

தூறல்

தூறல் - 03

பங்குனி - 2017

வெளியீடு
சமூகவிஞ்ஞான மன்றம்
புத்தாக்க அலுவல்கள் அமைச்சர்
யா/இணைவில் மத்திய கல்லூரி
இணைவில்.



விலை - 20/= துளி - 05

பாடசாலை ஒழுக்க விதிகள்

பெண் பிள்ளைகள்

- பெண் பிள்ளைகள் வெள்ளை நிறத் துணியில் தொடர்வரிசீச மடிப்புடைய சட்டை முழுங்காலுக்கு கீழ் நிற்கக் கூடியவாறு அணிதல் வேண்டும்.
- பெண் பிள்ளைகள் வெள்ளை நிறச் சப்பாத்தும், பாடசாலையின் நிறம் பொறிக்கப்பட்ட காலுறையும் அணிதல் வேண்டும்
- பெண் பிள்ளைகள் விதவிதமான கிளிப்புகளை அணிதல் கூடாது
- பெண் பிள்ளைகள் எளிமையான தோடு மட்டும் அணிதல் வேண்டும். பல வர்ண பிளாஸ்டிக் தோடு அணியக் கூடாது அத்துடன் ஏனையு ஆபரணங்கள் ஏதும் அணிந்திருக்க கூடாது
- நகங்கள் வெட்டியிருத்தல் வேண்டும் நகங்களுக்கு நகப்பூச்சு பாவிக்கக் கூடாது.
- நடுத்தர் அளவிலான பொட்டு இடல் வேண்டும்.

ஆண் பிள்ளைகள்

- ஆண் பிள்ளைகள் கறுப்புநிற சப்பாத்தும், பாடசாலையின் நிறம் பொறிக்கப்பட்ட காலுறையும் அணிதல் வேண்டும்
- ஆண் பிள்ளைகள் தலைமயிரை பாடசாலை மாணவனாக கருதிக் கொள்ளக் கூடியதாக ஒழுங்கான முறையில் வெட்டியிருத்தல் வேண்டும்.
- சேட் மூழுமையாக காற் சட்டைக்குள் / நீளக் காற்சட்டைக்குள் விடப்பட்டிருப்பதுடன் காற்சட்டை / நீளக் காற்சட்டை இடுப்பிற்கு மேல் நிற்க வேண்டும், இடுப்புப்பட்டி அணிதல் கூடாது.
- கழுத்துப்பட்டி அணிவது கட்டாயமானதாகும்
- நகங்கள் வெட்டியிருத்தல் வேண்டும்.

காலை ஆராதனை

- ஆராதனைக்கு வரிசைக் கிரமமாக செல்ல வேண்டும்
- ஆராதனையின் போது அமைதி பேண வேண்டும்
- காலை ஆராதனையின் மன்றச் செயற்பாடுகள் இடம் பெறுதல் வேண்டும்
- உடல் உறுதி பயிற்சியின் போது மாணவர் தம்மை பூரணமாக பயிற்சியில் ஈடுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

பா.அபிராமி
2017 com A/L

சிற்றின்கூடு

மன்றம் ஒருமுறை முகம் பார்த்து பேசவேண்டி இருக்குமே என்ற ஒரு காரணத்திற்காகவே நம்முடைய பல கோபங்கள் தற்கொலை செய்து கொள்கின்றன.

அடுத்தவனுக்கு கிடைத்துவிட்டதே என மனிதன் பொறாமைப்பாடாத ஒரே விடயம் மரணம்

இதழாசிரியர்

சர்வதேச பௌத்த தினாம்

பெண்கள் நாட்டின் கண்கள் என்று பண்கள் மீட்டிப் பாடல் பாடித் திங்கள் என்பர் மங்கை என்பர் தங்கள் தேவை தீரும் வரைக்கும்

வாட்டும் துண்பம் நிரந்தரமில்லை கேட்டுப் பெறுவது சுதந்திரமில்லை வீட்டின் விளக்கு வெளிச்சம் கொடுக்கும் வேதனை பொங்கினால் வீடே ஏரியும்

பார்த்துப் பார்த்து பழைய பின்னும் சேர்ந்து ஓாழ்ந்து செழித்தன் பின்னும் பெண்ணே இரண்டாம் தரமென நினைப்பின் போராட்டத்தால் பெறுக உன் சுதந்திரம்

ச.தினுஜா
10A

போதையின் விளைவு

போதைப் பொருளை உண்டாக்கி அதனைப் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் விளைவுகளை எடுத்து நோக்கினால்

- போனத மயக் கத் தில் உங் கஞ்சைய விழிப்புணர்வைத் தொலைக்கின்றது
- உடல் நலத்தைக் கெடுக்கின்றது
- உங்களை அழித்து விடுகிறது
- மயக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது

இரு வேளை அந்த மயக்கம் அதேநேரத்தில் உங்களை மிகுந்த விழிப்புனும் கெட்டிக்காரத்தனமாகவும் ஆக்கி உங்கள் உடல் நலத்தில் அற்புதமான விளைவை ஏற்படுத்தும் என்றால் நாம் அனைவருமே அதில் மூழ்கி இருப்போம் அதவேளை உங்கள் உள்ளே இருக்கும் இறைத்தனமை என்னும் போதை மயக்கத்தைப் பற்றி தெரியாவிட்டால் விழிப்புடன் இருக்கும் மனத்தைப் பற்றி தெரியாவிட்டால் நீங்கள் வாழ்க்கையை முழுவதும் தொலைத்துவிடீர்கள் மிகவும் சிறந்த ஒரு வாழ்க்கையை புரிந்து கொள்வதற்கு ஒரே வழி ஆழந்த ஈடுபாட்டுடன் கூடிய விழிப்புணர்வுடன் இருப்பது தான்.

