாரிக்கு கௌரவம்



ஜா-எல ஆற்றில் முழ்கி உயிரிழந்த பொலிஸ் கான்ஸ்டபிளான கிருஷ்ணமூர்த்தி பிரதாபன் மரணத்திற்குப் பின் பொலிஸ் சார்ஜென்டாக பதவி உயர்வு வழங்கப்பட்டுள்ளது.

ஜா-எல பொலிஸாரின் பிடியில் இருந்த போதைப்பொருள் சந்தேகநபர் ஒருவர், அருகில் இருந்த கால்வாயில் குதித்து நீந்தி தப்பிக்க முயன்ற நிலையில், அவரை பிடிக்க கால்வாயில் குதித்த போது நீரோட்டத்தில் அடித்து செல்லப்பட்டு பின்னர் 24.11.2023 சடலமாக மீட்கப்பட்டமை குறிப்பிடத்தக்கது.



சீ. இதயகுமார்
உளவியல் துறை
யாழ்ப்பாண பல்கலைக்கழகம்

சீதைக்கம்படம் உயிர்மம்



கரு கர்ப்பப்பைக்கு வெளியே உள்ள பகுதியில் உயிர் வாழ கிடைப்பதற்கு முன்னதாக கருவை நீக்குதல் கருக்கலைப்பு எனப்படும். கருக்கலைப்பானது கருத்தரித்த பெண் விரும்பி செய்து கொள்வது. பாதுகாப்பான முறையில் மருத்துவரின் அறிவுரையோடு செய்து கொள்வதன் மூலம் அப் பெண்ணுக்கு ஆரோக்கிய குறைபாடு நேராமல் பார்த்துகொள்ளலாம். இது குறித்து போதிய விழிப்புணர்வு இல்லாமல் பல பெண்கள் கருக்கலைப்பு செய்து கொள்வதோடு உடல் ஆரோக்கியத்தையும் இழந்துவிடுவது உண்டு. எல்லா கர்ப்பங்களும் திட்டமிடப்பட்டவை அல்ல. அனைத்து விதமான வயதுகள் மற்றும் பின்னணிகளில் இருந்து வரும் பெண்களுக்கு திட்டமிடப்படாத கர்ப்பம் நிகழ்கிறது. ஆஸ்திரேலியாவில் ஏறக்குறைய பாதி

கர்ப்பங்கள் திட்டமிடப்படாதவையாக இருக்கின்றன.

கருக்கலைப்பும் இலங்கை சட்டமும்

கருக்கலைப்பு இலங்கையில் சட்ட விரோத செயலாகும். ஆனால் தாயின் உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்படும் என்று மருத்துவரீதியில் பரிந்துரைக்கப்படும் போது அது பரிசீலனைக்கு எடுத்துக் கொள்ளப்படும். இதனால் தேவையற்ற கர்ப்பத்தினைத் தடுப்பதற்கு பாதுகாப்பான பாலுறவினை மேற்கொள்வது அவசியமாகும். எவ்வாறாயினும் நீங்கள் தேவையற்ற கர்ப்பம் என்று கருதுகின்றீர்களாயின் தயவு செய்து குடும்பத் திட்ட சங்கத்தினை நாடுங்கள். அவர்கள் ஆலோசனைகளை வழங்கி மாற்று வழிகள் தொடர்பில் வழிகாட்டுவதற்கு எப்பொழுதும் தயாராக உள்ளனர்.

கருக்கலைப்புக்கான பின்வருவனவற்றை அமையும்.

1. கருக்கலைப்பு வகை
2. உங்கள் கர்பத்தின் நிலை
3. நீங்கள் கருக்கலைப்பு செய்து கொள்ளும் இடம் (பொது அல்லது தனியார் மருத்துவமனை)
4. நீங்கள் Medicare க்கு தகுதியுடையவரா என்பது
5. உங்களிடம் தனிப்பட்ட சுகாதார காப்பீடு இருக்கிறதா என்பது
6. நீங்கள் ஒரு மருத்துவநிலையத்திற்கு பயணிக்க வேண்டுமா என்பது

கருக்கலைப்பு வகைகள்

கருக்கலைப்பில் இரண்டு வகைகள் உண்டு.

1. மருத்துவ கருக்கலைப்பு
2. அறுவை சிகிச்சை கருக்கலைப்பு

இவ்விரண்டும் பாதுகாப்பானவை மற்றும் செயல் திறன் கொண்டவையாகும்.



செலவு பொருத்து

கருத்தரித்த பிறகு முதல் இருபது வாரங்களில் இரண்டாவது ட்ரைமெஸ்டரின் இறுதி மாத காலத்துக்குள் கருக்கலைப்பு செய்து கொள்ள வேண்டும். இதிலிருந்து தாமதமாகும் ஒவ்வொரு நாளும் குழந்தையின் வளர்ச்சி வேகமாக இருக்கும். இந்த நேரத்தில் கருக்கலைப்பு செய்தால் அது தாயின் உயிருக்கு ஆபத்தை உண்டாக்கிவிடவும் வாய்ப்புண்டு.

கருக்கலைப்புக்கு முதல் 20 வாரங்கள் வரை என்று கூறினாலும் கூட பாதுகாப்பானது என்றால் அது முதல் 12 வாரங்களுக்குள் என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள். கருத்தரித்த உடன் கருக்கலைப்பு செய்து கொள்ளலாம் என்று முடிவெடுக்கும் பெண்கள் பலருக்கும் மருத்துவர்களின் அறிவுரை முதல் மூன்று மாத காலங்கள் தான். இவர்களுக்கு அறுவை சிகிச்சை முறையில் இல்லாமல் கருக்கலைப்பு மாத்திரைகள் தரப்படும். சிலருக்கு யோனி வழியாக மருந்துகள் செலுத்துவதுமுண்டு என்றாலும் மாத்திரைகள் வழியாக கருக்கலைப்பு அதிகம் நடைபெறுகிறது. இந்த மாத்திரைகள் உட்கொண்ட 48 மணி நேரத்தில் கரு அழிந்து உதிர போக்கு உண்டாகிறது. பெண்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் அவர்கள் மருத்துவரின் அறிவுரையோடு வீட்டிலேயே மாத்திரைகளை எடுத்துக்கொள்ள அறிவுறுத்தப்படுகிறார்கள். பலவீனமான பெண்கள் மருத்துவமனையில் மருத்துவர்கள்காண்பில் சிகிச்சை பெறுவது தான் அவசியமாகிறது.

