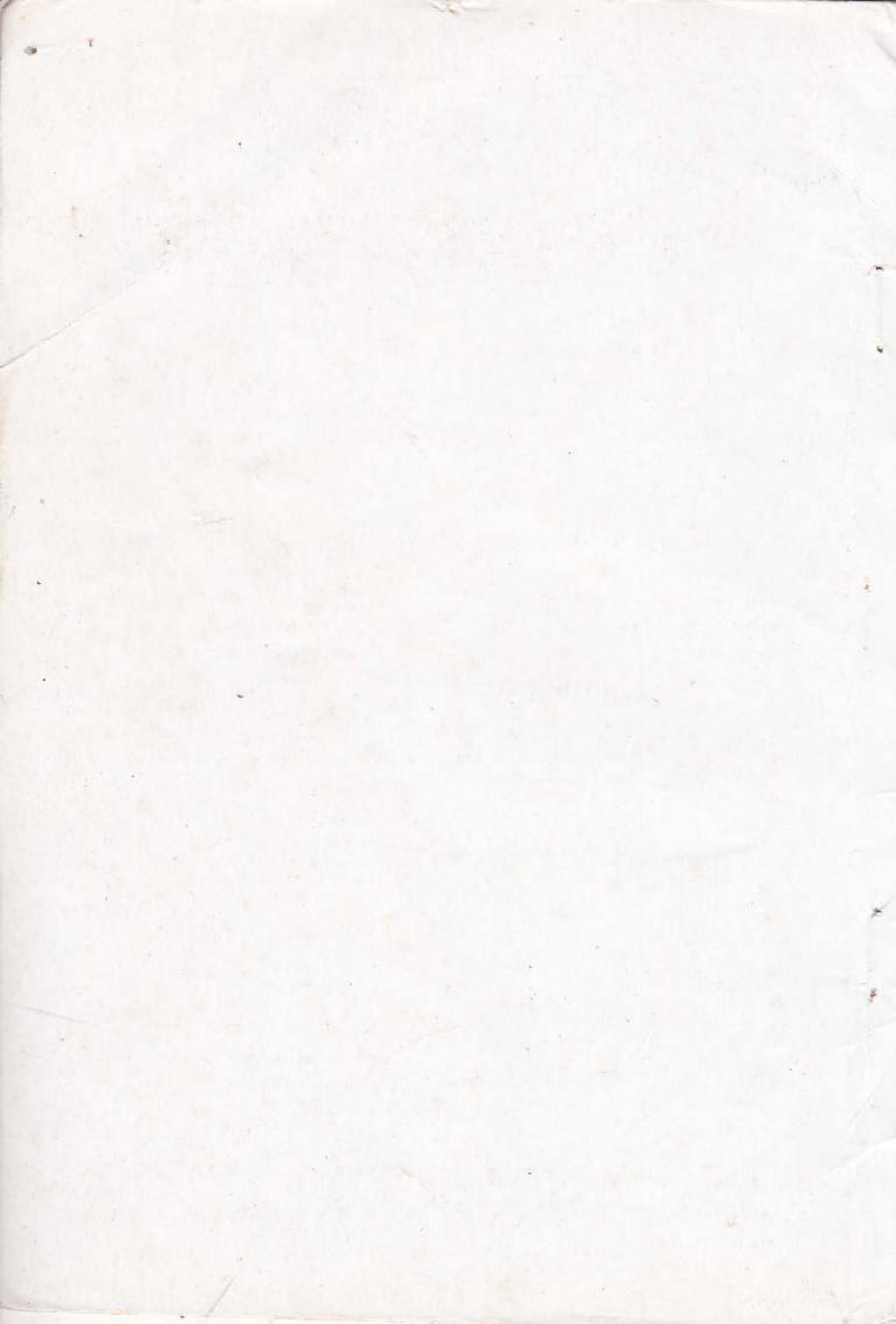


ஆளிகள்



தொகுப்பு:- மட. மகாநேசன்





திருவாலிக்கெனி

சுவை 1

ஊக்குவிப்பு 50/-

கார்த்திகை-2004 நாள்கு மாத இந்ம்

பீரதம் ஆசீரியர்:
வே. மா. மகாநேசன்

இங்கண ஆசீரியர்:
பா. கலைவாணி

பீரதி ஆசீரியர்:
ம. கிரிதரன்

ஆலோசகர்:
வி. சுமதீஸ்வரன்

ஓவியர்:
க. கண்கேஸ்வரன் (ஆசிரியர்)

முகப்போவிய படப்பீடிப்பு:
வல்லவ லிங்கம்

வீளம்பர முகாமையாளர்:
அ. நிஷான், பா. மணிமாருன்
இ. விசித்திரேஸ், சி. நரேஸ்

வழவமைப்பு:
விஷால் கண்ணிப் பதிப்பகம்
உப்பிட்டி.

அச்சப் பதிப்பு:
ஸ்ரீவாணி ஓப்ஸெற் பதிப்பகம்,
உப்பிட்டி.

உள்ளே.....	உள்ளே
சந்தனைத் துளிகள்	- 01
மனிதவளம்	- 03
யூர்ந்த உள்ளம்	- 05
நில் கவனி முன்னேறு	- 06
பத்மாசன நன்மைகள்	- 07
கல்வி	- 08
பண்புகள்	- 09
தற்காப்புக்கலை குறிப்புகள்	- 12
வாழ்க்கை	- 15
கருத்துச் சீதறல்	- 16
உயிர்ச்சத்துக்கள்	- 17
உள்ளத்திலிருந்து	- 20
மெய்ப்பொருள்	- 22
பொது அறிவு	- 27
உடலையும் உள்ளத்தை	
யும் மேம்படுத்துவோம்	- 29
சந்தனைக்கு சீலவரிகள்	- 32
வள வாழ்வ வாழ்	- 33
மருத்துவக் குறிப்பு	- 42
அறிவுத் துளிகள்	- 43
எது கிண்யம்	- 45
சந்தனைக்கு	- 48
வணிகத் துளிகள்	- 51
மனிதநேயமும் மனிதமும்	- 54
சட்டக்கல்வியின் அவசியம்-	- 56
தமிழ்நிலை	- 62
சந்தனை	- 64
கற்றலில் கணிதம்	- 67
முத்துக்கள் பத்து	- 68
சார்லி சப்லின்	- 73
பயனுள்ள யோகாசனம்	- 74

! கல்வி-அறிவியல்-உடல்நல ஏடு !

துவகு பெட்டகம்

முதன் முதல்.....

01. வருமான வரி விதித்த நாடு - இங்கீலாந்து
02. பெண்களுக்கு வாக்குரிமை அளித்த நாடு - நியூசீலாந்து
03. அறிவியல் மறுமலர்ச்சி ஏற்பட்ட நாடு - இத்தாலி
04. அணுகுண்டை வெழிக்கச்செய்து ஆராய்ந்த நாடு - பிரீட்டன்
05. மரம் நடும் இயக்கம் முதல் தோன்றிய நாடு - சீங்கப்பூர்
06. காக்கிநீற சீருடை உலக அளவில் முதலில் அணியப்பட்டது - இந்தியாவில்
07. தற்கால வங்கி முறை முதன்முதலில் ஆரம். - இத்தாலியில்
08. தேசியக் கொழியை உருவாக்கிய நாடு - டென்மார்க் 1219ல்
09. கலன்டரை உருவாக்கியவர்கள் - காப்புது நாட்டவர்
10. முதல் கண்ணியீன் பெயர் - ஈனியாக் (Egypt)
11. பூஜியத்தை ஒரு எண்ணாக முதன்முதல் உபயோகித்த இந்திய வல்லுனர் - பிரம்மகுப்தன்
12. முதல் தமிழ்ச் சங்கம் தோன்றிது - தென்மதுரையில்
13. ஐ.நா. வின் முதல் செயலாளர் நாயகம் - தீரிக்கிலி (நோர்வே)
14. முதன்முதல் கலங்கரை விளக்கம் அலெக்சாந்தீரியாவில் கி.மு. 300இல் சௌ அரசால் அமைக்கப்பட்டது.
15. சீனாவின் முதலாவது சக்கரவர்த்தி - குப்லாய்கான்
16. கீரிக்கெட் வீரர்களில் முதன்முதல் தபால் தலையில் திடம்பெற்றவர் - ஹரிசோபாஸ்
17. “ஐக்கிய நாடுகள் எனும்” பதம் முதற்தடவையாக 1942 ஜூன் வரி முதலாம் தீக்கீதி வெளிப்பட்ட பிரகடனத்தீல் உபயோகிக்கப் பெற்றது.
18. முதன்முதல் ஜேம்ஸ்பாண்ட்டாக நடித்தவர் - சீன்கானர்
19. ஆசியாக் கண்டத்தீல் முதன்முதல் தொலைக் காட்சியை அறிமுகப்படுத்திய நாடு - தாய்லாந்து

துளிகள் சஞ்சினக கினடக்கும் கிடங்கள்:

கல்லுவம் கலைநேசன் சனசமூக நீலையம் உடுப்பிட்டி அ. மி. கல்லூரி

மூல்கலத்தீவு (விசுவமாடு, தொட்டியடி 103/2)
மா. சீவநேசன்



அணிந்துரை

துளிகள் என்ற புதிய நூல் வெளிவரவிருப்பதை அறிந்து உளம் மிக மகிழ்வூறுகின்றேன்.

இந்நூல் அறிவினை வளர்க்கும் கருத்தினை உள்ளடக்கியது. பல தரப்பினரின் ஆக்கங்களின் தொகுப்பு. அனைவராலும் வாசிக்கப்பட்டு அவர்கள் பயனுற வேண்டும் என்பது எனது பேரவாவாகும்.

வாசிப்பதால் மனிதன் பயனுறுகிறான். படைப்புக்கள் தோன்றுவதற்குத் தடை இருக்கக்கூடாது. ஆனால் ஊக்கம் அளிக்கப்பட வேண்டும். அந்த வகையில் துளிகள் தொடர்ந்து வெளி வந்து சிறப்புற எனது நல்லாசிகளைத் தெரிவித்து மகிழ்கின்றேன்.

க.கணகரத்தினாம்

மிரதேச செயலர் கருவெட்டி



முன்னுறை

வடமராட்சி மண்ணில் பிறந்த மார்க்கண்டு மகாநேசன் ஆகிய நான் என்னை தாங்கி வளர்த்த மண்ணின் மகிமையினை மேலும் வலுவூட்டும் முகமாக எனது சக்திக்கு உட்பட்டு “துளிகள்” என்னும் அறிவினை வளர்க்கும் கருத்துக்களினை உள்ளடக்கிய இந்நாலினை உங்களுக்கு தருகின்றேன்.

இந்நாலில் உள்ளடக்கப்பட்ட சிறந்த கருத்துக்கள் உங்களின் அறிவுத்தேடலினை சற்று திருப்திப்படுத்தும் என எண்ணுகின்றேன். இந்நாலில் உள்ளடக்கப்படும் விடயங்களானவை பலதரப்பட்ட சகோதர சகோதரிகளால் உதித்து எழுதப்பெற்றது. நால் வடிவமாக உங்களின் கைகளில் தவழ்கின்றது.

எனது ஆக்க ழர்வமான முயற்சிகளில் ஒன்றாக இதனை நான் கருதுவதுடன் இது உங்களிடம் நற்சிந்தனையை ஏற்படுத்தும் எனவும் நம்புகின்றேன்.

ஆசிரியர்
மா. மகாநேசன்



நூசியுவர்

இன்று நூல்கள், சஞ்சிகைகள் வெளிவந்து கொண்டிருப்பது ஆரோக்கியமான ஒரு விடயமாக தென்படுகின்றது. படைப்பாற்றல்கள், சந்தர்ப்பம் வழங்கப்படுகின்ற போது பல்கிப் பெருகுகின்றன. இன்னிலைமை தொடருமானால் வாசிப்புக் கலாச்சாரம் ஒன்று வளரும். "துளிகள்" என்ற இச்சஞ்சிகை அதன் பெயருக்கேற்ப பல துறைகளில் இருந்தும் பல்வேறு விடயங்களைத் தாங்கி வருகின்றது. மாணவர்கள், ஆசிரியர்கள், வளர்ந்தோர் எனப்பலரும் ஆக்கங்களில் பங்கு கொண்டமை குறிப்பிடத்தக்க அம்சமாகும். "துளிகள்" தொடர்ந்து வெளிவர வேண்டுமென எனது நல்லாசிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

கி.நடராசா

அதிபர்

உ.நூப்பாட்டு. அ.மி.கல்லூரி



வாழ்த்துவரை

வார்த்தைகளால் வசீகரித்து வசந்தப் பந்தலிடும் வாலிபர் களின் எழுத்துருவாக்கங்களை காணும் போதெல்லாம் தேன் துளிக்குள் தீயாக எம் தேசம் தென்படுகிறது. நூல் வெளியீடென்பது இனிப்பான அவஸ்தை என்பதை அருகிருந்து தரிசித்து அறிந்து கொண்டவன் நான். மொழிக்கும் ஆக்கர்த்தாவுக்குமிடையே நிகழும் போர் மோசமானது. மொழியோடு போரிட்டு வென்றால் அழகான வார்த்தைகள் ஆக்கங்களை அலங்கரிக்கின்றன. இந்நூலின் ஆக்கங்களை உங்கள் எண்ணத்தராக்களில் எடை போட்டுப் பார்த்தால் மொழியின் மேன்மை புலப்படும்.

இந்நூலின் அழகு மட்டுந்தான் பலருக்குப்புரியும். அதன் பின்னாலிருக்கும் வலி, செதுக்கியவனின் முனகல், முடிக்க எத்தனித்தரணம் இவை யாவும் மர்மமாக மறைந்து கிடக்கும். அத்தகைய மரண அவஸ்தைகளையும் கொஞ்சம் மனங்கொண்டு நூலை வாசிக்கத் தொடங்குங்கள். மானுட நேசிப்பில் அடங்குங்கள்.

க.தர்மலிங்கம்

உபஅதியர்

யா/உழுப்பிட்டி அ.மி.கல்லூரி

சிந்தனைத் துளிகள்

க. ரவீந்திரன் (ஆசிரியர்),
தொண்டமானாறு.



- ◆ இன்றைய சூழலில் மனித நேயம் கொண்டவர்களைக் காண்பது அரிதாகவே உள்ளது. ஏன் இந்த நிலை? மனிதனாக வாழவில்லை. எப்பொழுது மனிதன் மனிதனாக வாழ்கின்றானோ அப்பொழுதுதான் மனித நேயம் கொண்டவர்களைக் காண முடியும். குறிப்பிட்ட ஒரு சூழலில் மனித நேயம் கொண்டவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும் போதுதான் ஆற்றல் மிகக் காமதாயம் ஒன்றை உருவாக்க முடியும் என்பது உள்ளங்கை நெல்லிக்கனி.
- ◆ ஒருவன் பகைவனாக இருந்தாலும் அவன்டமுள்ள ஆற்றல்களை அவன் வெளிப்படுத்தி மிஸிரிகின்ற பொழுது அதனைக் கொச்சைப் படுத்தக் கூடாது. அவனை மனம் நோக வைக்கக் கூடாது. இல்லையெனில் அது நம்மைச் சுட்டெரித்து விடும்.
- ◆ பணிபுரியும் எதானத்தில் சச்சரவுகள் ஏற்படின் உனது பக்கம் நியாயம் இருப்பினும் தலைமைக்குக் கீழ்ப்படிவதே சிறந்த மனிதப் பண்டு. பின்னர் தகுந்த சந்தர்ப்பத்தில் விடயத்தை ஸாவகமாக எடுத்துக் கூறி உனது நியாயமான விடயத்தை நிறைவேற்றலாம்.
- ◆ தரப்படுகின்ற கடமை ஒன்றை செயற்படுத்துகின்ற பொழுது வேண்டா வெறுப்புடன் செயற்படக் கூடாது. அக்கடமையைப் பற்றுடன் செயற்படுத்த வேண்டும். அப்பொழுதுதான் அக்காரியம் வெற்றி பெறும்.

- ♣ மனிதர்களாகிய நாம் பேசும்போது வார்த்தைகளைக் கவனமாகப் பிரயோகிக்க வேண்டும். சில சந்தர்ப்பங்களில் எங்கள் வார்த்தைகளே மற்றவர்களின் மனங்களைப் பாதிப்படையச் செய்துவிடும். அன்றேல் எங்கள் வார்த்தைகளை வைத்தே மற்றவர்கள் சில காரியங்களை தமக்குச் சாதகமாகச் செய்து விடுவார்கள். எனவே நாம் பேசும் வார்த்தை எமக்கே சொந்தம். அதனை மற்றவர்களுக்கு சொந்தமாக்கி விடக்கூடாது.
- ♣ நாம் ஒருவர் மேல் வைக்கும் நம்பிக்கையானது எதையும் அவர்களுக்காக துணிந்து செய்யத் தாண்டுகிறது. அதே போல அன்பு வைத்தால் அவர்கள் எமக்குத் தீங்கு செய்தாலும் பொறுத்துக் கொள்ள முடிகிறது. எனவே நம்பிக்கையானது துணிவையும் அன்பானது பொறுமையையும் வளர்க்கின்றது.
- ♣ தேடல் என்பது வாழ்க்கையில் மிக முக்கியமான ஒன்றாகும். தேடல் உள்ள வாழ்க்கைக்கு அர்த்தமிருக்கும். தேடல் அற்ற வாழ்க்கை அர்த்தமற்றதாகி விடும்.
- ♣ எக்காரியத்தைச் செய்யும் போதும் திட்டமிடல் என்பது மிக அவசியமாகும். திட்டமிட்டு செய்யும் காரியங்களே வெற்றிகரமாக நிறைவேற்றப்படுகின்றன. திட்டமிட்டுக் காரியங்களை ஆற்றுவதால் பொன்னான நேரம் மண்ணாகாமல் காக்கப்படுகிறது. சிரமம் குறைக்கப்படுகிறது. இலகுவில் நிறைவேற்றப்படுகிறது.



மனித நேயம்

நி. சிவகுமார்
யா/விக்னேஸ்வராக் கல்லூரி கரவெட்டி,
2003 வர்த்தகப்பிரிவு.



- ◆ பாடசாலையில் கல்வி கற்பிக்கும் ஆசிரியர்கள் மாணவர்களுக்கு ஆரம் பத் திலிருந்தே தேச பக்தியையும், தெய்வ பக்தியையும் சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும். இதுவும் ஒர் ஆசிரியரின் கடமை.
- ◆ ஒரு நானும் மற்றவர்களின் சொத்துக்கு ஆசைப்படக் கூடாது. ஆசை ஏற்படாதவாறு சிந்தித்து விவேகத்துடன் செயற்பட இதுவும் ஒரு பயிற்சி.
- ◆ நாம் சாப்பிடும் போது ஒருவர் எம்மைத் தேஷ வந்தால் அவருக்கும் சாப்பாடு கொடுத்து சாப்பிட வேண்டும். அவரின் பசியையும்தீர்க்க வேண்டும். இதுவே சிறந்த மனிதனின் குணமாகும்.
- ◆ எனது முதல் நண்பன் யாருமில்லை. நான் வளர்த்த நாய் ஒன்றுதான். நாயை நான் மறந்தாலும் நாய் ஒருவன் என்னை மறப்பதில்லை. அவன் என் முதல் நண்பன்.

- ◆ நாம் தினையளவு பாவம் செய்தாலும் அதை நினைத்து மன்னிப்புக் கேட்டாலும் திருந்தி நல்லதைச் செய்ய வேண்டும். இதனால் மன்னிப்பு உண்டாகும்.
- ◆ காதலித் தவர்கள் எல்லோரும் மனம் முழுப் பதில்லை. மனம் முழுத் தவர்கள் எல்லோரும் ஒற்றுமையாய் வாழ்ந்ததில்லை. வாழ்ந்தவர்கள் எல்லோரும் ஒன்று கூடிப் போவதில்லை. இதுவெல்லாம் ஒரு சந்தைக் கூட்டம். இது ஒரு கியற்கையின் நியதி.



கியற்கை

கடவுள் கொடுத்த காணிக்கையாய்
காலையில் வருகிறது கதிரவனாய்
காலைமுதல் மாலை வரையாய்
கண்முடாமல் காத்திருக்கிறது
காவலனாய்,
வானம் கொடுத்த வரந்தமாய்
வானவில் தெரிகிறது வண்ணமாய்
மேகம் கொடுத்த முத்தாய்
மின்னல் தெரிகிறது மின்னலாய்
இடி கொடுத்த சுத்தமாய்
சுமமை ஓராழிகிறது இதுமாய்
பூமி கொடுத்த புனிமகையாய்
புத்தன் மலர்கின்றது புனிதமாய்
அநுவிகள் கொடுத்த ஆடலாய்
அழுகன் போகிறது அழுகாய்
அலைகள் கொடுத்த,
ஆசைத் தாலாட்டாய்
அழக்டல் உறங்குகிறது.
அமைதியாய்

L. ருபி
சுட்டுப்பிட்டி மகளிர் கல்லூரி
ஆண்டு-10



இனபம் கொடுத்த நிலவாய்
இரவில் வருகிறது ஒளியாய்
இறைவன் கொடுத்த
நன் கொடையாய்
இந்த இயற்கை கிடைத்தது
இலவசமாய்.



உயர்ந்த உள்ளம்

குப்புத்துவரா. நூராந்து.
2004 கணவைப்பவ,
யா/ உந்புப்பட்டி அ.ம. கண்ணார்.



- உடம்பென்னும் கல்லறையில் உறங்கியிருப்பது அன்பு என்னும் உயிர். காற்றில் உறங்கியிருப்பது காதல் ஒரு நாள் உருவெடுக்கும். உருவெடுத்த காதல் ஒருநாளும் உடையாது. இன்பமெனும் பூ மஸரும். விளக்கில் நெய்யை ஊற்று அன்பு எனும் பூ மஸரும்.
- மூந்தோட்டமா இல்லை போராட்டமா இல்லை வாழ்ந்துதான் பார்க்க வேண்டும். சொந்த சொல்லி நெற்றியில் குங்குமம் வைத்தாள் நேற்று நீயாரோ நான் யாரோ இன்று நான் சொந்தக்காரன்.
- ஆண்வன் இட்ட கட்டளைப்படி அன்பை வை அடிபணி கட்டளைப்படி அன்பை ஏற்றுக்கொள். என்றும் உனக்கே வெற்றி நிச்சயம் உன் பாதையில் வெற்றி உன்னைத் தேடிவரும். நிச்சயம் வெற்றி உமக்கே.
- பூவுக்குள் சிறந்த பூ அன்பு ஒன்றுதான் ஒருத்திக்கு ஒருவனை தேந்து எடுத்துத்தான் வாழ்க்கையை அமைக்க வேண்டும். இதுதான் அன்பான் ஒரு உறுதியான வாழ்க்கைப் பாதை.
- உன் பகைவனுக்கு மனப்பூர்வமாக மன்னிப்பளி உன் நண்ப னுக்கு உன் இதயத்தைப் பரிசளி. உன் தந்தைக்கு மதிப்பளி. உன் தாய்க்கு நல்ல நடத்தையையளி. உன் மனைவிக்கு பாதுகாப்பளி. உன் குழந்தைக்கு நல்ல சூணங்களைப் பரிசளி. உன் பெருமையை நட்பிற்குப் பரிசளி.