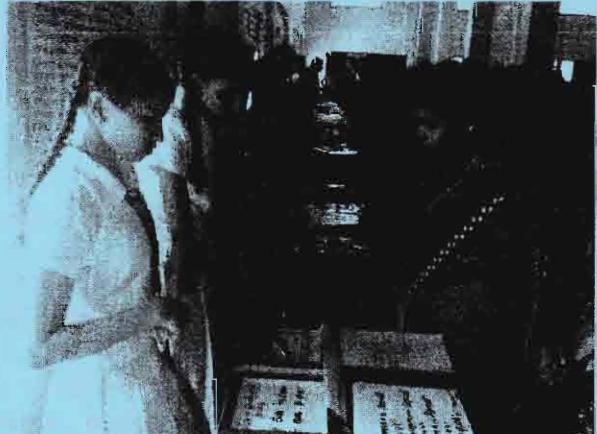
T.கேகதன்
2017 A/L - com

சமூகவிஞ்ஞான மன்ற நிகழ்வுகள்

மாணவர் பராட்டுமன்ற வாக்கெடுப்பின் போது



ஸ்ரீலாற்றுக் கணகாட்சி



தூறல் சுஞ்சிகை
வெளியிடு



பொலிதித்தின் தடுப்பு நிகழ்வு



சாதனையில் பெண்கள் கஸ்தூரிபாய் காந்தி

கஸ்தூரிபாய் (Kastuba gandhi, ஏப்ரல் 11 1869 பெப்ரவரி 22 1944) மோகன்தாஸ் கரம்சந்த் காந்தியின் வாழ்க்கைக்குத் துணைவியார். கணவர் ஏற்ற தேசிய விரதத்திற்காக தானும் உடன் உழைத்தவர். காந்தியுடன் சேர்ந்து தென்னாபிரிக்காவில் கறுப்பர்களின் மீதான இனவெறிக்கு எதிரான போராட்டங்களில் ஈடுபட்டவர். இந்திய விடுதலைப்போரில் பங்கு கொண்டு பல சிறை சென்றவர்.

1. இளமை

இந்திய நாட்டின் குஜராத் மாநிலத்திலுள்ள போர்பந்தர் எனும் ஊரில் பெரும்வணிகர் குடும்பத்தில் கோகுல்தாஜ் கபாடியாவின் மகளாக 11.04.1869ல் பிறந்தார் கஸ்தூரிபாய். இவரது தாய் மொழி குஜராத்தி 1883ல் இவர் தனது 13ஆம் வயதில் தம் வயதேயான குடும்ப உறுப்பினரான மோகன்தாஸ் காந்தியை மனந்தார். திருமணத்தின் போது எழுதப்பட்கக்கத் தெரியாத இவருக்கு இவருடைய கணவர் கல்வி கற்பித்தார். கணவர் மேல் படிப்பிற்காக 1888ல் இலண்டன் சென்ற போது இந்தியாவிலேயே தங்கியிருந்தார். காந்தி பொது வாழ்வில் தீவிரமாக ஈடுபட்டால் குடும்பப் பொறுப்பு முழுவதும் கஸ்தூரிபாய் கவனித்துக் கொண்டார். இத் தம்பதியினருக்கு, ஹரிலால் (1888), மணிலால் (1892), ராதாஸ் (1897) தேவதாஸ் (1900) ஆகிய நான்கு புதல்வர்கள் பிறந்தனர்.



2. அரசியல்

கணவரின் சத்தியம், அகிம்சை, இந்திய விடுதலை இயக்கம் ஆகிய கொள்கைகளுக்கு தன் வாழ்நாள் முழுவதும் முழு ஒத்துழைப்பையும் அளித்தார். 1897ல் தொழில் நிமித்தாக, வழக்கறிஞர் பணிக்காக தென்னாபிரிக்காவின் ட்ரபன் நகருக்குச் சென்ற கணவருடன் கஸ்தூரிபாயும் சென்றார். அங்கு அவர் போராட்ட மயமாக வாழ்க்கை நடத்த வேண்டியிருந்தது. 1904 முதல் 1914 வரை ட்ரபன் நகரில் காந்தி குடும்பம் வசித்தது. தென் ஆபிரிக்காவில் நிலவிய நிறவெறிக் கொடுமைக்கு எதிரான கணவரின் போராட்டத்தில் துணை நின்றார் கஸ்தூரிபாய்.

இந்தியா வம்சாவழித் தொழிலாளர்கள் மீதான கொடிய சட்டங்களைக் கண்டித்து காந்திஜி நடத்திய அறப்போராட்டங்களில் கஸ்தூரிபாய் காந்தியும் பங்கேற்றார். 1913ல் நடந்த அறப்போராட்டத்தில் கலந்து கொண்ட கஸ்தூரிபாய், கைது செய்யப்பட்டு, மூன்று மாத கடுங்காவல் தண்டனை விதிக்கப்பட்டார். காந்திஜி கைதான நேரங்களில் அறப் போராட்டங்களைத் தலைமை தாங்கி நடத்திய பெருமையும் இவருக்கு உண்டு.