கரு வளர்ந்த பிறகு மாத்திரைகள் வழியாக கருக்கலைவு சாத்தியம் இல்லை என்னும் போது அறுவை சிகிச்சை வழியாக செய்யப்படுகிறது. வலி தெரியாமல் இருக்க மயக்க மருந்து கொடுத்து கருக்கலைப்பு உறிஞ்சும் கருவியை யோனி வழியாக கர்ப்பைக்குள் செலுத்தி கர்ப்பப்பையில் இருக்கும் கருவை உறிஞ்சுவெளியே எடுக்கப்படும். இதற்கு பிறகு வலி நிவாரண மாத்திரைகளை வழங்குவார்கள். பிறகு மருத்துவரின் ஆலோசனையோடு மீண்டும் வந்து கர்ப்பப்பை பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். கருவின் எஞ்சிய பகுதி ஏதேனும் கருப்பையில் இருக்கிறதா என்பதை அறிய பரிசோதனை செய்வார்கள். சட்டபூர்வமாகவும், பாதுகாப்பாகவும் கருக்கலைப்புச் செய்யப்படும்போது, நீண்டகாலத்தில் ஏற்படக்கூடிய மனநல, உடல்நலப் பாதிப்புகள் தவிர்க்கப்படலாம்.

பாதுகாப்பற்ற கருக்கலைப்பு தொடர்பாக விழிப்புணர்வு வழங்கல்.

அடிப்படை மருத்துவ அறிவற்றவர்களால் தரமற்றும் பாதுகாப்பு நடைமுறைகள் எதுவும் பின்பற்றப்படாமலும் மேற்கொள்ளப்படும் கருவைக் கலைக்கும் செயற்பாடே பாதுகாப்பற்ற கருக்கலைப்பாகும். இது உயிருக்கு ஆபத்தினை விளைவிக்கும் ஓர் செயற்பாடாக உள்ளதுடன் எதிர்காலத்தில் குழந்தை பேற்றுக்கான வாய்ப்பினையும் இது பாதிக்கின்றது.

ஆனால், திறமையற்றவர்களால், சுகாதாரமற்ற சூழலில், அபாயகரமான உபகரணங்கள் பயன்படுத்திப் பாதுகாப்பற்ற முறையில் செய்யப்படும் சட்டபூர்வமற்ற கருக்கலைப்பு நிகழ்வுகளினால், ஆண்டொன்றுக்கு 5 மில்லியன் பெண்கள் மருத்துவமனைகளில் அனுமதிக்கப்படுவதுடன், 47000 பேர் இறப்புக்கு உள்ளாகின்றனர். எல்லாப் பெண்களுக்கும் பாதுகாப்பான, சட்டபூர்வமான கருக்கலைப்புக்கு அனுமதி கிடைக்க வேண்டும் என்று உலக சுகாதார அமைப்பு பரிந்துரை செய்கிறது.

உலக அளவில் ஆண்டு ஒன்றுக்கு நிகழும் சுமார் 56 மில்லியன் கருக்கலைப்புகளில் கிட்டத்தட்ட 45 சதவீதம் பாதுகாப்பற்ற கருக்கலைப்புகளாகவே இருந்தன. 2003 - 2008 ஆண்டுகளில் இந்த வீதத்தில் பெரிய மாற்றம் எதுவும் நிகழவில்லை. ஆனால் மக்களுக்கு குடும்பக் கட்டுப்பாடு மற்றும் கருத்தடை பற்றிய அறிவு பல ஆண்டுகளாக வழங்கப்பட்டு வந்ததன் விளைவாக அதற்கு முந்திய ஒரு சில பத்தாண்டுகளில் இந்த வீதத்தில் வீழ்ச்சி ஏற்பட்டிருந்தது.



2008 ஆம் ஆண்டளவில், 40 சதவீதமான பெண்களுக்கு, தமது விருப்பத்திற்கேற்ப, சட்டபூர்வமாக கருக்கலைப்புச் செய்துகொள்வதற்கு கட்டுப்பாடுகள் இருக்கவில்லை. அதேவேளை கருக்கலைப்பை அனுமதிக்கும் நாடுகளில், வெவ்வேறு நாடுகள், பிரசவ காலத்தில் எந்தக் கால எல்லைக்கு முன்னர் கருக்கலைப்பு செய்துகொள்ள வேண்டும் என்பதற்கு வெவ்வேறு கால எல்லைகளைக் கொண்டிருக்கின்றன.

நீங்கள் உடல் ரீதியாகவும் உணர்ச்சி ரீதியாகவும் நன்றாக உணரும் பட்சத்தில் கருக்கலைப்பு செய்த மறுநாளே நீங்கள் இயல்பான செயற்பாடுகளுக்குத் திரும்பலாம். ஆனால் அடுத்த ஓரிரு வாரங்களுக்கு நீங்கள் பின்வருவனவற்றை தவிர்க்க வேண்டும்.

கனமானவற்றை தூக்குதல், உடல் ரீதியான வேலை மற்றும் கடுமையான செயற்பாடுகள், உடலுறுவு கொள்ளுதல், மாதவிடாய்க்கான பஞ்சுத்தக்கைகளை (tampons) பயன்படுத்துதல், குளியல் தொட்டியில் குளித்தல் அல்லது நீந்திச் செல்வது.



முழக்கிக் கொண்டிருக்கும் தேசம்...!



பசிபிக் கடற்பகுதியில் உள்ள டுவாலு (Tuvalu) எனும் பவளப்பாறைகள் நிரம்பிய சிறு தீவுகளை உள்ளடக்கிய நாடு. இங்கு சுமார் 12 ஆயிரம் பேர் வசிக்கின்றனர். 2100 வருடத்திற்குள் 95 சதவீத நாடு நீருக்கடியில் சென்று விடும் என விஞ்ஞானிகள் எச்சரித்துள்ளனர். அதிகரிக்கும் உலக வெப்பமயமாதலால் தற்போது டுவாலு கடல் மட்டத்தை விட 15 அடி உயரத்தில் மட்டுமே இருப்பதால் அங்கு சுற்றுலா பயணிகள் செல்வதும் நின்று விட்டது. இந்நிலையில், ஆஸ்திரேலிய பிரதமர் அந்தோனி (அல்பானிஸ் Anthony Albanese) டுவாலு மக்களுக்கு ஆஸ்திரேலியாவில் புகலிடம் அளிக்கும் ஒப்பந்தம் ஒன்றை டுவாலு பிரதமர் காசியா நாடானோ (Kausea Natano) உடன் கையெழுத்திட்டுள்ளார். ஆண்டுதோறும் டுவாலு நாட்டு குடிமக்கள் 300 பேருக்கு ஆஸ்திரேலியாவில் தங்கி படித்து, வேலை செய்ய அனுமதி அளிக்கும் விசா வழங்கப்பட உள்ளது.