நில் கவனி முன் சொரு

தொகுப்பு:- தேவராஜா- பிரின்ஸ் பிரதீபன்

- முடன் தன் தகப்பன் புத்தியை அலட்சியம் பண்ணுகிறார் கடிந்து கொள்ளுதலைக் கவனித்து நடக்கின்றவனோ விவேகி.
- நன்மை செய்யும்படி உனக்குத் திராணியிருக்கும் போது அதைச் செய்யத்தக்கவர்களுக்கு செய்யாமல் விடாதே.
- புத்திமதியை உறுதியாய் பற்றிக் கொள் அதை விட்டு விடாதே. அதைக் காத்துக்கொள்.அதுவே உனக்கு ஜீவன்.
- அழிவுக்கு முன்னாவது அகந்தை, விழுதலுக்கு முன்னாவது மனமேட்டிமை.
- தன் தகப்பனையும் தாயையும் தூஷிக்கிறவனுடைய தீபம் காரிருள் அணைந்து போகும்.
- கோபக்காரனுக்கு தோழனாகாதே அப்படிச் செய்தால் அவனுடைய வழிகளை நீட்டும் கற்றுக்கொள்வாய்.
- பிரம்பும் கடிந்து கொள்ளுதலும் ஞானத்தைக் கொடுக்கும். தன் இஷ்டப்படி விடப்பட்ட பிள்ளையோ தன் தாய்க்கு வெட்கத்தை உண்டு பண்ணும்.

- உன் சத்துரு பசியாய் இருந்தால் அவனுக்கு பசிக்க ஆகாரம் கொடு. அவன் தாகமாயிருந்தால் குடிக்கத் தண்ணீர் கொடு. அதனால் நீ அவன் தலையின் மேல் ஏரிகின்ற தழுல்களை குவிப்பாய். ஆண்டவன் உனக்கு பலனளிப்பார்.



நஸ்ரக வாழ்ச்சிவார் 1

பத்மாசனம்

பத்மாசம் செய்யும் விதம் சமமான தரையில் நீளமான விரிப்பை விரித்து அதிலிருந்து கால்களை நீட்டி வலது காலை மடக்கி இடது தொடையின் மேல் குதிக் கால் அடிவயிற்றில் பட்டவைக்க வேண்டும். இடது காலை மடக்கி வலது தொடையின் மேல் வைத்து நிமிந்து இருக்க வேண்டும். ஆசனம் செய்யும் போது மூச்சை உள்ளிழுக்கம்போதும் ஓம் என்றும், வெளியில் கவாசம் விடும் போது ஒன்று என்றும் கணக்கப் போட்டு 15 தடவை எண்ண வேண்டும். ஒரு நிமிடம் முதல் ஐந்து நிமிடம் வரை இருத்தல் போதுமானது.



பத்மாசனத்தின் நன்மைகள்

கவாசப் பையினை நேராக இருக்க வைக்கின்றது. அதிகமான பிராண் வாயுவை உள்ளே இருக்க இடம் எடுக்கின்றது. முதுகெலும்பு வலுப்பெறுகின்றது. இரத்த நரம்புகள் துரிதமாக வேலை செய்கின்றன. நல்ல ஞாபக சக்தியை ஏற்படுத்துகின்றது. இதனைத் தொடர்ந்து செய்வதனால் ஆயுள் அதிகரிக்கின்றது.



கல்வி



ம. விளசுகேஸ்வரன்
முதலிக்குட்டியா வளவு,
கரணவாய் தெற்கு,
கரவெட்டி.

- 1) “கற்க கச்டற கற்பவை கற்றபின் நிற்க அதற்குத்தக”. கற்கத் தகுந்த நால்களை குற்றமறக் கற்க வேண்டும். அவ்வாறு கற்ற பிறகு கற்ற கல்விக்குத் தக்கவாறு நெறியில் நிற்க வேண்டும்.
- 2) “என்னென்ப ஏணை எழுத்தென்ப இவ்விரண்டும் கண்ணென்ப வாழும் உயிர்க்கு” என்னென்று சொல்லப்படுவன எழுத்து என்று சொல்லப்படுவன ஆகிய இருவகைக்கலைகளையும் வாழும் மக்களுக்கு கண்கள் என்று கூறுவார்.
- 3) “கண்ணுடையவர் என்பர் கற்றோர் முகத்திரண்டு புண்ணுடையவர் கல்லாதவர்” கண்ணுடையவர் என்று உயர்வாகக் கூறப்படுகின்றவர் கற்றவரே. கல்லாதவர் முகத்தில் இரண்டு புண் உடையவர் ஆவார்.
- 4) “உவம்பத் தலைக்கூடி உள்ளப் பிரிதல் அனைத்தே புலவர் தொழில்” மகிழும் படியாகி கூடிப்பழகி (இனி இவரை எப்போது காண்போம் என்று) வருந்தி நினைக்கும்படியாகி பிரிதல் புலவரின் தொழிலாகும்.
- 5) “உடையார் முன் இல்லார் போல் ஏக்கற்றுங் கற்றார் குடையரே கல்லாதவர்” செல்வார் முன் வறியவர் நிற்பது போல் (கற்றவர் முன்) ஏங்கித் தாழ்த்து நின்றும் கல்வி கற்றவரே உயர்ந்தவர். கல்லாதவர் இழிந்தவர்.



பண் புகள்



ஸ்ரீனிவாஸ்
கலூரை அ. மி கல்லூரி
2004 வர்த்தகம்.

- ◆ நாம் எந்தக்காரியத்தை செய்யத்தொடங்கும் போதும் அந்தக் காரியத்தை அவசரப்படாது சிந்தித்து ஆராய்ந்து செயற்பட வேண்டும். அவ்வாறு செயல்ப்படாவிடின் அது எமக்கு தீமை அளிக்கும்.
- ◆ எமக்கு வரும் ஆபத்தில் உதவி செய்தாராயின் அவ் உதவியை சாகும்வரை மறங்கக் கூடாது அவ்வாறு மறந்தோமாயின் அது எமக்கு தீமையளிக்கும்.
- ◆ ஆயிரம் அடி வாங்கலாம் ஆனால் ஒரு வாய்ப்பேச்சு வாங்க முடியாது. ஒருவரது மனநிலையை புரிந்துகொள்ள வேண்டும். ஏன் எனின் நாம் அவருக்குப் பேசும் பேச்சு சிலுவையில் அறைந்தாற் போல் பாதிக்கும் ஆணவும் கூடக்கூட அது எமக்கு தீமையளிக்கும்.
- ◆ நாம் ஒரு விளையாட்டில், பரீட்சையில் பங்குபற்றும் போது நான் வெற்றி பெறுவேன் என்ற மன உறுதியுடன் செல்ல வேண்டும். நாம் தோல்வி அடைவோம் என்ற மனத்துடன் செல்வோமாயின் அது எமக்குத் தோல்வியே அளிக்கும். எனவே நாம் அனைவரும் வெற்றி பெறுவோம் என்ற எண்ணத்துடன் செல்ல வேண்டும்.

◆ நாம் ஒருவரது பொருளில் ஆசைப்படக் கூடாது. ஏனெனில் அது அவர்கள் செய்த தர்மத்திற்கு கடவுள் கொடுத்த கொடையாகும். அவ்வாறு நாம் ஆசைப்பட்டால் எமக்கென்று இருக்கும் பொருள் கூட இல்லாது போய்விடும். எனவே நாம் ஆசைப்படாது வாழ்தல் வேண்டும். இவ்வாறு வாழ்ந்தால் நாம் ஆசைப்பட்ட பொருள் நிச்சயம் கிடைக்கும்.

◆ நாம் ஒரு முழுமனிதராக வாழ வேண்டும் என்றால் குடி, வெறி, புகைப்பிடித்தல் என்ற தீய பழக்கங்களை மறக்க வேண்டும். அவ்வாறு தவிர்த்து நல்ல பழக்கங்களுடன் வாழ வேண்டும். அதாவது ஒழுக்கம் நேர்மையறிவு என்பன இவற்றில் சிலவாகும். இவற்றைக் கடைப்பிடித்தால் நல்ல முழு மனிதராக வாழலாம்.

◆ ஒருவர் தனது குழந்தையைச் சீரிச்சினவாது அன்பு காட்டி வளர்த்தாராயின் அக்கழுந்தை தன் தந்தை மீது மிகுந்த அக்கறை காட்டும். அக்கழுந்தையின் தந்தை அவ்வாறு அன்பு காட்டாவிடின் அக்குழுந்தை அவர் மீது வெறுப்புக் காட்டும். எனவே தந்தை தாயாகிய நாங்கள் அன்பு காட்டி குழுந்தைகளை வளர்த்தல் வேண்டும்.

◆ நாம் ஒரு வேலையைச் செய்யும் போது அதை சோம்பலின்றி உற்சாகத்துடன் செயற்பட வேண்டும். அவ்வாறு செயற் படாவிடின் அது எமக் குப் பயனளிக்காது. எனவே நாம் உற்சாகத்துடன் செயற்பட வேண்டும்.

◆ ஒரு மனிதன் ஒருநாளெலக்கு அரை மணி நேரமாவது வாசிக்க வேண்டும். அவ்வாறு வாசிக்கா விட்டால் உலகத்தை அறிய முடியாது. வாசிப்பு அறிவில்லாத மூடர்களாகி விடுவோம். எனவே நாம் ஒவ்வொரு நாளும் வாசிக்கப் பழகிக் கொள்வோம்.

◆ எமக் கு வரும் துன் பங் களைப் பற் றி கவலைப்படக் கூடாது. ஏனெனில் எமக்குத் துன்பங்கள் வரவிடாது எம் மை இறைவன் நெருங்கிக் கொண்டிருப்பார். எமக்குத் துன்பம் வந்தாலும் அது பிறகு எமக்கு நல்லதைத் தரும். எனவே நாம் துன்பம் வரும் போது கவலைப்படக் கூடாது.



நலமா சாழ்சூடு 2

வச்சராசனம்

வச்சராசனம் செய்யும் விதம் விரியில் இருந்து கால்களைப்பின்னால் மடக்கி, பின் பக்கமாக இடுப்புக்குக் கீழ்ப் பகுதியில் இக்க வேண்டும். உடம்பின் மேற்பகுதி நிமிந்து இருக்க வேண்டும்.



வச்சராசனத்தின் நன்மைகள்

வச்சராசனத்தினால் அனேக நன்மைகள் உண்டு. இவ்வாசனம் பசியை உண்டு பண்ணும். வயிற்றில் அழீரணம் இருக்காது. குதிவாதம், மூட்டு வாதம், போன்றவற்றினை வராமல் தடுக்கும்.

மார்க்கண்டு குகநேசன்
யா/உடுப்பிட்டி அ. மி. கல்லூரி
2004 கணிதம்



தற்காப்புக்கலை சம்மந்தமான சிறுகுறிப்புக்கள்

- * எதிரியின் மர்ம உறுப்புக்களை குறிப்பிட்டு தாக்குவது தவறு. எதிரியின் பிடியிலோ வேணுமென்று தாக்குவது தவறு. எதிர் பாராத விதமாக குத்துதல், அடிகள் பட்டுவீடுதல் வேறு விசயம் எதிரி தரையில் வீழ்ந்து கிடக்கும் நிலையில் தாக்குவது தவறு. எதிரியிடம் தரக்குறைவான சொற்களைப் பயன்படுத்துவது தவறு. வீழ்ந்தவன் குறிப்பிட்டதுக் கொண்டு நிற்பது கூடாது.
- * எதிரியைத் தாக்குவதிலும் எதிரியின் தாக்குதலைத் தடுப்பதிலும் குறிப்பிட்ட நிலைகளைக் கையாள வேண்டும். கைகளையும் கால்களையும் மாறிமாறி எதிரியின் நிலையைப் பார்த்து சண்டை செய்ய வேண்டும். இதைத்தான் நாம் நிலை என்போம்.
- * தீவிர பயிற்சியால் நாம் எவ்வளவு சாதனைகளையும் புரிய முடியும்.

- * போட்டியில் கலந்து கொள்பவர்கள் சிந்தியுங்கள் செயற் படுங் கள். பல விதமான ஸ் ரைல் களை பயன்படுத்தினால்த்தான் வெற்றியைக் குவிக்க முடியும். எதிரிகுழப்பமுறுவான். அந்தச் சமயம் பார்த்து நீங்கள் உதிரியைத் தாக்க வேண்டும். எதிரி தாக்கும், தடுக்கும் இரண்டு வலுவையும் இழந்து விடுவான்.

- * ஒரே விதமான தாக்குதல்களையும் ஒரேவிதமான தடுப்பு முறைகளையும் பயன்படுத்த வேண்டாம். கையாண்டால்(பயன்படுத்தினால்) எதிரி பக்கம் பலம் அதிகமாகிவிடும். எதிரி உம்மை தாக்கி வெற்றியைப் பெறுவான். ஆகவே இயன்றவரை நிலைகளை மாற்றிமாற்றி சண்டையிட வேண்டும்.

- * ஒரே நேரத்தில் தடுப்பதுவும் தாக்குவதுவும் நிச்சயமாகப் பலன் தரும். எதிரியின் தாக்குதலை தடுத்து நிறுத்தும் சமயம் எதிரியைத் தாக்க முற்பட வேண்டும். ஒருகையால் தடுத்து மறுகையால் தாக்குவது பலன் தரும்.

- * நீங்கள் இன்னொரு விடயத்தை மனதில் கொள்ள வேண்டும். ஏக்காரணம் கொண்டும் உங்கள் கால்களை மிக அகற்றிவிடக் கூடாது. அவ்வாறு ஒரே சேர் இணைத்துவிடாதீர்கள். எதிரியின் தாக்குதல் உம்மைத் தரையில் வீழ்த்தி விடும். எதிரிக்கு வாய்ப்பளிக்க வேண்டாம். கால்களை அளவாக வைக்கவும். எதிரியின் நிலைகளை குறிபார்த்து நிலைகளை மாற்றித் தாக்க வேண்டும். எதிரி தரையில் சாய்வது உறுதி.



துர்காகள் சுவை ஒன்று

1. ஆசிரியர் மா.மகாநேசன்
2. இணை ஆசிரியர் பா.கலைவாணி
3. பிரதி ஆசிரியர் ம.கிரிதூரன்
4. ஆலோசகர் வீ.சுமதீஸ்வரன்
5. ஓவியர் கணேகேஸ்வரன் ஆசிரியர்
6. முகப்பு ஒளிப்படம் : வல்லவை லிங்கம்
7. வழவழைப்பு:

விஷால் கணனிப் பதிப்பகம்

இமயாணன் கிழக்கு.

உடுப்பிட்டி.

8. விளம்பர முகாமையாளர்:

அ.நிசாந்

சி.நரேஸ்

பா.மணிமாறன்

பதிப்புரிமை ஆசிரியருக்கு மட்டும்.

வாழ்க்கை எண்பது.....

செல்வி. தெய்வேந்திரம் - கீதாஞ்சலி
2-பூப்பிட்டி



- நண்பர்களே! உங்கள் எண்ணங்களைப் பொறுத்துத்தான் உங்கள் வாழ்க்கையும் அமைகிறது. தோல்வியான எண்ணங்களுடன் நம்பிக்கையின்றி ஒரு செயலைச் செய்யும் போது அச்செயலானது தோல்வியில்த்தான் முடியும். மாறாக, நம்பிக்கையுடன் வெற்றிமிக்க சிற்தனையோடு செயலைச் செய்யும் போது அச்செயலானது வெற்றியடைகிறது.
- ஒருவனுடைய வாயிலிருந்து வரும் வார்த்தைகளானவை வெறும் வார்த்தைகள் அல்ல, அவையே அவனை அளவிடும் அளவுகோல்.
- திறமை, ஆற்றல் இல்லாத மனிதனே கிடையாது. ஒவ்வொருவரிடத்திலும் ஏதோ ஒரு திறமை, ஆற்றல் ஒனிந்து கொண்டிருக்கிறது. அதைக் கண்டு பிடித்து வெளிக் கொண்டந்து மேலும் மேலும் வளர்த்துக்கும் போது அதன் மூலம் நாம் நிறையவே சாதனை புரியலாம். ஆகவே எவ்ராலும் சாதிக்க முடியும்.
- விலங்குகளிலேயே மனிதனால் மட்டுமே சிரிக்க முடியும். அது அவனுக்கு இறைவனால் கொடுக்கப்பட்ட வரம். மனம் திறந்து சிரிக்கும் போது மனிதனது மனம் இலோசாகுவதுடன் அவனது நோயும் நீங்குகிறது. ஆதலால் சிரித்து வாழுங்கள்.

- நல்ல நண்பனின் சேர்க்கை ஒரு கெட்டவனையும் நல்லவனாக்கும். மாறாக தீய நண்பர்கள் சேர்ந்தால் ஒரு நல்லவனையும் தீய வழியில்தான் இட்டுச் செல்லும் நண்பர்களே! உங்கள் நண்பர்களைத் தேர்ந்தெடுத்தல் என் பது உங் கள் வாழ் க்கைக்கு மிகவும் அவசியமானதொன்றாகும்.



VIP கருத்துச் சிதறல்

பெரியர் திடலிலும் நல்ல விஷயங்கள் இருக்கின்றன. சமயத்திலும் நல்ல விஷயங்கள் இருக்கின்றன. ஆத்திகம் பேசுகிறவர்கள் ஒழுக்கவாதிகள். நாத்திகம் பேசுகிறவர்கள் எல்லாம் ரெளதிகள் என்கிற மனோபாவம் தப்பி. எனக்குத் தெரிந்த நாத்திகர்கள் பலர் மிகவும் ஒழுக்கமானவர்கள். மகா ராடசச்சர்களான ஆத்திகர்களையும் எனக்குத் தெரியும். எதையும் சார்பு வைத்துப் பொதுமைப்படுத்திவிட முடியாது.

கலைஞர் கமலஹாசன்

இராமாயண காலியம் மெய்யானால் அநுமானீ எம் மண்ணில் ஆதியில் கால்வைத்த ஆக்கிரமிப்பான் ஆகின்றான். பொய்யானால் வாஸ்மீகியின் ஆதிக்க உணர்வு கண்டு எனக்கு ஆத்திரம் வருகின்றது.

கவிஞர் புதுவை கிரத்தினதுரை

தொகுப்பு:- செ.சௌரூபன்

மனித உடலிற்கு அவசியமான 2 மிர்ச்சத்துக்களும் களிப்புக்களும்

ம. கிரிதரன்

யா/கரணவாய் மகா வித்தியாலயம்.
தரம் - 11



நாங் கள் இளமையாக இருப்பதற்கு
பயிற்சியோடு நல்ல போசாக்குள்ள உணவுகளையும்
நாம் உட்கொள்ள வேண்டும். உடல் வளர்ச்சிக்கும்
இளமைக்கும் சத்தான உணவுகள் முக்கியம்.

காபோகைத்ரேற்

இதனுடைய பலாபலன்கள் இரத்தத்திலுள்ள இனிப்புத்
தன்மையை (BLOOD SUGAR) ஒருமட்டத்திற்கு உயர்த்தி
மிக அதிக வலுவுள்ள சக்தியை தசை நார்களுக்கு
வழங்குகின்றது. இதன் சத்துக்கள், அரிசி, கோதுமை,
உருளைக்கிழங்கு, மரக்கறி, பழங்கள் ஆகியவற்றிலிருந்து
நாம் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

புரதம்

தசைகளின் துரிதவளர்ச்சிக்கும் தேய்ந்து போன
தசைநார்களை கட்டியெழுப்புவதற்கும், அதைப் பேணிப்
பாதுகாப்பதற்கும் பயன்படும். மிருகங்கள், பறவையின்
இறைச்சி, மீன், முட்டை, பால்வகை உணவுகள், சோயா,
பச்சைத்தானிய வகைகள் என்பவற்றிலிருந்து பெற்றுக்
கொள்ளலாம்.

கொழுப்பு

பயிற்சி எடுக்கும் போது எங்கள் உறுதியையும்
உஷ்ணத்தையும் எங்களுக்குத் தேவையான
எரிசக்கியையும் சக்தி வாய்ந்த உணவுகளையும் பேணிப்
பாதுகாக்கிறது. உடம்பிலுள்ள விட்டமின் A, B, E என்ற
உயிர்ச்சத்தினை உடற்பகுதிக்கு தேவையான நேரம்
பிரித்துச் செல்கிறது.

விற்றமின் A:-

விற்றமினில் இரண்டு வகையுண்டு. கொழுப்பில் கரையும் விற்றமின், நீரில் கரையும் விற்றமின். A, D, K, E இவைகள் கொழுப்பில் கரைபவை.

விற்றமின் A நிறைந்த உணவுகளை உண்பதால் பல நன்மைகள் உண்டு. நாங்கள் பார்க்கும் பார்வைக்கும் இரவில் கண்பார்வை ஒன்றாகத் தெரிவதற்கும் விற்றமின் A சத்து உதவி புரிகின்றது.

விற்றமின் A குறைந்து போனால் சருமம் வரண்டு போய்விடும், கறுக்கும், மாலைக் கண் நோய்வரலாம் கண்ணில் கானியா எனும் பாகம் தடித்து அதில் புண் ஏற்படலாம்.

விற்றமின் A நிறைந்த உணவுகள்: காய்கறிகள் முட்டை மஞ்சள், பச்சை இலைகள், மாம்பழங்கள், முருங்கை இலை, சரல், மீன்.

