மட்/வின்சன்ற் மகளிர் உயர்தர பாடசாலை
Bt/ Vincent Girls' High School

பேழை
-2017-

கற்பவை கற்போம் - உச்சத்தைத் தொடுவோம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பேழை

- 2017 -

வெளியீடு :

மட்/ வின்சன்ற் மகளிர் உயர்தர பாடசாலை, மட்டக்களப்பு.

BT/ VINCENT GIRLS' HIGH SCHOOL, BATTICALOA.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சஞ்சிகையின் தலைப்பு :
பேழை

பதிப்பு :
2018

வெளியீடு :
மட்/ வின்சன்ற் மகளிர் உயர்தர
பாடசாலை, மட்டக்களப்பு.
E-mail : Vincentgirlshs@gmail.com
Tel.No : +94 65 222844

பக்கங்கள் :
164

பிரதிகள் :
1000

அச்சுப் பதிப்பு :
வணசிங்கா பிறிண்டர்ஸ்,
496A, திருமலை வீதி, மட்டக்களப்பு
தொ.பே. 065 2227170

Title of the Magazine:
Pezhai

Edition:
2018

Publication:
Bt. Vincent Girls' High School,
Batticaloa.
E-mail : Vincentgirlshs@gmail.com
Tel : +94 065 222844

Pages:
164

Copies:
1000

Printing:
Wanasinghe Printers
496A, Trinco Road,
Batticaloa
T.P. 065 2227170

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பாடசாலைக் கீதம்

வணங்கிட வாரீர் வையகத்தோரே
அணங்கிவளிசை கூறி - நிதம்
(வணங்கிட....)

அனுபல்லவி

புகழுநற் பொருளும் புண்ணிய நல்லறமும்
இகபர நன்மை ஈந்தெமக்களித்தாய்
(வணங்கிட....)

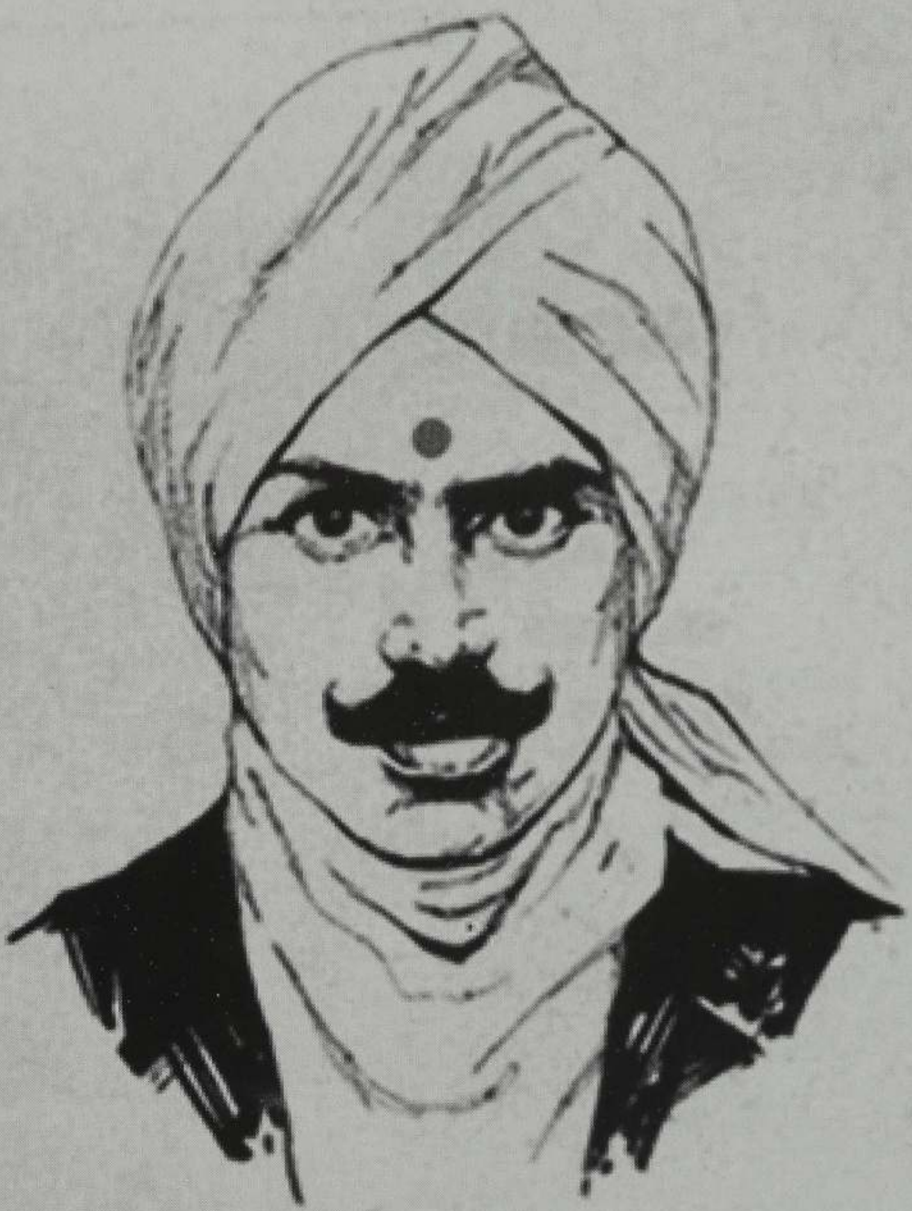
சரணம்

இறைவணக்கமும் இல்லறப் பண்பும்
குறைவறப் பயிற்றியோர் குலவிளக்கங்களாய்
மறைவலோர் மதிக்க இம்மட்டு மாநகரிடை
நிறைவோடு வளர்ந்த எம் நிகரில்லாத் தாயிவள்
(வணங்கிட....)

ஏகனின் அன்பதில் ஏவலாலிங்குற்று
போகமும் பாசமும் துறந்த புனிதர்கள்
நாட்டிய வின்சன்ற் நாயகியே புகழ்
ஏட்டிலடங்குமோ எம்மனாய் வாழி
(வணங்கிட....)

தேசுறு வின்சன்ற் செல்வியே உம் செயல்
காசறு செயல் நீங்கி கண்யம் பெற்றோங்குக
பூசனை செய்துனைப் போற்றி ஈழமதில்
ஆசிகொள் சேவை அனைத்திலும் உயர்க
(வணங்கிட....)

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org



தமிழ்மொழி வாழ்த்து

வாழ்க நிரந்தரம் வாழ்க தமிழ்மொழி
வாழிய வாழியவே!

வான மளந்த தனைத்து மளந்திடும்
வண்மொழி வாழியவே!

ஏழ்கடல் வைப்பினுந் தன்மணம் வீசி
இசை கொண்டு வாழியவே!

எங்கள் தமிழ்மொழி எங்கள் தமிழ்மொழி
என்றென்றும் வாழியவே!

சூழ்கலி நீங்கத் தமிழ்மொழி ஓங்கத்
துலங்குக வையகமே!

தொல்லை வினைதரு தொல்லை அகன்று
சுடர்க தமிழ் நாடே!

வாழ்க தமிழ்மொழி வாழ்க தமிழ்மொழி
வாழ்க தமிழ் மொழியே!

வான மறிந்த துனைத்து மறிந்து
வளர்மொழி வாழியவே!

- மகாகவி பாரதியார்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பேழையினுள் முத்துக்கள்...

- ❖ ஆசிச் செய்திகள்
- ❖ வாழ்த்துச் செய்திகள்
- ❖ பேழை சஞ்சிகைக் குழு
- ❖ புகைப்படங்கள்
- ❖ மாணவர் ஆக்கங்கள்
  - தமிழ் 1 - 64
  - ஆங்கிலம் 65 - 77
  - சித்திரம் 78 - 80
- ❖ HPV Vaccination 81 - 82
- ❖ Benefits of Physical Education 83 - 84
- ❖ இயற்கையை நேசித்து... 85 - 88
- ❖ நனோ தொழிநுட்பம் 89 - 90
- ❖ அமெரிக்க ஜனாதிபதி... 91 - 93
- ❖ இந்து சமய வழக்கங்களும்... 94 - 97
- ❖ Attitude of Teachers... 98 - 99
- ❖ மனித உரிமைகளும்... 100 - 103
- ❖ வின்சன்ற் அன்னையின்... 104 - 105
- ❖ இலங்கையின் சுற்றுலாத்துறை 106 - 107
- ❖ எக்லஸ் கேக் 108
- ❖ காலமான பிரபலங்கள்... 109 - 110
- ❖ மாணவர் ஆக்கங்கள் 111 - 116
- ❖ கூடா நட்பு... 117 - 118
- ❖ பாடசாலை மாணவர்களின்.... 119
- ❖ மாணவர் ஆக்கங்கள் 120 - 129
- ❖ முயற்சியாண்மைக் கல்வி 130
- ❖ சிறந்த பரீட்சை பெறுபேறுகள் 131 - 141
- ❖ நன்றி 142

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

BT/ VINCENT GIRLS' HIGH SCHOOL, BATTICALOA.
(National School)

Motto
'To The Glory of God'

VISION

To create a society in the changing world that has good social values, face the challanges in life with leadership qualities to suit the workforce of the world.

MISSION

01. Strenthen Educational Activities.
02. Build up Positive attitude among student society.
03. Face the Challanges that arise in an educated society.
04. Create an educated society that can compete with the demanding workforce of the world.
05. Create good citizens with leadership qualities.

மகுட வாசகம்
"புகழ் அனைத்தும் இறைவனுக்கே"

தொலைநோக்கு

மாறிவரும் உலகில், உருவாகி வரும் சவால்களுக்குத் திடமாக முகம் கொடுக்கக் கூடியதும், உயர்ந்த சமூக விழுமியங்கள் கொண்டதும், வேலை உலகிற்குப் பொருந்தக் கூடியதுமான, தலைமைத்துவப் பண்புகள் கொண்ட மனித சமூகத்தை உருவாக்குதல்.

செயற்பணி

01. கல்விச் செயற்பாடுகளுக்கு வலுவூட்டல்.
02. மாணவர் சமூகத்தில் நேர் மனப்பாங்கைக் கட்டியெழுப்புதல்.
03. கல்வி சார்ந்த உலகில் முகிழ்த்தெழும் அறைகூவல்களுக்கு முகம் கொடுக்கச் செய்தல்.
04. தொழில் வலு உலகின் தேவை முகிழ்ப்போடு போட்டி போடக்கூடிய கற்றறிந்த சமூகத்தை உருவாக்கித் தருதல்.
05. உயர் தலைமைத்துவப் பண்புகள் கொண்ட நற்பிரஜைகளை உருவாக்கிக் கொடுத்தல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

RAMAKRISHNA MISSION ASHRAMA & CHILDREN HOMES
BATTICALOA, SRI LANKA.
T.P.; 0094 65 2222 752, rkmbat@gmail.com

ஆசியுரை

மட்டக்களப்பு வின்சன்ற் மகளிர் உயர்தரப் பாடசாலை (தேசிய பாடசாலை) வெளியிட இருக்கும் 'பேழை' மலருக்கான வாழ்த்துரை வழங்குவதில் மகிழ்ச்சி.

இற்றைக்கு 125 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு சர்வ சமய பேரவையில் சுவாமிஜி எமது பண்பாடு, ஆன்மீகம், பாரம்பரியப் பெருமையை பறைசாற்றிய பின்புதான் நாம் நம்மை நம்ப ஆரம்பித்தோம், பிற நாட்டினர் எம்மை மதிக்க ஆரம்பித்தனர்.

நமது நாட்டில் உலக மக்கள் தங்களது பொது எதிரிகளான பஞ்சம், வறுமை, ஏழைகள் மற்றும் பெண்கள் புறக்கணிப்பு போன்றவற்றிற்கு எதிராக ஒன்று திரள அறைகூவல் விடுத்தார். நாம் விழித்தெழுந்தோம்.
நம் பலத்தையும் பெருமையையும் உணர ஆரம்பித்தோம்.

'பெண்கள் சிறக்காமல் நாடு முன்னேறாது' என்கிறார் சுவாமிஜி.

மாணவிகளே நம் சமுதாயத்தின் பிரச்சினைகளை புரிந்து கொண்டு ஏற்ற தீர்வுகளைக் காணக்கூடியவர்கள், காண வேண்டிய வர்கள்! சுவாமிஜி உங்களைத்தான் நம்பினார். இதை நீங்கள் அறிந்து கொண்டால் நம் நாடு முன்னேறுவது நிச்சயம். உங்களால் வெளியிடப் படும் பேழை இந்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த இறைவன் அருள் புரிய வேண்டுமென தெய்வத்திருமூவரின் நல்லாசிகளை வேண்டிக் கொள்கின்றோம்.

நன்றி.

என்றும் இறைப்பணியில்

SWAM IN CHARGE
RAMAKRISHNA MISSION
RAMAKR SHNAPURAM
BATTICALOA.

சுவாமி தக்ஷஜானந்தர்
பொது மேலாளர்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

DIOCESE OF BATTICALOA

RT. REV. DR. JOSEPH PONNIAH
BISHOP OF BATTICALOA

BISHOP'S HOUSE
P.O.BOX 43.
BATTICALOA - 30000
SRI LANKA
TEL: 0652222735/0718428052
FAX: 0652224667
E-mail: battibishop@gmail.com,
ponralan@yahoo.com

ஆசியுரை

மீன்பாடும் தேன் நாடாம் மட்டு நகரில் புகழ்பெற்ற பாடசாலையாக பல விதத்திலும் தன்னை வளர்த்துக் கொண்டிருக்கும் மட் / வின்சன்ட் மகளிர் தேசிய கல்லூரி வருடாந்தம் வெளியிடும் பேழை மலருக்கான மனம் நிறைந்த ஆசிச் செய்தியை வழங்குவதில் மட்டற்ற மகிழ்ச்சியடைகிறேன்.

தத்துவ ஞானி பிளேட்டோ தன்னுடைய 'குடியரசு" என்னும் நூலில் 'சட்டம்" என்ற பிரிவில் "சரியான முறையில் கல்வி கற்பிக்கப்பட்டவர்கள் பொதுவாக நல்ல மனிதர்கள் ஆகிறார்கள்" என்று குறிப்பிடுகிறார். மனிதனின் கண்டுபிடிப்புகளில்அரிதிலும் அரிது கல்வி. கல்வி ஒரு மனிதனுக்கு கண் போன்றது என்றார் வள்ளுவர். மனிதனை மாண்புள்ளவனாக்கி நாகரிகமடையச் செய்தது கல்வியே. உலகில் பெரிய மாற்றங்கள் ஏற்பட்டதன் பின்னணியாக நின்றவர்கள் உலகப்புகழ் பெற்ற சிந்தனையாளர்கள், விஞ்ஞானிகள், கலைஞர்கள் என்றால் அது மிகையாகாது.

'அகாடமி" என்ற கல்விக்கூடத்தை நிறுவிய பிளேட்டோ 'கல்வி கற்காமல் இருப்பதை விட, பிறக்காமல் இருப்பதே மேல்" என்றும், 'பிறப்பதற்கு முன்பே கல்வி உருவாகிறது" என்றும் கூறுகிறார். இவர் கல்வியின் நோக்கமாக கீழ்க்கண்ட மூன்று காரியங்களை குறிப்பிடுகிறார். கல்வி என்பது

01. நாட்டிற்கு தேவையான நல்ல குடி மக்களை உருவாக்கல்.
02. நாட்டை ஆள அறிவு மிக்க, திறம்படைத்த, நல்லறம் பேணும் தலைவர்களை உருவாக்கல்.
03. சமூக அக்கறையுள்ள குடிமக்களை உருவாக்கல்.

அதாவது கல்வி என்பது மாணவர்களின் மனதில் சமூக அக்கறையைத் தூண்ட வேண்டும். எல்லோரையும் ஏற்றுக் கொள்ளவும், அன்பு செய்யவும் கல்வி கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இந்த நோக்கங்களை நிறைவு செய்யும் கல்வி முறையை இன்று நாம் காண முடிகிறதா? மதிப்பீடுகளை பின்னுக்குத் தள்ளி மதிப்பெண்களுக்கு முன்னுரிமையளிக்கும் மனப்பான்மையிலிருந்து நாம் இன்னும் விடுபடவில்லை.

"நெறி சார்ந்த நல்ல பண்புகளை மனித மனங்களில் விதைப்பதுதான் நீண்ட காலமாக கல்வியின் நோக்கமாக இருந்து வந்தது. அதற்கு அடுத்ததுதான் அறிவு. ஒழுக்கம் தறாத கல்வி முறையற்றது. அதனால் அழிவுதான் உருவாகும்" என்கிறார் ரஸ்கின்.

ஆசிரியப்பணி என்பது வெறும் கல்வியை மட்டும் போதிப்பது இல்லை. ஒழுக்கம், பண்பு, ஆன்மீகம், பொது அறிவு என அனைத்தையும் மாணவர்களுக்கு எடுத்துக்கூறி, அவர்களை சிறந்த மனிதர்களாக்கும் உன்னதப்பணியாகும். அதனால் ஆசிரியர்களை தெய்வமாக மதித்தனர் ஆன்றோர். மனிதனை மனிதனாக உருவாக்கும் சிற்பிகள் என்று ஆசிரியர்களை சொல்வதுண்டு. மனிதனை முதன்மைப்படுத்த உரமாக இருப்பவர்கள். ஆசிரியர்கள் என்றால் அது மிகையாகாது.

அன்னையும் தந்தையும் ஒரு குழந்தையை உலகத்திற்கு தருகின்றனர். ஆனால் ஆசிரியர்கள் உலகத்தையே குழந்தைகளுக்கு தருகின்றனர். இந்த உண்மைகள் நிலைத்து நிற்கவேண்டும். சிறந்த படைப்பாளிகளாகத் திகழும், உன்னத மனிதர்களாகத் திகழும் ஆசிரியர்களுக்கு நன்றி செலுத்தும் வகையில் ஆசிரியர் தினம் கொண்டாடப்படுகிறது. மாணவர்கள் என்றுமே ஆசிரியர்களைப் போற்றவேண்டும். என்றென்றும் நன்றியுள்ளவர்களாகத் திகழ வேண்டும்.

இவையனைத்திலும் மட்/ வின்சன்ற் தேசியக் கல்லூரி முதலிடம் வகிப்பதற்கு காரணமாகத் திகழும் அதிபரையும், ஆசிரியரையும், மாணவர்களையும் மீண்டும் பாராட்டுவதோடு "ஒன்று பட்டால் உண்டு வாழ்வு" என வாழ்த்தி நிற்கின்றேன்.

Rt.Rev.Dr. Joseph Ponniah ★ Bishop of Batticaloa ★

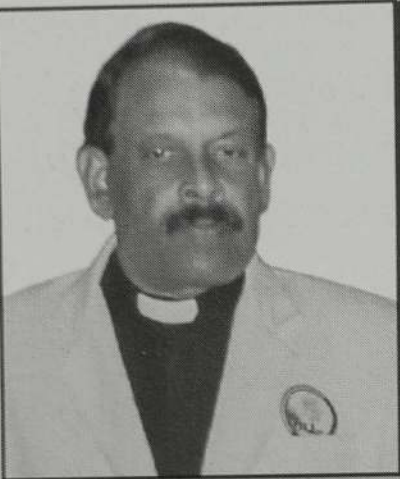
பேரருட்திரு ஜோசப் பொன்னையா
மட்டக்களப்பு மறைமாவட்ட ஆயர் .

Digitized by Noolaham Foundation.

METHODIST CHURCH, SRI LANKA - PULIYANTHIVU CIRCUIT
මෙතෝදිස්ත සභාව - පුලියන්තිවු පලාත
மெதடித்த திருச்சபை - புளியந்தீவு சேகரம்

Rev. Joseph William Jogarajah B.Th (Seram)
Superintendent Minister.
Methodist Manse,
18, Chapel Street,
Batticaloa, Sri Lanka.

Tel : 065 2222662
Mob : 077 9419200
Email : revjwjraj@gmail.com



ஆசியுரை

மட்டக்களப்பு வின்சன்ற் மகளிர் உயர்தரக் கல்லூரி இன்று கிழக்கிலங்கையில் முன்னணியில் இடம் வகிக்கின்ற பாடசாலையாகும். பல்லின - பல்சமய மக்களும் தம் பிள்ளைகளை பாடசாலைக்கு அனுப்பி வைக்கின்றனர். இதனால் இங்கு 'ஒருமைப் பாடு' நிலவி வருவது குறிப்பிடத்தக்க உயர்வான அம்சமாகும்.

இந்த கல்விப்பணிப் பயண வரலாற்றில் மெதடிஸ்த மிசனரி மாருடைய பங்களிப்பு போற்றப்பட வேண்டியதாகும். அவர்களுடைய உருவாக்கத்தை நாம் என்றும் நினைவு கூரவேண்டும்.

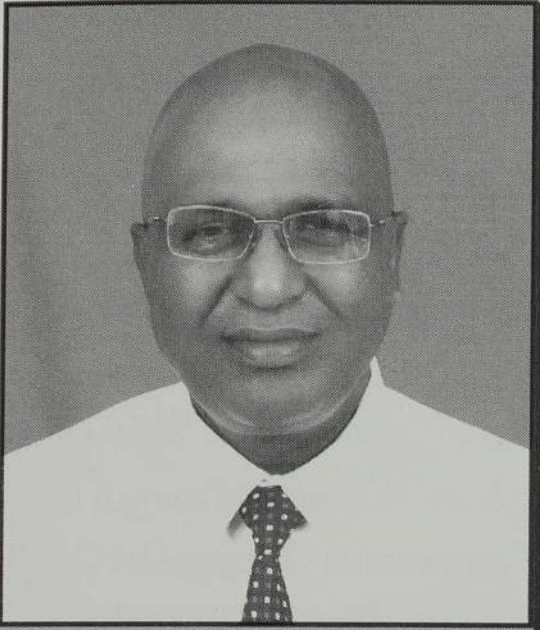
இன்று மாணவிகள் இலக்கியத் துறையில் பல்வேறுபட்ட விதத்திலும் சிறந்து விளங்கும் வல்லுனர்களாக உருவாக்க தமிழ், இலக்கியம், விஞ்ஞானம், சமயம், தொழில்நுட்பம், கணிதம், பொருளாதாரம், விளையாட்டு போன்ற துறைகளில் மாணவிகளின் ஆற்றல்களை கொண்டுவரும் ஒரு சிறந்த ஊடகமாக இலக்கிய உலகில் தரமான சிறந்த ஆக்கங்களை 'பேழை' சஞ்சிகை மூலம் உருவாக்கிவருவது பாராட்டப்பட வேண்டியதொன்றாகும்.

இவ்வாண்டிலும் 'பேழை பிறப்பதற்கு ஆதாரமாக இருக்கின்ற அனைவரையும் வாழ்த்துகின்றோம். அதிபர், ஆசிரியர், பேழை இதழாசிரியர், குழுவினர், மாணவர்கள் அனைவரையும் இறைவன் சகல விதத்திலும் எல்லாம் வல்ல ஞானத்தினால் நிரப்பி ஆசீர்வதிப்பாராக!

எல்லாம் வல்ல இயேசுக் கிறிஸ்துவின் இறையாசிகள் உங்களோடு இருப்பதாக!

அருள்பணி.J.W.ஜோகராஜா
முகாமைக்குரு
மெதடிஸ்த ஆலயம், புளியந்தீவு, மட்டக்களப்பு.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



மட்டக்களப்பு வலயக்கல்விப் பணிப்பாளரின்

வாழ்த்துச் செய்தி

கிழக்கு மண்ணில் மகளிர் சமூகத்தின் மணி விளக்காய் விளங்கும் மட்/ வின்சன்ற் மகளிர் உயர்தர பாடசாலையில் வருடா வருடம் மலருகின்ற 'பேழை' மலரானது இப்பாடசாலையின் வளர்ச்சிப்படியின் ஒரு சான்றாகும். அந்த வகையில் மாணவர்களின் அறிவுத் தேடலின் பொக்கிஷமாக விளங்கும் பேழை மலருக்கு வாழ்த்துச் செய்தி வழங்குவதில் உவகை அடைகிறேன்.

மாணவர்கள் கல்வியில் மாத்திரமன்றி சகல துறைகளிலும் நிபுணத்துவம் பெறவேண்டியது தற்கால நவ யுகத்தின் பாரிய எதிர்பார்ப்பாகும். அந்த வகையில் இந்நோக்கத்தினை அடையும் பொருட்டு மாணவர்களில் பல்துறை ஆற்றலையும் வெளிப்படுத்தும் வகையிலான ஆக்கங்களையும் சாதனைகளையும் கொண்ட ஒரு களஞ்சியமாக இப்பேழை விளங்குகின்றது.

இப்பேழை சஞ்சிகை சிறப்பாக வெளிவர ஆக்கமும் ஊக்கமும் வழங்கிய அதிபர் ஆசிரியர்கள் உள்ளிட்ட அனைவருக்கும் எனது வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

திரு.க. பாஸ்கரன்
வலயக்கல்விப் பணிப்பாளர்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

முன்னாள் ஓய்வு நிலை அதிபரின்
வாழ்த்துச் செய்தி

கிழக்கு மாகாணத்தில் தனக்கென சிறப்பான ஸ்தானத்தை பெருமையோடு பேணிக் கொண்டுவரும் மட்/ வின்சன்ற் மகளிர் உயர்தரபாடசாலையை போற்றுகின்றேன். எமது பாடசாலை வருடந்தோறும் பிரசவிக்கும் 'பேழை' சிறப்பு மலர் தவறாது வெளிவருவது பாடசாலைக்கு பெருமை தரும் விடயமாகும்.

'பேழை' மாணவர்களை பல்வேறு வகையில் ஊக்குவிக்கும் பாதைகளை வகுத்துக் கொடுக்கின்றது. மாணவர் வளர்ச்சிப் பாதையில் அவர்கள் மனதில் ஊற்றெடுக்கும் எண்ணங்களை வடித்து அச்சுப்பதிப்பாக்கி அனுபவித்து மகிழ களம் அமைத்துக் கொடுக்கின்றது. அது மட்டமல்லாது. பாடசாலை தன் கடமையால் பெற்றெடுக்கும் அவ்வவ்வருடத்திற்கான உயர் பெறுபேறுகளையும், அதற்கு வல்லவர்களையும் வெளிப்படுத்தும் அழியாத உலகெங்கும் தூவப்பட்டிருக்கும் மாணவ மணிகளிற்கு நினைவு மீட்டலை செய்து மனங்களை மகிழ்விக்கின்றது. மேலும் கால ஓட்டத்திற்கேற்ப சிறப்புச் செய்திகளை கொண்ட கல்விமான்களின் கட்டுரைகளைப் பெற்று பதித்து வெளியிடுவதும் மாணவருக்கு பலம் கொடுக்கும் விடயமாகும். மேலாக பாடசாலைப் பற்றுடன் மலரை மாணவர் பெற்றுக்கொள்வதோடு அவர்களின் வாசிப்புத் திறனுக்கும் தூண்டுகோலாக அமைகின்றது.

ஒவ்வொரு வருடமும் கிரமமாக ஆற்றப்பட்டுக் கொண்டுவரும் இச்சேவை - மலர் வெளியீடு இலகுவான காரியமல்ல. இக்கைங்கரியத்தை அதற்கான ஒழுங்குடன் மேற்கொள்வதற்கு ஆயத்தமாகி நிறைவேற்றிக் கொண்டிருக்கும் மலர் குழுவிற்கும் இதழாசிரியருக்கும், அவர்களை வழிப்படுத்தும் அதிபருக்கும் உளம் நிறைந்த வாழ்த்துக்களை இறைவனில் வேண்டி முன்வைக்கின்றேன்.

திருமதி.R. கனகசிங்கம்
முன்னாள் ஓய்வு நிலை அதிபர்
மட்/ வின்சன்ற் மகளிர் பாடசாலை.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தற்போதைய அதிபரின்
வாழ்த்துச் செய்தி

வின்சன்ற் மகளிர் உயர்ந்த பாடசாலையானது கிழக்கிலங்கையில் ஆன்றோர்களில் மதிப்பை வென்ற முன்னணிப் பாடசாலையாகத் திகழ்கின்றது. எமது பாடசாலை தனது புகழையும், சாதனைகளையும் தன் மாணவிகள் ஆற்றல்களையும் சுமந்து வருடாந்தம் ஈன்றெடுக்கும் இப் பேழை சஞ்சிகையினை இவ்வருடமும் வெளியிடுவதற்கு ஆசி வழங்கிய இறைவனுக்கு முதற்கண் நன்றிகள்.

துரிதமாக தொழில்நுட்பம் வளர்ச்சியடைந்து வரும் இவ்வுலகில் என்றும் எக்காலமும் எமது கலாச்சாரப் பின்னணி வழுவாது மொழி மீது பற்று, குடும்பப் பற்று, பாடசாலைப் பற்று, சமூகப் பற்று, நாட்டுப் பற்று என்பவற்றைக் கொண்ட பெண் பிள்ளைகளை உருவாக்க வேண்டிய தேவைப்பாடு இன்று காணப்படுகின்றது. அந்த வகையில் எமது மாணவிகளின் ஆக்கத்திறனை வளர்த்தெடுத்து அதைப் 'பேழை' எனும் பொக்கிஷமாக வெளியிட முடிகின்றது. இது பாடசாலைச் சமூகத்திற்கும் மாணவர்களுக்கும் மிகவும் பயன்மிக்கதாக அமையும் என்பதில் ஐயமில்லை.

பேழை மலர் சிறப்புற மிளிர்வதற்கு ஆக்கங்களை வழங்கிய அனைத்துத் தரப்பினருக்கும் சிறப்பு நன்றிகள் உரித்தாகட்டும்.

இம்மலர் வினைத்திறனும் விளைதிறனும் மிக்கதாக அமைவதற்கு ஒத்துழைப்பு வழங்கிய இதழாசிரியர் உட்பட்ட மலராக்கக் குழுவினருக்கும், ஒத்தாசை புரிந்த ஏனைய நல்லுள்ளங்களுக்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

திருமதி.க. சுபாகரன்
அதிபர்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பிரதி அதிபரின்
வாழ்த்துச் செய்தி

198 வருடங்கள் வீறுநடை போட்டு பெண்கள் கல்வியில் சாதனைகள் பல நிலைநாட்டிய எமது பாடசாலையின் 'பேழை' இவ்வருடமும் வெளியிடப் படுவதையிட்டு மகிழ்ச்சியடைகிறேன்.

சர்வதேச ரீதியிலும், அகில இலங்கை ரீதியிலும் பாடவிதானத்திலும், இணைப்பாடவிதான செயற்பாடுகளிலும் மென்மேலும் சாதனைகளைப் படைத்து வரும் எமது பாடசாலையானது தொடர்ச்சியாக மாணவர்களின் ஆக்கங்களை சுமந்து வெளியிடப்பட்டு வருவது சிறப்பான அம்சமாகும்.

அந்த வகையில் பேழை சஞ்சிகையானது மாணவர்களின் அறிவுத் தேடலுக்கு களம் அமைத்துக் கொடுப்பதுடன், பாடசாலையின் சாதனைகளின் தொகுப்பாகவும் அமைவது சிறப்பானதாகும். இந்த வகையில் பேழையானது தொடர்ச்சியாக வெளிவர வேண்டுமென வாழ்த்துகிறேன்.

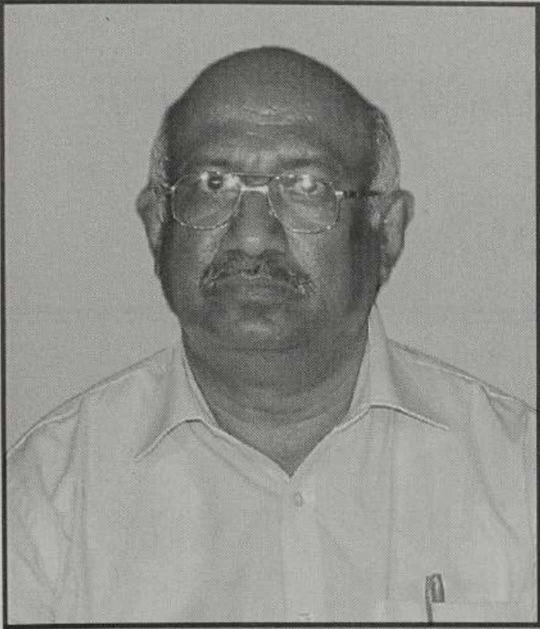
அத்துடன் இம்மலர் சிறப்பாக வெளியிடுவதற்கு ஒத்துழைப்பு நல்கிய அனைவருக்கும் வாழ்த்துக்களை தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

திருமதி. S.P.ரவிச்சந்திரா
(பிரதி அதிபர்)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பிரதி அதிபரின்

வாழ்த்துச் செய்தி



மட்டுமாநகரின் புகழ் பூத்த மகளிர் கல்லூரியாக திகழும் மட்/ வின்சன்ற் மகளிர் உயர்தர பாடசாலையில் வருடா வருடம் மலரும் 'பேழை' மலரானது இவ்வருடமும் மலர்வதையிட்டு மிக்க மகிழ்ச்சி அடைகின்றேன்.

இப்பாடசாலை பாடவிதானத்திலும் இணைப்பாட விதானத்திலும் பல்வேறு சாதனைகளையும் வெற்றிச் சான்றுகளையும் நிலைநாட்டி நிற்கின்ற பெருமைமிக்க பாடசாலையாகும்.

பேழை சஞ்சிகையானது மாணவர்களின் அறிவுத் தேடலுக்கு சான்றாக அமையும் வகையில் பல்வேறு பயன்மிக்க ஆக்கங்களை சுமந்து வருவதுடன் வின்சன்ற் அன்னையின் சாதனைகளின் தொகுப்பாகவும் அமைகிறது.

மேலும் எமது பாடசாலையானது பல்வேறு சாதனைகளைப் புரிந்து பெண் சமுதாய எழுச்சியில் என்றும் முதன்மை பெற வேண்டும் என்று வாழ்த்துகின்றேன்.

திரு. பா.குமரகுருபரன்
(பிரதி அதிபர்)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மலர்க்குழு ஒருங்கிணைப்பாளரின்
வாழ்த்துச் செய்தி

விசும்பின்கண் விளங்கும் முழுமதி ஒளிவீசுவது போல் கிழக்கிலங்கையின் மட்டுமாநகரில் சாதனைகள் பல படைத்து புகழ் பரப்பிக் கொண்டிருக்கும் எமது மட்/ வின்சன்ற் மகளிர் உயர்தரப் பாடசாலை (தேசிய பாடசாலை) வருடந்தோறும் வெளியிட்டுவரும் 'பேழை' மலருக்கு வாழ்த்துச் செய்தி வழங்குவதையிட்டு உவகை கொள்கிறேன்.

பாடசாலை என்பது வெறுமனே வைத்தியர்களையும், பொறியிலாளர்களையும், சட்டத்தரணிகளையும், கல்விமான்களையும், பட்டதாரிகளையும் உற்பத்தி செய்து வெளியீடு செய்கின்ற தொழிற்சாலைகளல்ல. இவற்றோடு ஆளுமையும், ஆற்றலும், ஆன்மீகபலமும், தன்னம்பிக்கையும், சகிப்புத்தன்மையும், மனித நேயமும், சகோதரத்துவமும், ஒழுக்க விழுமியங்களும், தேசப்பற்றும், ஆரோக்கியமும், புத்தாக்க சிந்தனையும் உள்ள மாணவ சமூகத்தை உருவாக்குவதாக அமைதல் வேண்டும். இவற்றின் மூலமே நாம் கல்வியின் முழுமையான நோக்கத்தை அடைய முடியும்.

மேற்படி நோக்கத்தை அடைவதற்கு கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாட்டோடு இணைப்பாடவிதான செயற்பாடுகளில் மாணவர்களை பாடவிதானச் செயற்பாட்டிற்கு இணையாக ஈடுபடச் செய்வது முக்கியமாகும். இவ்விடயத்தில் எமது கல்லூரியின் அதிபராகப் பொறுப்பேற்றிருக்கும் திருமதி.க.சுபாகரன் அவர்களின் அக்கறையும் தீர்க்கதர்சனமான சிந்தனையும் மெச்சத்தக்கதாகும்.

மாணவர்கள் தம் மனதில் ஊற்றெடுக்கும் எண்ணங்களை, கற்பனையில் உதிக்கும் விடயங்களை, தாம் நேரில் கண்டவற்றை, படித்து அறிந்தவற்றை, தமது அனுபவங்களை, மற்றவரின் அனுபவங்களை கட்டுரைகளாகவும் கவிதைகளாகவும் சிறுகதைகளாகவும் நகைச்சுவைத் துணுக்குகளாகவும் எழுத்துருக் கொடுத்து

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

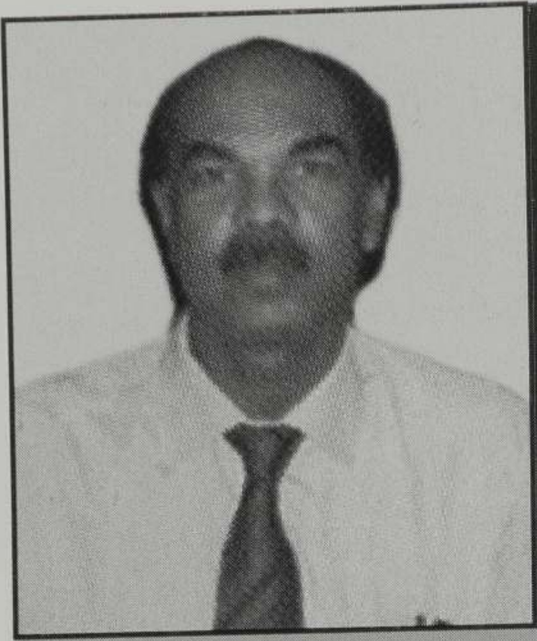
இந்த பேழையினுள் உள்ளடக்கியிருக்கின்றனர். அவைகள் யாவும் பேழையினுள் அடங்கிய விலைமதிப்பற்ற முத்துக்களாகவே காணப்படுகின்றன.

பரீட்சையில் கூடிய மதிப்பெண்களையும் உயர்ந்த பெறுபேற்றையும் பெறுவதையே நோக்கமாகக் கொண்டு செயற்படும் இன்றைய சூழலில், மாணவர் தம் கலை இலக்கிய அறிவியல் சார்ந்த ஆக்கத்திறன் வெளிப்பாட்டிற்கு களம் அமைத்துக் கொடுப்பதாக இந்நூல் அமைந்திருப்பது பாராட்டுதற்குரியதாகும்.

பாடவிதான செயற்பாட்டில் பல வெற்றிகளைப் பெற்று பார் போற்றும் இக்கல்லூரி வருடந்தோறும் தவறாது வெளியீடு செய்கின்ற இப் 'பேழை' மலர் இவ்வருடமும் பல ஆக்கங்களை உள்ளடக்கியதாக எம் கரங்களில் கிடைப்பதையிட்டு எனது வாழ்த்துக்களைத் தெரிவிப்பதுடன் இந்த முயற்சியில் பொறுப்புணர்ச்சியுடனும் அர்ப்பணிப் புடனும் செயலாற்றிய மலர்க்குழுவினருக்கும், ஆலோச னைகள் வழங்கி நெறிப்படுத்திய அதிபர் அவர்களுக்கும், பிரதி அதிபர்களுக்கும். ஆசியுரைகளை வழங்கிய சமயப் பெரியோர்களுக்கும், வாழ்த்துரைகளை வழங்கிய சான்றோ ருக்கும், ஆசிரியர்களுக்கும், கல்விசாரா ஊழியர்களுக்கும், கல்லூரி முன்னேற்றத்திற்காக பக்கபலமாக செயற்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் பாடசாலை அபிவிருத்திச் சங்க உறுப்பினர் களுக்கும், பழைய மாணவர் சங்க உறுப்பினர்களுக்கும், கல்லூரி மாணவர்களுக்கும், மற்றும் ஆக்கங்களை வழங்கி பேழையை முழுமையடையச் செய்த அனைவருக்கும் மலர்க்குழுவின் ஒருங்கிணைப்பாளர் என்ற வகையில் எனது நெஞ்சம் நிறைந்த நன்றியையும் வாழ்த்துக்களையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

திரு.சின்னத்தம்பி தவராஜா
(பிரதி அதிபர்)
'பேழை' மலர்க்குழு ஒருங்கிணைப்பாளர்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



பாடசாலை அபிவிருத்திக் குழு செயலாளரின்

வாழ்த்துச் செய்தி

இரு நூற்றாண்டை எட்ட இருக்கும் கிழக்கின் மேன்மை கூறும் சிறப்பான உயர்தரமான மகளிருக்கே உரித்தான வின்சன்ற் வித்தியாலயத்தில் வாழையடி வாழையாக தழைத்து வரும் பேழையானது ஆக்கங்களின் பெட்டகமாகவும் திறமைகளுக்கு திறவுகோலாகவும் எதிர்காலத்தில் ஞாபகத்தின் சின்னமுகமாக விளங்கும் வகையில் வழமைபோல் இவ்வருடமும் வேளைக்கு வெளிவருவது மிக்க மகிழ்ச்சிக்குரியதாகும்.

இலை மறைகாயாக இருக்கும் மாணவிகள் தங்களுக்குள் புதைந்து கிடக்கும் திறமைகளை படம் போட்டு காட்டும் ஓர் இடமாக இப்பேழை திகழ்கின்றது என்றால் மிகையாகாது. பலதர வயது மாணவிகளும் பங்களிக்க வாய்ப்பளித்து பலதரப்பட்ட விடயங்களையும் உள்வாங்கி இப்பேழை ஏழையாக அல்லாது அழகுற கையடக்கமாக, அம்சமாக அச்சுப்பிழை இன்றி இவ்வாண்டிலும் ஆக்கப்பட்டுள்ளது. இப்பேழையானது பாட விதானத்திற்கு அப்பால் நிகழ்வுகளின் தொகுப்பாகவும் இணைப்பாடவிதான செயற்பாடாகவும் அமைவதனால் இது ஓர் ஆவணமாக பேணப்பட வேண்டியதொன்றாகும்.

எனவே தொடர்ந்தும் இப்பேழையானது மெருகூட்டப்பட்டு வருடந்தோறும் திறக்கப்பட வேண்டும் என்று நானும் எமது பாடசாலை அபிவிருத்திக் குழுவும் வாழ்த்துவதோடு இவ்வரிய செயலை ஆற்றிய ஊக்கப்படுத்திய அதிபர், பிரதி அதிபர்கள், பேழைக்கு பொறுப்பான ஆசிரியர், நூலாக்க குழுவினர், மாணவியர் அனைவருக்கும் எனது வாழ்த்துக்களும் ஆசியும் உரித்தாகுக.

திரு.க. சிவப்பிரகாசம்
செயலாளர்,
பாடசாலை அபிவிருத்திக் குழு.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பழைய மாணவர் சங்க செயலாளரின்

வாழ்த்துச் செய்தி

மட்டக்களப்பு மாவட்டத்தில் மட்டுமல்லாமல் கிழக்கு மாகாணப் பெண்கள் கல்வியில் தனக்கே உரிய தனித்துவத்தை பேணி, தனது பாணியில் துறைசார் வல்லுனர்களை உருவாக்குவதில் முதலிடம் வகிக்கும் பாடசாலையாக மட்/ வின்சன்ற் மகளிர் உயர்தர பாடசாலை அமைகிறது. இப்பாடசாலை மாணவர்களின் அறிவியல் ஆக்கங்களையும், கண்டுபிடிப்புக்களையும் வெளி உலகத்திற்கு முன்வைக்கும் களமாக வருடாந்தம் வெளிவரும் இப்பாடசாலையின் சஞ்சிகையான 'பேழை' அமைகிறது. பழைய மாணவ சங்கச் செயலாளராக இப்பேழை சஞ்சிகையிற்கு வாழ்த்து தெரிவிப்பதில் பெருமகிழ்ச்சி யடைகின்றேன்.

எமது மாணவச் செல்வங்களின் ஆக்கங்களுடன் ஆசிரியர்கள் மற்றும் கல்வி புலத்தைச் சேர்ந்தவர்களின் ஆக்கங்களையும் தாங்கி நிற்கும் இப் 'பேழை' சஞ்சிகை, மாணவர்களின் திறமைகளையும் சாதனைகளையும் தன்னுடன் இணைத்து நிற்கின்றது.

எமது பாடசாலையில் 'பேழை' மலர்வதற்குத் தோற்றுவாயாக இருந்தவர்களுக்கும், இவ்வருடத்தில் கடமையை ஆற்றுவதற்குப் பொறுப்பேற்ற மலர்க் குழுவினர்களுக்கும் சஞ்சிகை ஆசிரியருக்கும் எனது நன்றிகளும் பாராட்டுக்களும் இப் 'பேழை' சஞ்சிகையிலிருந்து இன்னும் பல பொக்கிஷங்கள் தொடர்ந்து வெளிவர வேண்டும் என்று நான் வாழ்த்துகின்றேன்.

திருமதி. பத்மசிறி இளங்கோ
செயலாளர் பழைய மாணவ சங்கம்,
மட்/ வின்சன்ற் மகளீர் பாடசாலை.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இதழாசிரியர் இதயத்திலிருந்து

மாண்புறு மங்கையரை உருவாக்கும் மகத்தான பணியில் தளம்பாத தடம் பதித்துள்ள மட்/ வின்சன்ற் மகளிர் உயர்தர பாடசாலையில் வருடாந்த அறுவடையான பேழை இம்முறையும் வெளிவருவதையிட்டு உவகை யடைகிறேன்.

இலக்கியம் என்பது காலத்தின் கண்ணாடி, அந்த வகையில் இப்பேழை மலரானது நவயுக மாணவர்களின் அறிவுத் தேடலின் களஞ்சியமாக பல்துறைசார் ஆக்கங்களை சுமந்து வருவதுடன் வின்சன்ற் நாயகியின் சாதனைகளையும் பறைசாற்றி நிற்கின்றது. மாணவர்களின் படைப்பாற்றலின் பொக்கிஷமாக திகழும் பேழை எதிர்காலத்தில் தொடர்ந்தும் பிரகாசிக்க வாழ்த்துக்கள்.

இப்பேழை மலர் திறம்பட வெளிவர சகல வழி களிலும் ஒத்துழைப்பு வழங்கிய அனைவருக்கும் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

செல்வி. கோ.சுனேகா
(இதழாசிரியர்)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மாணவப் பொறுப்பாளரிடமிருந்து

மட்/ வின்சன்ற் மகளிர் உயர்தர தேசிய பாடசாலையின் பேழை என்பது சாதாரண பொருள் அல்ல. பேழை என்பது பெட்டகம். பெட்டகம் முன்னோர் வாழ்வில் நிலையான பாதுகாப்பு. பேழையில் இன்று வெளிவரும் ஒவ்வொரு உணர்வு மற்றும் அறிவு பூர்வமான கருத்துக்களை எடுத்துக்கொண்டால் அத்தனையும் அபூர்வமானவை. எமது மீன்பாடும் தேனாடாம் மட்டக்களப்பில் மாத்திரம் எண்ணம் கொள்ளாமல், அகில இலங்கையில் மாத்திரம் எண்ணம் கொள்ளாமல், சர்வதேச ரீதியாக எண்ணிப் பார்க்கும் போது, அழகு தமிழில் கவிதைகள் மட்டுமல்லாமல் பாட்டும், புதிர்களும் புதுக்கவிதைகளும், எண்ணற்ற பொது அறிவுகள் ஒருங்கமைந்தே, சிறுகதைகள் என தாங்கி வரும் பெட்டகமாய் மட்/ வின்சன்ற் மகளிர் உயர்தர தேசிய பாடசாலையின் பேழைதனை அழகுற அமைப்பதற்காக பாடுபட்ட அனைத்து உள்ளங்களுக்கும் மாணவ பொறுப்பாளர் என்ற வகையில் எனது பாராட்டுக்களையும் வாழ்த்துக் களையும் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

செல்வி. புஸ்பராஜா றோஜஷயனா
(மாணவர் பொறுப்பாளர்)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பேழை சஞ்சிகைக் குழு - 2017

தலைவர் : திருமதி.C. சுபாகரன்
பிரதி அதிபர் : திரு.எஸ். தவராஜா
இதழாசிரியர் : செல்வி.K. சுனேகா
செயலாளர் : திரு.K. மகாலிங்கசிவம்
பொருளாளர் : செல்வி.R. சர்மிளா

பொறுப்பாசிரியர்கள் :

திருமதி.A. சிதம்பரமூர்த்தி
திருமதி.J. இளங்கோ
திருமதி.N. சிவராசா
திருமதி.N. ஜோன்பிள்ளை
திருமதி.S. ஜீவராஜ்
திருமதி.N. நிமலன்
செல்வி.M. ஹில்டா ஜெஷானி
திருமதி.V. ராஜ்குமார்

மாணவிகள் :

செல்வி.G. வினோஜா
செல்வி.V. லுக்ஷினி
செல்வி.P. நயோமி
செல்வி.S. கோமிக்கா
செல்வி.P. கிஜானி
செல்வி.R. ஜோதிக்கா
செல்வி.P. ரோஜஷயனா
செல்வி.V. தர்ஷினி

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

திருமதி. R. கனகசிங்கம் அதிபர் - 2017

திருமதி. சு. சுபாகரன் அதிபர் - 2018

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

முகாமைத்துவ குழு - 2017

இடமிருந்து வலம் (1ம் வரிசை) : திரு.S.வித்தியாதரன், திரு.S.தவராஜா, திருமதி.S.P. ரவிச்சந்திரா, திருமதி.R.கனகசிங்கம், திரு.P.குமரகுருபரன், திரு.A.அருளானந்தம், திருமதி.A.தேவகாந்தன், திருமதி.V.சுரேஷானந்

இடமிருந்து வலம் (2ம் வரிசை): திருமதி.T.விஜயகுமார், திருமதி.S.சிவலிங்கம், திருமதி.P.G..தேவானந், திருமதி.N.சிவராஜா, திருமதி.A.திலிபன், திருமதி.K.நாகராஜன், செல்வி.C.செபநாயகம்

இடமிருந்து வலம் (3ம் வரிசை): திரு.W.அசோக்சூரிவன்சி, திரு.K.ஜெயச்சந்திரன், திரு.V.S.ஜோசப், செல்வி.A.சுப்பிரமணியம், திரு.S.நளபதி, திரு.K.ஜெயக்காந்தன்

இடம்பெறாதவர்கள் : திருமதி.S.கிரிதரன், திருமதி.C.ஜெயந்திரா, திருமதி.E.வரதராஜன்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆசிரியர் குழாம் - 2017

இடமிருந்து வலம் - 1ம் வரிசையில் இருப்பவர்கள் :

திருமதி.வி.எஸ்.ஜோசப், செல்வி.சி.செபநாயகம், திருமதி.மி.ஜி.தேவானந்த், திரு.எஸ்.வித்தியாதரன், திரு.எஸ்.தவராஜா (பிரதி அதிபர்), திருமதி.எஸ்.பி.ரவிச்சந்திரா (பிரதி அதிபர்), திருமதி.ஆர்.கனகசிங்கம் (அதிபர்), திரு.பி.குமரகுருபரன் (பிரதி அதிபர்), திரு.அ.அருளானந்தம் (உதவி அதிபர்), திருமதி.ஏ.தேவகாந்தன், திருமதி.வி. சுரேஷானந்த், திருமதி.கே.நாகராஜன்.

இடமிருந்து வலம் - 2ம் வரிசையில் இருப்பவர்கள் :

திருமதி.எஸ்.சிவலிங்கம், செல்வி.ஏ.சுப்பிரமணியம், திருமதி.எஸ்.நளபதி, திரு.டபிள்யூ.அசோக்சூரியன்சி, திரு.கே.ஜெயச்சந்திரன், திருமதி.என்.சிவராசா, திருமதி.ஏ.திலிபன், திரு.கே.ஜெயக்காந்தன், திருமதி.ரி.விஜயகுமார்.

இடமிருந்து வலம் - 3ம் வரிசையில் இருப்பவர்கள் :

திருமதி.எஸ்.சி.ஜோர்ஜ், திருமதி.ஆர்.பிறேமகுமார், திருமதி.ஜே.சிவஞானம், செல்வி.கே.சுனேகா, திருமதி.ஆர்.சுதாகர், திருமதி.எஸ்.மோகனதாஸ், திருமதி.ஜே.நரேந்திரன், திருமதி.ஆர்.பப்ரிஸ்ட், திருமதி.பி.ஜனார்த்தனன், திருமதி.எம்.கலாநிதி, திருமதி.ஆர்.சுரேஸ்குமார், திருமதி.எஸ்.ஜீவராஜ், திருமதி.எஸ்.குணராஜா, திருமதி.ஜே.தியாகராஜா, செல்வி.எஸ்.சுபாங்கி.

இடமிருந்து வலம் - 4ம் வரிசையில் இருப்பவர்கள் :

திருமதி.எஸ்.பிரதீபன், திருமதி.கே.உதயசூரியன், செல்வி.எம்.காயத்திரி, திருமதி.என்.நிமலன், திருமதி.வி.நவநீதன், திருமதி.டி.மயூரதன், திருமதி.ஜி.பிரதீப்குமார், திருமதி.வி.சின்னராசா, திருமதி.வி.வாசுதேவா, திருமதி.ரி.நித்தியானந்தராசா, திருமதி.எஸ்.மங்களேஸ்வரன், திருமதி.என்.தயாளகாந்தன், திருமதி.ஜ.ரேணுகாந், திருமதி.எம்.அரவிந்தன், செல்வி.ஏ.எம்.சுலைகா வீவி, திருமதி.சி.ஸ்ரீதர்

இடமிருந்து வலம் - 5ம் வரிசையில் இருப்பவர்கள் :

திருமதி.கே.தவசுதன், செல்வி.ரி.ஆரணி, செல்வி.எஸ்.கிருபபிரியா, திருமதி.யு.கருணாநிதி, திருமதி.டி.ஜே.பாஸ்கரன், செல்வி.எஸ்.சிந்துஜா, திருமதி.ஜே.இளங்கோ, திருமதி.ஜி.சண்முகராஜா, திருமதி.எம்.ஜெயதாஸ், திருமதி.எம்.ஜெய்சங்கர், திருமதி.பி.ஏ.கிரிசாந்தன், திருமதி.ஏ.அருண் பிரதீபன், திருமதி.கே.ரவீந்திரன், செல்வி.எம்.எச்.ஜெசானி

இடமிருந்து வலம் - 6ம் வரிசையில் இருப்பவர்கள் :

திரு.பி.கோபிநாதன், திருமதி.எப்.எப்.எம்.முசம்மில், திருமதி.பி.கிரிசானந்த், திருமதி.க.வேள், திருமதி.எஸ்.கலரோசியன், திருமதி.கே.அன்ரனி, திருமதி.ஏ.சிதம்பரமூர்த்தி, திருமதி.எம்.ஆர்.வின்சன்ற், திருமதி.கே.ஸ்ரீகுமார், திருமதி.என்.ஸ்ரீஸ்கந்தராஜா, திருமதி.கே.சுகந்தன், திருமதி.ஜே.பிரமிதன், திருமதி.சி.என்.ஜோன்பிள்ளை, திருமதி.என்.விக்கினேஸ்வரன், திரு.எஸ்.சசிகரன்

இடமிருந்து வலம் - 7ம் வரிசையில் இருப்பவர்கள் :

திருமதி.கே.கணேசமூர்த்தி, திருமதி.ஆர்.நவநீதன், செல்வி.எஸ்.தியாகராஜா, திருமதி.ஆர்.சந்திரலிங்கம், திருமதி.ஜே.மனோகரன், திருமதி.சி.இராஜேந்திரம், திருமதி.எஸ்.வர்ணகுலசிங்கம், திரு.எஸ்.சயனொளிபவன், திருமதி.ஜ.பாலேந்திரா, திருமதி.பி.இராஜேந்திரன், திரு.எஸ்.யுதராசன்.

இடமிருந்து வலம் - 8ம் வரிசையில் இருப்பவர்கள் :

திரு.கே.மகாலிங்கசிவம், திரு.ஏ.மதியழகன், திரு.எஸ்.இளங்கீரன், திரு.ரி.பாலச்சந்திரன், திரு.ஜே.லெஸ்ரன் ஜீவராஜ், திரு.ஏ.எல்.ராசிக், திரு.எம்.பாலகிருஷ்ணன், திரு.எம்.ரசிகன்.

ஆசிரியர் குழாம் படத்தில் இடம் பெறாதவர்கள் :

திருமதி.எஸ்.கிரிதரன், திருமதி.சி.ஜெயந்திரா, திருமதி.எஸ்.சி.இன்பதுரை, திருமதி.கே.கருணாகரன், திருமதி.எஸ்.பகிரதன், திரு.இ.வரதராஜன், திருமதி.ஆர்.பாலமுரளி, திருமதி.சி.பாக்கியராசா, திருமதி.டி.தனுசயன் திருமதி.எஸ்.ஸ்ரீதரன், திருமதி.எஸ்.கனீசியஸ், செல்வி.டி.இந்துஜா, திருமதி.கே.சுரேந்திரா, செல்வி.சு.சாய்தர்ஷினி, திருமதி.வி.சச்சின், திருமதி.கே.சுகந்தன், திரு.ஏ.சி.எவ்.சம்லா ஜெஸ்மில்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பேழை சஞ்சிகை குழு - 2017

இடமிருந்து வலம் (1ம் வரிசை) : திருமதி.J.இளங்கோ, செல்வி.R.சர்மிளா (பொருளாளர்), திரு.S.தவராஜா (பிரதி அதிபர்), திருமதி.C.சுபாகரன் (அதிபர்), செல்வி.K.சுனேகா (இதழாசிரியர்), திரு.K.மகாலிங்கசிவம் (செயலாளர்)

இடமிருந்து வலம் (2ம் வரிசை) : திருமதி.A.சிதம்பரமூர்த்தி, செல்வி.M.ஹில்டா ஜெசானி, திருமதி.N.சிவராசா, திருமதி.S.ஜீவராஜ், திருமதி.N.நிமலன், திருமதி.N.ஜோன்பிள்ளை.

இடமிருந்து வலம் (3ம் வரிசை) : செல்வி.G.வினோஜா, செல்வி.P.நியோமி, செல்வி.P.ரோஜஷயனா, செல்வி.V.தர்ஷினி, செல்வி.V.லுக்ஷினி, செல்வி.S.கோமிக்கா

படத்தில் இடம்பெறாதவர்கள் : திரு.V.ராஜ்குமார் (ஆசிரியர்), செல்வி.R.ஜோதிகா, செல்வி.P.கிஜானி.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர் - 2011

இடமிருந்து வலம் : திரு.Y.சந்திரகுமார், திருமதி.G.A.விமல்ராஜ், திருமதி.G.பத்மராஜ், செல்வி.R.சர்மிளா, திரு.J.ஜெயபிரகாஷ்

படத்தில் இடம்பெறாதவர் : திருமதி.K.ராஜகுலேந்திரன்

கல்விசாரா ஊழியர்கள் - 2011

இடமிருந்து வலம் (1ம் வரிசை) : திரு.M.சிவகுமார், திரு.E.கருணாகரன், திருமதி.K.சுபாசங்கர் திருமதி.A.சிவனேசராசா, திருமதி.P.ஆனந்தன், திருமதி.S.சுபராஜ்

இடமிருந்து வலம் (2ம் வரிசை) : திரு.K.விஜயகுமார், திரு.S.யோகேஸ்வரன், திரு.A.பாஸ்கரன், திரு.K.துமேஸ்கரன், திரு.S.பற்குணராசா.

படத்தில் இடம்பெறாதவர்கள் : திரு.P.பவளராஜன், திரு.V.ஜெயராஜ், திருமதி.S.ஜீவகாந்தன்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பாடசாலை அபிவிருத்திக் குழு - 2017

இடமிருந்து வலம் (1ம் வரிசை) : திரு. K.சிவப்பிரகாசம் (செயலாளர்), திருமதி. A.திலீபன் (பொருளாளர்), திருமதி. T.விஜயகுமார், திரு. A.அருளானந்தம் (பிரதி அதிபர்), திருமதி. R.கனகசிங்கம் (அதிபர்), திருமதி. S.P.ரவிச்சந்திரா (பிரதி அதிபர்), திருமதி. K.நாகராசன், திரு. K.இரவிந்திரா

இடமிருந்து வலம் (2ம் வரிசை): திருமதி. P.குபேரலிங்கம்,, திருமதி. A.தேவகாந்தன், செல்வி. C.செபநாயகம், திருமதி. G.நகுலன், திருமதி. C.ஜெயந்திரா, திருமதி. S.வித்தியாதரன், திருமதி. M.பாலகிருஷ்ணன், திருமதி. R.முரளிதரன், திரு. T.பத்மராஜா, திரு. S.மணிராஜ்

படத்தில் இடம்பெறாதவர்கள் : திருமதி. S.கங்கேஸ்வரன் (Education Office), திருமதி. S.சுஜிதா, திரு. M.ஜெயக்குமார், திரு. S.ரதீஸ்வரன், திருமதி. P.இராஜேந்திரா

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பழைய மாணவர் சங்க நிருவாக சபை உறுப்பினர்கள் - 2017

இடமிருந்து வலம் (1ம் வரிசை) : திருமதி.R.அன்ரனி, திருமதி.P.இளங்கோ, திருமதி.S.P.ரவிச்சந்திரா, திருமதி.C.சுபாகரன், திருமதி.R.கனகசிங்கம், திருமதி.S.குலேந்திரகுமார், திருமதி.சுபாச்சக்கரவர்த்தி, திருமதி.T.விஜயகுமார், திருமதி.M.சீவரெட்ணம்.

இடமிருந்து வலம் (2ம் வரிசை): திருமதி.M.இக்பால், திருமதி.G.அரசகுமார், திருமதி.R.வசந்தகுமார், திருமதி.V.சுரேஸ், திருமதி.T.சுந்தரேசன், திருமதி.T.கிறிஷாந், திருமதி.J.சசிதரன், திருமதி.T.காந்தரூபன், திருமதி.T.புவனேந்திரன், திருமதி.N.ஜெயசீலன், திருமதி.P.ரோசினி, திருமதி.K.குகன்.

படத்தில் இடம்பெறாதவர்கள் : திருமதி.I.புஸ்பராஜா, திருமதி.S.லெரோசியன், திருமதி.R.சம்சன், திருமதி.C.ராஜேந்திரம், திருமதி.G.சண்முகராஜா, செல்வி.M.N.ஜெசானி, திருமதி.J.மகாதேவா, திருமதி.U.சிவானந்தராசா, திருமதி.Y.பிரின்ஸ், செல்வி.கலையரசி, செல்வி.K.பத்மாசனி, திருமதி.V.நோபர்ட், திருமதி.T.ரஜீதன், திருமதி.M.ஜெயசங்கர், திருமதி.P.ராஜேந்திரா, செல்வி.Y.றொணாலி, திருமதி.G.நகுலன், செல்வி.K.மயூசிக்கா, திருமதி.C.ரேகன் கொஸ்ரா, திருமதி.T.பிரதீபா, திருமதி.V.பிரசன்னாத், திருமதி.S.நிர்மலராஜா, திருமதி.V.ரவீந்திரன், திருமதி.B.கெனடி, செல்வி.P.பவித்ரா, செல்வி.S.சதுர்த்திகா.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- கே. ஹரினி - 13 வர்த்தகம்

வாழ்வை வளமாக்கும் நேர முகாமைத்துவம்

பென்சில் என்றால் என்ன? வாழைப்பழம் என்றால் என்ன? என்பதற்கு எல்லாம் நம்மால் இலகுவாக பதில்கொடுத்துவிடலாம். நேரம் என்றால் என்ன என்பதற்கு அவ்வளவு சுலபமாக விளக்கம் கொடுத்து விட முடியாது.

'பிரபஞ்சத்தை போலவே ஆதியும் அந்தமும் இல்லாதது', 'தங்கத்தை போல மதிப்புமிக்கது இப்படிப்பட்ட சுற்றி வளைப்பு பதில்களைத்தான் நம்மால் தரமுடியும்.

நேரத்தை நமது வாழ்க்கையுடன் தொடர்புபடுத்தி பார்த்தால் ஒரு நாளைக்கு 24 மணி நேரம், ஒரு ஆண்டுக்கு 365 நாட்கள் என்ற கணக்கில் நாம் ஒவ்வொருவரும் சராசரியாக 70 ஆண்டுகள் அல்லது 80 ஆண்டுகள் வாழ்கிறோம். நேரத்தை நிர்வகிப்பது என்பது நமது வாழ்க்கையை நிர்வகிப்பது என்றே பொருள்படும்.

'நீங்கள் தாமதம் செய்யலாம் ஆனால் நேரம் தாமதம் செய்யாது.' இந்த உலகில் உள்ள அனைவருக்கும் சமமாக வழங்கப்பட்ட வரம் எது தெரியுமா? நேரம் தான். இந்த நேரத்தை யாரும் திருடவும், யாருக்கும் உயில் எழுதி வைக்கவும் முடியாது.

ஒரு மனிதன் 24 மணித்தியாலத்தை எவ்வாறு பயன்படுத்துகிறான் என்பதை வைத்தே அவன் சாதனையாளனா? அல்லது சாதாரண மனிதனா? என்று கணிக்கப்படுகிறான்.

நேரத்தை முகாமை செய்ய முதலாவதாக நேர உணர்வை வளர்த்து கொள்ளுங்கள்.

இதோ இங்கே ஒரு கணக்கீடு ஒருவரின் சராசரி வயது 70 என்ற உத்தேசத்தில் இது செய்யப்பட்டுள்ளது.