அங்கிருந்துதான் வருகிறோம்!



24 வயது வாலிபன் இரயில் ஜன்னல் வழியேபார்த்து கத்தினான்.”அப்பா இங்கே பாருங்கள்,”..

மரங்கள் எல்லாம் நமக்கு பின்னால் ஓடுகின்றன என்று!”

அவனருகில் இருந்த அவனது அப்பா சிரித்துக்கொண்டார்.

ஆனால் அவர்கள் அருகில் இருந்த இளம் தம்பதியினர் அவனைப் பார்த்து பரிதாப பட்டுக்கொண்டனர்....

மறுபடியும் அந்த வாலிபன் கத்தினான்.

”அப்பா மேலே பாருங்கள், “
மேகங்கள்
நம்மோடு வருகின்றன.. என்றான்...

இதைக்கேட்டு தாங்க முடியாத தம்பதியினர் வாலிபனின் தந்தையிடம்

”நீங்கள் ஏன் உங்கள் மகனை ஒரு

நல்ல டாக்டரிடம் காட்டக் கூடாது என்றனர்”

அதற்கு அந்த வயதான அப்பா சிரித்துக் கொண்டே சொன்னார்...

”நாங்கள் டாக்டரிடம் இருந்துதான் வந்து கொண்டிருக்கிறோம்... என் மகன் பிறவிக் குருடு .இன்றைக்கு தான் அவனுக்கு பார்வை கிடைத்தது என்றார்.”

அன்பு நண்பர்களே., உண்மையில் ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் ஒரு கதை உண்டு. மற்றவரை தீர்மானிக்க நினைத்தால் நாம் உண்மையை இழந்துவிடலாம்.

சில நேரங்களில் உண்மை நம்மை ஆச்சிரிய பட வைக்கலாம்.

உருவத்தை பார்த்து யாரும் யாரையும் எடை போடவேண்டாம்.



வாழ்வது ஒருமுறை வாழ்க்கட்டும் தவையுறை

'அரிது அரிது மானிடராய் பிறப்பது அரிது.' என ஒளவையார் மனிதரின் பிறப்பு பற்றியும், வாழ்க்கை பற்றியும் கூறுகிறார். எத்தனை உயிரினங்கள் இருந்தாலும் கூட மனிதப் பிறப்பு அற்புதமானது. மனிதவாழ்க்கை இறைவனால் கட்டமைக்கப் படுவதுடன், மனிதவாழ்வில் பிறப்பு-இறப்பு என இரண்டிற்கும் இடைப்பட்ட ஒரு அழகிய வாழ்க்கை காணப்படுகிறது. சுவாரஸ்யமான மனிதவாழ்க்கையின் இறுதியில் மனிதன் இயற்கையாக இறக்கும் போது, "இயற்கை எய்தினான், இறைவனடி சேர்ந்தார், காலமாகினார், ஆத்மசாந்தி அடைந்தார்" எனக் கூறுவார்கள். மனிதன் இயற்கைக்கடுத்து ஒரு முழுமையான வாழ்க்கையை வாழமுடியாமல் ஏதோ



நடராசா கோபிராம்
உளவியல்த்துறை மாணவன்
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்.

ஒரு காரணத்தால் வாழ்க்கையை முடித்துக்கொண்டால் அதனை "செயற்கை மரணம் அல்லது துர்மரணம்" என முன்னோர்கள் கூறுவதுடன் ஆன்மா சாந்தியடையாது எனவும் கூறுவார்கள். இவ்வாறான துர்மரணமாக தற்கொலை காணப்படுகிறது.

தற்கொலை என்பது நம்மை நாமே கொலை செய்து கொள்வதாக காணப்படுகிறது. பொதுவாக சமயங்கள் தற்கொலையை இறைநம்பிக்கைக்கு எதிரானது என கூறுகின்றது.

(செப்டம்பர் 10) உலக தற்கொலை தடுப்பு நாளாகும். இந்நாளை 2003 இலிருந்து பிரகடனப்படுத்தப்பட்டு காணப்படுவதுடன் அனைவரும் கட்டாயம் தெரிந்திருக்க வேண்டிய நாளாகவும் காணப்படுகிறது. ஏனெனில் இன்றளவு எமது நாட்டில் மட்டுமல்ல, உலகம் எதிர்நோக்கும் ஓர் முக்கிய பொதுச்சுகாதாரப் பிரச்சினையாக தற்கொலை விளங்குகிறது. காலங்காலமாக செய்தித்தாள், சமூகவலைத்தளங்கள் போன்றவற்றிலும் நாள்தோறும் வரும் ஒரு துயரகரமான செய்தியாகவே இது காணப்படுகின்றது. மரணம் சோகமானது தான். அதிலும் தற்கொலை மிகுந்த சோகத்தை தருகின்றது. இது குறித்த நபரை மட்டுமல்லாது, சுற்றியுள்ளவர்களுக்கும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது.

உலகளாவிய ரீதியில் தற்கொலை இன்னும் முற்றாக கட்டுப்படுத்தப்படாததும், அதேவேளை மிகச்சரியாக எதிர்வுகூறப்படாததுமான பிரச்சினையாகவே காணப்படுகின்றது. உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தின் (WHO) தற்போதைய ஆய்வுகளின்படி வருடத்திற்கு 8 லட்சத்திற்கும் அதிகமானோர் தற்கொலை செய்கின்றனர். அதாவது

40 செக்கனுக்கு ஒரு நபர் என்ற ரீதியில் இடம்பெறுகின்றது. குறிப்பாக 15-29 வயதுப் பிரிவினர் அதிகளவில் இறப்பதற்கு தற்கொலையே பிரதான காரணமாக விளங்குகின்றது. 15-44 வயதுவரை 55% வீதமானவர்களும், 45 வயதின்மேல் 45% வீதமானோரும் இறப்பதாக அமெரிக்க நோய்தடுப்பு மையம் கூறுகின்றது. பெண்களைவிட 2 மடங்கிற்கு மேல் ஆண்கள் தற்கொலை செய்வதுடன், தற்கொலைக்கான முயற்சியில் பெண்களே அதிகமாக ஈடுபடுகின்றனர்.