விற்றமின் B

அந்த விற்றமின் B பலவகைப்படும். இந்தவிற்றமின் உடலுக்கு அழகைக் கொடுக்கும். பாலில் இருந்து அதிகம் கிடைக்கும். வளரும் குழந்தைக்கு விற்றமின் நிறைந்த உணவு முக்கியம். தோல் பளபளப்பாக இருப்பதற்கும் தலைமயிர் வளர்வதற்கும் விற்றமின் B தேவை விற்றமின் B குறைந்தால் பெரி பெரி நோய் ஏற்படும். மயிர் உதிரும், உதகுகளில் வெடிப்பு புண்கள் ஏற்படும். கண்கள் கூகும், உடலின் அழகைக் கெடுக்கும். விற்றமின் B உள்ள உணவுகள், பருப்பு, இறைச்சி, சரல், முட்டை, மீன், ஆகியவற்றிலிருந்து பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

விற்றமின் C

விற்றமின் C சத்துக்குறைவால் சொறி, கரப்பான் உண்டாகிறது. இந்த வருத்தம் வந்தால் பலவீனம், சோர்வு, தசைமுட்டில் வலி இருக்கும். பற்கள் ஆட்டம் காணும், விற்றமின் எமது உடலில் இருந்தால் காயங்கள் சுலபமாக ஆறும்.

விற்றமின் C சத்து நிறைந்த உணவுகள்:- நெல்லி, கொய்யா, தோடம்பழம், சேகிக்காய், பப்பாளி, மாம்பழம், என்பவற்றிலிருந்து பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

விற்றமின் D

எலும்பு வளர்ச்சிக்கு முக்கியமாக வேண்டியது. வேண்டிய ஈண்ணாம்புச் சத்தை இந்த விற்றமின் D கொடுக்கிறது. சிறு குழந்தைகளின் மண்டையோட்டு எலும்புகள் வளர்வதற்கு உதவி செய்கிறது சூரிய ஒளிக்கதிர்கள் மூலமும் விற்றமின் D யைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம் விற்றமின் D யை மீன், மீனைண் னை, முட்டைமஞ் சல்க்கரு, பால், தானியங்கள், போன்றதற்றிலிருந்து பெற்றுக்கொள்ளலாம். நாங்கள் இளமையாக நோய் நொடி அற்றவர்களாக தேக ஆரோக்கியத்துடன் நீண்ட நாள் இனிதே வாழ்வதற்கு சுத்தமான உணவுகளும், விற்றமின் நிறைந்த உணவுகளையும் தினந்தோறும் உண்ண வேண்டும்.

மருந்தென வேண்டாவாம் யாகைக்கு அருந்தியது அற்றது போற்றி உணின்.





பா. பாலமுரசி
யா/கட்டுப்பிடிடி அ. மி. கல்லூரி
2004 வர்த்தகப்பிரிவு.

உள்ள(த்)திலிருந்து.....

- பெற்றவர் களுக்கு சேவை செய்தல் முடிவான திறனையுண்டாக்கும். ஏனெனில் உடலில் ஓடும் குருதி உணர்வு, பலம், அறிவு இவை எமக்கு அவர்கள் தந்த கொடை. இதற்காக அவர்களிடம் நன்றியுணர்வைக் காட்ட வேண்டும்.
- சிந்தித்துச் செயற்படுங்கள் ஓடும் நீரிலும் சிந்தும் கண்ணிரிலும் சாதியென்ன? ஆண்யாதி, பெண்யாதி இரு ஜாதிகள்தான் உண்டு. இட்டோர்பெரியார் இடாதோர் இழிவிழந்தோர். அன்புக்கு அறுவடையில்லை. ஆணவத்திற்கு அறுவடையுண்டு.
- நாம் ஒவ்வொருவரும் கற்றுக்கொள்ள வேண்டிய முதல்ப் பாடம் கயஞ்தவி. தற்சார்பும்தான். இதைநாம் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அந்நிய நாடுகள் மீதான அபாயகரமான சார் பிலிருந்தும் திகழக்கூடிய நிலையிலிருந்தும் உடனடியாக மீண்டு விடுவோம். இது இறுமாப்பால் ஒன்றல்ல. இது அப்படியான உண்மையான மகாத்மாகாந்தி அவர்களால் 1947 ஆணி மாதம் 10ம் நாள் ஒரு பிரார்த்தனை கூட்டத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது.
- எமது அறிவுக்களாஞ்சியம் ஆசிரியர் ஒருவர்தான் நாம் எமது தந்தையை மதிக்கின்றோம். நாம் அதேபோல் ஆசிரியரை மதிக்க வேண்டும். ஆசிரியர் சொற்படி நடக்க வேண்டும். ஆசிரியர் சொற்படி நடந்து கொண்டால் கல்வி மாணவோம்.

- ஓ நாம் எல்லோரும் விருதுகள் பெறலாம். சரியாக சிந்தித்து முயற்சியுடன் செயற்பட்டால் எங்கள் காலடியில் விருதுகள் காத்திருக்க வெற்றிநடை போடலாம்.
- ஓ நாம் படித்தால் மட்டும் போதாது. கல்வி தீக்குச்சி போல் நாம் சிந்திக்க வேண்டும். நாம் எதோடு பயன்படுத்துவோம் அதோடு தீவிட்டுச் சுடர் கொள்வோம். நல்லதோடு பயன்படுத்தினால் நல்லதே வரும். தீயதோடு பயன்படுத்தினால் தீயதே வரும்.
- ஓ ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு முக்கிய திறமையுண்டு. இது தெய்வத்தால் மனச்சாட்சியுடன் கொடுக்கப்பட்ட ஒரு கொடை ஒன்றுதான். உண்மையாக ஒரு சாட்சி பொய்யுக்கு பல சாட்சி. உண்மை என்றும் உறங்காது. உண்மை மௌனத்தில் ஆடுகிறது.
- ஓ தானத்தில் சிறந்த தானம் நிதானம் ஒன்றுதான். விபத்து வருவது யாருக்கும் தெரியாது. யாராலும் தவிர்க்க முடியாது. சிந்தித்து நிதானமாக நடந்து கொண்டால் விபத்தினைத் தடுத்துக் கொள்ளலாம்.
- ஓ மாணவர்களே மாணவிகளே கல்வி கற்றால் போதாது. விளையாட்டுத் துறைகளிலும் முன்னேற்றமடைய வேண்டும்.
- ஓ நாம் பொறுத்திருக்கும் காலத்தில் கொக்குப் போல் காத்திருக்க வேண்டும். காலம் வந்ததும் அதன் மீது குத்துப்போல் நாம் தப்பாமல் காரியங்களை சரியாக செய்து முடிக்க வேண்டும்.





மெய்ப்பியாருள்

தொருப்பு:- ச'. அஜுந்தன்.
பல்கலைக்கழக கலைப்ப டீ. மாணவன்.

- ★ ஒவ்வொரு சிக்கல்களிலும் ஒரு பொறுப்பைக் காண்கின்றான் நம்பிக்கைவாதி. ஒவ்வொரு வெறுப்பிலும் ஒரு சிக்கலைக் காண்கிறான் அவநம்பிக்கைவாதி.
- ★ என்றோ ஒருநாள் இலக்கை எட்டக் கூடிய பயணத்தைத் தொடர்ந்தால் மட்டும் போதாது. எடுத்து வைக்கும் ஒவ்வொரு அடியும் ஒவ்வொரு இலக்காகவும் இருக்க வேண்டும்.
- ★ ஒரு உலகத்தைக் கண்டு பிழித்ததற்காக கொலம்பசை போற்றவில்லை. ஒரு கருத்தின்மீது நம்பிக்கை வைத்து அதைத் தேடி அலைந்த வேட்கையைத்தான் போற்றுகின்றோம்.
- ★ நம்மைப் படைத்தவன் நமது மனதிலும் ஆளுமைப் பண்பாலும் அபார வலிமையையும் திறமையையும் சேர்த்து வைத்தே படைத்திருக்கின்றான்.
- ★ எதுவுமே விளையாத மண்ணைக் காண்பது மிக அரிது. பூக்கள், தானியங்கள், பழங்கள் அதில் நிரம்பி வழியாவிட்டால் களைகளும் பதர்களும் அதில் மண்டிவிடும். அதைப்போலவே பண்புகள் செழிக்காத மனிதனும் தீயவனாகிறான்.

- ❖ நண்பர்கள் தரும் அறிவுரை சரியாக இருந்தாலும் தவறாக இருந்தாலும் குருட்டுத்தனமாக பின்பற்றக் கூடாது. ஆராய்ந்தே ஏற்றுக் கொள்ளவேண்டும்.
- ❖ இரும்பைத் துரு அரித்து வருவதுபோல பொறாமை கொண்டவர்களை, அதே பொறாமை உணர்ச்சியே அறித்து விடும்.
- ❖ எந்த நட்சத்திரத்தையும் விட தொலைவிலிருப்பது சுயம். பிரபஞ்சத்தை ஒருவர் அறிந்து கொள்ளலாம். ஆனால் தன் அகங்காரத்தை யாராலும் அறிய முடிவதில்லை.
- ❖ பிறரைக் கண்டனம் செய்வதற்கு முன்பு, நம்மை நாமே நீண்ட நேரம் கய பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ நினைத்ததை உறுதி கொள்ளுங்கள். உறுதிகொண்டதை நிறைவேற்ற உடனே செயல்ப் படுங்கள்.
- ❖ மழைக்காக பிரார்த்தனை செய்யும் போது சேறு, சகதி பற்றி முன்னுமுனுக்கக் கூடாது.
- ❖ வயது என்பது ஒரு தடையல்ல. அது ஒரு எண் மட்டுமே. நீங்கள் அதை எப்படிப் பயன்படுத்துவீர்கள் என்பதுதான் முக்கியம்.
- ❖ நமது பணம் முழுவதையும் இழந்து விட்டால் எந்த அளவுக்கு மதிக்கப்படுகின்றோமோ அதுதான் நமது சொத்தின் நிலைமதிப்பு.

- ❖ கடுமையாகப் பாடுப்படாமல் வெற்றிக்கு ஆசைப்படுவது விதைக்காத விளைச்சலிற்கு ஆசைப்படுவதைப் போன்றது.
- ❖ தங் களுக்கு சாதகமான சந்தர்ப் பங்களை எதிர்நோக்கி அவை தென்படாத போது தானாகவே அவற்றை உருவாக்கி கொண்டவர்கள்தான் இந்த உலகத்தில் துவளாமல் துணிந்து நிற்கிறார்கள்.
- ❖ எந்தப் பிரச்சினையாக இருந்தாலும் அதைத் தீர்க்கக்கூடிய அபாரசக்தி நிறைந்த ஒருவாய்ப்பும் அதில் மறைந்துள்ளது. பிரச்சினைகளை வாய்ப்புக்களாக உருமாற்றிக் கொண்டவர்கள்தான் மகத் தான் வெற்றிக் காவியங்களை படைத்திருக்கின்றனர்.
- ❖ தோல்வி கடுமையானதுதான் ஆனால் வெற்றி பெறுவதற்காக முயற் சி செய்யாமலேயே இருப்பதுதான் அதைவிட மோசம்.
- ❖ எந்த முயற்சியும் செய்யாமல் வெற்றி பெறுபவர்களை விட எந்த முயற்சியிலாவது ஈடுபட்டுத் தோல்வி அடைபவர்கள் எவ்வளவோ சிறந்தவர்கள்.
- ❖ மோசமான தோல்வியினை சந்திக்கும் துணிவு கொண்டவர்கள்தான் பெரும் சாதனைகளை நிகழ்த்த முடியும்.
- ❖ கண்ணை விட்டுக் கரை மறையும் தூரத்திற்குச் செல்லும் துணிவு இல்லாவிட்டால் நம்மால் புதிய சமுத்திரங்களை கண்டுபிடிக்க முடியாது.

- ◎ சாதிக்கக் கூடிய உங்களுடைய திறனே ஆழற்றல். நீங்கள் செய்ய வேண்டியதைத் தீர்மானிப்பது ஊக்கச்சுக்கி. அதைத் திறம்பட நிறைவேற்றி வைப்பது உங்களுடைய மனோபாவம்.
- ◎ சாகசங்களை நிகழ்த்தும் போது மட்டும்தான் தங் களை அறிவுதிலும் தங் களைக் கண்டுணர்வதிலும் சிலர் வெற்றி பெறுகிறார்கள். வெற்றி பெறுவதற்கான எல்லா ஆதாரங்களும் மனக்குள் மறைந்த கிடக்கிறது. உணர்வு நிலையில் உறைந்து கிடக்கும் சிந்தனைகள் வெளிக்கிளர்ந்து செழித்தோங்கி நிஜமாவதற்கான வாய்ப்புக் கிடைத்தால் வெற்றிமீது வெற்றி வந்து சேரும்.
- ★ நம்மால் முடிந்த அளவுக்குப் பாடுபடும் போது நமது வாழ்க்கையிலோ or பிறர் வாழ்க்கையிலோ எப்போர்ப்பட்ட அதிசயமான விடயங்கள் புதையுண்டு கிடக்கின்றன என்பது நமக்குப் புலப்படுகின்றன.
- ★ எப்போதும் வீழ்ந்து விடாமல் இருப்பதில் ஒன்றும் நமது ஆணந்தக் கொண்டாட்டம் இல்லை. விழும் ஒவ்வொரு தடவைகளும் எழுந்து நிற்பதில்தான் அது குடிகொண்டுள்ளது.
- ★ ஒளியிருந்தால் இருளியுக்கும். குளிர்மையிருந்தால் வெப்பமிருக்கும். உயரமிருந்தால் பள்ளமிருக்கும். மென்மையிருந்தால் வன்மையிருக்கும். அமைதியிருந்தால் புயலிருக்கும். வளமையிருந்தால் வறுமையிருக்கும். வாழ்க்கையிருந்தால் மரணமிருக்கும்.

- ★ யாராலும் குறையே கண்டுபிடிக்க முடியாத அளவிற்கு செம்மையாக செய்து முடிக்க வேண்டுமென்று காத்துக் கொண்டேயிருந்தால் எந்தக் காரியத்தையும் செய்ய முடியாது.
- ★ யாரை வேண்டுமானாலும், எதை வேண்டுமானாலும் சாதிக்க வைக்கக் கூடிய ஒரே வழி சாதிக்கும் ஆர்வத்தை அவர்களுக்குள் விதைப்பதுதான்.
- ★ நமது எண் ணங் கள் உருவாக்கியதே எமது வாழ்க்கை.

★

நமாக வாழ்ச்சாக 3

சவாசனம்

தரையில் மேல் மல்லாந்து படுத்து, இரு கால்களையும் சேர்த்து நேராக நீட்டி, உடலைச் சேர்ந்தாற்போல் இரு கைகளையும் நீட்டிப் படுக்க வேண்டும். ஆசனங்களைப் பயின்ற பின் தோன்றும் சோர்லையும், கடின உழைப் பிற் குப் பின் தோன்றும் சேர்வையும் நீக்கிக் கொள்ள உதவும் ஆசனமாகும். இதனால் மன அமைதி உண்டாகும். 10 நிமிடம் செய்தால் போதுமானது. முடிக்கும் போது கால் விரல்களையும், காலையும் சுற்று அசைத்துவிட வேண்டும்.

சவாசனத்தின் நன்மைகள்

மனநிலையில் மிகுந்த அமைதியும், நிம்மதியும் கிடைக்கும். தளர்ச்சியை நீக்கிப் புத்துணர்வு பெற வைக்கும். நரம்புகளின் தளர்ச்சி நீங்கிப் புதுவலிமை கிடைக்கும். எண் ணங்கள் மிகத் தெளிவாகவும், தீர்க்கமாகவும் அமையும். தூக்கமின்னம், இரத்தக் கொதிப்புப் போன்ற நோய்களைக் குணமாக்கும்.

★

பொது அறிவு



சிறீகாந்தன் ஆராதனா

தரம்- 6B

யா/ வடமராட்சி, மத்திய மகளிர்
கல்ஜூரி

- 1) உலகிலேயே மிகப் பொய் பாலைவனம் எது?
சுகாராப்பாலைவனம்
- 2) உலகிலே மிகப் பொய் மலை எது?
இமயமலை
- 3) ஓரிமலை அதிகமுள்ள கண்டம் எது?
ஆசியாக் கண்டம்.
- 4) கப்பலைக் கண்டு பிழித்தவர் யார்?
புல்ரன்
- 5) நதிகள் இல்லாத நாடு எது?
சவுதி அரேபியா.
- 6) மிகப் பொய் கண்டம் எது?
ஆசியாக் கண்டம்.
- 7) மிகச் சிறிய கண்டம் எது?
அவஸ்திரேலியாக் கண்டம்
- 8) இலங்கையிலே மிகப் பொய் நீர் வீழ்ச்சி எது?
பம்பரகந்த
- 9) இதன் உயரம் எவ்வளவு?
240m
- 10) இலங்கையிலே மக நீளமான நதி எது?
மகாவலி
- 11) இதன் நீளம் எவ்வளவு?
335km
- 12) இலங்கையை ஆட்சி செய்த முதல் அரசி யார்?
அனுலாதேவி
- 13) இலங்கையின் தேச பிதா யார்?
D. S. சேனாநாயக்க

- 14) இலங்கையில் காகிதத் தொழிற்சாலை உள்ள திடம் எது?

வாழூச்சேனை

- 15) இலங்கையின் முதலாவது கல்வி அமைச்சர் யார்?

நுகவாஸ்

நுகவாஸ் ஆட்சிவரை 4



பஜங்காசனம் செய்யும் விதம் ஆறு அடி நீளமான விரிப்பை விரித்து முகம் குப்புறம் படுத்துக் கொண்டு, கைகளை மடக்கி உள்ளங்கைகள் நிலத்தில் பட விரல்கள் முன் பார்த்தபடி நிலத்தில் படியவைத்து படுக்க வேண்டும்.



கால்களை பின்னால் நீட்டி குதிக்கால்கள் அனைத்தைப் புங்கால்களை நிலத்தில் படிய வைக்க வேண்டும். படுத்துக் கொண்டு பின்பு பாம்பு படம் எடுப்பது போல, முன்புதியை எழுப்பி இடுப்புப் பகுதி நிலத்தில் படிந்திருக்க வேண்டும். அடி வழியும் நிலத்தில் பட படிந்திருக்க வேண்டும். நிலத்தை விட்டு மேலே எழும் போது சுவாசத்தை மெதுவாக உள்ளிழுக்க வேண்டும். ஆறு எண்ணும் வரை உள்ளிழுத்தபடி நிற்க வேண்டும். சுவாசம் வெளியில் விட்டபடி நிலத்திற்கு வரவேண்டும். இந்தவிதமாக 10 தட்டைவகள் செய்தல் வேண்டும்.

பஜங்காசளத்தின் நன்மைகள்

பஜங்காசனம் முக்கியமாக முதுகெலும்பு வளையாது பாதுகாக்கும். கூன், முதுகு வளி, இடுப்பு வளி முதலினன குணமலடகின்றன. நடுவிறு அதிகரித்து மலத்தைக் குத்திற்குக் கொண்டு வருகின்றது. எனவே மலச்சிக்கலை அப்புறப்படுத்துகின்றது. இது சரீர உங்ணத்தை அதிகரிக்கச் செய்து பல பிணிகளையும் இல்லாதக்குகின்றது. மூலதாச்சக்கரத்தில் உறங்கிக்கிடக்கும் குண்டிலினியை இது தட்டி எழுப்புகின்றது. நல்ல பரிசை அளிக்கின்றது. பெண்களிற்கு அஞ்ச நன்மை அளிக்கின்றது. ஊழுச்சதைகள் கரைந்து, பெருந்தொந்திகள் துறைகின்றன. பெண்ணின் சினைப்பைக் கற்பாசனங்களைப் பலப்படுத்துகின்றது.

மாதவிடாம் ஆகாமை, மிகுந்த நோவடுதலும் கண்டத்துடனும் கூடிய மாதவிடாம், மேகவெட்டை, மற்றும் பல்வேறு வியாதிகளையும் குணப்படுத்த வல்லது. இவ்விடாய்களில் சியிய முறையில் இரத்தோட்டங்களை நிலைக்கக் கூடியும் அமையச்செய்யும். பிரசவங்கள் சாதாரணமாகவும் சுகமாகவும் அமையச்செய்யும்.



கட்டாசாரம் நடவடிக்கையும்

மேம்படுத்துவாம்.



தொகுப்பு-செலவி. க. பாலசிங்கம்
(ஆசிரியர், யா/வ.ம.மகனிர் எல்லூரி.)

முதிர் ச் சியடைந்த ஒருவரிடம் தன் னம் பிக்கையிருத்தல் அவசியம். தனது கொள்கைகள் அல்லது கருத்துக்களைப்பற்றி தன் னிடம் தன் னம் பிக்கை இருத்தல். எதிர் பார் ப்புக்களையும், தன்டனைகளையும் எதிர்கொள்ளும் பலம் உண்டாகும். இப்பலம் கிடைப்பது தன்னைப்பற்றிய உணர்வு அல்லது தன்னம்பிக்கையினாலாகும். ஒருவர் தன்னால் சமக்க முடியாத பாரதத்திலிருந்து விலகி சமக்கக் கூடிய பொறுப்புக்கள் இருந்தால் அவற்றை ஏற்றுக் கொள் எப்பின் வாங்காது இருப்பது தன்னம்பிக்கையினாலாகும்.

கட்டாப்பட்ட ஒருவரின் நெருக்கமுகஞ் சுதாவினையு அல்லது துலங்கல் ஏற்படுத்தும் முறை அதிர்னல் கருக்கல் அளவினைப் பொறுத்திருக்கும் அத்தோடு அது விள்ளை குழந்தைப் பருவத்தில் குவன்து பேற்ற நோராக்குடன் கொண்டிருக்க அன்னியோள்வியு தொடாபகளினால் கிடைக்க விரும்புகிறது. அதோடு விள்ளைப்புக்கு விரும்புகிறது. தொகுப்புக்கையும் நடவடிக்கையும் மேம்படுத்துவாம்.

சார்ந்த சக்தியிலும் நோயற்ற தன்மையிலுமே தங்கியுள்ளது. அன்றாடம் எதிர்பார்க்கப்படுகின்ற பிரச்சினைகளைத் தளராது எதிர் கொள்வதற்கும் அவற்றைத் தீர்த்துக் கொள்வதற்கும் தேவையான மனத்தையித்தை விருத்தி செய்து கொள்வது அத்தியாவசியமான ஒன்றாகும்.

ஏ உடல் உள், சமூக, மனவளர் ச் சி இலட்சணங்கள் சரியாக இருப்பின் அவர் ஒரு நோயற்ற மனிதனாவான். ஆயின் அவன் ஒரு ஆஞ்சையுடைய நபராவர். விளையாட்டுக்கள் அதனுடனான செயற்பாடுகள் ஊடாக உடல் உள், சமூகமனவெழுச்சி நீதி நெறி சுகாதார விதியைப் பெறலாம்.