உங்கள் வயது	நீங்கள் செலவிட்ட நாட்கள்	உங்கள் கையிருப்பு நாட்கள்
20	7300	18250
30	10950	14600
40	14600	10950
50	18250	7300
60	21900	3650
70	25550	-

மேலுள்ள பட்டியலில் நீங்கள் எந்தக் கட்டத்தில் இருக்கிறீர்கள் என்பதை பற்றி சிந்தித்து பாருங்கள். இதில் சிந்திப்போர்களில் பெரும்பான்மையோருக்கு உள்ள ஒரே ஒற்றுமை போட்டிபோட்டுக்கொண்டு நேரத்தை வீணடிப்பது தான். சோம்பித்திரிவது, வெட்டி அரட்டை, வீண்சண்டை, தொலைக்காட்சியில் காட்டும் குப்பைகளை மேய்வது, போதையில் அறிவை தொலைப்பது, அளவற்ற தூக்கம், வரம்பற்ற கேளிக்கை என்பது போன்ற எத்தனையோ வழிகளில் உங்கள் பொன்னான நேரம் வீணாகியிருக்கலாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆனால் இனி தினசரி கலண்டரில் தேதியை பார்க்கும் போது உங்கள் கையிருப்பு நாட்களில் ஒன்றை கிழிப்பதாக கருதுங்கள். குறித்த தினத்தை பயனுள்ள வகையில் செலவிடப்பட வேண்டும் என்று தீர்மானம் எடுங்கள். ஆனால் உங்களுக்குள் இன்னொரு கேள்வியையும் கேளுங்கள்.

1. உங்கள் வாழ்க்கையில் இது எத்தனை யாவது நாள்?
2. உங்கள் வாழ்க்கையில் கையிருப்பு நாட்கள் எத்தனை?
3. இந்த அவகாசத்தில் நீங்கள் சாதிக்க விரும்புவது என்ன?

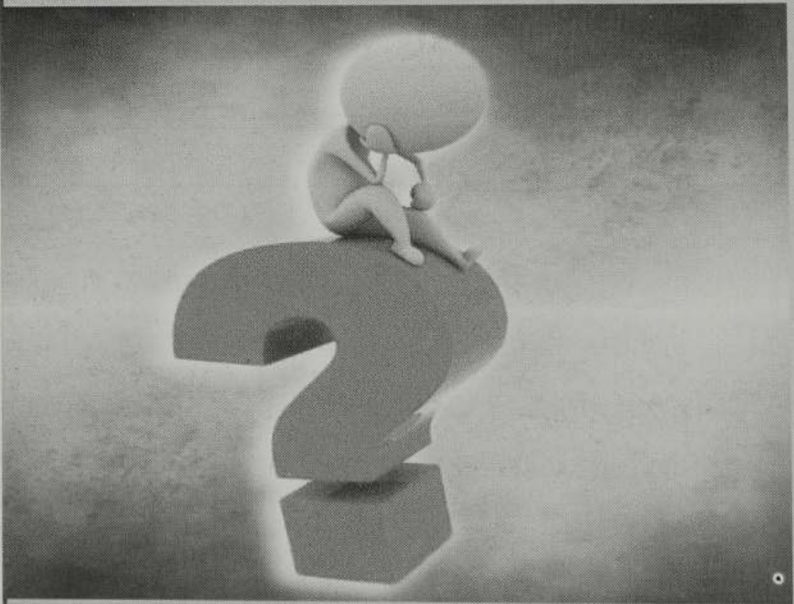
என்னடா இது: கடைசிக் காலத்தை பற்றிய அச்சுறுத்தலாக இருக்கிறதே என்று எதிர்மறையாக எடுக்க வேண்டாம். நேர உணர்வை வளர்த்து கொள்ள அதிர்ச்சி வைத்தியம் முற்றிலும் அவசியம்.

நேர முகாமைத்துவத்திற்கு சில குறிப்புகள்

- ஒவ்வொரு நாளை தொடங்கும் போதும் அன்றைய நாளுக்குரிய அதிமுக்கியமான 6 பணிகளை பட்டியலிட்டு எழுதுங்கள்.
- உங்கள் பணிகளை குறித்த கால வரம்பிற் குள் செய்ய பயிற்சி செய்யவும்
- சோர்வை விரட்டுங்கள்
- பணியை பகுதிகளாகப் பிரித்து செய்யுங்கள்
- தேவையற்ற காரியங்களுக்கு மறுப்பு சொல்ல தயங்க வேண்டாம்.
- செல்பேசிக்காக ஒதுக்கும் நேரத்தை வரையறுங்கள்.
- காத்திருக்கும் நேரத்தை உபயோகமாக பயன்படுத்துங்கள்.

Eg:- சிந்திக்கலாம், சுயஆய்வு செய்யலாம். நல்ல நேரத்திற்காக காத்திருப்பதை தவிர்த்து இக்கணமே நல்லநேரம் என்று எண்ணி செயல்பட நினைக்கும் அன்பர்களுக்கு இனி எக்காலமும் வசந்த காலம் என்பதில் எவ்வித ஐயமும் இல்லை.

சிந்தித்துப்பார்



பள்ளிக்குத் தானே விடுமுறை - உன்
படிப்புக்கு ஏது விடுமுறை?
உள்ளதை அன்பால் சொல்லுகிறேன் - நீ
சிந்தித்துப் பார் ஒருமுறை!

ஓய்வுக்காகவும், உடம்பைப் காக்கவும்
வருவது தானே விடுமுறை!
வீட்டுப்பாடத்தை படிக்க முடியாமல்
வெளியில் அலைவது என்ன முறை?

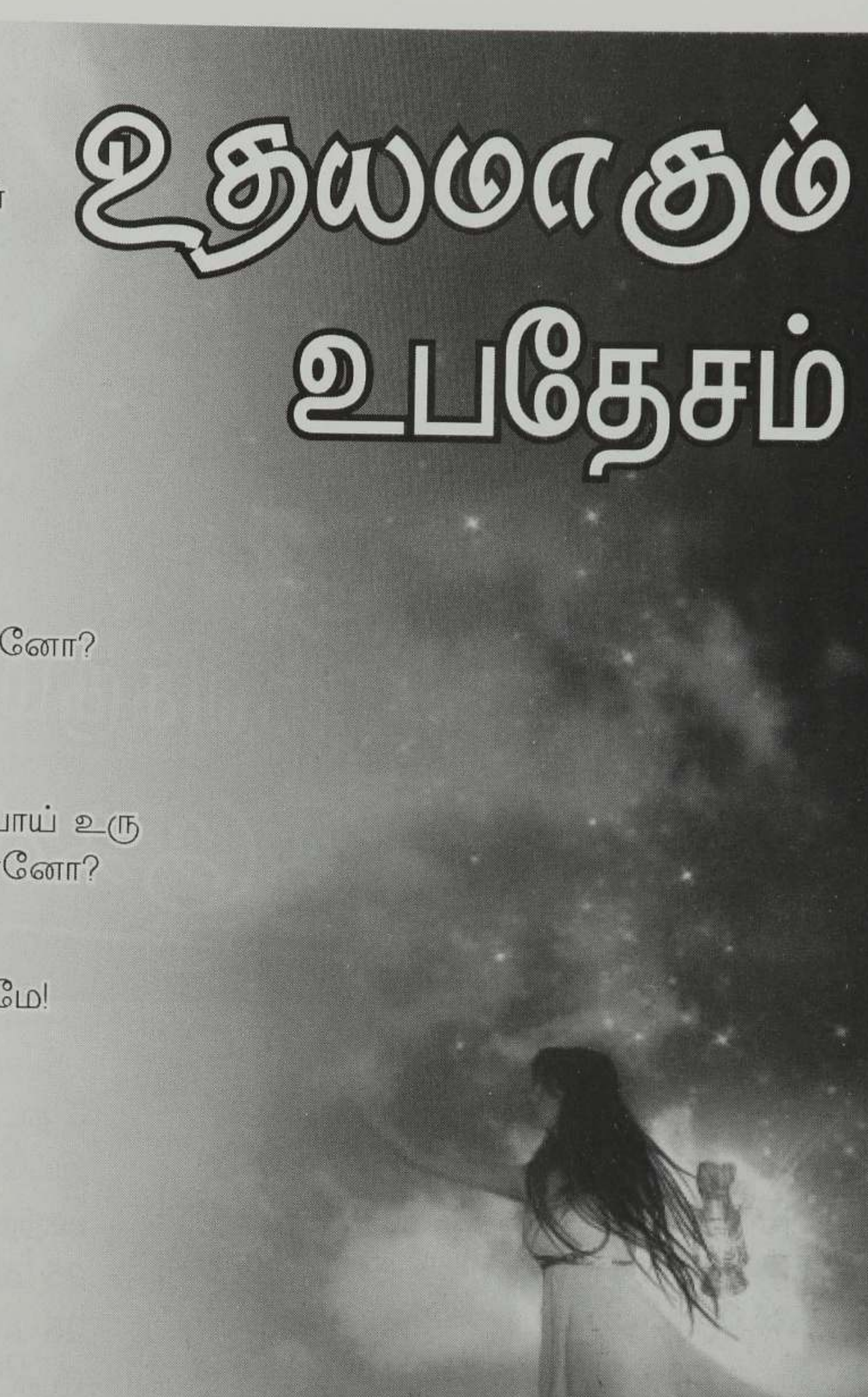
உன்னைப் பெற்றவள் உணவு சமைத்திட
ஒரு நாள் கூட மறந்ததில்லை!
அன்னை தந்தையின் இயந்திர உழைப்பை
நீ ஏன் எண்ணிப் பார்ப்பதில்லை?

சூரியன் ஒரு நாள் விடுமுறை போட்டால்
பூமியின் கெதி என்னவாகும்?
காற்றும் அது போல் செய்திடும் என்றால்
உயிரின் கெதி என்னவாகும்?

இதனை வாழ்வில் சிந்தித்துப் பார்!
உலகில் சிறந்து வாழ்ந்திடப்பார்!

- கிருபானந்தம் ஒஷானி
தரம் - 12H Bio (2019 Batch)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



உதயமாகும் உபதேசம்

நாகரிக மோகத்தில்
நடைபோடும் நங்கையே
நானிலம் போற்றும்
தங்கையாய் வாழ நீ மறுப்பதேன்

பண்பான கலாசாரம்
அன்பாக வழி நடத்த
வம்பான பாதையிலே
திசைமாறி நகர்வதென்ன

அவனியெல்லாம் பவனிவரும்
மங்கையர் குலமே நீர்
மாயை எனும் கோட்டையிலே
மதி மயங்கி சுழல்வதும் முறைதானோ?

அன்பான அரிவையே நம்
அருள்வடிவ சக்தியல்லோ!
ஆடம்பர தோசத்திற்கு அடிமையாய் உரு
மாறி ஊரார் தூற்ற நடப்பது சரிதானோ?

பொறுமையின் சின்னமாய்
பெருமையுடன் திகழும் எம் குலமே!
பொன்னான எம் பண்பாட்டை
கண்ணாக நீயும் மதித்துவிடு

சீரற்ற பாதையில்
சீரழியும் எம் கனத்தை
சீருடையின் கோலத்தால்
சீர் பெறவே நீயும் வழிகாட்டு

அரும் பெரும் மழலையாகி
மொட்டாகும் சிறுமி என்னும் வடிவத்தால்
வளர்ச்சிப் பருவத்திலே வனப்பான கன்னிகையே
மாசில்லா மங்கையெனும் மலராக நீ ஜொலிக்க

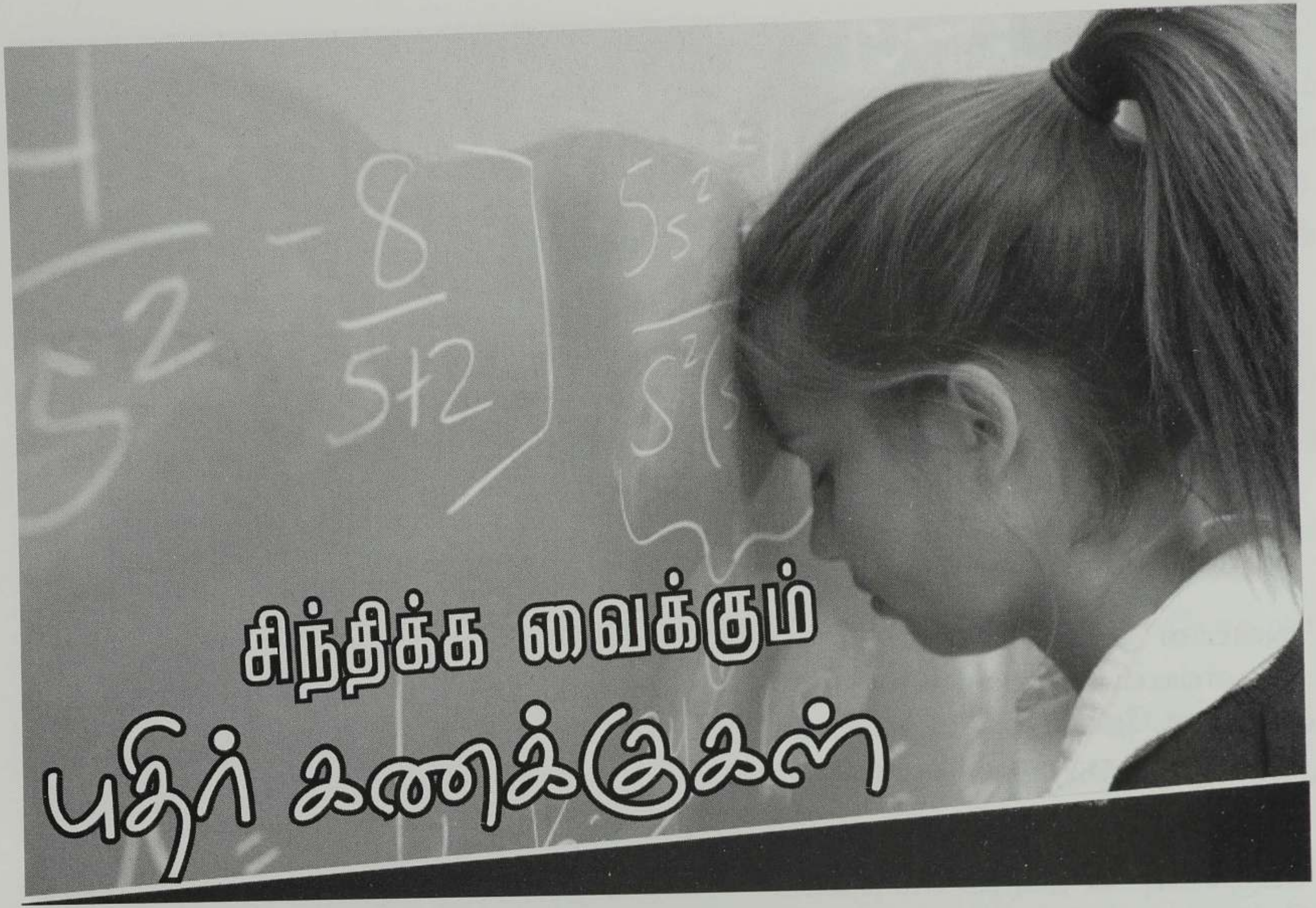
மேலுள்ள பருவங்கள் நான்கிலும்
பண்பாட்டு சீருடையை
நாணயமாய் நீ அணிந்து
நானிலத்தில் நிமிர்ந்தெழும்மா

எழிலான உன் நுதலில்
வாகான குங்குமம்தான் உனக்கென்றும்
வளமான வாழ்வு தரும் மாறாக நீ ஒட்டும்
ஸ்ரிக்கர் திலகமது உன் வாழ்வை நாளாந்தம் மழுங்கடிக்கும்

அர்த்தங்கள் ஆயிரம்
அறிவுரையாய்ப் பார்த்திடலாம்
மற்றவர்களுக்கு களம் அமைக்க வழிவிட்டு
விநயமுடன் விடைபெறுதே என் பேனா.

- சிவன்னியா சிவானந்த ராஜா -
தரம் - 11
மட்/வின்சன்ட் மகளிர் உயர்தர தேசிய பாடசாலை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



சிந்திக்க வைக்கும் புதிர் கணக்குகள்

1. ஒரு மரத்தில் நிறைய கிளிகள் இருந்தன அப்போது அங்கு வந்த வேடன் அதில் ஒரு கிளியை சுடப் போகும்போது 'சுடாதே சுடாதே' என கிளி கத்தியது. அப்பொழுது அவ் வேடன் இந்த மரத்திலுள்ள அனைத்துக் கிளிகளும் பேசுமா? என கேட்டான்.அதற்கு அந்தக்கிளி ஒரு கும்பம் உண்டு. மீதியுள்ளவை பேசாதவை எனக் கூறியது அப்பொழுது அவன் மரத்தில் எத்தனை கிளிகள் உண்டு? எனக் கேட்டான். அதில் எத்தனை பேசும் எனக்கேட்டான் அதற்கு அந்தக்கிளி 'மொத்த கிளிகளில் கும்பமும் கும்பத்தோட ஒப்பமும்ஒப்பத்தில் பாதியும் என்னையும் சேர்த்து 100 கிளிகள் உண்டு' என்றது கும்பம் என்றால் கூட்டம் ஒப்பம் என்றால் சமன் எனின் பேசும் கிளி எத்தனை?

1. ஓர் பால் கடையில் வேலை செய்யும் ஒருவன். அவன் முதலாளி வராத அன்று ஒவ்வொரு 10 லீற்றர் பால் விற்ற பின் 5லீற்றர் தண்ணீர் கலந்துள்ளான் இப்படி 3 தடவை 5லீற்றர் தண்ணீர் கலந்தான். இப்போது 10லீற்றர் பால் விற்று தண்ணீர் ஊற்றவில்லை 50 லீற்றர் பாலிற்கு பதிலாக 25 லீற்றர் பாலையே விற்றுள்ளான். 25 லீற்றருக்குரிய காசை கல்லாவில் போட்டு விட்டு மற்றதை அவன் எடுத்துக் கொண்டான். அவர் 1 லீற்றர் பாலை ரு 8.00 விற்றுள்ளார் எனின் 25 லீற்றர் பாலில் எத்தனை லீற்றர் தண்ணிர் கலந்துள்ளார்? அவன் எடுத்த பணம் எவ்வளவு?

2. ஒருவர் தனது நண்பனிடம் அவர் வாங்கிய குதிரையைக் காட்டினார். அப்பொழுது அவர் குதிரையின் விலையைக்கேட்க அவர் பின்வருமாறு கணக்கைப் போட்டார். 'என் 2 குதிரைகள் = 15 பசுக்கள் , 2பசுக்கள் = 20 ஆடுகள், 3 ஆடுகள் = 20 கோழிகள்' அப்பொழுது அவர் தனது நண்பரிடம் 'ஒரு குதிரை ரூ 30.000 எனின் 1 கோழியின் விலை என்ன?' என கேட்டார்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

3. முத்துக் குளிக்கும் ஒருவர் 12Km வேகத்தில் உட் சென்று திரும்பும்போது 20Km வேகத்தில் திரும்புவர். அடிக்கு போக எடுத்த நேரம் 1 நிமிடத்திலும் குறைவு எனின் அவர் சென்ற ஆழம் எவ்வளவு?

4. இரு திருடர்கள் ஜெயிலிலிருந்து தப்பிக்க பின்வருமாறு செயற்பட்டனர். 'தங்களிடம் இருந்த பணத்தில் பாதியைக் கொடுத்து பின் மேலதிகமாக ரூ 5 கொடுத்தனர். அதே போன்று மற்ற வாசலில் உள்ள காவலாளிகளிற்கு கொடுத்தனர்.பின்னர் ஒரு உணவகத்தில் உணவருந்திவிட்டு 150 அளித்தனர். பின்னர் அதிலிருந்த மீதியை தங்களிடம் பங்கிட்டனர்.

01) மொத்தக் கிளி = 100

பேசும் கிளி = x என்றால்

'ஓர் கும்பமும், கும்பத்தின் ஒப்பமும், ஒப்பத்தில் பாதி, பாதியில் பாதியும் நானும்' எனின்

01. $x+x+\frac{x}{2}+\frac{x}{4}+1=100$

$\frac{4x+4x+2x+1x}{4}=100-1$

$\frac{11x}{4}=99$

$11x=99\times 4$

$\frac{11x}{11}=\frac{396}{11}$

$x=36$

பேசும் கிளி = 36
பேசாக்கிளி = 64

02.

இருந்தது	விற்றது	மீதம்	கலந்தது	பின்னர்
50	10	40	5	45l
45	10	35	5	40l
40	10	30	5	65l
35	10			

1. சுத்தப்பால்

விற்றபின் $= 40\times\frac{35}{45} = 31\frac{1}{9}$ l

$=5\times\frac{35}{45} = 3\frac{8}{9}$ l

$31\frac{1}{9}$ பால் + $8\frac{8}{9}$ தண்ணீர் பின்

10l விற்ற

2. $\frac{280}{9}\times\frac{30}{40} = 23\frac{1}{3}$ l பால்

$\frac{80}{9}\times\frac{30}{40} = 6\frac{2}{3}$ l தண்ணிர்

- $5l\ 11\frac{2}{3}$ தண்ணிர் சேர்ந்தது

பின்

3. $\frac{35}{3}\times\frac{25}{25} = 8\frac{1}{3}$ l தண்ணீர்

$\frac{70}{3}\times\frac{25}{35} = 16\frac{2}{3}$ l தண்ணீர்

4. தரம் 1வது கேள்வி சுத்த பால் - $16\frac{2}{3}$ l

தண்ணீர் - $16\frac{1}{3}$ l

50 x 3 = 65l

65 - 25 l = 40 l விற்றது

15 x 8 = 120 வேலைக்காரனிடம் இருந்தது.

03. 2 குதிரை = 15 பசு

2 பசு = 20 ஆடு

3 ஆடு = 20 கோழி

1 குதிரை = 30 000

1 பசு $= \frac{60\ 000}{15} = 4\ 000$

1 ஆடு $= \frac{8000}{20} = 400$

1 கோழி $= \frac{1200}{20} = 60$ ரூபா

எனின் 1 கோழி = 60ரூபா

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

04. கூலின் உள் சென்ற போது = 12km
வரும் போது = 20km
வித்தியாசம் = 1 நிமிடம்

$$\frac{x}{12} - \frac{x}{20} = \frac{1}{60}$$

$$\frac{5x - 3x}{60} = \frac{1}{60}$$

$$\frac{2x}{60} = \frac{1}{60}$$

$$2x = 1$$

$$x - \frac{1}{2} \text{ km}$$

05. மொத்த காசு = x

1. வாசல் $= \frac{x}{2} - 5$

2. வாசல் $= \frac{x - 5}{2} = \frac{x - 10}{2x2} = \frac{x - 10 - 5}{4}$

3. வாசல் $= \frac{x - 30}{4 \times 2} = \frac{x - 30}{8} - 5$

4. வாசல் $= \frac{x - 70}{8 \times 2}$ போக மீதம்

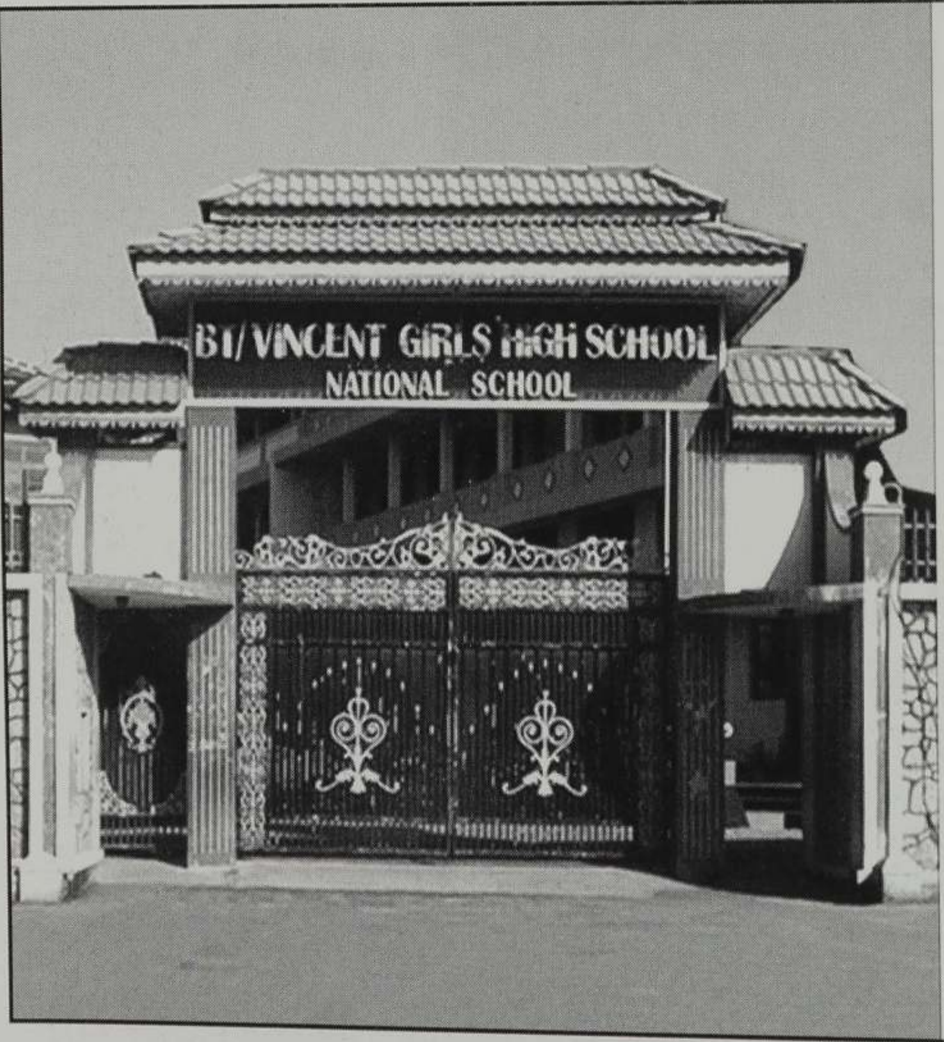
$$= \frac{x - 70}{16} - 5$$

$$\frac{x - 150}{160} = 150 \text{ரூபா}$$

$$x - 150 = 16 \times 150 = 240$$
$$x - 150 = 2400$$
$$x = 2400 + 150$$
$$x = \text{ரூ } 2550$$

திருடர்களிடம் இருந்த மொத்த பணம் ரூபா 2550

- ரு. லுஷானி
தரம் :- 10V



எனது பாடசாலை

சந்தோஷமான நண்பர்கள்
சாந்தமான குரு
சின்ன சின்ன கதைகள்
சீரான வகுப்பறை
சுத்தமான காற்று
சூழ்ச்சியில்லா மாணவர்கள்

- கி. ஷேஷரா
தரம் - 1

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வியக்க வைக்கும் வின்சன்ரே...

வியப்புற்று பிரமிக்கும் வின்சன்ரே...

கல்வியிலும் நீ முதலிடம் தான்
கவின் கலையிலும் முதலிடம் தான்
விளையாட்டிலும் முதலிடம் தான்
வினோத செயற்பாட்டிலும் நீ முதலிடம் தான்

எப்படி எவ்வாறு பாராட்டுவது
என தவிக்கிறேனடி
எத்தனை யுகங்கள் சென்றாலும்
எப்படியான இடர்கள் ஏற்பட்டாலும்
எல்லாவற்றிலும் நீ முதல் தான்
என விரும்புகின்றேன்.

மனம் சலிக்காது
மாணவரை அரவணைக்கும்
மனப்பாங்கை மனம்
மகிழ்ந்து பாராட்டுகின்றேன்

உன் தனித்துவமான
உறுதியான திறனை
வளமாரப் பாராட்டுகிறேன்
உயர உயர வேண்டுமென

நிமிர்ந்து நிற்கும் உன் அழகு
நிதர்சனமான உன் திறமை
நிரந்தரமாக என்றும் நீ
நிறைவேற்றுவாய் என
நித்தியமாய் நினைக்கின்றேன்.

பார் போற்ற பலர் வாழ்த்த
பெண்ணெனும் பெட்டகமே
பேழையில் நீ உலாவர
பெரு மனதுடன் வாழ்த்துகின்றேன்
வாழ்க வாழ்க வாழ்க

- வ. சாம்பவி 12 Batch (2020 Batch)

சிந்தனைத் துளிகள்

மகிழ்ச்சி என்ற உணர்ச்சி
இல்லாவிட்டால்
வாழ்க்கை சுமக்க முடியாத
பெரிய சுமையாகிவிடும்.

மற்றவரின் மனதை
நோகடித்து விடாமல்
பார்த்து பார்த்து
வாழ்பவர்கள் தான்
அவ்வவ்போது மற்றவர்களால்
மனம் நோகடிக்கப்படுகிறார்கள்

பாசம் சுமந்தவள்
தங்கையாகிறாள்
உணர்வு புரிந்தவள்
தோழியாகிறாள்
நேசம் புரிந்தவள்
மனைவியாகிறாள்
பெண்ணின்றி அமையாது
இவ் உலகு.

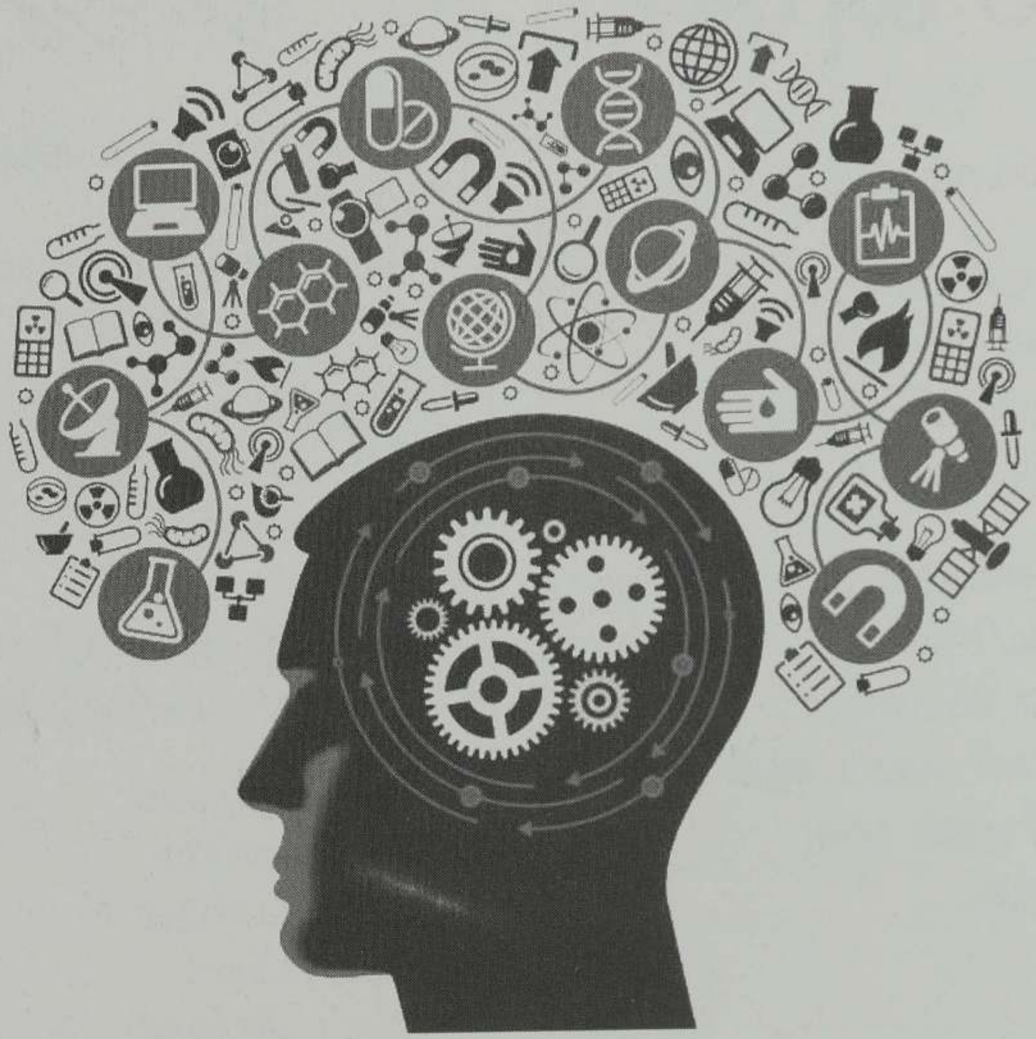
நம் உணர்வுகளும்,
எண்ணங்களும், சிந்தனைகளும்,
செயல்களும், சொற்களும்
நம்மைச் சுற்றி
உள்ள மனிதர்களுக்கு
நல்லது செய்யுமெனில்
இறைவனே உன்னைத்
தேடி வருவார்.

கடவுள் நிஜமா என
பலமுறை எண்ணியதுண்டு
ஆனால் எவன் தன்னை
நேசிப்பவரையும் தான் நேசிப்பவரையும்
மகிழ்வித்து மகிழ்கிறானோ
அவன் கடவுள் ஆகிறான் உங்களைப்
போன்றே பிறரையும் நேசியுங்கள்
கடவுள் இருக்கிறார்.

- ஜெ. ஜெயசதுர்ஷி தரம் -11V

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

எனக்கொரு நண்பன்



விகாரங்களும் மாற்றங்களும்
முதுகெலும்பாக உள்ள நவீன பூமியில்
உண்மையான நண்பனை விரல் விட்டு எண்ணலாம் - அவ்வாறாக
காற்றலையாய் இயங்கும் என் வாழ்வின் எனக்கொரு நண்பன்

கல்தோன்றி மண் தோன்றிய காலம் முதலே
பிறந்தான் என்றாலும் முதுமை எய்யாத இளைஞன்
தன் வாழ்வில் நியூற்றன் தாற்றன் தொம்சன் என
பல புதல்வர்களை எனக்கு அறிமுகம் செய்தவன்

விதிகளுக்குக் கட்டுப்பட்டுக் கொள்கைகளால்
மாறவும் கூடிய உண்மைக்குரியவன்
தேடுதல்களின் தந்தை கண்டு பிடிப்புக்களின் ஆசான்
இரசாயனவியல் பௌதீகவியல் என அவயங்களை உடையவன்

கண்டு பிடிப்புக்களைக் கண்களாகக் கொண்ட
மருத்துவத்தின் தெய்வமாய் உள்ளவன்
என்றாலும் எனை வழிப்படுத்துவதில்
எனக்கொரு நண்பன் வேறு யாருமல்ல
விஞ்ஞானம் - எனக்கொரு நண்பன்.

- R. Aksana
Grade - 8H

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மரங்களை வளர்த்து

வளிமண்டலத்தைக் காப்போம்

தொழிநுட்ப புரட்சிக்கு முன் வளிமண்டலத்திலும் Co_2 அளவு 280ppm (Parts Per Million) ஆகக் காணப்பட்டது. எனினும், தற்போது அந்த அளவு 412ppm ஆக அதிகரித்துள்ளது. இதன்படி வருடாந்தம் வளிமண்டலத்தில் சேரும் காபன் டயொக்சைட் உட்பட, பச்சைவீட்டு வாயுக்களின் அளவு 1 - 2ppm என்ற ரீதியில் அதிகரித்துச் செல்வதாக மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

தொழிநுட்ப புரட்சியை அடுத்து, கடந்த 100 ஆண்டுகளில் வளிமண்டலத்தில் சேரும் காபன் டயொக்சைட் உட்பட, பச்சை வீட்டு வாயுக்கள் காரணமாக, சாதாரண வளிமண்டல வெப்பநிலை 0.85°C இனால் அதிகரித்துள்ளது. இதனால் கடும் வறட்சி, வெள்ளப்பெருக்கு, சூறாவளி, அதிக பனிப்பொழிவு, கடல்நீர்மட்டம் அதிகரிப்பு, பனி மலைகள் உருகுதல் போன்ற பல்வேறு சுற்றாடல் பிரச்சனைகளுக்கு உலகம் நாளாந்தம் முகங்கொடுத்து வருகின்றது. பொதுவாக, ஒரு மனிதன் நாளாந்தம் 500g உணவுகளை உட்கொள்கின்றான். அந்த உணவுகளிலுள்ள இரசாயன ஆற்றல்களைப் பயன்படுத்தி, நாளாந்தம் சுமார் 1kg அளவிலான காபன் டயொக்சைட் சுற்றாடலில் சேர்க்கப்படுகின்றது. இதற்கமைய, தற்போது உலக சனத்தொகை 7.6 பில்லியனாக உள்ள நிலையில் சுற்றாடலில் சேரும் காபன் டயொக்சைட்டின் அளவு 7.6 பில்லியன் kg ஆகக் காணப்படும். இந்த தகவல்களின் படி நாம் அனைவரும் ஏதோ ஒரு வகையில் காபன் டயொக்சைட்டும் ஏனைய பச்சைவீட்டு வாயுக்களும் வளிமண்டலத்தில் சேர்வதற்கு காரணமாக

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இருக்கின்றோம். எனவே, இதனை நிவர்த்தி செய்ய அனைவரும் வளி மண்டலத்தை பாதுகாக்கும் செயற்பாடு களில் அதிகம் ஈடுபட வேண்டும். வளிமண்டலத்தில் சேரும் காபன் டயொக்சைட்டின் அளவினை மரங்களால் மட்டுமே கட்டுப்படுத்த முடியும். எனினும், உலகில் நாளாந்தம் 80,000 ஏக்கர் வனாந்தரங்கள் அழிக்கப்படுவதாக புள்ளி விபரங்கள் தெரிவிக்கின்றன. இதனால் வளிமண்டலத்தில் சேரும் காபன் டயொக் சைட்டை உறிஞ்சிக்கொள்ளும் செயற்பாட்டில் தடை ஏற்படுவதோடு, காபன் டயொக்சைட்டின் அளவு வேகமாக அதிகரித்துச் செல்லவும் வழியேற்படுகின்றது. ஒரு வனாந்தரத்தின் ஒரு ஹெக்டெயர் நிலப் பரப்பினுள் வளர்ந் துள்ள மரங்களினால் ஒரு வருடத்தில் 250 தொன் காபன் டயொக் சைட்டினை அப்புறப்படுத்தலாம். அத்துடன் ஒரு தொன் மரங்களுக்குள் 1.85 தொன் காபன் டயொக்சைட்டினை சேமித்து வைக்க முடியும். அவ்வாறே, நன்கு வளர்ச்சி பெற்ற ஒரு மரத்தினால் நாளாந்நம் 350g காபன் டயொக்சைட்டினை வளிமண்டலத்தில் இருந்து அகற்ற முடியும். ஆகவே, எமது சுற்றாடலில் அதிகளவு மரங்களை வளர்ப்பதனூடாக, வளிமண்டலத்தில் சேரும் நச்சுவாயுக்களின் அளவைக் கட்டுப்படுத்தி, நீண்ட காலத்திற்கு பூமியைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கான வாய்ப்புக் கிடைக்கும்.

- ரா.ஷர்னிகா
தரம் - 10G

படிப்பது எப்படி

- கே சௌமியா - தரம் : 6G

1. தூங்கி எழுந்தவுடன் புத்துணர்வு கிடைக்கும். அந்த அதிகாலை வேளையில் படித்தால் மனதில் நன்கு பதியும்
2. புரியாமல் மனப்பாடம் செய்தால் மறந்து போய்விடும். அதனால் பாடத்தை நன்கு புரிந்து கொண்டு படித்தால் எவ்வளவு காலமா னாலும் மறக்காது.
3. ஆங்கிலம், கணிதம், அறிவியல், சூத்திரங்கள்,செய்யுள் பகுதிகளைப் படித்த பின் உடனே எழுதிப்பார்க்க வேண்டும். எழுதியவற்றைப் புத்தகத்துடன் ஒப்பிட்டுத் திருத்திக் கொள்ள வேண்டும்.
4. மனதுக்குள் படிப்பதோ, வாய்விட்டு படிப்பதோ எதுவாக இருந்தாலும் உங்கள் பழக்கத்தை பின்பற்றுங்கள் .
5. கடினமான பகுதிகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து படிக்கவேண்டும். ஆனால் அதில் மட்டும் கவனம் செலுத்தி சுலபமானவற்றில் கோட்டை விட்டு விடவேண்டாம்.
6. தேர்வுகள் வாரம் மட்டும் சிரமப்பட்டு படிக்காமல் அன்றைய பாடத்தை அன்றே படித்தால் தேர்வு காலத்தில் திருப்பிபார்த்தாலே போதும் இதனால் தேர்வு பயம் வராது.
7. தேர்வுக்கு முதல் நாள் அதிக நேரம் கண்விழிக்க வேண்டாம் அது தேர்வு எழுதும்போது சோர்வடையச் செய்யலாம்.
8. 'நம்மால் முடியும்' என நினைத்துக்கொண்டு தேர்வுகளுக்குச் சென்றால் தன்னம்பிக்கையே பெரிய பலத்தையும் வெற்றியையும் தரும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

எம் ஆசானின் பகிர்வு!

சிட்டுக்கள் போல் எம்
சிறிய வயதினிலே!
பட்டுப்பூச்சிகள் நாங்கள்,
பள்ளிக்குச் செல்ல எம்
சுட்டுவிரல் பிடித்துநல்
கட்டுப்பாட்டுடன் வகுப்பறையில்
கருத்துடனே கல்வியை
கற்றுத்தந்தீரே!

அன்று நீர் எம் விரல்களைப்
பிடிக்காதிருந்தால் - நாம்
படிக்காது கெட்டிருப்போம்!
பார் போற்றும் கல்வியும்
பண்புடன் சேர்ந்த நற்
பழக்கங்களையும் - நீர்
பலமுறை கற்பித்தீரே!
வாழ்க நீர் வளமுடன்!

- கிருபானந்தம் தருணி
தரம் - 08ˢ

பாலும் தேனும் பாட்டிலே
பண்பும் கலந்து ஊட்டியே
நாளும் நிலத்தாள் நாட்டிலே
நல்ல ஔவைப் பாட்டியே

ஊட்டம் விட்டு சிறுவரும்
உவந்து படித்து சிறந்திட
கூட்டிச் சிறப்பாய்க் குணங்களை
கொடுத்தாய் பாட்டாய் இனித்திட

ஆத்திசூடி கொன்றை வேந்தன்
ஆன்ற நல்வழி முதுரையும்
சாத்துக்குடியாய் பிழிந்தெடுத்து
சக்கரைபோட்டுக் குடிக்கவைத்தார்

வில்லாய்முதுகு கூன் விழுந்தும்
விரைந்த நாணாய்க் கோல் பிடித்தும்
வெல்லும் அம்பாய்க் கவி கூறும்
வெள்ளை பாவை ஔவையே

- T. தரணிக்கா
தரம் 5ˢ

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சுயமுன்னேற்றக் கவிதைகள்

01. இளமைக்காலம் என்பது வாழ்க்கையின் வசந்தகாலம் மட்டுமல்ல; அது விதைப்புக்காலம். உழைப்பை விதையுங்கள் பின்னர் வெற்றியை அறுவடை செய்யலாம்

02. ஊசி கூர்மையாக இருந்தால்தான் விரைவாகவும் எளிதாகவும் தைக்கும்.

03. வெற்றி நம்மை வெளியுலகிற்கு அடையாளம் காட்டும்! தோல்விதான் நம்மை நமக்கே அடையாளம் காட்டும்.

04. விதைப்புக்காலத்தில் விவசாயி சோம்பிக்கிடந்தால் அறுவடைக் காலத்தில் அழுவதை விட வேறு வழியில்லை.

05. வெற்றி தானாக வராது - அது வியர்வைத் துளிகளின் விளைச்சல்.

06. உளிபடாத கல் சிலை ஆகுவதில்லை! உழைப்பில்லாத கனவு நனவாவதில்லை.

07. வேகம் என்பது திட்டமிடப்பட்ட அவசரம்! அவசரம் என்பது திட்டமிடப்படாத வேகம்

08. செத்த மீன்களை ஆற்றுநீர் இழுத்து செல்லும் உயிருள்ள மீன்கள் நீரை எதிர்த்துச் செல்லும்.

09. பிறப்பு தரித்திரமாக இருந்தாலும் இறப்பு சரித்திரமாக இருக்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்தோடு செயல்படுங்கள். வரலாறு உங்கள் வரலாறு பேசும்.

10. உங்கள் மீது முட்களை வீசுகிறார்கள் என வருத்தப்படாதீர்கள் அந்த முட்களைக் கொண்டே உங்கள் வேலியை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

11. முன்னேறுவதற்கு கடிகாரம் போல் ஓயாமல் இரு! மணிமுள்ளைப் போல் மந்தமாக அல்ல; நொடிமுள்ளை விட வேகமாக!

12. சுறுசுறுப்பு நெருப்பில் சோம்பலை சாம்பலாக்கும் வெற்றி உனக்கு விழா எடுக்கும்.

13. முடங்கிக் கிடந்தால் சிலந்தியும் உன்னைச் சிறைபிடிக்கும்! எழுந்து நடந்தால் எரிமலையும் உனக்கு வழிகொடுக்கும்.

- ஹரினி மலர்வண்ணன்

தரம் - 9^{S}

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பேசும் முறைகள்

தாயிடம்	- அன்பாக பேசுங்கள்
தந்தையிடம்	- பண்பாக பேசுங்கள்
ஆசிரியரிடம்	- அடக்கமாக பேசுங்கள்
துணைவியிடம்	- உண்மையாக பேசுங்கள்
சகோதரனிடம	- அளவாக பேசுங்கள்
சகோதரியிடம்	- பாசத்தோடு பேசுங்கள்
குழந்தைகளிடம்	- ஆர்வத்தோடு பேசுங்கள்
உறவினர்களோடு	- பரிவோடு பேசுங்கள்
நண்பர்களிடம்	- உரிமையோடு பேசுங்கள்
அதிகாரியிடம்	- பணிவோடு பேசுங்கள்
அரசியல்வாதியிடம்	- ஜாக்கிரதையாக பேசுங்கள்

- டிசோபிக்கா ஜெயகாந்தன்

தரம் - 8H

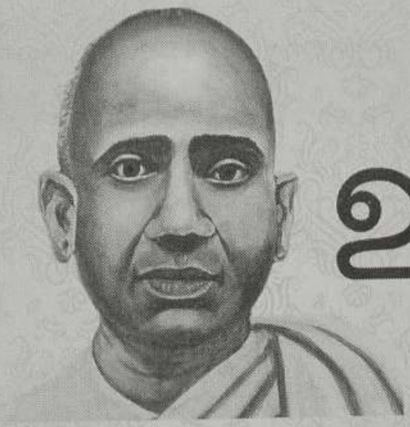
நற்பண்புகள்

அன்பு அனைத்துப்பண்புகளின் அரசியாகும்.
அமைதி அனைத்துப்பண்புகளின் அரசியாகும்.
தூய்மை அனைத்துப்பண்புகளின் தாயாகும்.
சகிப்புத்தன்மை அனைத்துப்பண்புகளின் மகுடமாகும்.
நேர்மை அனைத்துப்பண்புகளின் குருவாகும்.
எளிமை அனைத்துப்பண்புகளின் அழகாகும்.
இனிமை அனைத்துப்பண்புகளின் நறுமணமாகும்.
திருப்தி அனைத்துப்பண்புகளின் சொரூபமாகும்.
சத்தியம் அனைத்துப்பண்புகளின அஸ்திவாரமாகும்.
தைரியம் அனைத்துப்பண்புகளின் இதயமாகும்.
மன உறுதி அனைத்துப்பண்புகளின் பாதையாகும்.
மலர்ந்த முகம் அனைத்துப்பண்புகளின் சான்றாகும்.
உள்நோக்கு முகம் அனைத்துப்பண்புகளின் திறவுகோலாகும்.
பொறுமை அனைத்துப்பண்புகளின் கோட்டையாகும்.
பணிவு அனைத்துப்பண்புகளின் பாதுகாவலனாகும்.
மரியாதை அனைத்துப்பண்புகளின் செயல் முறையாகும்.

- அக்ஷன்யா சுரேஷ்குமார்

தரம் - 6H

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



உள்ளக் கமலமடி

உத்தமனார் வேண்டுவது

உள்ளக்கமலமடி உத்தமனார் வேண்டுவது - எனத்
தெள்ளத் தெளிவுடனே தேம்பட எடுத்துரைத்தார்.
காரைத்தீவின் கரைதனிலே கலங்கரையாய்
எழுந்து நின்ற கீழைத்திசையின் கனகமணி விபுலானந்தர்!

காலமெனும் சுழல் காற்று கலைத்தொழித்த
நம் வரலாற்றை நேயமுடன் தேடித்தந்து
பாரினிலே தமிழர் தம் தலை நிமிர்ந்து
வாழ்ந்திடவே வழி செய்த வள்ளலவர்!

செந்தமிழும் ஆங்கிலமும் சேர்ந்து வட
ஆரியமும் பன் மொழிகள் கற்றிடினும்
பைந்தமிழாம் பசுங்கொடியை சிக்கெனவே
பற்றுக்கொண்டு ஏற்றந்தந்த பெருமகனார்!

அந்நியர் ஆட்சியால் அழகிழந்த தமிழ்த் தாயை
தேன் அனைய தமிழிசையால் அணி செய்து மெருகூட்டி
மொழிகள் என்னும் அரசவையின்
அரசியென அமர வைத்தார் அருங்கலைஞர்!

முத்தமிழ் பெருங்கடலில்
முத்தென விளங்கும் சிறப்பையெல்லாம்
ஆராய்ந்தகழ்ந்து சொத்தெனவே தேடிவைத்தார் - தமிழ்
வித்தகராம் விபுலானந்தர்!

முற்றுந்துறந்த முனியெனிலும்
தமிழ்ப் பற்று அகலா மனத்துடனே
கற்றுத் தெளிந்த திறன் கொண்டு
தமிழ்த்தாயை வளர்த்த உத்தமனார்! விபுலானந்தர்

N. Thuvaraki
Grade :- 10^G

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பழமொழிகள்

- ஜே. குகசாயினி
தரம் - 4S

01. அடிமேல் அடித்தால் அம்மியும் நகரும். - விடா முயற்சி.
02. அரசன் எவ்வழி குடிகள் அவ்வழி. - முன் மாதிரி.
03. ஆனைக்கொரு காலம் பூனைக்கொரு காலம். - காலம் மாறிவரும்
04. காகம் திட்டி மாடு சாகாது. - பழிக்குப் பயப்படாதே.
05. கிணற்றுத் தவளைக்கு நாட்டு விளக்கமேன். - உலகை அறியாத நிலை
06. ஊருடன் பகைப்பின் வேருடன் கெடும். - பகை அழிவைத் தரும்.

பொன்மொழிகள்

- சி. தேஜஸ்வினி

1. அன்பில்லாத தொடர்பு நட்புமாகாது உறவுமாகாது.
   காந்திஜி
2. அன்பு நெறியே வாழ்க்கைக்கு உரியது.
   தாகூர்
3. வியர்வை உலர்வதற்கு முன்பு தொழிலாளர்களுக்கு கூலியை கொடுத்து விடுங்கள்.
   நபிகள் நாயகம் (ஸல்)
4. உண்மைகளைச் சொல் அது உனது வார்த்தைகளைப் பாதுகாக்கும்.
   வள்ளுவர்.
5. பலமே வாழ்வு பலமின்மையே மரணம்.
   சுவாமி விவேகானந்தர்
6. நல்லொழுக்கம் என்பது உனக்கு நீயே அளித்துக்கொள்ளும் நன் மதிப்பாகும்.
   அரிஸ்டோடில்
7. சத்தியம் தான் நாம் பெற்ற வரங்களில் உயர்ந்த வரமாகும்.
   ரூசோ

சிந்திக்க சில சிந்தனைகள்

✦ பிறரிடம் உன் நிலையறிந்து செயல்படு உழவன் சேற்றில் வைக்கும் கால்தான் சோறாகி நம் உணவாகிறது. உழவே தலை உழவனே தலைவன். தன் சொந்த இயல்போடு ஒத்திசைந்து வாழும் வாழ்வே சந்தோஷமானது. அப்போதுதான் நீங்கள் யார் என்பதை உங்களால் அறிய முடியும்.

✦ இருப்பவர்கள் கொடுத்தால் இல்லாதவர்கள் இல்லாமல் போய்விடுவார்கள். நீ எங்கும் எதிலும் சுயநலமாக இருப்பாய் என்றால் என்றாவது ஒருநாள் தனித்து விடப்படுவாய் என்பதை மறவாதே.

✦ யாரிடம் எப்படிப் பழக வேண்டும் என தெரிந்து பழகினால் ஏமாற்றங்களை தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். நாம் பேசும் வார்த்தைகளில் கவனமாக இருந்தாலே போதும் இன்னல்கள் நேராது சிந்தித்து செயலாற்றுங்கள்.

- Fathima Rukaiya Riyas
Grade - 6V

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வாசகர் மனப்பதிவு

- கோபிஷா ஹம்சபேஷன்
தரம் 10 V

ஈழத்து வரலாறு பற்றிய எனது ஆர்வத்தின் வெளிப்பாடாக பல வரலாறு சார்ந்த நூல்களை வாசிக்கத் தொடங்கினேன். ஆனால் என் மனதில் நீங்காத செதுக்கலாய் இன்றுவரை பதிந்திருப்பது பொலநறுவை வரலாறு. நான் வாசித்து சுவைத்த நூலானது ஒரு கட்டுரைப் படைப்பாகும். பொலநறுவை வரலாற்றிலிருந்து பல சுவாரஸ்யமான விடயங்களை அறிந்து கொண்டேன். இலங்கையின் மத்திய கால நகரம் பொலநறுவையாகும்.

முற்காலத்திலிருந்து அனுராதபுர அரசர்கள் பொலநறுவையை தலைநகராக்கி அபிவிருத்தி செய்திருந்தமை பிரதேசத்தின் நெற் செய்கைக்கு ஏற்ற மண் வளமும், நீர் வசதியும் இருத்தல் ஆகும். இந்த நோக்கோடு வசப மன்னன் எரஹெரவாய்க்காலையும், மகாசேனன் உபதிஸ்ஸ தோப்பாவியையும், 2ம் அக்கிரபோதி, கிரித்தலை, கந்தலாய் ஆகிய குளங்களையும் கட்டி பிரதேசத்தை செழிப்பாக்கினர். மேலும் சிவன் கோயில் , விஸ்ணு கோவில், தூபராம விகாரை கிசி விகாரை , கல்வி விகாரை, பராக்கிரம சிலை என்பன பொலநறுவையில் காணப்படும் புனிதஸ்தலங்களும் கலைப்படைப்புகளும் ஆகும். அத்துடன் கவுடுள்ள வாவி, மின்னேரியாக்குளம், கிரித்தலைக் குளம், பராக்கிரம சமுத்திரம் இவ்வாறான சில நீர்த்தேக்கங்களும் காணப்படுகின்றன. அதுமட்டுமல்லாது இவ்வாறான வரலாற்றுப் புகழ் மிக்க இடங்களை பாதுகாக்க செய்யவேண்டிய தொல் பொருட்கள் அழிவுறாது பாதுகாத்தல், தொல் பொருட்களுக்கு சேதம் விளைவிக்காது பாதுகாத்தல், வெளிநாட்டவருக்கு விற்பனை செய்யாது தவிர்த்தல், கல்லேடுகள்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

காணப்படும் இடங்களில் பாதுகாப்பு வேலிகள் அமைத்தல், தொல் பொருட்களின் முக்கியத்துவம் பற்றி ஏனையவர்களுக்கு எடுத்துக்கூறல், கலைத்துவப் படைப்புகளைப் பார்வையிடச் செல்லும்போது தொட்டு உணர்வதைத் தவிர்த்தல் போன்ற நல்ல நல்ல அறிவுரைகளைக் கடைப்பிடித்தல் வேண்டும். எமது நாட்டில் காணப்படும் வரலாற்று புகழ் மிக்க இடங்களையும் கலைப்படைப்புகளையும் பாதுகாப்பது எமது கடமையாகும். பொலநறுவை ஈழத்துச் செழிப்பிற்கு காரணமாக அமைந்துள்ளது. இவ்வாறான பல விடயங்களை இந்நூலை வாசிப்பதன் மூலம் அறிந்து கொண்டேன். எதிர் கால சந்ததியினர் நூல்களை வாசிப்பதன்மூலம் பயனடைவர். அத்துடன் இந்நூலை வாசிப்பதற்கு நேரம் ஒதுக்குதல் அத்தியாவசியமானது.

'வாசிப்பு மனிதனை பூரணப்படுத்தும்'

நூலின் பெயர்	:	நட்பு ரீதியான தலை நகரம் பொலநறுவை
எழுத்தாளரின் பெயர்	:	கலைப்பட்டதார் ஜயசிங்க பாலசூரிய
மொழி பெயர்ப்பு	:	கனக இராச நாயகம்
வெளிவந்த ஆண்டு	:	2014
வெளியீட்டாளர்	:	ஜயசிங்க பாலசூரிய பெரக்கும் புத்தகங்கள், பொலநறுவை

'கொழும்பு தமிழ்ச் சங்கம் நடாத்திய கட்டுரைப்போட்டி தேசிய மட்டம்' தேசியமட்டத்தில் 2ம் இடம் பெற்ற வாசகர் மனப்பதிவு

பொது அறிவு

- செல்வி. வ.ஜக்சவித்தியா

தரம் - 8H

- அழகிய கூடுகட்டும் பறவை :- தூக்கணங்குருவி
- வேகமாகப் பறக்கும் பறவை :- பாடும் பறவை
- பறக்க முடியாத பறவை :- தீக்கோழி
- பறக்கும் போதே தூங்கும்பறவை :- ஆல்பட்றாஸ்
- அதிக நீர் அருந்தும் பறவை :- புறா
- மிகச்சிறிய முட்டையிடும் பறவை :- தேன்சிட்டு
- பறக்கும் முலையூட்டி :- வௌவால்
- பித்தப்பை இல்லாத முலையூட்டி :- எலி
- ஞாபக சக்தி கூடிய விலங்கு :- யானை
- மிகப் பெரிய வாயுள்ள விலங்கு :- நீர்யானை
- பாலைவனகப்பல் :- ஒட்டகச்சிவிங்கி
- மிகப் பெரிய முட்டையிடும் பறவை :- தீக்கோழி

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

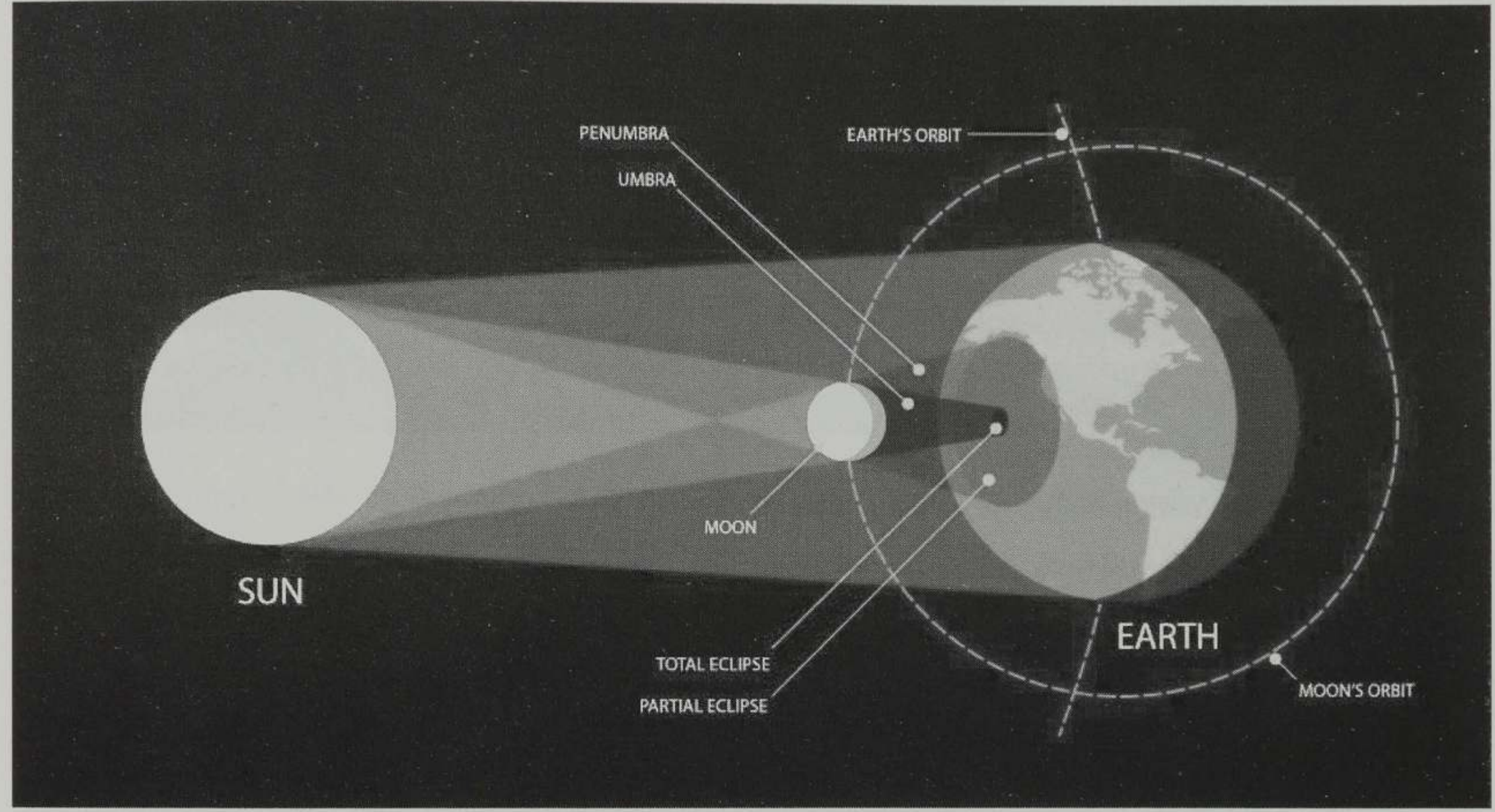
பொது அறிவு

- பிறப்பு விகிதமே இல்லாத நாடு - வாடிகன் சிட்டி
- உலகின் மிகப் பெரிய பங்குச்சந்தை - நியூயோர்க்
- வருடந்தோறும் பூமியில் புதைந்து வரும் நாடு - நெதர்லாந்து
- டாக்ஸி அதிகம் உள்ள நாடு - மெக்ஸிகோ
- கண்ணாடி தொழிலுக்கு பெயர் போன நாடு - பெல்ஜியம்
- படகு வடிவில் அமைந்துள்ள நாடு - இத்தாலி
- கடல் மட்டத்திற்கு கீழே உள்ள நாடு - டென்மார்க்
- வருடம் தோறும் புதிய ஜனாதிபதியைத் தெரிவு செய்யும் நாடு - சுவிட்சர்லாந்து
- உலகில் மிகப் பழமையான பாராளுமன்றம் உள்ள நாடு - ஐஸ்லாந்து
- நீரிலும் நிலத்திலும் அனைத்திலும் செல்லும் வாகனம் - ஹோவர் கிராக்ப்ட்
- தினசரி பத்திரிகை இல்லாத, படிக்கத்தெரியாத மக்கள் உள்ள நாடு - காம்பியா
- உலகின் தட்டையான சம தளமான நாடு - மாலை தீவு
- உலக மக்கள் அமைதியாக வாழ உகந்த நாடு - நோர்வே
- உலகில் அதிக மக்களால் தயாரித்து சாப்பிடப்படும் உணவு - நூடில்ஸ்
- கிறிஸ்மஸ் வாழ்த்து அட்டையை அறிமுகம் செய்த நாடு - நோர்வே
- ஒரே நாடாக இருக்கும் கண்டம் - அவுஸ்ரேலியா
- பழமை வாய்ந்த செய்தி நிறுவனம் - ரொயிட்டர்
- தனக்கு என்று தாய் மொழி இல்லாத நாடு - சுவிட்சலாந்து
- பத்திரிகை வெளிவராத நாடு - திபெத்
- ஒரு போதும் மலராத பூ - அத்திப்பூ
- வேர் இல்லாத தாவரம் - இலுப்பை
- உலகின் வறுமையான நாடு - ருவாண்டா
- விவாகரத்து செய்ய முடியாத நாடு - அயர்லாந்து
- ஆட்சி மாற்றம் இல்லாத நாடு - மெக்சிக்கோ
- உலகில் மிக அதிகமாக மின்னலால் பாதிக்கப்படும் நாடு - பனாமா
- உலகில் மின் தடை இல்லாத நாடு - குவைத்
- சத்தில்லாத உணவு - நீர்
- 365 நாட்கள் கொண்ட ஆண்டு முறையை ஏற்படுத்தியவர் - வாழுசவா
- பூச்சியத்தை உலகிற்கு அறிமுகப்படுத்திய நாடு - இந்தியா
- உலோக நாணயங்கள் புழக்கத்தில் இல்லாத நாடு - பராகுவே
- கலப்படம் செய்ய முடியாத உணவுப்பொருள் - கோழிமுட்டை

- **C. Sabthiga**, Grade - 13[com]

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சூரிய கிரகணமும் மூடநம்பிக்கையும்



விண்வெளி அதிசயங்களில் சூரிய கிரகணமும் ஒன்று. சூரிய கிரகணம் ஏற்படப் போவது அறிந்தால் அதனைக் காண அனைவரும் ஆசைப்படுவார்கள். விண்வெளியில் இந்த அற்புதக் காட்சி பல நாடுகளுக்கு சரியாகத் தெரிவதில்லை இதனால் விஞ்ஞானிகள் தங்கள் கணிப்பின் மூலம் எந்தெந்த நாடுகளில் தெளிவாக தெரியும் என்று கூறுகின்றார்களோ அந்த நாட்டிலுள்ள குறிப்பிட்ட பகுதிகளுக்கு உலகம் முழுவதிலும் இருந்து பார்வையாளர்கள் பறந்து செல்வார்கள்.

அந்த வகையில் 21ம் நூற்றாண்டில் 4வது சூரிய கிரகணம் ஏற்பட்டது. இந்த சூரிய கிரகணத்தை துருக்கி நாட்டில் மிகத்துல்லியமாக பார்க்க முடியும் என விஞ்ஞானிகள் அறிவித்தனர். அதனால் ஏராளமானோர் சூரிய கிரகணத்தை பார்வையிட துருக்கியில் வந்து குவிந்தனர். முழு சூரிய கிரகணம் மாலை 4:24 மணிக்கு தெரிந்தது வானில் நிகழ்ந்த அதிசயக் காட்சியை பலரும் கண்டு வியந்தனர்.