தற்கொலை செய்தல் என்பது ஒருவன் தன் உயிரை மாய்க்கும் பொருட்டு திட்டம் தீட்டி, திட்டத்தினை நடைமுறைப்படுத்தி தனது உயிரை மாய்த்துக்கொள்ளல் ஆகும். தற்கொலைக்கான திட்டத்தினை தீட்டி அதனை நடைமுறைப்படுத்தும் போது தடுக்கப்பட்டு அல்லது சிகிச்சையின் பின் காணப்படின் அதனை “தற்கொலை முயற்சி” எனலாம். ஒருவர் தற்கொலை செய்து இறக்கும் நேரத்தில் 10-15 மனிதர்கள் தற்கொலைக்கு முயற்சிப்பதுடன் 100ற்கும் அதிகமானவர்கள் அதனைப் பற்றி சிந்தித்துக் கொண்டிருப்பதாக ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன. நமது நாட்டிலும் கூட ஒருவருடத்தில் சுமார் 3000 பேர் அதாவது ஒரு நாளுக்கு 8 அல்லது 9 பேர் சராசரியாக தற்கொலை செய்வதாக ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன.

தற்கொலை மதம், இனம், மொழி, நாடு என இல்லாது மனிதர்களால் தனித்துவமாக செய்வதாக



காணப்படுகிறது. ஏனெனில் பொதுவாக மனிதன் தவிர்ந்த ஏனைய உயிரினங்கள் தற்கொலை செய்வதில்லை. கொலைகள் மற்றும் போர்கள் மூலம் ஏற்படும் உயிரிழப்பை விட அதிகமாகவே உலக அரங்கில் பல்வேறு முறைகளில் தற்கொலைகள் இடம்பெற்று வருகின்றன. விஷம் குடித்தல், மாடியிலிருந்து குதித்தல், தூக்குமாட்டி இறத்தல், தூக்க மாத்திரை உண்ணல் முதலான பல முறைகளில் தற்கொலைகள் இடம்பெறுகின்றன.

என்ன காரணங்களின் அடிப்படையில் மனிதர்கள் தற்கொலை செய்கிறார்கள் என பார்த்தோமாயின் இவற்றிற்கு பல்வேறு காரணங்கள் வழிவகுக்கின்றன. மனச்சோர்வு, பொருளாதார பிரச்சினை, காதல் தோல்வி, குடும்பப் பிரச்சினை, பாலியல் இயலாமை, விவாகரத்து, சமூக ஊடகங்களின் தவறான செயற்பாடு, பரீட்சைத் தோல்வி, வேலையின்மை, தீராத நோய்கள், உளவியல் சார் பிரச்சினைகள், போதைப் பொருள் பாவனை எனப் பல காரணங்களை நாம் அடுக்கிக்கொண்டே போகலாம்.

1. மனச்சோர்வு

மனச்சோர்வு என்பது பொதுவாக நாம் ஒரு பிரச்சினையிலிருந்து மீண்டெழ முடியாத நிலையாக காணப்படுகிறது. ஒரு பிரச்சினையின் போது நாம் “3F” என்ற முறையை பயன்படுத்துவோம். 3F (Fly - விலகிச்செல்லல், Fight - போராடல், Freeze - தேங்கிநிற்கல்). இதில் Fly, Fight என்பன ஒரு குறிப்பிட்ட

பிரச்சினையிலிருந்து விடுபட ஆரோக்கியமானதாகவும், அந்த இடத்தில் தேங்கி நிற்பது (Freeze) மனஅழுத்தத்தை (Stress) ஏற்படுத்தி மனச்சோர்விற்கு (Depression) இட்டுச்செல்லும். தற்கொலை இறப்புக்களில் 90% ஆனவை மனச்சோர்வாலேயே நிகழ்கின்றன என ஆய்வுகள் சுட்டிக்காட்டுகின்றன. வேலையின்மை, அழுத்தங்கள், குற்ற உணர்ச்சி, தாழ்வு மனப்பான்மை என பல்வேறுபட்ட காரணங்களின் அடிப்படையில் ஏற்படும் மனச்சோர்வு நிலைமூலமும் அதன் மூலம் உருவாகும் எதிரான எண்ணங்களும் (Negative Thoughts) மூலமும் தற்கொலை செய்ய தூண்டுவதாக விளங்குகின்றன.

2. பொருளாதார பிரச்சினை

(Covid -19) கொரோனாவின் பின் ஏற்பட்ட பொருளாதார சரிவுநிலை எமது நாட்டில் மட்டுமல்லாது உலகளாவிய ரீதியில் பொருட்களின் விலை அதிகரிப்பு, அடிப்படை பொட்களின் தட்டுப்பாடு, கடன் பிரச்சினைகள் மற்றும் வேலையில்லா நிலைமைகள் ஏற்பட்டன. அத்துடன் பணி நீக்கம் மற்றும் வீட்டினுள் முடக்கப்பட்ட “Work from home”



வேலை அழுத்தங்கள் மக்களுக்கு உடல், உள ஆரோக்கியத்தை கெடுத்து வாழ்க்கையில் உறுதியற்ற தன்மையையும் ஏற்படுத்தின.

3. போதைப்பொருள் பாவனை

இன்று உலகளாவிய ரீதியில் முக்கிய பிரச்சினையாக காணப்படும் போதைப்பொருள் பாவனை நமது நாட்டிலும் தற்காலங்களில் அதிகளவில் பயன்படுத்தப்பட்டு வருவது நாம் அறிந்ததே. உணர்ச்சிரீதியாக நாம் கவலையிலுள்ள போது அதிக கவலையையும், சந்தோசத்திலுள்ள போது அதிக சந்தோசத்தையும் ஏற்படுத்தவல்ல இது சுய அறிவு, தன்னிலை தெரியாது ஒருவர் செயற்படவும், சமூகவிரோத செயல்கள் செய்யவும் காரணமாகின்றது. அதுமட்டுமல்லாது துஷ்பிரயோகங்கள், கொலை, கொள்ளை போன்ற சமூக எதிர்செயற்பாடுகளில் ஈடுபடவைத்து அழுத்தங்களிற்கு உள்ளாகி தற்கொலை செய்யவும் வழிவகுக்கின்றது.

4. சமூக வலைத்தளங்கள் மற்றும் ஊடகங்களின் தவறான செயற்பாடுகள்

தற்கொலைசார் செய்திகள், அது எப்படி நடந்தது, எங்கே இறந்தார் என்பதை மீண்டும் மீண்டும் குறிப்பிட்ட ஒன்றையே Focus பண்ணி (முன்னிலைப்படுத்தி) காட்டுவதன் மூலம் மாணவர்களின் மனநிலை பாதிப்படையும். அதாவது, “இறுதி தற்கொலை தான்” என்ற எண்ணம் ஏற்பட்டு தற்கொலை செய்ய ஓர்

உந்துசக்தியாக விளங்குகின்றது.