ஏ அன்றாட வாழ்வில் வேலைகளைக் குறைந்த முயற்சியில் (கஷ்டத்துடன்) செய்வதும் தாம் செய்யும் வேலைகளின் உச்சப் பயணமும் வினைத்திறநுடனான வினைத்திறனைப் பெறவும் அப்பியாசம் அவசியம். அப்பியாசங்களினுடாகத் தனிநபரது அறிவு, ஆற்றல், சிந்தனை, சமூக ஈடுபோன்ற சகல துறைகளும் விருத்தியடையும்.

ஏ நீதி நெறிகளைக் கடைப்பிடித்தல் தயாளகுணம், வளர்ந்தோர், முதியோர், ஆசிரியர்கள், அறிஞர்களை மதித்தல், பரோபகாரம் சத்தியம், ஒழுக்கசீலம், கூட்டுறவுத்தன்மை போன்றவை சிறந்த நற்பழக்கவழக்கங்களாகும்.

ஏ எல் லோருக் கும் ஒரேயளவான உடற்சக்தியும் திறமையும் இல்லை. எனவே அவர்களின் தேவைக்கும் திறமைக்கும் பொருந்தும் வகையில் உடற் செயற்பாடுகள் அமைய வேண்டும்.

“ உடல் வலுவைக் கணிப்பிடுவதற்குச் செய்யப் படும் பரிசுத்தலைப் போன்று உளவளர்ச்சியைப் பரிசுக்க முடியாது. ஆனால் ஒருமனிதனின் முழுநடத்தை, பேச்சு, தோற்றும் என்பவற்றிலிருந்து உளவிருத்தியைப் பரிசுக்க முடியும்.

“ ஒருமனிதனின் உடல் விருத்தியையும் உள விருத்தியையும் தனித்தனியே பிரிக்கமுடியாது. இரண்டும் ஒன்றுடனொன்ற இணைந்துள்ளது. எனவே ஒரு நல்ல உடல் வளர்ச்சியிடைய மனிதனிடத்தில் நல்ல உளவளர்ச்சியும் இருக்க வேண்டும். ஆனால் நல்ல உளவளர்ச்சியில்லாத மனிதனால் சமூகத்தில் சிலவேளை பிரச்சனைகளும் ஏற்பட ஏதுவாகும் என்பதை மனதில் கொள்க.

“ சிறந்த அளுமை உடல், உள, சமூக வளர்ச்சியினை எடுத்துக்காட்டும் சிறந்த ஆளுமையானது உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கும் உடல் விருத்தியை உயர்த்துவதற்கும் தூண்டுகோலாகின்றது.

“ உளச்சமநிலையின்மை, உடல் உள நோய் களுக்கு வழிகோலும் சமூகத்திற்கும் பொருத்தமற்ற நடத்தைகள் உருவாகும் ஆளுமை குறையும். உடல் உள, சுகநிலையானது சுறுசுறுப்பான வாழ்விற்கும் உயர்மட்ட சேவைக்கும் பொருத்தமான திருப்தியான நபரை உருவாக்கும் தீயவற்றை பிரித்து அறிந்து கொள்ளவும் நல்லவற்றை தெரிந்து கொள்ளவும் காரணமாய் அமையக்கூடிய மனப் போக்குகளை ஏற்படுத்தும்.





சிற்தனைக்கு சில வர்கள்

திரு. த. முக்குர்

(ஆசிரியர்)

(மன்னார் / ஆட்டம் பண்ணார்)

- ஒவ்வொருவருடைய மனதைப் பொறுத்தே அவர்களது வாழ்க்கையும் அமையும். அதாவது “மனம் போலவே வாழ்வு” என்றால் ஒருவருடைய மனம் போல இன்னொருவருடைய மனம் இருப்பதில்லை.
- ஒருவனுடைய உண்மையான குணத்தை அவன் கோபம்படுப் போதுதான் அறிந்து கொள்ளலாம்.
- ஒருவனுடைய தொல்லியில்தான் இன்னொருவனின் வெற்றி இருக்கிறது.
- “காட்டிலே புதத் மலர்கள்” அங்கேயே கசங்குவது போல சிலருடைய ஆற்றல் கள் வெளிக் காட்டுவதற்கு சந்தர்ப் பயில்லாமல் அவர்களுக்குள்ளேயே அடங்கிவிடுகின்றது.
- ஒருநாள் கழிந்தால், என்வாழ்க்கையில் ஒருநாள் கழிந்து விட்டது என்பதே, உண்மை என நினைந்து கொள்.
- தாள்காக எப்படிக் கசங்கினாலும் அதன் பெறுமதி மாறாது. அதேபோல மனிதர்களுக்கும் சில வேளங்களில் கச்சங்கள் வரலாம். ஆனால் அவர்களின் பெறுமதி எப்போதும் மாறாது.
- அன்பில்லாத அறிவும் அறிவில்லாத அன்பும் யங்கற்றது. அதாவது அன்பும் அறிவும் சேர்ந்திருப்பதுதான் நல்லது.
- ஆடைகளைத் துறிந்தால் ஆண்டவனைக் காலங்கள்
- நல்லவிதமான உணர்ச்சிகளான சிரிப்பு, அன்பு, சுக்குப்பிரகாசி என்பதை நம்பிக்கை -தன்னம்பிக்கை என்பவற்றை வருமாய்ச்சி என்றும் ஆட்ரோக்ஸியமான மனிதன்
- தினமும் சில நிமிடங்கள் தீயானம் கொண்டு மனித்தியாலங்கள் மனிதனாக இருக்கவா...

வள வாழ்வு வாழ்



செல்வி:- தூர்க்கா. க
பஸ்கலைக்கழக கலைப்பீட் மாணவி

“வாழ்க்கை பிடிக் கவில்லை, என்ன உலகம் இது, செத்துத் தொலையலாம் போலிருக்கின்றது” என்று வாழ்ந்து முடித்தவர்கள் போல் சப்புக் கொட்டுவார்களையும் “எனக்கு இது இல்லை என்னிடம் அது இல்லை, அது கிடைக்கவில்லை என்ன இது... சே.. என்று சலித்துக் கொள்பவர்களையும் நாம் சதா சந்தித்துக் கொண்டிருக்கின்றோம்.

“வாழ்க்கை” என்பது என்ன என்று தெரியாதவர்கள் இவர்கள். அவர்கள்தான் வெறுப்பினை வேண்டி அணைத்துக் கொள்வார்கள். வாழ்க்கை என்பது என்ன என்று பல்வேறு சமயங்கள் பலவாறு கூறுகின்றன. ஆனால் சாரம் ஒன்று.

“பூமியில் மனிதன் ஓர் உயிரினம். இது விஞ்ஞானம். பூமியில் மனிதன் மட்டுமல்ல உயிரினம்” இது சமயம். நீட்டும் உயிருள்ள பிராணியல்ல. பல்கோடி உயிரினங்கள் உன் குழலில் வாழ்கின்றன.

ஆனால் அவ்வாறிருக்கின்ற போது குரியன் காலையில் கண்விழிக்கின்றான். கோழிகள் கூவுகின்றன. காகங்கள் கரைகின்றன. குருவிகள் கீச்சிடுகின்றன. தாவரங்களில் இலம் பனித் தென்றல் காற்றில் தலையசைத்து கழிக்கின்றன. ஆனால் மனிதன் மட்டும் காலையினைக்

கண்டவுடன் திடுக்கிட்டு கண்ணெனக்கசக்கி எழுகின்றான். அதுவரை அமைதியாக இயங்கிய இதுயம் படபடக்கின்றது. நரம்புகள் வலிக்கின்றன. சிந்திக்கின்றான். சிந்திக்கச் சிந்திக்க இரத்தும் மூளைக்கு அதிகமாகச் செல்கின்றது. அதுவே தலையிடிக்கும் காரணமாகி விடுகின்றது.

என் இந்தப் படபடப்பு ஏனைய உயிர்கள் மகிழ்ந்து வரவேற்கும் காலைகள் மனிதனுக்கு மட்டும் மங்கிய மாலைகளாக மாறுகின்றன. மானுடம் விடியலைத் தேடுகின்றதே தவிர, தங்கள் நெஞ்சங்களில் தங்கச் சூரியன் தகதகத்துக் கொண்டிருப்பதனை அறியாமை இருளினால் அறியாது விட்டு விடுகின்றது.

அழுது அழுது பொழுது போக்குபவர்கள்தான் அதிகமாகி விட்டார்கள். மனிதன் “சிரிக்கத் தெரிந்த விலங்கு” என்பது கூட சீர்திருத்த வேண்டிய, சிந்திக்க வேண்டிய விடயமாகிவிட்டது. தூங்கியமுவதற்கு நித்திரைகூட இல்லாமல் விட்டால் மனிதனுக்கு நிம்மதியே இல்லாமற் போய்விடும். பசியால் அழுத குழந்தை கனைத்து நித்திரையாகி பசியை மறந்து விடுவதனைப்போல, கொடும் வவி கொண்ட நோயாளி நித்திரையில் தன் வலியை மறந்து விடுவதனைப் போல சாதாரணமாக வேதனை தீர்க்கும் அருமருந்து நித்திரை என்றே சொல்லி விடலாம். ஆனால் இதிலிருந்து மீஞுகின்றபோது நேற்று ஏற்பட்ட காயம் இன்று வலிக்கின்றது. இதனால் காலைகள் எமக்கு கானம் இசைப்பதாக இல்லை. தவறு காலையிலில்லை. கண்விழிக்கும் எங்களில் இருக்கின்றது.

உலகத்தில் என்னைத்தவிர அனைவரும் சந்தோசமாக இருக்கிறார்கள் என்று நாம் என்னிக் கொள்கின்றோம். இதைப் போன்ற முட்டாள்த் தனமான சிந்தனை எதுவுமில்லை. எல்லோருக்கும் ஒருவிதத்தில் ஒரு பிரச்சனை

இருந்து கொண் டுதானிருக்கின்றது. நான் மட்டும் ருண்பப்படுகின் ரேன் என்பது தவறு. அப்படியிருக்கின்றபோது மற்றவர்களால் சந்தோசமாக இருக்க முடிகின்றது. என்னால் அவர்களைப் போல் சந்தோசமாக இருக்க முடியவில்லையே என்று சிந்திக்கலாம். உண்மை அவர்கள் துன்பத் தினெனப் பெரிது படுத்துவதில்லை. பாம்பு கடித்தாற்கூட பதற மாட்டார்கள். ஆனால் நாங்களோ பல்லி சொன்னால் கூட படலையடிக்குப் போகப் பயப்படுகின்றோம். வேளைக்கு வேளை சாப்பிடா விட்டால் கூட ஆளையாள் பார்த்து சிரிக்கத் தவறுவதில்லை. இதுதான் அவர்களுக்கு மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கின்றது.

எதற்காகக் கவலைப்பட வேண்டியிருக்கின்றது. எதுவுமே நிரந்தரமற்றது என்பது அனைவருக்கும் தெரியும். அவ்வாறு நிரந்தரமற்ற ஒன்றினை நாம் பெற்றுக்கொள்ள ஏன் அவ்வளவு கரிசனை என்று கேட்கின்றனர் ஞானிகள். “போதும் என்ற மனமே பொன் செய்யும் மருந்து” இருப்பதைக் கொண்டு திருப்திப்படு. அதனைவிடுத்து இல்லாததைக் கொண்டு வரவேண்டும் என்பதற்காக கவலைப்படாதே.

அவ்வாறாயின் ஒன்றும் செய்யாது சோம்பியிருத்தல் என்பது ஆகாது. மனிதன் உழைத்து உற்பத்தி செய்து உண்ணைக் கடமைப்பட்டவன் என்பது மறுக்க முடியாத உண்மை. ஆனால் பிரச்சினை உற்பத்திக்காக உழைப்பதில் தங்கியிருக்கின்றது.

குழந்தை பிறந்த பின்னர் தாயின் உடற்குடே தயவுகிக்கின்றது. பின்னர் தாயின் முகத்தினை அடையாளம் கண்டு கொள்கின்றது. அப்போது தாயின் முகத்தினைக் கண்டு ஆனந்தம் அடைகின்றது. எனக்குப் பாதுகாப்புத்தர தாயானவள் இருக்கின்றாள் என்பதனை உணருகின்றது. பின்னர் ஓரிரு வருடங்களில்

குடும்பத்தவர்கள் அனைவரையும் ஞாபகம் வைத்துக் கொள்கின்றது. அப்போதில்லாம் ஏனையவர்கள் தனக்குப் பாதுகாப்புத் தருவார்கள் என உணருகின்றது. தாய் இல்லாவிட்டாலும் அவர்களுடன் அனைந்து இருக்கின்றது. இங்கே குழந்தையின் நம்பிக்கைதான் அதனை இவ்வாறு விருத்தியடைய வைக்கின்றது. தாய் மட்டுமே தனக்குப் பாதுகாப்பு என்று நம்பிய குழந்தை பின்னர் அனைவரையும் நம்புகின்றது. அதன் நம்பிக்கை வீண் போவதில்லை.

குழந்தையானது வளர்ந்து பள்ளியிலே படித்து வரும் காலங்களில் தன்னிலே நம்பிக்கை வைக்க வேண்டும். மாணவப்பருவத்தினர் எதிர்காலத்தில் சமூகத்தில் ஓர் முக்கிய பிரஜெயாக மாறப் போகின்றேன் என்பதனை மறந்தும் சிந்திப்பதில்லை. அவர்கள் தங்களைத் தாங்கள் நம்புவதில்லை. இதுதான் “தன்னம்பிக்கை”. நம்பிக்கை மனிதனை நம்பிக்கையடையவனாக்கும். ஒருவன் தன்னை அறிகின்றபோது வாழ்வில் வெற்றி இலகுவாகி விடுகின்றது. தங்களைத் தாங்கள் அறியும் அறிவு இன்றியமையாதது. அறியாமையில் முதல் அறியாமை இதுதான். இது அறிந்தும் அறியாமை என்றுகூடச் சொல் விவிடலாம். படித் துக் கொண் டிருக் கிற ஒருவனைப்பார்த்து “நீ எதிர்காலத்தில் ஒரு பெரிய கல்வி மாணாக வரப் போகின்றாய்” என்று சொன்னால் அவன் திகைத்து விடுவான். ஏதோ படிக்கின்றேன் என்பதைத் தவிர அவன் மனதில் எதுவுமே இருப்பதில்லை. ஏனென்றால் அவனில் அவனுக்கு நம்பிக்கையில்லை. அவனை நம்பிக்கையூட்டுகின்ற காரியத்தினைச் செய்ய வேண்டியவர்களும் செய்யாது விட்டு விடுகின்றனர். அவன் தன்னை அறியாது விட்டதனால் அவனை மற்றவர்கள் அறியாது விட்டு விடுகின்றனர். நான் வைத்தியராக வரப்போகின்றேன் என்று, அறியாத பருவத்தில் பலர் சொல்லி

விளையாடுவார்கள். ஆனால் அறியும் பருவத்தில் ஒருசிலரே அதை மீண்டும் மீண்டும் உச்சரிக் கின்றார்கள். அந்த உச்சரிப்பு வீண்போவதில்லை. அதுதான் மந்திரம் என்பது மீண்டும் மீண்டும் சொல்வது. அவ்வாறிருக்கின்றபோது விடாழுயற்சி மறைந்திருந்து செயற்படும்.

படிப்பில் தன்னம்பிக்கையோடு இருந்தவனாலேதான் சாதிக்க முடிகின்றது இது தொழில் பார்க்கும் காலத்தில் தோழனாகி விடுகின்றது. தன்னம்பிக்கை எனக்கு இல்லையே என்று பயந்து விடத் தேவையில்லை. அது நாங்களாகவே உருவாக்கிக் கொள்ளக் கூடியது. என்னால் முடியும் முடியும் என்று என்னிவிட்டாலே போதுமானது.

“செய்யும் தொழிலே தெய்வம்” தொழிலில் உயர்வு தாழ்வு இல்லை. கீழைத் தேச மக்களிடம்தான் தொழில் வேறுபாடுகள் இருக்கின்றனவே தவிர மேலைத் தேச மக்களிடம் தொழில் வேறுபாடு இல்லை. அங்கு தொழில் செய்பவன், தொழில் செய்யாதவன் என்ற வேறுபாடு கூடக் கிடையாது. ஆனால் இங்கு நிலமை வேறு. இத்தொழிலைச் செய்தால் இவன் இழிவானவன் அத்தொழிலைச் செய்தால் அவன் உயர்வானவன் என்ற அவர்கள் கருதுவதில்லை. நாங்கள் கருதுகின் ரோம் பிராமணர், சத்திரியர், வைசியர், குத்திரர் என்று “வர்ணாச் சீரம தர்மம்” தொழில் பற்றிக் கூறுகின்றதே என்று வாக்குவாதத்தைப்பட்டுக் கொள்ளக் கூடும். ஆனால் அவையனைத்தும் இடைச்செருகல்கள் என்று அறிஞர்கள் கூறிவிட்டார்கள். எனவே தொழிலில் எமக்கு ஏற்றத்தாழ்வு கண்டு நாம் கவலை கொள்வதோ, மற்றவர்களை இழிவாக கருதுவதோ கற்றவர்களின் பண்பாக அமைந்து விடாது. நேர்மையான வழியில் பொய், களவு, குது, வஞ்சகம், பொறாமை இல்லாது செய்கின்ற தொழில் என்றும் நிலைபெறும். நிம்மதியினைத்தரும்.

தொழில் முயற்சியின்றி சோர்ந்து இருந்து விடக்கூடாது. “இலம் என்று நசையி இருப்பாரோக் காணின் நிலம் என்னும் நல்லாள் நகும்” இல்லையில்லை என்று சொல்லிக் கொள்வதனால் யாரும் கொண்டுவந்து தந்துவிட மாட்டார்கள். மாறாக சோம்பேறி என்ற பட்டத்தினையும் சூட்டிவிடுவார்கள். வண்டுகள் எல்லாம் தேன் வந்து வாயிற் சொரிய வேண்டும் என்ற வரம் கேட்பதில்லை. பூக்களைத் தேடித்திரிகின்றன. சூடிக் களிக்கின்றன. ஆனால் நாம் வாசற் கதவை இலட்சமி வந்து தட்ட வேண்டும் என்று தவறாது என்பார்க்கின்றோம் தவறு.

எதையும் மனநிறைவோடு செய்கின்ற போது மகிழ்வு ஏற்படுகின்றது. சிரித்துக் கொண்டு கொடுக்கின்றபோதுதான் சிரிக்குமளவிற்கு கிடைக்கின்றது. நாம் விருப்பத் தோடு செய்கின்ற போது விளைவு அதிகமாகின்றது. ஆசையோடு வயலிற்குச் செல்லவன் ஆள் அரவமற்ற அந்த ஆனந்த விவரியில் பசுங் கதீர்களின் பசுமையால் பாட்டுப் பாடுகின்றான். பாடிப் பாடியே சதா வேலை செய்கின்றான். அவன் மனம் போல் வேளாண்மையும் செழிக்கின்றது. பாட்டுச் சத்தத்தினை தாவரங்கள் உணருகின்றன. என்பதும் அதனால் அவை நல்விளைச்சலைத் தருகின்றன என்பதும் விஞ்ஞானம் கண்டுபிடித்திருக்கின்றது. மகிழ்வுதான் மகிழ்வைக் கொடுக்கின்றது.

குடும்பங்களில் சிரித்துச் சமாளித்து நடப்பவர்கள் சச்சரவுகள் ஏதுமின்றி சந்தோசமாக இருக்கின்றார்கள். சமாளித்து நடக்கின்ற வலிமையினை ஒருவன் பெற்றுவிட்டால் அவனை அழிக்க எவராலும் முடியாது. குடும்ப உறவில் விட்டுக்கொடுப்பு இருக்கின்ற போதுதான் உறவுப்பினைப்புக்கள் அன்பு இனைப்புக்களாக மாறும். இருவர் ஒரு பத்திரிகையினைப் படிக்க நேர்ந்தால் முதல்ப் பக்கத்தினை ஒருவரும் நடுப் பக்கத்தினை இன்னொருவரும் படிக்கின்ற பண்பு வளர்ந்து விட்டால்

வாய்த் தர்க்கம் எதுமில்லை. வன்முறைகள் தேவையுமில்லை. “பக்ரீவு” என்பது பண்பாட்டின் படைப்பு. பக்ரீவு இல்லாப் பண்டம் பாழாகும்.

குடும்ப வாழ்க்கையில்தான் ஆசைகள் அதிகமாக அலைமோதுகின்றன. மனிதனின் அழிவுப் பாதையின் முதற் படிக்கல் ஆசையாக வே இருக்கின்றது. ஆணோ பெண்ணோ தன் தேவையின் நிமித்தமாகவும் சற்று அதற்கு மேலாக ஆடம்பர நிமித்தமாகவும் ஆசைப்படுகின்றபோது மோசம் வந்து சேர்கின்றது.

சிலர் புகழ் மேல் ஆசை கொண்டு புகழ் விரும்பிகளாக வாழ்கின்றனர். “நான் யார் தெரியுமா? யாருடைய பரம்பரை தெரியுமா?” என்ற கெளரவ ஆணவும் புகழ் விரும்பிகளின் வெளிப்பாடாக இருக்கின்றது. நீர் யாராக இருந்தால் எமக்கென்ன? மனிதனாக மட்டும் இருந்து விட்டால் மட்டற்ற மகிழ்ச்சி. ஆண்டவனுக்கு ஆலயம் கட்டுபவர்க்கூட அன்பளிப்பு என்று தங்கள் தடயங்களை பதிப்பதில் தவறுவதில்லை.

எப்போ மனிதன் மனிதனாக நித் திரை விட்டு எழுகின்றானோ அன்று மகிழ்ச்சியான காலை மலர்வதற்காக காத்திருக்கிறது. அதன் பின் குரியன்கூட சுட்டெரிக்கவே மாட்டான். சுகந்த வாழ்வு சுகங் கெடக் கூடாது என்பதற்காக.



பொது அறிவு

பாலசுந்தரம். ஷாமினி
யா/ உடுப்பிட்டி மகளிர் கண்ணாரி.
2006 கலைப்பிரிவு.