இது ஒரு புறம் இருக்க உண்மையில் சூரிய கிரகணம் என்றால் என்ன? சூரியன், சந்திரன், பூமி என்பன ஒரே நேர்கோட்டில் வரும்போது சூரிய கிரகணம் ஏற்படுகிறது. ஆனால் பழங்காலத்தில் சூரிய கிரகணம் தோன்றுவது ஏதோ கெட்ட செயல் நிகழப் போவது என பயந்தனர். உண்மையில் சூரிய கிரகணம் பற்றி அறிவியல் விளக்கம் அளிக்கப்பட்டபோதிலும் அதனைப்பற்றிய மூட நம்பிக்கைகள் மறைந்தபாடாகத் தெரியவில்லை.

பழங்காலத்தில் சூரிய கிரகணம் தோன்றும் போது நாட்டின் போர்களும், மோசமான செயல்களும் ஏற்படுவதற்கான அறிவிப்பாக கருதப்பட்டது சூரிய கிரகணம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஏற்பட்டால் சமைத்த உணவுகளை சாப்பிடமாட்டார்கள் காரணம் சூரிய கிரகணத்தில் உணவு கள் கெட்டுவிடும் என்ற நம்பிக்கையும் எமது நாட்டு மக்களிடையே இருந்தது

சூரிய கிரகண நம்பிக்கையால் அதிகம் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் கர்ப்பிணி பெண்கள் தான் அதாவது சூரிய கிரகணத்தின் போது கர்ப்பிணி பெண்கள் வெளியே சென்றால் பிறக்கப்போகும் குழந்தை குருடாகப் பிறக்கும் அல்லது கிழிந்த உதடுடன் பிறக்கும் என நம்பப்பட்டது சூரிய கிரகணம் பற்றிய மூட நம்பிக்கைகள் நமது நாட்டில் மட்டுமல்ல உலகிலுள்ள பல நாடுகளில் உள்ளது.

சீன நாட்டில் டிராகன் என்ற விலங்கு சூரியனை விழுங்கும்போது சூரிய கிரகணம் தோன்றுவதாக நினைத்தனர். சூரிய கிரகணம் ஏற்படும் போது தங்களுக்கு ஏற்படும் பயத்தை போக்க வெடி வெடித்தனர் கடந்த 2001 ஆண்டு நைஜீரியா நாட்டில் சூரிய கிரகணம் ஏற்பட்டது. அந்த நாட்டினர் மக்கள்மேலுள்ள கோபத்தால் சூரியக்கடவுள் கிரகணத்தை ஏற்படச் செய்கிறார் என நம்பினார்கள்.

அறிவியல் சிந்தனை வளராத பழங்காலத்தில் சூரிய கிரகணம் எதனால் ஏற்படுகிறது? அதனால் ஏற்படும் விளைவுகள் என்ன? என்பதை அறிய பலர் ஆர்வம் காட்டியுள்ளனர். இதற்கான ஆராய்ச்சிகள் நடத்தப்பட்டன. இந்த ஆராய்ச்சி கிறிஸ்து பிறப்பதற்கு முன்பே தொடங்கி விட்டது என வரலாறு கூறுகின்றது. கிறிஸ்து பிறப்பதற்கு முன்புள்ள சீன மன்னரான யோவிற்கு சூரிய கிரகண இரகசியத்தைப்பற்றிய அறிய ஆர்வம் ஏற்பட்டது. இதற்காக கிஸ் மற்றும் ஹோ என்னும் சகோதரர்களை ஆராய்ச்சி செய்து முடிவை கூறுமாறு ஆணையிட்டார். அவர்கள் இதற்கான ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்டனர் எனினும் சூரிய கிரகணம் வருவதற்கான சரியான காரணம் அவர்களுக்கு தெரியவில்லை இதனால் கோபமடைந்த மன்னர் அந்த சகோதரர்களின் தலையை வெட்டி எறிய உத்தரவிட்டார்.

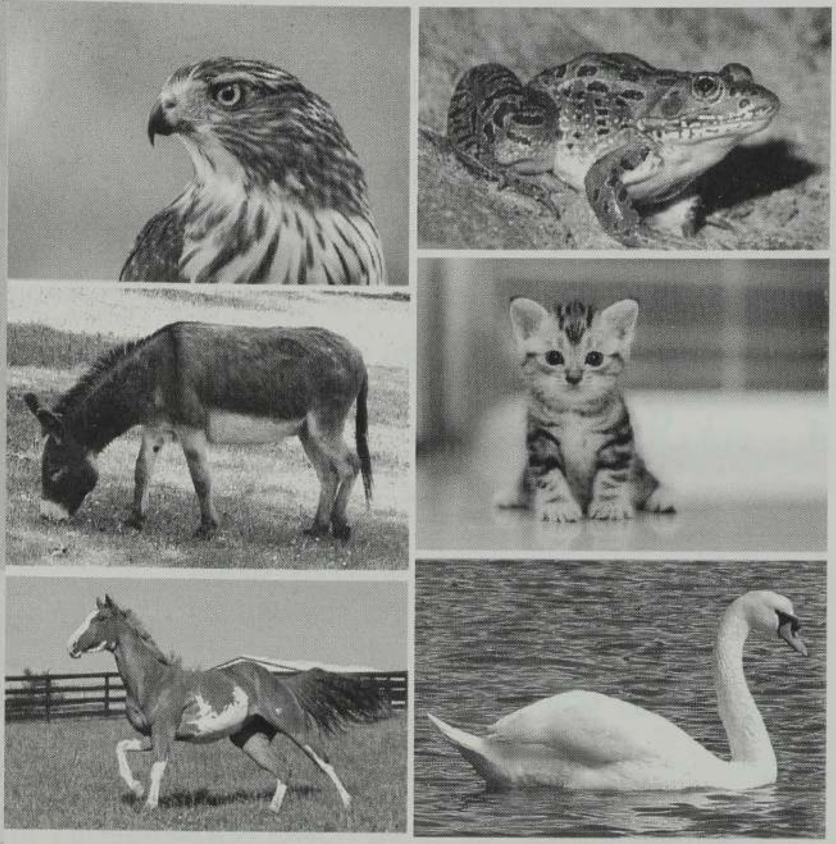
இங்கிலாந்து நாட்டில் 17ம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த John mildon என்பவரை தெரியாதவர்கள் இருக்க முடியாது
அவர் எழுதிய 'பேரடைஸ் லாஸ்ட்' என்ற நூலில் சூரிய கிரகணம் ஏற்படுவதனால் நாட்டில் ஒரு பகுதி அழிவுறும் என குறிப்பிட்டுள்ளார். இவ்வாறு சூரிய கிரகணம் தொடர்பில் மூடநம்பிக்கைகள் தற்காலத்திலும் மக்களிடையே நிலவுகின்றது.

- T. Thakshana
13 Commerce - 2019 Batch

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உயிரின வாழ்க்கைக் காலம்

1. பருந்து - 100 ஆண்டுகள்
2. கழுதை - 35 ஆண்டுகள்
3. குதிரை - 25 ஆண்டுகள்
4. நாய் - 15 ஆண்டுகள்
5. பூனை - 15 ஆண்டுகள்
6. நீர்வாத்து - 14 ஆண்டுகள்
7. கழுகு - 100 ஆண்டுகள்
8. புலி - 18 ஆண்டுகள்
9. சிங்கம் - 16 ஆண்டுகள்
10. அன்னம் - 40 ஆண்டுகள்
11. கரடி - 25 ஆண்டுகள்
12. தவளை - 10 ஆண்டுகள்



- ஹ. திவ்யஸ்ரீ
தரம்:- 1G

Medical Fitness
(மருத்துவ தகுதிகள்)

Blood pressure (குருதியமுக்கம்)

120/80 = சாதாரணம்
130/85 = சாதாரணம் (கட்டுப்பாட்டிற்குள்)
140/90 = அதிகம்
150/95 = மிகவும் அதிகம்

Pulse (நாடித்துடிப்பு)

நிமிடத்திற்கு 72 (நியமம்)
நிமிடத்திற்கு 60-40 (சாதாரணம்)
நிமிடத்திற்கு 40-80 (அசாதாரணம்)

Temperature (உடல் வெப்பநிலை)

98.4F - சாதாரணம்.
99.0F - மேலதிகம் (காய்ச்சல் :- Fever)

Compatiple Blood Types

O- = O-
O+ = O+, O-
A- = A-, O-
A+ = A+, A-, O+, O-
B- = B-, O-
B+ = B+, B-, O+, O-
AB- = AB-, B-, A, O-
AB+ = AB+, AB-, B+, B-, A+, A-, O+, O-

- B. Akchikka
Grade :- 7G

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பொது அறிவு

1. ஒருமணி நேரத்தில் 74 கி.மீ வேகத்தில் ஓடுவது?
   நெருப்புக்கோழி
2. எறும்புகளில் உள்ள வகைகள் எத்தனை?
   14,000
3. நயகரா நீர்வீழ்ச்சியைக் கண்டுபிடித்தவர் யார்?
   லூயிஸ் ஹெனடின்
4. எச்.பி.ஜே.பைப்லைன் திட்டமானது எதைக் கொண்டுசெல்ல உருவாக்கப்பட்டது?
   இயற்கை வாயு
5. இத்தாலி நாட்டின் தேசிய மலர்?
   லில்லி
6. இந்திய நேரம் எந்த இடத்தினை அடிப்படையாக வைத்து கணிக்கப்படுகிறது?
   அலகாபாத்
7. இந்தியாவின் பொதுப்பணித்துறையை நிறுவியவர் யார்?
   வில்லியம் பெண்டிங் ஆ.ராபட் கிளைவ்
8. உலகிலேயே வெப்பமான இடம் எது?
   அசீசீயா (லிபியா)
9. உலகிலே குளிர்ந்த இடம் எது?
   சைபீரியா (ரஷ்யா)
10. பிரிட்டனை அதிககாலம் ஆண்டவர் யார்?
    விக்டோரியா மகாராணி
11. இந்தியக்கப்பல் தொழிற்சாலை எங்குள்ளது?
    விசாகப்பட்டினம்
12. இந்தியாவிலுள்ள பாட்னாவின் பழைய பெயர்?
    பாலி புத்திரம்
13. திமிங்கலத்தின் உடலில் எத்தனை லீட்டர் இரத்தம் இருக்கும்?
    1000 லீட்டர்
14. காந்திஜி உருவம் பொறித்த அஞ்சல் அட்டையை முதலில் வெளியிட்ட நாடு?
    போலந்து
15. முதல் இருப்புக்கப்பலை செய்தவர் யார்?
    வில்கின்சன்
16. காந்த துருவங்களை கண்டுபிடித்தவர்?
    ரோஸ்
17. பைசாக் கோபுரம் எதனால் உருவாக்கப்பட்டது?
    சலவைக்கல்
18. யானையின் கர்ப்ப காலம் எத்தனை ?
    22

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

19. மனிதனை அடையாளங் காண கைரேகை பயன்படுகிறது. அதுபோல் மாட்டை அடையாளங் காண உதவுவது?
மூக்கு ரேகை

20. போக்குவரத்து காவலர்கள் இல்லாத நாடு?
நியூசிலாந்து

21. யாழ்ப்பாணத்தில் பாய்கிற ஆற்றின் பெயர்?
வழுக்கையாறு

22. ஒளி செல்லும் வேகத்தை கண்டுபிடித்த விஞ்ஞானி?
ரோமர்

23. சுறாமீனின் வாழ்நாள்?
20 முதல் 30 ஆண்டுகள்

24. இலங்கையில் அமைக்கப்பட்ட முதலாவது அரசியல் கட்சி எது?
தேசிய காங்கிரஸ்

25. ஹரி பாட்டர் நாவலின் ஆசிரியர் யார்?
ஜே.கே.ரௌலிங்

26. பிறக்கும் போது குழந்தைகளுக்கு எத்தனை எலும்புகள் இருக்கும்?
330

27. தார்ஜ் மஹால் எந்த வகை மார்பிளால்கட்டடப்பட்டது?
மக்ரானா

28. சேர் பட்டம் பெற்ற முதல் இலங்கையர் யார்?
ஆனந்த குமாரசாமி

29. கடலில் மீன்கள் பெருந்தொகையாக வாழுமிடத்தை அறியும் கருவி எது?
எக்கோ சவுண்டர்

30. தமிழில் வெளிவந்த முதல் செய்தித்தாள்?
உதய தாரகை

- சு. சஜித்தா
தரம் - 9V

தமிழ்மொழி

தடுக்கி விழுந்தால் மட்டும் அ......... ஆ.........
சிரிக்கும் போது மட்டும் இ...... ஈ..........
சூடுபட்டால் மட்டும் உ........ஊ......
அதட்டும் போது மட்டும் எ........ஏ.........
ஐயத்தின் போது மட்டும் ஐ........
ஆச்சரியத்தின் போது மட்டும் ஒ.......ஓ.......
வக்கணயின் போது எ ஔ.....
விக்கலின் போது மட்டும் ஃ.......
என்று தமிழ் பேசி
மற்றநேரம் வேற்று மொழி பேசும்
தமிழர்களிடம் மறக்காமல் சொல்
உன் மொழி தமிழ் மொழியென்று!

- மோ. அஸ்மிதா
தரம் - 4s

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தூதுவளையின் மகத்தான மருத்துவம்

- தூதுவளை இலையை அரைத்து அதன் சாற்றை 1 அல்லது 2 துளி காதில் விட்டால் காதுவலி, காதில் சீழ் வடிதல் குணமடையும்.

- இலைச்சாற்றை சம அளவு நெய்யில் காய்ச்சிக் காலை, மாலை ஒரு தேக்கரண்டி அருந்திவர என்புருக்கி நோய், கசநோய், மார்புச்சளி குணமடையும்.

- காயை உலர்த்தி தயிர், உப்பு, ஆகியவற்றில் பதப்படுத்தி எண்ணையில் வறுத்து உண்டு வந்தால் இதய பலவீனம் மலைச்சிக்கல் நீங்கும் பூவைக்காய்ச்சிப் பால், சீனி சேர்த்து 45 நாட்கள் பருகிவந்தால் உடல் அழகும் முக அழகும் பெறலாம்.

- தூதுவளை இலை 15கிராம் அளவில் சேகரித்து 500 மில்லிலீட்டர் தண்ணீர் கலந்து 200 மில்லிலீட்டர் காய்ச்சி வடிகட்டி 30-40 மில்லிலீட்டர் வரை ஒரு நாளைக்கு 3 முறை அருந்தி வந்தால் இருமல் சளியுடன் கூடிய காய்ச்சல் குணமடையும்.

- தூதுவளை இலையைத் தூள் செய்து தொடர்ந்து சிறிதளவு சாப்பிட்டு வந்தால் நீரிழிவு கட்டுப்படும்

- ஆஸ்துமா நோயாளிகள் காலை வேளை யில்வெறும் வயிற்றில் தூதுவளைச் சாறு 50 மில்லிலீட்டர் அருந்தி வந்தால் ஆஸ்துமாவினால் ஏற்படும் சளி, இருமல் குணமாகும்.

- செல்வி .கிஷோபா மோகன்

தரம் - 09^{V}

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பள்ளி செல்லும் பாலர் நாம்...!

பள்ளி செல்லும் பாலர் நாமும்
படித்து மேதையாகுவோம்
நல்ல பல ஒழுக்கம் பயின்று
நாமும் ஒழுக்க சீலராகுவோம்

பாடம் மட்டும் படித்திடாது
நல்ல கலைகள் பலவும் பயிலுவோம்.
கற்றறிந்த அறிஞர் குழாமில்
நாமும் ஒருவராகுவோம்

கல்வியோடு நல்ல விளையாட்டும் வேண்டுமே
உடல் உளமும் வளம் பெறவே
நோய் நொடியும் அண்டாத
உரமான உடலும் வேண்டும்

வைத்தியராய் ஆகி நாமும்
சேவைகள் பல செய்திடவே வேண்டுமே
பொறியியலாளராகி தலை நிமிர்ந்த
கட்டடங்கள் பலவும் கட்டுவிக்க வேண்டுமே

ஆசிரியராகி நல்ல மதிப்பெண்கள் எடுத்துரைக்கவே
அறிவைத் தேடி நாமும் படிக்க வேண்டும் பாரே
நீதிபதியும் நீவீர் ஆக வேண்டுமே
நீதியுரைத்து சமூக ஒழுக்கம் மலர வைக்க வேண்டுமே

- செல்வி. வாசுதேவன்
தக்ஷனா
தரம் - 5S

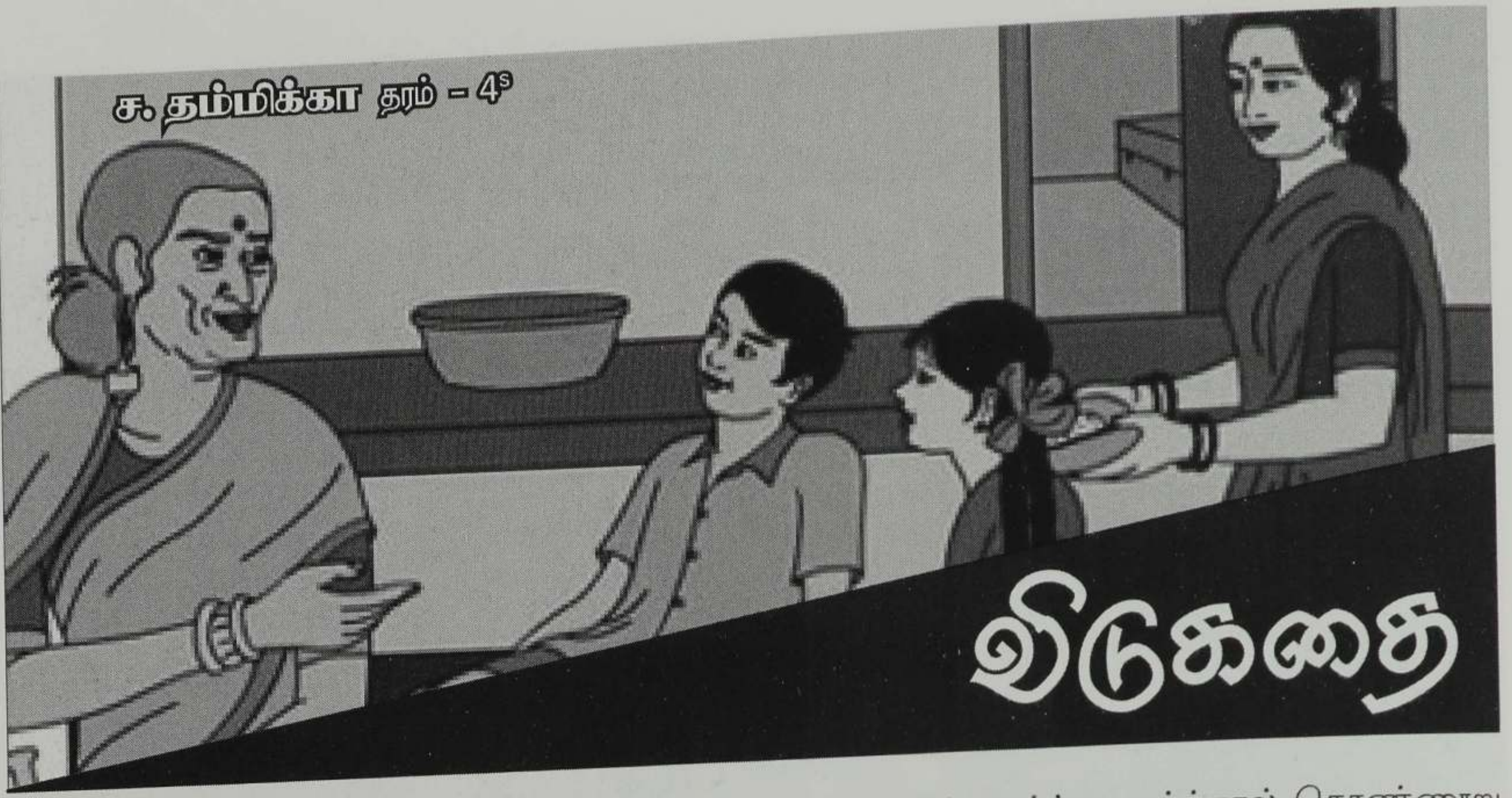
பாடல்

பச்சை மேனி உடையவரே
சிவப்புச் சொண்டு கொண்டவரே
பறந்து இங்கே வாவா
பழங்கள் உனக்குத் தருகிறேன்

உன்னைப்பார்த்துக் கேட்டதும்
மரங்களுக்குள் ஒளிகிறாய்
கீச்சு கீச்சு என்கிறாய்
பிறகு பறந்து வருகிறாய்

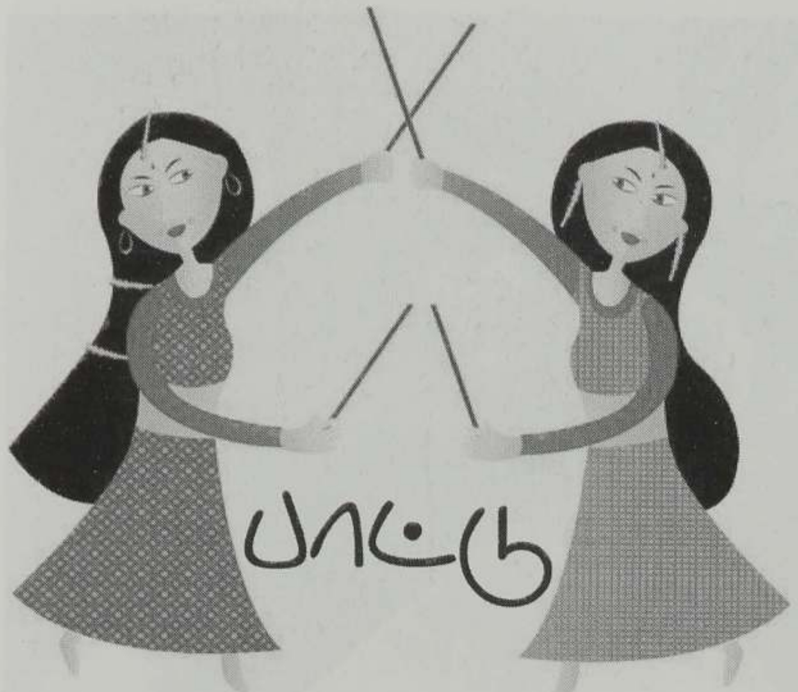
- அ. விதுஷிக்கா -
தரம்: - 6V

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



1. ஆழ குழி தோண்டி அதிலே ஒரு முட்டை இட்டு அண்ணார்ந்து பார்த்தால் தொண்ணூறு முட்டை அது என்ன? தென்னை மரம்
2. தங்கச்சி விளக்கு காட்டுவாள் அண்ணன் மத்தளம் கொட்டுவான் அம்மா தண்ணீர் தெளிப்பார் அது என்ன? மின்னல், இடி, மழை
3. சின்னப்பாப்பா குழியில் விழுந்திட்டா அடிபடாம எழுந்திட்டா அது என்ன? குழி பணியாரம்
4. பறக்கிறான், குதிக்கிறான், பக்குவமாய் பந்திக்கு பொயிட்டான் அது என்ன? சாதம்
5. உப்பு தண்ணீரோடு உருளுது ஒருபந்து அது என்ன? பூமி
6. பச்சைக்கிளிப் பெண்ணுக்கு உடம்பெல்லாம் முள்ளாம் அது என்ன? கள்ளிச் செடி
7. முத்து வீட்டுக்குள்ளே தட்டு பலகை அது என்ன? நாக்கு
8. மண்ணுக்குள் கிடப்பவன் மங்களகரமானவன் அவன் யார்? மஞ்சள்
9. அழுவேன் சிரிப்பேன் அனைத்தும் செய்வேன் நான் யார்? முகம் பார்க்கும் கண்ணாடி
10. எத்தனை தரம் மூடித்திறந்தாலும் ஓசை வராத கதவு அது என்ன? கண் இமை
11. உச்சியிலே ஒரு இனிப்புக்கோட்டை அது என்ன? தேன்கூடு
12. ஆண்டு தோறும் வரும் வரி அடுத்துவரும் வரி அது என்ன? ஜனவரி, பெப்ரவரி
13. ஆயிரம்பேர் வந்தாலும் வந்த சுவடு தெரியாது அது என்ன? எறும்பு
14. வினா இல்லாத வினா அது என்ன? பணிவிடை
15. நீரிலுள்ள கல் எது? கலங்கல்
16. கேடயமுள்ள வீரனுக்கு வாள் இல்லை அது என்ன? ஆமை
17. கடலுக்குள் பூத்தது கோயிலிலே முழங்குவது? சங்கு
18. மண்ணுக்குள் செய்து வைத்த சோப்புகள் அது என்ன? உருளைக் கிழங்கு
19. வெள்ளி கிணற்றிலுள்ள தண்ணீர் அது என்ன? தேங்காய்
20. கண்ணுண்டு ஆனால் பார்க்க முடியாது? ஊசி

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



பாட்டு

பாட்டுபாடுவோம்
ஆட்டம் ஆடுவோம்
பாலர் நாங்கள் ஒன்று கூடி
பக்குவமாய் ஒற்றுமையாய்
பாட்டுப் பாடுவோம்
ஆட்டம் ஆடுவோம்

நாளை உலகின் தலைவர்கள் நாங்கள்
நாளை உலகம் எங்கள் கையில்
ஏழை செல்வம் எற்றத்தாழ்வு
இல்லா உலகம் எங்கள் உலகம்

பகையும் இல்லை போரும் இல்லை
பஞ்சம் இல்லை பசியும் இல்லை
அமைதி நிலவும் உலகில் நாங்கள்
அன்பு பொங்கும் வாழ்வு வாழ்வோம்

- **S. ஸ்ருத்தி**
தரம் - 7G

பந்து

பந்து பந்து பந்து
பார்ப்பதற்கு அழகான பந்து
அப்பா வாங்கித்தந்த பந்து
கோளவடிவமான பந்து

-சி.டெனிகா
தரம்- 2G

சுத்தம் சுகம்

சுத்தமாக வாழுவோம்
சுகமாக வாழுவோம்
நித்தம் இந்த உலகில் நாங்கள்
நிம்மதியாய் வாழுவோம்

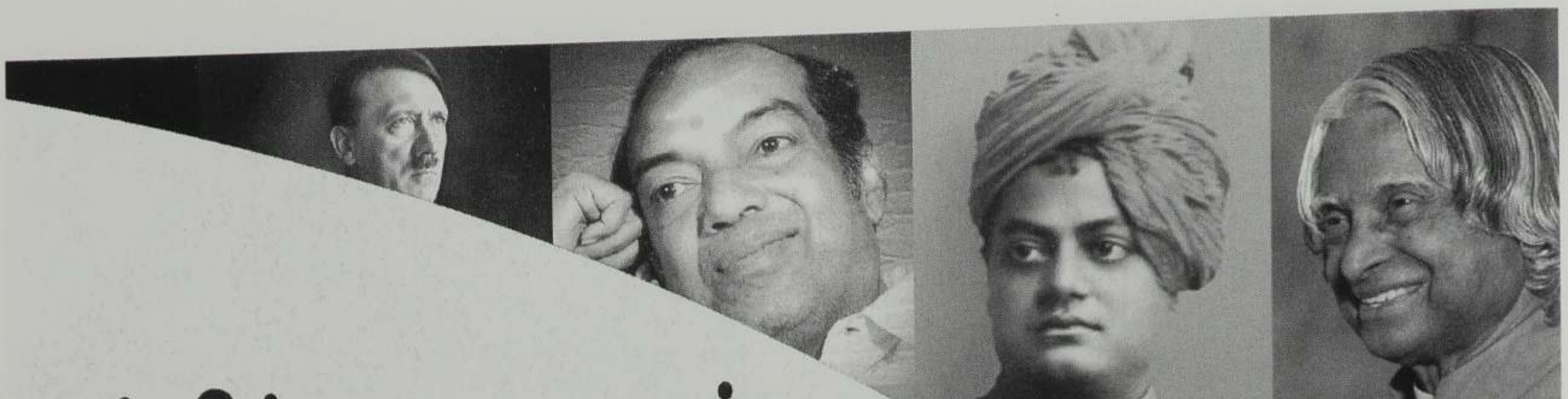
நோயில்லாத வாழ்வுதானே
குறைவில்லாத வாழ்வு ஆகும்
நோயில்லாமல் வாழ நாங்கள்
நூல்கள் கற்று பயனில்லை

குடிக்கும் நீரைசுத்த நீராய்
கொதிக்கவைத்துப் பருகுவோம்
குடியிருக்கும் வீட்டை என்றும்
கூட்டிச் சுத்தம் செய்வோம்

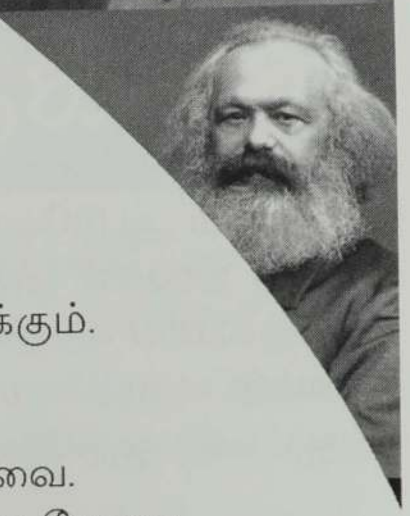
அசுத்தப்பொருட்களை தாழியில்
ஆழப் புதைத்து மூடுவோம்
அழுக்கின்றி கையை உடலை
அவ்வப்பொது கழுவுவோம்.

- **L. ஸ்ருத்தி**
தரம் 7G

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



நற்சிந்தனைகள்



தன்னை அறிந்தவன் ஆசைப்பட மாட்டான்.
உலகத்தை அறிந்தவன் கோபப்பட மாட்டான்.
இந்த இரண்டையும் உணர்ந்தவன் துன்பப்பட மாட்டான்.

- பகவத்கீதை -

யார் என்ன சொன்னாலும் உன் கொள்கையை மாற்றி கொள்ளாதே.
ஒரு சமயம் நீ மாறினால் ஒவ்வொரு முறையும் நீ மாறவேண்டியிருக்கும்.

- கண்ணதாசன் -

வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற வேண்டுமானால் நல்ல நண்பர்கள் தேவை.
வாழ்நாள் முழுவதும் வெற்றிபெற வேண்டுமானால் ஒரு எதிரியாவது தேவை.

- A.P.J. அப்துல்கலாம் -

ஜெயிப்பது எப்படி என்று யோசிப்பதை விட தோற்பது எப்படி என்று யோசித்துப் பார்
நீ ஜெயித்து விடலாம்.

- ஹிட்லர் -

நீ பெற்ற துன்பத்தை விட அதில் நீ பெற்ற அனுபவமே சிறந்தது.

- விவேகானந்தர் -

வெற்றி இல்லாத வாழ்க்கை இல்லை வெற்றி மட்டும் வாழ்க்கை இல்லை.

- பில்கேட்ஸ் -

விதைத்தவன் உறங்கினாலும் விதைகள் உறங்குவதில்லை.

- காரல் மாக்ஸ் -

பூக்களாக இருக்காதே உதிர்ந்து விடுவாய் செடிகளாக இரு பூத்துக்கொண்டிருப்பாய்.

- விவேகானந்தர் -

தோல்வி உன்னை துரத்துகிறது என்றால் வெற்றியை நீ நெருங்குகிறாய் என்று அர்த்தம்.

- நெப்போலியன் -

அவமானங்கள் சேகரித்து வை வெற்றி உன்னைத் தேடிவரும்.

- A.R ரகுமான் -

- நிர்மலன் ஆத்மிகா
தரம் 6S

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு

1. அரளிப்பூ :- தலையில் வைத்துக்கொண்டால் பேன் ஒழியும்.
2. ரோஜாப்பூ :- ரோஜா இதழ்களை அப்படியே சாப்பிட்டால் வாய்ப்புண் குணமாகும்.
3. கொத்தமல்லி :- மூளை, மூக்கு சம்பந்தமான சகல வியாதிகளும் தீரும்.
4. செவ்வாழைப்பழம் :- கல்லீரல், மூத்திர வியாதியைக் குணமாக்கும்.
5. நாவல் பழம் :- நீரிழிவை நீக்கும் புண்ணை நீக்கும்.
6. கொய்யா :- சக்கரை வியாதியுள்ளவர்களுக்கு நல்லது.
7. பப்பாளி :- மூல வியாதிகளுக்கு நல்லது.
8. மாம்பழம் :- இரத்த அழுத்தம் சீராகும்.
9. ஆப்பிள் :- மலச்சிக்கலைப்போக்கும்.
10. திராட்சை :- இரத்த அழுத்தத்திற்கு நல்லது.
11. எலுமிச்சை :- மலச்சிக்கலைப்போக்கும்.
12. செரி :- கருப்பை வியாதிக்கு நல்லது.
13. மாதுளம் பழம் :- இப்பழச்சாற்றில் பால் சேர்த்தால் இரும்புச்சத்து கிடைக்கும்.
14. இஞ்சி :- இதை மென்று தின்றால் குரல் கம்மல் சரியாகும்.
15. வெந்தயம் :- கல்லீரல் வீக்கம், இருமல், வயிற்றுவலிக்கு சிறந்தது.
16. வெங்காயம் :- வெண்ணையுடன் கலந்து சாப்பிட மூல வியாதி குணமாகும்.
17. பூண்டு :- பூண்டை சுட்டு சாப்பிட்டு நீர் குடித்தால் இருதய நோய்க்கு நல்லது.
18. நெல்லிக்கனி :- உடல் அசதியைப் போக்கி உடலுக்கு புத்துணர்ச்சி வழங்கும்.
19. வல்லாரை :- நினைவாற்றலை வழங்கும்.
20. வெந்தயம் :- மார்புவலி குணமாக வேகவைத்து உண்ண குணமாகும்.
21. குங்குமப்பூ :- இரத்தத்தை தூய்மைப்படுத்தும்.
22. முள்ளங்கி :- கப நோய், இருமல் ஆகியவற்றை நீக்கும்.
23. வெண்கடுகு :- முடக்குவாதத்தைகுணமாக்கும்.
24. மாதுளம்பூ :- அறுகம்புல் சாறு 15 மி.லி 3 வேளை குடித்து வர மூக்கில் இரத்தம் வடிதல் நிற்கும்.
25. வாழைப்பூ :- சீதபேதி, ரத்த மூலம் கட்டுப்படுத்தலாம்.

- க. நிலானு
தரம் :- 08S

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பொன்மொழிகள் பழமொழிகள்

- நெருப்பில் இறங்கிய பிறகு வெயிலுக்கு அஞ்சுவதில் அர்த்தமில்லை.
- எந்தக் கண்ணாடியும் ஒரு பெண் அழகில்லை என்று அளுக்கு சொல்லிய தில்லை.
- நான் எடுக்கும் முடிவு சரியா என்று எனக்கு தெரியாது. ஆனால் எடுத்த முடிவை சரியாக்குவேன்
- பிறர் முதுகுக்கு பின்னால் நாம் செய்ய வேண்டிய வேலை 'தட்டிக் கொடுப் பதுதான்'.
- நம்பிக்கையுள்ள மனிதனுக்கு, எப்பொதும் ரோஜாதான் கண்ணில் படும்; முட்கள் இல்லை.
- படிப்பு ஒருவனை அறிவாளியாக மாற்றும் ஆனால் அன்பு மட்டுமே ஒருவனை மனிதனாக மாற்றும்.
- எதிலும் குறை காண்பவர்களுக் ரசிக்கத் தெரியாது; எதையும் ரசிக்க தெரிந்த வனுக்கு குறை காணத் தெரியாது
- ஒருவன் எப்படிப்பட்டவன் என்பதை பழகித்தான் முடிவு செய்ய வேண்டுமே தவிர அடுத்தவர் சொல்வதைக்கேட்டு முடிவு செய்யக் கூடாது.
- எப்போதும் நல்லதையே செய் அது சிலரைத் திருப்திப்படுத்தும் பலரை ஆச்சரியப்படுத்தும்.
- நதிபோல நம்பிக்கையுடன் நகர்ந்து கொண்டே இருங்கள்; ஓரிடத்தில் கடல் போல் காத்திருக்கும் போற்றி

- ந. தக்ஷனா

தரம் - 09V

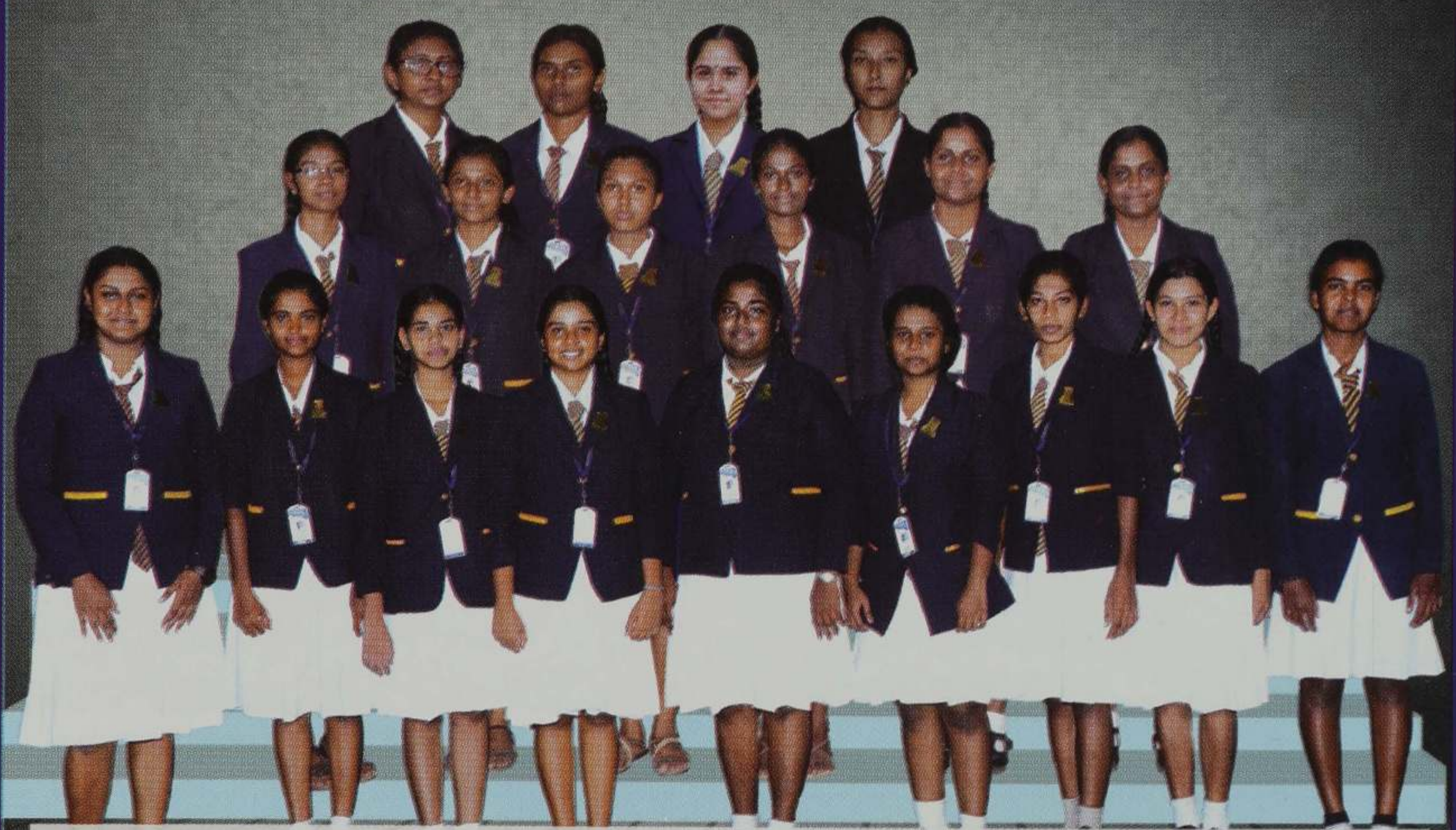
1. பொறுமை என்பது கசந்த வேப்பமரம், ஆனால் அதன் பழங்கள் இனிக்கும்.
2. கண்களால் காண முடியாததற்கு இதயம் ஆசைப்படாது.
3. மற்றவனுக்கு குழி வெட்டுகிறவன் தானே அந்தக் குழியில் வீழ்வான்.
4. கனிகள் பழுத்துத் தொங்கும் மரத்தின் மேல்தான் கல்லெறிவார்கள்.
5. செய்வதற்கு அரிதானது என்பது எதுவோ அதை அறிந்து கொள்வது விவேகமாகும்.
6. மழை ஒரு வீட்டுக்கூரை மீது மட்டும் பெய்வதில்லை.
7. அறிவுரை அனைவருக்கும் புரியும் தேவைப்படுகிறவனுக்குத் தவிர.
8. அறிவாளி மனதை மாற்றிகொள்வான் முட்டாள் மாறவே மாட்டான்.
9. ஆயிரம் முறை அளந்தாலும் வெட்டுவது ஒரு முறைதான் இருக்க வேண்டும்.
10. ஒவ்வொன்றையும் இரு முறை செய்ய முடியுமானால் எதையும் சிறப்பாகச் செய்து விடலாம்.
11. உள்ளவனிடம் கேட்காதே உனக்கு நலம் பேணுபவனிடம் கேள்.
12. எல்லா மனிதரும் சமம் வேறுபடுத்துவது கல்வி மட்டுமே.

- M. மதுசிக்கா

தரம் - 6G

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சிரேஸ்ட மாணவ தலைவிகள் - 2011



1st Row L -R : L.I.Akshaya, K.Virutchigo, M.Mithushika, S.Thuwaraha, V.Thakshana, B.Nilaaviniy, Nithurshika, A.Arshana, J.Adriya

2nd Row L -R : V.Suwetha, S.Abishanya, Kirushika, Bavanitha, Priyanthi, Piriyanka

3rd Row L -R : S.Asvitha, Jeyathurka, S.Divyani, Kagenthini.

Absenties : R.Rakshana, T.Vyshalee, J.Krishayini, T.Dilakshini, T.Abinaya, K.Shobana, S.Saigayathri, S.Sulojah, S.Arthana, S.Mayura.

கனிஸ்ட மாணவ தலைவிகள் - 2011

01. C. Kishathdhanna
02. E. Thushara
03. S. Pravarsine
04. U. Thanushmitha
05. R. Vyzhetha
06. S. Thenuka
07. S. Madumitha
08. M. Kavilashna
09. V. Yukthi
10. U. Lathusha
11. Z. Shanuja
12. C. Sheymughe
13. P. Vimuksha
14. S. Siromiya
15. P. Kishani
16. N. Nilukshana
17. N. Jadhushaya
18. S. Pranuja
19. K. Vinmathi

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கனிஷ்ட பாண்ட் வாத்தியக்குழு

In-charge Teacher : Mrs.S. Mohanadas.

1st Row L -R : S.Risha, P.Shanjuktaa, Y.Rukshiya, P.Harshana, V.Harshikka, Shaidhannya Santhasena (Leader) S.Thakshika, Antonita Pratheeka Coreira, S.Perukshikka, B.Thenusha, U.Kishani.

2nd Row L -R : V.Harini, M.Kavilashni, K.Thaneesha, V.Lithoorshna, P.Thivathmikka, J.Amshika, S.Shagari.

3rd Row L -R : J.Jeni Princela, J.Dhaarapi, P.Heshani, G.Kiruthi, N.Luckshika, U.Jugamithra, R.Piruthika.

Absenties : M.Anerutha, S.Harshikka, Thuthipara Thava Yoganathan Shynica, K.Kishobitha, R.Nayanitha.

சிரேஸ்ட பாண்ட் வாத்தியக்குழு - 2011

In-charge Teacher : Mrs.M. Ruban.

Band Leaser : Ms.S. Thuwaraka.

Ms.B.Abinaya, Ms.M.Z.A.Sahana, Ms.U.Timarin, Ms.I.Dilukshini, Ms.Y.Inthuja, Ms.V.Keshayini, Ms.P.Mathurya, Ms.P.Pavithra, Ms.R.Mayura, Ms.T.Shathvika, Ms.S.Litharshika, Ms.K.Karunya, Ms.R.Rakshana, Ms.S.Thenuka, Ms.E.Thushara, Ms.K.Abarna, Ms.J.Liveiya Zabatini, Ms.U.Sanjana, Ms.S.Rukshikka, Ms.C.Sheymughi, Ms.Keshavaprani, Ms.J.Aparajitta, Ms.S.Shojika, Ms.S.Manuthirai, Ms.M.Krithika.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சுற்றாடல் கழகம் - 2017

சுகாதாரக் கழகம் - 2017

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

குருளைச் சாரணியர் - 2017

சாரணியர் - 2017

பெண் சாரணியர் - 2017

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

எமது ஆசான்கள்

ஆரம்பப் பள்ளிக்கு,
துள்ளி நான் அடி வைக்க
அன்பாய் அரவணைத்த
அன்னையர் நீங்கள் தான்!

பார் போற்ற நாம் படிக்க
பிஞ்சுக் கரம் பிடித்து,
பிழைகள் பல பொறுத்த
பொன்னான பொக்கிஷங்கள் நீங்கள்:

உலகு போற்றும் ஒழுக்கங்களை
ஓங்கச் செய்யும் ஒப்பற்ற
ஒளி விளக்குகளும் நீங்கள்!
கண்ணை இமை காப்பது போல் - காத்து
வழி நடத்தினீரே
எம்மைப் பாதுகாத்த - எமது
ஆசான்களை நாம்
வாயாரப் போற்றுகிறோம்.

கல்வி எனும் இமயம் ஏற,
அத்திவாரங்கள் அமைத்த
அன்பான ஆசான்களே!
உங்களை வணங்கி வாழ்த்தி - எம்
உள்ளத்தையே அர்ப்பணிக்கிறோம்
நன்றி! நன்றி! நன்றி!

- S.C. Hamsika
Grade :- 9[S]

அம்மா...

இந்த உலகினில்
நான் நேசித்திடும்
என் உயிர் ஜீவன்
என் அம்மா

ஆசையாய் பேசிடுவார்
அன்பு முத்தங்கள் தந்திடுவார்
நான் சோர்வடையும் போதெல்லாம்
என்னை ஊக்கப்படுத்திடுவார்

என் விருப்பங்கள் அனைத்தையும்
நிறைவேற்றிடுவார்
என் பிடிவாதங்களின் போது சற்று
பிடி தளர்ந்தே போய் விடுவார்

பத்து மாதம் சுமந்து
பெற்ற என் தாயிற்கு
நான் பட்டம் பெற்றே
பரிசளித்திட வேண்டும்.

எத்தனை பிறவிகள்
வந்த போதும்
நான் என் தாயிற்கே
மகளாய் பிறந்திட வேண்டும்

அம்மா!.... எத்தனை
பெரிய மாத்திரம்....
எத்தனை பெரிய ஆனந்தம்...

- ர. கிஷ்னுகா
தரம் - 4[V]

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அம்மாவின் அன்புக்களவேது...

அம்மா எனது அம்மா என்றும்
அன்பு காட்டும் அம்மா
உண்ண உணவு ஊட்டி
ஊக்கம் தரும் அம்மா

என்னை மடியில் இருத்தி
இரக்கம் காட்டும் அம்மா
உன்னைப்போல் உலகில்
உதவும் கரங்கள் உண்டோ

ஆசைப்பட்ட உணவை
பாசத்தோடு ஊட்டி
நேசம் உள்ள மகவாய்
நிவர்த்தி செய்யும் அம்மா

சீருடையில் என்னை
சிறிது தூரம் சுமந்து
பாடசாலைப்பையை
தோளில் அணியும் அம்மா

பள்ளி முடியும் நேரம்
துள்ளி என்னைத் தேடி
வாசல் வந்து காக்கும்
வாஞ்சை நிறைந்த அம்மா

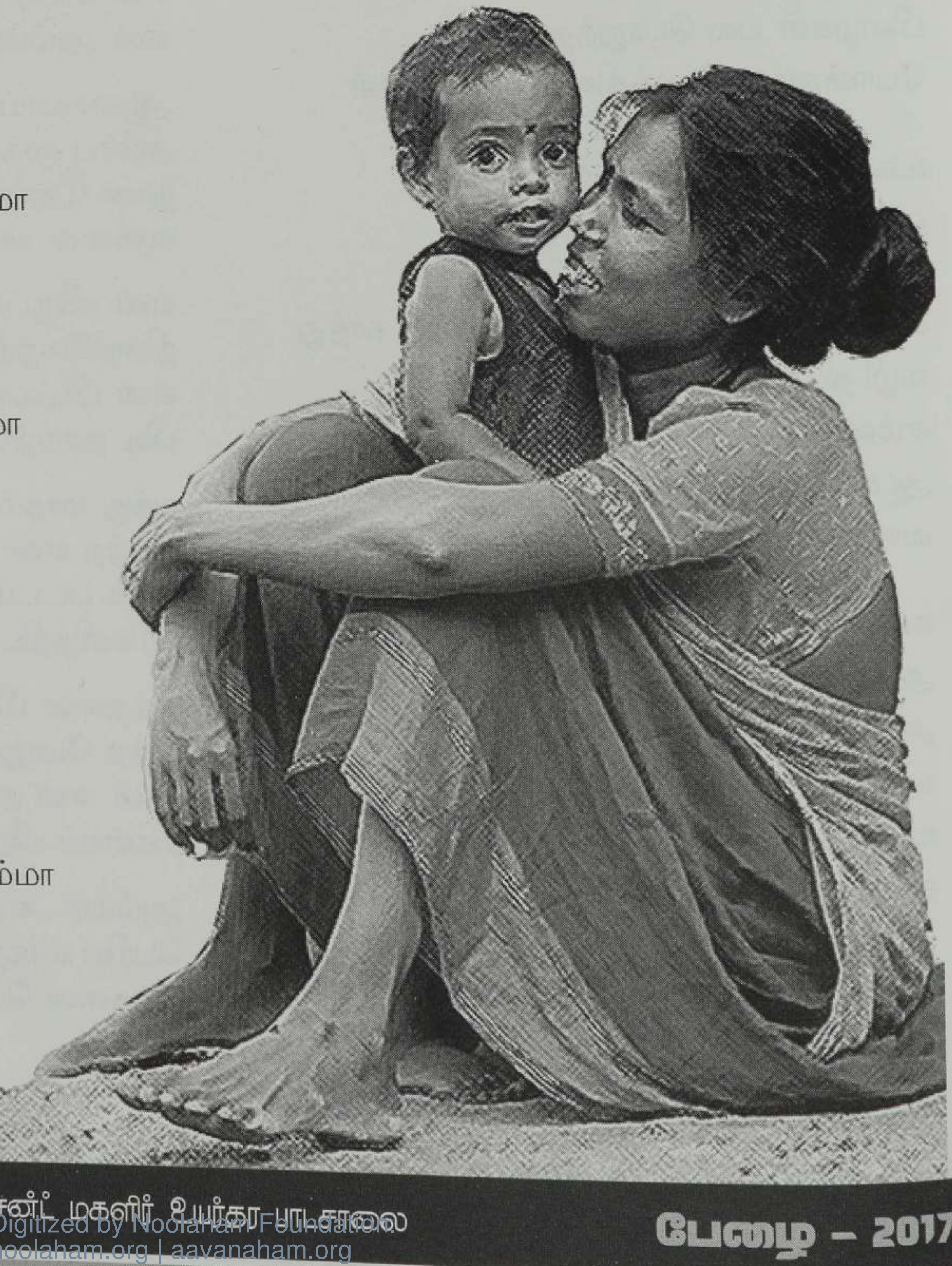
சின்னஞ்சிறிய கதைகள்
செம்மையாகச் செப்பி
சிரிக்கவைக்கும் அம்மா
சிறந்த ஆசான் அம்மா

குற்றம் செய்த போதும்
குறுந்தடியைக் காட்டி
கற்று வழி காட்டும்
கருணைத் தெய்வம் அம்மா

பள்ளிகூடம் செல்ல
பாதி வழிக்கு வந்து
ஆசை முத்தம் தந்து
அனுப்பி வைக்கும் அம்மா

நாம் வரும்போதே
கோலம் போட்டு வீட்டைக்
காட்சிப் படுத்தும் அம்மா
கலங்கரை விளக்கு அம்மா

ஞாலம் போற்ற எனக்கு
ஞானம் ஊட்டும் அம்மா
தீயில் கரைந்து ஒளிரும் அம்மா
மெழுகு போன்ற அம்மா



கு.கிரித்திகா
தரம் - 04S

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சுவாமி விவேகானந்தரின் வீரமொழிகள்

- சி. அக்ஷயா
தரம் - 6G

1. உன்னை வலிமை படைத்தவனாய் நினை; வலிமை உடையவனாக நீ ஆவாய்.
2. வலிமையே வாழ்க்கையின் முக்கிய வழிகாட்டி
3. பொங்கும் ஆனந்தமும் உற்சாகமும் உன் ரத்தத்தில் இருக்கட்டும்.
4. உன்னை பலவீனப்படுத்தும் எதையும் உன்கால் விரலால் கூட தீண்டாதே.
5. உடலை வலிமையாக்கு பிறகுதான் உன்னால் மனதைக் கட்டுப்படுத்த முடியும்.
6. தன் சொந்தக்கால்களில் ஒருவனை நிற்க செய்வதே உண்மையான கல்வி.
7. நீ இந்த உலகத்திற்கு வந்திருக்கிறாய்; அதற்கு அடையாளமாக எதையாவது விட்டுச்செல்.
8. நம்பிக்கை கொள்; உறுதியான தீர்மானங்களே மனத்தான செயல்களுக்கு தொடக்கம்.
9. வலிமையே வாழ்வு; பலவீனமே மரணம்.

இரண்டாம் தாய் (ஆசிரியர்)

எங்கிருந்தோ வந்திருந்தோம்
உன் மடியில் சேர்ந்திருந்தோம்
சிறு விதைகளாய் பிரிந்திருந்தோம் - உன்னால்
பெரு விருட்சங்களாய் வளர்ந்து விட்டோம்.

கற்பித்த ஆசான்கள் ஆருயிர் தந்தனரே
நல் வாழ்க்கைக்கு வழியையும் காட்டினரே
தவறுகள் நாம் செய்தபோதெல்லாம்
அன்பாய் எம்மை திருத்தினரே.

சின்ன சின்னதாய் பூச்செடிகள் நட்டுவித்தோம்
பூப் பூத்த போதெல்லாம் மனதில் வாஞ்சை கொண்டோம்
ஓடி விளையாடுகையில் கால் தடக்கி விழுந்திடுவோம்
மறு நாள் நொண்டிக் கொண்டு உன்னடி வந்திடுவோம்.

எமக்கு வாழ்வளித்த வள்ளலே - இன்று
உம்மை விட்டு மாணவனாய் பிரிகிறோம் - என்றும்
உன்னுடன் உயிராய் இருப்போம் - நீ
எம் இரண்டாம் தாயல்லவா

- தே. சுருதியா
தரம் - 9S

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வாசித்ததில் பிடித்தது

"உறக்கத்தில் வருவதல்ல கனவு உன்னை உறங்க விடாமல் செய்வதே கனவு!'

மாணவிகள் மத்தியில் A.P.J அப்துல் கலாம் பேசிய போது இந்த இனிய காலைப் பொழுதில், நான் பிறந்து கொண்டேயிருப்பேன் என்ற ஒரு கவிதையை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன். இந்தக் கவிதையை எல்லோருக்கும் என்னுடன் சேர்ந்து சொல்லுங்கள்.

நான் பிறந்தேன் அரும்பெரும் சக்தியுடன், நான் பிறந்தேன் நற்பண்புகளுடன், நான் பிறந்தேன் கனவுடன், வளர்ந்தேன் நல்ல எண்ணங்களுடன், நான் பிறந்தேன் உயர் எண்ணங்களை செயற்படுத்த, நான் பிறந்தேன் ஆராய்ச்சி உள்ளத்துடன், நான் பிறந்தேன் என்னால் முடியும் என்ற உள்ள உறுதியுடன், நான் பிறந்தேன் ஆகாய உச்சியில் பறக்க, நான் பூமியில் ஒரு போதும் தவழமாட்டேன், தவழவேமாட்டேன், ஆகாய உச்சி தான் என் இலட்சியம். பறப்பேன், பறப்பேன் வாழ்வில் பறந்து கொண்டேயிருப்பேன்.

இந்த கவிதையின் மூலாதாரம் என்னவென்றால், என்னால் முடியும். நான் வெற்றியடைந்தே தீருவேன் என்பதாகும். அந்த வெற்றிக்கு மூலகாரணமானவைகள், அறிவு, உழைப்பு, தைரியம் மற்றும் முயற்சி ஆகும்.

பறக்க வேண்டும் என்ற உணர்வு வாழ்வில் பெரிய இலட்சியத்தை அடைய வழிவகுக்கும். அந்த இலட்சியத்தை அடைய என்ன செய்யவேண்டும். என்னுடைய கருத்து என்னவென்றால் உன் உள்ளத்தில் இலட்சிய ஒளி பிரகாசிக்கட்டும். இலட்சியத்தையடைய அறிவாற்றலை பெருக்கவேண்டும். அதை அடைவதற்கு உழைப்பு முக்கியம். உழை, உழை, உழைத்துக் கொண்டே இரு. அத்துடன் மாணவ-மாணவிகளுக்கு விடாமுயற்சி இருக்க வேண்டும். விடா முயற்சியுடன் உழைத்தால் வெற்றி நிச்சயம். நீயாராக இருந்தாலும் வெற்றி உன்னை வந்து சேரும்.

புத்தகமும், கல்வியும், அறிவாற்றலும், தோல்வி மனப்பான்மையில் இருந்து, தவறான செய்திகளிலிருந்து, ஊழல் சிந்தனையிலிருந்து நம்பிக்கையின்மையிலிருந்து விடுபட்டு, உங்கள் இலட்சியம் வெற்றி பெறவைக்கும். உங்களுக்கென்று ஒரு இலட்சியம் உருவாக வேண்டும். இதற்கு நீங்கள் கனவு காணும் வல்லமையை மனதில் விதைக்க வேண்டும். உறக்கத்தில் வருவதல்ல கனவு. உன்னை உறங்க விடாமல் செய்வது தான் கனவு. நீயாராக இருந்தாலும் பரவாயில்லை. நீ எண்ணுவது விண்மீனாக இருந்தாலும் உன் உழைப்பால் நீ எண்ணியது உன்னை வந்து சேரும். தோமஸ் அல்வா எடிசன், ரைட் சகோதரர்கள், அலெக்சாண்டார், கிரஹம்பெல், சேர். சி.வி. ராமன், கியூரி, சீனிவாச ராமானுஜம் போன்றோர் தங்கள் இலட்சியத்தில் எள்ளளவும் விலகாமல் தங்கள் இலட்சியத்தை அடையும் வரை மனம் தளராமல் உழைத்ததால் வெற்றி பெற்றார்கள். அதை நீங்களும் மனதில் பதிய வைத்துக் கொண்டால் நீங்களும் இலட்சியத்தை அடைய முடியும் என்று தெரிவித்தார்.

- அ. பிரம்மசாலினி

தரம் - 10H

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அம்மா... நான் எங்கே இருக்கின்றேன் தெரியவில்லை. என்னைச் சுற்றி ஏதோ தண்ணீர் நிரப்பியிருக்கிறது. எப்போதும் மிதந்து கொண்டிருக்கிறேன். கண்களைத் திறக்க முடியவில்லை. ஆனால் திறந்து பார்க்கவேண்டும் என்று தோன்றுகிறது. என் வயிற்றிலிருந்து ஏதோ கயிறு போல் கட்டப்பட்டு இருக்கிறது. அந்தக் கயிற்றில் தொங்கியபடி நான் ஆடிக் கொண்டிருக்கிறேன். இங்கே எந்த சப்தமும் கேட்கவில்லை. நீண்ட காலமாக ஒரே ஒரு சப்தம் தான் கேட்டுக் கொண்டிருக்கிறது. அவ்வப்பொழுது என்னை யாரோ தொடுவது போலவும் என்னுடன் பேசுவது போலவும் உணர்கிறேன். அந்தத் தொடுதலும் பேச்சும் மிக மென்மையாக இதமாக இருக்கிறது. அதற்கு பதில் பேசும் விதமாக நிறைய முறை கை, கால்களை அசைத்திருக்கிறேன்.

அம்மா... அம்மா...

எந்தன் ஆருயிரே

கூடவே அவ்வப்பொழுது இன்னொரு குரலும் கேட்கும். அது கொஞ்சம் கரடு முரடாக இருக்கின்றது. எத்தனை விதமான சப்தங்கள் கேட்டாலும் எப்போதும் மாறாதிருப்பது அந்த இதயத்துடிப்பின் சப்தம்தான். அது யாரிடமிருந்து வருகிறது என்பதை ஒருநாள் பார்த்து விட வேண்டும். என்னவோ தெரியவில்லை.... இரண்டு மூன்று நாட்களாக எனக்கு இங்கிருந்து வெளியே சென்றுவிட வேண்டும் என்று தோன்றிக் கொண்டிருக்கிறது. கை, கால்களை உதைத்து எவ்வளவு முயற்சி செய்தும் முடியவில்லை. இறுதியாக ஒருநாள் நான் இருந்த இடம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இடம் மாறி எங்கோ நகரத் தொடங்கியது. நான் தலை கீழாக மாறி விட்டேன். அந்த இதயத்துடிப்பின் சத்தம் மெல்ல மெல்ல குறைகின்றது. இந்த உலகத்தை விட்டு வேறெங்கோ செல்கிறேனோ என்று பயமாக இருக்கின்றது. எனக்கு மென்மையாக கேட்ட அந்தக் குரல் வலியில் கதறுகிறது. எனக்கு மிகவும் கஷ்டமாக இக்கிறது. எல்லாம் என்னால் வந்தது. நான் தான் கைகால்களை உதைத்து ஏதோ செய்து விட்டேன்.

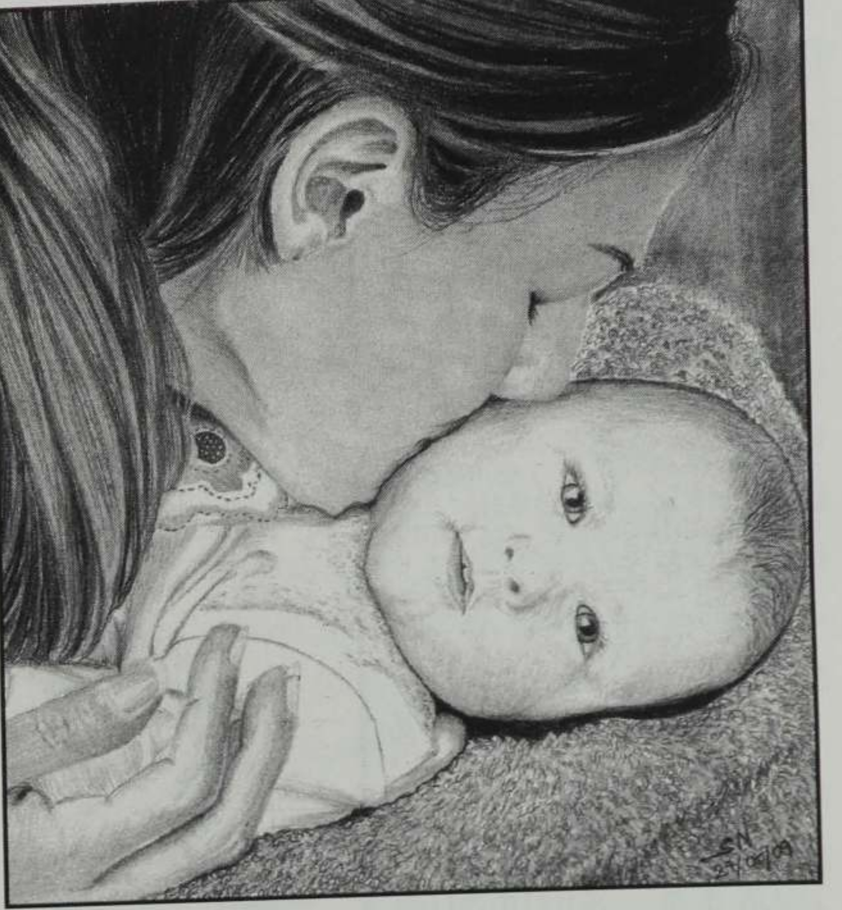
திடீரென நான் இருந்த தண்ணீர் தொட்டியில் ஒரு ஓட்டை விழுந்து விட்டது. சோதனைக்கு மேல் சோதனை. தண்ணீரோடு அடித்துக் கொண்டு எங்கோ செல்கிறேன்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இடையில் எங்கோ சிக்கிக்கொள்கிறேன். யாரோ என் தலையைப் பிடித்து இழுக்கிறார்கள். அதே நேரத்தில் அந்தக் குரலும் உயிர் போவதுபோல் கதறுகிறது. எனக்கும் வலிக்கிறது. ஒரு வழியாக வெளியே வந்து விட்டேன். எனக்கும் அந்த உலகத்துக்கும் இருந்த கடைசித் தொடர்பான அந்தக் கயிற்றை யும் வெட்டி விட்டார்கள். இவ்வளவு நாளும் நான் கேட்டுவந்த இதயத்துடிப்பு நின்றுவிட்டது. கதறிய அந்தக் குரல் கேட்கவில்லை. அதை என்னால் தாங்கிக் கொள்ள முடியவில்லை.