3. விடுதலைப் போரில் ஈடுபாடு

1915ல் இந்தியாவிற்கு திரும்பியின் இந்திய விடுதலைப் போரில் களமிழங்கினார் காந்தி. அவருக்கு உற்ற துணையாக கஸ்தூரிபாய் காந்தி விளங்கினார். சபர்மதி ஆசிரமத்தில் தங்கி இந்திய விடுதலை இயக்கத்தில் மிகுந்த ஈடுபாடு கொண்டார்.

சிறுவயதிலேயே ஏற்பட்ட நுரையீரல் நோயால் பாதிக்கப்பட்ட அவர் வாழ்நாள் முழுவதும் அதனால் சிரமப்பட்டார். ஆயினும், கணருடன் எளிய வாழ்வு வாழ்ந்தார். சபர்மதி ஆசிரமத்தின் குழல் அவருக்கு ஒத்துக்கொள்ளாத போதும், கணவரின் பாதையே தனது பாதை என ஒரு இந்திய குடும்பத் தலைவியாகவே அவர் வாழ்ந்தார். அங்கு ராட்டை நூற்றல் உள்ளிடத் காந்தியப் பணிகளில் ஈடுபட்டு மற்றவர்களுக்கு முன்மாதிரியாக விளங்கினார்.

4. இறுதிக்காலம்

வெள்ளையனே வெளியேறு போராட்டத்தின் போது (1942) கைது செய்யப்பட்ட காந்தியுடன் கஸ்தூரிபாய் காந்தியும் கைதானர். இருவரும் பூனாவிலுள்ள ஆகா கான் அரண்மனையில் சிறை வைக்கப்பட்டனர். அங்கு, நாட்பட்ட நுரையீரல் அழற்சி, முச்சக்குழல் அழற்சி நோயினால் மிகுந்த வேதனையற்றார். சிறையில் இருக்கும் பொது சிகிச்சை பலனின்றி மரணம் அடைந்தார். (22.02.1944) கஸ்தூரிபாய் காந்தி.

ர.றஜ்னா

2017 கலைப்பிரிவு A/L

முசுத்தைப் பொலிவடையர் செய்யும் கையற்கை அழகுக் குறிப்புகள்

01. பிள்ளைக் கற்றாழையை வெட்டி அதற்குள் இருக்கும் ஜெல்லை முகத்தில் நன்கு பூசி 15 நிமிடம் கழித்து நீரினால் கழுவினால் முகம் மிருதுவாக இருக்கும்
02. பப்பாசிப்பழம் ஒரு சிறுதுண்டை முகத்தில் பூசி 15 நிமிடத்தின் பின்பு குளிர்ந்த நீரினால் கழுவினால் முகம் பளபளப்பாக இருக்கும்
03. தனமும் காலையில் கரட் யூசைக் குடித்து வந்தால் முகம் பொலிவாகக் காணப்படும்
04. கடலைமா, பயிற்றும்மாவை நீரில் கலந்து முகத்தில் பூசி 30 நிமிடம் காய வைத்து குளிர்ந்த நீரினால் கழுவினால் முகம் மிருதுவாகக் காணப்படும்.
05. கடலை மாவுடன் தயிர், தேன் என்பவற்றைக் கலந்து முகத்தில் பூசி 30 நிமிடம் கழித்து நீரினால் நன்கு கழுவினால் முகத்தில் இருக்கும் அழகுகள் அகற்றப்பட்டு முகம் பொலிவாகக் காணப்படும்.

ச.மழுரி

13 A/L கலைப்பிரிவு 2017

சிந்தியுங்கள் உய்களை செனுக்குங்கள்

- குறிக்கோளுக்குச் செலுத்தும் கவனத்தை அதை அடைய மேற்கொள்ளும் பாதைக்கும் செலுத்துங்கள் மிகப் பெரிய வெற்றியை பெற்றுத் தரும்
- மனிதனின் தலை விதியை நிர்ணயிப்பதில் அடிப்படைக் காரணம் அவனது எண்ணமே எப்போதும் நல்லதையே எண்ணி அதன் படி செயற்படுங்கள்
- ஒவ்வொரு நாளையும் முடியும் என்ற நம்பிக்கையுடன் செயற்பட்டால்தான் நாளையும் நம்மால் நம்பிக்கையுடன் சிந்திக்க முடியும் தொடர்ந்தும் செயற்பட முடியும்
- மன உறுதியும் நம்பிக்கையுடன் செயற்படும் தன்மையும் உள்ளவர்கள் தான் இந்த உலகம் வியக்கும் அளவில் புதியவற்றை உருவாக்கி சாதனை புரிவார்கள்.
- தோல்வியைக் கண்டு துவளாதீர்கள் அறிவை மென்மேலும் பெருக்கிக் கொள்ளத் தரப்பட்ட வாய்ப்பே தோல்வி
- வாழ்க்கையின் வெற்றியை நினைப்பதும் கற்பனை செய்வதும் நிச்சயம் நிறைவேறும் என்று முழு நம்பிக்கை இருந்தால் தான் செயல் வடிவம் உங்கள் கனவுகள் உங்களால் செய்து முடிக்கப்படும்
- நீங்கள் கலந்து கொள்ளும் போட்டி அது எதுவாக இருந்தாலும் சரி கடின உழைப்பு மற்றும் அர்ப்பணிப்பு ஆகிய உணர்வோடு களமிறங்கினால் மட்டுமே வெற்றி எனும் கனியை கனவாக்க முடியும்.

S.Vanaka
(2017)

உயிர்ப் பலியை தவிர்ப்போம்!