- ❖ அனைத்துலக அஞ்சல் ஒன்றியம் 1974 ஓக்டோபர் 09இல் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. தற்போது இதில் இலங்கை உட்பட 180 நாடுகள் அங்கம் வகிக்கின்றன.
- ❖ பூமி வெப்பமடைவதால் அழிவின் விளிம்பிழூள்ளதுருவக்கராடிக் குட்டிகள், அல்கா.
- ❖ பறவை இனங்களில் மிகவும் சிறியது- ரீங்காரப் பறவை (Humming Bird) இது கிழுபாவில் காணப்படுகிறது.
- ❖ சீனப் பெருஞ் சுவான் நீளம்- 1684மைல்
- ❖ “ஜோர்ஜ் ஸ்மித்” எனும் பிரான்ஸ் நாட்டவரான ஜூக்கிய நாடுகளின் அதிகாரி 66 மொழிகளில் பேசக் கூடியவர்.
- ❖ 188 நாடுகளின் தேசிய கீதங்களைப் பாடிச் சாதனை பூரிந்தவர்- மைக்கேல் சாகர் (சுவில் நாட்டு சட்ட மாணவர்)
- ❖ தேமஸ் நதிமீது அமைந்துள்ள நகரம்- இண்டன்.
- ❖ உலகின் கடற்கரை இல்லாத நாடுகள்- 26

- ❖ தன் வாழ்நாளில் ஓரேயொரு முறை யூக்கும் தாவரம்- மோனாகாம்பிர்
- ❖ உலகில் பெண்களுக்குக் கட்டாய இராணுவப் பயிற்சியளிக்கும் ஓரேயொரு நாடு- இஸ்ரேல்
- ❖ சிலந்திக்கு 8 கண்கள் உண்டு.
- ❖ உலகில் அதிக வானோலி நிலையங்களைக் கொண்டுள்ள நாடு- ஐக்கிய அமெரிக்கா
- ❖ அஞ்சல் அட்டை (Post Card) ஜி அறிமுகம் செய்து வைத்த நாடு- அவுஸ்திரேலியா
- ❖ ஆறுகளே இல்லாத நாடு, சினிமா தியேட்டர்களே இல்லாத நாடு- சவுதிஅரேபியா
- ❖ பால்டிக் கடலையும், வடகடலையும் இணைப்பது- கீல்(Keil) கால்வாய்
- ❖ உலக சாதனைகளின் பதிவேடான “கின்னஸ் நூல்” 1955ஆம் ஆண்டு முதல் வெளியிடப்பட்டு வருகின்றது.
- ❖ போர் வீரனின் பாட்டை தேசிய கீதமாகக் கொண்டுள்ள நாடு அயர்லாந்து
- ❖ சென்ற சிறுவைச் சின்னத்தை தனது தேசியக் கொழியில் கொண்டுள்ள நாடு- சவிற்சலாந்து.
- ❖ ஒரு யூகம் என்பது 4 320.000 ஆண்டுகளைக் கொண்டதென் “ஆரிய பட்டர்” எழுதிய “ஆரிய பட்டியம்” என்ற நூல் கூறுகின்றது. ★

மருத்துவக் குறிப்புகள்



ஆண்தசிவம்- சிந்துஜா
யா.: உடுப்பிட்டி மகளிர் கல்லூரி
2006 வர்த்தகம்.

- எழுமிச்சம்பழச் சாற்றில் இரண்டு முன்று சொட்டு காலைமாலை காதில் விட்டு வந்தால் காது குடைச்சல் குணமாகும்.
- முக்கடைப்புத்த ஏர் நோச்சியிலையை தலையனை மேல் பரத்தி படுக்கலாம். நூச்சியிலையை தண்ண ரில் கொதிக்க விட்டு ஆவி பிடிக்கலாம்.
- சளிக்கு தாதுவளை சாற்றில் சம அளவு நெய் கலந்து காய்ச்சி வழக்கடி இரண்டு வேளை ஒரு ஸ்பூன் வ “தம் சாப்மிலாம்.
- துளசியிலை, கறிவேப்பிலை, வேப்பிலை மூன்றையும் கொதிக்கும் ந “ரில் போட்டு ஒரு தட்டை வைத்து முடி சற்று நேரம் கூழித்து ந “ா கொதித்ததும் திறந்தால் ஜுபுபு” என்று ஆவிவரும். அதை முகத்தில் படுமாறு பிடித்தால் முகப்பருக்கள் தானே உதிர்ந்து விடும்.
- வெந்தயக் க “ரையை உனவில் அடிக்கடி சேர்த்துக் கொண்டால் தலைமுர கருமையாக வளரும். வயிற்றிலுள்ள பூச்சிகளும் வெளியேறவிடும். சளி சம்ந்தமான கோளாறுகளும் ந “ங்கும்.
- தினமும் இரவ படுக்கப் போகுமுன் வாழைப்பழம் சாப்பிடுவது நல்லது. வாழைப்பழத்திலுள்ள விட்டமின் ஜி” நோய் பரவாமல் தடுக்கிறது. அதுபோல் வாழைப்பழத்திலிருக்கும் அதிகளை பொட்டாசியமும் குறைந்தளவு உள்ள சோடியமும் உயர் இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கிறது.
- நகச்சுற்றுக்கு பால் அடையையும் சுண்ணாம்பும் கலந்து குழைத்து பூசினால் குணம் உண்டாகும்.
- எழுமிச்சம் பழச்சாறும் தேலும் சம-அளவு கலந்து ஒரு வேளைக்கு ஒரு மேசைக்கரண்டி வ “தம் தினம் இரண்டு வேளை சாப்பிட்டு வந்தால் தொண்டெப்புண், ஜூலதோஷம் ஆகியவை குணமாகும்.

அறிவியற் குளிகள்

கேதாரணி - சுரத்

யா / உடுப்பிட்டி மகளிர் கல்லூரி

2006 கலை.



கறுப்புப் பெட்டி (Black Box)

- இவை விமானங்களில் விபத்துக்கான காரணத்தைக் கண்டறிய உதவுகின்றன.
- விமான விபத்தின் பின் அழிவடையாத வகையில் நன்கு பாதுகாக்கப்பட்ட வலுவான பெட்டிகளாகும்.
- பெயருக்கேற்றபடியன்றி இவற்றின் உண்மையான நிறம் மஞ்சள் அல்லது செம்மஞ்சள் ஆகும்.
- இவற்றில் விமானம் பறந்த வேகம், தரையின் மேலாகப் பறந்த உயரம், விமானி தரைக்கட்டுப்பாட்டு நிலையத்துடன் மேற்கொண்ட உரையாடல்கள் போன்றன யாவும் பதிவு செய்து வைக்கப்பட்டிருக்கும்.

சாக்கடல் (Dead Sea)

- இதில் உயர் செறிவில் (பொதுவாக 23-25மு) உப்பு காணப்படுகிறது. இதனால் இக்கடலில் எந்தவொரு உயினமும் வாழ்வது சாத்தியமில்லாமலுள்ளது.
- ஜோர்டான் நதி இக்கடலில் பாய்கிறது. இதனால் அதில் வரும் மீன்கள் யாவும் இறக்க நேரிடுவது வழக்கமாகி விட்டது.

பு மராங்

- இது அவஸ்திரேலியா பழங்குடியினரால் வேட்டைக்குப் பயன்படுத்தப்பட்ட ஓர் ஆயுதமாகும்.
- இதன் சிறப்பம்சம் என்னிவனில் நீண்ட தூரம் சென்ற பின்னர் தானாகவே திரும்ப வந்து ஏறிந்தவர் காலடியில் விழும்.
- தற்போது உலக பூமராங் வீசும் போட்டி நடாத்தப்பட்டு வருகின்றது. இதில் பீட்டர்ஃப் என்பவர் வீசிய பூமராங் 375 அடி தொலைவு சென்றபின்னர் திரும்பி அவரிடமே அடைக்கலம் புகுந்தது. இது 1982இல் உலக சாதனையாகப் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளது.



இனிய உள்ளங்களே
உங்களின் பொன்னான் சில நிமிடங்களை
என்னோடு பகிர்ந்து கொள்ள
வருவீர்களா?
வாருங்கள்,
உங்களின் விருப்பமான தேடல்களுக்கு
எனது பிரியமான நன்றிகளை முதற்கண்
தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

நான் உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள இருப்பது,
நம் ஆற்றல்களை வளப்படுத்தும்
“கல்வி” எனும் உயரியதும், உள்ளதுமான
அறிவுக்கண்களைப் பற்றிப் தாகும்.

“கல்வியே கண்” “கல்வி கரையிலது”
“கல்வி காலத்தால் அழியாதது” போன்ற
பொன்மொழிகள் அறிஞர்களின் அரும்பெரும்
நல்வாக்குகளாகும். இவை சொல்வதற்கும்,
கேட்பதற்கும் இனிமையாக உள்ளன. ஆனால்
இவற்றுடன் கலப்பதற்கும், கலைவதற்கும்
தொடர்ச்சியான சிந்தனைகளும்,
செயற்பாடுகளும் ஆர்வத்தோடு தேவைப்படுகின்றன.
இவற்றையெல்லாம் ஏற்படுத்த முயல்வதே
இவ்வாக்கத்தில் எனது பணிவான விருப்பமாகும்.
எனது இந்த விருப்பம் “துளி” என்னும் இச்சஞ்சிகை
மூலம் துளியேனும் செயல் வடிவம் பெற்றால்
கல்வி எனக்களித்த இன்பமாக
இதைக்கருதுவேன்.

“கல்வி” இது ஒரு இன்பச் சாகரமாகும்.
இதன் ஆழத்தை எவராலும் எட்ட முடியாது. எனினும்
ஆர்வம் இருந்தால், இதில் ஆணந்தமாகக் குளிக்கலாம்.
“கல்வி” இது சாதாரண ஒருவனை சாதனை வீரனாக்கும்.
மெய்ஞ்ஞானிகளையும், விஞ்ஞானிகளையும் உருவாக்கும்
உலக உய்வுக்கு, எவை தேவையோ, அவற்றையெல்லாம்
(கல்வி) அள்ளித்தரும்.
உலகுக்கு முதல்வன் குரியன் போல, எம் உயர்வுக்கு
முதலாக அமைவது கல்வியாகும்.
பசுமையான தாவரங்களின் பணிகள் அளப்பரியது போல,
பயன்தரும் பணிகள் செய்வதற்கு கல்வி அவசியமாகும்.

எது கீழ்க்கண்ட பதில்களில் ஒன்றாக இருக்கும்?



து. டி.அரவிந்தன் குமாரராஜன் (கல்வி)
மாண்பும், உடுமாரிட்டு.

எவற்றையும் பெரும் சிக்கல் என்று எண்ணாதீர்கள். ஏனெனில் நீங்கள் பெறுகின்ற “கல்வி” அவற்றையெல்லாம் மிக எளிதாக வென்று, உங்களை உன்னத நிலைக்குக் கொண்டு செல்கின்றது.

எவற்றையும் பார்த்து மலைகடகாதீர்கள், ஏனெனில், அவை தொடர்பாக நீங்கள் கற்கத் தொடங்கினால் நீங்களே பெரும் மலைத் தொடர்களாக உருவாகி விடுவீர்கள்.

உலகில் வாழ்ந்த, வாழ்கின்ற வல்லவர்களின் திறமைகளை நான்கு கல்லூங்கள். அவற்றைப் பின்பற்றி நீங்களும் செயற்படுங்கள். ஒரு காலத்தில் நீங்களும் அந்த வல்லவர்களிலும் வல்லவர்களாகி வருவீர்கள்.

மற்றவர்களின் திறமைகளை மனதார மதித்துப் போற்றுங்கள். அவற்றின் நுட்பங்களை ஆழமாக அறியுங்கள். கிடனால் உங்களின் திறமை தானாகவே வெளிப்படுவதை அறிவீர்கள்.

பண் பான உள்ளங்களே,

சில வேறுபட்ட உண்மைகளைப் பாருங்கள். பொருட் செல்வம் கொடுக்கக் கொடுக்கக் குறைவடையும். ஆனால் கல்விச் செல்வம் கொடுக்கக் கொடுக்க நிறைவடையும்.

பொருட் செல்வம் என் நோ ஒருநாள் அழிவுறும். அனால் கல்விச் செல்வம் ஏழ் பிறப்புகளுக்கும் அழியாது தொடர்ந்து நிற்கும்.

பொருட் கூடங்களில் பணத்தையும், நேரத்தையும் செலவழித்தால் பகட்டான வாழ்வுக்கு வழிவகுக்கலாம். ஆனால் அது நீண்ட காலம் நிலைக்காது. மாறாக கல்விக் கூடங்களில் பணத்தையும், நேரத்தையும் செலவழித்தால் உயர்வான வாழ்வு கிடைக்கும். அது என்றென்றும் பெறுமதியானதாகவே இருக்கும்.

எனவே நூலகங்களில் உங்கள் நேரங்களை நன்கு, செலவழியுங்கள். சமயக்கல்வியைப் பெற்று ஒழுக்க சீலர்களாக வாழுங்கள். மொழிக்கல்வியைப் பெற்று சிறந்த தொடர் பாடலைப் பெறுங்கள். விஞ்ஞானக் கல்வியைப் பெற்று நவீன வசதிகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். தொழிற்கல்வியைப் பெற்று பொருளாதார மேம்பாட்டை பேணுங்கள். சகல கலைகளையும் கற்று இன் பமான வாழ்க்கையை வாழுங்கள். சிறந்த கல்வியால் சாதனை செய்யுங்கள். ஆனால் மற்றவர்களை வேதனையடையச் செய்யாதீர்கள். நிறையக் கல் ஜி ஸ் கள் நிறை ரகுடமாகவாழுங்கள். விழுமியவாழுக்களின் இலத்திரனியலமைப் பில் ஈற்றொழுக்கு நிரம்பியதனாலேயே அவை தமக்கான சிறப்பியல்புகளுடன், தாக்கம் புரியாத தன்மையுடன் பல பயன்பாடுகளுக்கு உதவுகின்றன. இதே போல நீங்களும் கல்வியால் நிறைந்து, தனித்துவமான தன்மையுடன் அமைதியுடனும், பொறுமையுடனும், தன்னடக்கத்துடனும் வாழ்ந்து மற்றவாகளுக்கு பயன்படுவீர்களாக.

ஆம் பயன்படுவீர்கள். பயன்படுவதே இன்பம்.



சிந்தனைக்கு



முருகேசு. நீதன்
கலைமாணி இறுதியாண்டு(வெளிவாரி)
யாழ் பஸ்கலைக்கழகம்.

- 1) உன் அச்சங்களை உன்னுடன் வைத்துக்கொள்.
ஒன்கத்தை மட்டும் மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்
-ஸ்மே வன்சன் -
காலத்தின் மதிப்புத் தெரிந்தவனுக்கு
வாழ்வின் மதிப்புத் தெரியும்.
- 2) உண்மைகளைப் புறக்கணிப்பதால் அவை
உண்மைகளாய் இல்லாமல் போவதில்லை
-ஆல்ட்ஸ் ஹக்ஸ்லி
அன்பு என்பது தன்னையே
முதல் 'டு செய்யும் ஒரு சக்தி
- 3) மகத்தான சாதனைகள் சாதிக்கப்படுவது
வலிமையால் அல்ல
விடா முயற்சியால்
-ஜேம்ஸ் ஜோன்சன் -
- 4) நீ இல்லாத இடத்தில் உன்னைப்பற்றி என்ன
பேசப்படுகிறதோ அதுதான் உண்மையான விமர்சனம்.
- 5) ஒருவன் எப்போதும் வீரனாக இருக்க முடியாது
ஆனால் மனிதனாக இருக்க முடியும்.

- 6) சட்டம் மதிப்பிற்குரியது அது சட்டம் என்பதால் அல்ல,
அதில் நீதி இருக்கின்றது என்பதால் -பிரான்சிஸ் பேகன்-
- 7) வழுக்கை விழுந்தபின் வாழ்க்கையில் கிடைக்கும் சீபுத்தான் அனுபவம்
- 8) தோல்வியைக் கண்டு அஞ்சபவர்களிடமிருந்து வெற்றி தானாக ஒதுங்கிக் கொள்ளும்
- 9) முட்களிடையே அவற்றால் காயப்படாமல் வாழ ரோஜா மலருக்குத் தெரியும். நாம் ரோஜாவிடமிருந்து கற்க வேண்டிய பாடம் இது. -தாட்:பார்ருடே-
- 10) இலட்சியப் பறவையின் இறக்கைகள் முயற்சியும் மனத்திடமுமே ஒரு விடயத்திலிருந்து பின்வாங்குவதென்பது தன்னைத்தானே தோற்பதற்கு சமாகும் -ஜேம்ஸ் ஸ்வே-
- 11) உண்மை மெதுவாகவே செல்லும் ஆனால் குறித்த இடத்தை நிச்சயம் வந்தடையும்
- 12) ஒரு கருவியைக் கையாள மனிதனுக்கு முதலில் முடியாது இருக்கிறது. பழக்கத்தில் கருவியும் கையும் சேர்ந்து வேலை செய்கின்றன. நல்லெண்ணம் ஒன்று மனதுக்குள் முதலில் நுழைய மாட்டேன் என்கிறது. பழக்கத்தால் அது நன்கு நுழையும்படி செய்யலாம். நாளைடைவில் நல்லெண்ணமே ஊறியதாக நம் நாடு நரம்புகளாகி விடுகின்றன. பிறகு கனவிலும் கெட்ட எண்ணம் வருவதில்லை.

-சிற்பவானந்தர்-

- 13) நெஞ்சம் ஆலயமாவதும் அற்பப் பொருளாவதும் நாம் அதில் போட்டு வைத்திருக்கும் என்னத்தைப் பொறுத்தது
- 14) ஒருவன் உன்னை ஒருமறை அடித்தால் அது அவனுடைய தவறு. அவனிடம் இரண்டாவது முறையும் அடிவாங்கினால் அது உன்னுடைய தவறு
-ஸ்பானியப் பழமொழி-
- 15) முட்டாள் மன்னிக்கவும் மாட்டான் மறக்கவும் மாட்டான். சராசரிப் புத்தியுடையவன் மன்னிப்பான். மறந்து போவான். அதி புத்திசாலி மன்னிப்பான். ஆனால் மறக்க மாட்டான்.
- 16) துணிச்சலான புதுமையான ஆரம்பம் என்பதே வெற்றியை பாதித்தூரம் நெருங்கிவிட்ட மாதிரித்தான்.



வணிகத் துவர்கள்

ச. சிவலூபி (ஆசிரியர்)
யா/உருப்பிட்டி அ. மி. கல்ஜூரி.



இலத்திரனியல் வர்த்தகக் கூறுகள்-

வலையமைப்புக்கள்
வலைக்கருவிகள்
செய் நிரல் மொழிகள்
பரிமாற்ற மென்பொருள்
பாதுகாப்புச் சாதனங்கள்

இலத்திரனியல் வர்த்தகத் தில் ஆவணங்களின் றி
வணிகத் தகவல்கள் பரிமாற்ற பயன்படுவன

- 1) Electronic Data Interchange-EDI
- 2) E- MAIL- Electronic Mail
- 3) FAX
- 4) Computer Bulletin Boards
- 5) Electronic Funds Transfer.(EFT)

இலத்திரனியல் வர்த்தகத்தின் வகைகள்

- 1) வணிகமொன்றிலிருந்து வணிகத்திற்கு
(Business to Business) B to B
- 2) வணிகத்திலிருந்து வாடிக்கையாளருக்கு
(Business to Costomer) B to C
- 3) வாடிக்கையாளரிடமிருந்து
வாடிக்கையாளருக்கு
(Customer to Costomer) C to C

வளங்களில் 5M
Men - மனிதவளம்

Money - பணம்

Materials - பொருள்கள்

Machines - பொறிகள்

Methods - முறைகள்

நவீன முகாமைத்துவ எண்ணக்கருக்களான 5 S

1) Seiri—தேவையற்றவற்றை அகற்றுதல்
(Clearing Up)

2) Seiton—தேவையானவற்றைத் தேவையான
இடத்தில் வைத்தல் (Locations)

3) Seiso—நன்றாக முறையாகத் தூய்மை செய்தல்
(Clean with Meaning)

4) Seiketsu—தரப்படுத்தல் (Standardisation)

5) Shitsuke—பயிற்சியும் ஒழுக்கக் கட்டுப்பாடும்
(Training and Discipline)

(இங்கு குறிப்பிடப்பட்ட 5 S உம் ஜப்பானிய
பதங்கள் ஆகும்.)

பொதியிடல் ஒன்றில் காணப்படும் நலன்கள்

PACKAGE

P-Protection - பாதுகாப்பு

A-Attraction attention—கவனத்தை
சர்த்தல்

C—Convenience- கொண்டு செல்லல்,
களஞ்சியப்படுத்தல், பயன்பாட்டுக்கு

இலகுவாதல்

K-Knowledge-பொருள் தொடர்பான
விபரம்: அறிவு

A-Affordable- கிரயம் இழிவளவாக இருத்தல்
G – Greater value - அதிக பெறுமதி சேர்த்தல்
E- Environment concern— குழல் தொடர்பில்
அக்கறை கொள்தல்

கடன் விற்பனை தொடர்பில் **4Cs of Credit** என்பது

- 1)Credit Worthiness –கடன் எதற்காகத் தேவைப்படுகிறது?
- 2)Capacity –கடனை மீளச் செலுத்தும் நிதி ஆற்றல்
- 3) Capital – விண்ணப்பதாரியின் நிதி வசதி
- 4)Character - விண்ணப்பதாரியின் நிதிப்பலம்.

மனித நேயமும் மனிதமும்



க. செபநேசன் (ஆசிரியர்)
யா/உருப்பிட்டு அ. மி. கல்ஜூரி.

மனிதன் மனிதனாக வாழ்வதற்கு அடித்தளம் மனித நேயம் என்பதாகும். உதட்டவில் மட்டும் இல்லாது உள்ளத்தில் ஆரம்பமாகி தனக்குள்ளும் தன் அயலவரோடும் தான் சார்ந்த சமூகத்தோடும் அன்பினால் உருவாக்கம் பெறுவதே மனித நேயம்.

பெருகிவரும் விஞ்ஞான வளர்ச்சியிலும் உலக நாடுகளின் அபிவிருத்தி நோக்கிய முன்னேற்றத்திலும் கால் பதித்த போதும் மனிதன் மனிதனாக வாழ முடியாமல் துயரமான தூர்ப்பாக்கிய நிலைக்கு பின்நோக்கிச் செல்லப்படுகின்றான். மனித சமுதாயம் உலகியல் தேவைகளை மாத்திரம் பூர்த்தி செய்வதால் மட்டும் நிறைவைக் காண முடியாது. மனித நேயத்துடன் செயற்படும் போதுதான் நாம் நிலையான அபிவிருத்தியை நிலை பெறச் செய்ய முடியும். மனித மேம் பாட்டிற்கு உழைக்கின்ற பரந்த மனப்பான்மையினை மனித நேய ஒழுக்க நெறிகள் உருவாக்கும் இயல்புடையன.