முதன் முறையாக வாய்விட்டு அழுகிறேன். ஆனால், என்னைச் சுற்றி எல்லோரும் சிரிக்கிறார்கள். அப்போதே தெரிந்து விட்டது இது ஒரு மானங்கெட்ட உலகம் என்று. தண்ணீரில் குளிக்க வைக்கிறார்கள். ஆனாலும் அழுகிறேன். ஏதோ துணியில் சுற்றி எல்லோருக்கும் என்னைக் காட்டுகிறார்கள். என் இடுப்புக்கு கீழ் எதையோ பார்த்து சிரிக்கிறார்கள். எனக்கு கோபமாய் வருகிறது. ஆனாலும் அழுகிறேன். அவர்கள் மட்டும் என்னைத் தொட்டுத் தொட்டுப்பார்த்து சிரிக்கிறார்கள். அந்த இதயத்துடிப்பும் அந்த மென்மையான பேச்சும் எனக்குக் கேட்கவில்லை. அதனால் அந்த உலகம் எனக்கு பிடிக்கவில்லை. என்னைக் கொண்டு சென்று யார் பக்கத்திலோ படுக்க வைக்கிறார்கள். நான் அழுவதை நிறுத்தி விட்டேன். காரணம், அந்த இதயத்துடிப்பு இப்போது கேட்க ஆரம்பித்து விட்டது. கைகளால் என்னைத் தடவினார். ஆம் என் உலகத்திலிருந்த போது உணர்ந்த அதே தொடுகை.

அவர் மாதிரியே இருக்கான் இல்ல..... என்று பேசியபோது அந்த குரலின் அதே மென்மையை உணர்ந்தேன். அது யாரென்று பார்த்து விடவேண்டுமென்று துடிக்கிறேன். ஆனால் கை, கால்களை மட்டுமே அசைக்க முடிகிறது. திரும்ப முடியவில்லை. எப்படி யாவது பாரக்கவேண்டும் என்று நினைக்கும்



போது இரண்டு கைகள் என்னை தூக்குகின்றது. தன் முகத்துக்கு நேராய் கொண்டு செல்கிறது. மரணம் வரை சென்று வந்த துயரத்திற்கு நடுவிலே மகிழ்ச்சி நிறைந்த புன்னகை அந்த முகத்தில். அந்த முகத்தைப் பார்த்தபோது எனக்குள் ஏற்பட்ட சந்தோஷத்தை விவரிக்க எந்த மொழியிலும் வார்த்தைகளில்லை. அது என் தாய் என்பதை உணர்ந்து கொண்டேன். ஆனாலும் ஏனோ அழுது கொண்ட இருக்கிறேன்.

நான் அழுதபோதும் அம்மா மட்டும் சிரித்துக்கொண்டே இருக்கிறாள். எனக்குக் கோபமாய் வந்தது. அப்போது எனக்கு தெரியவில்லை... என் மொத்த வாழ்நாளில் நான் அழுவதைப் பார்த்து என் அம்மா சிரிக்கும். ஒரே ஒரு நாள் அது தான் என்று... அம்மா...!

நீங்கள் அழுத நாள் அது ஆனால் அம்மா உங்களைப் பிரிந்து தினம் தினம் அழுகிறேன். இம்மண்ணுலகம் விட்டு விண்ணுலகம் சென்றதன் காரணம் என்ன அம்மா?

- சதீஸ்குமார் வக்ஷினி

Grade :- 09G

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

✦ நண்பர்களை ஓரளவு நம்புங்கள் ஒரு நாள் அவர்கள் உங்களுக்கு விரோதிகள் ஆக கூடும், விரோதிகளை அளவுக்கு மேல் வெறுக்காதீர்கள் ஒரு நாள் அவர்கள் உங்களின் நண்பர்கள் ஆக கூடும்.

✦ உலகத்தில் தன்னை போல பிறரை நேசிக்க தெரிந்தவன் இருப்பான் என்றால் கடவுள் இருக்கிறார்.

✦ நம்மைப் பற்றி யார் என்ன நினைத்தால் நமக்கு என்ன? நம்மை பற்றி நாம் அறியாததையா அவர்கள் அறிந்துவிடப் போகிறார்கள்.

✦ இன்பத்திலும் துன்பத்திலும் நமது அருகில் இருந்து தோள் கொடுக்க ஓர் தோழமை எந்த எதிர்பார்ப்பும் இல்லாத உண்மையான தோழமை இருந்தால் போதும்.

✦ முடியும் என்றால் முயற்சி செய், முடியா தென்றால் பயிற்சி செய்.

✦ நம் வாழ்வில் குறுக்கிடும் எல்லா சம்பவ மும் ஏதோ ஒரு பாடத்தை கற்றுத் தருகிறது.

✦ நல்லவர் நட்பு வளர்பிறை போன்றது, தீயவர் நட்பு தேய்பிறை போன்றது.

✦ உன் மீது தவறு இருக்கும் பட்சத்தில் அடுத்தவரின் மீது கோபம் கொள்ளாதே.

✦ வெறுப்பை விட அன்பு குறித்துதான் பயப்பட வேண்டி இருக்கிறது எப்போது வேண்டுமானாலும் காயப்படுத்தி விடும் என்பதால்.

✦ ஒரு மனிதன் விழாமலே வாழ்ந்தான் என்பது பெருமையல்ல, விழுந்த போதெல்லாம் எழுந்தான் என்பதே பெருமை.

✦ வெற்றி இல்லாத வாழ்க்கை, வாழ்க்கை அல்ல, ஆனால் வெற்றி மட்டுமே வாழ்க்கை அல்ல.

✦ பிறர் தவறுகளில் கற்பவன் ஞானி, தன் தவறுகளில் கற்பவன் முட்டாள்.

✦ கோபத்தை அன்பினாலும், தீமையை நன்மையினாலும், பொய்யை மெய்யினா லும் வெல்ல வேண்டும்.

✦ எல்லாவற்றையும் இழந்து விட்டோம் என்று நினைக்கும் போது ஒன்றை மறக்கா தீர்கள் எதிர்காலம் என்று ஒன்று உள்ளதை.

✦ எந்த போராட்டமும் இல்லை என்றால் எந்த முன்னேற்றமும் இல்லை.

✦ உங்கள் அன்பு எந்த இடத்தில் நிராகரிக்க பட்டாலும் இழப்பு உங்களுக்கில்லை நிராகரித்தவருக்கே.

✦ எப்படி வாழ்வான் பார்க்கலாம் என்பவர் களுக்கு மத்தியில் இப்படித்தான் வாழ்ந்தேன் என வாழ்ந்து காட்டுங்கள்.

✦ தவறுகளை ஒப்புக்கொள்ளும் தைரியமும் அதை திருத்திக் கொள்ளும் பலமுமே உண்மையான வெற்றிக்கு வழி.

✦ உங்களை நிராகரித்த அதே இடத்தில் நிராகரிக்கவே முடியாத சக்தியாக நிற்பது தான் உங்கள் வெற்றி.

✦ நினைக்கத் தோன்றும் சில நினைவுகள் தான் நம் வாழ்வின் வசந்தகாலம்.

✦ உரிமையுள்ள இடத்தில் மட்டுமே எமது எண்ணங்களை முழுமையாக வெளிப்படுத்த முடியும்.

✦ ஒருவரின் நம்பிக்கையை பெறல் என்பது எளிதானது அல்ல. அதனை எந்த சூழலிலும் கெடாமல் பார்த்துக் கொள்.

சிந்தனைத் துளிகள்

- பா. தேசன்யா
Grade :- 9s

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கல்வியின் சிறப்பு

- மனிதரிடத்திலுள்ள அறியாமையைப் போக்கி நல்வழி காட்டுவது கல்வி.
- அது மனிதனுக்கு அறிவூட்டும் ஒளி விளக்குப் போன்றது.
- 'எண்ணென்ப ஏனைய எழுத்தென்ப இவ்விரண்டும் கண்ணென்ப வாழும் உயிர்க்கு' என்றார் திருவள்ளுவர்
- கற்றறிந்தவனே கண்ணுடையவனாகக் கருதப்படுவான்.
- கல்வி அறிவில்லாதவன் கண்கள் இருந்தும் கண்கள் அற்றவனாகவே கருதப்படுவான்.
- உலகில் இருவகைச் செல்வங்கள் உள்ளன ஒன்று பொருட் செல்வம் மற்றையது கல்விச் செல்வம்.

  பொருட்செல்வம் பிறருக்குக் கொடுக்குந் தோறும் குறைந்து கொண்டே செல்லும்.

  கல்விச் செல்வமானது பிறருக்குக் கொடுக்குந்தோறும் பெருகிக் கொண்டே செல்லும்.பொருட் செல்வம் வெள்ளத்தால், நெருப்பால் அழியக்கூடியது.

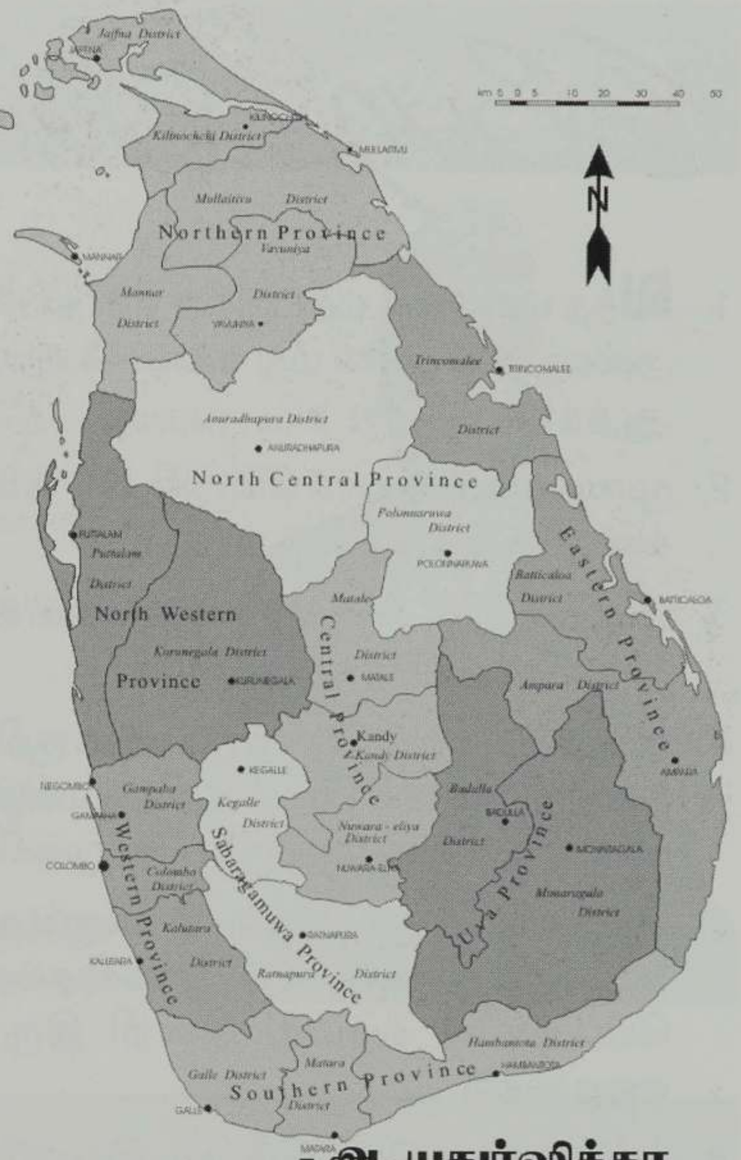
  கள்வரால் அபகரித்துச் செல்லக்கூடியது.
- கல்விச் செல்வமானது பிறரால் கவர்ந்து செல்ல முடியாதது அழியாதது .
- 'கற்க கசடறக் கற்பவை கற்றபின் நிற்க அதற்குத்தக' என்கிறார் திருவள்ளுவர்.
- கற்க வேண்டியவற்றைக் கற்று கற்ந நெறிப்படி ஒழுகுதல் நமது கடமையாகும்.
- மன்னனுக்கு தன் தேசத்தில் மட்டுமே சிறப்புண்டு கற்றோருக்கு சென்ற இடமெல்லாம் சிறப்புண்டு.
- ஒருவனுக்கு அழிவில்லாத நிலைத்த செல்வம் கல்வியே கல்வியைத் தவிர பொன்னும் பொருளும் போன்ற செல்வங் கள் நிலைத்த செல்வங்கள் அல்ல.
- ஒருவனுக்கு கல்வி அழகே உண்மையான அழகாகும்
- கல்வி அழகினைப் பெறுவதற்கு நாம் முயற்சிக்க வேண்டும்

- ஹ. ஸஷ்வினி

தரம் :- 5^S

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

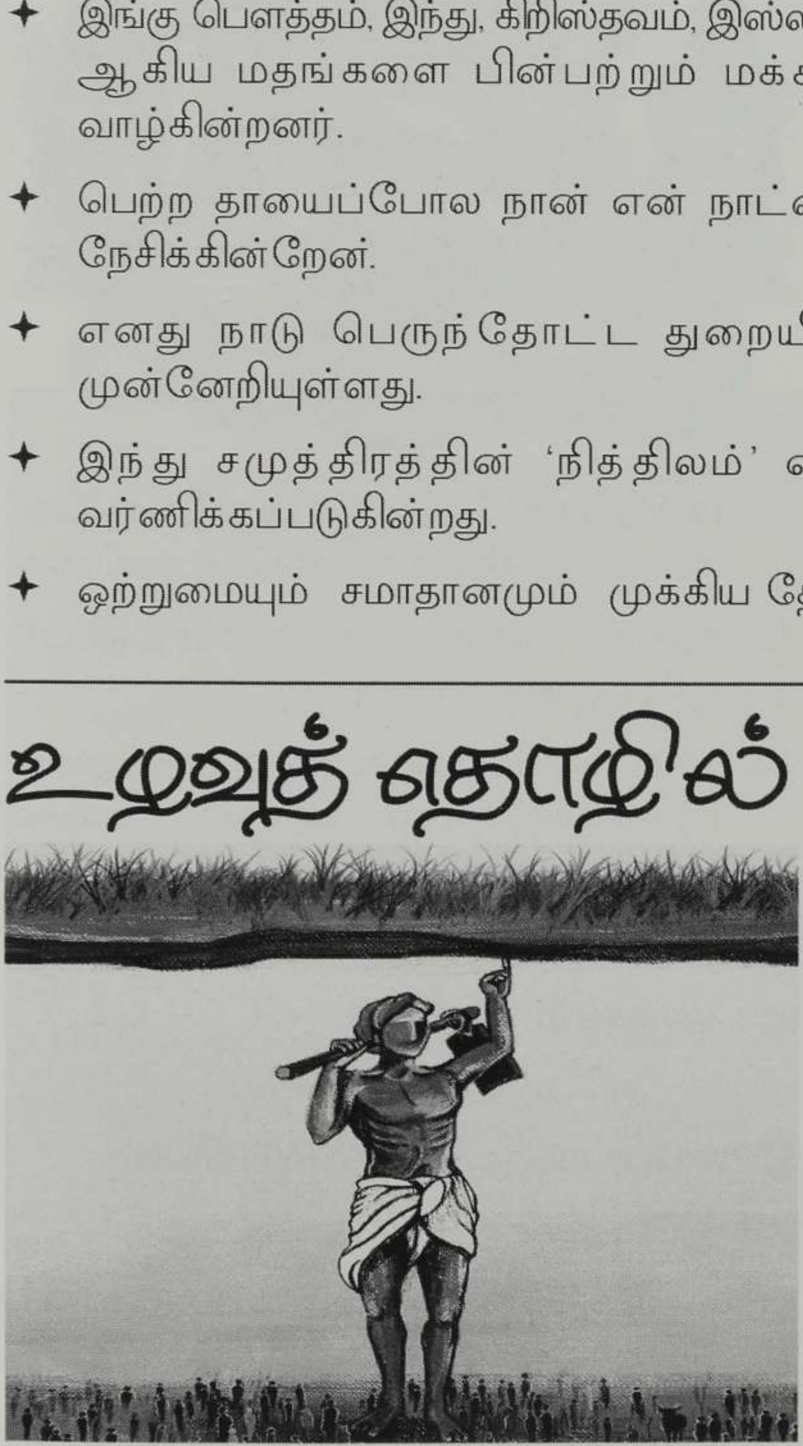
எனது நாடு



- எனது நாடு பெயர் இலங்கை ஆகும்.
- இது இந்து சமுத்திரத்தின் மத்தியில் அமைந்துள்ளது.
- மலைகளும் நதிகளும் இந்த நாட்டிற்கு அழகை ஏற்படுத்துகின்றன.
- எனது நாடு நான்கு பக்கமும் கடலாற் சூழப்பட்ட ஒரு தீவாகும்.
- இங்கு பௌத்தம், இந்து, கிறிஸ்தவம், இஸ்லாம் ஆகிய மதங்களை பின்பற்றும் மக்கள் வாழ்கின்றனர்.
- பெற்ற தாயைப்போல நான் என் நாட்டை நேசிக்கின்றேன்.
- எனது நாடு பெருந்தோட்ட துறையில் முன்னேறியுள்ளது.
- இந்து சமுத்திரத்தின் 'நித்திலம்' என வர்ணிக்கப்படுகின்றது.
- ஒற்றுமையும் சமாதானமும் முக்கிய தேவையாக எமது நாட்டிற்கு உள்ளது.

- அ. யதுர்ஷிக்கா
தரம் - 4G

உழவுத் தொழில்



"உழவுத் தொழிலுக்கு வந்தனை செய்வோம்' என்னும் பாடல்வரி உழவுத் தொழிலின் மகிமையையும் உழவன் ஒருவனின் சிறப்பினையும் எமக்கு உணர்த்தி நிற்கிறது. 'உழுதுண்டு வாழ்பவரே வாழ்வர் மற்றோரெல்லாம் தொழுதுண்டு பின்செல்வர்.' எனும் ஔவையின் கூற்றும் 'வரப்புயர' என்னும் அடியும் உழவுத் தொழிலின் சிறப்பை அக்காலம் தொட்டு இக்காலம் வரை எமக்கு எடுத்தியம்புகிறது. உழவுத்தொழிலிலே நாட்டுக்கு உணவளிப்பது, உழவுத் தொழில் சிறப்பிலே தான் அந் நாட்டின் வளர்ச்சி தங்கியுள்ளது. ஏர் பிடித்து உழுது நிலத்தை பண்படுத்தி விதைக்கும் விவசாயி தனது உழவுத் தொழிலுக்கு வானத்தையே நம்பி வாழ்கின்றான. இயற்கையே அவனுக்குத்துணையாக நிற்கிறது. எனவே பார் சிறக்கப்பாடுபடும் உழவுத் தொழிலையும், ஏர்ப்பிடிக்கும் உழவனையும் போற்றித்தொழுவோம்.

- ருஷானி அருனாகரன்
தரம் - 06G

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

குபேர சொப்ப இரகசியங்கள்

1. **வ**ந்த பணத்தை மதியுங்கள் வராத பணம் அல்லது வாய்ப்பின் மீது ஏக்கம், பொறாமை ஆத்திரம் கூடாது.
2. முறையாகக் கணக்கெழுதி வர கணக் கின்றிச் செல்வம் வரும்.
3. பணம் பற்றிய சகல எதிர் மறை எண்ணங் களையும் தவிர்க்க வேண்டும்.
4. உங்களிடம் ஏற்கனவே இருப்பதைக் குறித்து நன்றி உணர்வும் பணம் குறித்த மகிழ்ச்சி யான மன நிலையை வளர்ப்பது முக்கியம்.
5. ஈரம் தான் ஈரத்தை ஈர்க்கும் பணம் தான் பணத்தை ஈர்க்கும் பர்ஸ் வாங்கி கல்லாப் பெட்டியில் வரட்சி இன்றி இருப்பு வையுங்கள்.
6. தூய்மை மகாலெட்சுமியின் இருப்பிடம் அலுவலகம், பீரோ, பணப்பெட்டி சுற்றுப் புறம் எங்கும்துய்மையாக வைத்தி ருத்தல் நல்லது.
7. வெற்றி கிடைக்கும் வரை வணிகத் தொழில் இரகசியங்களை அம்பலப்படுத்தக்கூடாது.
8. திட்டமிடும் போது மட்டுமே இலாபத்தை நினையுங்கள் அதன்பின் செயலிலும் அதன் வெற்றியிலும் மட்டுமே கவனம் வையுங்கள்.
9. அசையாத மனம் பொருட்களை அசைக்கும் (Mind Moves Matter) உடலை அசையாமல் சிலைபோல்வைத்து தவம் செய்யுங்கள்.
10. Real Estate MLM Business, FR Anchise, Business Agency Business. Roylty Eaming போன்ற Reinvestment plane மூலமே பணக்காரர் ஆக முடியும். சம்பளம் சேமிப்பால் அல்ல கடும் உழைப்பால் கடும் முயற்சியால் மட்டும் பணக்காரனாக முடியாது Only By Technical Ways Easily One Can Become Rich.
11. என்னிடம் கொடுப்பதற்கு போதுமான பணம் இல்லை என்ற சிந்தனையை மாற்றுங்கள் போதுமான பணம் வரவேண் டும் என்ற சிந்தனையைப் பெறுவீர்கள்.
12. கஞ்சத்தனமும், ஊதாரித்தனமும் குபேரனுக்குப் பிடிக்காது.
13. தர்மம் செய்ய நினையுங்கள் முடிந்தவரை தர்மம் செய்யுங்கள் அதிர்ஸ்டம் உங்கள் வாசலைத் திறக்கும்
14. குபேர மந்திரம் (SHORT VERSION)

    ஓம் ரீங் வசி வசி வசி

    குபேரதேவனே வஸ்ய
15. குபேர மந்திரம் (LONG VERSION)

ஓம் ஹ்ரீம் க்ளீம் சௌம்

ஸ்ரீம் கும் குபேராய நரவாகனாய யகஷராஜாய

தன தான்யாதிபதியே லஷ்மி புத்ராய

ஸ்ரீம் ஓம் குபேராய நமஹ

குபேர முத்திரையுடன் குபேர மந்திரத்தை 7 முதல் 108 முறை நாள் தோறும் ஜெபித்து வேண்டலாம்.

- செல்வி. மதியழகன் பவப்பிரதா

தரம் - 9V

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

விவேகானந்தரின் நற்சிந்தனைகள்

» கீழ்படியக் கற்றுக் கொள் கட்டளையிடும் தகுதி தானாக உன்னை வந்தடையும்!

» யாருடைய கை வாங்குவதற்கு மிக நீள்கிறதோ அவன் மிக தாழ்ந்தவன். யாருடைய கை கொடுக்க மிக நீள்கிறதோ அவன் மிக உயர்ந்தவன்.

» சுமைகளை கண்டு துவண்டு விடாதே இந்த உலகத்தை சுமக்கும் பூமி உன் காலடியில் தான்!

» பிறரது குற்றங்களை பற்றி ஒரு போதும் பேசாதே அதனால் உனக்கு ஒரு பயனும் விளைவதில்லை

- P.Vithushiga
Grade - 10^V

விலங்குகளின் இரகசியங்கள்

- தன் உடலின் நீளத்தைப் போல 2 மடங்கு பெரிய நாக்கு உள்ள விலங்கு பச்சோந்தி.
- முன்னால் பின்னால் பக்கவாட்டில் என எல்லாப் பக்கமும் பறக்கும் விலங்கு தேன் சிட்டு.
- நாக்கை வெளியில் நீட்ட முடியாத ஒரு விலங்கு முதலை.
- மணிக்கு சுமார் 140 மைல் தூரத்தை தாவலின் மூலம் கடக்கும் விலங்கு கங்காரு.
- உலகில் பெரிய உயிரினமாக கருதப்படும் நீலத்திமிங்கலத்தின் நீளம் சுமார் 30மீட்டர் வரை இருக்கும்.
- பாம்பு முட்டையிட்ட பிறகு பெரிதாகும் தன்மை கொண்டது.
- 1கிலோ கிராம் தேனை எடுக்க ஒரு தேனி செல்லும் தூரம் பூமியை 4 தரம் சுற்றி வருவதற்கு சமனானது.
- திமிங்கலத்தின் இதயம் நிமிடத்திற்கு எத்தனை முறை துடிக்கும் 540முறை
- உயிரினங்களில் நீண்ட காலம் வாழும் பிராணி ஆமை
- அடிபட்டால் மனிதனைப்போல் அழும் பண்புடையது கரடி

- போ. சிருஷ்ரிகா
தரம் - 10^V

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உடற் பயிற்சியின் முக்கியத்துவம்

நெருக்கடியான இன்றைய காலகட்டத்தில் நாம் நாகரீகம் என்ற மாயைக்குள் சிக்கிக்கொண்டு கல்வியை மட்டும் கற்றால் போதும் என்றமனோநிலையில் இருக்கின்றோம். மாணவர்களாகிய எமக்கு சிறிது நேரம்கூட விளையாட நேரமின்றி பாடசாலை, பிரத்தியேக வகுப்பு என்று மாறி மாறி பயணிக்கின்றோம். உடற்பயிற்சி இன்மையால் எதிர்காலத்தில் எமது உடல்,உள நலத்தில் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புக்களைப் பற்றி அறிந்துகொள்ளாது உள்ளோம்.

Education is a life long investment , Exercise is a lifelong investment அதாவது கல்வியும், உடற்பயிற்சியும் வாழ்நாள் பூரான முதலீடாகும்

நாம் முறையான உடற்பயிற்சியைப் பெற ஓர் விளையாட்டைத் தெரிவுசெய்தல் வேண்டும். நமக்கு கிடைக்கும் நேரத்திற்கேற்ப பலநன்மைகளை தன்னகத்தே கொண்ட கராத்தே கலையை கற்பதனால் நாம் பல பயன்களைப் பெறமுடியும்.

A. எமது உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணலாம்.

கராத்தே பயிற்சி ஆரோக்கியத்திற்கான உடற்றகமையினை விருத்திசெய்கின்றது.

கராத்தே பயிற்சி முழுமையாக முறைப்படி பயிற்சி பெற்ற அங்கீகரிக்கப்பட்ட பயிற்றுனர்களாலேயே வழங்கப்படுகின்றது. எளிய பயிற்சிகளில் ஆரம்பிக்கப்பட்டு படிப்படியாக ஒரு ஒழுங்கு முறைக்குட்பட்டு கராத்தே பயிற்சி முன்னெடுத்துச் செல்லப் படுகின்றது. ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பங்களிலும் பயிற்சிகள் உடலின் அனைத்து அவயங்கள் மூட்டுகட்கும் வழங்கப்படும் வகையில் ஒரு ஒழுங்குமுறை பேணப்படுகின்றது. இது ஆரோக்கியமான உடல் உளநிலையினை தொடர்ச்சியாகப் பேணுவதற்கு பெரிதும் வழிவகுக்கக்கூடிய உயர்பயிற்சி நெறியாய மைந்து விடுகின்றது என்பது மறுக்கப்பட முடியாத உண்மையேயாகும்.

கிரமமான உடற்பயிற்சியினால் மேம்படுத்தப் படுகின்ற உடல் ஆரோக்கியக் காரணிகள்:-

1. இதயம் மற்றும் சுவாசம்சார் தாங்குதிறன்
2. தசைகளின் தாங்குதிறன்
3. தசைவலு
4. நெகிழும் தன்மை
5. உடற்கட்டமைப்பு (உடற் கொள்ளளவு. உடற்பருமனை குறைக்கும்)

01. இதயம் மற்றும் சுவாசம்சார் தாங்குதிறன்.

கிரமமான உடற்பயிற்சி தேவைப்படும் சந்தர்ப்பங்களிலெல்லாம் சுவாசத் தொகுதிவேண்டிய அளவில் ஒட்சிசனை உள்ளெடுத்து உருவாகின்ற காபனீரொட்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சைட்டை உடனுக்குடன் வெளியேற்றக் கூடியவாறும், இதயம் விரைவாக அவசியமான அளவு இரத்தத்தினை உடனுக்குடன் உடற் தசைகட்கும் நுரையீரலுக்கும் எடுத்துச் செல்லக்கூடியவாறும் பருமனில் பலத்தில் விருத்தியுற்று இயைபாக்கம் அடையச் செய்கின்றது.

இதன் காரணமாக உடல் தேவைக் கேற்ப அதிகளவில் ஒட்சிசனைப் பெற்று அதற் கேற்ப காபனீரொக்சைட்டை உருவாகும் பிறகழிவுகளையும் வெளியேற்றி, உடலில் சேமிக்கப்பட்டுள்ள சக்தி மூலகங்களான கிளைக்கோஜன் கொழுப்பு பயன்படுத்தபட்டு இலகுவில் களைப்படையாது தொடர்ந்து நீண்ட நேரம் செயற்படக்கூடிய ஆற்றலைப் பெறுகின்றது. இதன் காரணமாக உடல் நிறை ஆரோக்கிய நிலைக்கு பேணப்படக் கூடியதாயும் இருக்கின்றது.

02. தசைகளின் தாங்குதிறன்.

தசைத் தொகுதி இலகுவில் களைப்பு ஏற்படாமல் உடல் இயக்கத்தினை நீண்ட நேரம் பேணிக் கொள்ளக் கூடிய ஆற்றலை தொடர்ச்சியான உடற்பயிற்சி மூலம் வழங் குகிறது.

அதாவது தொடர்ச்சியான உடற்பயிற்சி தேவையினை அதிகரிப்பதன் காரணமாக தசைக்கலங்களின் கலசுவாசத்திற்கு பொறுப் பான இழைமணிகளின் எண்ணிக்கை அதிகரிக் கின்றது. ஒவ்வொரு தசைக்கலத்தினதும் அனைத்து நுண் அங்கங்களும் எண்ணிக் கையிலும் அளவிலும் விருத்தியுறுவதன் காரணமாக தசைத் தொகுதியே விருத்தியுற்று பலமடைகின்றது.

03. தசைவலு.

உடற்தசை வேலையை செய்வதற்கு அவற்றில் உற்பத்தி செய்யப்படக்கூடிய சக்தியின் அளவினை கிரமமான உடற்பயிற்சி அதிகரிக்கச் செய்யும்.

உடற்பயிற்சியினால் தசைத்தொகுதி, குருதிக் குழாய்கள் சிறப்பாக விருத்தியடைகின்றன. தசைகட்கு அதிகளவு குருதிவிநியோகம் இடம்பெறுகின்றது.

இவற்றின் காரணமாகதசைச் செயற்பாடுகள் விருத்தியுறுவதுடன் தசைக்குத் தேவையான அதிகசக்தியும் உற்பத்தியாகு வதனால் தசைவலு அதிகரிக்கும்.

04. நெகிழும் தன்மை.

உடற்பயிற்சி மூட்டுக்களின் துணை யுடன் நடைபெறும் செயற்பாடுகளின் போதும் பரந்தவீச்சில் அசைவுகளை மேற்கொள்ள உதவும். நெகிழும் தன்மையினை அதிகரிக் கின்றது.

05. உடற்கட்டமைப்பு (உடற் கொள்ளளவு)

தினமும் அல்லது குறைந்தது வாரத்திற்கு மூன்றுநாட்கள் தொடர்சியாக குறைந்தது 20 - 30 நிமிடங்கள் இதயத் துடிப்புவீதம் செக்கனுக்கு 100 - 120 இற்குள் பேணப்படும் வகையில் உடற்பயிற்சியினை மேற்கொள்வதன் மூலம் உடல் உளம் ஆரோக்கிய நிலையினை அடையும் என்பது நிரூபிக்கப்பட்ட ஒன்றாகும்.

உடலின் தோலின் கீழ், மற்றும் வேறுபகுதிகளிலெல்லாம் சேமிக்கப்படுகின்ற கொழுப்புபயன்படுத்தப்பட்டு உடற்தோற்றம் சிறப்புறுவதுடன் உடல் நிறை ஆரோக்கிய அளவிற்குள் பேணப்பட கிரமமான உடற்பயிற்சி உதவுகின்றது.

உடற்பயிற்சி வழங்கும் வேறு நன்மைகள்:-

மூளை நரம்புத் தொகுதி, அகஞ்சுரக்கும் தொகுதி என்பவற்றின் செயற்பாடுகள் சிறப்படைகின்றன. இதன் காரணமாக உடலின் ஒட்டு மொத்த ஆரோக்கியநிலை மேம் படுகின்றது. வளர்ச்சி ஓமோன் சுரப்பு அதிகரித்து வளர்ச்சி, இழையமீழ் புதுப்பித்தல் என்பன சிறப்பாக இடம்பெறுவதனால் தசை, மூட்டுக்கள் விருத்தியும் ஆரோக்கியமும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பெறுகின்றன. இன்சுலின் சுரப்பு அதிகரிப்பதனால் நீரிழிவு நிலை தவிர்க்கப்பட கூடிய கட்டுப்படுத்தப்படக் கூடிய வாய்ப்பு அதிகரிக்கின்றது. நாள் முழுதும் எண்டோபின் சுரப்பு அதிகரித்து பேணப்படுவதனால் மனநலம் பேணப்படுவதுடன் மனநிலை மகிழ்ச்சியாகவும் அமைதியாகவும் பேணப்படுகின்றது.

- நோயெதிர்ப்பு சக்தி அதிகரித்து தொற்று நோய்கள் புற்று நோய் போன்றவற்றிலிருந்து பாதுகாப்புக் கிடைக்கின்றது.
- தொற்றாநோய்களான நீரிழிவு, உயர் குருதியமுக்கம், இதயக் குருதிக் குழாய டைப்பு நோய், புற்று நோய், பாரிசவாத நோய் போன்றவற்றிலிருந்து பாதுகாப்பு கிடைக்கின்றது.
- தசை மூட்டுவலி நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்பு கிடைக்கின்றது.
- விளையாட்டுக்களில் வேகம், திறமை என்பன விருத்தியடைகின்றது.
- புத்திக்கூர்மை, ஞாபகசக்தி, ஆளுமை என்பன அதிகரிக்கின்றன.

B. அத்தாட்சிப்பத்திரத்தைப் பெறலாம்.

ஏனைய விளையாட்டுக்களை தெரிவு செய்து விளையாடும் போது ஒரு சிலர் மாத்திரமே அத்தாட்சிப்பத்திரத்தினை பெறக் கூடியவாய்ப்பு ஏற்படுகின்றது. ஆனால் கராத்தையைப் பொறுத்தவரையில் மூன்று மாதத்துக்குகொருமுறை இடம்பெறும் தரப்படுத்தலில் பங்குகொண்டு அத்தாட்சிப் பத்திரங்களை பெற்று தங்கள் தரங்களை உயர்த்திக் கொண்டு செல்லமுடியும். குறைந்தது மூன்று வருடங்கள் கறுப்புப்பட்டியை பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

C. எம்மை எதிரியில் இருந்து தற்பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

- செல்வி. வே. தனரிக்கா

Black Belt - Shodan (RKO, SLKF)

தரம் - 10V

வாழ்க்கை சிந்தனைத் துளிகள்

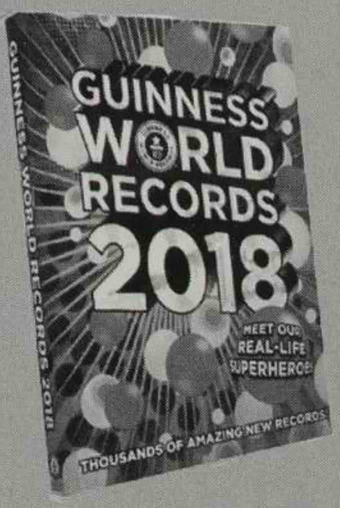
- A. Akshaya

Grade - 7G

1. நீ பெற்ற துன்பத்தை விட அதில் நீ பெற்ற அனுபவமே சிறந்தது.
2. சிந்திக்க தெரிந்தவனுக்கு ஆலோசனை தேவையில்லை
3. வெற்றி உன்னிடம் கஷ்டம் வரும் போது கண்ணை மூடாதே அது உன்னை கொன்று விடும் கண்ணை திறந்து பார் அதை வென்று விடலாம்.
4. அழகைப் பற்றி கனவு காணாதீர்கள் அது உங்கள் கடமையை பாழாக்கி விடும் கடமையை பற்றி கனவு காணுங்கள் அது உங்கள் வாழ்க்கையை அழகாக்கும்.
5. வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியாக இருக்க ஒரு வழி அடுத்தவர்களின் வெற்றியை உங்களுடைய வெற்றியாக நினைத்து கொண்டாட கற்று கொள்வது.
6. முயற்சிகள் தவறலாம் ஆனால் முயற்சிக்க தவறாதே.
7. முயலும் வெல்லும் ஆமையும் வெல்லும் ஆனால் முயலாமை என்றும் வெல்லாது.
8. உன்னை குறை கூறும் பலருக்கு உத்தமனாய் வாழ்வதை விட உன்னை நம்பும் சிலருக்கு நல்லவனாய் இரு.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- S. திஷாரி (தரம் :- 8H)



கின்னஸ் புத்தகம் உருவானது எப்படி தெரியுமா?

குழந்தைகளே! கின்னஸ் புத்தகம் பற்றி அறிந்துள்ளீர்களா? உலகளவில் அதிகம் விற்பனையாகியுள்ள புத்தகம் கின்னஸ் புத்தகமாகும். இதுவே ஒரு கின்னஸ் சாதனை தானே! இந்த கின்னஸ்புத்தகம் உருவானது எப்படி பார்ப்போம்? 1955ம் ஆண்டு முதன்முதலில் கின்னஸ் புத்தகத்தை 'சேர் ஹக் பீவர்' (Sir Hugh Beaver) என்பவர் உருவாக்கினார். இது பிரமிக்கத்தக்க சாதனைகள் நிகழ்த்துபவர்களின் சாதனைகளை ஆவணப்படுத்த வெளியான புத்தகமாகும். இந்த புத்தகம் 'த கின்னஸ் புக் ஒஃப் வோர்ல்ட் ரெக்கார்ட' என பெயர்ப்பட்டது. இந்த புத்தகம் வெளியானதற்கு பின்னணியில் ஒரு கதை உள்ளது அது என்னவெனில், 'சேர் ஹக் பீவர்' என்பவர் ஒருமுறை அயர்லாந்தில் நடக்கும் 'ஷூட்டிக் பார்ட்டி' (Shooting Party) என்ற விருந்திற்கு சென்றிருந்தார். அங்கே நடைபெறும் துப்பாக்கி சுடும் போட்டியில் பீவரும் கலந்து கொண்டார். அது நம் கண்களுக்கு, வானில் எது சிக்குகிறதோ அதை சுட்டுத்தள்ள வேண்டும் என்பதாகும். அப்போது பீவரின் துப்பாக்கி குறியில் ஒரு பறவை சிக்கியது. அது துப்பாக்கி குண்டு வேகத்தையும் மிஞ்சி பறந்து தப்பியது. அந்த நொடியில் பீவர் மற்றும் சக போட்டியாளர்களுக்கும் ஒரு விவாதம் ஏற்பட்டது. அதாவது ஐரோப்பாவில் இருக்கும் பறவைகளில் வேகமானது. கோல்டன் ப்ளொவர் பறவையா? அல்லது கிரெளஸா பறவையா? என்பதில்

சந்தேகம் எழுந்தது ஆனால், இதை உறுதி செய்யவோ மறுக்கவோ எந்த குறிப்பேடும் இல்லாததும் பீவருக்குள், பெரும் வருத்தத்தை தந்தது. விவாதத்தில் முடிவே கிடைக்கவில்லை. இறுதியில் பீவருக்கு ஒன்று மட்டும் புரிந்தது, பறவைகளில் எது வேகமானது என்பதற்கு எந்த ஆதாரமும் எந்த குறிப்புக்களும், அது தொடர்பான ஒரு புத்தகம் கூட இல்லை. எனவே அப்படியான தகவல்கள் அடங்கிய ஒரு புத்தகத்தை தயாரித்தால் என்னவென்று பீவர் நினைத்தார். அந்த முயற்சிக்கு அவர் வேலை பார்த்த கின்னஸ் நிறுவனமே கைகொடுத்தது. அதன்பயனாக சேர் ஹக் பீவர் 1955 ஆம் ஆண்டு 'த கின்னஸ் புக் ஒஃத வோர்ல்ட் ரெக்கார்ட் (The Guiness Book of The World Record) என்ற பெயரில் 198 பக்கங்களுடன் கின்னஸ் சாதனைகள் அடங்கிய புத்தகத்தை வெளியிட்டு அதனை தொடக்கி வைத்தார்.

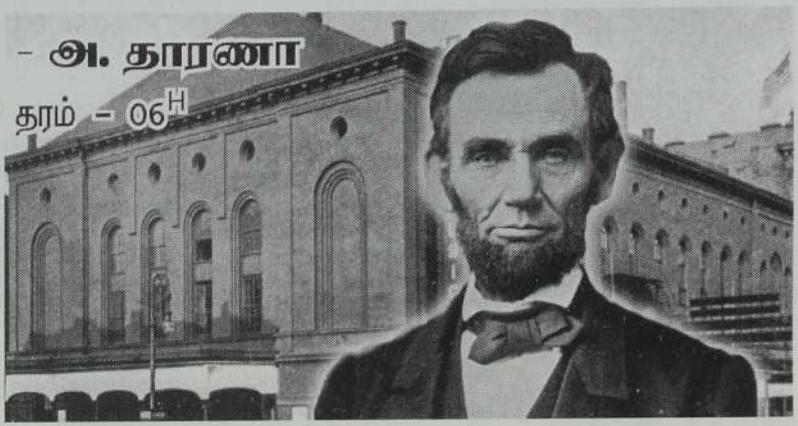
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நுண்ணறிவான வினாக்களும் விடைகளும்

1. மிக அதிக வருடங்கள் உயிர்வாழும் பிராணி - ஆமை
2. உயிருள்ள தாவரங்களின் அடிப்படை அலகு - கலம்
3. முதன்முதலில் கண்டுபிடித்து 'கலம்' என பெயரிட்டவர் -ரொபர்ட் ஹூக்
4. எறும்பின் முட்டையின் நிறம் - இளம் மஞ்சள்
5. சிலந்தியின் சுவாச அங்கம் - ஒட்டு நுரையீரல்
6. பற்கள் மீண்டும் மீண்டும் விழுந்து முளைக்கும் பிராணி - முதலை
7. கொக்கோ + பாலிலிருந்து உற்பத்தியாகும் உற்பத்தி பொருள் - சொக்லோர்
8. தலைகீழாக தொங்கும் விலங்கு - வெளவால்
9. தனது உடல் நிறையின் 50 மடங்கு நிறையை சுமக்கும் பிராணி - எறும்பு
10. உலகிலுள்ள எல்லா விலங்குகளிலும் கழுத்தில் காணப்படும் என்புகளின் எண்ணிக்கை - 7
11. சூரிய ஒளியின் மறுபெயர் - வெள்ளொளி
12. ஞாயிற்றுப்படல் பொருத்தப்பட்டிருக்கும் சாதனம் - கணிப்பான், செய்மதி
13. சர்வதேச உணவு தினம் - ஒக்டோபர் 16
14. உலகின் முதன்முதலில் முத்திரை வெளியிட்ட நாடு - இங்கிலாந்து 1840
15. சர்வதேச அளவை, நிலுவை நிலையத்தில் வைக்கப்பட்டுள்ள மீற்றர் கோல் ஆக்கப்பட்ட திரவியம் - இமிரி

- வெ. டினுஸ்க்கா
தரம் - 9S

கருணைக்கரங்கள்
(ஆப்ரகாம் லிங்கன்)



அமெரிக்க உள்நாட்டுப்போர் நடந்து கொண்டிருந்தது. நாட்டின் ஜனாதிபதியான ஆப்ரகாம் லிங்கன் மருத்துவமனைகளுக்குச் சென்று அங்குள்ள நோயாளிகளுடன் ஆதரவாகப் பேசிக்கொண்டிருப்பார். ஒரு முறை இறக்கும் தருவாயிலிருந்த போர் வீரனை மருத்துவர்கள் லிங்கனுக்கு காட்டினார்கள். லிங்கன் சிப்பாயிடம் 'உங்களுக்கு நான் ஏதாவது உதவி செய்ய வேண்டுமா'? என்று கேட்டார். அந்தச்சிப்பாய் ஆப்ரகாம் லிங்கனை இனங்காணவில்லை. மிகவும் கஸ்டப்பட்டு அவர் பேசினார். தாம் என் தாய்க்கு ஒரு கடிதம் எழுதுவீர்களா? என்று வினவினார். ஆம் என்று ஆப்ரகாம் லிங்கன் கூறினார்.

'அன்புள்ள அம்மாவிற்கு வணக்கம் யுத்தத்தில் மிகவும் அடிபட்டதால் பிழைப்பது கடினம். மேரிக்கும் ஜானுக்கும் என் அன்பு முத்தங்கள் தம்மையும் தந்தையையும் இறைவன் காப்பாற்றட்டும' என்று எழுதினார். கையெழுத்துப் போடும் இடத்தில் தங்கள் மகனுக்காக எழுதியது ஆப்ரகாம் லிங்கன் என்று எழுதினார். இதை வாசித்த சிப்பாய் அதிர்ச்சியடைந்து தாம் அமெரிக்க ஜனாதிபதியா? என்றார். ஆம் என்று லிங்கன் பதிலளித்தார். தன்னால் வேறு ஏதாவது உதவி வேண்டுமா? என்று வினவினார். சிப்பாய் கூறினார். என் கடைசி நிமிடங்கள் நான் நிம்மதியாகக் கழிக்க வேண்டும் என்றார். அந்த நிசப்தமான அறையில் அந்த உயரமான ஜனாதிபதி அந்த வீரனின் கையைப் பிடித்தவாறு அமர்ந்திருந்தார்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தரம் - 5 புலமைப்பரிசில் பரீட்சை - 2011

இடமிருந்து வலம் ஆசிரியர்கள் : திருமதி.K.ரசிகரன். திருமதி.G.சண்முகராஜா. செல்வி.S.கிருபபிரியா. திருமதி.R.சுதாகர்

இடமிருந்து வலம் (1ம் வரிசை) : செ.லக்ஷ்மிதா. ச.கோவர்த்தனி. நி.ஆத்மிகா. கு.ருட்சிக்கா. அ.நேக்ஷனா. செ.துலானுக்கா. பி.பிரதிஸ்க்கா. ரா.அனிர்தா. ஜீ.மோஜிரா. லெ.ஜொனிலா. ச.அனிர்விகா. பி.சாம்பவி. ஜெ.மெருமிதா. அ.லிதுஷிக்கா.

இடமிருந்து வலம் (2ம் வரிசை) : க.பவதாரணி. மோ.ஹரோமிக்கா. த.கிருஷ்ணிகா. ம.ஹிரிஷ்ணா. ரு.அஸ்வெனி. தி.அனிக்கா. அ.மிதுஷா. இ.கவியாழினி. மு.ப.ச.இல்மா. சு.விதுரிக்கா. த.மானசி. ஜீ.டருணிக்கா. வி.சிகாந்தினி.

இடமிருந்து வலம் (3ம் வரிசை) : மா.ஹரிணி. சி.மதுரிக்கா. வ.ஆர்த்தி. அ.மிதுஷனா. உ.பூஜா. சி.தேஜஸ்வினி. க.நேகுஷிக்கா. வ.டக்ஷிஜா. சி.அக்ஷயா. யோ.ஜெசி துசாந்தினி. மே.நேக்ஷிகா. பி.ஸ்ருதி. ச.கம்ஷிதா. டா.ஒலிவியா.

இடமிருந்து வலம் (4ம் வரிசை) : த.சயூரி. பு.கிவானிஷா. ச.மொபிலக்ஷா. அ.ருஷானி. ம.மதூரி. வ.டிலக்ஷிக்கா. பா.ருத்திக்கா. ரி.பாத்திமா நுகையா. கி.சேஜானி. ர.சங்கிலி. வி.யதுர்ஷிகா. வெ.திவ்யாணி.

படத்தில் இடம்பெறாதவர்கள் : ர.பிருத்வி. அ.தாரணா. லிலோகிதா

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பொது அறிவு

- ந. சோபியா
தரம் - 09V

1. உலகின் மிகப்பெரிய சுற்றுச் சூழல் அமைப்பு எது?
கிரீன்பீஸ்

2. இந்தியாவின் மிக உயரமான போர்களம் எது?
சியாச்சென் பனியாறு

3. மிகப்பெரிய முட்டையிடும் உயிரினம்?
நெருப்புக்கோழி

4. இந்தியாவின் மிக உயர்ந்த நுழைவாயில் எது?
புலந்த் தர்வாஸா உ. பிரதேசம்

5. மெக்ஸிகோ வளைகுடாவின் அளவு யாது?
12,425 அடி

6. திரச்சிராப்பள்ளி எந்த நதிக்கரையில் அமைந் துள்ளது?
காவிரி ஆறு

7. அஜந்தாக் குகைகள் எங்குள்ளன , சிறப்பு என்ன?
அவரங்காபாத், புத்த குகை கோயில்கள்

8. தாமஸ் கோப்பை எந்த விளையாட்டுடன் தொடர்புடையது?
பூப்பந்து

9. மகளிர் டெஸ்ட் கிறிக்கெட்டில் முதல் அதிக ரண்களைப் பெற்றவர் யார்?
மிதாவி ராஜ்

10. எந்த நாடு அனைத்து உலகக் கோப்பை கால்பந்தாட்டங்களிலும் ஆடியது?
பிரேசில்

11. 2015 உலகக் கோப்பை கிரிக்கட் சாம்பியன் பட்டத்தினை பெற்ற அணி எது?
ஆஸ்திரேலியா

12. 'பனானா கிக்' எந்த விளையாட்டுடன் தொடர்புடையது?
கால்ப்பந்து

13. அமர்நாத் குகை எங்குள்ளது , சிறப்பு என்ன?
காஷ்மீர், இயற்கையான உருவமாகும்

14. பரம் வீர் சக்ரா பெற்ற முதல் இந்திய விமானப்படை அதிகாரி?
நிர்மல் ஜித்சிங் சேகோன் (இறந்தபின்)

15. உலகலாவிய வலை கண்டு பிடித்தவர் யார்?
சர் திமோதி ஜான் பெர்னர்ஸ்-லீ

16. அர்ஜீனா விருது பெற்ற முதல் தடை கள வீராங்கனை ?
ஸ்டெஃபிடிஸோசா

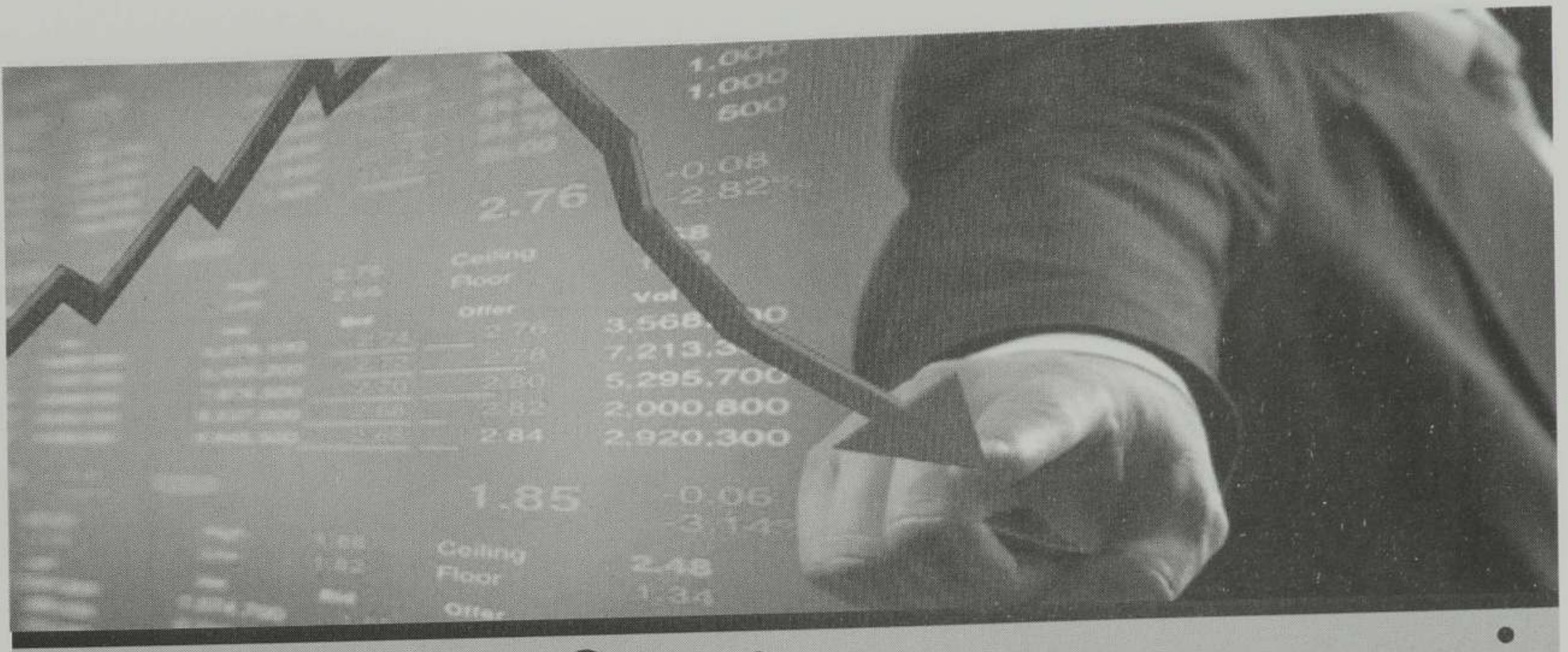
17. ரேடியம் கண்டுபிடித்தவர் யார்?
மேரி கியூரி

18. எக்ஸ் - ரே கதிர்கள் கண்டுபிடித்தவர்யார்?
வில்லெம் ரோண்ட்கன்

19. தோட்டா கண்டுபிடித்தவர் யார்?
கிளாட் மினி

20. பாயில் விதியை இயற்றியவர் யார்?
இராபர்ட் பாயில்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



பேரினப் பொருளாதாரம்

ஒரு பொருளாதாரத்தின் மொத்த ரீதியான செயற்பாடுகளை ஆய்வு செய்வது பேரினப் பொருளியல் ஆய்வாகும்

பேரினப் பொருளாதார நோக்கங்கள்:

1. நிறைத் தொழில் மட்டம்
2. பொருளாதார உறுதி
3. நியாயத்துவம்
4. பொருளாதார வளர்ச்சி
5. நிலைபேறான அபிவிருத்தி

பேரின பொருளாதார மாறிகள்:

1. மொத்த உற்பத்தி
2. வேலை வாய்ப்பு மட்டம்
3. விலை உறுதி
4. நாணய மாற்று வீதம்
5. வட்டி வீதம்
6. சென்மதி நிலுவை

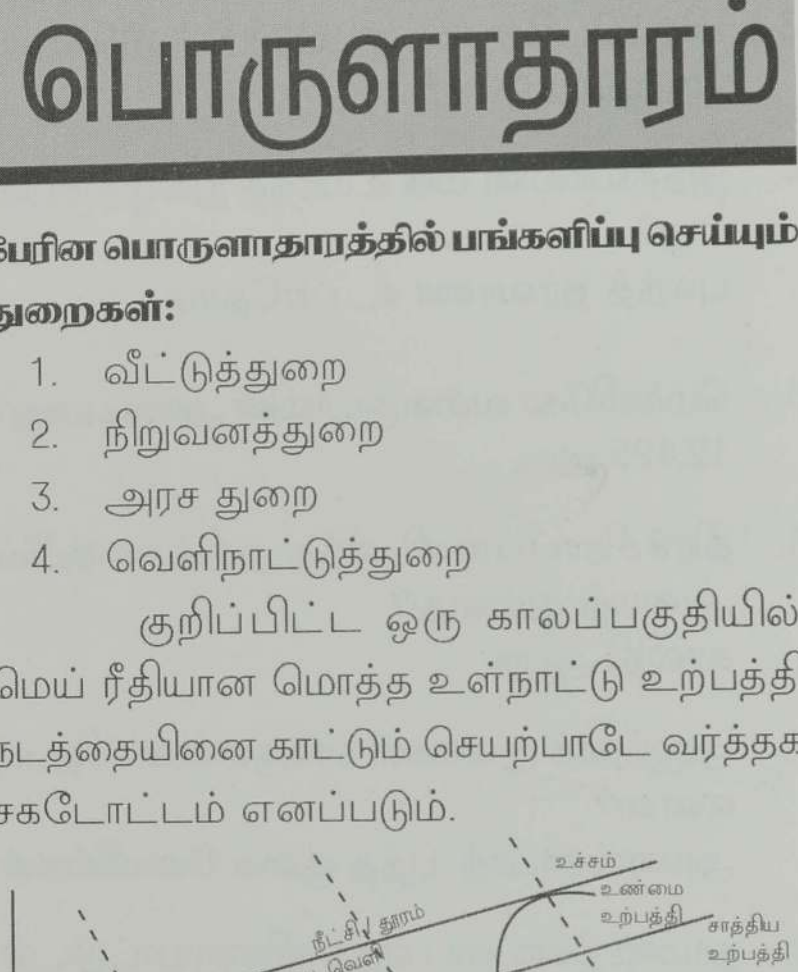
பேரின பொருளாதாரக் கொள்கைகளும் கருவிகளும்:

1. நாணயக் கொள்கை
2. இறைக் கொள்கை
3. சர்வதேச வர்த்தகக் கொள்கை
4. நிரம்பல் ஊக்குவிப்புக் கொள்கை
5. நேரடிக் கட்டுப்பாடுகள்

பேரின பொருளாதாரத்தில் பங்களிப்பு செய்யும் துறைகள்:

1. வீட்டுத்துறை
2. நிறுவனத்துறை
3. அரச துறை
4. வெளிநாட்டுத்துறை

குறிப்பிட்ட ஒரு காலப்பகுதியில் மெய் ரீதியான மொத்த உள்நாட்டு உற்பத்தி நடத்தையினை காட்டும் செயற்பாடே வர்த்தக சகடோட்டம் எனப்படும்.



தேசிய கணிப்பீட்டு முறைகள்:

1. உற்பத்தி முறையிலான தேசிய கணிப்பீடு.
2. வருமான முறையிலான தேசிய கணிப்பீடு.
3. செலவு முறையிலான தேசிய கணிப்பீடு.

தேசிய கணிப்பீடு பயன்கள்:

1. பொருளாதாரத்தின் செயலாற்றுகையை மதிப்பீடு செய்வதற்கு
2. பொருளாதாரத்தின் வரட்சியினை அளவிடுவதற்கு.
3. பொருளாதாரத்தின் கட்டமைப்பினையும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கட்டமைப்பு மாற்றத்தையும் அறிந்து கொள்வதற்கு.

4. வருமான பங்கீட்டில் ஏற்படும் தன்மையினை அறிந்து கொள்வதற்கு.
5. தனி நபர் உற்பத்தியினை அளவிடுவதற்கு.
6. ஒப்பீடுகளை மேற்கொள்வதற்கு.
7. வளத்தினையும் வளப்பண்பாட்டையும் அறிந்து கொள்வதற்கு.

பசுமை தேசிய கணக்கீடு :

ஒரு தேசிய கணக்கீடானது நிலைபேறான அபிவிருத்தியுடன் இணைந்த ஒரு எண்ணக்கருவாக காணப்படுகின்றது. ஒரு பொருளாதாரத்தின் தேசிய கணிப்பீட்டிற்காக மேற்கொள்ளப்படும் பொருளாதார செயற்பாடுகள் பொருளாதார சமநிலையில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தாத வகையில் அதாவது இன்றைய பொருளாதார செயற்பாடுகள் எதிர்கால சந்ததியினரின் நுகர்வு நடவடிக்கையினை பாதிக்காத வகையில் பேணப்படுமாயின் அது பசுமை தேசிய கணக்கீடாகும்.

பேரினப் பொருளாதார சமநிலை:-

ஒரு பொருளாதாரத்தின் மொத்த வெளியீட்டிற்கு சமனாக மொத்த கேள்வி காணப்படும் நிலைபேரினப்பொருளாதாரத்தின் சமநிலையாகும்.

பேரினப் பொருளாதாரத்தின் இடைத்தொடர்புகள்:

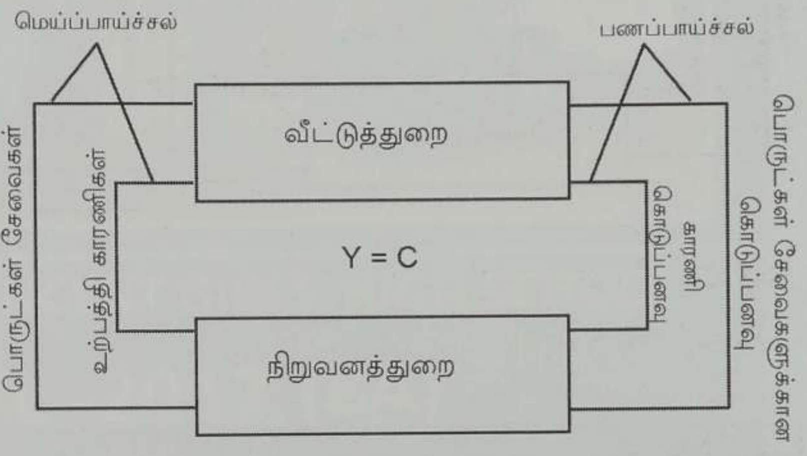
1. செலவுத்தன்மையுள்ள எளிய பொருளாதாரம்
2. சிக்கனத்தன்மையுள்ள எளிய பொருளாதாரம்
3. மூடப்பட்ட பொருளாதாரம்
4. திறந்த பொருளாதாரம்

பேரினப் பொருளாதார சமனிலைகள் பெறப்படும் முறைகள்:-

1. மொத்த வருமானம் மொத்த செலவு அணுகு முறை
2. உட்பாய்ச்சல் வெளிப்பாய்ச்சல் அணுகு முறை
3. மொத்தக்கேள்வி மொத்த நிரம்பல் அணுகு முறை

செலவுத்தன்மையுள்ள எளிய பொருளாதாரம்

வீட்டுத்துறை நிறுவனத்துறை என இரண்டு துறைகள் காணப்படும் பொருளாதாரத்தில் வீட்டுத்துறை தனது வருமானம் முழுவதையும் நிறுவன துறை மீது செலவ செய்யுமாயின் அது செலவுத்தன்மையுள்ள எளிய பொருளாதாரமாகும்.



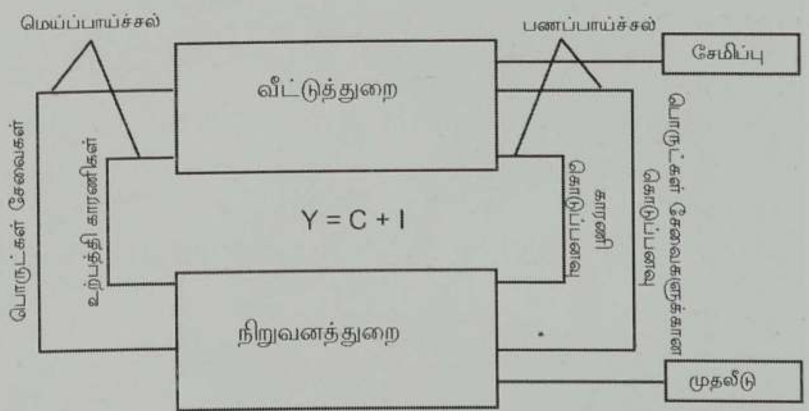
சிக்கனத்தன்மையுள்ள எளிய பொருளாதாரம்

வீட்டுத்துறை நிறுவனத்துறை என்ற இரண்டு துறைகள் காணப்படும் பொருளாதாரத்தின் வீட்டுத்துறை தனது வருமானங்கள் முழுவதையும் செலவு செய்யாமல் அதிலொரு பகுதியினை சேமிக்க முற்படுமாயின் அது சிக்கனமுள்ள எளிய பொருளாதாரமாகும்.

இங்கு வீட்டுத்துறையின் சேமிப்பு நிறுவனத்துறைக்கு முதலீடாக மாற்றப்படும்.

திறந்த பொருளாதாரம்

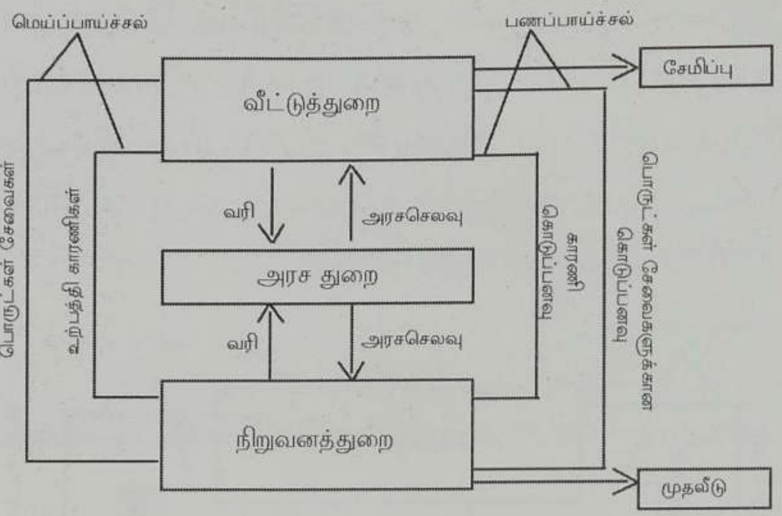
வீட்டுத்துறை, நிறுவனத்துறை, அரச துறை ஆகிய துறைகள் தொழிற்படும் மூடிய வெளிநாட்டுத்துறை இணைந்து கொள்ளுமாயின் அது திறந்த பொருளாதாரம் எனப்படும்.



Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

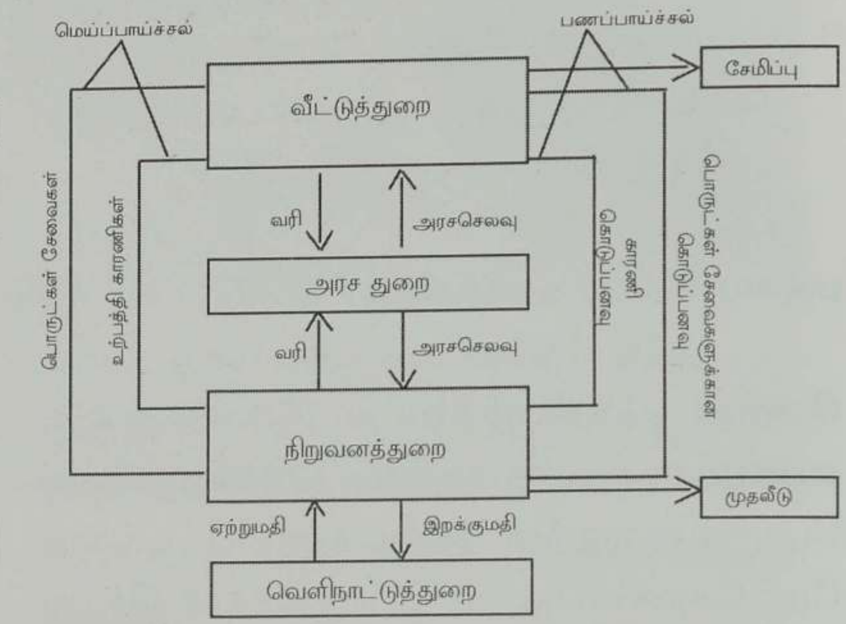
மூடப்பட்ட பொருளாதாரம்

வீட்டுத்துறை நிறுவனத்தறை என்ற இரண்டு துறைகள் தொழிற்படும். பொருளாதார அரசாங்கம் இணையும் போது அது அரச தலையீடுள்ள மூடப்பட்ட பொருளாதாரமாகும்.



திறந்த பொருளாதாரம்

வீட்டுத்துறை, நிறுவனத்துறை, அரச துறை ஆகிய துறைகள் தொழிற்படும் மூடிய வெளிநாட்டுத்துறை இணைந்து கொள்ளுமாயின் அது திறந்த பொருளாதாரம் எனப்படும்.



- Y. Vijayanthini

13 com

விந்தைமிகு மனித உடலைப்பற்றிய சில வியக்கத்தக்க தகவல்கள்

1. ஒரு மனிதன் உணவில்லாமல் ஒரு மாதம் வரை உயிர் வாழ முடியும். ஆனால் நீரில்லாமல் ஒரு வாரம் மட்டுமே வாழமுடியும்.
2. 7 சவர்க்காரக் கட்டிகளைத் தயாரிக்கப் போதுமான அளவு கொழுப்பினை மனித உடல் கொண்டுள்ளது.
3. பார்வை இழந்த ஒருவர் இழப்பது சாதாரண கண்பார்வையில் ஐந்தில் ஒரு பங்கு மாத்திரமே.
4. தொடை என்பானது சுமார் 1600 - 1800kg நிறையைத் தாங்கக் கூடியது.
5. ஒரு நாளைக்கு சராசரியாக நாம் 5000 சொற்கள் பேசுகின்றோம்
6. முற்றாக அகற்றப்பட்டாலும் மீண்டும் வளரும் உறுப்பு ஈரல் மாத்திரமே
7. ஆண் உணரும் வலியின் ஒன்பதில் ஒரு பங்கு போதும். அதே வலியை ஒரு பெண் அனுபவிக்க.
8. ஒரு தலைமுடியின் ஆயுட்காலம் ஒருவருடத்திலிருந்து ஏழு வருடங்கள்
9. சத்தமிட்டு வாசிக்கும் பழக்கம் சிறுவர்களின் மூளை வளர்ச்சிக்கு உந்து கோலாய் அமையும்.
10. 10,000 இற்கு மேற்பட்ட வாசனைகளை ஒரு மனிதனால் பிரித்தறிய முடியும்.

- ஜெ. தக்ஷயா

ஆண்டு - 4 V

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

LEADING LIGHTS OF BT/ VINCENT GIRLS' HIGH SCHOOL

GCE O/L -2017 (9A)

LEADING LIGHTS OF BT/ VINCENT GIRLS' HIGH SCHOOL

GCE O/L -2017 (8A)

LEADING LIGHTS OF BT/ VINCENT GIRLS' HIGH SCHOOL

GCE O/L -2017 (7A)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

க.பொ.த (உ/த) சாதனையாளர்கள் - 2017

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

விண்வெளிப் பயணம்

- **வி**ண்வெளியில் பறந்த முதல் மனிதன், சோவியத் ரஷ்யாவைச் சேர்ந்த யூரி ககாரின் ஆவார். இவர் 1961ல் பூமியைச் சுற்றிப் பறந்தார்.
- நிலவில் முதன் முதலாக 1969ம் ஆண்டு காலடி எடுத்து வைத்தவர் நீல் ஆம்ஸ்ட்ரோங்.
- பூமியைத் தவிர்த்து மனிதன் காலடி எடுத்து வைத்துள்ள ஒரே இடம் சந்திரனேயாகும்.
- விண்வெளியில் பறப்பவர்கள் விண்வெளி வீரர்கள் என்று அழைக்கப்படுகின்றார்கள். விண்வெளியில் இருக்கும் போது ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்காக அவர்கள் உணவிலும் உடற்பயிற் சியிலும் அவதானமாக இருக்க வேண்டும்.
- விண்கலமொன்று பூமியின் வட்டப்பாதையை அடைவதற்காக மணித்தியாலத்திற்கு 11,000 மைல் வேகத்தில் பயணிக்க வேண்டும்.
- விண்கலங்கள் விண்வெளியை அடைவதற்காக பிரமாண்டமான ரொக்கெட்டுக்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.
- ஏழு மில்லியன் மக்களின் 535 பேர் மட்டுமே விண்வெளிக்கு சென்றுள்ளனர். 12 பேர் மாத்திரமே நிலவில் நடந்திருக்கின்றார்கள்.
- இதுவரை உருவாக்கப்பட்டுள்ள மிகப்பெரிய விண்வெளி நிலையம் சர்வதேச விண்வெளி நிலையமே இதில் ஆறு பேர் தங்கியிருக்கலாம்.

- மு. அபிஷனா
தரம் - 4G

Digitized by Noolaham Foundation.

இலங்கை மத்திய வங்கி

நாணயச் சபையின் ஆணையாளரினால் ஒதுக்கப்பட்ட மூலதனத்தை பயன்படுத்தி 1949ஆம் ஆண்டின் 58ம் இலக்க நாணய விதிச் சட்டத்தின் கீழ் இலங்கை மத்திய வங்கி தாபிக்கப்பட்டதோடு, அதன் தொழிற்பாட்டு நடவடிக்கைகள் 1950 ஆகஸ்ட் 28ம் திகதி ஆரம்பிக்கப்பட்டது. இலங்கையின் நிதியியல் முறைமையில் தனித்தன்மை வகிக்கின்ற நிறுவனம் என்ற வகையில் இலங்கை மத்திய வங்கிக்கு பொருளாதார மற்றும் விலை உறுதிப்பாட்டைப் பேணுதல், அதேபோன்று இலங்கையிள் வங்கி தொழிற்பாடுகள், நிதியியல் முறை மற்றும் கொடுப்பனவு முறையைப் பாதுகாக்கும் பொறுப்பும் ஒப்படைக்கப் பட்டுள்ளது.

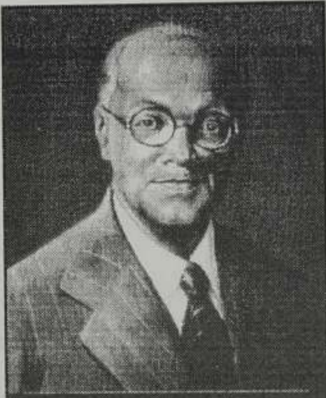
இலங்கை மத்திய வங்கியின் நாணயச் சபை ஐந்து (5) அங்கத்தவர்களைக் கொண்டுள்ளது.

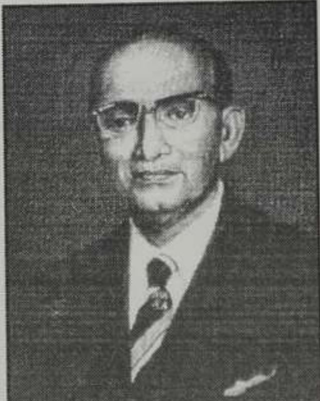
1. ஆளுனர்
2. நிதி அமைச்சரின் செயலாளர் (பதில் அலுவலர்)
3. மூன்று நிறைவேற்று அலுவலர் அல்லாத அங்கத்தவர்கள்.

இலங்கை மத்திய வங்கியின் 1950 தொடக்கம் இன்று வரையிலான ஆளுநர்கள்.

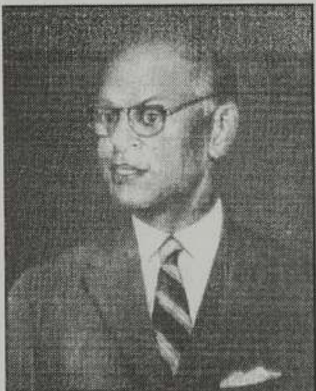
திரு. ஜோன் எக்ஸ்டர்
1950 - 1953

திரு. என். யு. ஜயவர்த்தன
1953 - 1954


சேர் ஆதர் ரணசிங்க
1954 - 1959

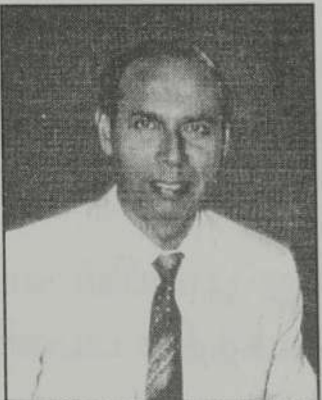

திரு. டபிள்யு. தென்னக்கோன்
1967 - 1971

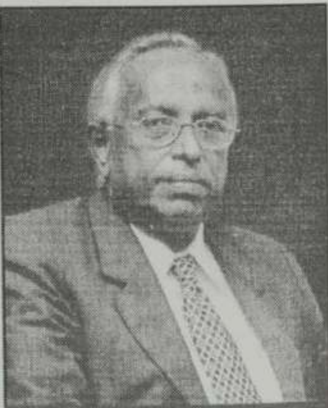
கலாநிதி. எச். என். எஸ். கருணதிலக
1988 - 1992


திரு. டி. டபிள்யு. ராஜபத்திரன்
1959 - 1967

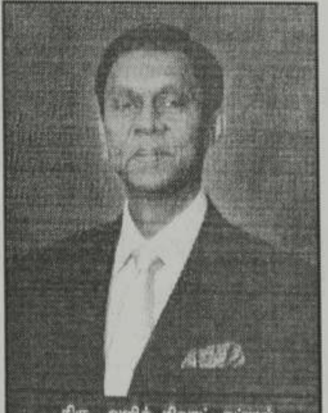
திரு. எச். ஈ. தென்னக்கோன்
1971 - 1979

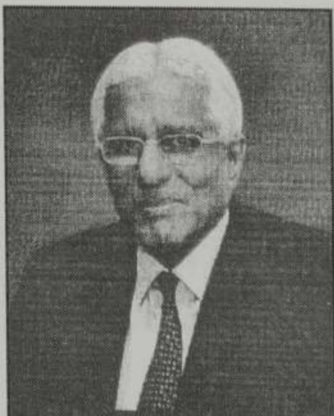
கலாநிதி. டபிள்யு. ராசபுத்திரம்
1979 - 1988


திரு. எச். பி., திசாநாயக்க
1992 - 1995


தேசமான்ய. ஏ. எஸ். ஜயவர்த்தன
1995 - 2004

தேசமான்ய. சுனில் மெண்டிஸ்
2004 - 2006


திரு. அஜித் நிவாட் கப்ரால்
2006 - 2015


கலாநிதி இந்திரஜித் குமாரசுவாமி
2016 தொடக்கம்

திரு. அர்ஜுன மகேந்திரன்
2015 - 2016

- V.N. Mathumitha
13 com

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பென்குயின்

- ஜெ. டிலக்சனா
தரம் :- 4G

1. பறக்க முடியாத பறவைகளில் இதுவும் ஒன்று.
2. மனிதனைப் போலவே நடக்கும் பறவை.
3. பென்குயின் கூடு கட்டுவதில்லை.
4. உப்பு நிறைந்த கடல் நீரைப் பருகும் ஒரே பறவையினம் இதுவாகும்.
5. நின்று கொண்டே தான் இட்ட முட்டையை அடைகாக்கும்.
6. நீரில் நீந்தும் போதுதான் இறக்கைகளை துடுப்பாகப் பயன்படுத்துகின்றது.
7. தன் வாழ்நாளில் ஒரு முட்டை மட்டுமே இடும்.

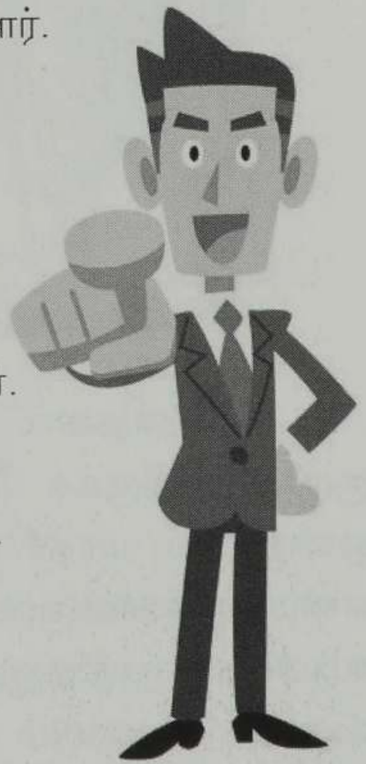
பார்வை

- விசாலினி ராஜன்
தரம் - 11V

- அறிமுகமில்லாதவர்களின் பார்வையில் நாம் அனைவரும் சாதாரண மனிதர்கள்.
- பொறாமைக்காரரின் பார்வையில் நாம் அனைவரும் அகந்தையாளர்.
- புரிந்து கொண்டோரின் பார்வையில் நாம் அற்புதமானவர்கள்.
- நேசிப்போரின் பார்வையில் நாம் தனிச் சிறப்புடையவர்கள்.
- காழ்ப்புக் கொண்டவர்களின் பார்வையில் நாம் கெட்டவர்கள்.

ஆதலால்,

- பிறரிடம் உங்கள் பிம்பத்தை அழகாக்கிக் காட்ட சிரமப்படாதீர்கள்.
- இறைவனின் திருப்தியே உங்களுக்கு போதுமானது.
- மனிதர்களை திருப்திப்படுத்துவது என்பது எட்டமுடியாத இலக்கு.
- எட்ட முடியாததை விட்டு விடுங்கள்!
- அடைய வேண்டியதை விட்டு விடாதீர்கள்.



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

குருபக்தி

மனிதனாய்ப் பிறந்த ஒருவருக்கு குருபக்தி இருக்க வேண்டிய முக்கியமான ஒன்றாகும். மாதா, பிதா, குரு, தெய்வம் என்பதற்கமைய குருவானவர் தெய்வத்திற்கு சமமானவராவார். குருவை நாம் பய பக்தியுடன் வணங்க வேண்டும். எமது பாடசாலைகளில் கூட குருபூசைத் தினம் கொண்டாடப்படுகிறது. இதன் காரணம் நாம் குருமேல் வைத்திருக்கும் பக்தியை மேலும் வளரச்செய்வதற்காகும். குருவானவர் பெற்றோரைப் போன்றவர் ஆகவே அவர்களை நாம் மதித்து நடக்க வேண்டும். குருவை மதித்து வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற்றோர் பலர் உள்ளனர். அவர்களில் கர்ணன், ஏகலைவன் போன்றோர் முக்கியம் பெற்றோர்.

மகாபாரதம் என்றால் அதில் முக்கிய மான பாத்திரமாக கர்ணன் விளங்குகிறார். கர்ணன் பரசுராமரிடத்தில் வில்வித்தை கற்றுச் சிறந்து விளங்கினார். ஒருநாள் பரசுராமர் தனது சீடனான கர்ணனின் மடியில் படுத்து உறங்கிக் கொண்டிருந்தார். அப்போது கர்ணனின் குருபக்தியை சோதிப்பதற்காக இந்திரன் கருவண்டாக உருவெடுத்து அவ்விடம் வந்தார். கர்ணனின் தொடையைத் துளைத்துக் கொண்டே சென்றது அவ்வண்டு. எங்கு தன் கால் அசைந்தால் குருவின் தூக்கம் கலைந்து விடும் என்று அவர் மேல் வைத்திருந்த குருபக்தியால் அவ்வளவு பெரிய வலியையும் தாங்கிக் கொண்டிருந்தார் கர்ணர். இதிலிருந்து கர்ணன் தன் குரு மீது வைத்திருந்த குருபக்தி வெளிப்படுகின்றதன்றோ.

அடுத்ததாக குருபக்தியில் சிறந்து விளங்குபவர் ஏகலைவன் ஆவார். ஏகலைவ னின் பக்தியை எடுத்து நோக்குவோமாயின் ஒருநாள் அர்ச்சுனனும் துரோணாச்சாரியாரும் தேரில் சென்று கொண்டிருக்கும் போது ஏகலைவனின் வில்வித்தையைக் கண்டு அர்ச்சுனன் வியந்து போய் துரோனாச்சாரி யாரிடம் சொல்லவே அவர் ஏகலைவனிடம் சென்று உன்னுடைய குரு யார் என்று கேட்டபோது அவர் துரோணரின் சிலையைக் காட்டி இவரே என் குரு என்றார். அது நான் தான் என்று துரோணர் கூற ஏகலைவன் வியந்து உங்கள் சீடர்களுக்கு வில்வித்தையைக் கற்றுக் கொடுக்கும் போது மறைந்திருந்து பார்த்துக் கற்றேன் என்றார். சரி நீ உன்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

குருவிற்கு என்ன தட்சணை கொடுக்கப் போகிறாய் என்று துரோணர் கேட்டார்.

அதற்கு ஏகலைவன் கொடுப்பதற்கு ஒன்றுமில்லையே என்று கூற உன் வலக்கை கட்டை விரலைக் கொடு என்றவுடன் யோசிக் காமல் வெட்டிக் கொடுக்கிறான். இதிலிருந்து ஏகலைவனைப் போன்றே நாமும் எமது குருவின் மீது பக்தியாக இருக்க வேண்டும். முன்னைய காலங்களிலெல்லாம் குருவை தேடிச் சென்று கல்வி கற்றனர். ஆனால் இப்பொழுது அவையெல்லாம் எவ்வளவோ மாறிவிட்டது. நமக்கு வாழ்க்கையைக் கற்றுத் தருபவர்கள் பெற்றோர் ஆனால் அவற்றை செயல் மூலம் கற்றுத் தரும் குருவை மதித்தால் நம் வாழ்க்கை மேம்படுவது மட்டுமன்றி வாழ்க்கையும் உயர்வடையும்.

நன்றி

- A. Kerushvini

Grade :- 8H

பொது அறிவு

- கிருபானந்தம் தருணி

தரம் - 08S

1. உலகில் பெரிய அரண்மனை :- வெர்சேல்ஸ்
2. காகமே இல்லாத நாடு :- அவுஸ்ரேலியா / நியூசிலாந்து
3. முட்டையில் இல்லாத சத்து :- கொழுப்பு
4. சோதனை அறிவியலின் தந்தை :- ஆக்கிமிடிஸ்
5. மிக வெப்பமான நட்சத்திரத்தின் நிறம் :- நீலம்
6. நிலவிலிருந்து பார்த்தால் பூமியில் தெளிவாகத் தெரிவது :- சீனப் பெருஞ்சுவர்.
7. மனித உடலில் வேலை இல்லாத உறுப்பு :- குடல்வால்
8. சமாதானத்திற்கு புறாவை சின்னமாக வரைந்தவர் :- பிகாசோ
9. உடலைவிட பெரிய தலையுள்ள உயிரினம் :- எறும்பு
10. உலகின் மிகப்பெரிய இயற்கை வரலாற்று நூதனசாலை :- நியூயோர்க்
11. உலகில் தேக்கு மர ஏற்றுமதியில் முதலிடம் வகிக்கும் நாடு :- பர்மா
12. சந்திரனில் இறங்கிய முதல் செயற்கைக்கோள் :- லூனா 9
13. உலகில் மிக ஆழமான ஏரி :- மைக்கால்
14. முதன்முதல் வெற்றிலை பயிரிடப்பட்ட நாடு :- மலேசியா
15. உலகிலேயே மிகப்பெரிய செய்தி ஸ்தாபனம் :- ராய்டர
16. காற்றுக்கு எடை உண்டு என நிரூபித்தவர் :- கலிலியோ கலிலி
17. அடிமைகளே இல்லாத நாடு :- நேபாளம்
18. சூரியனை வலமிருந்து இடமாகச் சுற்றும் ஒரே கோள் :- வெள்ளி
19. முதல் உலகக் காற்பந்து போட்டி நடைபெற்ற நாடு :- உருகுவே
20. முன்னும் பின்னும் பறக்கக்கூடிய பறவை இனம் :- ஹம்மிங் பறவை
21. நாயைவிட அதிக மோப்ப சக்தி கொண்ட உயிரினம் :- விலாங்கு மீன்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சூரியனை விழுங்கும் கருந்துளை

வானியல் ஆராய்ச்சியாளர்கள் கருந்துளை என்ற பெயரை கேட்டால் உற்சாகமாகி விடுகிறார்கள். கருந்துளை என்பது அவர்களை பொறுத்தவரையில் பல இரகசியங்களை தன்னுள்ளே வைத்திருக்கும் புதையல். புதையல் என்றாலே அதில் ஆச்சரியங்களும் இருக்கும் என்பதைப் போல இவையும் அமைந்திருக்கின்றன. அவற்றை பற்றிய ஆய்வுகள் தொடர்ச்சியாக நடந்து வருகின்றன. அதன் மூலம் தினமும் புதிய விடயங்கள் கண்டு பிடிக்கப்பட்டு கொண்டே தான் இருக்கின்றன.

அப்படித்தான் அவுஸ்ரேலிய தேசிய பல்கலைக்கழகத்தை சேர்ந்த வானியல் ஆய்வாளர்கள் புதிய கருந்துளை ஒன்றை கண்டுபிடித்துள்ளனர். ஒரு நட்சத்திரம் தனது இறுதி காலத்துக்குப் பின் கருந்துளையாக மாற்றமடையும். அப்பொழுது அதன் ஈர்ப்பு விசை அதிகமாகி சுற்றி இருக்கும் பொருட்களை தன்னுள் இழுக்கும். இந்த அண்டம் முழுவதுமே பல மில்லியன் கணக்கில் கருந்துளை இருப்பதை ஆய்வாளர்கள் உறுதி செய்துள்ளனர். அண்ட வெளியிலொரு பகுதியாக அவை கருதப்படுகின்றன. ஒவ்வொரு முறையும் புதிதாக கண்டுபிடிக்கப்படும் பொழுதெல்லாம் அவை ஆய்வாளர்களுக்கு ஆச்சரியத்தையும் பிரமிப்பையும் ஏற்படுத்துகின்றன. கருந்துளைகளுக்கு ஈர்ப்பு விசை என்பது பெரியது எந்தப் பொருள்களுமே அதன் ஈர்ப்பு விசையிலிருந்து தப்ப முடியாது. ஒளி உட்பட இந்தப் பிரபஞ்சத்திற்கு பொதுவானதாக கருதப்படும் நேரம்கூட அந்த இடத்தில் செல்லுபடியாகாது என்கிறார்கள் ஆய்வாளர்கள் ஒரு வேளை நமக்கு ஒரு பெரிய இருக்கை கிடைத்து பால்வெளி மண்ட லத்தின் மையத்தில் நாம் உட்கார்ந்திருத்து பார்த்தால் இந்தக் கருந்துளை ஒரு முழு சந்திரனை விடவும் பத்து மடங்கு பிரகாசமாக புலப்படும்.

- நா. லிவேதிகா

தரம் - 08[H]

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பொது அறிவு

01. நீரில் சிறு ஊசி அமிழ்வதும் பெரிய கப்பல் மிதப்பதும் எதனால் நிகழ்கின்றன?

மிதவை விதிப்படி, ஒரு பொருளின் முழு எடையும், நீருள் அமிழ்ந்திருக்கும் அப்பொருளின் பகுதி எடையும், சமமாக இருந்தால் அப்பொருள் மிதக்கும். ஒரு சிறு ஊசியையோ அல்லது சிறு இரும்புக் குண்டையோ நீரில் போட்டால் அமிழ்கின்றது. ஏனெனில் அதனால் வெளியேற்றப்படும் நீரின் எடை ஊசி / குண்டின் எடைக்கு குறைவாக உள்ளது. பெரிய கப்பலின் கட்டமைப்பும் வடிவமும் பெருமளவு நீரை வெளியேற்றும் வகையில் அமைக்கப்படுகின்றன. நீருள் அமிழ்ந்துள்ள கப்பல் பகுதியால் வெளியேற்றும் நீரின் எடை முழுக்கப்பலின் எடைக்கு சமனாக உள்ளதால் அது மிதக்கின்றது.

02. மழை பெய்யும் போது மலை உச்சியில் பனி படர்வது ஏன்?

உயரமான மலைகளில் வெப்பநிலை, நீரின் உறைநிலையை (Freezing point of water) விடக் குறைவாக இருக்கின்றது. இதனால் உயரமான இடங்களின் காற்றுள்ள நீர் ஆவித் துகள்கள் பனித்திவலைகளாக மாறி மலைகளில் படர்கின்றன. கீழே வளிமண்டலத்தின் வெப்ப நிலை, நீரின் உறைநிலையை விட சற்று அதிகமாக உள்ளது. எனவே, நீரின் ஆவி நீராக மாறி இப்பகுதிகளில் மழையாக பொழிகின்றன.

03. ஆண்களின் சருமத்திற்கும் பெண்களின் சருமத்திற்கும் உள்ள வேறுபாடு யாது?

மனிதர்களின் சரும கட்டமைப்பு பொதுவாக ஒரே மாதிரியாக இருப்பினும் இருபாலாரினது சருமத்திற்கும் சிறு வேறுபாடுகள் உள்ளன. பெண்களின் சருமத்திற்கு அடியில் உள்ள கொழுப்பு அடுக்கு (Fatty layer) ஆண்களின் சருமத்திற்கு அடியில் இருப்பதை விட அடர்த்தியாக உள்ளது. இந்த அமைப்பால் தான் பெண்களுக்கு அழகூட்டும் பெண்மை உருவ அமைப்பு உண்டாகிறது. அதிக நடுக்கமும் ஏற்படுவதில்லை. இதற்கும் அடர்த்திமிகுந்த கொழுப்பு அடுக்கு பெண்களின் சருமத்திற்கு அடியில் இருப்பதே காரணமாகும்.

04. பாம்புப் புற்று என்பது யாது?

பாம்புப் புற்று என்பது பாம்புகளால் உருவாக்கப்பட்டதோ பாம்புகளால் நிரந்தரமாக வாசம் செய்யும் இடமோ அன்று. பூச்சியினத்தை சேர்ந்த கறையான்கள் (Termites) அல்லது வெள்ளை எறும்புகள் (White ants) அமைக்கும் புற்றினுள் பாம்புகள் புகுந்து கறையான்களை பிடிப்பதுண்டு. இதை பார்ப்பவர்களுள் சிலர் பாம்புகள் புற்றினுள் தான் வாழ்கின்றன என தவறாக எண்ணுகின்றார்கள்.

05. துருவ கரடியின் நிறம் என்ன?

பாலூட்டி வகையை சேர்ந்த கரடிகளுக்கு பொதுவாக அடர்த்தியான கரிய மயிர் உள்ளது. ஆனால் ஆர்ட்டிக் பகுதியில் வாழும் துருவக் கரடிகளுக்கு மயிர் ஆண்டு முழுவதும் வெண்மையாகவே உள்ளது. அவை எப்போதும் பனிப் பாறைகளுக்கு அருகிலே வசிப்பதால் மயிர் வெண்மையாக உள்ளது.

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

06. கின்னஸ் சாதனை என்றால் என்ன?

மனிதன் தோன்றியது முதல் இன்று வரை ஏராளமான சாதனைகளை புரிந்துள்ளான். சில சாதனைகள் மட்டுமே பெரும்பாலனவர் களுக்கு தெரிய வந்தன. பல சாதனைகள் தெரியாமலே இருந்து விட்டன. உலகில் மிகப் பெரியது எது?, மிகச் சிறியது எது?, வேகமாக ஓடுவது, வேகமாகப் பறப்பது எது என்பன போன்ற தகவல்களுடன் சில அரிய சாதனை களை நிகழ்த்தியவர்கள் தொடர்பான தகவல்களை தொகுத்தளிக்க முன் வந்தவர் கின்னஸ் எனும் தொழில் நிறுவனத்தலைவர் சர் ஹியூக் பீவர் (sir Hugh Beaver). கின்னஸ் சாதனை நூல் லண்டனில் 1955 முதல் வெளியிடப்படுகின்றது. இப்போது மொத்தம் 36 மொழிகளில் விற்கப்படும் இந்த நூல் ஆண்டு தோறும் 6 கோடி பிரதிகளுக்கு மேல் விற்பனையாகின்றன. ஆண்டு தோறும் வெளிவரும் கின்னஸ் நூல் புதுப்புது சாதனை களைக் கொண்டதாக அமையும். பழைய சாதனைகள் ஏதாவது முறியடிக்கப்பட்டால் அந்த விபரமும் வெளியாகும். கின்னஸ் சாதனை நூலில் தங்கள் சாதனைகளை பதிவு செய்ய விரும்புவோர் தாம் செய்த சாதனை களைதக்க சான்றுகளுடனும், புகைப் படங் களுடனும் எழுதியனுப்ப வேண்டும் கின்னஸ் நிறுவனத்தார், பரீசிலித்து அவர்கள் விருப்பப் பட்டால் பிரசுரம் செய்வர். சாதனைகளைப் பற்றிய விபரங்கள் அனுப்பப்பட வேண்டிய முகவரி வருமாறு.

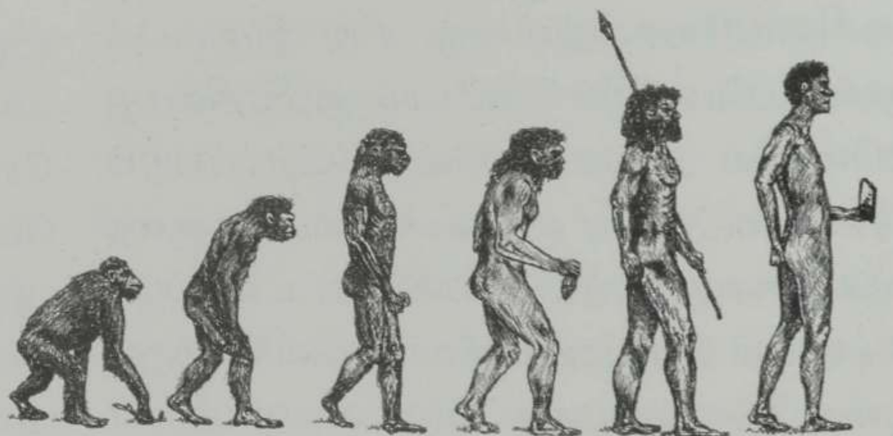
Guinness Publishing ltd, 33. London Road,
Enfield,
Mid - dlesex, England U.K

- சர்மிகா சிவகுமார்
தரம் - 11V

உயிரினவியற் பாகுபாட்டிற்குரிய ஆட்சி நிரை மட்டங்கள் அல்லது ரெக்சோன்களை பயன்படுத்தி அங்கிகளை பாகுபடுத்தல்.

நவீன மனிதன் (Homo Sapiens)

1. பேரி ராச்சிசயம் (Domine)- Eukarya
2. இராச்சியம் (Kingdom)- Animalia
3. கணம் (Phylum)- Primatess
4. வகுப்பு (Class)- Mammalia
5. வருணம் (Order)- Primatess
6. குடும்பம் (Family)- Hominidae
7. சாதி (Genus)- Homo
8. இனம் (Species)- Homo Sapiens



தென்னை மரம்

1. பேரி ராச்சிசயம் (Domine)- Eukarya
2. இராச்சியம் (Kingdom)- Planet
3. பிரிவு (Division)- Magnoliophyta
4. வகுப்பு (Class)- Lilopsida
5. வருணம் (Order)- Arecales
6. குடும்பம் (Family)- Arecaceae
7. சாதி (Genus)- Cocos
8. இனம் (Species)- Cocos Nucifera

- ந. ஜதுர்ஷிக்கா
தரம் - 10G

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தமிழ்மொழி தினம் - 2011

விவாதம் - தேசிய மட்டம்

சிறுகதை - தேசிய மட்டம்

தனி நடனம் - தேசிய மட்டம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தமிழ்மொழி தினம் - 2017

குழு இசை - தேசிய மட்டம்

குழு இசை - தேசிய மட்டம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

English Day (Provincial Level, National Level)

1st Row L -R : Mrs.I.Balendra. Mrs.S.Nalapathy, Ms.A.G.Daniel, Mrs.S.J.Lerociyam, Ms.H.J.Mahendran, Mrs.V.S.Joseph,

2nd Row L -R : Miss.Thamekka, Miss.M.Sumetha, Miss.P.Sanjuktha, Miss.J.Aparajitta, Miss.K.Akshaya, Miss.S.Harshika, Miss.S.Anushana Barathy, Miss.E.Sabareeshwariya, Miss.Peace Earnesta, Miss.G.Asha Viputhini, Miss.C.Jellorine, Miss.P.Shankari, Miss.J.Mojitta, Miss.N.Sabdhika.

Absentese : Miss.T.Vyshali, Mrs.Sritharan.(Teacher)

Group Singing (Provincial Level) Primary & Juniors

Absentese : Miss.S.Yugamithra, Miss.K.Himathri, Miss.A.Prathiksha, Miss.Kishobana Shakthy.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வரலாற்றில் புகழ் பெற்ற சில பிரமுகர்கள்

- ம. ருட்சிக்கா (தரம் - 6H)

✦ உலகப் புகழ் பெற்ற ஆங்கில நாடக ஆசிரியர்.
வில்லியம் சேக்ஸ் பியர்

✦ ஆங்கில எழுத்துத் துறையில் புகழ் பெற்ற எழுத்தாளர்.
மெர்னாட்ஷா

✦ முதற் பெண் விண்வெளிப்பயணி
வலண்டியா திரஸ் கோவா

✦ இந்தியாவின் முதல் ஜனாதிபதி
ராஜேந்திர பிரசாத்

✦ கிரேக்கத்தின் தலைசிறந்த தத்துவ ஞானி
சோக்ரடீஸ்ட்

✦ சீனாவின் பொதுவுடமை அரசாங்கத்தினை ஸ்தாபித்தவர்
மாவோ சேதுங்

✦ பரிணாம வளர்ச்சியின் தத்துவத்தை வெளியிட்ட விஞ்ஞானி
சாள்ஸ் டார்வின்

✦ உலகம் போற்றும் விஞ்ஞானி
ஹென்றில் போர்ட்

✦ மாபெரும் பொருளாதார சாம்ராச்சியத்தை உருவாக்கியவர்
ஜோண்டி ரொக்ஸ்

✦ விஞ்ஞானியாக வளர்ந்து அளப்பரிய சாதனை புரிந்தவர்
தோமஸ் அல்வா எடிசன்

அறிஞர் மொழிந்தவை

✦ தூய்மை, பொறுமை, விடாமுயற்சி என்னும் மூன்றும் ஒருவனின் வெற்றிக்கு காரணமாக உள்ளன (விவேகானந்தர்)

✦ உங்கள் சேமிப்பில் எப்போதும் சேர்த்துக் கொண்டே இருக்கவேண்டியவை நேர்மை, நாணயம், உண்மை, போன்ற நற்குணங்களே (ஹர்வே டேவி)

✦ ஒரு கணப் பொறுமை ஒரு புத்தாண்டில் இன்பமாகும். (ஆ.கிரீச்)

✦ பொறுமையும் விடாமுயற்சியும் உள்ளவர்கள் சிரமங்கள் என்னும் மலைகளை மிதித்தே கடந்து விடுவார்கள். (காந்திஜி)

✦ அறிவுக்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்காதே நீ சாகும் வரை உன் அறிவுக்கதவு திறந்து கொண்டே இருக்கட்டும். (கு.ஊ.ஹாராஆ.சாலிக்)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பொது அறிவு

- Jathuragavi
Grade :- 8V

1. இலங்கையில் உள்ள ஜனாதிபதிப் பட்டியலைத் தருக.
   - J.R. ஜயவர்தன (1978 - 1989)
   - ரணசிங்க பிரமேதாச (1989 - 1993)
   - T.B. விஜயதுங்க (1993 - 1994)
   - சந்திரிகா குமாரதுங்க (1994 - 2005)
   - மஹிந்த இராஜபக்ஷ (2005 - 2015)
   - மைத்திரி பால சிறிசேன (2015 - இன்றுவரை)

2. இலங்கை அரசாங்கம் எவ்வாறு அழைக்கப்படுகின்றது?
   இலங்கை ஜனநாயக சோசலிக் குடியரசு

3. இலங்கையில் எத்தனை தேர்தல் மாவட்டங்கள் உள்ளன?
   22 மாவட்டங்கள்

4. இலங்கையில் பாவனையில் உள்ள மின்னழுத்தம் எது?
   230V

5. இலங்கையின் மிக நீளமான ஆறு எது?
   மகாவலி கங்கை (335Km)

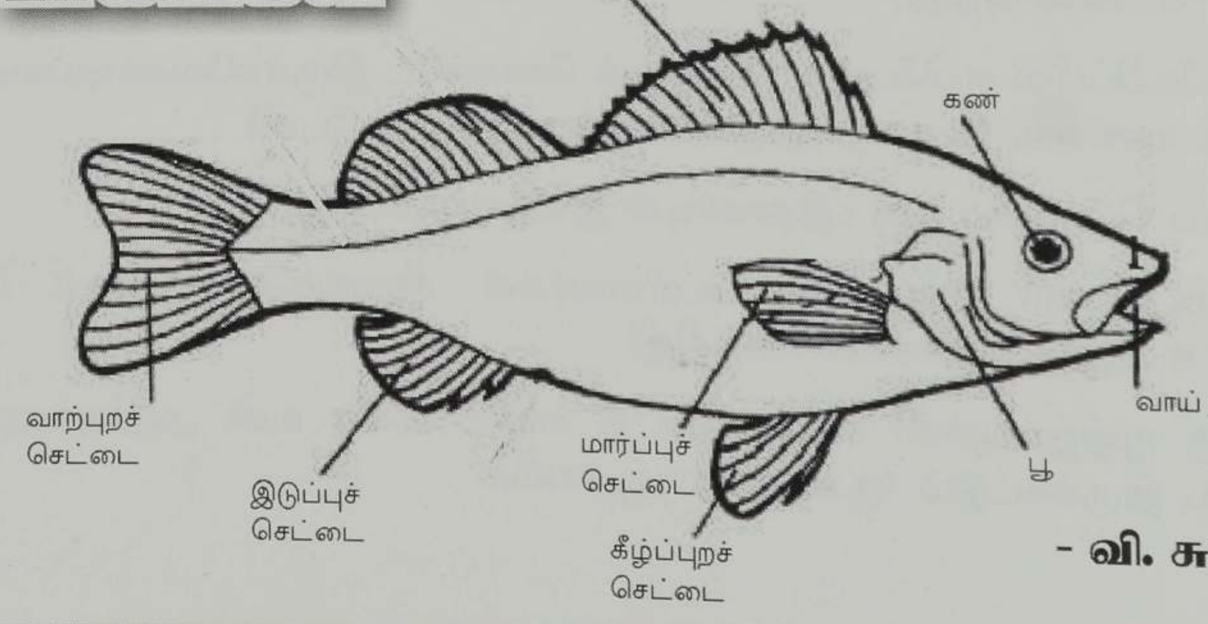
6. வண்ணத்துப்பூச்சியின் கால்களின் எண்ணிக்கை யாது?
   ஆறு (06)

7. மக்கள் தொகை அதிகம் கொண்ட நாடு எது?
   சீனா

8. அமெரிக்காவின் மிகப்பெரிய மாநிலம் எது?
   அலாஸ்கா

9. உலகிலேயே மிகவும் வரண்ட பாலைவனம் எது?
   சகாரா பாலைவனம்

மீன் பாகங்கள்

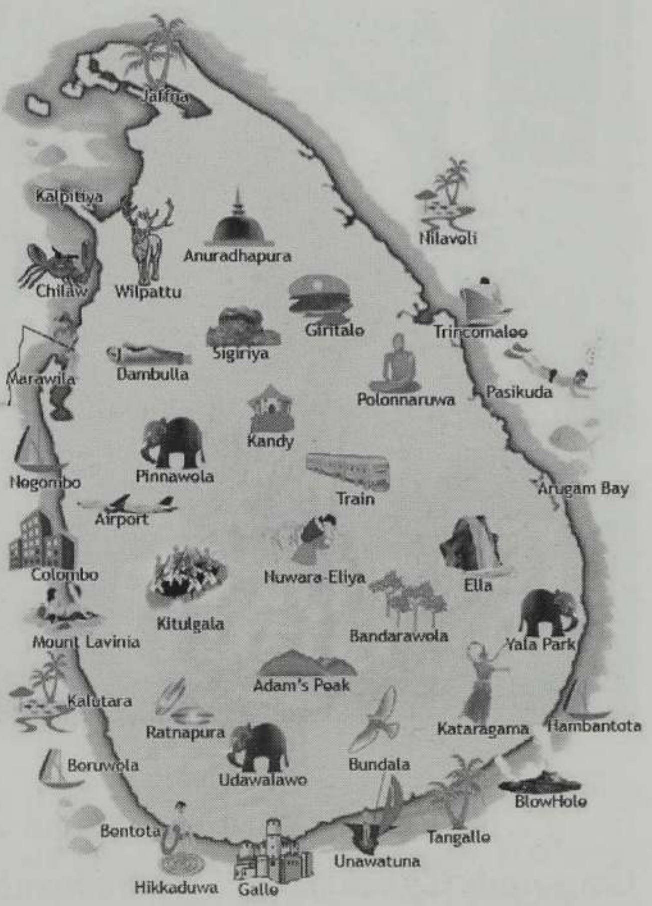


- வி. சுவஸ்திக்கா
தரம் - 6G

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- **சி. பிரம்மி** தரம் :- 5S

இலங்கையின் அடிப்படைத் தகவல்கள்



1. சிறப்புப் பெயர்கள் - இந்து சமுத்திரத்தின் முத்து, இந்து சமுத்திரத்தின் நித்திலம்

2. இலங்கையை மிகப் பழைய காலத்தில் அழைக்கப்பட்ட பெயர் - தம்பபன்னி / தப்ரபேன்

3. இலங்கை உத்தியோகபூர்வ பெயர் - இலங்கை சனநாயக சோசலிச குடியரசு.

4. இலங்கையின் தற்போதைய தலைநகரம் - ஸ்ரீ ஜெயவர்த்தனபுர கோட்டை.

5. இலங்கையின் மிகப் புராதன வரலாற்று நூல் - மகா வம்சம்.

6. வரலாற்றை கூறும் நூல்கள் - மகா வம்சம், தீபவம்சம், சூளவம்சம்.

7. சூளவம்சத்தை இயற்றியவர் - தர்மகீர்த்தி தேரர்.

8. இலங்கையின் முதலாவது வரைபடத்தை வரைந்தவர் - மார்க்கோ போலோ.

9. கி.பி.150ம் ஆண்டில் தொலமியினால் வரையப்பட்ட இலங்கையின் தேசப்படம் இலங்கையைப் போல் 16 மடங்கு பெரியது.

10. ஆதிக் குடிகள் - இயக்கர், நாகர் என்ற திராவிட பரம்பரையினர்.

11. பூர்வீக மாகாணங்கள் அல்லது பிரதான மூன்று இராச்சியங்கள் - ராஜரட்ட, மாயரட்ட, றுகுணுரட்ட.

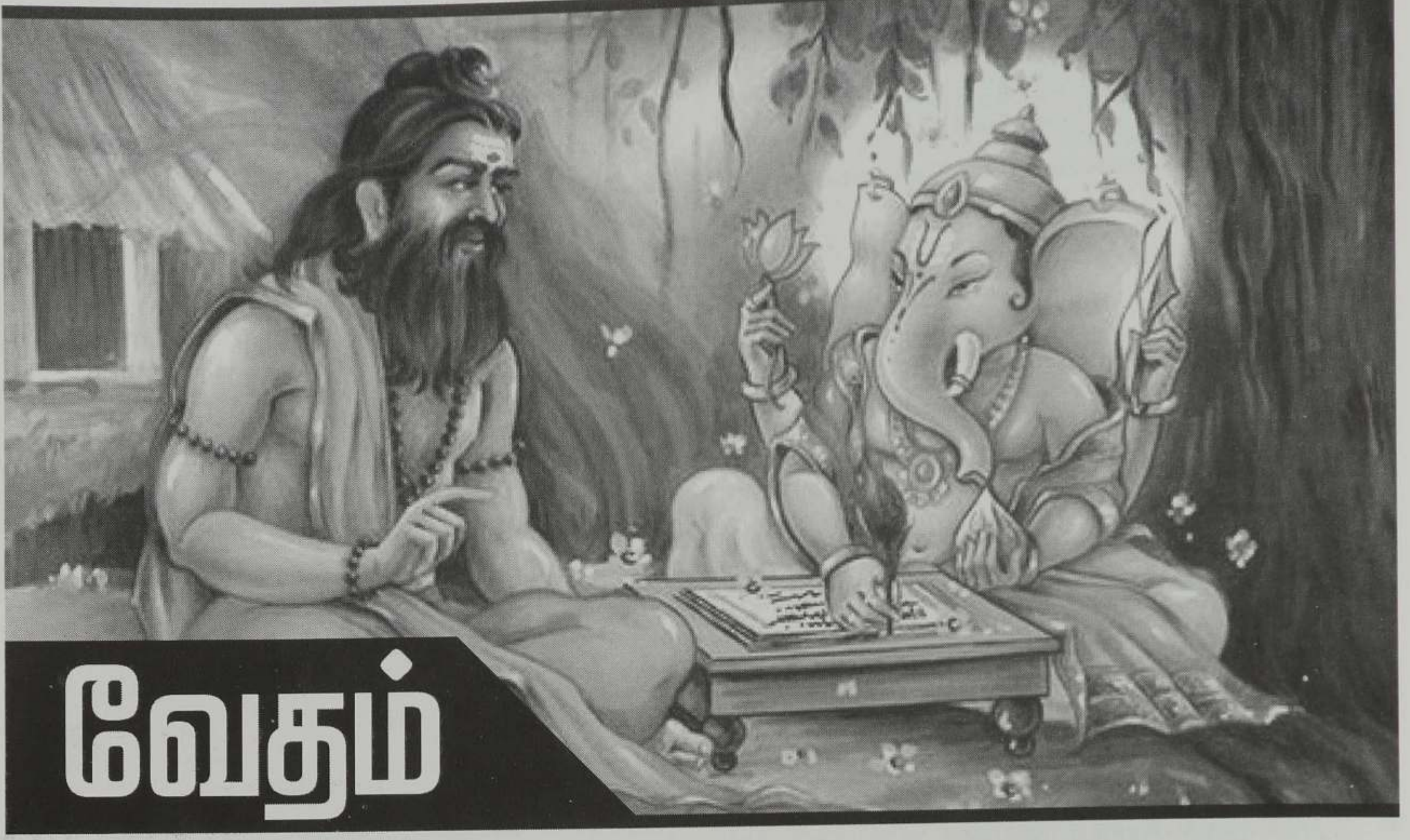
12. இலங்கையின் சிறப்பைக் கூறும் வகையில் உருவாக்கப்பட்ட கப்பல் - கிரியெட், சிப் ரோஹினி.

13. அரச நிர்வாகம் பற்றிய மிகப் பண்டைய கொள்கை நூல் - Das Capital.

14. ஒரு நாட்டின் பெருமை, கௌரவங்களை பிரதிபலிப்பவை - தேசிய கொடி, தேசிய சின்னம், தேசிய கீதம்.

15. தேசிய கொடி - வாளேந்திய சிங்கம்
    - 1950-03-03 இல் முதல் தடவையாக ஏற்றப்பட்டது.
    - இது தம்புள்ள விகாரையில் உள்ள துட்டகைமுனு மன்னனின் கொடியாகும்.
    - 1952-02-04 சுதந்திர தினமன்று முதன்முதலாக ஏற்றப்பட்டது.
    - 1972 குடியரசு அரசியலமைப்பு சட்டத்தின்படி கொடியின் நான்கு ஓரங்களும் மஞ்சள் நிறம் இடப்பட்டது.
    - உருவாக்கியவர் - கேர்ணல் ஹென்றி ஸ்ரீல் ஒல்கொட்
    - தேசியக் கொடி ஏற்றப்படுவது - சுதந்திர தினம் போன்ற தேசிய நிகழ்வுகளின் போது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



வேதம்

உலகம் தோன்றிய காலம் தொட்டே வேதமும் தோன்றிவிட்டது எனலாம். வேதம் என்றவுடன் பலரும் பலவிதமாக கற்பனை செய்வது வழக்கம். மனித வாழ்வை நெறிப் படுத்துவதே வேதம் ஆகும். இயற்கை வழிபாடு, தேவ கண வழிபாட்டில் இருந்து இந்து சமயம் தோன்றியது. இதற்கு, திருஞானசம்பந்தரின் தேவாரங்களே தக்க சான்றாக அமைகின்றது . வேதங்களிலும் அதிக படியாக இயற்கை வழிபாடு, தேவ கண வழிபாடு பற்றி கூறப்படுவதால் இந்துமத தோற்றத்துக்கு வேதமும் ஒரு காரணம் எனலாம். இவ் வேதமானது பாடல்களாலும், மந்திரங்களாலும் ஆனது என்பதை நாம் அறிவோம்.

புதிய உலகம் ஒன்று தோன்றும் போது ரிஷிகளும் தோன்றுகின்றனர். இவர்கள் ஒலிவடிவில் இயற்கையில் உள்ளதை தியான நிலையில் கண்டு (கேட்டு) நமக்கு உரைக்கின் றனர். அவ்வாறு உரைத்தவர்களால் அவர்கள் உரைத்த (சொன்ன) மந்திரங்களும் அழைக்கப் படுகின்றனவே தவிர அவை யாராலும் தோற்றுவிக்கப்படவில்லை. உதாரணமாக நாம் நியூட்டனை எடுத்துக் கொள்வோம். அவர் புவியீர்ப்பு விசையை கண்டுபிடித்தார். ஆனால் புவியீர்ப்பு விசை ஆரம்பகாலம் தொட்டு இருந்து வந்துள்ளது. இன்று புவியீர்ப்பு விசையை நியூட்டன் (N) என்று அவரது பெயரால் அழைக்கின்றோம். அது போலவே அவரவர் கண்ட மந்திரங்களுக்கு அவர்களது பெயரையே வைத்தனர்.

மிக நீண்ட காலமாக 4 வேதங்களும் ஒன்றாகவே கருதப்பட்டுள்ளது. துவாபர யுகத்தில் வாழ்ந்த வேதவியாசரே வேதத்தை நான்காக பிரித்தார். அவை இருக்கு, யசுர், சாமம், அதர்வணம் என்பனவாகும். இருக்கு வேதத்தை வேதவியாசரிடமிருந்து பைலர் முனிவர் அறிந்து கொண்டு மக்களிடம் அதை பரப்பினார். யசுர் வேதத்தை வைசம்பாயனர் முனிவர் கேட்டு பரவச் செய்தார். சாமவேதத்தை ஜைமினி முனிவரும், அதர்வணவேதத்தை சுமந்து எனும் ரிஷியாலும் கூறப்பட்டுள்ளது.

இவ் வேதங்களில் உள்ள மந்திரங்கள் புரியாத புதிராகவே உள்ளன. இம் மந்திரங் களின் பொருள் இறைவனுக்கும், தேவர் களுக்கும் மட்டும் புரிய வேண்டும். என்றோ

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

என்னவோ தெரியவில்லை. இம் மந்திரங்களின் பொருளை உணர்ந்த முனிவர்கள் அவற்றை மறைமுகமாகவும் ஞாபகத்தில் இருத்தக் கூடிய கவிதை வடிவிலும் மந்திரங்களை வடிவமைத் தனர். இவர்கள் சில விடயங்களை நமக்கு மறைமுகமாக கூறியதற்கு சான்றாக சூரிய பகவான் ஏழு குதிரைகள் பூட்டிய ரதத்தில் வருவதாக மந்திரங்களிலும், புராணங்களிலும் இருந்தும் நாம் அறிந்து கொள்கிறோம். இன்று விஞ்ஞான ரீதியாக சூரியனில் இருந்து ஏழு கதிர்கள் வருவதை ஆய்வுகள் மூலம் உறுதிப் படுத்துகின்றோம். இவ்வாறே மந்திரங்களின் பொருளும் உள்ளன.

வேதங்களில் அதிகளவில் யாகங் களுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்துள்ளனர். அவை 'சத்ர ராத்திரி யாகம்', 'சத ராத்திரி ஹோமம்' போன்ற யாகங்கள் கூறப்பட்டுள்ளன. அதாவது ஏழு இரவுகள் தொடர்ச்சியான யாகம், நூறு இரவுகள் தொடர்ச்சியான யாகம், (சூரியன் வராமல்) என்பன அதிகளவில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. இவை வழமைக்கு மாறான விடயம் என்பதில் ஐயம் ஏதும் இல்லை. ஆனால் வடதுருவங்களில் ஆறு மாதம் தொடர்ச்சியான இரவும், ஆறு மாதம் தொடர்ச்சியான பகலும் உள்ளது. என்பதை நாம் அறிவோம். அதன்படி வேதங்களும் வடக்குத் திசையில் இருந்தே உருவாகி இருக்க வேண்டும் என நம்பப்படுகிறது. இதை உறுதிப்படுத்தும் வகையில் வடதுருவம் பனிப்பாறைகளாக இருந்தாலும் அதை சுற்றி உள்ள நீர் பரப்பு பனிப்பாறையாக மாறாத தற்குக் காரணம் அவ் நீர் பரப்பின் கீழ் உள்ள நிலப்பரப்பு வெப்பமாக உள்ளது என்பதே ஆகும். மனிதனும் அந் நிலப்பரப்பில் வாழ்ந் திருக்கலாம் எனவும் குமரிக்கண்டம் போல நீரினுள் அமிழ்ந்திருக்கவும் கூடும் என ஊகிக்கப்படுகிறது. அதுமட்டும் இல்லாது முதன்முதலாக வேதம் சிந்துவெளி நாகரிகத்தி லேயே பரவி உள்ளது. இந்தியாவிற்கு போலன், ஹைபர் கணவாய் ஊடாக வடதுருவத்தை ஒத்த இமாலயத்தை அண்டிய பகுதிகளில் குடியேறிய மக்கள் பின்னர் இந்தியாவின் உட்பகுதிகளிலும் குடியேறினர். அவர்களோடு வேதமும் இந்தியாவிற்கு குடியேறியது.

வேதங்களில் சூரியனை 'உருக்கிவிட்ட பொன் போன்றது' என வர்ணிக்கின்றனர். வடதுருவத்தில் தான் சூரியன் பொன்னிறமாகத் தெரியும் என ஆய்வாளர்கள் கூறுகின்றனர். வேதங்களில் அடுத்தபடியாக சோமபானம் பற்றி குறிப்பிடுகின்றனர். சோமபானம் என்றால் கள், மதுபானம் என நம்மில் பலர் நம்பிக் கொண்டிருக்கின்றோம். ஆனால் சோமபானம் என்றால் விளக்கம் அது அல்ல. சோம பானத்தை மிகச் சொற்பஅளவு அருந்தினால் தைரியத்தையும், தெய்வீக பலத்தையும் தரும். ஆனால் மது துணிவைத் தரவல்லது அல்ல. சோமபானத்திற்கு பல விளக்கங்கள் உள்ளன. 'சோம' என்ற யாகத்தின் முடிவில் எஞ்சும் பொருட்களை பிழிந்து எடுத்த பானம் என்றும், 'சோம' என்ற செடியின் சாறு எனவும் பலவாறு அர்த்தம் கொடுப்பர். 'சோம' என்ற செடியும் அதிகளவில் வட பிரதேசங்களில் இருந்து கிடைக்கிறது. இன்றும் இமய மலையை அண்டிய பகுதிகளில் இவ் வகை செடிகள் உள்ளன. இந்த சோமபானத்தை ரிஷிகளும், முனிவர்களும் உபயோகிப்பர். இதை முறை யாக அருந்தும் போது உடலினுள் காணப்படும் சக்தியை (குண்டலினி) தூண்டும்.

இவ்வாறு நம் அன்றாட வாழ்விலும் வேதங்களை போன்ற பல அவிழ்க்கப்படாத முடிச்சுக்கள் உள்ளன. அவ்வாறான விடங் களை அறிந்து பிறர்க்கும் உரைத்து நம் எதிர் கால சந்ததியை சிறந்த பாதையில் வழி நடத்துவோம்.

- ப. டிவைநிதா
தரம் - 10V

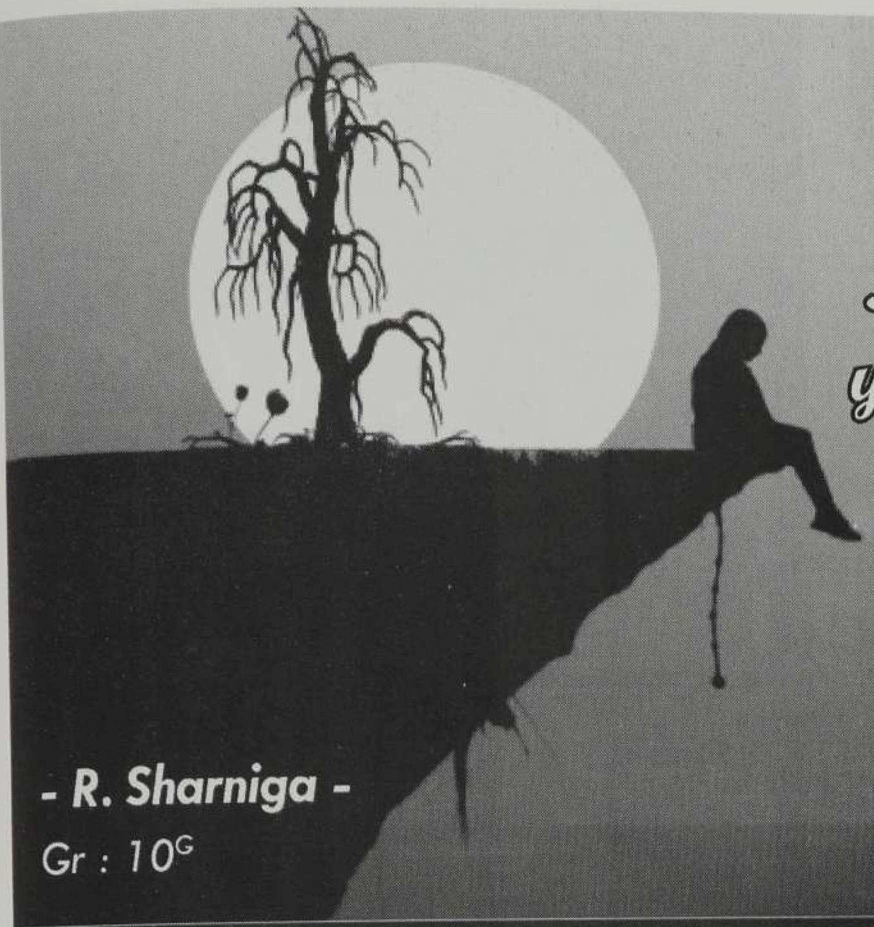
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பொது அறிவு

- கி. துளசிகா
தரம் :- 06S

1. மாணிக்கக்கல் அகழ்வின்போது பயன்படுத்தும் பாதைக்கு வழங்கப்படும் பெயர் என்ன?	இல்லம
2. குளக்கட்டின் உட்பாகத்தின் அடியில் தட்டையான கருங்கற்களால் அமைக்கப்பட்டிருப்பது எது?	அலைதாங்கி
3. இலங்கையின் தேசிய மாணிக்கம் எது?	நீலமாணிக்கம்
4. நவீன ஒலிம்பிக் போட்டி ஆரம்பிக்கப்பட்ட ஆண்டு எது?	1896 (எதென்ஸ்)
5. இந்தியாவின் தேசிய பறவை எது?	மயில்
6. பதினைந்தாவது ஆண்டு நிறைவில் எடுக்கப்படும் விழா என்ன?	பளிங்கு விழா
7. இலங்கையில் சீருடை வழங்கப்பட்ட ஆண்டு எது?	1992
8. தேயிலையை இலங்கைக்கு அறிமுகம் செய்தவர் யார்?	ஜேம்ஸ் ரெயிலர்
9. சந்திரன், சூரியனைச் சுற்றிக் காணப்படும் வட்டம் எது?	பரிவட்டம்
10. இலங்கையின் முதலாவது பெண் அரசி யார்	அனுலாதேவி
11. பெண்ணின் தலையையும் பசுவின் உடலையும் கொண்டது எது?	காராம்பசு
12. பனையின் மறு பெயர் எது?	கற்பகதரு
13. வாகனங்களில் உராய்வைக் குறைப்பதற்குப் பயன்படுவது எது?	கிறீஸ்
14. குஞ்சுகளைத் தனது வாயின் உள்ளே வைத்துப் பாதுகாக்கும் மீன் எது?	திலாப்பியா
15. இளம்பிள்ளைகளைத் தாக்கும் வாத நோய் எது?	போலியோ
16. சத்தமிடத் தெரியாதது?	ஒட்டகச்சிவிங்கி
17. தனது பின்பக்கத்தால் மரம் ஏறும் பிராணி எது?	கரடி
18. வாழ்நாளில் நீர் அருந்தாத பிராணிகள் எவை?	எலி, கங்காரு
19. நீந்தமுடியாத பிராணி எது?	ஒட்டகம்
20. நடக்கத் தெரியாத பிராணி எது?	முயல்
21. இலங்கையின் வெளிவந்த முதல் தமிழ்ப் பத்திரிகை எது?	உதயதாரகை
22. ஒலியைவிடவேகம் கூடியது எது?	ஒளி
23. அதிக நீர் அருந்தும் பறவை எது?	புறா
24. வானில் தென்சிலுவை உடுக்களை அவதானிக்கும் காலம் எவை?	ஜீன், ஜீலை, ஒகஸ்ட்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



'Positive Thinking Motivation & Hope keeps you always stay Happy"

Positive Thinking VS Negative Thinking

- R. Sharniga -
Gr : 10[G]

Positive Thoughts & Thinking

- Positive thoughts generates positive feelings and attracts positive life experiences.
- Positive thinking will let you do everything better than negative thinking will.
- Positive thinking is the tendency to expect the best

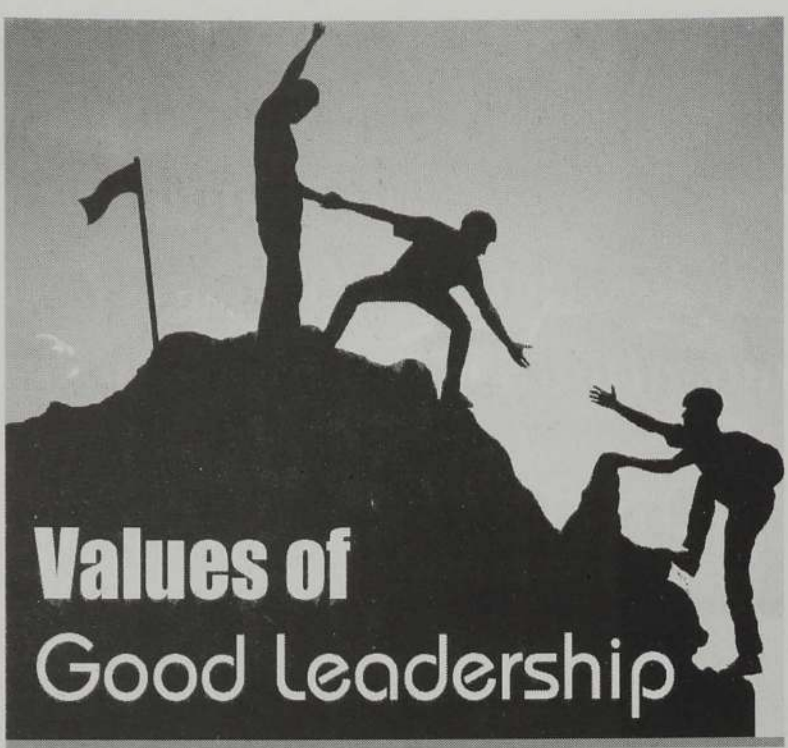
Negative Thoughts & Thinking

- Negative thoughts debilitate you of energy and keeps you from being in the present moment. The more you give in to your negative thoughts the stronger they become
- Negative thinking determines pessimists.
- You can never win on argument with a negative person. They only hear what suits them and listen only to respond
- Negative thinking is the tendency to expect the worst.

Difference between a positive Thinker and a Negative Thinker.

1. Positive thinkers are usually happy people & Negative thinkers are often the complainers.
2. A negative thinker sees a difficulty in every opportunity & a positive thinker sees an opportunity in every difficulty.
3. The positive thinker sees the invisible, feels the intangible and achieves the impossible & Negative thinkers are those people who spread negative vibes and spread negativity where ever they live and go.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



Values of Good Leadership

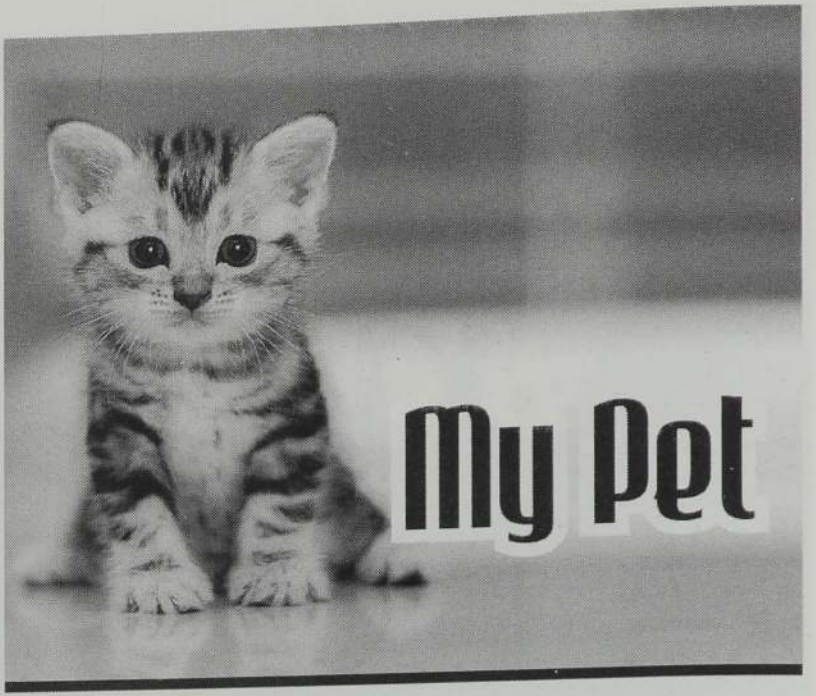
- When giving guidance be specific in what you want and in the expected outcome. People must understand what is wanted from them and what should happen.