டாங்கு

சுற்றுச் சூழலை தூய்மையாக வைத்து டெங்கு நுளம்பை ஒழிப்போம். நுளம்பு - சுடிங் கறுத்த தோலில் வெள்ளைப் புள்ளி

டெங்கு காய்ச்சலின் அறிகுறிகள்
காய்ச்சல் பருவம்

திமர் காய்ச்சல்

தலை வலி

வாய் மூக்கு குருதிப் போக்கு

தசை மூட்டு வலி, வாந்தி

கடுமையான பருவம்

தாழ் குருதி அழுத்தம்

நுரையீரல் உறை நீரேற்றம்

வயிற்றில் நீர்க்கோர்ப்பு

தேங்கி நிற்கும் சுத்தமான நீரில் டெங்கு நுளம்புகள் முட்டை இடுகின்றன

உதாரணமாக குரும்பை, மட்டைகள், யோக்கட், கோப்பைகள் பூச்சாடிகள் வடிகான்கள் போன்றவற்றில் நீர் தேங்கி நிற்கும் போது அதில் முட்டை இடுகின்றன.

டெங்கு நுளம்பு பெருகாமை தடுப்போம்

நாடும் நாழும் நலமுடன் வாழ அனைவரும் ஒன்றாய் உழைத்திடுவோம்

ச.பிரகாஷ்
2017 A/L

முகத்தில் உள்ள பருக்களை நீங்கும் வைற்கை மருத்துவக் குறிப்புகள்

- வேப்பிலைக் குருத்தோடு மஞ்சள் அரைத்துப் பூசினால் முகப்பருக்கள் நங்கும்
- அறுகம்புல்லைக் காயவைத்துப் பொடியாக்கி நீருடன் கலந்து முகத்தில் பூசினால் பருக்கள் நீங்குவதோடு பருக்களால் ஏற்பட்ட தழும்புகளும் அழியும்
- புதினா இலையை அரைத்து இரவில் படுக்கும் போது முகத்தில் பூசிவர பருக்கள் நீங்கும்

க.திருசிகா
A/L 2017

யாழிப்பாணத்துப் புளிக்கஞ்சி

தேவையான பொருட்கள்

1கப்	சாமிசோறு / குத்தரிசிச்சோறு
6	பச்சைமிளகாய்
15	சின்ன வெங்காயம்
சிறுகட்டு	முருங்கைஇலை
1/4 kg	இறால்
தேவையான அளவு	எலுமிச்சை / பழப்புளி
தேவையான அளவு	உப்பு
சிறிதளவு	பயிற்றங்கொட்டை

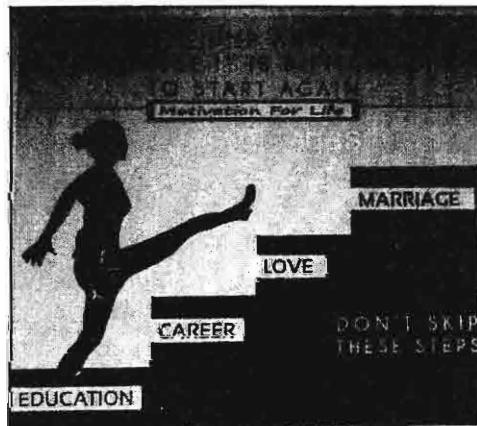
செய்துறை

சாமி அரிசியை கொதிநீரில் வேக வைத்தல் பச்சை மிளகாய், சின்ன வெங்காயம் என்பவற்றை சிறு துண்டுகளாக வெட்டுதல், வேக வைத்த சோறு வெட்டிய பச்சை மிளகாய், சின்ன வெங்காயம், முருங்கைஇலை, பயிற்றங்கொட்டை, இறால் என்பவற்றை நன்கு வேக வைத்தல். பின்பு தேவையான உப்பு, கரைத்த பழப்புளி என்பவற்றைச் சேர்த்து கொதிக்க வைத்தல், கொதித்ததும் உடனே பரிமாறவும்.

நன்மைகள்

இப் பாரம்பரிய மருத்துவ உணவை உட்கொள்வதனால் காய்ச்சல், இருமல், நாவில் சுவையின்மை உடல் வலி போன்ற நோய்களை குணப்படுத்தலாம்

த.மிதுசனா
13A/L கலைப்பிரிவு (2017)



இதழாசிரியர்

**பிளாஸ்ரிக்கின் பிழயில் பூமி
பொலித்தீன் பாவனையைக் குறைப்போம்**

இன்றைய கால கட்டத்திலே மனிதனாக பிறந்த ஒவ்வொருவருக்கும் பெயர் ஒன்று இருப்பதைப் போல நோய் ஒன்று இருப்பதும் நாகர்கம் ஆகிவிட்டது என்று தான் கூற வேண்டும். எனெனில் நமது முறையற்ற பழக்க வழக்கங்களும் செயற்பாடுகளுமே காரணமாகின்றது. ஆனாலும் நாம் அப் பழக்க வழக்கங்களை கைவிடுவதாக இல்லை அதாவது பொலித்தீன் பாவனையினால் ஏற்படும் பாதிப்புக்களை அறிந்திருந்தும் அதனை பயன்படுத்தும் நிலை காணப்படுகின்றது. இவ் பொலித்தீன் பாவனையை முற்றாக தடுக்க முடியாது போனாலும் அதன் பாவனையை குறைப்பதற்கு நடவடிக்கையை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

அந்த வகையில் பொலித்தீன் பாவனையின் பாதிப்புக்களை எடுத்துக் கூறுவதன் மூலமாவது அதனை குறைப்பதற்கு முயற்சிப்போம் அந்த வகையில் பொலித்தீன் பயன்பாட்டால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள்