மனித நேயம் வலுவற்றுச் செல்ல கயநலமே மூல காரணமாகின்றது. நாம் என்ற கருத்தினை விடுத்து நான் வாழ்வதால் உலகில் ஆணவும் தலைவரித்து தாண்டவம் ஆடுகிறது இன்றைய குழந்தைகள் நானைய தலைவர்கள். ஆகவே சிறுவர்களின் உள்ளத்தில் மனித நேயம் என்ற விதையை ஊன்றி அன்பு என்னும் நீரைப் பாய்க்க வேண்டும். இதற்காக பாடசாலைகள் ஏனைய கல்வி வழக்கும் நிறுவனங்கள் ஈடுபாடு காட்ட வேண்டும். தொழிலில்

அர்ப்பணிப்புச் செய்வோர் இறை நிலை பெறச் செய்ய உதவ முன்வர வேண்டும்.

உலகின் அனைத்து மறைகளும் மனித நேயத் தினை பறைசாற்றுகின்றது. இம்மனித நேயம்வரை இன்றைய யதார்த்த உலகில் பல தடைகள் காணப்படுகிறது. அவற்றுள் சில அழிவையும் அநியாயத்தையும் பரப்பும் சக்திகளாக எங்கும் பரவி வருகின்றன. ஆடம்பரமான வாழ்வு - ஊழல் - இலகுச்சம் - களவு - கொள்ளலா - யுத்தம் - விபச்சாரம் - போதைவல்து - மதுபானம் - புகைத்தல் ஆகியவற்றை உதவாதவையாகக் கொள்ள முடியும்.

வாழ்க்கையில் மனிதன் அகமும் புறமும் தூயநிலையில் புன் சிரிப்புடன் வாழப் பழக வேண்டும். இதனால் மலை போன்ற துன்பங்கள் எல்லாம் குரியனைக் கண்ட பனிபோல் மறைந்து விடும். புன்னகை கொண்ட மனக்களில் மனித நேயம் மலரும். இதை தாரக மந்திரமாகக் கொண்டு அனைத்து உள்ளங்களும் மனித நேயத்தை இருத்தி வாழ்த்திப் புதிய சமுதாயம் படைப்பதிலும் அமைதி கொண்ட வாழ்வையும் அடைந்து இவ்வுலகையே கூர்க்க பூமியாகக் கூடியும்.



சட்கல்வியின் அவசியம்



விஸ்வலிங்கம் . சுமதீஸ்வரன்
யாழ் பல்கலைக்கழகம்
கலைப்பிடம்.

2ம் வருடம்

இரு மனிதனது வாழ்வியல் செம்மையானது. சமூக, பொருளாதார, அரசியல் தன்மைகளின் ஸ்திர தன்மைகளாலும் அவை சார்ந்த பகை புலங்களாலும் நிர்ணயிக்கப்படுகின்றன. இத்தகைய சமூக, பொருளாதார, அரசியல் பின்னணிகளை அடியொற்றி அவற்றுக்கு உட்பட்டும் அப்பாற்பட்டும் வாழுகின்ற உரிமை ஒரு மனிதனுக்கு உண்டு. ஆனால் ஒரு நாட்டின்கண் பிறந்த ஒவ்வொரு மனிதனும் அந்த நாட்டின் அரசு கொள்கைகட்கும் விதிக்கப்பட்ட அடிப்படை சட்டங்கட்கும் கட்டுப்பட்டேயாக வேண்டும் என்பது பொது விதியாகும். அதற்காக அங்கே விதிக்கப்பட்டுள்ள அனைத்து விதிகளும் ஒரு இனத்துக்கு அல்லது மதத்திற்கு அல்லது சமூகத்திற்கு பொருந்தும் வகையில் உருவாக்கப்பட்டவை என்று கொள்ள முடியாது. உதாரணமாக 1956ஆம் ஆண்டு கொண்டுவரப்பட்ட தனிச்சிங்கள் சட்டம் 1967ஆம் ஆண்டு கொண்டுவரப்பட்ட ஸ்ரீமா-சாஸ்திரிய ஓப்பந்த அழுலாக்க சட்டம் என்பன முழுமையாக தமிழ்மக்களை புறத்தொக்கியது. எனவே பொதுவாக நாட்டு சட்ட திட்டங்கட்கு கட்டுப்பட வேண்டும் எனினும் சில சந்தர்ப்பங்களில் எமக்கும் எமது சமூகத்திற்கும் இடையூறான தனிமனித பொதுமனித கொள்கைகட்கு அப்பாற்பட்டு பெரும்பான்மையினர் கொண்டுவரும் சட்டத்திட்டங்களின் பாதகத் தன்மைகளை உணர்ந்து அவற்றை அமைதியான முறையில் இடித்துரைப்பதற்கும் நடைமுறைகளில் உள்ள சட்ட திட்டங்கட்கு ஏற்ப சட்டவளி உரிமைகளை துய்ப்பதற்கும் சட்கல்வி அவசியமாகும்.

இதுதவிர இன்றைய எமது குழலை பொறுத்தவரையில் கைதுகள் அதிகரிக்கும் நிலை, முரண்பாடான வழக்குகளை பதிவு செய்யும் நிலை என்பவற்றைப் பொலிசர் மேற்கொள்வதனை நாம் நேரில் காணுகிறோம். இத்தகைய குழலில் எப்படி நாம் அந்த வழக்குகளை எதிர் கொள்வது— எப்படி நீதி பெறுவது என்பது பற்றிய அடிப்படை அறிவுகளை பெறும் பொருட்டும் அத்தகைய பொய்மை வழக்குகளிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ளும் பொருட்டும் நாம் சட்டக் கல்வியைக்கற்றுக் கொள்ளுதல் அவசியம்.

எனவே இங்கு வரையப்படும் இச்சட்டக் கல்வியின் முக்கியம் என்ற பகுதி முழுமையான சட்டக் கோவைகளை உள்ளடக்கிவிட்டதென்றோ அல்லது மூரண சட்ட அறிவைக் கொண்டு வரையப்படுகின்றதென்றோ பொருளில்லை. இந்த வரையின் அடிப்படை நேராக்கம் சட்டக் கல்வியை கற்கின்ற ஆர்வத்தைத் தூண்டலாகும் என்பதே உண்மை.

அரசியல் அமைப்பு சட்டத்தில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ள யாப்பு தலைப்புக்கள்

இரு நாட்டின் எல்லாச் சட்டங்களும் அடிப்படை அரசியலமைப்பு சட்டமே. இதிலிருந்தே ஏனைய சட்டங்களும் துணை நிலைச் சட்டங்களும் தோன்றுகின்றன. இந்த வகையில் அரசியலமைப்பு சட்டத்தில் உள்ளடக்கும் யாப்பு தலைப்புக்கள்

- 1) மக்கள் இறைமை
- 2) அரசு கொள்கைத் தத்துவம்
- 3) அடிப்படை உரிமைகளும் சுதந்திரங்களும்
- 4) பாரானுமன்றம்
- 5) ஜனாதிபதித்துவ ஆட்சி முறையும் அமைச்சரவையும்
- 6) விகிதாசார பிரதிநிதித்துவ முறை
- 7) மக்கள் தீர்ப்பு
- 8) ஒம்புட் மன்

- 9) மொழியும் மதமும்
- 10) பொதுச் சேவை ஆணைக்குமு
- 11) நீதி சேவை ஆணைக்குமு
- 12) பிரஜா அணைக்குமு
- 13) உயர்நீதிமன்றம்

இத்தலைப்புக்களில் நடைமுறைப்படுத்த வேண்டிய சட்ட ஏற்பாடுகள் விளக்கமாக அறிவிக்கப்பட்டுள்ளன.

சிவில்முறைப்பாடுகட்கு மட்டும் பொருத்தமுடையவை.

- 1) சட்டத்திற்க அப்பால் பொலிசார் எம்மை கைது செய்ய முடியுமா? இல்லை - கைது செய்ய முடியாது. இதனைப் பின்வரும் அரசியலமைப்பு சட்டம் விளக்குகிறது.
இலங்கை அரசியலமைப்பில் 13(1)ஆம் உறுப்புரை பின்வருமாறு கூறுகிறது.

“சட்டத்தால் தாங்கப்பட்ட நடவடிக்கை முறைகட்கு இணங்கவன்றி ஆளைவரும் கைது செய்யப்படலாகாது”
இப்பிரிவு மீறப்பட்டால் அடிப்படை இழப்பு நிவாரணம் கோரமுடியும்.

- 2) காரணம் கூறாமல் கைது செய்ய முடியுமா?
இல்லை - காரணம் கூறாது கைது செய்ய முடியாது. (ஆனால் அவசர கால சட்டத்திலும் பயங்கரவாத தடைச் சட்டத்திலும் இது பொருந்தாது.)

- 3) பொலிசார் ஒருவரை கைது செய்யும் போது என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை சட்டம் பின்வருமாறு கூறுகிறது.
“எதற்காக ஒருவர் கைது செய்யப்படுகிறார் என்பது உடனுக்குடன் அவருக்குத் தெரிவிக்கப்படல் வேண்டும். பிடியானையின்றி கைது செய்த நபரை பிணையில் விடலாம். என்று கண்டால் அவருக்கு அதனை தெரிவிப்பதுடன் அதற்கேற்ப பிணையாளரின் முடிவுடனும் அவரை விடுவிக்க வேண்டும்.”

- 4) பிடியாணையின்றி கைது செய்யப்படும் நபர் எவ்வளவு கால எல்லைக்குள் நீதவான் முன் ஆஜர் செய்யப்பட வேண்டும்?
 உடனடியாக அல்லது 24 மணித்தியாவத்துறீ
 (அவசரகால விதிகள் பயங்கரவாதத் தடைச்சட்டம் என்பவற்றுக்கு இவை பொருந்தாது)

5) குற்றம் சாட்டப்பட்ட ஒருவர் தனக்காக தான் வாதாட முடியுமா? ஆம் வாதாட முடியும்.- ஆனால் நீதிமன்றை அவமதிக்கா முறையிலும் பூரண சட்ட விளக்கங்களுடனும் ஒருவர் தமக்காகத்தான் வாதாட முடியும். இதற்கான அதிகாரத்தை,

இலங்கை அரசியல் அமைப்பின் 13(3)

உறுப்புரை பின்வருமாறு கூறுகிறது.

“தவறொன்றிற்காக குற்றம் சாட்டப்படும் எவ்வளவும் ஆள் தகுதி வாய்ந்த நீதிமன்றமொன்றினால் நடாத்தப்படும் நியாயமான விளக்கத்தில் அவரே நேரடியாக உரைப்பதற்கு அல்லது சட்டத்தரணி மூலம் உரைப்பதற்கு உரித்துடையவராதல் வேண்டும்.”

குற்றவியல் நடவடிக்கை முறை சட்டக்கோவைச் சட்டத்தின் 260ஆம் பிரிவு பின்வருமாறு கூறுகிறது.

“குற்றவியல் நீதிமன்றம் எதன் முன்னரே ஜூ ம் குற்றஞ்சுசாட்டப்பட்டவரான ஆள் ஒவ்வொருவரும் உரிமை வழியாகச் சட்டத்தரணி மூலம் எதிர்வாகம் கூறுவாலும் என்பதுடன் இடருற்றவரான கட்சிக்காரர் ஒவ்வொருவரும் சட்டத்தரணி ஒருவரை நீதிமன்றத்தில் தமது பிரதிநிதியாக வைத்திருப்பதற்கு உரிமை கொண்டவராதலும் வேண்டும்.

இவ்வரிமை கைது செய்யப்படும் கணத்திலிருந்த ஆரம்பிக்கின்றது. அதாவது கைது செய்யப்பட்டவர் தன்னால் சட்டத்தரணியை அமர்த்த முடியவில்லை என்பதை மன்றிற்குத் தெரிவித்து அங்கிருந்தே சட்டத் தரணியை அமர்த்திக் கொள்ளலாம். இதனை அவசர கால சட்டத்தின் கீழோ அல்லது பயங்கரவாத தடைச் சட்டத்தின் கீழோ கைது செய்யப்படுவர்கள் கேட்டுப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

6) நாம் மருத்துவ பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்பட வேண்டும் என கோருகின்றபோது அதனை மறுத்து நீதிமன்று விளக்கத்தைத் தொடர முடியுமா?

இல்லை.

இத்தகைய கோரிக்கையை நீதவாணன் சுந்திக்கும் முதல் சுந்தர்ப்பத்திலேயே விடுவது அதிக நன்மை பயக்கும். சட்டபாதுகாப்பை உரிய முறையில் பெற முடியாவிடின் நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்?

N. G. O கள் மூலம் இதனைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

கைத்திகள் மீது மனித உரிமை ஆணைக்குமுவிற்கு தீர்மானம் எடுக்கும் உரிமை உண்டா?

இல்லை.

கைத்திகள் மீது விசாரணை தீர்ப்பு வளங்கும் உரிமை மனித உரிமைக் குழுவிற்கு கிடையாது ஆனால் கைது செய்யப் பட்ட அல்லது தடுத்து வைக்கப்பட்ட நபர் ஒருவர் அடிப்படை உரிமை மீறப்படும் போது அல்லது மனிதாபிமான முறைகட்கு அப்பால் வழிநடத்தப்படும் போது அதனை சட்டவழிகளினுடாக இடருற்றவருக்கு பெற்றுக்கொடுக்கும் உரிமை இதற்கு உண்டு.

பாரானு மன்றம் பற்றியவை

ஜனாதிபதி தான் நினைந்தவாறு சட்டத்தை உருவாக்க முடியுமா? அல்லது சட்டத்தில் உள்ளவற்றை நீக்கமுடியுமா?

இல்லை அப்படி செய்ய முடியாது புதிதாக ஒரு சட்டத்தை உட் புகுத்தினும் சரி அல்லது இருந்த ஒரு விதி முறையினை நீக்கினும் சரி அங்கே மக்கள் பிரதிநிதிகளின் 2/3 பங்கினராலும் (பாரானு மன்றிற்கு சமூகமளித்த, சமூகமளிக்காத உறுப்பினர் உட்பட) மக்கள் தீர்ப்பான்றின் மூலமும் அது சட்டமூலமாக்கப் படுதல் வேண்டும். (1878 ஆம் ஆண்டு சீர்திருத்தங்களின் படி)

ஜனாதிபதி நாட்டின் பிரதமரை தன் தற் துணிபில் தெரிவு செய்யலாமா?

இல்லை நமது நாட்டை பொறுத்தவரை எந்தக் கட்சி அதிகமான ஆசனங்களைப் பெறகின்றதோ அக்கட்சியின் தலைவரையே பிரதமராக்க வேண்டும் என்ற கொள்கை காணப்படுகின்றது 43(3) உறுப்புரையின் படி ஜனாதிபதி அவரது கருத்துப் படி பாரானுமன்றத்தின் எந்த உறுப்பினர் பாரானுமன்றத்தின் அதிக

நம்பிக்கையினைப் பெறுவதற்கு அதிக வாய்புக்கள் இருக்கின்றதோ அந்த உறுப்பினரையே பிரதமராக நியமிக்க வேண்டும்.

நாட்டின் நிலைமை பற்றி ஊகவழியான எதிர்வு கூறல்

(1978 ஆம் ஆண்டு யாப்பை அடிப்படையாகக் கொண்டு) நமது நாட்டில் பிரட்சனை தீர்வதற்கான வாய்ப்புக்கள் உண்டா? அல்லது யாப்பவழியால் (சட்டவழியில்) தமிழன் உரிமையை பெறமுடியுமா?

இரு நாட்டின் பிரட்சனையைத் தீர்ப்பதற்கு இரண்டு வழிகள் உண்டு சுருக்கமாகச் சொன்னால் சுதந்திரத்தைப் பெற இரண்டு வழிகள் உண்டு.

1. சட்ட வழி
2. புரட்சியை பின்பற்றல்.

இவ் இரண்டு வழிகளாலுமோ அல்லது ஒன்றைப் பயன்படுத்தியோ நாம் சுதந்திரத்தை பெற்றுக் கொள்ளலாம். ஆனால் சட்ட வழியில் உரிமை பெறுவதானால் 1978ம் ஆண்டு யாப்பின்,

யாப்பில் மாற்றம் செய்ய வேண்டுமாயின் 2/3 பங்கு மக்கள் பிரதிகிணங்கும் மக்கள் தீர்ப்பும் கிடைக்கப் பெற வேண்டும். இங்கு நோக்கின் ஆணும் வர்க்கம் ஆளணி நிறைந்த ஆதிக்க வர்க்கமாகவும் ஆளப்படும் சிறுபான்மையினம் ஆளணி குறைந்த பல கட்சிகளாக உடைந்த வர்க்கமாகவும் காணப்படுவதால் சட்டவழியில் நாம் பிரச்சனைக்கு தீர்வு காண முடியாது.

எனவே சட்டவழி புரட்சிவழி என்பவற்றில் புரட்சி வழியே எமது சுதந்திரத்தின் தீர்வுக்கு வழியானதாகும். 1972ஆம் ஆண்டு அரசியல் யாப்பின் அடிப்படை உரிமைகளும் சுதந்திரங்களும் எனும் யாப்புத் தலைப்பினுள் 18(1) பிரிவின்படி அமைதி வழியில் ஒன்று கூடல் சிந்தனை சுதந்திரம் போன்ற பல விடயம் அடங்குவதால் ஓரளவு சட்டத்தை அனுசரித்து புரட்சி மூலம் எமது உரிமையை வென்று பிரச்சனைக்குத் தீர்வு காண முடியும்.

எனினும் இவை சாத்தியமா என்பதை உள் நேர்மை கொண்ட தியாகங்களை மதிக்கும் ஒவ்வொரு மனித சிந்தையிலுமே தங்கியுள்ளது.

மேற்கண்ட சட்ட இலக்கணங்களும் விதிமுறைகளும் இலங்கை அரசியல் யாப்பிலிருந்து பெறப்பட்டவையாகும். சில முக்கியம் வாய்ந்தவை சுருக்கமாக குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. மேலதிக விளக்கங்களைத் தங்கள் முயற்சியால் பெறுவதே அரிவுடனமொகும்.



தமிழறிவு



த.ரதீஸ்வரன்

2004 கலை

2.அ.மி.கல்லூரி

- காப்பிய இலக்கணம் கூறும் நூல்-தண்டியலங்காரம்
- உத்தர காண்டம் பாடியவர்-ஒட்டகக்கூத்தர்
- எழுத்துச் சீதிருத்தம் மேற்கொள்ளப்பட்ட எழுத்துக்கள்-13
- ✗ ■ சீவக சிந்தாமணியின் சிறப்புப் பெயர்-மணநூல்
- ✗ ■ வசனநடை கைவந்த வல்லாளர்-நாவலர்
- திருக்குற்றாலக் குறவஞ் சி எழுதியவர் -திரிகூடராசப்பகவிராய்
- ✗ ■ 80வது ஆண்டு நிறைவ விழா-அமுதவிழா
- நன்னூல் எழுதியவர்-பவனந்தி முனிவர்
- யாழ்நூல் எழுதியவர்-விபுலானந்தர்
- ✗ ■ பதுமைப்பித்தனின் இயற்பெயர்-விருத்தாசலம்
- ஆசியசோதியை தமிழில் எழுதியவர்-கவிமணிதேசிய விநாயகம் பிள்ளை
- காதவியாற்றுப்படை எழுதியவர்-பேரா. கணபதிப்பிள்ளை

- தேம்பாவணி எழுதியவர்-வீரமாழனிவர்
- மணிமேகலை எழுதியவர்-சீத்தலைச் சாத்தனார்
- கரவை வேலன் கோவை எழுதியவர்-சின்னத்தமிப்புலவர்
- யேசு காவியம் எழுதியவர்-கண்ணதாசன்
- சத்திய சோதனை எழுதியவர்-மகாத்மாகாந்தி
- கலிங்கத்துப்பரணி எழுதியவர்-செயங்கொண்டார்
- கிதாஞ்சலி எழுதியவர்-இரவிந்திரநாத் தாகூர்
- பிரதாப முதலியார் சரித்திரம் எழுதியவர்-வேதநாயகம் பிள்ளை
- பொன்னியின் செல்வன் எழுதியவர்-கல்கி
- தில்லானா மோகனாம்பாள் எழுதியவர்- கொத்தமங்கலம் சுப்பு
- நம்பியகப் பொருள்-நாற்கவிராசநம்பி
- பாண்டியன்பரிசு- பாரதிதாசன்
- அர்த்தமுள்ள இந்துமதம்-கண்ணதாசன்
- சிலப்பதிகாரம்-இளங்கோவடிகாள்
- சீவக சிந்தாமணி-திருத்தக்கதேவர்
- திருமுருகாற்றுப்படை-நக்கீர்
- திருப்புகழ்-அருணகிரிநாதர்
- கள்ளிக்காட்டு இதிகாசம்-வைரமுத்து





பூலோகநாதன் . தவநாதன்
(ஆசிரியர்)
உடுப்பிட்டி.அ.மி.கல்லூரி

- 1) இலங்கைத் தமிழர்களின் நிலையான சொத்து கல்வியே. ஆகவே தற்போது கல்வி பழிமும் மாணவர்கள் தன்னிலை உணர்ந்து தங்களின் வாழ்க்கையில் தங்களுக்கு நிலையான சொத்தாக வரக்கூடியது எது? நிலையற்றது எது? என்பதை நன்குணர்ந்து தங்களின் வாழ்க்கையின் செயற்பாடுகளை சீர்ப்புத்திக் கொள்ள வேண்டும்.
- 2) பெற்றோர்களே உங்கள் பிள்ளைகளின் வாழ்க்கையை நல்வழிப்படுத்துவதற்காக மாணவர்களின் வாழ்க்கைப் பாதையை நன்றாக செப்பின்ட்டு வழி நடத்துங்கள்.
- 3) பெற்றோர்களே உங்கள் பிள்ளைகள் படிக்கும் காலத்தில் பிள்ளைகளுக்குத் தேவையான வசதிகளை மட்டும் செய்து கொடுங்கள். பணத்தினை அவர்களின் கைகளில் நேரடியாக வழங்காதிர்கள். பணத்தால் மாணவன் தன்னிலை மறந்து விடுவான்.
- 4) பிச்சை எடுக்க வருகின்றவர்களுக்கு அவர்களின் உடல் நிலை அறிந்து பிச்சையிடுங்கள். ஏனெனில் அது பிச்சைக்காரர்களை நாட்டில் உற்பத்தி செய்து விடும்.
- 5) நாட்டை நேசிக்கின்ற தலைவர்கள் மக்களை நேசிக்கின்ற தலைவர்கள் மக்களுக்கு வெளிநாட்டுப் பணத்தினை வாங்கி வாரி வழங்காதீர். அதற்குப் பதிலாக ஒர் தொழிற்சாலையை உருவாக்கி அவர்களின் நிரந்தர வாழ்க்கையை செழுமையாக்குங்கள்.