5. மனநலப் பிரச்சனைகள்

மனச்சோர்வு உட்பட எண்ணச்சுழற்சி நோய் (OCD), இருதுருவக்கோளாறு (Bipolar), மனச்சிதைவுநோய் (Schizophrenia), இல்பொருள்காட்சி (Hallucination) முதலான மனநிலை நோய்கள் மனிதர்களில் அதீதசந்தேகம், தனிமையை ஏற்படுத்தி தற்கொலை எண்ணம் அடிக்கடி ஏற்பட்டு தற்கொலை செய்ய இவை அத்தியாவசியமாகின்றன.

6. காதல் தோல்வி

பொதுவாக எல்லோரும் இளவயதினர் இறந்துவிட்டாலே காதல் பிரச்சினை என பேசத் தொடங்கிவிடுவார்கள். ஆனால் இது பிரதான காரணம் அன்று. இது தற்கொலை ஏற்பட ஒரு காரணமாக காணப்படுகின்றது. காதலில் ஏமாற்றம், பிரிவு, புரிந்துணர்வின்மை, சந்தேகம் என்பன குறிப்பிட்ட ஆணையோ, பெண்ணையோ தன்னைத்தானே அழிக்கச் செய்கின்றது.

7. குடும்பம் மற்றும் உறவு பிரச்சனைகள்

குடும்பத்தில் ஏற்படும் சிறுபிரச்சினைக்காக நான் சாகப்



போகின்றேன் எனக்கூறி இறந்த சம்பவங்கள் நாம் அறிந்ததே. குடும்பத்தில் ஏற்படும் சண்டைகள், மனக்கசப்புக்கள், விரோதம் என்பன உச்சமடைந்து தற்கொலை செய்யவும் காரணமாகின்றது. கணவன் - மனைவி உறவுநிலை அதாவது, புரிந்துணர்வினமை மிகப்பெரிய காரணமாகின்றது. நல்ல சீரான நட்புவட்டாரங்கள், சமூக குழுக்கள் காணப்படாமையும், அதனால் ஏற்படும் தனிமை மற்றும் சிக்கல்கள் தற்கொலை செய்ய தூண்டுகின்றன.

8. தொழில்நட்பு சாதன ஆளுகை

பொழுதுபோக்கு மற்றும் தொடர்பாடல் சாதனங்கள் நவீன வளர்ச்சியில் அதீத வளர்ச்சி அடைந்தாலும் கூட மனிதனுக்கு நன்மையைவிட அதீத தீயதாக்கங்கள் ஏற்படுகின்றன. குறிப்பாக சினிமாவை எடுத்துக் கொண்டால் அதில் காட்டப்படும் தற்கொலைசார் பாடல்கள், காட்சிகள் பரவலாகவும் முன்னிலைப்படுத்தி காட்டப்படுவதால் குழந்தைகள் இதனைப் பார்க்கும் போது “பிஞ்சு நெஞ்சில் நஞ்சை விதைப்பது..” போன்றாகிவிடும். சிறுவயதில் இதனைப் பார்த்து இதுதான்

இறுதி என நினைத்து அவர்களும் கற்றுக் கொள்கின்றார்கள். மனிதன் தொடுதிரைக்கு அடிமைப்பட்டவனாகி முடங்கிய நிலையில் இருக்கின்றான். மனிதன் இன்னொரு மனிதனுக்கு தொடர்பின்றி தொடுதிரைகள் மூலம் மட்டுப்படுத்தப்பட்ட தொடர்பாடல் ஏற்படவும், நிகழ்நிலை விளையாட்டுக்கள் மற்றும் பாதுகாப்பில்லாத தகவல்கள், புகைப்படங்கள் பகிர்வதன் மூலம் ஏற்படும் தாக்கங்களினால் மனிதன் தன் உயிரை மாய்த்துக்கொள்கின்றான்.

9. குழந்தைப்புகுவம் முதல் தவறான அழுத்தங்கள் மற்றும் அறியாமை

பெற்றோர்கள் குழந்தைகள் சீரான முறையில் உரிய அன்பு, அரவணைப்பு இன்மை, பாதுகாப்பில்லாத முறையில் வளர்ப்பு மற்றும் முறையற்ற திணிப்புக்கள் அதாவது பெற்றோரின் விருப்பத்தின் பொருட்டு கல்வியை பிள்ளைகளில் திணித்தல் மற்றும் சமூக கட்டுப்பாடுகள் என்பன குழந்தையின் மனதில் பயம் ஏற்படுகின்றது. அதுமட்டுமன்றி குழந்தைகளுக்கு சிறுவயதிலேயே எதிர்பாலினம் மற்றும் அவர்கள் பற்றிய புரிதல்கள், பிரச்சினையால், சூழலுக்கேற்ப செயற்படுதல் என்பன கற்பிக்கப்படாதவிடத்து ஏற்படும் நிலை விரக்தி மற்றும் மனப்பக்குவமற்ற நிலையை உண்டாக்கி தற்கொலைக்கு அத்திவாரமிடுகின்றது.

இவ்வாறான பல்வேறுபட்ட காரணங்களின் அடிப்படையில் தற்கொலை எண்ணம் உண்டாகி





தற்கொலை செய்கிறார்கள். தற்கொலை செய்பவர்களை நாம் பலவழிகளில் அடையாளம் கண்டுகொள்ள முடியும். உடல் உள நடத்தை ரீதியில் பலமாற்றங்களை கண்டுகொள்ளலாம். இதைப்பற்றி அதிகம் பேசுவார்கள் (பேசாமல் சாகலாம் போல, நான் இருந்து என்ன பயன்) உணவு மற்றும் உடை அதிகளவில் நாட்டமின்மை, தனிமையை விரும்பல், படிப்பில் நாட்டமின்மை, உடல்சோர்வு, வேலையில் தரம் குறைதல், பாலியல் விருப்பமின்மை, உணர்ச்சி வசப்படுதல், ஒதுங்கியிருத்தல், அடிக்கடி சோகம் முதலான பல்வேறுபட்ட அறிகுறிகள் மூலம் அவர்களை அடையாளம் காண முடியும்.

தற்கொலை காரணமாக பல விளைவுகளும், தாக்கங்களும் ஏற்படும் என்பது அனைவரும் அறிந்ததே. இது தனியே ஒருவரை பாதிப்பதில்லை, ஒரு சமூகத்தையே பாதிக்கின்றது. ஒரு தனிநபர் இறக்கும் போது அவருடன் நெருங்கிய தொடர்புடைய 6 நபர்களை பாதிப்பதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. வாழ்க்கையின் முடிவு என கருதி செய்யும் தற்கொலை அவர்களின் குடும்பம் மட்டுமன்றி பலரையும் பாதிப்பது நாம் அறிந்ததே. சமூக ஊடகங்களின் தவறான செய்திபரப்புதல் மூலம் அதிகம் பரப்பப்பட்டு இதன்மூலம் பலர் தற்கொலைக்கு தூண்டுவதற்கும் மனப் பாதிப்புக்கள் உருவாகவும் வழிவகுக்கின்றது. “சுயதீங்கு” என குறிப்பிடப்படும்

இந்த தற்கொலையை நாம் எவ்வாறு தடுக்கலாம் அல்லது தீர்வு காணலாம் எனப் பார்க்கலாம்.