- ச நாம் உணவை பொதி செய்வதற்கு பொலித்தீனை பயன்படுத்தும் போது அவ் உணவானது குடாக இருக்குமாயின் அவ் பொலித்தீன் ஆனது உருகி அதில் காணப்படும் நச்சு இராசாயணம் உணவுடன் சேர்க்கப்படும் தினால் பற்று நோய் ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்பு ஏற்படும்.
- ச பொலித்தீனை ஏரியூட்டுவதன் மூலம் அதில் இருந்து வெளியேறும் நச்சுப் புகையானது குழலை மாகபடுத்தும் என்பதுடன் அதனை கவாசிப்பதன் மூலம் கவாச நோய்களும் ஏற்படக் கூடும்.
- ச பொலித்தீனை பயன்படுத்திவிட்டு அதனை குழலிலே வீசுகின்ற போது அவ் பொலித்தீன் ஆனது கிணறு, கடல் என்பவற்றில் போய் சேருகின்றது. இதனால் நீர் நிலைகளும் பாதிப்படகின்றது.
- ச பொலித்தீனை பயன்படுத்திவிட்டு அதனை மண்ணில் புதைப்பதனால் மண் வளம் ஆனது பாதிப்படகின்றது.

இவ்வாறு பல்வேறுபட்ட பாதிப்புக்கள் ஏற்படுகின்றது. இவ்வாறு பாதிப்புக்கள் ஏற்படும் என்று தெரிந்தும் இவ் பொலித்தீன் பாவனையினை குறைக்க முடியாத நிலையானது காணப்படுகின்றது. என்னில் இன்று பொலித்தீன் பாவனையானது உடலும் உயிரும் போல மனிதனுடன் எப்போதும் இணைந்தவையாகவே காணப்படுகின்றது.

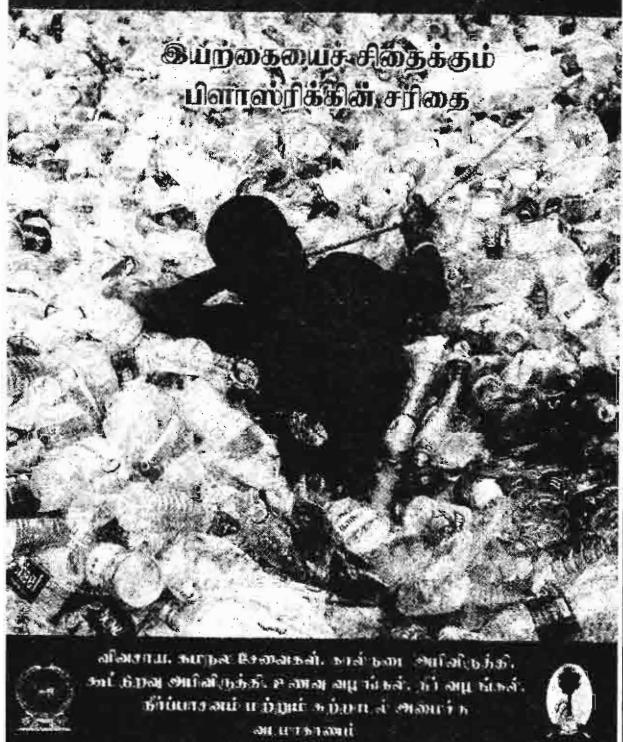
இவ் பொலித்தீன் பாவனையினை குறைப்பதனால் பல்வேறுபட்ட நன்மைகளினை பெற்றுக் கொள்ள முடியும் அந்த வகையில் பொலித்தீன் பாவனையை குறைப்பதற்கான வழி முறைகள்

- ச நாம் உணவை பொதி கட்டுவதற்கு வாழை இலையினை பயன்படுத்துதல்
- ச கடைகளில் பொருட்களை வாங்கும் போது பொதிக்ட்டி வாங்குதல்
- ச விழாக்களிலே பொலித்தீன் தானை பயன்படுத்தி உணவு பரிமாற்றுவதை தவிர்த்து வாழையிலையை பயன்படுத்தல்
- ச பொலித்தீன்களை இயற்கை பசளைகளான குப்பை கூழங்களுடன் கலப்பதனை தவிர்த்தல்
- ச தேவையற்ற வகையில் குழலுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் பொலித்தீன்களை நிலத்தில் புதைப்பதனை தவிர்த்த அவற்றினை சரியானமுறையில் அகற்றுதல்
- ச பசுமை உற்பத்திகளைப் பயன்படுத்துதல்

எனவே இவ் பொலித்தீன் பாவனையை குறைத்து நாமும் நம் சமூகத்தினையும் பாதுகாப்பதுடன் நம் எதிர்கால சந்ததியினரும் பாதிக்கப்படாத வகையில் நம் செயற்பாடுகளை மேற்கொள்வோம்.

பிளாஸ்ரிக்கின் பிழயில் பூமி!