- 6) பெற்றோர்களே மாணவர்கள் கல்வி கற்கும் காலத்தில் அவர்களுக்கு வெளிநாட்டு மோகத்தை வளர்த்து விடாதீர்கள். அது அவனின் கல்வியை பழுதிப்பது மட்டுமன்றி சக மாணவர்களின் கல்வியையும் பழுதித்து விடும்.
- 7) வெளிநாடுகளிலிருந்து வருகின்ற பணத்தினை இங்கு செலவைளிக்கும் பெற்றோர்களுக்கு, உறவினர்களுக்கு ஒரு கணம் அந்தப் பணம் வெளிநாட்டில் எவ்வாறு சம்பாதிக்கப்பட்டது என்பதை சிந்தித்து செலவழியுங்கள்.
- 8) வெளிநாடு செல்ல விணையும் சிறார்களுக்கு வெளிநாட்டில் நீங்கள் செய்யப்போகும் தொழில் என்ன? அங்கு எந்த இனத்துடன் நீங்கள் சேர்ந்து வாழப்போகிறீர்கள் அந்த இனம் உன்னை உங்களுக்குரிய தனித்துவத்தை வழங்குமா என அறிந்து வெளிநாடு செல்லுங்கள்.
- 9) இன்று யாழ் மண்ணில் ஓர் இளைஞர் கல்யாணம் செய்வது என்றால் அவனுடைய தகுதிக்கு ஏற்ப விலைப்படுத்தப்படுகின்றான். விலைப்படுத்தப்படும் மணமகனுக்கு ஒரு வேண்டுகோள் கல்யாணத்தின் போது விலைப்படுத்தப்படும் பணத்தின் வட்டிக்காகவாவது உன்னால் சம்பாதிக்க முடியமா? என சிந்தித்து விலைப்படு. இல்லாவிட்டால் உன் வாழ்க்கை பற்றுறுதி அற்ற வாழ்க்கை ஆகிவிடும்.
- 10) அரசாங்க ஊழியர்களாக இருந்தாலும் சரி அல்லது தனியார் கம்பனிகளில் தொழில் புரியும் ஊழியர்களாக இருந்தாலும் சரி அல்லது விடுதலை அமைப்புக்களில் பொதுவான பதவிகளை வகிப்பவர்களாக இருந்தாலும் சரி தங்கள் பதவிகள் அதிகரிக்க அதிகரிக்க பதவிக்கு ஏற்ப அடக்கம், பொறுப்பு, தொழிலில் விசுவாசம், தொழில் நெர்மை என்பவற்றை அதிகரித்துக் கொள்ளுங்கள். இல்லாவிடின் உங்கள் பதவி உங்களை விட்டு அகன்று விடும். நீங்கள் செல்லாக்காசாகி விடுவீர்கள்.

11) வாழ்க்கையில் பணத்திற்கே முன்னுரிமை வழங்கி வாழாதீர்கள். கட்டமை நேர்மை சத்தியம் இலட்சியம் என்பவற்றிற்கு கட்டுப்பட்டு வாழுங்கள். பிறர் பணத்திற்கு, பிறர் சொத்திற்கு ஆசைப்படாதீர்கள். ஆனால் நீங்கள் சம்பாதிக்கும் பணத்தினை உங்கள் வாழ்க்கைக்காக செலவழித்தது போக மீதியினை சேமித்து வையுங்கள். அப்பணமும் உங்கள் நேர்மையான வாழ்க்கையினை கடைப்பிடிக் கபணமுதலைகளின் பிடியிலிருந்து உங்களை நீங்கள் காக்க உதவும்.



அன்பான திதயங்களே!

சிந்தனைத் துளிகள், சிறுகடைகள், அறிவியல், செய்திகள், நகைச்சுவை விடயங்கள், கல்விக் கட்டுரைகள் துணுக்குகள் போன்றவற்றை எழுதி அனுப்புங்கள் உங்கள் ஆக்கங்களை துளிகள் ஆவலோடும் எதிர்பார்க்கிறார்கள்... ஆக்கங்கள் சுய ஆக்கங்களாக இருக்க வேண்டும்.

அனுப்பவேண்டிய முகவரி:

ஆசிரியர் வே.மா.மகாநேசன்

துளிகள்

கல்லூவம் கரணவாய் மேற்கு,
கரவெட்டி.

கற்றலில் கணிதம்

சுகுமார் . சந்திரகுமார்
(ஆசிரியர், நியூ ஸ்ரார் கல்வி நிலையம்)
சந்தனத்தறை , உடுப்பிட்டி.



நாம் சிறுவயதிலிருந்தே தமிழ், சமயம், கணிதம் என பல பாடங்களையும் கற்கத் தொடங்குகின்றோம். ஆனால் எம் மனதில் சில பாடங்கள் முக்கிய இடத்தைப் பிடித்து விடும். ஒருசில பாடங்களை நாம் கட்டாயத் தின் போல் தினிக்கிள்றோம். கட்டாயத்தின் பேரில் தினிக்க முயற்சித்தால் அதில் எந்தவிதமான யயன்பாருமிருக்காது என்பது உண்மை.

மருத்துவராக அல்லது பொருளியலாளராக வர வேண்டும் என்பது நம் எல்லோருடைய மனதிலும் உதிக்கும் ஒரு ஆகைதான். நாம் எப்படி வர வேண்டும் என்பதை கற்பனை செய்வது மட்டுமல்ல கற்பனைக்கேற்ப நாம் நம்மை சிறு வயதிலிருந்தே தயார்படுத்த வேண்டும்.

பெரும்பாலும் பிர்ளைகளில் பலர் கணித பாடம் என்றாலே வேப்பம்காய் என நினைத்து ஒதுக்கி விடுவதும், ஒதுங்கி விடுவதும் உண்டு. ஆனால் அப்பாடத்தினை எப்படிக் கற்பது, எப்படி முன்னேறுவது என்பது பலரும் அறியாத ஒன்று.

மாணவ மாணவிகளே, கணித பாடத் தினைக்கற்று வாழ்க்கையில் இலகுவாக முன்னேற வழிவகுப்பது, அதனைக் கற்கும் முறையே. எந்தவாரு மாணவ மாணவியும் வகுப்பில் ஆசிரியர் ஒரு கணக்கை விளங்கப்படுத்துகிறார் என்றால் அதனை நன்கு உற்று நோக்கி செவிசாய்த்து மனதில் பதிக்க வேண்டும். கிடனை நிச்சயம் மீட்டல் செய்ய வேண்டும். மீட்டல் என்றால் அன்று வகுப்பில் ஆசிரியர் கூறிய விடயத்தை பத்து நிமிடங்களோ 15 நிமிடங்களோ பொறுமையாக படிக்கும் இடத்தில் அமர்ந்து அன்று வகுப்பில் விளங்கப் படுத்திய மற்றும் பயிற்சிகளை சிந்தனைக்குக் கொண்டுவந்து அதனைத் திருப்பிச் செய்து பார்த்து சரிபார்ப்பதாகும்.





முத்துக்கள் பத்து

க.கனகேஸ்வரன்
யா/உ.அ.மி. கல்லூரி

ஈஸ்கிலஸ்

காலம்:-	கி.மு. 525- 455
பிறந்த இடம்:-	கிரேக்கம்
புகழ்:-	கிரேக்க நாடகத் தந்தை (முக்கூட்டு நாடகத்தை உருவாக்கியவர்)
இவரின் புகழ் முத்த நாடகங்கள்	
	அகமெண்ணன்
	சொயிபாரி
	யூமனெட்டஸ்

சோபோக்கிளிஸ்

காலம்:-	கி.மு 497-405
பிறந்த இடம்:-	கிரேக்கம்
புகழ்:-	கிரேக்கத்தின் தலை சிறந்த நாடகாசிரியர். தயோனியஸ் விழாவில் 24 முறை முதல் பரிசு பெற்றுக் கொண்டவர்.
இவரி புகழ் முத்த நாடகங்கள்	நாடகத் தந்தை ஈஸ்கிலதடஸ் மோதி முதல் பரிசு பெற்றவர்.
	எழிப்பஸ் மன்னன்.
	அஜாக்ஸ்.
	ஆண்டிகானி.

பூரிப்பாரிடஸ்

காலம்:- கி.மு 480-406
பிறந்த இடம்:- கிரேக்கம்
புகழ்:- சிறந்த அவஸ்சவை நாடக
ஆசிரியர் 4 முறை முதற் பாரிசு
பெற்றவர்.
இவரின் மறைவுக்குப் பின்னரே
உலகம் இவரைப் புகழ்த்து.
இவரின் புகழ் பூத்த நாடகங்கள்.
அங்கெல்லழஸ்
மீட்யா
துரோஜின் மங்கையர்

ஆரிஸ்டோபென்ஸ்

காலம்:- கி.மு 450-388
பிறந்த இடம்:- கிரேக்கம்
புகழ்:- மகிழ் நெறி நாடகங்களை
முழுமையாகப் படைத்தவர்.
மகிழ் நெறியின் தந்தை.
பழைய மகிழ் நெறியை
கடைப்பிடித்தவர்.
இவரின் புகழ் பூத்த நாடகங்கள்.
மாவீரர்கள்.
மேகங்கள்.
புஞ்சட்டாஸ்.

காளிதாஸன்

(சமஸ்கிருத நாடகாசிரியர்)

காலம்:- சுமார் கி.பி 4-வது நூற்றாண்டு
(கி.பி 350-470)

பிறந்த இடம்:- இந்தியா
புகழ்:- மன்னன் சந்திரகுப்த
மௌரியனின்
பாராட்டைப் பெற்றவர்.
உலக நாடகாசிரியர்களில்
இரவர்.
இந்தியாவின் ஷேக்ஸ்பியர் என
அழைக்கப்பட்டவர்.
இவரின் புகழ் பூத்த நாடகங்கள்
அபிஞ்ஞான சாகுந்தலம்.
விக்கிரமோர்வசியம்.
மாளவிகா அக்கினிமித்திரம்.

வில்லியம் ஷேக்ஸ்பியர்

காலம்:- 1564-1616
பிறந்த இடம்:- இங்கிலாந்து
புகழ்:- தன்னிகரற்ற உலக நாடக மேதை
படைப்புக்கள் யாவும் அன்றும்
போல் இன்றும் வாழ்கின்றன.
உலக மகா கவி.
இவரின் புகழ் பூத்த நாடகங்கள்
ஹம்லேற்.
ஓதெல்லோ.
லியர் மன்னன்.
வாணிபுரவணிகள்

ஹென்றிக் இப்லன்

காலம்:-	1828-1906
பிறந்த இடம்:-	நோர்வே
வாழ்க்கை:-	இத்தாலி, ஜேர்மனி
புகழ்:-	நவீன் நாடகத் தந்தை (FATHER OF MODERN DRAMA)
	ஜார்ஜ் பெர்னார்ட்சுசாவினால்
	புகழப்பட்ட ஒரே ஒருநாடகாசிரியர்
இவரின் புகழ் பூத்த நாடகங்கள்	
	போலிகள்
	பிராண்டு
	பியர்கிண்ட்
	சமுதாயத்தின் தூண்கள்
	இரு பாவையின் வீடு
	பேய்கள்
	மக்களின் பகைவன்
	காட்டு வாத்து

பெர்னார்டு ஷா

காலம்:-	1856- 1950
பிறந்த இடம்:-	அயர்லாந்து
புகழ்:-	நோபல் பரிசு பெற்ற மிகச் சிறந்த நாடக விமர்சகர்
இவரின் புகழ் பூத்த நாடகங்கள்	
	மனைவியிழந்தோரின் இல்லங்கள்.
	திருமதி வாரனின் தொழில்.

பெர்டோஸ்ட் பிரைக்ட்டு

காலம்:- 1898-1956
 பிறந்த இடம்:- ஜேர்மன்
 புகழ்:- ஜேர்மனியின் சிறந்த நாடக
 ஆசிரியா. ரஷ்யாவின்
 ஸ்டாலின் சமாதானப் பரிசு
 நாடக உத்திகளை உலகிற்கு
 வழங்கியவர்.
 இவரின் புகழ் பூத்த நாடகங்கள்
 முரம்ஸ் இன் த நெட்.
 நகரத்துக் காட்சிகளில்.
 இங்கிலாந்தின் கிரண்டாம்
 எட்வேர்டு வாழ்க்கை.
 மூன்று பென்னி ஒப்பேரா.
 அன்னை.
 தணிவுள்ள தாய்.

டெனஸி வில்லியம்ஸ்

காலம்:- 1911-1983
 பிறந்த இடம்:- அமெரிக்கா
 புகழ்:- அமெரிக்காவின் முதல்தர
 நாடகாசிரியர்.
 விமர்சகர் வட்டம் சார்பில்
 சிறப்புப் பரிசு பெற்றமை.
 உலக நாடுகள் பலவற்றில் இவரின்
 நாடகங்கள் மேடையேறியமை

இவரின் புகழ் பூத்த நாடகங்கள்
 கண்ணாடு வார்ப்புக்கள்.
 முசையர் என்னும் பெயர்
 கொண்ட வண்டு.



திவாகர்
2004 கலைப்பிரிவு
உ.அ.மி.க



சார்ஜி ஸ்.வி.ஷநு

பேசும் சினிமாக்கள் வெற்றிக் கொடி கட்டிக் கொண்டிருந்த போது “ஊமை” படத்தினைத் துணிந்து வெளியிட்டு வாகை சூடியவர் சார்ஸிசப்லின். ஏழைக்குடும்பத்தில் சார்லஸ் - ஹன்னா தும்பதியருக்கு இவர் மகனாகப் பிறந்தார் தந்தை வேறுபெண்களுடன் தொடர்பு கொண்டு வாழ்க்கை நடத்தியமையினால் தாயர் மனதிலை பாதிக் கப்பட்டு மனநலக் காப்பகத் தில் அனுமதிக்கப்பட்டார். இந்த நிலையிலும் கலை மீது கொண்ட வெறி காரணமாக 1914 இல் “making alive” என்ற படத்தினை வெளியிட்டு வெற்றி கண்டார். 1921 இல் வெளிவந்த “The Kid” படம் அவரது சிறு வயது வாழ்வை விளக்குவதாகவுள்ளது.

இவரது “Soldiers Arms” உலக யுத்தத்தினை கிண்டலடிப்பதாக அமைந்துள்ளது. அதேபோல ‘The Great Dictator’ திரைப்படத்தில் ஹிட்லரை படுகேலியாக விமர்சனம் செய்தார்.

சப்பிளின் படங்களின் ‘சிட்டி லைட்ஸ்’ விதந்து குறிப்பிடத்தக்கது. லெனின் சந்திக்க விரும்பிய மனிதராக சப்பிளின் காணப்பட்டார். 1977 இல் கிறிஸ்மஸ் நாளில் தனது 88 ஆவது வயதில் சப்பிளின் காலமானார்.

இவரது வாழ்வில் பல பெண்கள் வந்து போயிருக்கிறார்கள். ஏழையாகப் பிறந்து மிகப்பெரிய செல்வந்தராக வாழ்ந்து இறந்துவிட்டார். உலகிற்கு சிரிப்பை வழங்கிய உன்னத கலைஞர் தன் வாழ்வியல் துன்பங்களால் கலைவாழ்வை பாதிக்காது பார்த்துக் கொண்டான்.



நாடி சத்திசெய்யும் விதம்

ஞக, கால், முகம், மூக்கு முதலியவற்றை சுத்தமாகக் கழுவி துடைத்துக் கொள்ளவும் சுத்தமான காற்றோட்டம் உள்ள இடமாக இருக்க வேண்டும். ஒரு சுத்தமான விரிப்பின் மேல் அமரவும். ஒரு கைக்குட்டை இருப்பது நல்லது. சில சமயம் மூக்கைத் துடைத்துக் கொள்ள வேண்டியிருக்கும். பத்மாசனத்தில் இருக்கவும். பத்மாசனம் போட இயலாதவர்கள் - சித்தாசனம் அல்லது வஜ்சிராசனத்தில் இருக்கவும். முதுகு, கழுத்து, தலை, இவை மூன்றும் நன்றாக நிமிந்து நேராக இருக்க வேண்டும். கூனல், வளைவு, இருக்கக் கூடாது. இடதுகை தொடையிலும் இருக்க வேண்டும். சாதரணமாய் மூச்சை விடவும். கண்களை மூடியிருக்க வேண்டும். வலதுகை பெருவிரலால் வலது நாசியை இல்லோக அமிழ்த்தி மூடவும்.

 இடது நாசியால் இயன்றவரை மூச்சை மெதுவாக இழுத்து நுரையீரலை நிரப்பவும். பின்பு வலதுகை மோதிர விரலால் இடது நாசியை மெதுவாக அழுத்தி மூடவும் இப்போது வலது நாசிமின் மேல் இருக்கும் பெருவிரலை அகற்றிவிடவும். மூச்சை முன்னிழுத்தத்தைவிட இரண்டு மடங்கு நேரம் நிதானமாய் விடவும். பின் வலது நாசியால் மூச்சை இழுக்கவும். பின் இடது நாசியிலிருக்கும் மோதிர விரலை அகற்றவும். இடது நாசியால் விடவும். பெருவிரலால் வலது நாசியை அழுத்தவும். இது ஒரு சுற்று. இப்படி பத்து சுற்று செய்தால் போதுமானது. காலையில் பத்துச் சுற்றும், மாலையில் பத்துச் சுற்றும் செய்யவும். நாளைடைவில் சுற்றுக்களின் எண்ணிக்கையினைக் கூட்டிக் கொண்டு போகலாம். மூச்சு நிதானமாக இருக்க வேண்டும். நான்கு மூச்சமுத்தால் எட்டு

மூச்ச விடவேண்டும். மூச்சை எடுத்து உடனடியாக புஸ் என்று விட்டால் எந்தப் பலனும் கிடைக்காது. இன்னும் கூடிய களைப்புத்தான் ஏற்படும். மற்றைய ஆசனங்கள் செய்ய இயலாதவர்கள் நாடி சுத்தியை மட்டும் செய்தால் போதுமானது. உணவு உட்கொண்டால் 30 நிமிடம் கழித்து செய்தல் நன்று.

நன்மைகள்

உள்ளேயுள்ள பத்து வாயுக்களும் சுத்தமடைந்து, தத்தம் தொழிலை சரிவரச் செய்கின்றன. கவாசப்பையை சுத்தமடையச் செய்கின்றன. இரத்தம் சுத்தமடைகின்றது. இரத்தக் குழாய்களில் கொழுப்புப் பிடிக்காது, புற்றுநோயும் வராது, வீரம் உண்டாகும். நோய்கள் அனுகாது. பீனிசம், ஆஸ்மா, கசம், தடிமன் இவைகளைத்தடுக்கும் மருந்து இது முகம் அழகு பெறும். சுக்கிலம் இறுகும். மஸ்ட்டுத் தன்மை விலகும். ஞாபக சக்தி உண்டாகும். கல்வி அறிவு வளரும், மன அடக்கம் உண்டாகும். காரம், கடுகு, உறைப்பு, தேனிர், கோப்பி, என்பவற்றினைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விடவேண்டும். தாவர உணவு நன்மை தரும், புலால் உணவு நூற்றுக்கு ஐம்பது வீதம்தான் பலன் கிடைக்கும். இல்லற வாழ்க்கைக்கு மிகவும் முக்கியமானது நாடிச்சுத்தியேயாகும்.



உறக்கம்



நஸமாச வாழ்ச்சியை 6

உறங்கும் போது ஒரு ஓழுங்கு இருக்க வேண்டும். ஏதாவது ஒரு பக்கம் சிரிது உறங்க வேண்டும். தலைக்கு உயர்ந்த தலையனை உபயோகிக்கக் கூடாது. தலைப்பகுதி உயரமாக இருப்பதனால், மூளையிலிருந்து இரத்தம் கீழ் இறங்கும். இதனால் ஞாபகசக்தி குறையும். அதிகமான கனவுகள் வரும். உறக்கம் கலையும். தலைப்பகுதிக்கு சிறிய தலையனை பாவிக்கலாம். அல்லது தலையனை இல்லாது உறங்குவது மிகச் சிறந்தது. காற்றோட்டமுள்ள இளக்கமான உடை அனிந்திருக்க வேண்டும். சீராகச் சுவாசம் நடைபெறும். குப்புப்படுத்து உறங்கக் கூடாது. மர்புப்பக்கம் கூடிய அமுக்கத்திற்கு உள்ளாக்கப்படுகின்றது. இரத்த அழுத்தம், சுவாச நிலையில் தடங்கல் என்பன உண்டாகும். மல்லங்கு உறங்கினால், கீழ்ப்பக்க சுவாசம் நடைபெறாது. மேல்ப்பக்கம் அதிகமாக விரிவடையும். சுருண்டு உறங்கக் கூடாது. இது மிகவும் ஆபத்தானது. முள்ளந்தண்டுகளில் பிடிப்பு ஏற்படும். உடல் நிலையில் பல கோளாறுகள் ஏற்படும். தலை வைத்து உறங்கும் திசை தெற்குப் பக்கமாக இருத்தல் மிகச் சிறந்தது. தெற்கே தலை வைத்து உறங்கினால் ஞாபக சக்தி அதிகமாகும். மந்தநிலை நீங்கும். மேற்குத் திசையில் தலைவைத்து உறங்கினால் மந்தநிலை உருவாகும். அறிவாற்றல் குன்றும். வடக்குத் திசையில் தலைவைத்து உறங்கக்கூடாது. மிக ஆபத்து. பூமியின் காந்த ஸ்ப்பு சக்தி உண்டு. ஸ்பு சக்தியால் மூளையின் செயற்திறன் நரம்பு மண்டலங்களை அதிர்வுக்கு

உள்ளாகும். சிறுகாலம் வடக்குத்திசையில் தலைவைத்து உறங்கினால், மூனைப்பைத்தியம் உருவாகும். ஞாபகசக்தி செயற்திறன் என்பன அழிந்துபோகும். தொடர்ச்சியாக வடக்குத் திசையில் தலைவைத்து உறங்கினால் இருதயம், சிறுநீரகம் பாதிப்புக் குள்ளாகும். உறங்க வேண்டிய உறக்கத்தைக் கெடுத்துவிட்டு நித்திரை மாத்திரை பாவிக்கக் கூடாது. இருதயம், சிறுநீரகம் என்பவற்றை பாதிப்புக்குள்ளாக்கும். அதிகமாக உட்கொண்டால் உயிர் பிரிந்து விடும் ஆபத்து ஏற்படும். குறைந்தது 6 மணித்தியால்மாவுது உறங்க வேண்டும். மங்கல் வெளிச்சத்தில் படிக்கக்கூடாது, வேலை செய்யக் கூடாது. அதிகமாக நித்திரை விழித்து வேலை செய்யக் கூடாது. அதிகமாகத் தொலைக் காட்சியை நித்திரை விழித்துப் பார்க்கக்கூடாது. கண்பார்வை குறையும், உறக்கம் கெடும். உடல் நிலையில் பல கோளாறுகள் உருவாகும், மதுபானம், புகைத்தல் ஆகியன உறக்கத்தைக் கெடுக்கும். கருத்தடை மாத்திரை பாவிக்கக் கூடாது. அது மிக ஆபத்தானது. உறக்கத்தைக் கெடுக்கும். இருதயம், சிறுநீரகம் என்பன பாதிப்புக்குள்ளாகும். உறங்கச்செல்லும் போது, அதிகமாகத் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். சீரான உறக்கம் வரும். உறக்கம் விட்டு எழுந்தவுடன் தண்ணீர் அதிகமாகக் குடிக்க வேண்டும்.