1. சீரான தொடர்பாடல்

தற்கொலை எண்ணம் உள்ளவரை நாம் அடையாளம் கண்டால் அவரை அழைத்து அவரின் பிரச்சினைகளை நாம் முழுமையாகக் கேட்கவேண்டும். நான் உன்னுடன் இருக்கிறேன். (I am here for you) என்ற நம்பிக்கையை அளித்தல் வேண்டும். அவர்களின் மனக்குமுறல்களை செவியாய்த்து கேட்பதன் மூலம் தற்கொலையொன்றிலிருந்து மீள உதவியாக இருக்கும். பொய்யான நம்பிக்கையை நாம் வழங்கக்கூடாது. அவரை தனிமையிலே விடாது நெருங்கியவர்கள் மற்றும் உறவினர்களுடன் தமது பிரச்சினைகள் மற்றும் கஸ்ரங்களை கூறுவதன் மூலம் குறித்த நிலையை கையாண்டு தற்கொலைக்கு தீர்வு காணலாம். அத்துடன் ஒவ்வொரு மனிதரும் சீரான நட்புவட்டாரம் மற்றும் குடும்ப உறவுகள் அமைத்தலும் சீரான தொடர்பாடல் மூலமும் இதனை தடுக்கமுடியும்.

2. உளநல ஆலோசகரை நாடல்

உளவியல்சார் ஆலோசனை வழங்குவதன் மூலம் தற்கொலையை தடுக்க முடியும். உளவளதுணையாளரிடம் சேர்ப்பதன் மூலம் பிரச்சினையை இனங்கண்டு தீர்வு வழங்கவும் முடியும். அபிவிருத்தி அடைந்தநாடுகளில் உளவளத்துணை (Counselling) முக்கியமான தொன்றாக காணப்படுகிறது. ஆனால்

எமது நாட்டில் இன்றும் அதற்கான பூரண அறிவு மக்களிடையே இல்லாமல் காணப்படுகிறது. இவ் உளவளத்துணையை சரியான முறையில் வழங்குவதன் மூலம் மனச்சோர்வை களைந்து தற்கொலை எண்ணத்தை நீக்கி மனிதனை சீராக வாழ ஆற்றுப்படுத்துகிறது.

3. ஆலோசனை மையங்களை நிறுவுதலும் வழிப்புணர்வு செயற்பாடுகளில் ஈடுபடலும்

ஆலோசனைகள் அறிவுரைகள் வழங்கக்கூடிய ஆலோசனை மையங்களின் நிறுவுதல் மூலம் உதவுவது உடல் உளரீதியாக உதவியாக இருக்கும். உலகளாவிய ரீதியில் அபிவிருத்தி அடைந்தநாடுகளில் இவை பரவலாக செயற்பட்டு வருகின்றமை நாம் அறிந்ததே. நமது நாட்டிலும் சுமித்ரயோ(Sumithrajo) என்ற அமைப்பு 1974ம் ஆண்டில் ஆரம்பிக்கப்பட்டு தற்கொலைத் தடுப்புக்கான வழிப்புணர்வுகள், கருத்தரங்குகள் முன்னெடுத்து வருகின்றது. இதன் ஆய்வின்படி வவுனியா, மொனராகல் மாவட்டங்களிலும் வடமேல் மாகாணங்களிலும் அதிக தற்கொலை இடம்பெறுவதாக

கூறுகிறது. இவ்வமைப்பு பாடசாலை பல்கலைக்கழகம் பின்தங்கிய கிராமங்கள் என விழிப்புணர்வு சார் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டு வருகின்றமை குறிப்பிடத்தக்கது.

4. வரலும் திறன்களை வளர்ப்பு

நாம் வாழும் வாழ்க்கையில் பல்வேறுவிதமான ஏமாற்றம் தோல்வி என்பன அடிக்கடி ஏற்படும். இதற்காக நமக்கு பக்குவப்பட்ட மற்றும் தெளிவான உள்ளம் தேவை. இதற்காக வாழும் திறன்களான சமுதாயதிறன்கள் (Social skills) பிரச்சினையிலிருந்து எப்படி விடுபடுவது, கையாள்வது (Critical thinking), புதியனபற்றி யோசிக்கும் திறன் (Creative skill), பிரச்சினையை எதிர்கொள்ளல், தீர்த்தல் (Problem solving), மனித தொடர்பு (Interpersonal skill), தைரியமாக இருப்பது (நம்பிக்கை, வீரம்) ஆகியவற்றை வளர்த்துக்கொள்வதன் மூலம் உளரீதியான மேம்பாடு, தெளிவு மற்றும் பக்குவநிலை ஏற்பட்டு வாழ்க்கை சிறப்பாக வழிவகுக்கும்.

5. கல்விமுறை மற்றும் கயமரீயாடை மேம்பாடு

சிறுவயதிலிருந்தே moral education ஒழுக்கம் அறிவுசார் வாழ்வியல் கல்வியை சரியான முறையில் போதிப்பது அவசியம். வாழ்வின் சிறப்பு மற்றும் அதன் முக்கியத்தும் என்பன பற்றி கற்பித்தல் வேண்டும். இன்றைய கல்விமுறை தனியே பாடத்திட்டத்தை ஒட்டி அமைகிறதே தவிர வாழ்க்கை மற்றும் ஒழுக்கம் சார்ந்து அமைவது குறைவாகவே



காணப்படுகின்றது. ஒவ்வொருவரும் தனது பலம், பலவீனம், வாய்ப்புக்கள் சாவால்கள் என்பவற்றை கண்டறிந்து தன்னம்பிக்கையை வளர்க்க வேண்டும். அத்துடன் ஆரோக்கியமாக முடிவெடுக்கும் திறன், சுயமதிப்பு, சுயகட்டுப்பாடு, பணிவு, சட்டங்களை மதித்தல் என்பன சுயமரியாதையை மேம்படுத்தும்.