- You should know how to speak publicly, being concise clear and coherent in your words. It is always better to align your actions with your words if you want others to trust you. Remember to pay attention to your body language.

- Organize and practice before making a presentation so that you are confident with the content. Looking at your notes often will affect your presentation flow.

- Learn how to provide feedback in a way that is helpful to others. Most importantly make sure you are listening actively, so you hear the feedback from others and make changes where needed.

- N. Jathurshika -
Grade :- 10G



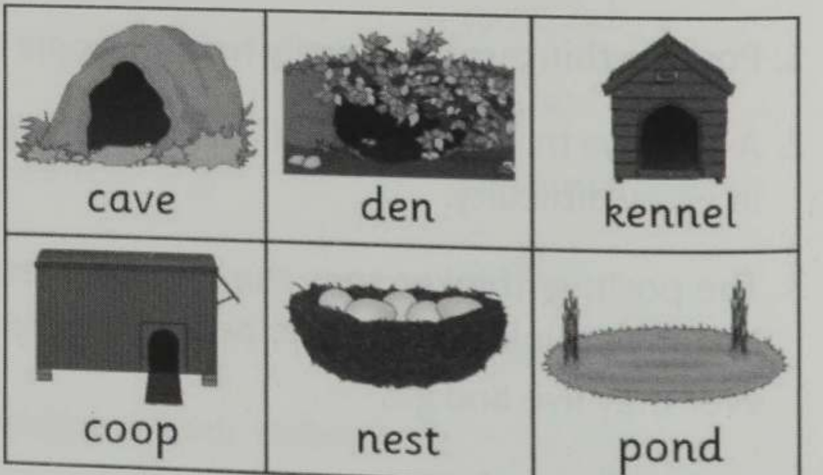
My Pet

- My pet is a cat.
- Its name is Meylee.
- It is white with grey spots.
- It likes to drink milk.
- It likes me very much.

- T. Riddika
Grade :- 2G

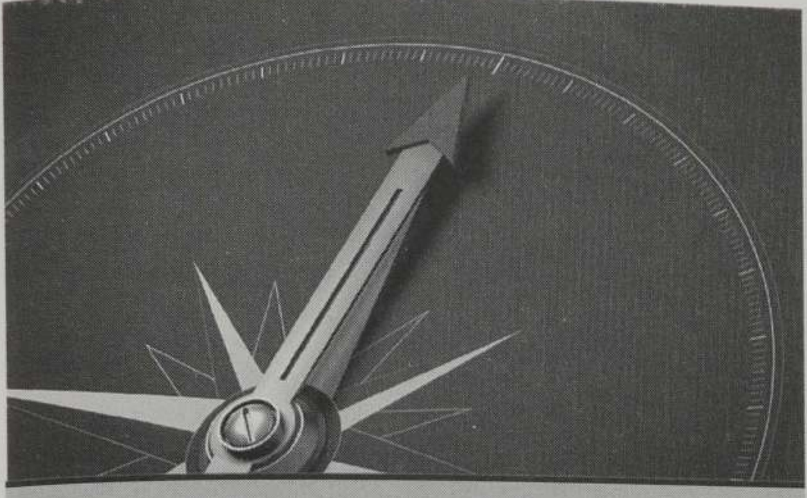
- Birds - Nest
- Spider - Web
- Cow - Shed
- Dog - Kennel
- Bee - Hive
- Lion - Den
- Horse - Stable
- Monkey - Tree
- Pig - Sty
- Rabbit - Burrow

ANIMALS AND HOMES



- Kareeshvaa Vikneahwaran
Grade :- 2S

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



MY OPEN CHALLENGE

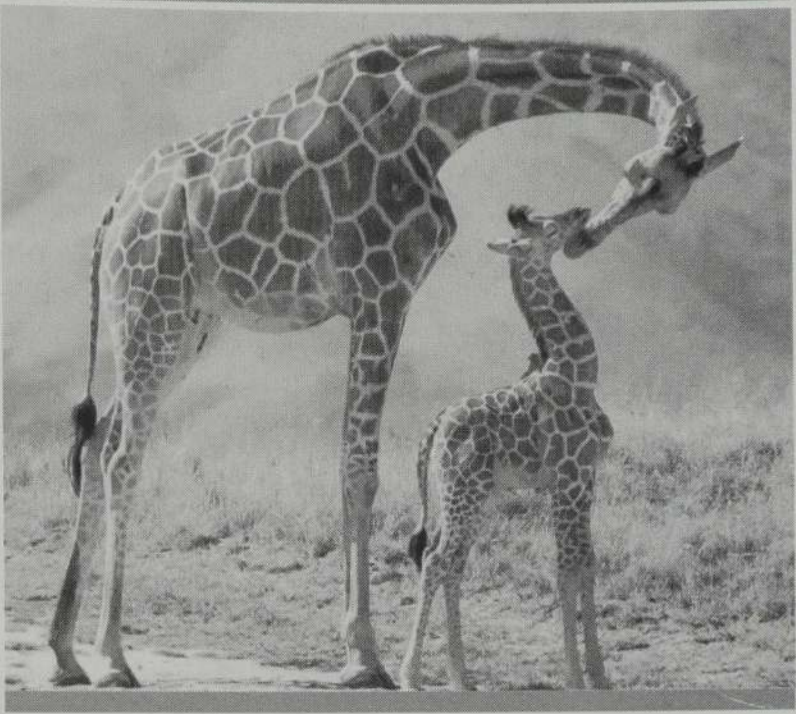
My Challenge in not violent
My School in Vincent
My Principal is learned
My Teachers are talented

We are well disciplined
We are so guided
We are educated
We are children of future focused

Here, teaching is excellent
So, we get successful result
That's why, we are on our foot
Forever, no one can beat Vincent.

- Hanan.A
Grade :- 5S

The AMAZING GIRAFFE

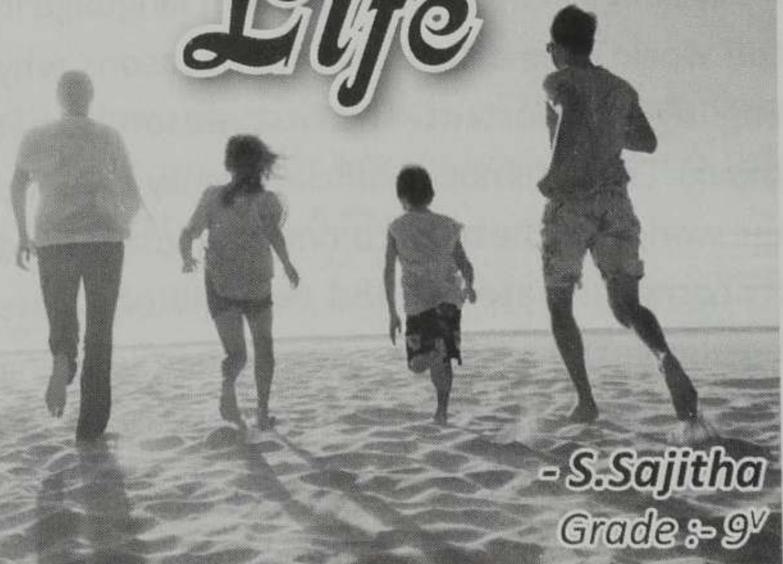


Giraffe are tallest animals on earth. Male giraffes can grow to a height of about 17 feet. If you lived a two storied house an about giraffe could look into your bedroom window on the second floor.

Giraffes only live on the continent of Africa. Giraffes are easily found in the United States in zoos or animal parks. Visitors love to see the giraffes because they are so tall. A giraffe's coat pattern helps it to blend in with the land cape in which they live.

- Sivakumar Mathurikka
Grade :- 6G

Life



Life is a story book
You can't select for your self
You can't read your story
Another one will read your story
You can't choose your choice
Another one will choose yours
You can't choose your story book
Your life is another one's choice

- S.Sajitha
Grade :- 9V

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ENGLISH LANGUAGE

Language is important because it's one of the main ways to communicate and interact with other people around us. It keeps us to contact with other people. English language is an example. Being international language it has become the most important language to people in many parts of the world. It is most widely used language around the world. Also it is spoken as the first language in many countries. English is playing a major role in many sectors like education, medicine, engineering and business. There are many reasons that makes English the most important language in the world. The article lists four reasons why English is important. The first reason is that though English is not an official language around the world, it is the most common language used to communicate around two billion users regularly. The second reason is that, learning English is very important and necessary for the business world. Researcher's show that cross boarder business communication is in English and learning it changes our lives. Moving to the third point English is mostly used in publishing books, making films, music and a lot of entertaining things. English language is also important to understand literature like poems stories, essays, dramas and films. The most important world literature is written in English. At school, teachers should often encourage the students to speak English in the class through series of indoor activities. Teachers are the ones who color the students life. Hence they should be good role models by speaking English with the students. Monitors are ought to lead the class to talk in English too. Students will be influenced when most of the students speak in English. Students should not tease those who are weak in English, vice versa, they should become guiders to help them improve their English.

- Vikneswarn Samrutha
Grade :- 6^V

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

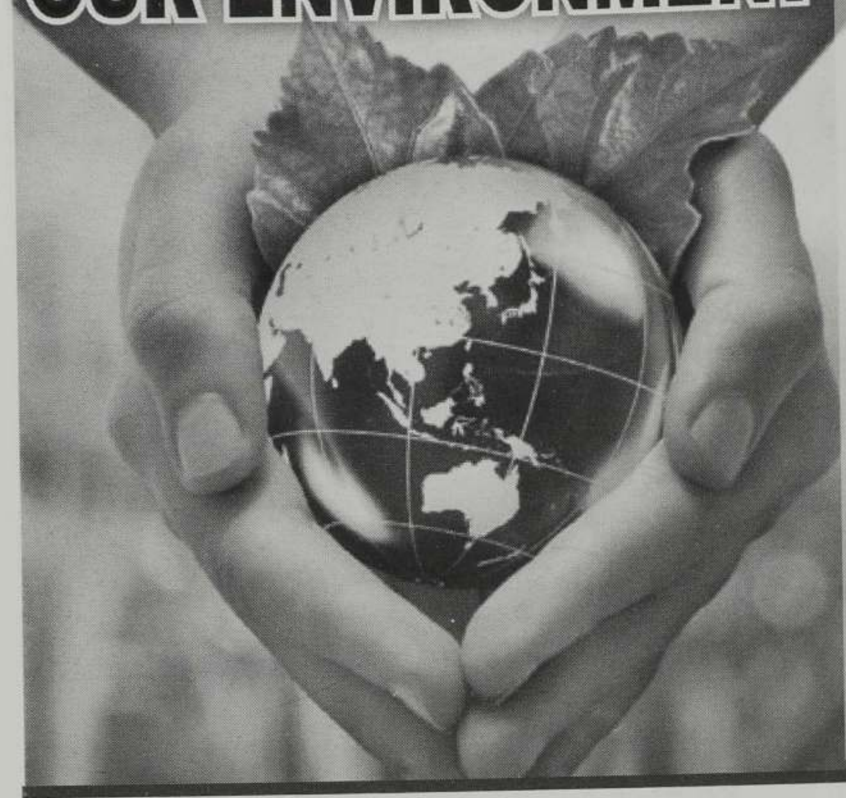
- ***Narendran Thagshana*** *(Grade :- 9^{V})*

English Riddles

1. I'm tall when I am short I am old. Who am I? A condle
2. What gets wetter and wetter, the more it dries? A towel
3. What' s full of holes but still holds water? A sponge
4. What can run but can' t walk? A drop of water
5. Which letter of the alphabet has the most water? C (sea)
6. What is the last thing you take off before bed? Your feet off the floor
7. How do you make the number one dissappear? Add the letter "G" and it' s gone
8. How can a pants pocket be empty and still have somthing in it? It can have a hole in it
9. Which word in the dictionary is spelled "incorrectly" ? Incorrectly
10. What does an invisible man drink at snack time? Evaporated milk
11. Which foot ball player wears the biggest helmet ? The one with the biggest head
12. What bank never has any money? The river bank
13. What are two things you cannot have for breakfast? Lunch and dinner
14. What is something you will never see again ? Yesterday
15. It gets broken without being held. What is it ? A promise
16. What is as big as an elephant but weighs nothing at all? The shadow of an elephant
17. What has a head and a tail but no body? Coins
18. I have cities but no houses. I have mountains but no trees. I have water but no fish. what am I? A map
19. How many letters are in the alphabet? Eleven letters are in the "alphabet"
20. What English word has tree consecutive double letter? Bookkeeper

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

OUR ENVIRONMENT



Environment is the surrounding or condition a man, animals and plants live. It is very important to every living being because the environment provide the needs of man animals and plants. Therefore protecting the environment is very important for survival.

We can see trees, mountains, water ways, forests and manmade shelters in the environment

Environmental pollution is a common topic today. Emission is a black smoke from vehicles and factories. Chemical fertilizer and pesticides used in farming, dumping rubbish on the streets are some of the environmental problems.

***- U. Sapthavi** (Grade :- 7^G)*

Sri Lankan Tea.

Ceylon tea is one of the most popular and tasty brands of a tea among many consumers aro -und the world. Most prefer inst -ant tea and also black and green tea.

In 1867 an Englishman named James Taylor started the first tea estate in Lulkandura Estate, Hwaheta in Kandy.

Tea grows well in Nuwara Eliya, Kandy, Badulla, Ratnapura, Kegalle and Matale districts.

Tea plants need a lower temperature, a considerable rainfall, sloping lands and laterite soil. The Tea Research centre is situated in Talawakale. It introduces and provides new methods of tea plucking, new categories of tea plants and new tea cordials and wines.

In the beginning, Sri Lanka could be able to export only a small quantity of tea to other countries. But in 1997 as the tea production increased and a huge income has been added to the country's economy by exporting good quality tea.
Now new machines have been introduced to obtain the world's best tea.

The Sri Lankan tea estates provide some of the best tea to the world...

***- Suresh Vithurikka** (Grade :- 6^V)*

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Hikkaduwa

Hikkaduwa has now become a major tourist attraction, due to its beautiful location and natural resources such as clean beaches, clear water, corals and sun. It is situated in the Southern province of Sri lanka.

Hikkaduwa is located 100km from Bandaranayake international Airport which can be reached either by bus, train or by a private vehicle. The town is located on the route from Colombo to Galle

Hikkaduwa presents guests a unique experience which is always complemented with warm hospitality and quality service. Guest can enjoy the dynamics being close to the sea, but can also indulge in sun-bathing and swimming in the beautiful coral reefs that surrounds the Hikkaduwa coastline.

Many hotels and resorts are located close to the town, and at times near the main road too. Furthermore, these hotels are home to coffee shops. Hikkaduwa is blessed with bounty of cottages, bungalows and guest house. All these places provide great food in different styles.

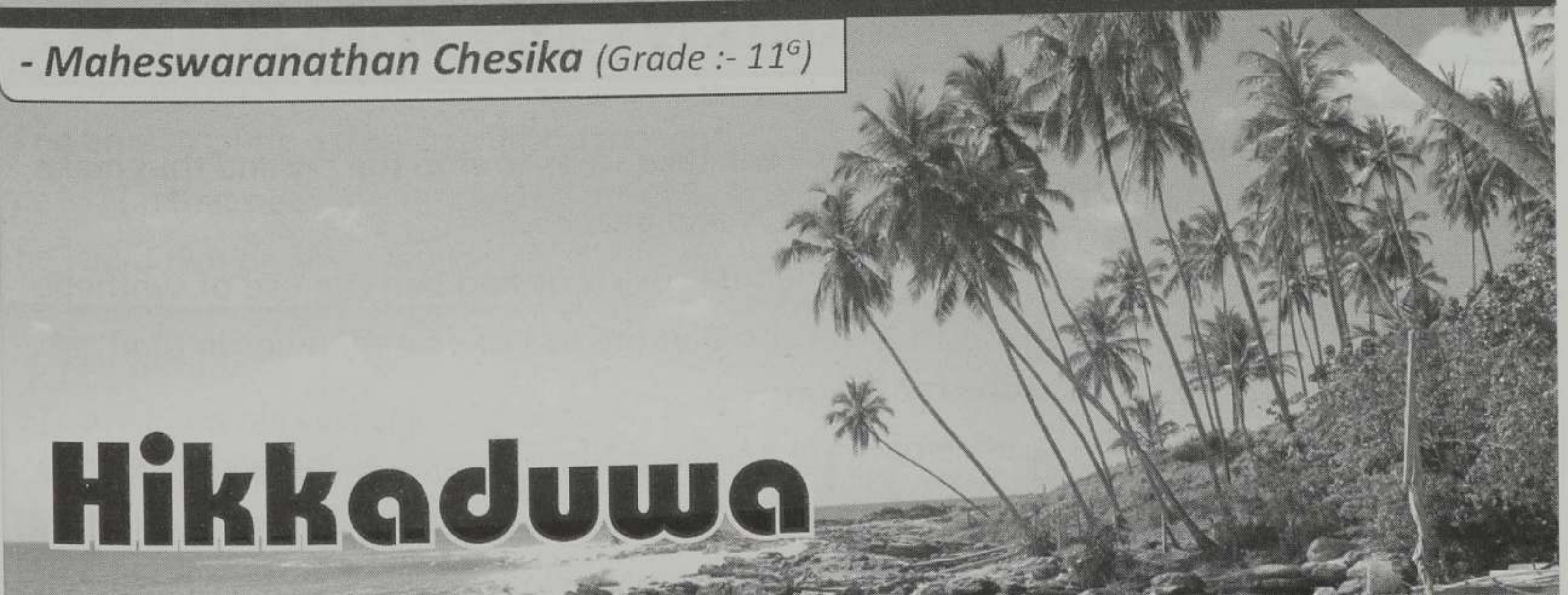
In addition, most of these places offer facilities such as diving and surfing lessons. Hikkaduwa is most beautiful beach side destination. It's white sandy beaches, amazing under water life, water sports and spectacular coral reefs attracts more and more tourists each year.

The beaches in Hikkaduwa are splendid and broad where swimming is considered safe. The remarkable coral reefs run just off shore and is inhabited by various kinds of exotic fish and turtles.

Travellers can find most of these restaurants in the coast belt of Hikkaduwa, where they can enjoy the beautiful view of the sea while they dine.

Therefore, it is a fascinating place that any divers can delight themselves. Hikkaduwa is a charming coastal town located in south coast of Sri lanka which is also known as the pearl of the Indian ocean. We have to protect this treasure for our future generation.

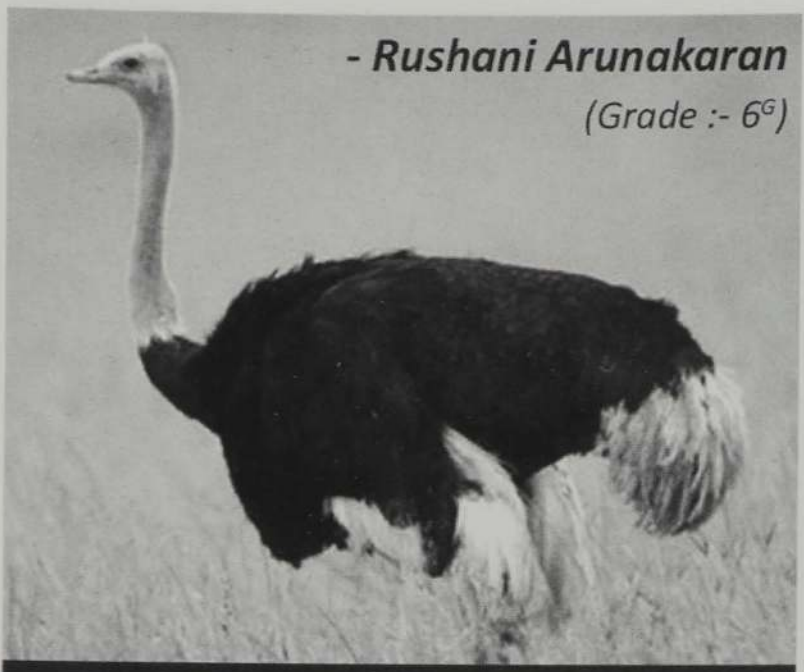
- *Maheswaranathan Chesika* *(Grade :- 11G)*



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- Rushani Arunakaran

(Grade :- 6^{G})



THE OSTRICH

The ostrich is the largest bird in the world.
Most of them live in South Africa.
The ostrich is nearly eight feet tall.
The ostrich's neck is very long.
Ostriches have very strong legs.
Ostrich does not like to fight.

THE RADIO

- The invention of the radio changed the world .
- Guglielmo Marconi invented radio.
- He was an Italian inventer.
- He discovered, how to send radio signals by using invisible electric waves.
- Seven years later he was able to send radio signals halfway around the world.
- Radio gives us news, information and entertainment too.

- Fathima Rukaiya Riyas

(Grade :- 6^{V})

IF I WERE THE PRESIDENT OF SRI LANKA.

I should hear every person's cry. I will take steps to stop the cry and thus make the lives of every person in this country happy and peaceful.

I will order the usage of natural manure for crops and ban the use of synthetic manure and the use of in pesticides. I will also ban the use of preservatives in food and disallow adulteration of food and food items.

I will standardize the price of every item and allow nobody to increase the price for any reason.

If anybody has a commodity to sell he must sell it himself; and by this I will eliminate the middleman from business. In some businesses middle man will be state will be the middleman.

There are many more things I will do if I become the President; I do not want to divulge them now.

- T.Anika - (*Grade :- 6^{V}*)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- R. Jashmitha (Grade :- 7G)

Two Friends and a Bear

Once two friends were going to town to sell their good. Their way lay through a forest. 'I am afraid of animals', said the first friend. 'Don't be afraid', said the second friend. 'There are two of us. If you are in danger, I'll help you, and if I am in danger, you help me'. 'What a good friend you are,' said the first friend 'Now I'm no longer frightened'.

Just then, out of the forest, came a big, black bear. The second friend forgot his promise. He ran quickly and climbed a tree. The first had no time to climb a tree. In a flash a thought came to him that bears never touch dead men. So he laid down on the ground – stiff and un moved, like a dead man.

The bear came and sniffed. He thought the man was really dead. He walked away. Now the other friend climbed down from the tree. That was lucky, he said. 'But weren't you afraid when the bear came so close to your face?". 'No, I wasnt', said the first friend, 'The bear actually whispered some advice'. said the second friend. 'What did he say?'. "The bear told me never to trust a friend who leaves you in trouble", said the first friend. Then he walked away.

A friend in need is a friend indeed!

DEAR MOM

Dear Mom...
No matter how old I become
I will always be your little one,
The child you carried in your arms
with whom you shared memories, so fun
of guessing, exactly how I feel
You always seem to have a knack
No matter how much I grow up
I know you will always watch my back.
I love you Mom

- V. Nurshiththa (Grade :- 8H)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Duties and responsibilites of a good citizen.

A good citizen is a blessing to the society. He feels that he has certain responsi -bilities towards the state, just as the state has certain responsilities towards him. Thus he is aware of both his privileges and his duties.

He should have firm and deep faith in the welfare of his mother land. He has to obey law and order. He has to respect the constitution of his country and obey its laws.

As a good citizen, we must take care of all public properties. We should keep our roads, parks and all our properties clean. In schools, we must handle all the things in a good manner.

And the other important thing is water and electricity. We should use them very carefully as water is becoming a scarcity nowadays.

The main reason for the shortage of rain is cutting trees. We must stop cutting trees and should plant trees as much as we can and also we may help others to under stand the usefulness of trees.

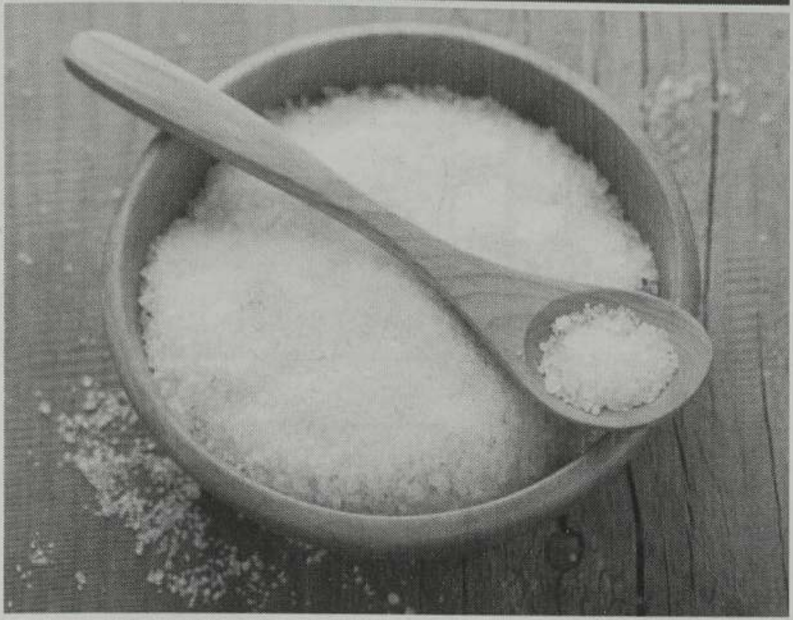
A good citizen has a great sense of duty. If he is a soldier, he bravely sticks to his post. If he is a laborer, he puts his heart and soul in his work. If he is a teacher, he is keenly concerned with the intellectual progress of his students. If he is a lawyer, he labours hard for the success of the truth. If he is a doctor, he does his best to care his patients. So, he commands respect in every field of life.

So let's have a promise that we will also be good citizens.

- S. Reshmee
(Grade :- 4^{S})

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

The Importance Of Salt



- Salt is a white transparent crystalline compound. It is a found in the rocks of mines. Rock salt is reddish in color. It is seldom used in our everyday life. We use refined salt in our floods. Edible salt is prepared from sea water. Sea water is boiled or dried up in the sun.

- While boiling, the liquid portion rises up as vapor, leaving behind the salt. This salt is then refined, and mode fit for human consumption.

- Salt gives taste to our food It helps indigestion. It purifies our blood and is useful to our health in many ways. Salt is used in the preservation of food. Such as meat, etc.

- Y.Jessy Thushanthini

(Grade :- 6^{G})

Pollution

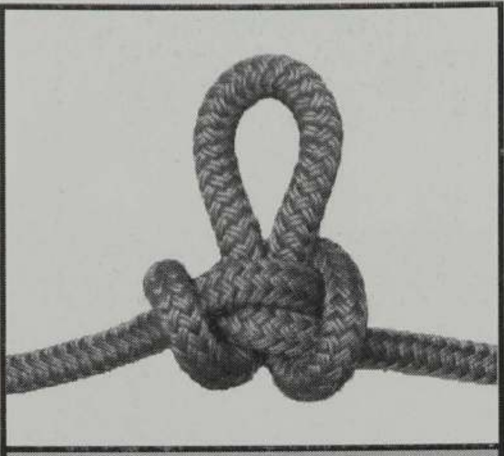
Pollution is the greatest threat to health and sanitation. Today man disturbs nature in order to make his life better. This causes pollution in his surroundings. Three major types of pollution are air, water and land. Smoke from factories, vehicles and dust waste chemicals run into rivers, streams and ponds. This causes water pollution. As a result fish, Frogs and other forms of life are killed. People some times dump their garbage in water ways. Oil spill from oil tankers pollutes the seas and oceans. The land too becomes polluted due to various reasons. Men cut down trees and destroy forests. This causes soil erosion and reduction in rainfall. Farmers today overuse chemicals, manures and pesticides. Some people dump garbage on low lying lands outside the cities. All these lead to land pollution.

- Pathmanathan Theviksha

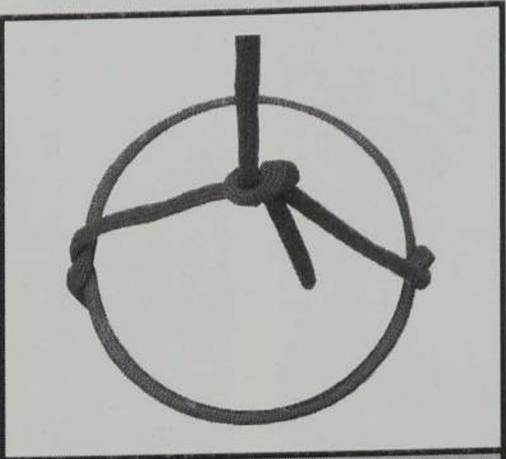
(Grade :- 7^{G})

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

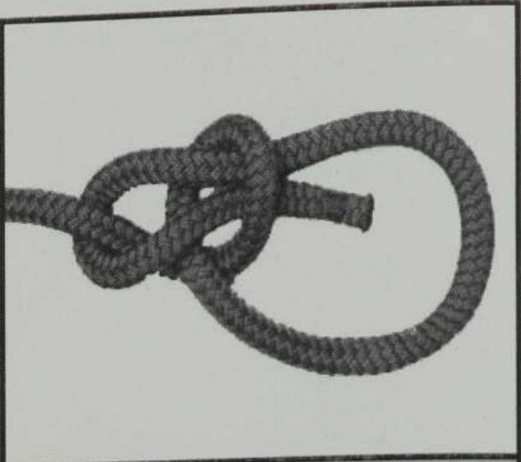
KNOTS



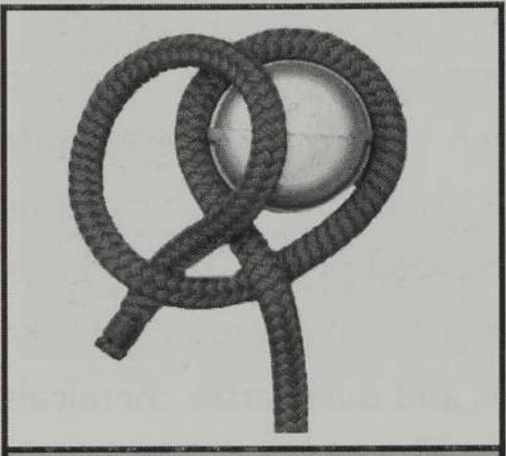
Alpine Butterfly



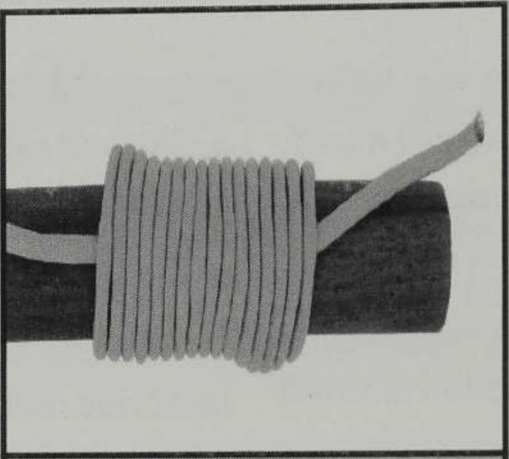
Barrel Hitch



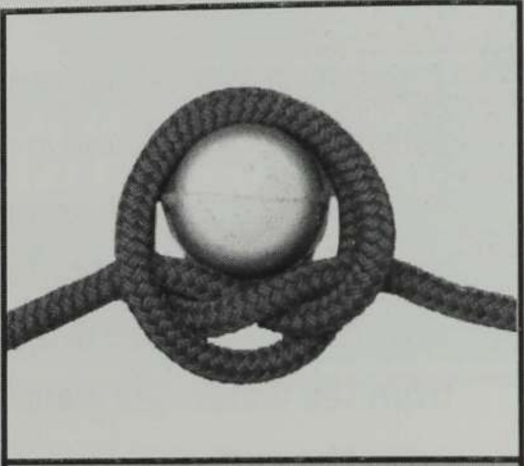
Bowline



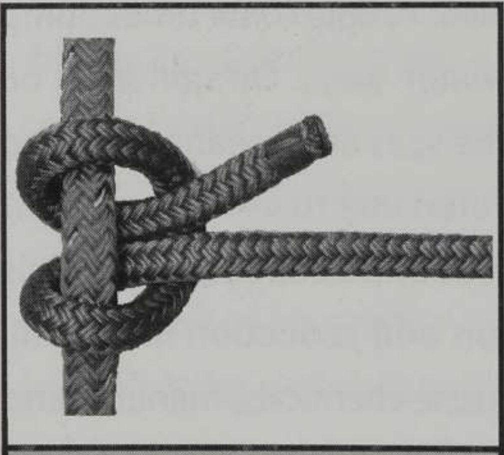
Clove Hitch



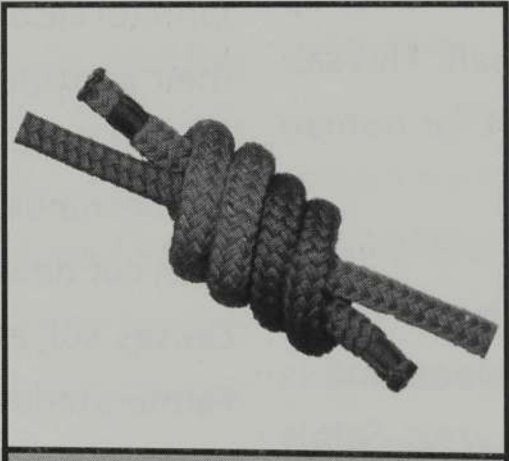
Common Whipping



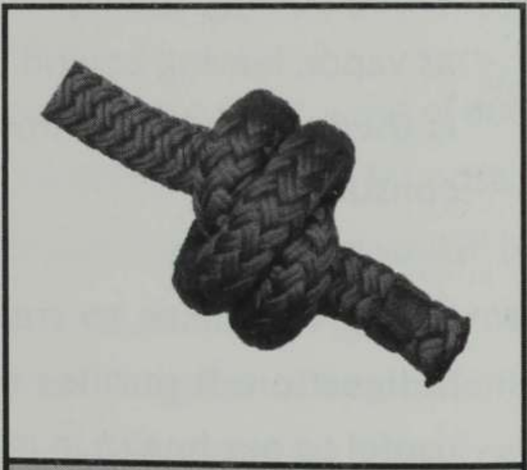
Constrictor Knot



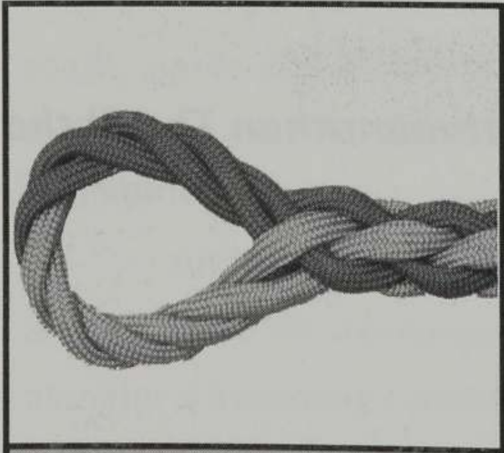
Cow Hitch



Double Fisherman's



Double Overhand



Eye Splice

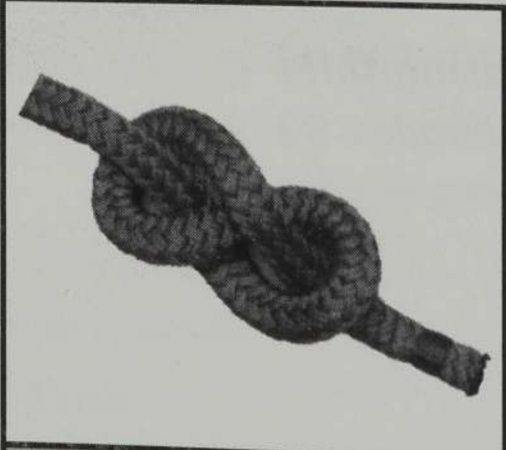
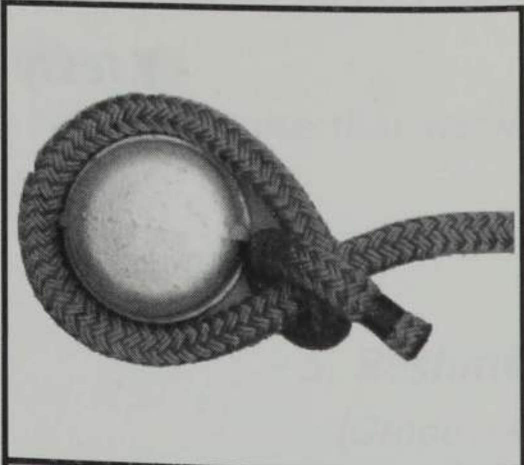
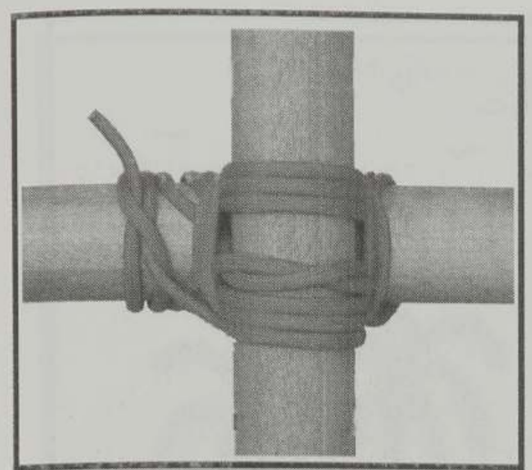


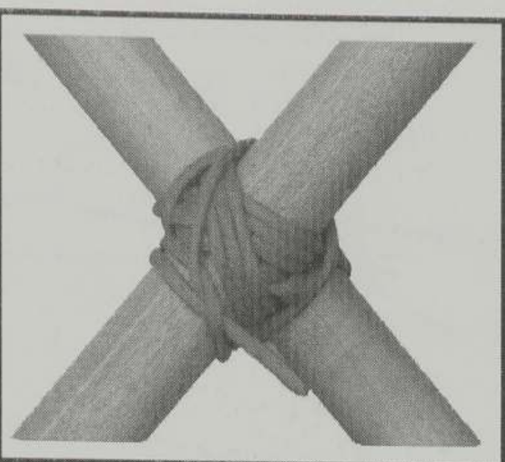
Figure & Knot

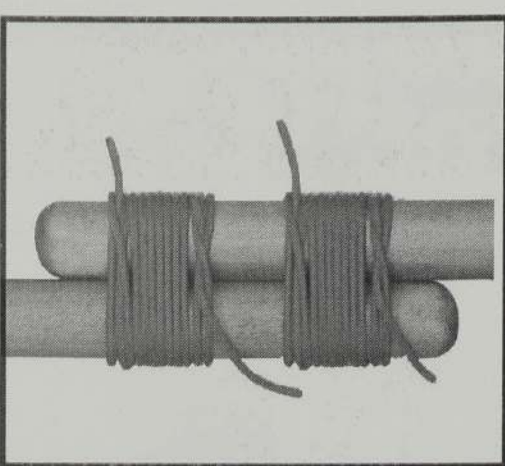


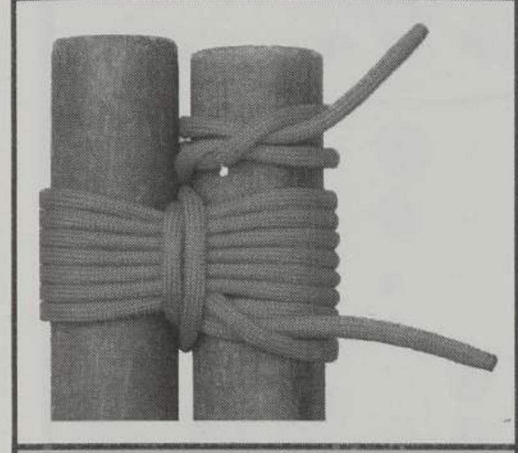
Half Hitch

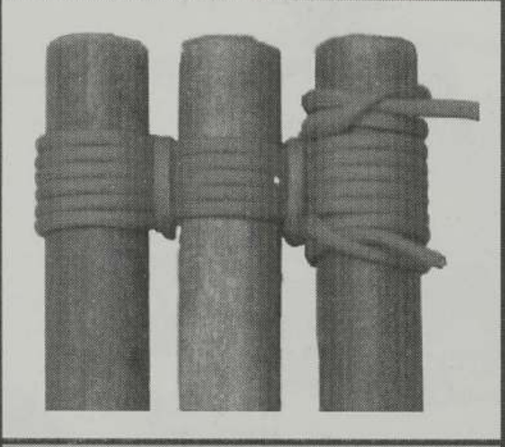
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

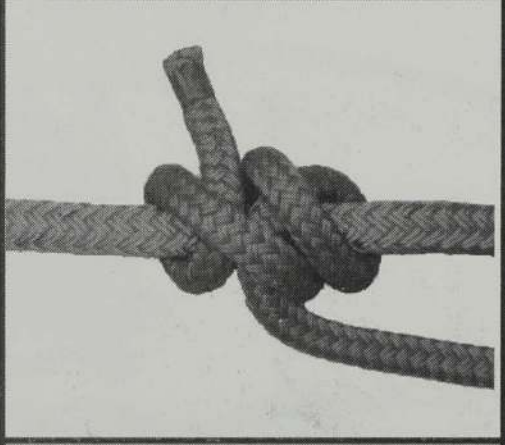

Square Lashing

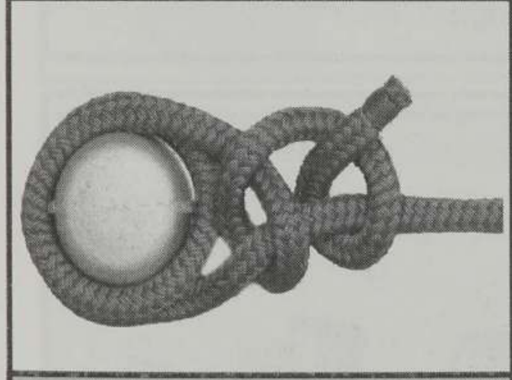

Diagonal Lashing

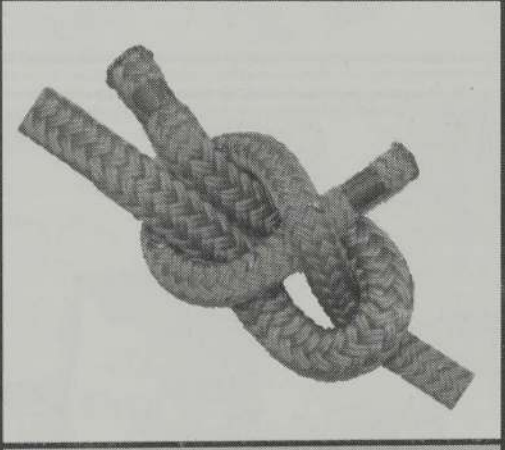

Round Lashing

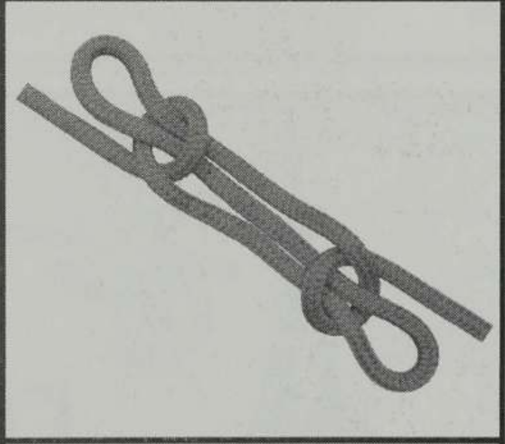

Shear Lashing

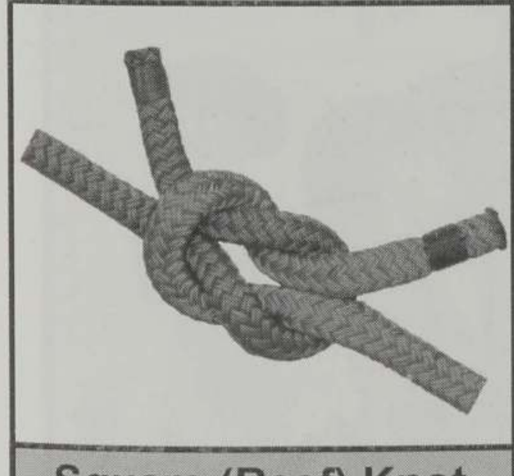

Tripod Lashing

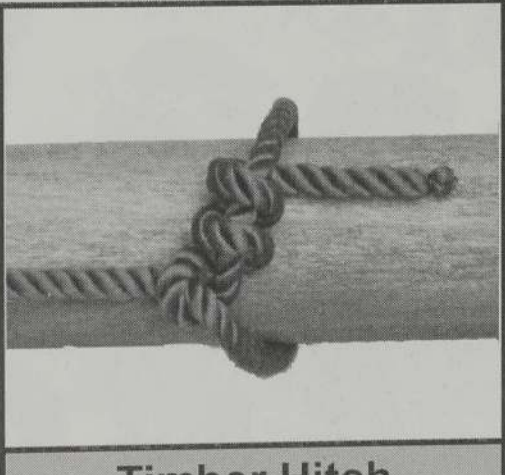

Rolling Hitch

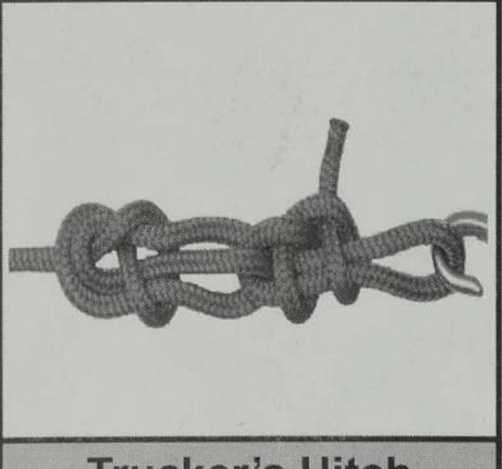

Round Turn & Two Half Hitches


Sheet Bend


Sheepshank


Square (Reef) Knot

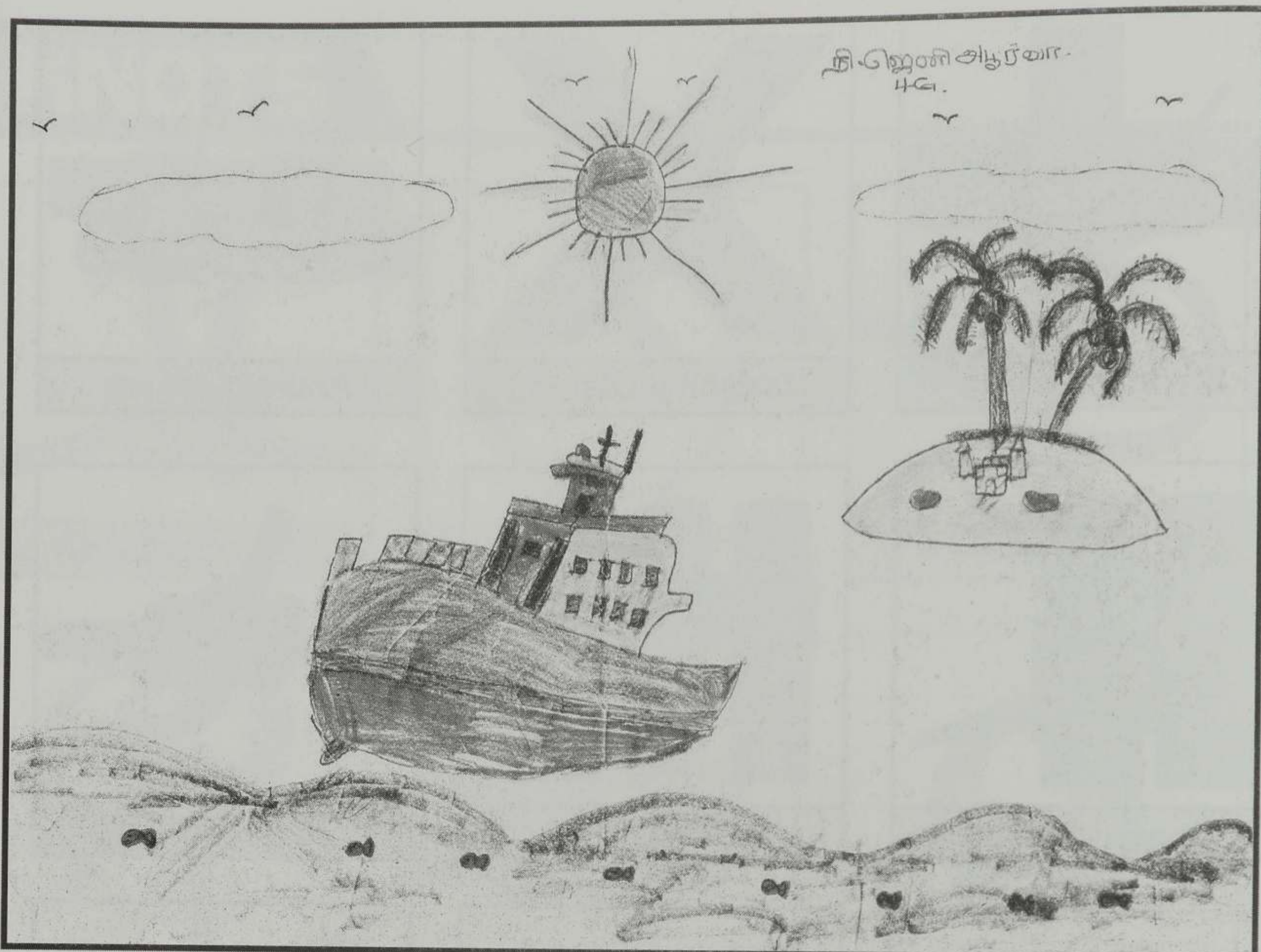

Timber Hitch

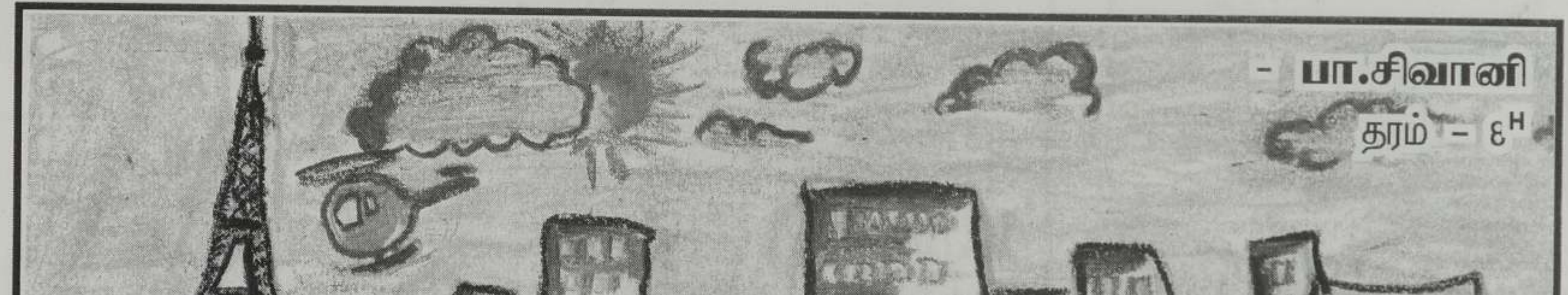

Trucker's Hitch

- S. Thulaanuka

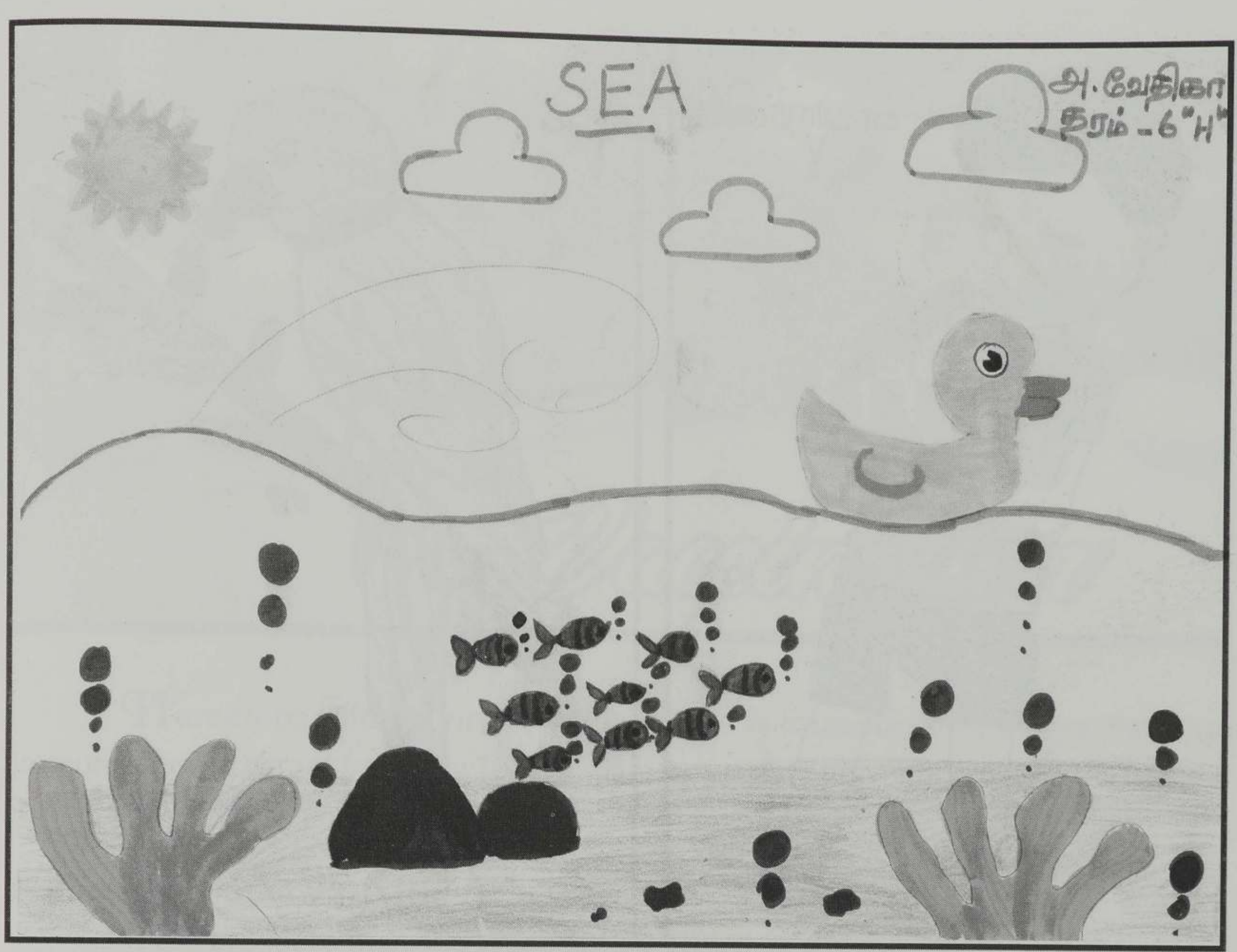
(Grade :- 6^{V})

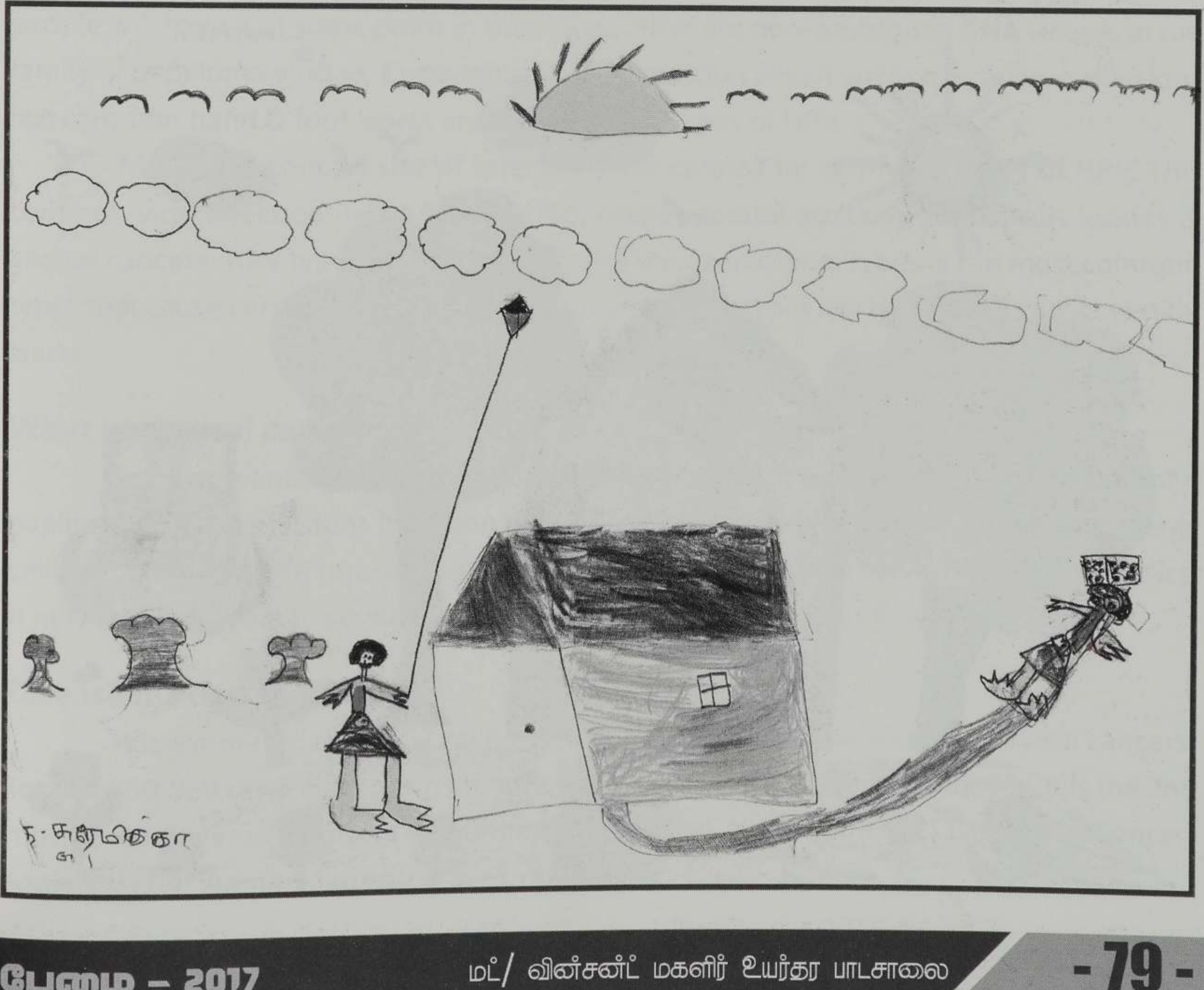
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org





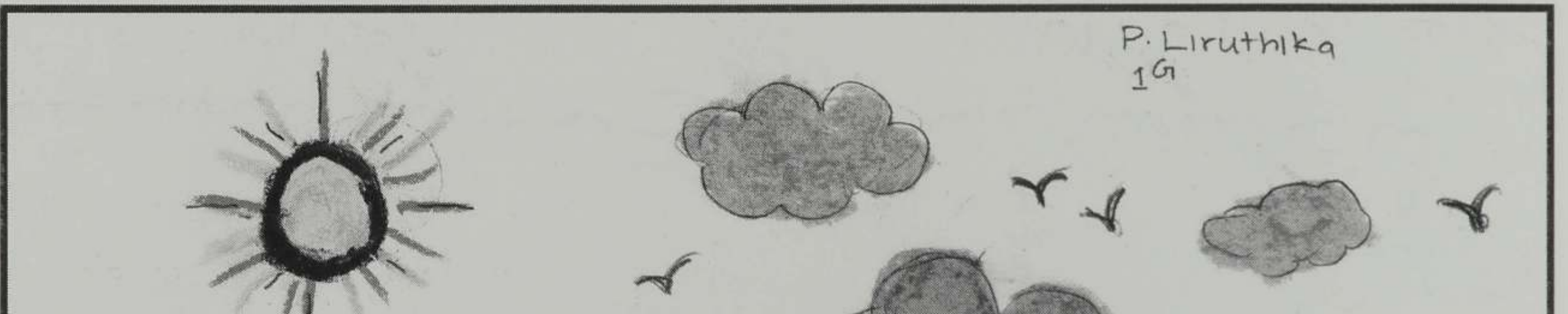
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



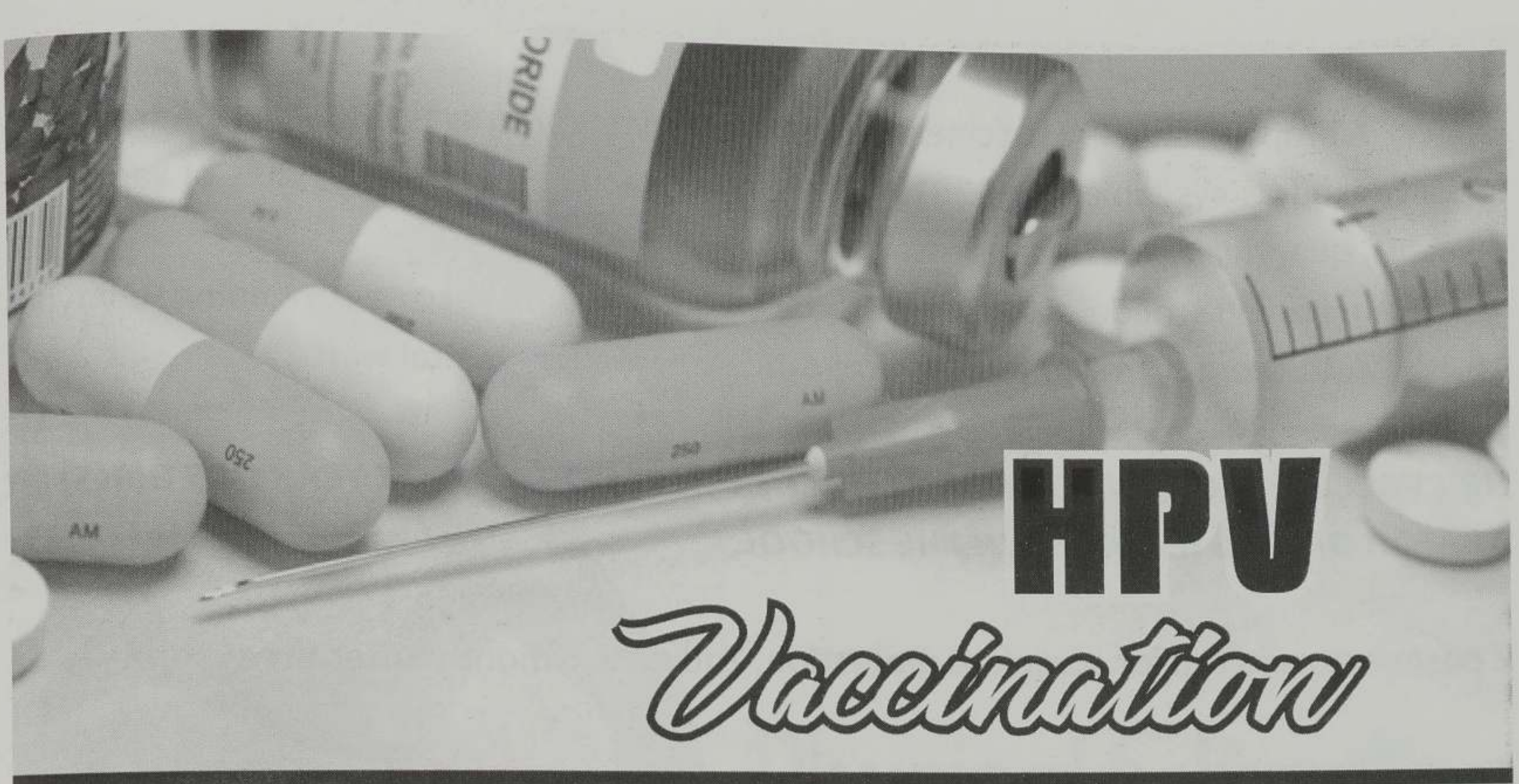


Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- அ. பினோமிக்கா
(தரம் - 5V)



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



HPV Vaccination

Human papilloma virus (HPV) vaccine is introduced in to the National Immunization program from July 2017, aiming for primary prevention of cervical cancers in Sri Lanka.

Human Papilloma Virus (HPV)

There are more than 100 types of HPV. HPV is so common that three out of four people will have it at some point in their lives. HPVs are non-enveloped DNA viruses in the family of papilloma viridae. Cutaneous sites of infection which are non – cancerous lesions like common hand & foot warts are caused by 80 types of HPV.

Mucosal / Genital site of infections are caused by nearly 40 types of HPV. This common viral infection in the genital tract causes genital warts, precancerous lesions & genital cancers. HPV type 16 & 18 are high risk oncogenic virus types & the most common types that cause cervical cancers. Low risk on oncogenic types like HPV 6 & 11 causes genital warts.

What is cervical cancer?

It is a preventable non communicable disease. 99.7% of the time caused by Human papilloma virus. Persistent infection of HPV to the cervical epithelium causes oncogenic cellular changes at the transformation zone of the endo & echo cervix of the genital tract. It may take 1-5 years to several decades for the changes to occur & become cancer.