இயற்கையச்சிகித்தும்
பிளாஸ்ரிக்கிழ்ச்சிக்கது



விவசாய நாட்காலிகள், அங்கூர அம்சாரங்,
ஆங்கூர அம்சாரங், உணவு வழி நாட்காலி, நீர் வழி நாட்காலி,
நீர்மாலை மற்றும் நீர்மாலை நாட்காலி
அம்சாரங்



பாரதத்தில் பிழைத்தது விபத்துக்களைத் தடுப்போஸ்

சாலைகளுக்குத் தெரியுமா நீ
சாதிக்கப் பிறந்தவன் என்று
அம்மாவும், அப்பாவும்,
தம்பியும், தங்கையும்,
மணைவியும், மகனும் மகளும் என
வாழ கிடைத்த இந்த வாழ்க்கை
ஒரு வரம் என்று உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்

தொங்கிச் செல்வதும் துரத்திச் செல்வதும்
உங்கள் குருதியின் வேகமாக
இருக்கலாம் ஆனால் மரணத்திடம்
இருந்து எப்போதும் தப்பித்து விட முடியாது

விவேகமுடன் செயல்படா விட்டால்
வீட்டில் காத்திருக்கும் உயிருக்கும்
மேலான உங்கள் உறவுகளையெல்லாம்
அரசு மருத்துவமனையில் பிணவறையில்
பிரேத பரிசோதனைக்காக காத்திருக்க
வைத்துவிடும் என்பதை அறிவீர்களோ....

அதனால் தயவு செய்து வாகனத்தில்
செல்லும் போது மெதுவாக செல்லவும்
நீங்கள் ஒரு மகனாக இருந்தால்
ஒரு குடும்பத்தின் வாரிக் போச்சு!
கணவனாக இருந்தால் குடும்பம் போச்சு!
தந்தையாக இருந்தால் ஒரு
குடும்பமே இருண்டு போச்சு!



S.Nareshraj
13 A/L (com)

சிற்றிக்கூடம்

வீண்பிடிவாதம்
வறட்டுக் கோபம்
தேவையற்ற சந்தேகம்
இந்நாள் மகிழ்ச்சியின் தரணங்களை
உண்மையான நேசங்களை
உயிருக்கு உயிரான
பாசங்களை
அன்பான உறவுகளை
அருமையான நட்புகளை
தொலைத்து விடுகின்றன.

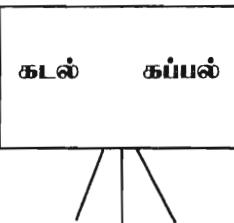
சிறி சிறி சிறி

மாணவன் : செய்யாத தப்புக்கு நீங்க தண்டனை தருவீங்களா சேர்?
ஆசிரியர் : தரமாட்டேன் ஏன்?
மாணவன் : நான் வீட்டுவேலை செய்யலை சார்

நோயாளி : தினமும் ஒரு பச்சை முட்டை சாப்பிடனுமா என்னால் முடியாது டாக்டர்
டாக்டர் : ஏன் முடியாது?
நோயாளி : ஏன்னா எங்க் கோழி வெள்ள முட்டை தான் போடும்

சிறுவன் : காத்தடிக்க எவ்வளவு ரூபாய்?
சைக்கில் கடைக்காரன் : 2ரூபாய்
சிறுவன் : அப்போ மழை பெய்ய எவ்வளவு ரூபாய்?
சைக்கில் கடைக்காரன் :

ஆசிரியர் : பிள்ளைகளே இங்கே கவனியுங்கள்



மேலே உள்ளவற்றில் எது பெரிது?

மாணவன் : கப்பல் சார்
ஆசிரியர் : கப்பலா ஏன் கப்பல் பெரிது?
மாணவன் : கடல் மூன்று எழுத்து சார் கப்பல் நான்கு எழுத்து சார்
ஆசிரியர் : ?

நபர் 01 : குரைக்கின்ற நாய் கடிக்காது
நபர் 02 : ஏன்? தெரியலை
நபர் 01 : இரண்டும் ஒரே நேரத்தில் செய்ய முடியாது.

ச.சுவிவதனன்
2017 கலைப்பிரிவு

சிற்றிக்கூடம்

முருங்கை இலையில்
பாலாடையை விட 2மடங்கு புரோட்டின்
ஆரஞ்சை விட 7 மடங்கு விற்றமின் C
வாழைப்பழத்தை விட 3மடங்கு பொட்டாசியம்
கரட்டை விட 4மடங்கு விற்றமின் A
இனியாவது முருங்கைக் கீரையை தவிர்க்காதீர்கள்
ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு அன்றாடம் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்

சேமிப்பு

பணம் பத்தும் செய்யும் பணத்தை சேமிக்க விரும்பினால் நீங்களும் சில காரியங்கள் செய்ய வேண்டும்.

இளமையில் ஒடியாடி வேலை பார்க்கின்றார்கள். வயதாகி ஒய்ந்து போகும் வேளையில் வயிற்றுப் பாட்டைத் தள்ளக்கூட வழியில்லாமல் போகிறார்கள் பலர். காரணம் எங்கேயோ செல்வதை கோட்டை விட்டிருக்கின்றோம் என்பது தான். குருவி சேர்ப்பது போல கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சேமித்தாலும், அவ்வப் போது வாழ்வில் வரும் காலச்சனாமி அத்தனையையும் கரைத்து காலியாக்கி விட்டுச் செல்கிறது எஞ்சியதில் கூழோ, கஞ்சியோ பார்த்துக் கொள்ள வேண்டியதாய் இருக்கும். இந்த வேதனையை தவிர்க்க இன்றே சேரிக்க ஆரம்பிக்காலம். சேமிப்பின் தாரகமந்திரமே சிக்கனம். நீங்கள் நீண்ட கால பணசேமிப்பில் சேருவதைவிட தினமும் சிறுதொகை சிக்கனம் பிடிப்பதே பெரிய பலன் தரக்கூடியதாகும்.