நன்மைகள்

சீரான உறக்கம், ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கும். தேகப்பொலிவை உண்டாக்கும். இளமையைக் காக்கும். தேகத்தில் அதிகமான ஆரோக்கியம் உண்டாகும். ஆயுனை அதிகரிக்கும்.



கற்றுத் தந்தவர் - மகாநேசன்



மருந்துகளுடன் மனிதர்கள்

சாதனைகளும் நிகழ்ந்தவண்ணம் உள்ளன. அந்த வகையில் நானுக்குநாள் புதிதுபதிதாக மருந்துகளும் அறிமுகமாகிக்கொண்டிருக்கின்றன. வெளிநாடுகளில் மருந்துகளின் உற்பத்தி வீட்டுக்கைத்தொழிலாகி விட்டது. அதிகரித்துவரும் மருந்துகளின் எண்ணிக்கையும் நாளாந்தம் அதிகரித்துக்கொண்டிருக்கிறது. இதற்குக் காரணம் மருந்துகளுடன் மனிதர்களின் தவறான அணுகுமுறைகளாகும் வைத்திய ஆலோசனை யைச் சரியாகப் பின்பற்றாமை, வைத்திய ஆலோசனையின்றி தாமே தமது நேருக்கு மருந்துகளை மருந்து நிலையங்களில் (Pharmacy) இருந்து வாங்கிப் பயன்படுத்துவது (Self Blind Treatment) குநித் மருந்து வகையை குநித்தாரத்திற்கு எடுக்கத் தவறுதல் (Sub Doses) அளவுக்க நிமான பாவனை (Over Doses) நீண்டகாலம் பாவனை (Long Tereuse) என்பனவற்றைக் குறிப்பிடலாம். இந்தநிலை நீடிக்கு மாணவர் மனித வாழ்வுக்காலம் வெகுவாகக் குறைவடைவதுடன், அந்தக் குறுகிய வாழ்வுக்காலத்தையும் ஆரோக்கியமாக வாழமுடியாத அபாய நிலைமை தோன்றும் என்பதில் ஐயமில்லை. மேற்குறிப்பிட்ட அடிப்படைத் தவறுகள் நிகழ்வதை ஓரளவேணும் தவிர்ப்பதற்கு இங்கு தரப்படும் அடிப்படைத் தகவல்கள் வழிகொலும் என்பது எமது சிறு அபிப்பிராயம்.

வைத்தியசாலைகளில் இருந்தோ, மருந்து நிலையங்களில் இருந்தோ (Parmacies) மருந்துகளைப் பெறும் நோயாளிகள் or அவருக்குச் சர்பானவர்கள் பின்பற்றும் விடயங்களாக் கருத்திற் கொண்டு அறியப்படுதல் அவசியமாகின்றது.

1. குறித்த மருந்து எப்போது, எப்படி எடுப்பது or பாவிப்பது.
2. என்ன அளவில் எடுப்பது or பாவிப்பது.
3. எவ்வளவு காலம் குறித்த மருந்தை எடுப்பதை or பாவிப்பதைத் தொடரவேண்டும்.

4. குறித்த ஒருவேளை மருந்தை எடுக்கத் தவறினால் என்ன செய்யவேண்டும்.

5. பக்கவிளைவுகளை எப்படித் தவியிடது அல்லது குறையிடது.

6. வாழ்க்கைகழுதை ஓர் உணவுக் கட்டுப்பாட்டை எவ்வாறு பின்பற்றவேண்டும் என்பதையாகும்.

மருந்துகளின் செயற்பாட்டை அதிகரிக்கின்ற அல்லது தடுக்கின்ற காரணிகள்

A. உணவுக்குமுன் எடுக்கப்படவேண்டிய மருந்துகள்

1. குறிப்பிட சில மருந்துகள் உணவு உட்கொள்வதற்கு அனுமதி நோம் முன்னாக எடுப்பதனால் அந்த மருந்து மிக வேகமாகவும் முழுமையாகவும் உடற் கலங்கள் அகத்துறிஞர்ச்சப்படுகிறது.

2. உடற்கலங்களினால் குறைவாக அகத்துறிஞர்ச்சப்படும் குறித்த சில மருந்துவகைகள் உணவு உட்கொள்ளமுன் எடுப்பது மிகச் சிறந்ததாகும்.

B. சாப்பாட்டுடன் ஓர் சாப்பாட்டின் பின் எடுக்கப்படும் மருந்துகள் வாய்வுத் தொல்லை, வழிற்றுயிரிட்டு, வாந்தி என்பவற்றை ஏற்படுத் தக்கடியன.

C. இரண்டு வகையான மருந்துகளை (இரண்டு வேறுபட்ட நோய்களிற்கு) எடுக்கும்போது ஒன்றின் செயற்பாட்டை மற்றையுது தடுத்தல்.

a) Salbutamol உடன் Propranolol எடுக்கக்கூடாது.

(VEM TOLIN) (Pn Dral)

b) Aspirin உடன் War farin எடுக்கக்கூடாது.

c) Cimetidine உடன் உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கு எதிரான மருந்துகளை (Antihypertensive drugs) எடுக்கக்கூடாது.

d) Aspirin உடன் Indomethacin (INDOCIT) எடுக்கக்கூடாது.

D. மதுபாணம் பாவித்த நிலையில் பின்வரும் மருந்துகளை எடுப்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.

a. Metro nidayole (flygil)

b. Cime tidine

c. Barbiturates.

E. கல்சியம், மகசீஸியம், இரும்பு போன்றவற்றின் உப்புகளைக் கொண்ட

(Salts of Calcium, Magnesium, Iron, etc) உணவுகள் சில மருந்துகள் அகத்துறிஞ்சப்படுவதைத் தவிர்க்கின்றன.

eg:- Tetra cycline, Antacids. {eg:- Digene, Aldox, Gelusi}.

F. சில உணவுகள் குறித்த சில மருந்துகள் அகத்துறிஞ்சப்படும் விதத்தை அதிகரிக்கச் செய்கின்றன.

eg:- கொழுப்பு உணவு வகைகள் Griseo fulum உடலினுள் அகத்துறிஞ்சப்படுவதை அதிகரிக்கின்றன.

மருந்து குசளை உள் ளெடுக் கும் போது (Oral drugs) கருத்திற்கொள்ளப்பட வேண்டிய சில முக்கிய விடயங்கள்.

* உள்ளெடுக்கப்படும் மருந்துகள்

1. இருமல், சளியிடன்கூடிய இருமல் எண்பவற்றிற்கான பாணி மருந்துகள் (Eg:- Linetuses) சிறப் வகைகள் இவற்றை எடுக்கும்போது மிக மெதுவாகவும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகவும் எடுக்கவேண்டும். (Sipped and Swallowed) அவற்றிற்கு தண்ணீர் கலக்கவோ, மருந்தை எடுத்தபின்பு அரை மணித்தியாலயத்திற்கு தண்ணீர் குடிக்கக்கூடாது.

2. நோவுக்கு எதிரான மருந்துகளும் (Analgesics) காய்ச்சலுக்கு எதிரான மருந்துகளும் (Antipyretics)

eg:- Paracetamol, Aspirin.

❖ இவை சாப்பாட்டின் பின் எடுக்கப்படவேண்டும்.

❖ மருந்துவ ஆலோசனையின்றி இரண்டு நாட்களிற்குமேல் எடுக்கக்கூடாது.

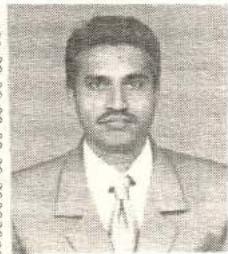
❖ கரையக்கூடிய Aspirin மாத்தினை (Disprin) யை தண்ணீரில் கரைத்து குடிக்க வேண்டும்.

❖ நீரிழிவ நோய்களிற்கெதிரான மாத்தினரயையோ or Aspirin ஐக் கொண்டுள்ள வேறு மருந்துகளையோ பாவிப்பதைக் தவிர்க்கவும்.

❖ 20 வயத்திற்கு உட்பட்டவர்கள் Aspirin எடுப்பதனால் Ryes Syndrome போன்ற விளைவுகள் ஏற்படக்கூடும்.

கீருஷ்னமூர்த்தி ஜெயனாந்தன்
மாணவன்
மருந்துகள் கற்கை நெறி
(DPDHS) Jaffna.

தூங்கள் நூல் வெளிவருகிறான் என்பதுணவு இட்டு மக்கிழவுடன் பாராட்டுகிறேன். பலரது ஆக்கங்களை அவர்களது மனக்கோவங்களில் இருந்து சூங்க்கிறான் இந்நூல் நூலாற்றுவல்லாச்சிக்கு உதவுகிறது. ஸெலும் இப்பாருள் தூங்நூல் வெளிவர எனது பாராட்டுக்கள்.



அ. பொன். குகதாஸ் (ஜே.பி)

B.com., PGD.In. PAD,
சமாதான நீதிவான்,

உதவி வலய முகாமையாளர்,
சமுர்த்தி வலயம் ||
கரவெட்டி பிரதேச செயலகம்.

வாழும் கலை

ஒவ்வொரு மனிதனும் ஏதோ ஒருவிடயத்தில் (செயலில்) திறமைசாலிதான். நாம் நாளாந்த வாழ்க்கைக் காலங்களில் பல வாழ்வுக் கோலங்களைக் காண்கிறோம். இவ்வாறு வாழ்க்கையில் நாம் பெறும் அனுபவம் எம்மை செம்மைப்படுத்தி சீர்செய்ய வேண்டும். இதனுடைகவே ஒருவன் நல்ல வாழ்க்கைக் கலையை கற்றுள்ளான் என்பதாகும்.

வெற்றி

ஆன்மீக பலம், மனோபலம், திடநாமிக்கை, விடாழியற்சி, வெற்றி இதுவே எனது தலையான வாழ்வின் சிந்தனைக் கோலம். உலகிலே என்ன துறையில் என்றாலும் வெற்றிபெற்ற பெரியோர்களின் கோலங்களாகும்.

மாமனிதன்

மன்குடிசையில் வாழ்ந்தால் என்ன?
மாடிவீடில் வாழ்ந்தால் என்ன?
எவன் மனதால் உயர்ந்தவனோ
அவனே மாமனிதன்.

சமூக சேவை

நாம் இவ்வுலகை விட்டு நீங்குகின்ற போது எமது சின்னமாக இவ்வுலகிற்கு எதையாவது விட்டுச் செல்லவேண்டும்.

கல்வி

கல்வியே தனிப்பெரும் செல்வம் யாராலும் அழிக்கமுடியாத ஞானம் கல்வியே யாருக்கும் கட்டுப்படாத வளம். யாராலும் திருடமுடியாத ஏகப் பொருள்.

இன்றும் நானையும்

இன்றிருக்கும் நினையநாளை இருக்கம்ன எதிர்பார்க்காதே இன்றே இன்றையதைச் செய் நாளை நாளையதைச் செய்

மனோபலமும், உடற்பலமும் கொண்டவனே - பலசாலி தனது பலத்தை ஒருங்கிசைத்து முந்திக்கொள்பவன் - பெற்றிசாலி தனது பலத்தையும் பலவினத்தையும் நன்கறிந்தவனே - புத்திசாலி

★நியு ஸ்ரார் கல்வி நிலையம் ★

- கணிதத்தில் உயர் கல்வி வேண்டுமா?
- உயர் பகுவி வேண்டுமா?

மாணவர்களே!

உங்களுக்கு ஓர் அரிய வாய்ப்பு
கிண்றே நாடுங்கள்



நியு ஸ்ரார் கல்வி நிலையத்தை

மாணவர்களின் பக்குவத்திற்கேற்ற கணிதக்
கல்வி வகுப்புக்கள், எனிமையரன் விளக்கங்கள்,
கடந்தகாலப் பரிட்சை வினாக்கள் உடாக
விளக்கங்களுக்கு

தரம் 8, 9, 10, 11 ஆக்ய கண்த வகுப்புக்கள்,
தரம் 11 மாணவர்கள்றுத் தூரத் மீட்டல் வகுப்புக்கள்,
இவை யாவற்றற்றும் நீங்கள் நாடுவேண்டிய இடம்



நியு ஸ்ரார் கல்வி நிலையம்
மணற்தரை, உருய்மிட்டு.

உங்கள் கவலையை விடுக இன்றே புறப்படுக.
எங்கள் வாசலை தொடுக நட்பை வந்து நடுக.

கருப்பு அணி வரி

உடுப்பிட்டிச் சந்தை, உடுப்பிட்டி.

- | | |
|------------------------|----------------------|
| ★ பலசரக்குப் பொருட்கள் | ★ பளாஸ்ரிக் உருக்கள் |
| ★ குளிர்பான நிலைகள் | ★ கதிளை வளக்கள் |

Ⓐ கொலுவிநுத்தும் கொற்றம்
Ⓐ மலிவுவிலை முற்றம்

“வாடகை கதிரைகளின் வசந்த ஊஞ்சல்”

கிளை நிறுவனம்:

கிளை அணி வரி

மாடந்தை.

வல்வெட்டி.

அரைக்கும் ஆலை,
பலசரக்குப் பொருட்களின் சங்கமம்.

கலாமினி வீடியோ

அச்சுவேலி.



இயற்கை எழிலை தன்னகத்தே
கொள்ளெலோன்றும் கலாமினி வீடியோ உங்கள்
தீருமண, மூப்புநீடி நீராட்டு விழா மற்றும் சகல
வைபவங்களையும் தமது டிஜிட்டில் கமராவினால்
நவீன தொழில் நுட்பத்துடன் கொள்ளையிட்டு
பார்ப்பவர் கண்களுக்கு விருந்துரட்ட நீங்கள்
நாடுவேண்டிய இடம்.

கலாமினி வீடியோ

T.P.: 077 111018

060 - 2212413

நுகள் பல்பொருள் வாணிபம்

உடுப்பிட்டி.

சந்தைவீதி.

சகல விதமான மங்கள
காரியங்களுக்கு
நாடுவேண்டிய ஒரே ஸ்தாபனம்

நுகள் பல்பொருள் வாணிபம்

“செஞ்சுக்குடன் பாதுகாக்கும் உருக்கு
விருப்புடன் தீருவைப் பெறும்”

குள் எலக்ட்ரிக்கல் சென்று

உடும்பிடி.

வல்வை வீதி.



- * கட்டிடப் பொருட்கள்
- * மின்சார உபகரணங்கள்
- * மிதிவண்டி உதிர்ப்பாகங்கள்
- * வர்ண வகைகள்

என்பவற்றை பெற்றுக் கொள்ளவேண்டிய ஓளி
நிறுவனம்

நூற்று எலக்ட்ரிக்கல் சென்று

நீ ஜயா ரே சென்றி

நெல்லியடி.

கருவேட்டி.

- ஓ உள்நாட்டு வெளிநாட்டு பாதணிவகைகள்
- ஓ ஆண்கள் பெண்களுக்கான புதிய நாகரிகப் பாதணிகள்
- ஓ நெடிமேற் ஆடைகள்

ஆகியவற்றை உங்கள் மனம்போல்
தேர்ந்தெடுக்க உங்களை
இன்முகத்துடன் வரவேற்கின்றனர்.

விரியஸ்தை புத்தகச்சிலை

வல்லை வீதி,

உபேப்பிட்டி.

- ஓ பாடசாலைப் பொருட்கள்
- ஓ சிறுவர் முதல் பெரியவர் வரையிலான அறிவியல் நூல்கள்
- ஓ மாணவர்களுக்கான பயிற்சி நெறிப் புத்தகங்கள்
- ஓ கடந்தவருட வினாவிடைப் புத்தகங்கள்
- ஓ அழகுசாதனப் பொருட்கள்

ஆகியனவற்றைப் பெற்றுக்கொள்ள இன்றே நாடுங்கள்.

தினம்ப்ரப்பிள்ளை புத்தகங்கள்

நெல்லியடி,
கரவெட்டி.

- ▶▶ பாடசாலைப் பொருட்கள்
- ▶▶ சிறுவர் முதல் பௌரியவர் வரையிலான அறிவியல் நூல்கள்
- ▶▶ மாணவர்களுக்கான பயிற்சி நெறிப் புத்தகங்கள்
- ▶▶ கடந்தவருட வினாவிடைப் புத்தகங்கள்
- ஆகியனவற்றைப் பெற்றுக்கொள்ள இன்றே நாடுங்கள்.

கீர்ண் வீட்டியோ கீர்ண்றர்

துதிய பழைய திரைப்படங்களின் ஒலி
நடாக்களையும், CD பிரதிகளையும்
உடனுக்குடன் பெற்றுக்கொள்ள நாடவேண்டிய
ஒரே கிடம்



கீர்ண் வீட்டியோ கீர்ண்றர்

அத்துடன் ஓடியோ ஊனு களையும்
ரைற்றிங் செய்து கொடுக்கப்படும்.

இமையானன் கீழ்க்கு
உடும்பிட்டி.

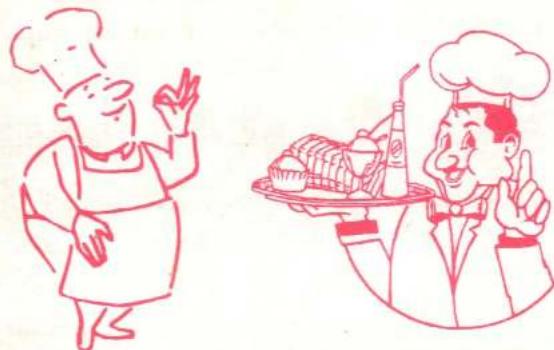
T.P.: 077 6014645

கனோசா பேர் ஹவுஸ்

வொ தூஞ்செகம்

உடுப்பிடிடு.

சகலவிதமான மங்கள
களியாட்டங்களுக்கு
தேவையான கேக்வகைகள்
(பல நிறங்களிலும்), பிஸ்கற்
வகைகள் என்பனவற்றையும்
பெற்றுக்கொள்ளவேண்டிய
ஓரே திடம்.



சொக்கத்தங்கம் சூடு வேண்டும் அங்கம்
மன்சள் எழில்மேன் கண்டுநீலா மங்கும்
ஆடகப் பொற்கீழ் தொங்கும் தமிழ்ச்சங்கம்
அவதரீக்கும் காலமிது மீண்டும் தீசை எங்கும்

இருள் ஆரண பாளிதை

வல்வவ வீதி.



உப்பிட்டி.

உறுநி, உய்யம், உழைப்பு, உந்துவாநம் வந்த!!!

நம்பிக்கைதான் எங்களின் வேதம்
சுத்தமான 22 கரட் தங்கத்தில்

நவநாகரிக வழவயைப்புக்களில்
குறித்த தவணையில்
உங்கள் நகைத் தேவையினை
நிறைவேற்றும் நிறுவனம்.

பொன்னகை வாங்கும் சொந்தங்களே!
புன்னகையோடு....

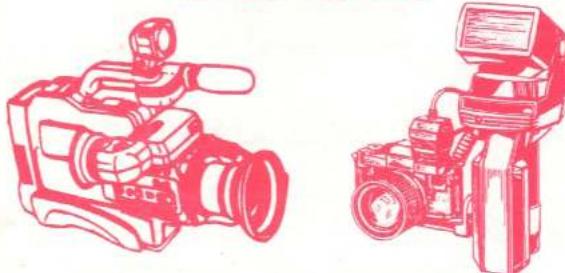
நன்றி மீண்டும் வருக.....!

“வர்யாக் கன்வுகளின் வாசற்றவம்”

ரியூட்டு ஸ்ரோடைபை

வீட்டியோ அன் ஸ்நூட்டியோ,
கொலைத்திருப்பு

வத்ரி வீதி. உடுய்மிட்டி.



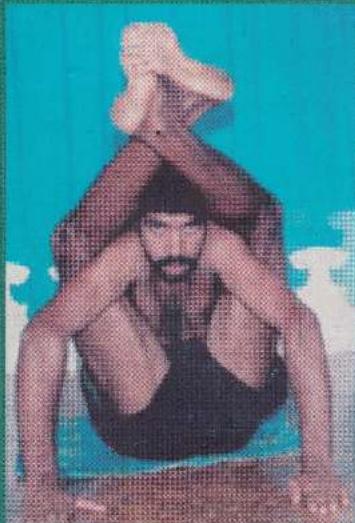
காலத்தின் பதிவுகளைத் துல்லியமாக
வர்ணப் புகைப்படம் பிடித்தல்
வாழ்வியல் நிகழ்வுகளை
வீட்டியோவில் பதிவு செய்தல்

தூரதேச சொந்தங்களோடு ஏதாட்டு கொள்ளல்
“அவனத்திற்கும்.

Tel:- 021 - 2263707
Hn:- 0777 - 294300



42 வாரங்களாக 'நமது ஆழநாடு' பத்திரிகையில் தொடர்ந்து வெளிவந்த யோகாசனம் பயிற்சிச் செயன்முறைகள் அனைத்தும் தொகுக்கப்பட்டு நூல்வழவில் விகிரவில் வெளிவருகின்றது.



ஆசிரியர்:- மா.மகாநேரன்