Disease burden in Sri Lanka:

It is estimated that 7.52 million women are at risk of developing cervical cancers. Total of 850-950 cases have been identified and admitted to Hospitals annually. It is the 2nd most common female cancers accounting for 10% of all female cancers. (1st – Breast Cancer) Most affected women age group 30-55 years.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

HPV Vaccine:

A prophylactic HPV vaccines for primary prevention is available since 2006 globally. In Sri Lanka it is available since 2010 in the privet sector. There are 3 types of vaccines – Bivalent, quadrivalent & Ninevalent.

In our EPI schedule we have introduced quadrivalent vaccine containing HPV types 16,18,6 & 11 thereby preventing cervical cancers as well as genital warts.

HPV VACCINE IS GIVEN TO GIRLS AT GRADE 6 IN SCHOOLS (10-11 YEAR OLD GIRLS) OR AT MOH OFFICES IF MISSED IN THE SCHOOL.

Z doses are required for complete protection, 2nd dose 6 months after the 1st dose.

Contra indications for vaccination :

1. Allery to vaccine components or to the active substances or to any of the other components of the Vaccine.
2. If develop hypersensitivity / allergy after receiving a dose of HPV vaccine.

Side effects:

It's a very safe vaccine with minimal side effects. Most of the children do not have any side effects following vaccination. Some may experience following:

- Mild and transient local reactions: Redness, Swelling and Pain at the injection site
- Systemic Reactions: Fatigue, Headache, Myalgia, Mild pyrexia.
- Other major systemic adverse events & anaphylactic reactions: Very Rare

LET'S PROTECT OUR FEMALE CHILDREN FROM CERVICAL CANCERS! STAND AGAINST CERVICAL CANCER!!

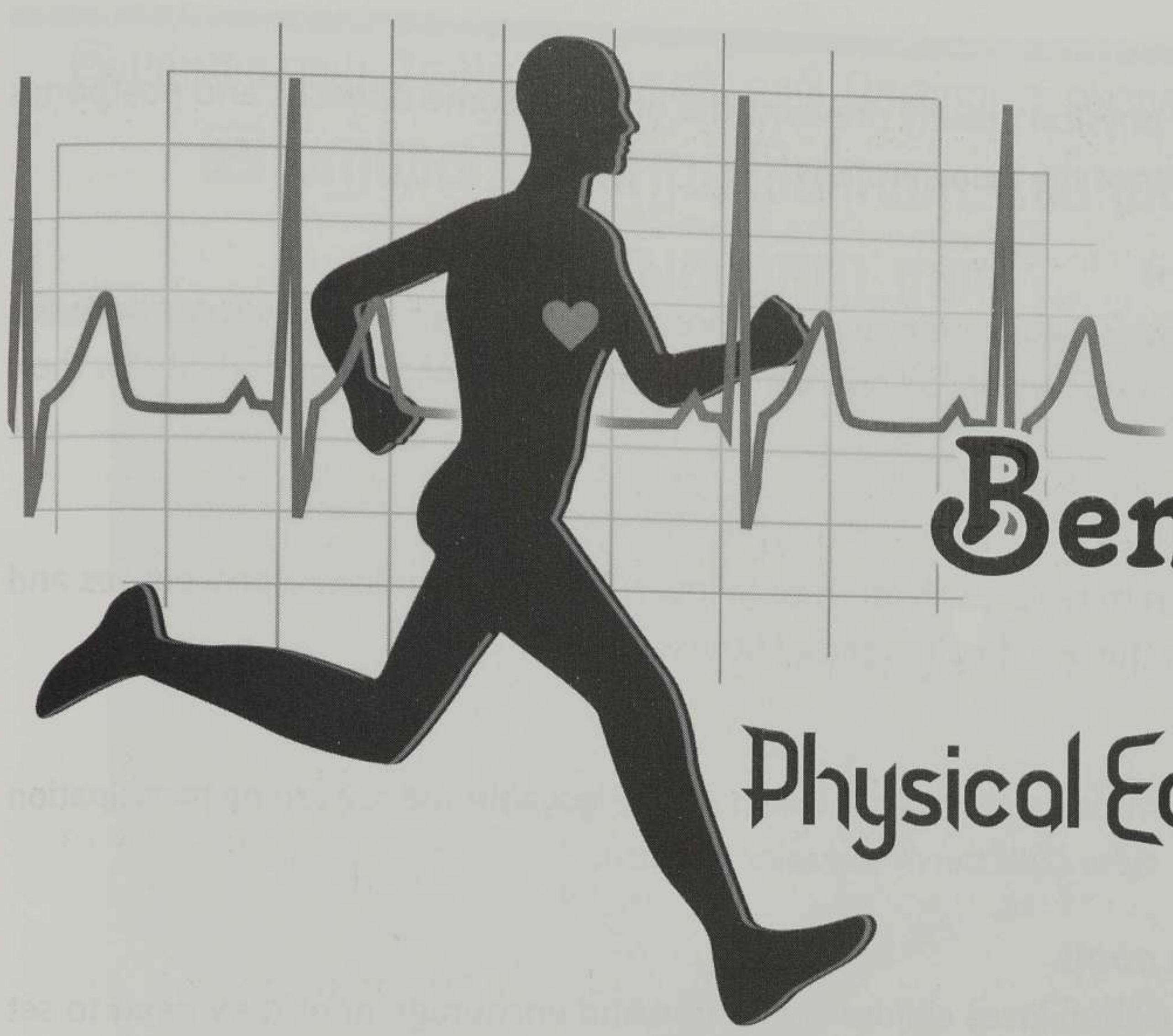
- Compiled by -

Dr. Dharshini Murugupillai

Regional Epidemiologist.

Vincent past pupil (1978 – 1990)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



Benefits of Physical Education

We all know that physical activity can benefit participants in many ways. These benefits are not however, natural by-products of random participation. Physical education programs must be designed specifically to reach selected objectives. Some of the beneficial outcomes which can be achieved through participation in the appropriate kinds and amounts of physical activity are:

Reduced risk of heart disease

Physical activity can counteract major risk factors of coronary heart disease: obesity inactivity and high blood pressure.

Improved physical fitness

A good program improves children's muscular strength, flexibility, muscular endurance, body composition (fat-to-muscle ration) and cardiovascular endurance.

Stronger bones

Regular physical activity increases bone density to create a study skeleton.

Weight regulation

A good program that can help children to regulate their weight by burning calories, toning their bodies and improving their overall body composition.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Health promotion

Appropriate physical activity prevents the onset of some diseases and postpones the debilitating effects of the aging process.

Improved judgment

Quality of physical education can influence moral development. Students have the opportunity to assume leadership, co-operate with others and accept responsibility for their own behaviour.

Self-discipline

A good program teaches children to follow rules and established procedures and to be responsible for the own health related fitness.

Skill development

Physical education develops skills which allow enjoyable and rewarding participation in physical activities. New skills become easier to learn.

Experience setting goals.

Physical education gives children, the time and encouragement they need to set strive for personal, achievable goals.

Improved self confidence and self esteem.

Physical education instills a strong sense of self-worth in children. They can become more confident, assertive, emotionally stable, independent and self – controlled.

Stress reduction

Physical activity is an outlet for releasing tension and anxiety.

Strengthened peer relationships.

Physical education can be a major force in helping children socialize with others more successfully. Being able to participate in games and sports is an important part of fitting, especially for those in late childhood and early adolescence.

Reduced risk of depression

Physical education is effective in the promotion of mental health.

More active lifestyles

Physical education promotes a more positive attitude towards physical activity.

- Mrs. R. Antony Puvanasingam
Instructress Physical education
Eastern university Srilanka.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இயற்கையை நேசித்து அதன் வழி சென்று உலகைக் காப்போம்

இயற்கை கோரம் கொண்டால் மனிதன் தாங்கமாட்டான்.

இந்துக்கள் தமது பூர்வாங்க கருமங்கள் எல்லாவற்றையும் ஆரம்பிக்கும் போது வலபக்கமாகவே ஆரம்பிப்பது வழமை. முதல் முதலில் ஒரு வீட்டுக்கு விஜயம் மேற்கொள்ளுகின்ற போது வலது காலை முன்வைத்து வீட்டினுள் செல்வது வழமை. இது போன்று ஆலயத்துக்குள் சென்று வலம்வருகின்ற போது வலம் இடமாக சுற்றுவது வழமை. சுபகாரியங்கள் செய்கின்றபோதும் அங்கு நடைபெறுகின்ற கிரிகைகள் அனைத்தும் வலப்பக்கத்தை அடிப்படையாகக்கொண்டுதான் நடைபெறுகின்றன. உலகம் வலப்புறமாகத்தான் சுற்றுகின்றது. அதுபோல் ஞாயிற்றுத் தொகுதியில் உள்ள கிரகங்கள் அனைத்தும் வலமிடமாகத்தான் சுற்றுகின்றது. நேரத்தை பொறுத்தவரையிலும் அதுவும் வலமிடமாகத்தான் சுற்றுகின்றது.

நாமும் எக்காரியத்தையும் செய்வதும் வலது கையால்தான். இது பற்றி அறிவியல் என்ன சொல்லப்போகின்றது என்பதை அடுத்துப் பார்ப்போம். இடது கைப் பயன்பாட்டுக்கு LRRTM – 1 இடது மூளையானது பேச்சு மொழி என்பனவற்றையும், வலது மூளையானது உணவு கலை

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

போன்றவையையும் கட்டுப்படுத்துகின்றது. அத்துடன் LRRTM-1 இன்று அறிவியலாளர்கள் கூறும் கருத்துக்கள் அன்று காடுகளிலும் மலைகளிலும் தவம் செய்து கொண்டிருந்த மகரிசியின் தவவலிமையில் கண்டு அனுபவித்து அறிந்து வெளிப்படுத்தியுள்ளனர். இயற்கை எவ்வாறு செயல்படுகின்றதோ அதை சாரந்து செயல்படுவது சிறந்தது. இயற்கைச் சூழலுக்கு எப்போதும் நாம் கட்டுப்பட்டுத்தானாக வேண்டும். அதைப் பாதுகாப்பது எமது கடமை.

அதை அனுசரிக்கும் போதுதான் அது எமக்கு அனுசரணையாக இருக்கும். அதை அறிந்தே அன்று மஹரிஷிகள் இயற்கையை நேசித்தனர். இன்று இயற்கை எம்மை வெறுத்து அழிக்கத் தொடங்கி விட்டது. அபிவிருத்தி என்று பெயரில் இயற்கையை அழித்ததன் விளைவு இன்று நடை பெற்றுக் கொண்டு இருக்கும் இயற்கைக்கும் எமக்கும் நடக்கும் போர். இயற்கை கோரம் கொண்டால் படைத்த ஆண்டவனாலேயே ஒன்றும் செய்ய முடியாது. நாம் செய்த வினையை நாம் அனுபவிப்பது போல.

ஏனெனில் நாம் தான் அபிவிருத்தி நாகரீகம் என்று தேவையை அடிப்படையாகக் கொண்டு அதை நிறைவேற்றி மனிதனின் சந்தோசப்படுத்துவது அது பெரிதாக பாதிப் பதில்லை. மனிதனின் தேவைகளை ஆசையாக்கி இன்று பேராசையாகி இலாபம் சம்பாதிக்கும் பிரிவினர் ஒர் புறம். அதனால் ஏற்படும் பாதிப்பை தடுக்க நுகர்வோர் பாதுகாப்பு, ஏற்படும் விளைவைத் தடுக்க சூழல் பாதுகாப்பு, ஒசோன் படையைப் பாதுகாக்க பச்சை வீட்டுத்திட்டம் என்று ஆயிரம் திட்டங்கள். இவை அனைத்துக்கும் என்ன நடந்தது. இயற்கை சீற்றம் அடங்கி விட்டதா? இல்லை. விஞ்ஞானம் வென்றதா?

ஏனெனில் உலகநாடுகள் நான் பெரிதா? நீ பெரிதா? என்ற போட்டியில் ஈடுபடுகின்றது. உண்மையில் மானிட நலன் அல்ல. ஆணவப் போட்டி மானிட நலனுக்காக கண்டுபிடித்த அணு இன்று உலக வல்லரசுப் போட்டியில் மனித அழிவுக்கு பயன்படுத்துகின்றது. இது போன்று இயற்கை வளங்கள் மனிதனின் பேராசைக்கு பயன்படுத்தப்படுகின்றது மட்டுமல்ல செயற்கை உற்பத்திகள் இவற்றை அழிக்க முடியாது. இவை பிரபஞ்சத்தில் இயற்கையின் இயல்பான போக்கை மாற்றியமைக்கும். இதை இயற்கை அனும திக்காது. தமக்கு தேவையான இயற்கையின் இயல்பான செயற்பாட்டுக்கு தேவையான வளங்களை சேகரித்து வைத்திருந்தது. அதில் ஒரு பகுதி மானிட நலனுக்காக பயன்படுத்த அனுமதித்திருந்தது. இயற்கையான பொருட்களின் கழிவு மீண்டும் வளமாக மாறும் தன்மை கொண்டது. ஆனால் பேராசை கொண்ட மனிதன் ஆசை கொண்டு முழுவதையும் பயன்படுத்த விளைந்தவுடன் செயற்கை வளங்களையும் உருவாக்கி இயற் கைக்கு சவாலாக்க விழைந்தான். இயற்கைக்கு சவால் இட முடியுமா?

இது போன்று மதங்கள் தமது மதம் தான் சரி மற்றவை பிழை என்ற போட்டியில் பல யுத்தங்கள் போட்டிகள். மதங்கள் அரசி யலாகிக் கொண்டு இருப்பதைக் காண்கின்றோம். கடவுள் ஒருவனே. 'ஒன்றே குலம் ஒருவனே தேவன்' அப்படி இருக்க எப்படி பல தெய்வம் உருவாக முடியும். நாம் மூதாதையர் பின்பற்றிய மதத்தில் நாம் உறுதியாக இருக்கவேண்டும். ஆனால் மற்றைய மதங்களை மதிக்க தெரிந்திருக்க வேண்டும். இறைவன் ஒருவனாக இருப்பதனால் அவரிடமிருந்து வரும் செய்தியும் ஒன்றாகத்தான் இருக்கும். அது எப்படி வேறுபடும். எம்மதத்தை எடுத்து கொண்டாலும் அதன் அடிப்படை ஒன்றாகத் தான் இருக்கும். அதைப் போதிப்பவர்கள் தாம் பரப்பும் மதத்திலிருந்து வெளியேறாத வகையிலும் வேற்று மதங்களில் உள்ள புராணக்கதைகளை காரணம் காட்டியும் மதங்கள் பரப்பப்படுகின்றன. புராணக் கதைகளில் உட்பொருள் விளங்காதவர்கள்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

விளங்காத மக்களுக்கு அவர்களுக்கு விளங்கிய தமக்கு சாதகமான விடயங்களை அடிப்படை யாக வைத்து மதமாற்றத்துக்கு சதமாக்கிக் கொள்கின்றனர். இதுவும் இறை நிலைக்கு ஒரு காரணமாகும். பைபிளில் ஒரு இடத்தில் உலக அழிவின் அறிகுறியின் அடையாளங் களில் ஒன்று கடவுளைக் காட்டுகின்றேன் என்று பலர் கூறிக் கொண்டு மக்களை பிழையான வழிகளில் திசை திருப்புவர் அது இப்போது ஆரம்பித்து விட்டது. இதனால் பல கத்தோலிக்க மக்கள் எது சரி எது பிழை என அடையாளம் காணாது அலைந்து திரிவதை தற்போது காணக்கூடியதாகவுள்ளது.

ஒரு மலையின் உச்சியை அடைய வேண்டுமானால் ஒரு வழி மட்டும் இருந்தால் அந்த வழியில் எல்லோரும் செல்வதானால் உச்சியை எல்லோருமடைவது நடக்கக்கூடிய காரியமில்லை. அதனாலேயே பிரதான பாதைகள் வகுக்கப்பட்டு அதன் வழி செல்ல இறைவன் பணித்தான். அவை ஒன்றிலொன்று குறைவில்லை. அடிப்படையில் எல்லாமே ஒன்று தான். ஆனால் மனிதன் அதில் கூட வேற்றுமையை ஏற்படுத்தி மக்களுக்கிடையில் பிரிவினையை ஏற்படுத்தி சுகம் காணும் பிரிவினர் ஒருபுறம் இதை இயற்கை ஏற்குமா? எல்லா மதத்தையும் மதிக்கின்ற 'சனாதனதரும்' உருவாக வேண்டும். அங்கு மானிடப் பண்பு மட்டுமே அங்கு இருக்க வேண்டும். மதம்சார்ந்த பண்பு தவிர்க்கப்பட வேண்டும். உலக அழிவு தொடர்பாக பைபிள் கூறுகின்றது. அல்குறான் கூறுகின்றது பவ 006A அப்போது மனித மனம் பண்பட்டு அக்வேச குரேத எண்ணம் வலுவிழந்து பிரபஞ்சம் காப்பாற்றப்பட வேண் டும். எண்ணங்கள் வலுவானால் சாதனைகள் புரிந்து உலகத்தை ஆள முடியும். அவை இரண்டு வகைப்படும். ஒன்று நல்ல எண்ணங்கள் மற்றையது தீய எண்ணங்கள். நல்ல எண்ணங் கள் இயற்கையின் நியதிகளை வலுவாக்குபவை. தீய எண்ணங்கள் இயற்கையின் நியதிகளை வலுவிழக்கச் செய்பவை. அவ் வெண்ணங்கள் மன அழிவுக்கு காரணமாகின்றது. மன அழிவு மனிதன் அழிந்ததற்கு சமமாகும்.

தற்காலத்தில் கையடக்கத் தொலைபேசி களின் அதிகரிப்புக்கூட மனித எண்ண செயல்பாட்டுக்கு தடையாக அமைகின்றது. மனித எண்ணம் செயல்பட உதவுவது மின் காந்த அலைகள். அவை எம்மைச்சுற்றி இருப்பவை. அவை செபம். தியானம் என்பவை மூலம் அவற்றின் சக்தி அதிகரிப்பதுடன் அதன் அளவும் விரிவடையும். எண்ணங்களின் வீச்சினை அல்பா, பீற்றா, காமா ரிற்றா என கணிப்பிட்டுள்ளனர். அதில் அல்பா சமனான் மனநிலையையும் எண்ண ஒருமைப்பாட்டையும் உலகத்தையாழும் சக்தியையும் தரும். இது பொதுவாக செபம் தியானம் செய்பவர்களுக்கு அதிகமாக காணப்படும் அல்பா செயல் படுவர்கள் அமைதியின் சிகரமாகவும் தெயஸ் உள்ள ஒளிமயமான முகப் பொலிவுடை

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

யவராகவும் வாய்மை காப்பவராகவும் காந்த சக்தியுடையவராகவும் இருப்பவர்கள். அதாவது பற்றறி ஒன்றை எப்போதும் மின்னேற்றம் செய்வதை ஒத்தது. எனவே அதை குறைய விடக்கூடாது. எப்போதும் செபம், தியானம் செய்து கொண்டு இருக்க வேண்டும். பயம் பதட்டம் ஏற்பட காரணமாக அமைவது வீற்றா கதிர். அதாவது மனவழுத்தத்துக்கு காரணம் அவ்வாறான நிகழ்வுக்கு காரணம் புற நடத்தைகள். மற்றவை இரண்டும் கொமா நிலையின் செயல்படுபவை. மன நோய்க்குள் ளாகும் ஒருவரில் எந்த கதியியக்க செயல்பாடு செயல்படுகின்றது. என்பதை அறிந்து மருத்துவம் செய்கின்றனர். இதற்காக EEG என்னும் பரிசோதனை ஒன்றினை மூளையை அடிப்படையாக கொண்டு செய்கின்றனர்.

இப்பரிசோதனையின் பெறுபேறு விரைவாகப் பெறப்படுகின்றது. தொலைத் தொடர்பு போல மனித எண்ணத் தொடர்புகளும் உண்டு. சிலவேளைகளில் நமக்குள் அவ்வாறான செயல்பாடு நடந்திருக்கும் உதாரணமாக ஒருவரை நாம் நினைக்கும் போது நாம் நினைத்தவர் நம்முன் தோன்றுவார். அல்லது எமக்கு தொலைபேசியில் தொடர்பு கொள்வர். பாடல் ஒன்றை கேட்கவிரும்பும் போது அது ஒலிவாங்கியில் ஒலிக்கும் இவ்வாறான அனேக சந்தர்ப்பங்கள் எனது வாழ்கையில் நடந்திருக்கின்றது. இதை Tele pathy என்பர். இதுவும் alpha வின் செயல் பாடுதான். இதற்கும் அபாயம் வந்து விட்டது கையடக்க தொலை பேசி நிறுவனங்களின் போட்டா போட்டியால் பல நிறுவனங்கள் உருவாகி மின் காந்த அலைப்பிரதேசங்களை கைப்பற்ற போட்டி போடுகின்றனர். தொலைதொடர்பு வலைப் பின்னல் தேன் கூட்டை ஒத்த அறுகோண வடிவானது. இதனால் இடைவெளி இன்றி பரம்பக்கூடியது. இதனால் மனித எண்ணம் அறிவாக மாறி திறனாகச்செயல்படும் போது தான் அதன் விளைவை மனிதன் அனுபவிக் கின்றான். இந்த செயல்பாட்டுக்கு அது தடையாக அமையப்போகின்றது. இதனை இயற்கை அனுமதிக்காது. இதனால் சூரியனது கதிர்வீச்சு அதிகரித்து இலத்திரனியல் இயங் காமல் போகக்கூடிய சாத்தியகூறு இருப்பதை விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றனர். அவ்வாறு நிகழும் என்பதை சித்தர்கள் காலஞானம் மூலம் தெரிவித்துள்ளனர். இதற்கு இன்னுமோர் காரணம் கரியமில வாயுவின் அதிகரித்து செறிவு. இதுவும் ஒசோன் படையை பலம் மிழக்கச் செய்து ஊதா கதிர்களின் வீச்சை அதிகரித்து பிரபஞ்சத்தை சேதப்படுத்தியுள்ளது. இதுவும் மனித செயல்பாட்டின் உச்சம் அதையும் இயற்கை அனுமதிக்காது.

எனவே இயற்கையை எதிர்க்காது அதை அனுசரித்து பேராசை கொண்டு வளமனைத்தையும் பயன்படுத்தாது இயற்கை தனது செயற்பாட்டுக்காக வைத்திருப்பதை விட்டுவிட்டு மனிதனின் உண்மையான இயற் கைக்கு தேவையான வளங்களை பாதுகாத்து சூழலுக்கு பாதகமானவற்றை தவிர்த்து சூழலைப்பாதுகாத்து இயற்கையை நேசிப்போம். தற்போது உலகெங்கும் ஜலப்பிரளையம் நடந்து கொண்டிருக் கின்றது. அடுத்து அமில மழை, சூரியனின் வெப்பம் அதிகரித்து இலத்திரனியல் பிரளையமும் நடந்தால் அதிசயிப்பதற்கில்லை.

- P. Kumarakuruparan
B.Com(sp), PGDE(op), MAAT, ACBA, ALPS
Deputy principal
Bt/Vincent Girls' High School
(National School) Batticaloa.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

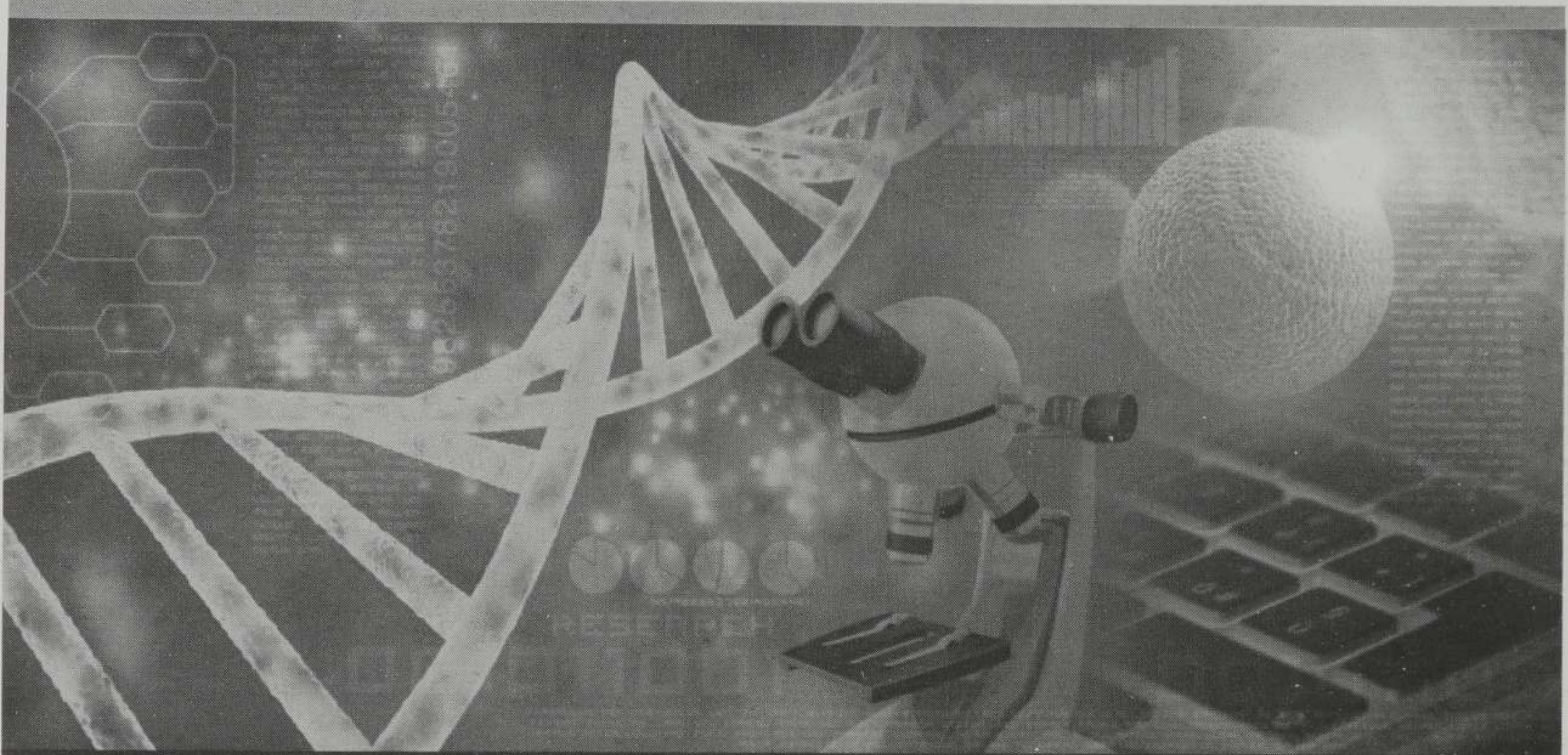
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மிக மிகச் சிறிய விவகாரம் இன்று உலகில் மிகப்பெரிய அளவில் பேசப் படுகின்றது. அது தான் நனோ தொழிநுட்பம் என்பது. இன்னும் சிறிது காலத்தில் உலகிலுள்ள அனைத்து விடயங்களையும் ஆட்டி வைக்கப் போவது இத் தொழிநுட்பமாகும். இதைத் தெரிந்து கொள்ளாமல் இருந்து விட்டால், அதைவிடப் பெரிய நஷ்டம் நம் வாழ்வில் இருக்க முடியாது. இதைப் பிரபல எழுத்தாளர் தெரிந்து கொண்டே ஆகவேண்டும்.

அனைத்து Electronic கருவிகள், எரிசக்தி, Computers, மருத்துவம், விவசாயம், ஆடை தயாரிப்பு என்று ஒரு துறையைக் கூட விட்டு வைக்காமல் அனைத்துமே இனி நனோ தொழிநுட்பத்தை தான் நம்பியிருக்க வேண்டும் என்ற காலத்தின் கட்டாயத்தில் நாம் இருக்கின்றோம். எனவே மிகப்பெரிய எதிர்காலத்தின் ஆரம்ப வாசல் கதவான நனோ



நனோ தொழிநுட்பம்

சுஜாதா மிக அருமையாக கூறியுள்ளார். 'இந்த புதிய தொழில்நுட்பம் பற்றி நீங்கள் தெரிந்து கொள்ளாவிட்டால் சதா மெகா சீரியல் அரைமயக்க நிலமையிலும், நடிகைகளின் இடுப்பளவிலும் தான் ஆழ்ந்து இருப்பீர்கள். உலகம் நம்மை புறக்கணித்து விட்டு எங்கோ ஓடிவிடும்' என எழுத்தாளர் சுஜாதா கூறி இருப்பது நூற்றுக்கு நூறு உண்மை.

Nano technology என்பது மிகச் சிக்கலான தொழிநுட்பம் தான் என்றாலும் அதன் அடிப்படை என்ன? அதனால் கிடைக்கும் ஆதாயம் என்ன? என்ற அடிப்படை அடிச் சுவடியையாவது நாம் தொழில்நுட்பம் பற்றி ஓரளவு தெரிந்து கொள்வோம்.

நனோ என்பது என்ன?

எதையும் நீளத்தால் அளப்பதற்கு மில்லி மீற்றர், சென்ரிமீற்றர் என அளவு முறையை பயன்படுத்தி அளக்கிறோம் அல்லவா? அதாவது ஒரு மீற்றரில் நூறில் ஒரு பங்கு மில்லி மீற்றராகும். ஒரு மீற்றரில் நூறு கோடியில் ஒரு பங்குதான் நனோ மீற்றர் எனப்படுகிறது. ஓரளவு புரியும் படி கூற வேண்டுமென்றால் குண்டூசிமுனையில் இலட்சத்தில் ஒரு பங்கு எனலாம். இச் சிறிய அளவை சாதாரணமாக நாம் கண்ணால் பார்க்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

முடியாது.

அணு அளவு கையாளப்படும் இத் தொழிநுட்பத்திலே ஆதாரம் ஆக இருப்பது அணுவளவில் எச்செயலையும் செய்ய முடியும் என்பதாகும். எல்லாப் பொருளுக்கும் ஆதார மாக இருப்பது அப்பொருளின் அணுக்கட்ட மைப்பு. அந்தப் பொருள் இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும் என்ற இரகசியம் அதன் அணுக்கட்டமைப்பில் இருக்கிறது. அந்த அணுக்கட்டமைப்பை சற்று மாற்றினால் அந்த பொருள் வேறு வடிவம் பெறுகின்றது. மண்ணுக்குள் பல ஆண்டுகளாக வெப்பத் திலும், புதைந்து கிடக்கும் கரிக் கட்டையின் அணுவில் மாற்றம் ஏற்படும் போது, அது வைரமாக மாறுகின்றது.

காற்று, நீர், மண் ஆகியவற்றின் அணுக்களின் கட்டமைப்பில் மாற்றம் ஏற்படும் போது அது செடி, கொடி, மரமாகிறது. இதுவரை இயற்கையில் மட்டுமே அரங்கேறிய இது போன்ற அதிசய மாற்றத்தை, ஆய்வுகூடத்தில் அமர்ந்தபடி நம்மாலும் செய்யமுடியும் என கண்டுபிடித்து இருக் கிறார்கள். அணுக் கட்டமைப்பை நம் தேவைக்கு தகுந்தபடி எப்படி மாற்றுவது? இதுவே இந்த ஆராய்ச்சி யின் அடுத்த கட்டமாக இருக்கிறது.

நமது உடலுக்கு ஆதாரமாக இருப்பது நமது DNA மரபணு. ஒவ்வொருவர் உடலிலும் இருக்கும் இவ் மரபணு இரகசியம் தான் அவர்களை அதற்கு தக்க உடல் அமைப்புடன், குணாதிசயங்களுடன் அவர்களை உருவாக் குகிறது. உடலமைப்பு மட்டுமல்லாமல் எல்லாப் பொருட்களின் அணுக் கட்டமைப் பையும் மாற்றி இயற்கையோடு இணைந்து பிரமிப் பூட்டும் வளர்ச்சிக்கான ஆராய்ச்சிகள் தீவிர மாக நடக்கின்றன.

இவ்வாறு அணு அளவில் எதையும் செய்ய முடியும் என்பதில் ஓரளவு வெற்றி கண்டதன் பின் தொடர்ச்சியாக நனோ தொழில் நுட்ப ஆராய்ச்சி முழு அளவில் வெற்றி பெறும் போது அதன் பயன்கள் அளவிட முடியாததாக இருக்கும்.

ஆனால் சூரிய வெளிச்சத்தையும், எதிரே வரும் வாகனங்களின் வெளிச்சத்தையும் இது கட்டுப்படுத்துகிறது.

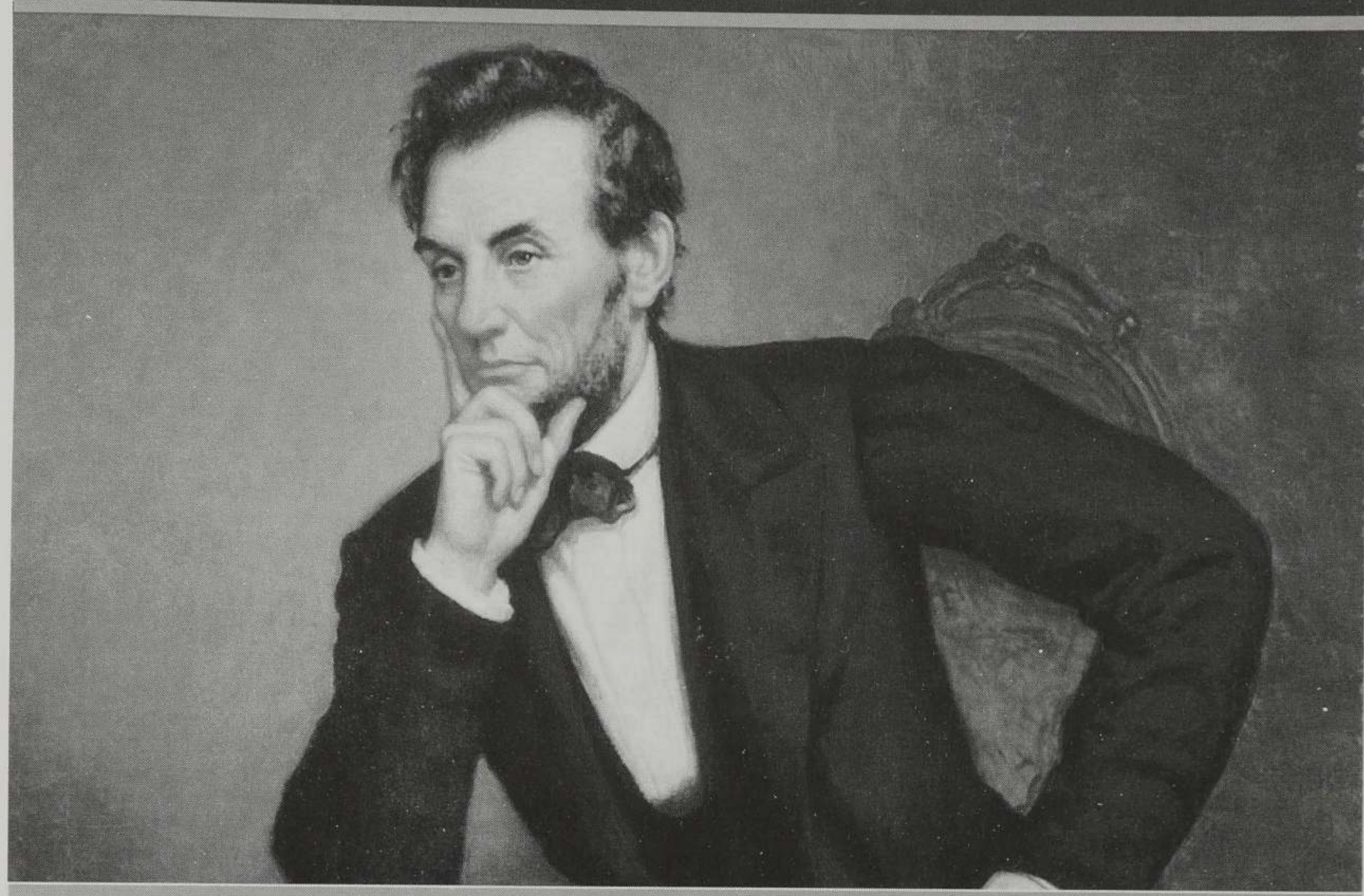
- நனோ துகள்கள் கொண்ட கலவை மூலம் தயாரிக்கப்படும் நூல் இழை களில் கறை படிவதில்லை. இதன் மூலம் அழுக்கு or எந்தக்கறையும் அண்ட முடியாத ஆடைகள் தயாரிக் கப்படுகின்றன.
- நனோ துகள்கள் கொண்ட கலவை மூலம் தயாரிக்கப்படும் கார் பம்பர்கள், எடை அதிகம் இல்லாமல் இருக்கி ன்றன. ஆனால் தற்போதய கார் பம்பர்களை விட அதிக உறுதியாக இருக்கின்றன.
- எளிதில் உடையாத டென்னிஸ் மற்றும் கோல் பந்துகள், டென்னிஸ் ரக்கட் டுகள் தயாரிக்கப்படுகின்றன.
- மிகக்குறைந்த மின் சக்தியில் அதிக வெளிச்சம் உடைய பல்புக்கள் தயாரிக் கப்படுகின்றன.
- கம்பியூட்டர்களில் குறைந்த இடத்தில் மிக அதிகளவில் தகவல்களை சேமிக் கும் கருவிகள் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன.

இதுபோல இன்னும் பல துறைகளில் நனோ தொழிநுட்பம் ஊடுருவி வருகின்றது. எண்ணற்ற சாதனைகளை இதுபோல நிகழ்த்த இருக்கும் நனோ தொழிநுட்பம் வெறும் கனவல்ல: எதிர்கால சத்தியம்.

- Mrs. S. Jeevaraj
13 commerce

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அமெரிக்க ஜனாதிபதி ஆபிரகாம் லிங்கன்



கண்ட தெய்வீக லட்சியம்

அமெரிக்காவின். கென்டகி மாநிலத்தில் உள்ள ஒரு சிறிய கிராமத்தின் தேவாலயம். அது ஒரு ஞாயிற்றுக்கிழமை வழிபாட்டுக்கூட்டம் பாதிரியாரின் பிரசங்கம் நடந்துகொண்டிருந்தது. சொர்க்கத்தின் இறப்புகள் குறித்துப் பாதிரியார் மிகப் பிரமாதமாக உரைநிகழ்த்திகொண்டிருந்தார். கூட்டம் மிக ஆவலாய்ச் சொர்க்கத்தைப் பற்றிய கனவுகளுடன் பாதிரியாரின் பேச்சை கேட்டுக்கொண்டிருந்தது ஒரேயொரு ஏழை மாணவன் மட்டும் அவ்வளவாய் ரசிக்காமல் வேறு ஏதோ சிந்தனையுடன் இருந்தான்.

தம் பிரசங்கத்தை முடிக்கும் நேரத்தில் பாதிரியார் கூட்டத்தினைப்பார்த்து ம்ம்ம் சொல்லுங்கள் சொர்க்கத்தின் மகிமையைப் பற்றி நன்றாக உணர்ந்து கொண்டீர்கள் அல்லவா? என்று கேட்டார்.

Yes, yes கூட்டத்தினர் மிக ஆவலாய் பதில் அளித்தனர். "சரி உங்களில் யார்யார் எல்லாம் சொர்க்கத்திற்குச் செல்ல ஆசைப்படுகிறீர்கள்? கைகளை உயர்த்துங்கள்" பாதிரியார் கட்டளையிட்டார்.

கூட்டம் மொத்தமும் உட்சாகமாய்க் கைகளை உயர்த்தியது ஒரேயொருத்தன் மட்டும் கைகளை உயர்த்தாது புருவத்தை நெறித்தபடி கனத்த சிந்தனையுடன் உட்காந்திருந்தான். அந்த ஒருவன் வேறு யாருமல்ல அந்த ஏழை மாணவன்தான்.

பாதிரியாருக்கு ஒரே வியப்பு ஏனெனில் அவருக்கு அந்த ஏழை மாணவனை நன்றாகத் தெரியும் அவனை மட்டுமல்ல அவன் குடும்பத்தையே அவருக்குத் தெரியும் ஞாயிறு தோறும் தவறாமல் தேவாலயத்திற்கு வரும் மிகச்சிலரில் அந்த

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மாணவனும் ஒருவன் அவன் ஏன் கைகளை உயர்த்தவில்லை? ஆச்சரியப்பட்டதுடன் நிற்காமல் கேட்டுவிட்டார்.

Why, my, dear, boy? உனக்குச் சொர்க்கத்திற்குச் செல்ல ஆசை இல்லையா? No father நான் சொர்க்கத்திற்குச் செல்ல விரும்பவில்லை நரகத்திற்குச் செல்லவும் விரும்பவில்லை. பிறகு என்ன தான் உனது ஆசை? பாதிரியார் கேட்டார். செம்மையாய்ச் சிரித்தபடி அந்த மாணவன் "அமெரிக்கா நாட்டின் ஜனாதிபதியாகி வெள்ளைமாளிகைக்குச் செல்ல வேண்டும் என்பதுதான் என் விருப்பம்" என்றான்.

அவனது பதிலைக் கேட்டு அதிர்ச்சியுற்ற பாதிரியார் ஏன்உனக்கு இந்த விபரீத ஆசை? அந்த மாணவப்பருவத் திலேயே உனக்கு இத்தனை பதவிமோகமா? இறைவனின் சொர்க்கத்தை விட உனக்கு வெள்ளை மாளிகை வாசம் பெரிதாய்த் தெரிகிறதா? என்று அடுக்கடுக்காய் வினாக் களைத் தொடுத்தார்.

இல்லை Father பதவி ஆசையினால் நான் வெள்ளை மாளிகைக்குச் செல்ல விரும்பவில்லை தோல் கறுப்பாய் இருக்கும் ஒரே காரணத்திற்காக நீக்ரோ இன மக்களை நம் வெள்ளையர்கள்அடிமைகளாய் விலைக்கு வாங்கி விலங்குகளைப் போல் நடத்தும் கொடுமையை என்னால் தாங்கிக் கொள்ள முடியவில்லை.

நாயைப்போல் அவர்களை சங்கிலி யால் கட்டிப்போடுவது சவுக்கால் அடித்து அவர்களை வேலை வாங்குவது மாடுகளை விற்பது போல் அவர்களை விற்பது இன்னும் இதுபோல் சொல்ல முடியாத எத்தனையோ கொடுமைகள் என்னைச் சுற்றி நிகழ்ந்து வருகின்றது.

ஒரு தனிமனிதனாக இதைத் தடுத்து நிறுத்த முயல்வது மிகக் கடினமான செயல் ஏதோ ஒரு சிலரை மனமாற்றம் அடையச் செய்யலாம் ஒட்டு மொத்தமாய் இந்த அநாகரீகத்தை தடுத்து நிறுத்த முடியாது. ஆனால் இந் நாட்டின் ஜனாதிபதியாகி நான் வெள்ளை மாளிகைக்குச் சென்றால் சட்டத்தின் மூலம் ஒரே நாளில் இந்தக் கொடுமையை என்னால் தடுத்து நிறுத்த முடியும் அந்த ஒரே லட்சியத்திற்காகத்தான் நான் ஜனாதிபதியாக விரும்புகிறேன் இந்த கொடுமையை நீக்கி அந்த நீக்ரோ சகோதரர்களின் முகத்தில் சிரிப்பை உண்டாக்குவதை விட உயர்ந்த இன்பம் சொர்க்கத்தில் இருப்பதாக நான் கருதவில்லை என்று வினயமாகப் பதிலளித்தான் அந்த ஏழை மாணவன்.

அந்த மாணவன் வேறு யாருமல்ல ஆப்ரகாம் லிங்கன்

தனது பதினான்கு வயது மாணவப் பருவத்தில் உணவுக்கே சிரமப்படும் ஏழ்மை நிலையில் இந்த கருத்தை ஆப்ரகாம் லிங்கன் வெளியிட்டார். தனது 52ம் வயதில் அமெரிக்காவின் ஜனாதிபதியாகி அடிமை வர்க்கத்தை ஒழிக்கும் சட்டத்தை நிறைவேற்றினார். அதை நிறைவேற்றிய ஒரே காரணத்திற்காக வெள்ளை நிற வெறியர்களால் சுட்டுக் கொல்லவும் பட்டார்.

இளைஞர்களே ஆப்ரகாம் லிங்கன் ஜனாதிபதியாவதற்கு கூறிய காரணத்திற்குப் பெயர்தான் "தெய்வீக லடம்சியம்" தெய்வீக லட்சியம் உள்ள எந்தச் செயலும் இறைவனால் உடனடியாக ஏற்றுக்கொள்ளப்படுகிறது. அவர்களது வாழ்வும் இறைவனால் ஒப்புக் கொள்ளப்படுகின்றது. அவர்களுடைய சாவும் இறைவனால் கௌரவிக்கப்படுகிறது. சுட்டுக்கொல்லப்பட்டதால் லிங்கன் பேய் பிசாசுகளாக உலாவவில்லை இன்றும் மனித நேயம் மிக்கவர்களின் தெய்வமாக உலாவிவருகின்றார்.

நம் தெய்வீக லட்சியத்தை வெளியில் சொல்லவேண்டும் என்ற கட்டாயம் எதுவும் இல்லை தெய்வீகச் செயல் இல்லாத எந்தச் செயலும் வெற்றி பெற இயலாது அப்படி வெற்றி பெற்றாலும் அது நிலைக்காது

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உருப்படாது.

எடுத்துக்காட்டாக ஒரு மாணவனிடம் நடத்தும் இந்த உரையாடலை எடுத்துக் கொள்வோம்.

ஏன் படிக்கிறாய்?

பட்டம் வாங்குவதற்காக!

பட்டம் வாங்கிய பின் என்ன செய்வாய் வேலைக்குச் சேர்வேன், வேலைக்குச்சேர்ந்த பின் என்ன செய்வாய் சம்பாதிப்பேன் வீடு வாங்குவேன், கார்வாங்குவேன், தண்ணியடிப்பேன் சந்தோஷமாய் இருப்பேன்.

பெரும்பாலான மக்களுக்கு சொல்வதற்கு இதற்கு மேல் எந்தப் பதிலும் இல்லை. எந்த லட்சியமும் இராது. இதுதான் உங்கள் பதில் என்றால் தெருவில் திரியும் எருமையும் நீங்களும் ஒன்றுதான் அதற்கு சுயநலம் தவிர எந்த சமூக உணர்ச்சியும் கிடையாது. தெய்வீக லட்சியமும் கிடையாது உங்களுக்கும் அது கிடையாது.

வேலைக்குச் சேர்ந்த பின் என்ன செய்வாய் என்ற கேள்விக்கு "என்துறையில் நேர்மையாகப் பணிபுரிவேன் இந்த மாதிரியான சிறந்த சாதனைகளைச் செய்து சமுதாயத்திற்கு நன்மை விளைவிப்பேன். நாட்டிற்கு புகழும் பெருமையும் தரக்கூடிய குடிமகனாகத் திகழுவேன்" என்பது போன்ற பதில் வருமானால் நீங்கள் தெய்வீக லட்சியம் உடையவர்கள் என்பது உறுதி.

அரசியலுக்கு ஏன் வந்தீர்கள் என்ற கேள்விக்கு ஆ.டு.யு துகி மந்திரி ஆகிக் கோடிகோடியாய் சுருட்டவேண்டும் மலைமேல் இருக்கும் அத்தனை எஸ்டேட்களையும் வாங்கவேண்டும் பதவிபோனதும் சிறை நீதி மன்றம் என நாயாய் அலைய வேண்டும் என்பதுதான் உங்கள் நிலை என்றால் நீங்கள் இறைவனால் நிராகரிக்கப்பட்டவர்கள் என்று பொருள் உங்கள் வாழ்வும் இறைவனால் ஏற்றுக்கொள்ளப்படுவதில்லை உங்கள் சாவும் இறைவனால் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும் சாவாக இருக்கமுடியாது. தெய்வீக லட்சியம்நம்மிடம் இருக்கும் பட்சத்தில் இந்த உலகத்தில் நாம் இன்பமாக வாழ்வதற்குரிய தேவைகள் அனைத்தும் எளிதாக இறைவனால்அருளப்படுகின்றது அது உண்மையான இன்பத்தை நமக்குத்தருகின்றது. இந் உலகத்திற்குரிய தேவைகள் மட்டுமே நம் எதிர்கால லட்சியம், தெய்வீக லட்சியம் என்பதற்காக ஏதும் நம்மிடம் இல்லை என்றால் இந்த உலகத்திற்குரிய தேவைகளுக்கே நாம் நாய் படாத பாடு படவேண்டியிருக்கும் அப்படியே நம் தேவைகள் நிறைவேறினாலும் இந்த இன்பம் நிலைத்த இன்பமாக இராது.

இதைத்தான் திருவள்ளுவர் "அறத்தான் வருவதே மற்றும் எல்லாம் புறத்து புகழும் இல" என்றார்.

எனவே நீங்கள் எந்தப் படிப்பைத் தேர்வு செய்தாலும், எந்த தொழிலைத் தேர்வு செய்தாலும், எந்தப்பணியைத் தேர்வு செய்தாலும் அதன் இறுதி லட்சியமாக சமுதாய நலம் சார்ந்த தெய்வீக லட்சியமாக இருக்கிறதா? என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். இறைவனால் ஏற்றுக்கொள்ளப்படுவீர்கள் எங்கும் வெற்றி, எதிலும்வெற்றி, என்பது மிக எளிதான விடயம் என்பதை நீங்கள் உணர்வீர்கள் என கூறினால் அது மிகையானது.

இதில் எனக்கு கிடைக்கும் என்று பார்ப்பவன் அன்பில்லாதவன், இதில் மற்றவர்களுக்கு என்ன கிடைக்கும் என்று பார்ப்பவன் அன்புள்ளவன்.

- திரு, ஆறுமுகம் மதியழகன் (மதி)
B.A.T.TRD(SP), DIP, IN, ENDU(MERIT)
அரசறிவியல் ஆசிரியர்
மட்/வின்சன்ட் மகளிர் உயர்தர பாடசாலை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இந்து சமய வழக்கங்களும்
விஞ்ஞான உண்மைகளும்

இந்துக்களின் வாழ்க்கையில் பாரம் பரியமானது முக்கியமான தொன்றாக விளங்குகின்றது. தொன்று தொட்டு வரும் பழக்க வழக்கங்கள் பாரம்பரியமாக இன்றும் கடைப்பிடிக்கப்பட்டு வருவது சிறப்பான தொன்றாக விளங்குகிறது. மக்கள் இதைப் பற்றிய தெளிவான விளக்கம் இல்லாவிட்டாலும் சமய நம்பிக்கையினை வெளிப்படுத்தும் முகமாக சந்ததிசந்ததியாக சில பழக்க வழக்கங்களை கடைபிடித்துக் கொண்டுதான் உள்ளனர். ஆனால் இன்று விஞ்ஞானத்தின் வருகையுடன் இந் நம்பிக்கைகள் தெளிவான தொன்றாக மக்களால் உணரப்படுகின்றது. அத்துடன் பாரம்பரியம் என்பது விஞ்ஞான ரீதியான அறிவில் தங்கியுள்ளது என்பதையும் இதன்மூலம் வாழ்வியலில் பல நன்மைகள் ஏற்படுகின்றன என்பதையும் இக்கட்டுரையின் மூலம் உங்களுக்கு விளங்கிக்கொள்ள முடியும்.

நாம் இருகரம் கூப்பி வணக்கம் செலுத்துதல் இந்துக்களின் பிரதான பண்பாடாகும் இவ்வாறான செயல் நமஸ்காரம் செய்தல் என்று கூறப்படுகின்றது இச் செயலானது மரியாதையை வெளிப்படுத்தும் முகமாகவும் அன்பைப் பகிரும் செயலாகவும் நம்மவர்கள் கருதுகின்றார்கள். ஆனால் இதன் பின்னால் மறைந்துள்ள விஞ்ஞான பூர்வமான உண்மை என்னவெனில் இருகரம் கூப்பி நாம் வணங்கும்போது பத்து கைவிரல்களின் முனையிலுள்ள நரம்பு முடிவிடங்கள் அழுத்தப்படுகின்றன. இதனால் மூளையின் செயற்பாடு அதிகரிக்கப்படுகிறது. மூளை யானது சிந்தனை, ஞாபகம் போன்ற இச்சையுள்ள செயல்களை அதிகரிக்கின்றது இதனால் நினைவாற்றல் அதிகரித்து மறதி குறைக்கப்படுகின்றது. நமது அறிவு இற்றைப் படுத்தப்படுகின்றது. இதனால் தான்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மாணவர்கள் ஆசிரியர்களுக்கும் கடவுளை வணங்கும் போது கைகூப்புதல் அறிவுத் திறனை அதிகரிக்கும் செயலாக கொள்ளப் படுகின்றது.

அடுத்ததாக திருமணத்தின் போது திருமணப் பெண் காலில் நடு விரலில் மெட்டி அணிவது சடங்காக கொள்ளப்பட்டு பாரம் பரியமாக கொள்ளப்படுகின்றது. இந்துக்களின் திருமணங்களில் 'மெட்டி' என்பது மிகவும் முக்கியமானதாக கருதப்படுகின்றது. இதற்கான விஞ்ஞான பூர்வ உண்மை என்னவெனில் மணப்பெண் தனது இரண்டாவது விரலில் வெள்ளி அல்லது தங்கத்தினால் ஆன மெட்டியை அணிகின்றாள். காரணம் காலின் இரண்டாவது விரலில் உள்ள நரம்பு முடிவிட மானது நேரடியாக கருப்பையின் இயக்கத்தை சீராக்கும் விதமாக கருப்பை இதயத்துடனான தொடர்பைப் பேணுகின்றது. மணப்பெண் நடக்கும் போது விரல் நிலத்துடன் அழுத்தப் படுவதால் அந் நரம்பு தூண்டப்பட்டு கருப்பை யின் இயக்கம் ஒழுங்காக்கப்படுகின்றது. இதனால் திருமணமானது பெண்களுக்கான குழந்தை பாக்கியத்தை விரைவாக்கும் திறனை மெட்டி அணிதல் துரிதமாக்குகின்றது. அத்துடன் இம்மெட்டி செய்யப்பட்ட வெள்ளி, தங்கம் போன்ற உலோகங்கள் நிலத்தில் உள்ள சக்தியை உறிஞ்சி உடலுக்கு சக்தியை வழங்குகின்றது. இதனால் திருமணமான குடும்ப பெண்களுக்கு மேலதிக சுறுசுறுப்பை வழங்குகின்றது.

அடுத்ததாக இன்னுமொரு முக்கிய பாரம்பரியமாக நெற்றியில் திலகம் (பொட்டு) இடுதல் ஆகும். இன்னும் கூட நாம் எல்லோரும் விதவிதமான ஸ்ரிக்கர் பொட்டுக் களையும் குங்குமம் பொட்டுக்களையும் அழகுக்காகவும், அந்தஸ்துக்காகவும் இட்டு கொள்கின்றோம். இதன் பின்னால் மறைந்துள்ள விஞ்ஞான உண்மை யாதெனில் மனித உடம்பில் உள்ள நரம்புகள் யாவும் ஒன்றி ணையும் பகுதியானது இரண்டு கண்புருவங் களின் மத்தியில் தான் உள்ளது. இப்புள்ளியின் ஊடாக சக்தி இழப்பு ஏற்பட வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளது. எனவே இப்புள்ளியை மறைப்பதன் மூலம் சக்தி இழப்பை தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். அத்துடன் மனதை ஒருநிலைப்படுத்தல் இலகுவாகுகின்றது. Adnya Chakkara என்னும் அமைப்பு இரு புருவங்களின் மத்தியில் அமைந்துள்ளது. பொட்டு வைப்பதன் மூலம் இது அழுத்தப்படுவதால் முகத்தில் உள்ள தசைகளுக்கு குருதியோட்டம் அதிகரிக்கின்றது. நம்மவர்கள் கூறுவார்கள் அல்லவா? முகப் பொலிவு திலகத்தால் ஏற்படும் என்று அதற்கு காரணம் தசை சுறுசுறுப்பு அடைவது தான்.

மற்றொருமொரு பாரம்பரியத்தை நாம் நோக்குவோம் எனில் இந்துக்களின் ஆலயங்களில் மணி ஒலித்தல் முக்கியமான விடயமாகும். இதற்காக இந்துக்கள் கொள்ளும் கருத்து மணி ஒலியானது தீய சக்தியானது விரட்டப்பட்டு கடவுள் சக்தியானது கொண்டு வரப்படுகின்றது என கொள்ளப்படுகின்றது.

இதன் மூலம் மறைந்துள்ள உண்மை என்னவெனில், ஆலய மணி ஒலியானது ஏழு செக்கன்களுக்கு நமது காதில் எதிரொலித்துக் கொண்டு இருக்கும் இந்த ஏழு செக்கன்களிலும் எமது உடலில் உள்ள சக்தியை பிறப்பிக்கும் 7 இடங்களும் தூண்டப்பட்டு செயற் படுத்தப்படுகின்றது. இவ்வாறான சக்தி மனதில் தோன்றும் எதிர்மறையான எண்ணங்களை நீக்கி நேர் மறையான எண்ணங்களை ஊக்குவிக்கின்றது. எனவே தான் போலும் நாம் மனதில் கஷ்டங்கள் துன்பங்கள் வந்தால் ஆலயத்துக்கு செல்லும் போது மீண்டும் புத்துணர்வு பெறுகின்றோம். அதுமட்டும் அல்ல வாழ்க்கை என்பது நம்பிக்கை என்னும் அஸ்திவாரத்தில் கட்டப்படுகின்ற கட்டிட மாகும். அந்த நம்பிக்கையை மணியோசை தருகின்றது என்றால் ஆலயம் அவசியம் அல்லவா.

இன்னுமொரு சுவாரஸ்யமான விடயம் என்னவென்றால் திருமணத்தின் போது

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மணப்பெண்ணின் கையில் மருதாணி இடுவது. இன்று இப்பாரம்பரியம் எல்லா மதத்தவராலும் அழகுக்காக பின்பற்றப்படுகின்றது. இதில் இரண்டு விதமான விஞ்ஞான உண்மைகள் அடங்கியுள்ளது ஒன்று மருதாணி (மரு தோன்றி தாவரம்) சிறந்த தொற்று நோக்கியாக உள்ளது. அடுத்தது நரம்பு அந்தங்கள் முடிவடையும் பகுதி உள்ளங் கையும் உள்ளங் கால்களும் ஆகும். இவ்வாறான நரம்பு அந்தங்கள் தூண்டப்படுவதால் மன அழுத்தம், பதட்டம் என்பன அதிகரிக்கப்படுகின்றது. பொதுவாக திருமணத்தின் போது மணப்பெண் அதிக பதட்டத்துக்கு உள்ளாகின்றாள். இந்த மருதாணியானது தரும் குளிர்ச்சி யினால் நரம்பு அந்தங்கள் தூ ண் டப் படுதல் குறைக்கப்படு கிறது. இதனால் மணப் பெண் ணின் பதட்டம் குறைகின்றது. எனவே தான் மருதாணி எல் லோராலும் விரு ம்பப்படுகிறது.

அடுத்ததாக இந்துக்கள் அதிக அளவில் துளசி வணக்கத்தை மேற்கொள் கின்றனர். வீட்டு முற்றத்தில் துளசி செடியை நட்டு அதற்கு நீர் ஊற்றி அதை கடவுளாக நினைத்து வணங்குகின்றனர். அத்துடன் அது ஒரு புனிதமான செடியாகவும் கொள்கின்றனர். மேலும் அதனை நீருள் இட்டு புனித தீர்த்த மாகவும் பருகுகின்றனர்.

இதற்கான விஞ்ஞான காரணம் என்னவெனில் வேதமுனிவர்கள் இதன் நல்ல குணங்களை அறிந்து இருந்தனர். இது ஒரு சஞ்சீவனி போன்றது. சஞ்சீவனி என்பது உயிர்காக்கும் மூலிகையாகும் உண்மையில் துளசியில் மருத்துவ குணங்கள் அதிகம் உள்ளன இதை ஒரு பானமாக பருகும் போது அது நோயெதிர்ப்புத் தன்மையை அதிகரிக்கும் ஆற்றல் உள்ளது. அத்துடன் நோயை தடுப் பதற்கு அதன்மூலம் உடலின் உறுதித் தன்மையை அதிகரிக்கின்றது. அத்துடன் நீண்ட காலம் உயிர்வாழும் திறனும் அதிகரிக் கின்றது.

மேலும் இச் செடியில் இருந்து வரும் வாசனை காரணமாக விஷப்பூச்சிகளும் விஷம் கொண்ட பாம்புகளும் இதன் அருகே வரத் தயங்குகி ன்றன. இதனால் தான் அடர்ந்த காட்டில் தபோ வனங்களில் துளசிச் செடியை நட்டார்கள். இத னால் விஷத் தைக் கொண்ட உயிரினங்களி டம் இருந்து நம் மை பாதுகாத்தார் கள். அது மாத் திர மல்லாமல் துளசி இல்லா வீடு தூய்மைய ற்றது என்னும் காரணமும் இத னால்தான் கொள் ளப் பட்டதாக கருதப்படுகின்றது.

மற்றுமொரு விடயத்தை நோக்குவோ மானால் இந்துக்கள் மாத்திரம் அல்லாமல் பௌத்தர்கள் கூட அரச மரத்தை கடவுளாக நினைத்து வழிபடுகின்றனர். உண்மையில் அரச மரம் பழத்தைத் தராத ஒருமரம் மேலும் ஏனைய பகுதிகள் கூட உணவுக்காக பயன் படுத்தப்படுவதில்லை அதன் தண்டு வலிமை யற்றதாகையால் அரிமரமாக கூட பயன்படுத்த முடியாது. இருந்தும் அதை ஏன் புனித மரமாக சமயங்கள் கருதுகின்றன வென்றால் பகலில் எல்லா மரங்களும் ஒட்சிசனைத் தருகின்றன. ஆனால் இரவில் ஓரிருமரங்கள் மாத்திரம் ஒட்சிசனை வெளி விடுகின்றன. இம் மரங்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

களில் முக்கியமானது அரசமரம். பிராணவாயு என்பது உலகின் உயிர் நிலவுகைக்கு முக்கியமானதொன்று என்பது நாம் எல்லோரும் அறிந்ததே அவ்வா றான வாயுவைத் தரும் அரசமரம் இந்து பௌத்தமக்களினால் கடவுளாக கொள்ளப் படுகின்றது.

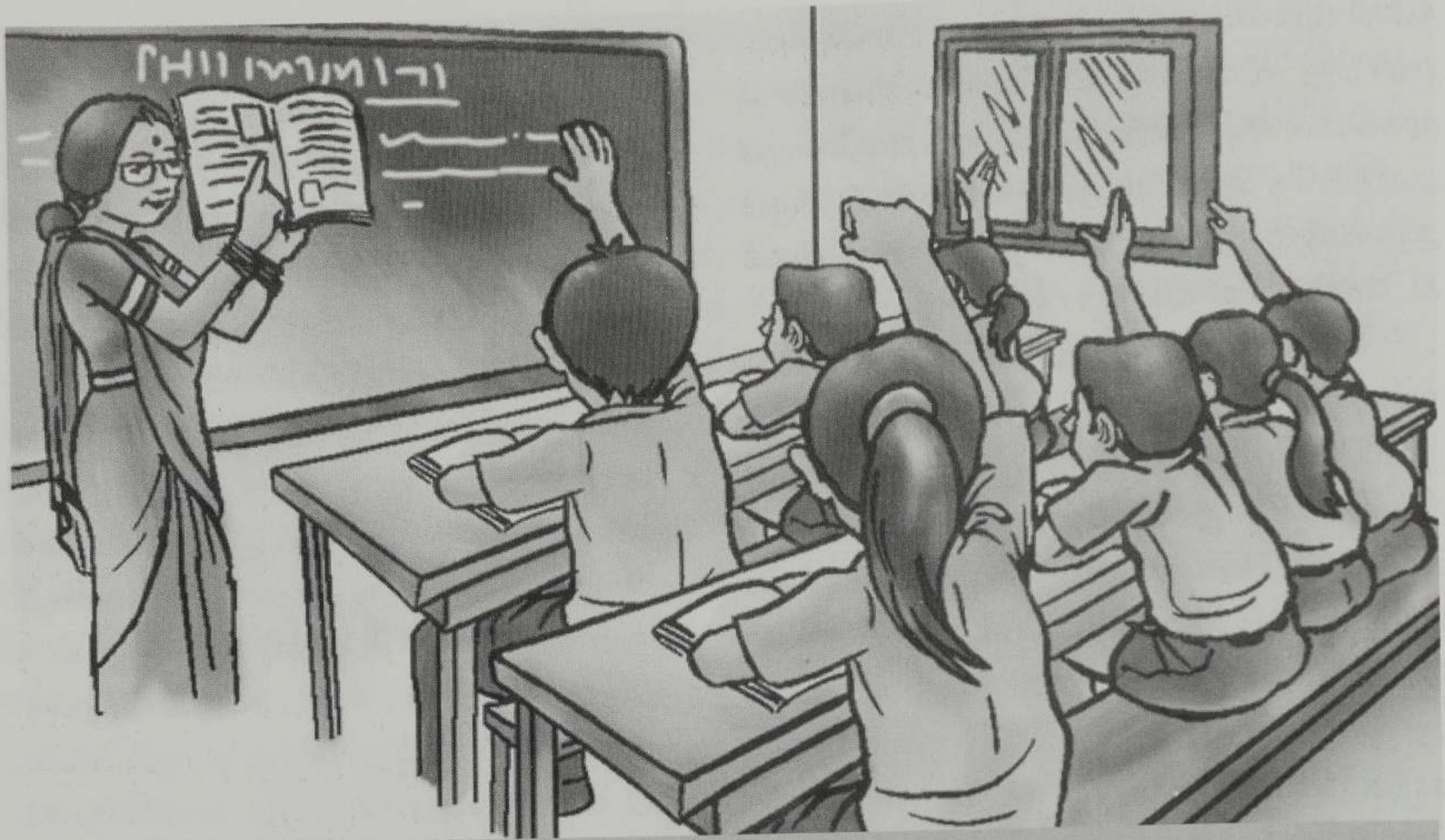
இந்துக்களின் பாரம்பரிய பழக்கங் களில் ஒன்றாக நிலத்தில் அமர்ந்து சப்பாணம் இட்டு யோகாசனத்தில் இந்நிலையை சுகசன் நிலை என கூறுவார்கள் இவ்வாறு அமர்ந்து உணவு உட்கொள்ளல் சிறப்பானதாக கொள்ளப் படுகின்றது. இதையே தான் முனிவர்கள், யோகிக்ள, சித்தர்கள் கூட தமது உணவை அருந்தும் பழக்கமாக கொண்டிருந்தனர். காரணம் என்ன வெனில் நாம் நிலத்தில் சுகசன் நிலையில் அமர்ந்திருக்கும் போது உடலின் கீழ்ப்பகுதி, வயிறு, மார்பு, தலை போன்ற பாகங்களுக்கு குருதியோட்டம் சீராக நடைபெறுகின்றது. இதனால் சமிபாடு துரிதப்படுத்தபட்டு அகத்துறிஞ்சல் சீராக நடைபெறும். மாறாக நாம் கதிரையில் அமரும் போது வயிற்றின் கீழ்ப்பகுதிக்கு காலிற்கும் குருதியோட்டம் சீராக நடைபெறுவதில்லை இதன் காரணமாக அகத்துறிஞ்சல் சீராக நடைபெறாது வயிற்றின் கீழ்ப்பகுதியில் கொழுப்பு சேமிக்கப்பட வாய்ப்பு உண்டா கின்றது. அத்துடன் சுகசன் நிலையில் முள்ளந்தண்டு சரியான கொண்ட நிலையில் உள்ளதால் அனைத்து அங்கங்களும் சரிவர இயங்க முடிகின்றது. இதனால் கூடிய அளவு ஒட்சிசனையும் உள்வாங்க முடிகின்றது. இதனால் மனித உடம்பின் இயக்கம் அதிகரிக்கின்றது. இதனால் நோய் எற்படும் வாய்ப்பு குறைகின்றது. எனவே தான் முனிவர் களும் சித்தர்களும் நீண்ட நாட்கள் வாழக் காரணமாக அமைந்திருக்கலாம்.