முதலில் நீங்கள் பணத்தை எந்த வழியில் செலவு செய்கிறீர்கள் என்பதைக் கவனித்து தவிர்க்க வேண்டியதை தவிருங்கள். பிறகு நகை, செல்வம் பெருகத் தொடங்கும். குறிப்பாக செல்போன் அழைப்புக்களை தேவையான நேரத்தில் மட்டும் பேசுங்கள் கண்டிப்பாக குறிப்பிட்ட தொகை மிஞ்சும் இவை போல்சேமிப்புத் திட்டங்களில் சேர்ந்து பணத்தை சேமிப்பது நல்வழி.

சேமிப்பு பழக்கத்தை கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் உங்களின் நோக்கம் எனிமையாக நிறைவேறும். இது மேலும் சேமிப்பை தூண்டும். வீட்டுச் செலவுக் கணக்கை எழுதுங்கள் பணத்தைச் சேமிக்க இதைவிட சிறந்த வழியில்லை பணம்வரும் வழியும், போகும் வழியும் தெரிந்தால்தான் பணம் எப்படி செலவு செய்யவேண்டும் என்ற தெரியவரும்.

பணம் வீணாகும் வழியை செலவுக் கணக்கு மூலம் தெளிவாகக் கண்டுபிடிக்கலாம் வரவு செலவை குறிக்க பழக்கங்கள் வீட்டு மளிகைச் சாமான்களை மொத்தமாக வாங்கி விடுவதும் பணத்தை சேமிக்கும் சிறந்தவழி அடிக்கடி ஓட்டவில் சாப்பிடுவதைவிட வீட்டிலே சமைத்து சாப்பிடுதல் சிறந்தது இதனால் உடல் நலமும் பாதுகாக்கப்படும்.

மொத்தமாக வாங்கிய சமையல் பொருட்களை தேவைக்கேற்ப பயன்படுத்த வேண்டும். ஏமாறாமல் இருப்பது சேமிப்பு வழிகளில் ஒன்றாகும். எது எடுத்தாலும் ஒன்று இலவசம், 50% தள்ளுபடி என்ற கவர்ச்சிகரமான அறிவிப்புக்களால் உங்கள் சிந்தனை மழுங்கடிக்கப்படும் சிந்தித்துப் பார்த்தால் உண்மை விலை தள்ளுவதி விலை பார்க்க குறைவாகக் காணப்படும். பழமையில் பெருமை காண விரும்பினால் புதுமையாக பணம் சேமிக்கலாம். ஏற்கனவே பயன்படுத்தப்பட பொருட்களை செக்கண் கோண்டாக வாங்குவது பணத்தை சேமிக்கும் சிறந்த வழியாகும். எலக்ட்ரானிக் சாதனங்களையும், வீட்டு உபயோக பொருட்களையும் கூட இந்த இரண்டாம் பட்டியலில் சேர்க்கலாம்.

மேற்படிப்பை தொடர்பவர்கள் புதிய புத்தகங்கள் வாங்கிப் படிப்பதை விட பொது நூலகத்தை பயன்படுத்தினால் செலவு கட்டுப்படும் ஆணால் அத்தியாவசிய புத்தகங்களை விலை கொடுத்து வாங்கலாம்

வீட்டு உபயோகம் என்பது நூறு சதவீத ஆரோக்கியமான விஷயம் கூட வீணாகாமல் பயன்படுத்துவது ஒரு சேமிப்புத்தான் மின்விளக்கு, விசிறி, ஏ.சி போன்ற சாதனங்களை தேவைக்கேற்ப குறைவாக பயன்படுத்துவதன் மூலம் நிறைய சேமிக்கலாம் அலங்காரத்திற்கும் கவர்ச்சிக்காகவும் பொருட்களை வாங்காமல் இருந்தால் அதுவும் சேமிப்புத்தான்.

நாம் வாழ்க்கை முழுவதும் நுகர்வோராகவே இருக்கின்றோம். மற்றவற்றை அனுபவிப்பதன் மூலமே நமது வாழ்க்கை நகர்கிறது வாழ்வில் சிலவற்றை வீணாக்காமல் பயன்படுத்த வேண்டும். சிலவற்றை குறைவாக பயன்படுத்த வேண்டும். இன்னும் சிலவற்றை பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். இந்த முன்றினையும் சரியாகச் செய்வது தான் உண்மையான சேமிப்பாகும்.