6. போதைப்பொருள் தடுப்பு

போதைப்பொருளை இயன்றளவு குறைப்பதன் மூலம் தற்கொலைகள் நிகழ்வது மட்டுமன்றி அதனுடன் தொடர்புடைய வன்முறைகள் சீரழிவுகளை குறைக்க முடியும். சிறுவயதிலிருந்தே மாணவர்களுக்கு போதைப்பொருள் விழிப்புணர்வுகளை குடும்பம் மற்றும் பாடசாலையிலிருந்து ஏற்படுத்துவது முக்கியமானதாகும்.

7. சுயகட்டுப்பாடு மற்றும் தன்னம்பிக்கை

சுயமதிப்பீடு போல சுயகட்டுப்பாடும் ஒருவனை குறிப்பிட்ட சூழலில் சரியான முறையில் தெளிவான முடிவுகளை எடுப்பதற்கும் அவசியமாகிறது. தன்னம்பிக்கை மற்றும் சுவாரஸ்யமான தருணங்களை தாங்கும் திறன் நல்லது - கெட்டது

எது என அறியும் திறனை வளர்த்துக் கொள்வதும் முக்கியமாகிறது. மனித நல்லிணக்கம் மற்றும் சமூக உறவுகளை சீராக அமைப்பதன் ஊடே சுயகட்டுப்பாடு மற்றும் சமூகமனப்பான்மையை வளர்க்கலாம். கடந்தகால பிரச்சினையை நினைத்து தேங்கி நிற்காமல் அடுத்த திட்டத்திற்கு நகரும் உறுதியான மற்றும் பலமான மனம் வேண்டும். (The past, its done. move on)

8. தியானம் யோகாசனம் மற்றும் உடற்பயிற்சி செய்தல்

உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் உடல் மற்றும் மனம் இரண்டும் நலமான நிலையை அடைகிறது. இதுமட்டுமன்றி தியானம் மற்றும் யோகாசனம் என்பனவும் மனதை ஒருநிலைப்படுத்தவும், நேரான சிந்தனைகளை ஏற்படுத்தவும் மனம் தெளிவடையவும் தன்னம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்பவும் உறுதுணையாக அமைகிறது.

9. ஆன்மீக செயற்பாட்டில் ஈடுபடல் மற்றும் இசை கேட்டல்

ஆன்மீகம் சார் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் மனதை ஒருநிலைப்படுத்தி மனதை ஓர் பரிசுத்த நிலையை அடைய வழிவகுக்கிறது. அனைத்து சமயங்களும் பொதுவாக நல்ல கருத்துக்கள் மூலம் மனிதனை நேர்வழிநடத்தவே உதவுகின்றன. இவ்வாறான அறநெறி செயற்பாட்டில் ஆர்வம் கொண்டு ஈடுபடுவதன்மூலம் ஆரோக்கிய நல்வாழ்க்கையை கட்டியெழுப்பலாம். “இசையில் வசமாகா இதயம் ஏது?” எனக் கூறுவார்கள். நல்ல மனதிற்கு



இனிமையான இசையை கேட்பதன் மூலம் தமது எண்ண ஓட்டங்களை சிறப்பாக்கவும் உணர்வுகளின் முகாமைத்துவத்திற்கும் உதவுகிறது.

மேற்குறித்த தடுப்புமுறைகள் மற்றும் தீர்வுகளை பின்பற்றுவதன் மூலம் தற்கொலையை தடுக்கலாம். அத்தோடு தற்கொலை தடுப்பு பற்றிய பரப்புரையை மக்கள் கருத்தாக மாற்றி அனைவரும் கரம்கோர்த்து செயற்பட்டால் தற்கொலை எனும் கொடிய பிரச்சினையை முற்றாக ஒழிக்க முடியும்.

ஆண்-பெண், இரவு-பகல், இன்பம்-துன்பம், வாழ்வு-தாழ்வு, பிறப்பு-இறப்பு என அனைத்தையும் இரண்டாகத் தந்த இறைவன் சிக்கல்-தீர்வு என்ற இரண்டையும் தந்துள்ளான். ஆதலால் ஒரு சிக்கல் ஏற்பட்டாலும் உரிய தீர்வை நாம் போராடி பெறவேண்டியது அவசியம். ஏனெனில்

பிரச்சினையை எதிர்கொண்டு அதனை வெற்றிகொண்டு வாழ்வதனாலேயே இப்போட்டிநிறைந்த உலகில் வாழ முடியும்.

“வாழ்க்கை என்றால் ஆயிரம் இருக்கும், வாசல்தோறும் பிரச்சனை இருக்கும்”
‘எதையும் தாங்கும் இதயம் இருந்தால், இறதிவரை அமைதி இருக்கும்’

வாழ்க்கை மீது நாம் எப்போதும் பெரிய நம்பிக்கை கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் அடுத்த நொடி என்ன நடக்கும் எனத் தெரியாத சுவாரஸ்யமான விளையாட்டுதான் வாழ்க்கை. தன்னை முதலில் நேசித்து பிறரையும் நேசிக்கும் வாழ்க்கை மனமகிழ்ச்சி, நிம்மதி தரக்கூடியது. இவ்வாழ்க்கை நமக்கு வரப்பிரசாதம் ஆகும். நம்பிக்கையுடன் வாழ்ந்தால் நலமான, சிறப்பான வாழ்க்கையை வாழலாம்.

நாற்றாண்டிற்கான பறவை

நியூசிலாந்து நாட்டில் சுற்றுச்சூழலை காப்பதில் முன்னணியில் உள்ள Forest and Bird அமைப்பு “நாற்றாண்டிற்கான பறவை” எது என்பதை தேர்ந்தெடுக்க நடாத்திய போட்டியில் ப்யூட்கெடெக் (puteketeke) எனும் பறவை தேர்வாகியுள்ளது. ப்யூட்கெடெக், உணவை அதிகம் உமிழ்ந்து விடும் பழக்கம் கொண்டவை. ஏரிகளில் காணப்படும் பறவை வகைகளை சேர்ந்த ப்யூட்கெடெக், உலகில் தற்போது 3 ஆயிரத்திற்கும் கீழே உள்ளது. இப்பறவை, பதிவான வாக்குகளில் 2,90,374 வாக்குகளை பெற்று, பிரவுன் கீவி (brown kiwi) பறவையை இரண்டாம் இடத்துக்கு தள்ளியது.





எஸ்.எஸ்.நஜன்

அவுஸ்திரேலியாவின் கீருஸ்ணை பரமார்த்தமா...!