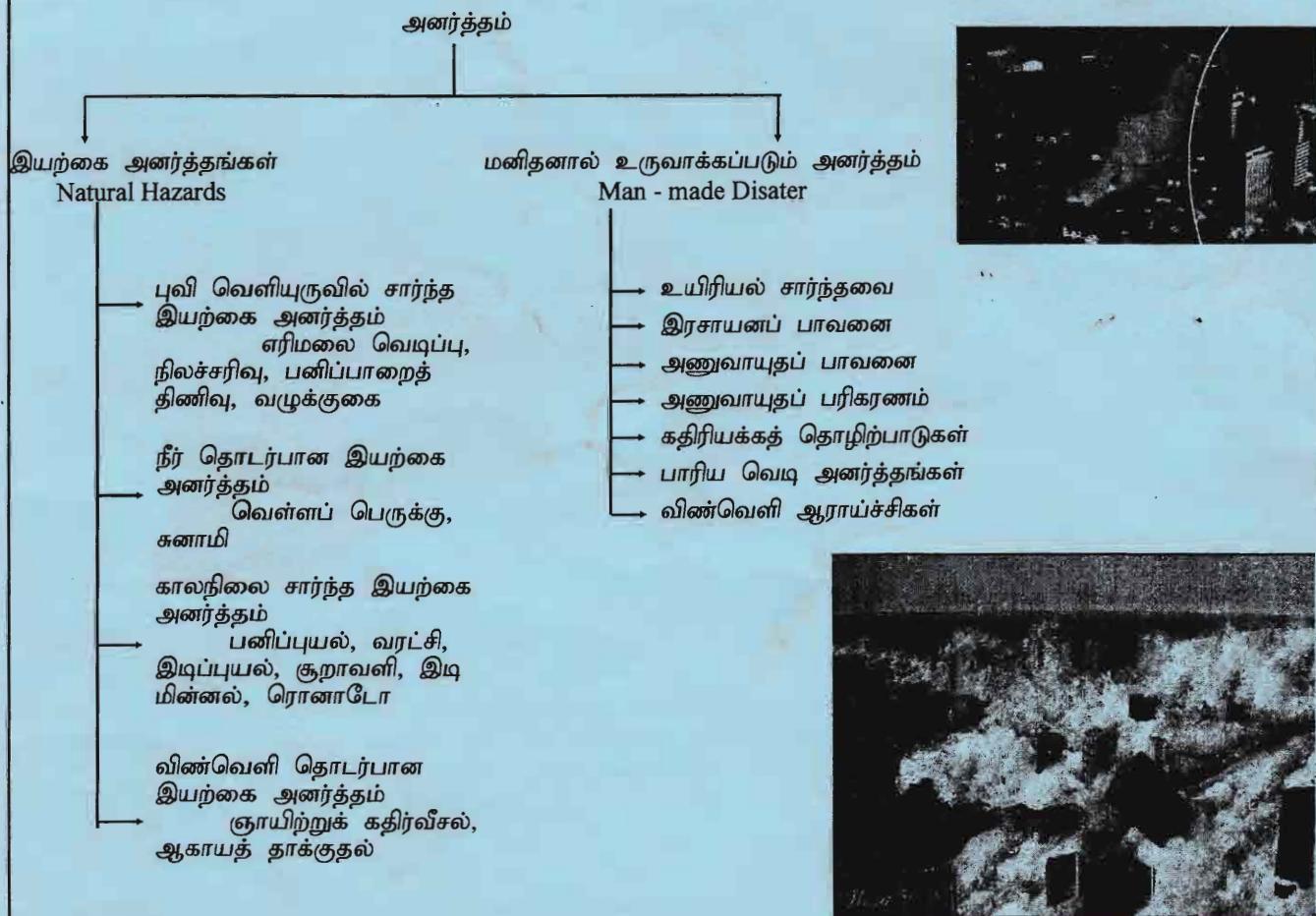
அப்பா

எத்தனையோ கஸ்டங்கள் நஷ்டரங்கள் துண்பங்கள் தயரங்கள் அசிங்கங்கள் அபிப்பிராயங்கள் கடந்த பிறகும் ஒன்றுமே தெரியாதது போல் காட்டிக்கொண்டு குடும்பத்தில் மத்தியில் சிரித்துக் கொண்டு இருக்கும் தந்தைக்கு நிகரான ஊட்டும் புத்தகம் வேறு எதுவும் இல்லை

தொழில் வழிகாட்டல் கருத்தரங்களில்....



அனர்த்தம்



அனர்த்தத்திற்கு முன் தயார் நிலை

- * இலகுவாக மக்களுடன் தொடர்புகளை ஏற்படுத்தக்கூடிய தொடர்பாடலியல் முறைகளை தயார்படுத்தல்
- * தொடர்பாடலை செவிமடுக்க மக்கள் தயாராக இருத்தல்
- * உடனடியாக தாக்குதல் நடந்த பிரதேசங்களை விட்டு பாதுகாப்பாக வெளியெறக்கூடிய திட்டங்களை உருவாக்கல்
- * சொத்துக்களை விடுத்து உயிர்களைப் பாதுகாக்க ஆயத்தமாக இருத்தல்
- * பல்வேறு முகவரண்களுடாக கூட்டினைந்த பயிற்சித் திட்டங்கள்
- * அவசர சிகிச்சை, அவசர சேவைப் பிரிவுக்கான பயிற்சியும், பராமரிப்பும்
- * மக்களுக்கான அவசர செய்திப் பரிமாற்ற ஏச்சரிக்கை முறைமைகள்
- * அத்தியாவசியமான உணவு, உடை, உறைவிட விநியோக மற்றும் பொருட்களை களஞ்சியப்படுத்தல் வசதிகள்
- * மக்களை விழிப்புணர்வுட்டும் செயற்றிடங்கள்

வி.விஷ்ணுகா
13A/L (2017) கலைப்பிரிவு

பாட்டி கவுத்தியம்

- உணவு உண்ட பின் வயிற்றிலே வலி உண்டானால் தொப்புளைச் சுற்றி நல்லெண்ணை தடவ வலி குணமாகும்
- அதிகாலை வேளை வெறும் வயிற்றில் 3வெற்றிலை 3 மிளகு உண்டு வர சளித்தொல்லை இருமல் குணமாகும்
- பயறை அவித்த அந்நீரை குடித்துவரின் பித்தம் சம்ந்தமான நோய்கள் குணமாகும்.
- வெண்டக்காயை வெட்டி இரவு தண்ணீரில் ஊறவைத்து அந்நீரை அதிகாலையில் குடித்து வர உடற்படுமன் மற்றும் நீரிழிவு நோய் குணமாகும்.