நிறைவுக்கு வந்திருக்கிற ஐசிசி உலக கிண்ணத்தை அவுஸ்திரேலியா அணி, இந்திய அணியை வீழ்த்தி ஆறாவது முறையாக வென்றிருக்கின்றது. இவ்வெற்றிக்கு அணித்தலைவராக ஜோலித்த பட் கம்மின்ஸ் மற்றும் மைக் டொனால்ட் தலைமையிலான பயிற்சியாளர் குழாம் என்று பல காரணங்கள் இருக்கின்ற நிலையில் இவ் அவுஸ்திரேலிய அணியை தெரிவு செய்த தேர்வாளர் குழாமின் தலைமை தாங்கிய ஜோர்ஜ் பெய்லி பற்றி அலச இருக்கிறது இந்த கட்டுரை.

ஜோர்ஜ் பெய்லி, இந்த முறை உலகக் கிண்ணத்தை வென்ற அணியை கட்டமைத்தமை மட்டுமின்றி, 2015 இல் அவுஸ்திரேலியா உலகக் கிண்ணத்தை ஐந்தாவது தடவையாக வென்ற போதும் பெரும் பங்காற்றியவர்.

முதலாவது அவுஸ்திரேலிய அணியின் தலைவருக்கு பின்னர் சர்வதேச கிரிக்கெட்டில் அறிமுகமாகும் போது தலைவராக அறிமுகமானவர் இந்த பெய்லி (2012). முதல் போட்டியில் வென்றிருந்தாலும் இந்தியாவுக்கு எதிரான இந்த ரி20 தொடர் சமநிலையானது. 2012 ரி20 உலகக் கிண்ணத்தில் அவுஸ்திரேலிய அணியை அரையிறுதி வரை வழிநடாத்தியவர், 2014 ரி20 உலகக் கிண்ணத்திற்கு பின்னர் ரி20 சர்வதேச போட்டிகளில் இருந்து விலகி சர்வதேச ஒருநாள் போட்டிகளில் கவனத்தை செலுத்தினார் பெய்லி. ஏனெனில் ஒருநாள் அணிக்கு தலைமை தாங்கிய மைக்கேல் கிளார்க் காயமடையும் போதும் டெஸ்ட் தொடருக்காக ஓய்வு எடுக்கும் போதும் அணியின் தலைவராக செயல்படுபவர்.



ஐந்தாம்/ஆறாம் இலக்கத்தில் ஆடிய ஸ்டீவன் ஸ்மித்க்கு மூன்றாம் இலக்கத்தில் நிரந்தர இடத்தை வழங்கியமை என்று அணியை 2015 உலகக் கிண்ணத்திற்கு கட்டமைத்து தொடரின் முதலாவது போட்டியில் தலைமை தாங்கி இங்கிலாந்தை வீழ்த்தி அவுஸ்திரேலியா க்கு ஒரு வெற்றிகரமான ஆரம்பத்தை கொடுத்த பின்னர் நிரந்தர தலைவர் கிளார்க், விளையாடும் பதினொருவர் அணிக்கு பெய்லியின் நான்காம் இடத்தில் உள்ளே வர, பெய்லிக்கு பதினொருவர் அணியில் இடம் இல்லாமல் போனது. இறுதியில் கிளார்க் தலைமையில் அவுஸ்திரேலியா ஐந்தாவது உலகக் கிண்ணத்தை வென்றது.

உலகக் கிண்ணத்துடன் கிளார்க் விடைபெற ஒருநாள் சர்வதேச அணியின் நிரந்தர தலைவரானார். இருப்பினும் ஆஷஸ் டெஸ்ட் தொடருக்கு பின்னர் ஸ்டீவன் ஸ்மித் மூன்று விதமான அணிகளின் தலைவராக, பெய்லியின் தலைமைத்துவம் பறிபோனது. முதல் நிலையில் இருந்த அவுஸ்திரேலியா ஒருநாள் அணியில் பெய்லி மற்றும் மெக்ஸ்வெல் ஆகியோரை ஓரங்கட்டிய ஸ்மித், 2018 இல் இரு வருடங்களுக்குள் அவ்வணியை (13 இல் 11 போட்டிகளை தோற்று) படுகுழியில் தள்ளினார். பின்னர் 2018இல் தென்னாப்பிரிக்காவில் நடந்த பந்தை சான்ட் பேப்பரினால் உரசிய தடைக்குள்ளானார் ஸ்மித்.

இதன் பின்னர் மீள் உருவாக்கம் பெற்ற அவுஸ்திரேலிய அணியின்

தேர்வாளராக, பெய்லி 2020 இல் இணைந்து 2021 இல் தலைமை தேர்வாளராக நியமனம் பெற்றார். 2020 இல் அவுஸ்திரேலியா முதல் முறையாக ரி20 உலகக் கிண்ணம் வென்ற போது அத் தொடரில் தேர்வாளராக கடமையாற்றிய பெய்லி, தற்போது 2023 இல் உலகக் டெஸ்ட் சாம்பியன்ஷிப் மற்றும் உலகக் கிண்ணத் தொடர்களை வென்ற அணியின் தலைமை தேர்வாளராக பிரகாசிக்கிறார்.

உலகக் கிண்ண இறுதிப் போட்டியில் நடந்த ஒரு சுவாரஸ்யமான தகவலை இந்திய வீரர் அஸ்வின் பகிர்ந்துள்ளார். அதாவது, ” நீங்கள் நாணய சுழற்சியில் வென்று துடுப்பாடுவது தானே வழமை ஏன் பந்து வீசினீர்கள்” என்று இந்திய அணி துடுப்பாடிய பின்னர் போட்டியின் நடுவே பெய்லியிடம் தான் கேட்டதாகவும் அதற்கு பெய்லி ஆடுகள மண்ணின் நிறத்தின் அடிப்படையில் பனி பெய்யும் போது ஏற்படும் மாற்றங்களை குறித்து கூறியமை அதிர்ச்சி அளித்ததாக பகிர்ந்துள்ளார்.



75 வயதில் வெற்றம் காண்டன் ஓடி சாதனை படைத்த அகிலம் அக்கா.



அண்மையில் பிலிப்பைன்ஸ் இல் நடைபெற்ற National Masters & Seniors Athletics போட்டியில் இலங்கையிலிருந்து கலந்து கொண்ட முள்ளியவளை, முல்லைத்தீவை சேர்ந்த திருமதி அகிலத்திருநாயகி (ஓய்வு பெற்ற சிறைச்சாலைகள் உத்தியோகத்தர்) இரண்டு தங்கப் பதக்கங்களை பெற்றார்.

1500m ஓட்டம் - தங்கப் பதக்கம்

5000m விரைவு நடை - தங்கப் பதக்கம்

800m ஓட்டம் - வெங்கலப் பதக்கம்

5000m ஓட்டம் - நான்காம் இடம்