இந்துக்கள் பொதுவாகவே மாமிச உணவை உண்ணுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்கின்றனர். இருந்தாலும் இது கட்டாயமாக கொள்ளப்படுவதில்லை. ஆனாலும் செவ்வாய், மற்றும் வியாழன், வெள்ளி, சனி ஆகிய 4 நாட்களில் மாமிச உணவை தவிர்க்கின்றனர். காரணம் ஒவ்வொருநாளும் சில குறிப்பிட்ட கடவுள்களுக்காக தவிர்ப்பதாக கூறுகின்றனர். ஆனால் இதன் பின்னே மறைந்திருக்கும் விஞ்ஞான உண்மை என்னவெனில் மாமிச உணவுகளில் அதிகம் கொழுப்பு சம்பந்தமான நோய்களும் இரத்த அழுத்தம் போன்ற நோய்களும் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு எனவே தான் இவ்வாறான தினங்களை தவிர்ப்பதன் மூலம் சமநிலை உணவை பேணுகின்றனர்.

எனவே தான் இந்து சமயம் கூறும் கருத்துக்கள் எல்லாம் விஞ்ஞானத்தின் உண்மைகள் என்பது தான் உண்மை.

- திருமதி. ஜெயகுமாரி தியாகராசா
(பயிற்றப்பட்ட விஞ்ஞானம்
B.A Dip in Education M.E.D)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



ATTITUDE OF TEACHERS INFLUENCES ON TEACHING LEARNING PROCESS

Today, in the globalized context of the 21st century, education is considered as an investment of the country. In this context, several policies have been introduced to upgrade the quality of education to face the future challenges of the world. The educational reforms are introduced time to time to face the never ending changing world. Not only that but also the new curriculum consists of necessary skills, knowledge, attitude and soft skills. The educational policy is well planned to suit the new world of work. It is the responsibility of the school to implement the curriculum effectively. Professional commitment comprise positive attitude, dedication, innovation, joyful teaching, planning abilities, implementing the curriculum, effective classroom interest on professional, academic development and reflection.

It is a high time for the academics to divert their thinking towards what are main causes or obstacles in the path of education to achieve the objectives of the new curriculum. At the same time who is the most important person involves in the process of teaching learning process. It is obvious that the teacher plays significant role in implementing the curriculum and achieving the objectives of the educational policies in order to produce useful citizens for our society as well as to the nation.

It is a fact that there is a close relationship between teachers' professional attitude and their performance. Attitude is defined as a relational, mental state that directs the behaviors of an individual. Different individuals have different mental dispositions such as experiences, beliefs, desires, hopes, likes, dislikes and intentions. Accor -dingly all these mental dynamics are essential components of attitude (Bain and ken, 2004) In any profession negative or positive attitude affects the performance and the degree of realization of the goals. (Ball and lamp art 1999).

At present, one of the main concerns of parents, communities and students is the quality of education. It is a fact that teachers'

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

role in this context is very significant and the teacher is the change agent and an essential person in the process of education. There is no doubt that teachers with positive attitude toward their profession create a healthy learning environment considering the students' needs and their uniqueness. Research has proved that teachers with positive attitude towards teaching are able to teach effectively. According to baxter (1989) teachers with positive attitude have stable emotions and feelings. They demonstrate affection, patience, sincerity and care while interacting with teachers, parents or school staff. In the globalized world the students are living in a very complex society where they need lots of psychological support to face the challenging world. It is the responsibility of the teacher to guide the students in the correct path understanding their complex issues patiently. When the teacher possess positive attitude towards teaching profession the teacher is able to understand the teacher ethics and the professional roles effectively. Positive professional attitudes help teachers develop the ability to establish shared environment where everyone is able to contribute. Therefore it is the duty of the teacher to provide freedom to the students to show their inner talents and abilities. At the same time, the teacher should be able to be to be empathetic to comprehend their diverse issues during childhood and teenage stage. The research findings show that teachers with positive attitudes do not show mistakes of students rather they work to improve their talents and enhance their skills and strengths. They inculcate in the minds of students positive self-confidence and self-esteem. (Brown and Richard, 2008). Teachers with positive attitude are creative and motivated and boost the creativity of students.

Moreover it is true the teacher who is interested in his/her profession is a role model for the students as well as for other teachers in the school. This positive attitude of a teacher motivates to plan and prepare the lesson efficiently and effectively. The teacher who has positive attitude is eager to learn and update the knowledge on the profession. Updated knowledge on the profession assist the teacher to use the most appropriate teaching methodology and teaching strategies to make the teaching learning process a pleasant and successful one. A pleasant experience of learning makes the students to travel in the path of life long education. A teacher who is not interested in teaching profession is unable to motivate the students in the academic subjects as well as co – curricular activities. At times the negative attitude of a teacher demotivates the other teacher's performance in the school too.

We teachers should inculcate a positive attitude towards teaching profession as it directly deals with the child's life and the society. When a teacher fails to attend a lesson or neglects the duty it creates diverse issues in the academic field. This type of attitude directly has an impact on the performance of the child. It is very obvious that teaching profession is something special which has to be realized by each and every educationist in the field of education. Let's march forward with positive attitude towards teaching profession to build a healthy society and healthy nation.

Reference

1. Baxter, m. (1986) Measures to improve the effectiveness of teaching in u.k
2. Brown, j.s and Richard a. (2008) minds on fire.

- *Ms. K. Sothillingam*

(Teacher of English)

Master of arts in teaching English as a second language (Reading), PGIE, OUSL

Postgraduate diploma in education, ousl

B.A in social sciences at OUSL, Dip in eng. For Teachers of English EUSL

English special trained, Bolawalana Teachers' Training college.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மனித உரிமைகளும் கடமைகளும்

மனித உரிமைகள் என்பது ஓர் அகிலப் பொதுவான எண்ணக்கருவாகும். ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் மனிதனாகப் பிறந்தமையால் உரித்தாகும் உரிமைகள் திரட்டே மனித உரிமைகள் எனப்படுகின்றன. இதன் மூலம் மனிதர்களாகிய நாம் கௌரவத்துடனும், சமாதானத்துடனும் சமூகத்தில் வாழ்வதற்கு மனித உரிமைகள் வழிவகுக்கின்றன.

மனிதர்களாகப் பிறப்பது அடிப்படைத் தகமையாகும். இதனை நாம் பொது மனித தன்மை என அழைப்போம் தற்போது உலகளாவிய ரீதியில் பேசப்படும் முக்கிய அம்சமாக மனித உரிமைகள் மாறியுள்ளன. சமாதானம் மற்றும் சமத்துவம் என்பன இதன் அடிப்படைப் பண்புகளாகும், மனித உரிமைகளையும் பாதுகாக்கின்ற மக்கள் சமூகத்தில் சனநாயகம், பாதுகாப்பு பிரஜைகளின் சமூக வாழ்வு என்பன மேம்பட்டிருக்கும்.

மனித உரிமைகள் பரந்துபட்ட எண்ணக்கருவாகும். அதாவது அடிப்படை உண்மைகள் பெண் உரிமைகள், சிறுவர் உரிமை என நோக்கலாம். அடிப்படை உரிமை என்பது மனித உரிமைகளில் இருந்து செய்யப்பட்ட பிரதானமான உண்மைகள் அரசியல் யாப்பு சட்டவாக்குகள் உள்ளடக்கப் பட்டு இருக்குமாயின் அதனை அடிப்படை உண்மைகள் என அழைக்கப்படும். அடிப்படை உரிமைகளில் அரசியல் உரிமைகள், குடியியல் உரிமைகள், பொருளாதார உரிமைகள், கலாசார உரிமைகள் என வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இவ்வுரிமைகள் மீறப்படும் போது சட்டரீதியான பரிகாரமும் எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகள் பற்றியும் இலங்கையின் நடைமுறையிலுள்ள அரசியல் யாப்பில் 3ஆம் அத்தியாயம் 126ஆம் உறுப்புரையில் குறிப்பிடப் பட்டுள்ளது.

ஐக்கிய நாடுகளின் மனித உரிமை தொடர்பான சர்வதேச பிரகடனத்தில் பெண்கள் என்பவர்கள் சமூகத்தில் விசேட கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டிய குழாத்தினர் என எண்ணப்பட்டு பெண்களுக்கு எதிரான பாரபட்சங்களை ஒழிப்பதற்கான ஒரு சர்வதேச உடன்படிக்கை (CEDAW) ஏற்படுத்தப்பட்டது. இவ்வுடன்படிக்கைக் கேற்ப பெண்களுக்கு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பின்வரும் உரிமைகள் உரித்தாகின்றன.

1. குடும்ப அலகினுள்ளே பெண்களின் உரிமை.
2. கல்வியும் பயிற்சியும் பெறுவதற்கான உரிமை.
3. பொருளாதாரத்திற்கு அதன் பிரதிபலன் களைப் பெறுவதற்கான உரிமை.
4. சுகாதாரம் பாதுகாப்பிற்கும் போஷாக்கிற்குமான உரிமை
5. சமூக முரண்பாடுகளில் இருந்து பாதுகாப்பு பெறுவதற்கான உரிமை

பெண்களுக்கு எதிரான பாரபட்சங்களை ஒழிப்பதுடன் ஆண்களை விடவும் பெண்கள் உரிமையில் குறைந்தவர்கள் இல்லை என்பதையும் வலியுறுத்துவதையும் காணலாம்.

சிறுவர் உரிமைகளையும் பாது காப்பதற்காக ஐக்கிய நாடுகள் சபையினால் சிறுவர் பாதுகாப்பு, மேம்பாடு, அபிவிருத்தி போன்ற விடயங்கள் மீது அதிக கவனம் செலுத்தப் பட்டுள்ளது. இதன் பிரகாரம் சிறுவர் உரிமைகள் பற்றிய சமவாயம் பிரகடனப் படுத்தப்பட்டது. இது 54 உறுப்பினர்களைக் கொண்டது. எடுத்துக்காட்டாக உறுப்புரை 7ல் 18 வயதுக்கு குறைந்தோர் பிள்ளைகள் அல்லது சிறுவர்கள் ஆவர். உறுப்புரை 3 பிள்ளைகள் தொடர்பாக செயற்படும்போதும் அவர்கள் தொடர்பாக தீர்மானம் எடுக்கும் போதும் பிள்ளைகளுடைய நலன்களைக் கருதிச் செயற்படல் வேண்டும் எனவும் கூறப்பட்டுள்ளது.

மனித உரிமைகளை பலப்படுத்தவும் பாதுகாக்கவும் 1948 டிசம்பர் 10ம் திகதி ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் பொதுச் சபையால் மனித உரிமைகள் பிரகடனம் உறுதிப்படுத்தப்பட்டு வெளியிடப்பட்டுள்ளது. இது ஒரு முக்கியமான முயற்சியாகும். இப்பிரகடனம் 30 உறுப்புரைகளைக் கொண்டுள்ளது.

» முகப்புரை - மனித உரிமையின் அவசியத்தை வலியுறுத்துகின்றது.
» சரத்து - 1-2 மனித உரிமைகளின் இயல்புகளை விளக்கியுள்ளது.
» சரத்து - 3-27 பல்வேறு உரிமைகளையும் அட்டவணைப் படுத்தியுள்ளது.
» சரத்து - 27-30 பல்வேறு உரிமைகள் தொடர்பான கடமைகள் பற்றியும் குறிப்பிடுகின்றது.

உரிமைகளை அனுபவித்த வண்ணம் பொறுப்புகளை நிறைவேற்றுவது எமது கடமையாகும். இது சமூக அபிவிருத்திக்கு நேரடியாக பங்களிப்புச் செய்கின்றது. அத்தோடு மற்றவர்களின் உரிமைகளையும் பாதுகாப்பதற்கும் வழிவகுக்கும். உரிமை களுடன் கூடிய பிரஜைகளது கடமைகள் இருவகைப் படும். அவை சட்ட ரீதியான கடமைகள், பண்பாட்டு ரீதியான கடமைகள் சட்டத்திற்கு அமைவாக பிரஜைகள் நிறை வேற்ற வேண்டிய கடமைகள் சட்டரீதியான கடமைகள் எனப் படும். உதாரணமாக சட்டத்தை மதித்தல், பொதுச்சொத்துக்களைப் பாதுகாத்தல், பழக்க வழக்கங்கள்,விழுமியங்களுடன் நிறைவேற்றப் படும் கடமைகள் பண்பாட்டு ரீதியான கடமைகள் எனப்படும். எடுத்துக்காட்டாக பெற்றோர் மூத்தோரை மதித்தல், ஆசிரியரை மதித்தல், சுற்றாடலைப் பேணுதல். சட்ட ரீதியான கடமைகளை மீறும்போது எமக்கு சட்டரீதியான தண்டனைகள் கிடைக்கும். ஆனால் பண்பாட்டு ரீதியான கடமைகளை நிறைவேற்றத் தவறும் பட்சத்தில் சமூகத்தால் ஒதுக்கப்பட்டவர்களாக கருதப்படுவர்.

எனவே மனித உரிமைகளை அனுபவித்ததோடு நின்று விடாமல் அதனை கடமைகள், பொறுப்புகளுடன் நிறைவேற்றுவது சனநாயக மக்கள் சமூகத்தின் சிறந்த தன்மை. ஒற்றுமை, நல்வாழ்வு, சமாதானம் ஆகிய பண்புகளை நிலை நாட்டுவதற்கும் வழி வகுக்கும்.

மேலும் மனித உரிமைகளைப் பாதுகாப்பதில் குடும்ப அங்கத்தவர்கள், பாடசாலையின் அங்கத்தவர்கள், உயர்கல்வி நிறுவனத்தின் அங்கத்தவர்கள், தொழில் புரிபவர்கள் என்ற வகையில் எமது கடமைகளை இனங்கண்டு நிறைவேற்றுதல் அவசியமாகும்.

மனித உரிமைகள் தொடர்பான சர்வதேசப் பிரகடனம் பற்றி பாடசாலையின் சமூகம் என்ற வகையில் அறிந்து கொள்வது

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மிக அவசியம் என்பதால் அதில் உள்வாங்கியுள்ள 30 உறுப்புரைகளும் பின்வருமாறு!

1. அனைத்து மக்களும் சுதந்திரமாகவே பிறந்துள்ளனர் அனைவரும் கௌரவம், உரிமை என்பவற்றிற்கு சம உரித்துடையவர்கள்.
2. பாகுபாடு இல்லாமல் அனைத்து மனித உரிமைகளையும் சுதந்திரங்களையும் ஒவ்வொருவரும் பெற உரிமை பெற்றவராகின்றனர்.
3. உயிர் வாழவும், சிந்திக்கவும் சுயபாதுகாப்புக்குமான உரிமையுண்டு.
4. அடிமையாகவோ அடிமைப்பணியில் எவரும் வைத்திருக்கப்படமாட்டார்கள் அடிமைத்தனமும் அடிமை வியாபாரமும் அதன் அனைத்து விடயங்களிலும் தடைசெய்யப்படுகின்றது.
5. எவரும் சித்தரவதைக்கோ, கொடூரத்திற்கோ மனிதாபிமானமற்ற தண்டனைக்கோ உட்படாதிருக்கும் உரிமை.
6. ஒவ்வொருவரும் சட்டத்தின் முன்பாக தனிநபர் என்னும் முறையில் அனைத்து இடங்களிலும் அங்கீகரிக்கப்படும் உரிமை பெற்றவராகின்றனர்.
7. சட்டத்தின் முன் அனைவரும் சமமானவர்களாகவும் பாரபட்சம் எதுவுமின்றி சட்டத்தின் சமனான பாதுகாப்பிற்கும் உரித்துடையவர்கள் என்னும் உரிமை
8. அடிப்படை உரிமைகள் மீறப்படும் போது தகுதியான தேசிய தீர்ப்பாயத்திடம் சரியான பரிகாரம் பெற ஒவ்வொருவரும் தகுதி பெற்றவராகின்றனர்.
9. பலவந்தமாக கைது செய்தல், தடுத்து வைத்தல் அல்லது நாடு கடத்தல் போன்றவற்றிற்கு ஒருவரும் ஆளாகக் கூடாது.
10. ஒவ்வொருவரும் தன்மீது சுமத்தப்பட்ட குற்றச்சாட்டுகளுக்கு எதிரான சமத்துவமான பாகுபாடற்ற தீர்ப்பாயத்தில் தனது உரிமைகளையும் கடமைகளையும் தீர்மானிக்கும் நோக்குடன் தகுதிபெற்று வருகின்றனர்.
11. குற்றவாளியாக உறுதியாகும் வரை சுத்தவாளியாகக் கவனித்தல்.
12. தனிப்பட்ட இரகசியங்களையும் பேணுவதற்கான உரிமை அவரது நேர்மையின் போது மதிப்பும் தாக்கப்படக்கூடாது.
13. தமது நாட்டில் சுதந்தரமாகப் பயணம் செய்யவும் விரும்பிய இடத்தில் வாழ்க்கை நடத்தவும் உள்ள உரிமை.
14. உயிர் பாதுகாப்பிற்காக வெளிநாடுகளில் தஞ்சம் கோரவும் தஞ்சம் புகவும் ஒவ்வொருவருக்கும் உரிமையுண்டு
15. ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு நாட்டுரிமை கொள்வதற்கான உரிமையுண்டு
16. குடும்ப வாழ்க்கை நடத்தவும் அந்தக் குடும்பமானது சமூகத்தினதும் அரசினதும் பாதுகாப்பையும் பெறுவதற்கான உரிமை
17. சொத்து சார்பான உரிமை ஆனால் எவருடைய சொத்தையும் பலவந்தமாக உரித்தாக்க முடியாத தன்மை
18. சுதந்திரமான சிந்தனைக்கும் மனசாட்சிக்கும் சுய சுதந்திரத்தைப் பின்பற்றவும் உரிமையுண்டு.
19. கருத்து வெளியிடுவதற்கும் தகவல் வழங்குவதற்கும் தகவல் பெறுவதற்குமான உரிமை.
20. அமைதியாக ஒன்று கூடுவதற்கான உரிமை, சங்கங்கள், கழகங்கள் நிலவுவதற்கும் அதில் இணைவதற்குமான உரிமை.
21. நேரடியாகவும் சுதந்தரமாகவும் மக்கள் பிரதிநிதிகள் ஊடாக வாக்குரிமைக்கும் அரச பணிக்குமான உரிமை.
22. ஒரு சமூக உறுப்பினர் என்ற வகையில் ஒவ்வொருவரும் சமூகப் பாதுகாப்பிற்கான உரிமையுள்ளவராகின்றனர்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

23. தொழில் புரிவதற்கும் நியாயமான ஊதியம் பெறுவதற்கும் தொழில் சங்கங்களில் சேர்வதற்குமான உரிமை.

24. ஒவ்வொருவருக்கும் ஓய்வுக்கும் உல்லா சத்திற்கும் உரிமையுண்டு

25. ஒவ்வொருவருக்கும் தனது குடும்பத் தாருடனும் ஆரோக்கிய நல்வாழ்விற்குத் தேவையான தரமான வாழ்வு வாழும் உரிமையுண்டு.

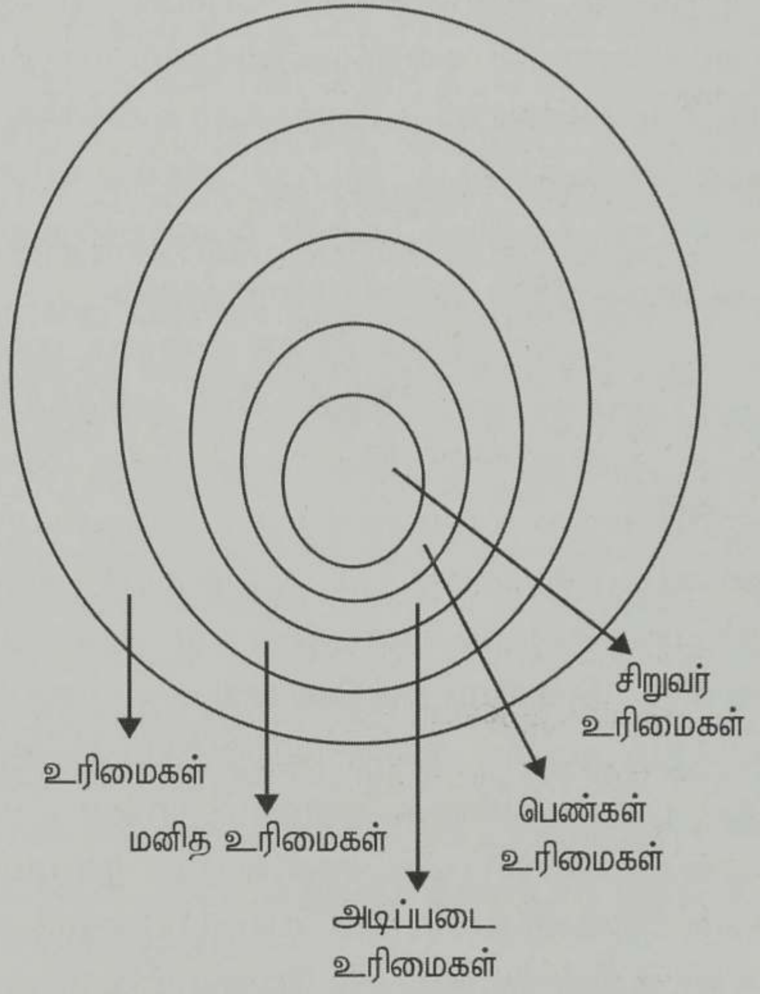
26. கல்வியைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கான உரிமை ஆரம்பக்கல்வி இலவசமாக வழங்கப்படல் வேண்டும்.

27. ஒவ்வொருவருக்கும் அவரவர் சமுதாயப் பண்பாட்டு வாழ்வில் சுதந்திரமாகப் பங்கேற்கும் உரிமையுண்டு

28. ஒவ்வொருவருக்கும் மனித உரிமைகள் பிரகடனத்தில் விபரிக்கப்பட்டுள்ள மகிமையையும் சுதந்திரத்தையும் முழுமை யாக அனுபவிக்கத் தேவையான சமூக மற்றும் சர்வதேச முறைமைக்கான உரிமை யுண்டு.

29. எல்லா நபர்களையும் நிறைவேற்றப்பட வேண்டிய சமூகக் கடமைகள் பல உள்ளன.

30. இந்தப் பிரகடனத்தில் உள்ளடக்கப் பட்டுள்ள உரிமைகள் அல்லது தனித்துவம் அழிந்து போகக்கூடிய விதத்தில் செயற் படுவதற்கு யாருக்கும் எந்த உரிமையும் அளிக்கப்படவில்லை.



- **திருமதி.சு. சுரேஸ்குமார்** (B.A.Hons)
பாட ஆசிரியர்

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

"பயிலும் பள்ளி கோயில், படிக்கும் பாடம் வேதம்' என்பது கவியரசு கண்ண தாசனின் பாடல்வரிகள். வின்சன்ற் அன்னை யின் குழந்தைகளாகிய நாமும் இதைப் பற்றி ஒரு கணம் சிந்திப்போமா? எமது பாடசாலையில் கல்வி பயில்கின்ற மற்றும் இப்பாடசாலையில் அங்கத்துவம் வகிக்கின்ற ஒவ்வொருவரும் இப்பாடசாலையின் தனித்துவத்தையும், அதன் வரலாற்றையும் அறிந்திருத்தல் அவசியமானதாகும்.

உண்மையான தியாக உணர்வுடனும், தூர நோக்குடனும் பெண்களின் வளர்ச்சிக் காக அன்று 1820 இல் மெதடிஸ்த மிஷ னரியினரால் உருவாக்கப்பட்ட இப்பாடசா லையானது தனக்கே உரித்தான சில நியமங்களையும், பண்புகளையும் கொண்டு ள்ளது. (**Standards and Qualities**) என்பதைப் பலரும் அறிவர். இதைப் பற்றி நாம் சிந்தித் துப் பார்ப்பதில்லை. காரணம், ஏதோ ஒரு வகையில் இப்பாடசாலையில் நாமும் ஒரு அங்கத்தவராகும் வாய்ப்பு எமக்கு கிடைக்கின்றது. இது சில வேளையில் இறை யருளால் எமக்குத் தானாகவோ அல்லது வெளியில் இருந்து இப்பாடசாலையின் நன்மதிப்பையும், தனித்துவத்தையும் உணர்ந்த எமது பெற்றோர் பல்வேறு வழிகளிலும் முயற்சித்து எமக்கு அனுமதியைப் பெற்றுத் தருகின்றனர். ஆனால் இங்கு எம்மிற் பலர் இப்பாடசாலையில் அங்கத்துவம் பெற்ற பின்பு இப்பாடசாலைக்குரிய தனித்துவத்தையும், பண்புகளையும் உணர்ந்து செயற்படத் தவறுகின்றோம். 'எந்தவொரு விடயமும் கிடைக்கும் வரையில் அதன் அருமையையும், பெறுமதியையும் உணர்ந்து கொள்வதும், அது கிடைத்த பின் அவற்றைப் பற்றிச் சிந்திக்கத் தவறுவதும் மனித இயல்பாக உள்ளதே இதற்குக் காரணமாகும்.'

ஆனால் வின்சன்ற் அன்னையினால் உருவாக்கப்படுகின்ற இப்பாடசாலையைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தும் நாம் ஒவ்வொருவரும் அவ்வாறு அலட்சியமாக இருந்து கொள்ள முடியாது. ஏனெனில் எமது மட்டக்களப்பு பெண்கள் சமூகத்தின் அபிவிருத்தியில் கணிசமான பங்கினை வகிப்பவர்களாக நாம் காணப்படுகின்றோம். எமது பாடசாலையின் ஒழுக்கவிழுமியங்களையும், தூரநோக்கி னையும் கருத்திற்கொண்டு கடமை, கண்ணியம்,

வின்சன்ற் அன்னையின் விழுதுகளே...

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கட்டுப் பாடு ஆகிய கொள்கை களுக்குட்பட்டு செயற்படுவோமாயின் எமது பாடசாலையின் நோக்கினை நிறைவேற்றுபவர்களாகத் திகழ்வோம் என்பதில் ஐயமில்லை.

இன்றைய கல்விச் சமூகத்திலே காணப் படுகின்ற பாரியதொரு குறைபாடு யாதெனில் மென்திறன்கள் (Soft skills) குறை வடைந்து கொண்டு செல்கி ன்றமையே ஆகும். இதில் முக்கிய காரணிகளாக மனப்பாங்கு (Attitude) மற்றும் ஆளிடைத்தொடர்பு (Inter personal Relationship) என்பன காணப்படுகின்றன. அதாவது இன்றைய சமூகமானது 'மன்னன் நெப்போலியன்' கூற்றுக்கிணங்க 'சந்தர்ப் பங்கள் எங்கெங்கு கிடைக்கின்றதோ சாதனை கள் அங்கே நிகழ்கின்றன. எங்காவது சந்தர் ப்பங்களைப் பயன்படுத்தி சாதனைகளை நிகழ்த்திக் கொண்டிருக்கிறது. ஆனால் மறு பக்கத்தில் மனிதம் மற்றும் ஒழுக்க விழுமி யங்கள் புறக்கணிக்கப்பட்டுக் கொண்டு செல்வ தைக் காணக் கூடியதாக இருக்கின்றது. பொதுவாக A,B போன்ற தரப்படுத்தப்பட்ட பரீட்சைப் பெறுபேறுகளும் போட்டிகளில் சாதனைகளும் அதிகரித்துக் கொண்டு செல் வதை நாம் வரவேற்கின்றோம். ஆயினும் அப் பெறுபேறுகளுக்கும், சாதனைகளுக்கும் ஏற்ற வாறு எமது விழுமியப்பண்புகள் கடைப் பிடிக்க ப்படுவதில்லை. மாறாக அவை தேய்வ டைந்து கொண்டே செல்வதைக் காண முடிகின்றது.

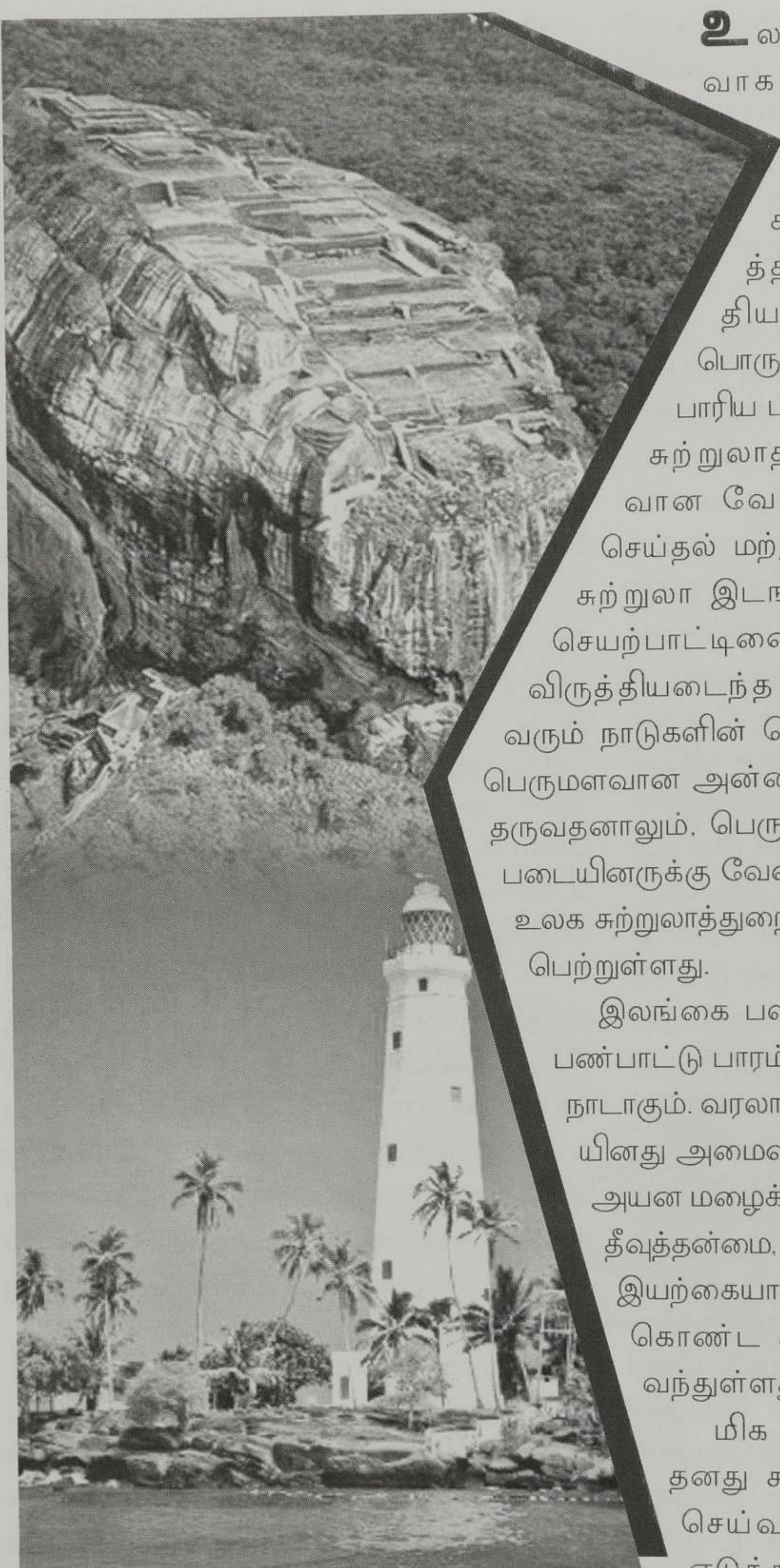
நேர்மனப்பாங்கு, சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்பு என்பவற்றில் நாம் கூடிய கவனம் செலுத்த வேண்டியிருப்பது காலத்தின் கட்டாய தேவையாகும். அவதானமான செவி மடுத்தலும், சிறந்த திருத்தமான மொழிப் பிரயோகமும் எம்மிடையே அருகிக் கொண்டு செல்கின்றது. இது தற்காலத்தில் இளைய தலைமுறையினரிடையே ஒரு நாகரிக மாகக் கருதப்பட்டு பின்பற்றப்படுகின்றது. பல்வேறு ஊடகங்களினதும் பொருத்தமற்ற செல்வாக்கு எமது சமூகத்தை மிகவேகமாக பாதிப்புக்குள்ளாக்கிக் கொண்டிருக்கிறது. குறிப்பாக எமது இளைய பெண் சமுதாயத் தினரே இவ்வாறான காரணிகளுக்குள் உள்வாங்கப்பட்டு தமது தனித்துவத்தையும் பண்பாட்டையும் இழக்கும் நிலைக்கு ஆளா கிக் கொண்டிருக்கின்றனர்.

எனவே தான் வின்சன்ற் அன்னையின் குழந்தைச் செல்வங்களாகிய நாம் பாடசாலைப் பருவத்திலேயே சட்டதிட்டங்களை மதிப்பவர் களாகவும், எமது பாடசாலைக்கே உரித்தான நியமங்களான சிறந்த தொடர்பாடல் திறன், திருத்தமான மொழிப்பிரயோகம் என்பவற்றிலிருந்து எச்சந்தர்ப்பத்திலும் மாறாத வர்களாக செயற்படும் போது தனிப்பட்ட முறையில் நம் ஒவ்வொருவரினதும், ஒட்டு மொத்த எமது பாடசாலையினதும் தனித்துவம் உறுதிப்படுத்தப்படும் என்பது திண்ணம். நாம் பாடசாலையில் சிறுபராயத்தில் இருந்தே சட்டதிட்டங்களுக்கு கீழ்ப்படியவும். அவற்றை மதிக்கவும் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். சட்ட திட்டங்கள் எம்மை நெறிபிறழாதவர்களாக வழிப்படுத்தவே உருவாக்கப்பட்டவையாகும். இவற்றை மீறும் போது எமது செயற்பாடுகள் மனம் போன போக்கில் விடப்பட்டு இலட்சிய ங்களை அடைவதற்குத் தடையாக அமைந்து விடுகின்றன.

அத்துடன் வின்சன்ற் எனும் விருட் சத்தில் பணிபுரியும் நாம் அனைவரும் இப்பாடசாலையின் மகத்துவத்தை உணர்ந்தவர் களாக செயற்படுவது அவசியமாகின்றது. எமது தரத்தினை வளர்த்துக் கொண்டு அறிவினை இற்றைப்படுத்தும் அதேவேளை எமது கடமையினின்றும் தவறாது செயற்படல் அவசியமாகும். 'கடமையிலிருந்து நழுவு கிறவன் அனைத்தையும் இழக்கின்றான்' என கீதாசாரத்தில் உபதேசிக்கப்பட்டுள்ளது. அனைத்து மதங்களும் இத்தர்மத்தையே போதிக்கின்றன. எனவே வின்சன்ற் எனும் விருட்சத்தின் கிளைகளாகவும், விழுதுக ளாகவும் இருக்கும் நாம் அனைவரும் எமது நெஞ்சுக்குத் துரோகம் செய்யாமல் மனச்சாட்சி யுடன் செயற்பட்டு எமது பாடசாலையின் தனித்துவத்தைப் பேணிப் பாதுகாப்போமாக.

- திருமதி. அ. திலீபன்
B.Com, PGDE
ஆசிரியையும், பழைய மாணவியும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



இலங்கையின் சுற்றுலாத்துறை

உலகில் இன்றுவரை மிக விரைவாக வளர்ச்சியடைந்து வரும் பொருளாதாரத் துறையாக சுற்று லாக் கைத்தொழில்துறை காணப்படுகின்றது. அபிவிருத்தியடைந்த மற்றும் அபிவிருத்தியடைந்து வரும் நாடுகளின் பொருளாதாரத்தில் சுற்றுலாத்துறையானது பாரிய பங்களிப்பினைக் கொண்டுள்ளது. சுற்றுலாத்துறையானது ஊழியச் செறிவான வேலைவாய்ப்புக்களை விருத்தி செய்தல் மற்றும் பின்தங்கிய நிலையிலுள்ள சுற்றுலா இடங்களையும் விருத்தி செய்யும் செயற்பாட்டினையும் மேற்கொள்கின்றது. அபிவிருத்தியடைந்த மற்றும் அபிவிருத்தியடைந்து வரும் நாடுகளின் பொருளாதார அபிவிருத்திக்கான பெருமளவான அன்னியச் செலாவணியினை பெற்றுத் தருவதனாலும், பெரும் எண்ணிக்கையான வேலைப் படையினருக்கு வேலைவாய்ப்பினை வழங்குவதாலும் உலக சுற்றுலாத்துறை தற்போது அதிக கவனத்தினைப் பெற்றுள்ளது.

இலங்கை பல்வேறு சுற்றுலா வளங்களையும், பண்பாட்டு பாரம்பரியங்களையும் கொண்டதொரு நாடாகும். வரலாற்றுக் காலம் தொடக்கம் இலங்கையினது அமைவிடம், அதன் இயற்கை செழுமை, அயன மழைக்காடுகள், உயிர்ப்பல்லினத்தன்மை, தீவுத்தன்மை, உள்நாட்டு நீர்நிலைகள் காரணமாக இயற்கையாக கவர்ச்சிகரமான அம்சங்களைக் கொண்ட சுற்றுலா மையமாகவே இருந்து வந்துள்ளது.

மிக நீண்டகாலமாகவே இலங்கை தனது சுற்றுலாத் துறையினை விருத்தி செய்வதற்கான உயரிய முயற்சிகளை எடுத்து வந்துள்ளது. இலங்கை காலணித்துவ ஆட்சிக்கு உட்பட்டிருந்த காலப்பகுதியிலும் சுற்றுலாத்துறை முக்கியத்துவம் பெற்றிருந்தது. 1937 இல் காலணித்துவ அரசு இலங்கையில் 'அரச சுற்றுலாப் பணியகம்' என்ற அமைப்பினை ஸ்தாபித்திருந்தது. இலங்கையில் சுற்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

றுலாத்துறையினை விருத்தி செய்யும் இன்னுமொரு பிரதான செயற்பாடாக 1964 இல் ஸ்தாபிக்கப்பட்ட 'இலங்கை ஹொட்டல் பாடசாலை' காணப்படுகின்றது. அத்துடன் 1966 இல் 'இலங்கை சுற்றுலாச் சபை' ஸ்தாபிக்கப்பட்டது. பொருளாதார அபிவிருத்தி அமைச்சினூடாக ஐந்தாண்டு சுற்றுலா அபிவிருத்தி தந்ரோபாய திட்டம் (2011 - 2016) முன்னெடுக்கப்பட்டது. இவற்றினை விட சுற்றுலா உட்கட்டுமானவிருத்தி மற்றும் பிரதேச சுற்றுலா விருத்திக்கான திட்டங்களும் முன்னெடுக்கப்படுகின்றன.

இலங்கையில் வெளிநாட்டுச் சுற்றுலாப் பயணிகளின் வருகை 1975 ஆண்டின் பின்னர் துரிதமாக அதிகரித்து வந்துள்ளது. எனினும் 1982/ 83 முதல் 2009 வரையான காலப்பகுதியில் இலங்கையில் ஏற்பட்ட அசாதாரண நிலை காரணமாக இலங்கைக்கான வெளிநாட்டுச் சுற்றுலாப் பயணிகள் வருகை எதிர்பார்க்கப்பட்ட இலக்கினை விட உயர்வாக காணப்படுகிறது. எனினும் 1977 -2018 வரையிலான காலப்பகுதியில் இலங்கைக்கு வருகை தந்த சுற்றுலாப் பயணிகளின் எண்ணிக்கை சராசரியாக 48, 249 பேர் காணப்படுகின்றனது. அத்துடன் 2017ம் ஆண்டிற்கான சுற்றுலாப் பயணிகளின் எண்ணிக்கை 2, 116, 407 ஆக காணப்படுகிறது. இவ்வாறு பார்க்கும் போது இலங்கைக்கு வருகின்ற சுற்றுலாப்பயணிகளின் எண்ணிக்கை தொடர்ச்சியாக அதிகரித்துச் செல்வதை அவதானிக்க முடிகிறது.

சுற்றுலாக் கைத்தொழிலின் மூலம் பல அனுகூலமான நிலைமைகளும் உருவாகின்ற அதேவேளை பாதகமான நிலைமைகளும் ஏற்படுகின்றன. அந்த வகையில், சாதகங்களை நோக்குவோமாயின் அந்நியச் செலாவணி கிடைத்தல், தொழில் வாய்ப்பு ஏற்படல், பிரதேச அபிவிருத்தி ஏற்படல், அரச வருமானம் அதிகரித்தல், மக்களின் வாழ்க்கைத் தரம் உயர்வடைதல் போன்றனவாகும். அத்துடன் சுற்றுலாத்துறை மூலம் இலங்கையில் ஏற்படுகின்ற பாதக விளைவுகளாக, இயற்கை அழகு பாதிக்கப்படுதல், கரையோரம் பாதிக்கப்படுதல், நீர் மாசடைதல், உயிர்ப்பல்வகைமை பாதிக்கப்படுதல், கலாசார சீரழிவுகள் ஏற்படுதல் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

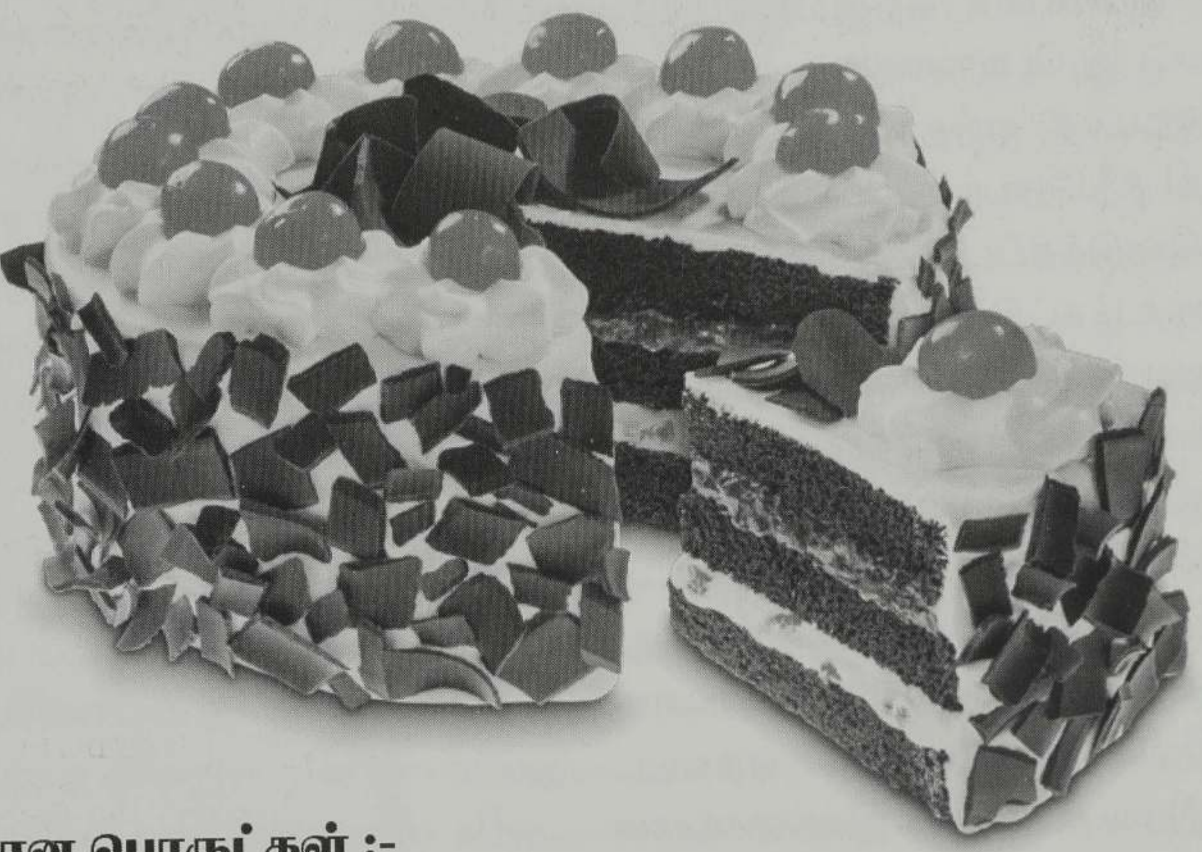
எனவே இலங்கைக்கு ஏனைய துறைகளை விட சுற்றுலாத் துறையினாலேயே அதிக வருமானம் கிடைக்கின்றது. கலாசார மற்றும் தொல்லியல் சுற்றுலா வகைகளே இலங்கையில் அதிகம் வளர்ச்சியடைந்துள்ள சுற்றுலா வகைகளாகவுள்ளன. இவற்றின் இவ் அதீத வளர்ச்சிக்கு இலங்கையில் காணப்படுகின்ற சுற்றுலாசார் நிறுவனங்களும், அமைப்புக்களுமே பாரிய பங்களிப்பினை ஆற்றுகின்றன என்றால் அது மிகையாகாது.

- செல்வி. கந்தையா கோவிகா
ஆசிரியை, மட்/ வி.ம.உ.பா

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

எக்லஸ் கேக்

- திருமதி. கவிதா அன்ரனி
உடற்கல்வி ஆசிரியர்கள்



தேவையான பொருட்கள் :-

» ரவை	- $^1/_4$kg	» ரின் மில்க்	- 1
» சீனி	- $^1/_4$kg	» மாஜரின்	- $^1/_4$kg
» பேரீச்சம் பழம்	- 1/2kg	» கஜூ	- 100g
» பிளம்ஸ்	- 100g	» புருட்டனட்	- 100g
» வேக்கிங் பௌடர்	- 1 $^1/_2$ தே.கரண்டி	» வெனிலா	- 1

- கேக் தயாரிப்பதற்கு முதல் நாள் 1 கப் கடுமையான தேயிலை சாயத்தினுள் துப்பரவு செய்து விதை நீக்கிய பேரீச்சம் பழத்தை ஊற வைத்துக் கொள்க.
- ரவையினை இலேசாக வறுத்து எடுத்து கொள்க.

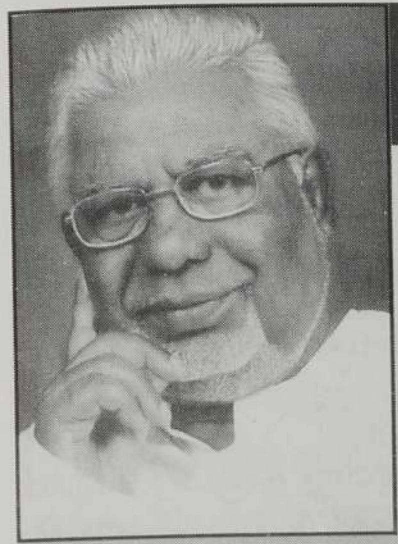
செய்முறை :-

மாஜரின், சீனி என்பவற்றை ஒன்றாக சேர்த்து வீற் பண்ணவும். சிறிது நேரத்தின் பின் பேரீச்சம்பழக் கலவை ரின் மில்க் என்பவற்றை சேர்த்து வீற் பண்ணிக் கொள்க. அதன் பின் ரவையினை இட்டு வீற் பண்ணுவதோடு வேங்கிங் பௌடரையும் சேர்த்துக் கொள்க. இறுதியாக நறுக்கிய கஜூ, பிளம்ஸ், புருட்டனட், வெனிலா என்பவற்றை சேர்த்து 3 - 5 நிமிடம் வரை நன்றாக வீற் பண்ணி எடுத்த கலவையினை தட்டில் ஊற்றி சுமார் 45 நிமிடங்கள் அவணில் வைத்து எடுத்தால் சுவையான முட்டைகளற்ற எக்லஸ் கேக் தயார்.

என்ன... செய்து பார்க்க நீங்கள் தயாரா?

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

காலமான பிரபலங்கள் பற்றிய கண்ணோட்டம்



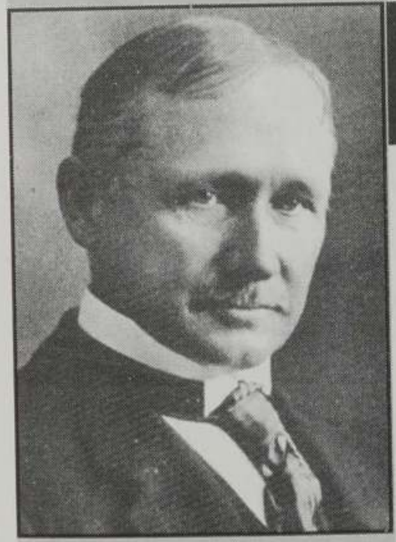
கவிக்கோ

» கவிக்கோ என்று போற்றப்படும் கவிஞர் அப்துல் ரகுமான் 1937.11.09ம் திகதி மதுரையில் பிறந்தார்.

» சாகித்திய அக்கடமி விருது வென்ற கவிக்கோ உடல் நலக் குறைவு காரணமாக 2017 June இல் சென்னையில் காலமானார்.

» இவரது முதல் கவிதைத் தொகுப்பு 'பால்வீதி' 1947ம் ஆண்டு வெளிவந்தது.

» புதுக்கவிதைக்கு புத்தூக்கமளித்த இவர் வானம்பாடி இலக்கிய கவிஞர்களுடன் இணைந்து இயங்கி வந்ததுடன் தமிழில் கவிதைக் குறியீடுகள் குறித்து ஆராய்ந்து 'முனைவர்' பட்டம் பெற்றார்.



றோபட் டபிள்யூ டெய்லர்

» இணையத்தள மற்றும் தனிநபர் கணணி உருவாக்கத்தின் முன்னோடியான அமெரிக்காவின் றொபட் டபிள்யூ டெய்லர் தனது 85வது வயதில் காலமானார்.

» பென்டகனின் கணணி மேம்பாட்டுக்கான ஆராய்ச்சி திட்டத்தில் பணியாற்றும் போது டெய்லர் 1966ம் ஆண்டு நாடெங்குமுள்ள கணணி அமைப்புக்களுக்கு இடையில் வலையமைப்பு ஒன்றை ஏற்படுத்தினார். இதுவே பின்னர் இணையத்தள உருவாக்கத்திற்கு காரணமானது.

C.G. வீரமந்திரி

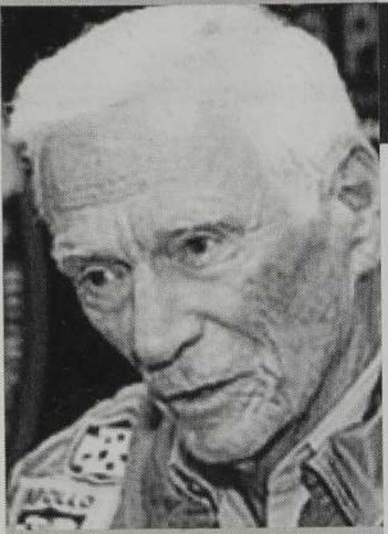
» ஸ்ரீ லங்காபிமான்ய கிறிஸ்தோப்பர் கிரகரி வீரமந்திரி 1926.11.17 இல் கொழும்பில் பிறந்தார்.

» கொழும்பு றோயல் கல்லூரியில் கற்று பின்னர் மிக இள வயதில் (தனது 21வது வயதில்) சட்டத்தரணியானார்.

» சர்வதேச நீதிமன்ற நீதிபதியாக 1991 முதல் 2000 வரை கடமையாற்றினார். இக்காலப்பகுதியில் இவர் கையாண்ட பிரபலமான வழக்குகளின் ஒன்று லொக்கர் பீ ஆகும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

» நீதிபதி வீரமந்திரி உள்நாட்டிலும், வெளிநாட்டிலும் சட்டத் தரணியாகவும், நீதிபதியாகவும், சட்டக் கல்வியியலாளராகவும் விளங்கினார்.



ஜின் செர்னர்

» நிலாவில் கடைசியாக நடந்த மனிதனான அமெரிக்க விண்வெளி வீரரான ஜின் செர்னர் தனது 82வது வயதில் 2017 ஜனவரியில் காலமானார்.

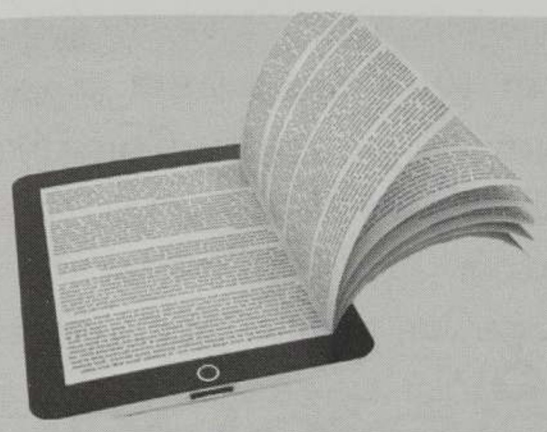
» நிலவுக்கு இருமுறை சென்ற மூன்று பேரில் ஒருவராக இருக்கும் ஜின் செர்னர் 1972 இல் நிலவில் மேற்பரப்பில் மனிதன் கடைசியாக அங்கு கால்பதித்த சந்தர்ப்பமாகும்.

» நிலவில் அவர் கடைசியாக 'நாம் வந்தது போன்று திரும்புகிறோம் இறைவனை நாடினால் முழு மனித குலத்தினதும் எதிர்பார்ப்போடு அமைதியை எடுத்து நாம் மீண்டும் வருவோம்' என்று குறிப்பிட்டிருந்தார்.

» 2006 இல் சமாதான கல்விக்கான யுனஸ்கோவின் விருது 2007 இல் இலங்கை ஜனாதிபதியால் வழங்கப்படும் அதியுயர் விருதான ஸ்ரீ லங்காபிமான்ய ஆகிய விருதுகளை பெற்றார். 2017இல் இலங்கையில் தனது 90வது வயதில் கொழும்பில் காலமானார்.

- *Mrs. G. Pathmaraj Xavier*
Development Officer

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



எதிர்கால நூல்கள்

3150ம் ஆண்டு

இயந்திரமயமாகிவிட்ட உலகில் எங்குமே இரும்பு சம்பந்தப்பட்ட பொருட்கள் மாத்திரமே காணப்பட்டன. சூரியன் உதிக்கும் போதும் வெளிச்சம் அதிகளவு இல்லாமல் மப்பும் மந்தாரமுமாய் இருந்தது. காலையில் சிறுவர்கள் தமக்கென வைக்கப்பட்ட சிறிய பறக்கும் காரில் ஏறி பள்ளிக்குச் செல்லத் தயாராயினர். ஜோன் பள்ளி செல்ல எழுந்திருக்கவும் அந்த இயந்திர ரோபோ அவனுக்கு பச்சை நிறத்தில் ஏதோவொன்றை கொண்டு வந்து குடிக்கக் கொடுத்தது.

அவனும் அதை வாங்கி குடித்து விட்டு பள்ளி செல்ல தயாரானான். வாகனத்தில் ஏறி பள்ளியை சென்றடைந்ததும் உடைமாற்றிக் கொண்டு வகுப்பறைக்கு சென்றான். எல்லாம் மாறியிருந்தது. தற்போது கல்வி கூட கைக்குள் அடங்கும் நனோ தொழிநுட்பத்தில் வந்து விட்டது. முதல் பாடம் வரலாறு அன்றைய பாடப்பரப்பு என்னவெனில், 'கடந்த வருடம் நிகழ்த்தப்பபட்ட அகழ்வாராய்ச்சியில் புத்தகங்கள் எனும் புதிய பொருள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டதாகவும் அது ஆதிகாலத்திலிருந்து 21ம் நூற்றாண்டு வரையான காலப்பகுதியில் இருந்ததாகவும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.' என்பதாகும்.

இதை உன்னிப்பாக கவனித்துக் கொண்டிருக்க ஜோன் அதன் மீது ஆர்வம் காட்டத் தொடங்கினான். அதற்கேற்றாற் போல் அந்த இயந்திர ஆசிரியையும் இது பற்றிய தகவல்களை திரட்டி வருமாறு கூறியது. அவனுக்கு மேலும் உற்சாகத்தை அளித்தது. வீட்டுக்குச் சென்றவன், தன் நண்பனுடன் இது பற்றி கலந்துரையாடுகையில் அது செவ்வக வடிவில் வைக்கோல் எனும் பொருளால் ஆன தாள்களை வைத்து கட்டப்பட்டு காணப்படும் எனும் அதன் அமைப்பு பற்றி அறிந்து கொண்டான். அடுத்ததாக அப்பொருள் பலமொழிகளிலும் பல்வேறுபட்ட ஓவியங்களை கொண்டு காணப்படும் என்பதையும் அறிந்து கொண்டான்.

இது பற்றி மேலும் விபரங்களைப் பெற்றுக்கொள்ள எங்கோ கடலுக்குள் பயணம் செய்யும் தன் தந்தைக்கு அழைப்பை விடுத்ததும் அவர் கையடக்க தொலைபேசியில் தொடர்பு கொண்டார். அவரிடம் இந்த புத்தகங்கள் பற்றி கேட்ட போது அதுபற்றி தனக்கு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அவ்வளவாக தெரியாது எனவும், அதுபற்றி தன் பாட்டனாரிடம் கேட்குமாறும் கூறினார். அதனால் அகழ்வாராய்ச்சி வல்லுனரான அவனின் பாட்டனாரிடம் கேட்ட போது அவர் கூறியதாவது...

'அந்தக் காலத்தில் புத்தகங்கள் ஒரு பெரும் பங்கினை வகித்தது. ஆதிகால வரலாற்றில் எல்லாமே புத்தகங்கள் தான். புத்தகம் வாசிப்பதால் ஒரு மனிதன் பூரணமடைகிறான் என்று கூறுவார்கள். ஆனால் தொழிநுட்பம் வளர்ச்சியடைய புத்தகம் எனும் பொருள் இருப்பதையே மறந்து விட்டனர் மக்கள். நாகரிகத்தின் வளர்ச்சியில் புத்தகத்தை ஒரு புதைபொருளாக கண்டறிய வேண்டியுள்ளது.' என்றார். இதை கேட்ட ஜோன் இனி புத்தகங்கள் எனும் ஆளனை அனைவரும் அறிய வேண்டும் என நினைத்துக் கொண்டு அதற்கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளலானான்.

நண்பர்களே, நாமும் இப்படித்தான் நாகரிக வளர்ச்சியில் புத்தகங்களை மறந்து விடுகிறோம். இப்படியே போனால் புத்தகங்கள் வரலாற்றில் இடம் பெறாது போய்விடும். ஆகையால் புத்தகங்களை வாசித்து புத்தக வரலாற்றை கட்டியெழுப்புவோம்.

- த. பியூலா, ஜென்ஷா
தரம் - 10^{G}

சிந்திக்க வைக்கும்
5 சிறிய கதைகள் 5 வரிகளில்

ஒரு கிராமத்தில் மழை வேண்டும் கிராம மக்கள் எல்லாம் சேர்ந்து இறைவனை வேண்டினார்கள் அதில் ஒருத்தன் மட்டும் குடையை எடுத்து வந்தான்.

அது தான்
'Faith'

குழந்தையை மேலே தூக்கி போட்டு விளையாடினார்கள் ஒரு தந்தை, ஆனால் அதற்கு பயப்படாமல் அவரை பார்த்து குழந்தை சிரித்தது.

அது தான்
'Trust'

ஒவ்வொரு நாள் இரவும் அலாரம் வைத்து விட்டு நித்திரை செய்ய போகிறோம். நாம் நாளை உயிரோடு இருப்போம் என்பதற்கு எந்த வித உத்தரவாதமும் இல்லாமல் இருந்தது.

அது தான்
'Hope'

நடப்பது எதுவும் நம்கையில் இல்லை என்று தெரிந்தும் எதிர்கால திட்டம் போடுகிறோம்.

அதற்கு பெயர்தான்,
'Hope'

உலகமே கஷ்டப்படுவதை போல் நாம் தினமும் பார்த்து வந்தாலும் அது போல நமக்கு கஷ்டம் ஏற்படும் என்று அறிந்த போதிலும் நாம் திருமணம் செய்து கொள்கிறோம்.

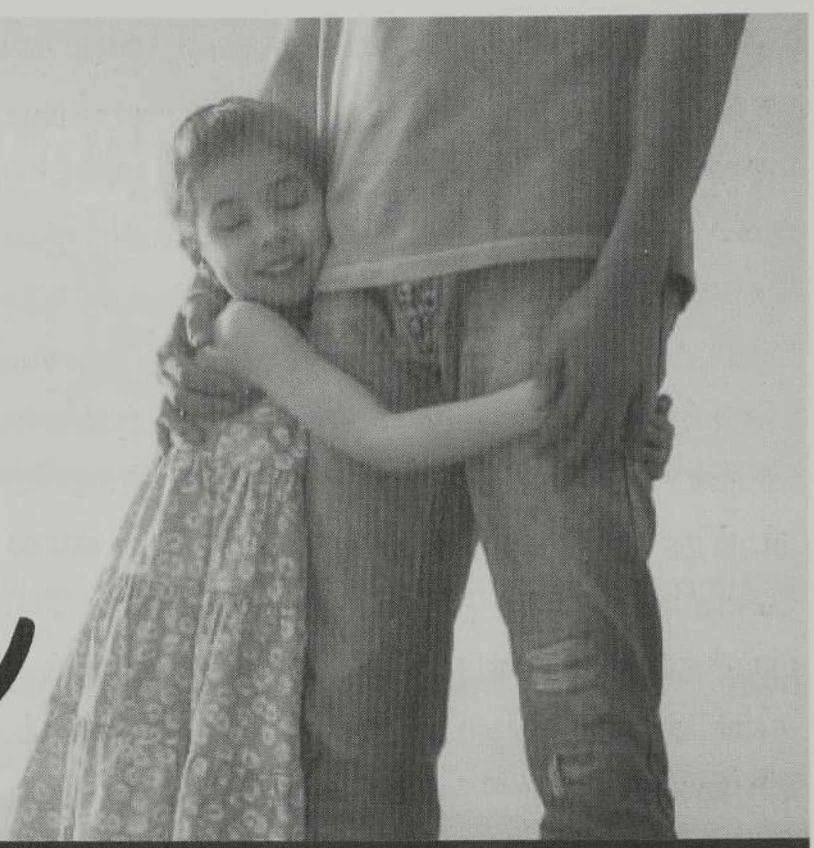
ஹீ... ஹீ....
அதற்கு பெயர்தான்
'Over confidence'

- வெ. டினுஸ்கா (Grade :- 09^{S})

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- சி. கோமிக்கா (தரம் - 13[G] Bio)

மரணம் வரை மகளாய்



பலவருடத் தொடர்கதை சில நொடியில் தொலைந்து போன உணர்வு அவனுக்கு. ஆழமான தழும்பாக ஆறாது மனதில் தைத்த பேரிழப்பால் சாய்மனக் கதிரையில் சாய்ந்த வண்ணம் தன்னைத்தானே வெறுத்துக் கொண்டு பழைய நினைவுகளை ஒரு கணம் நினைத்து பார்த்து பெருமூச்சு விட்டான் புகழேந்தி.

புகழேந்தியும், மதியும் இன்றல்ல நேற்றல்ல 'முளைத்து மூன்றிலைவிட்ட பருவமிருந்தே நகமும் சதையும் நட்புக்கு இலக்கணமான கர்ணனின் கதை கூட இவர்களிடம் தோற்றுவிடும். படிப்பிலும் சரி பண்பதிலும் சரி கண்ணாடியின் விம்பம்தான் இவர்கள். பள்ளிப்பருவத்தில் செய்கின்ற தவறுகளையும், அவற்றுக்கான தண்டனைகளைக் கூட ஒருவனுக்காக மற்றவனும் சேர்ந்தே வாங்குவான். ஏன், சொல்லப் போனால் ஒருவனை ஒருவன் காப்பாற்றிவிட்ட தருணங்களும் உண்டு. இப்படியான ஆருயிர் உறவை யார் தான் இழக்க விரும்புவார்?

இவ்வாறு சாதாரண தரம், உயர்தரம் என ஒன்றாக கல்வி கற்று ஊருலகம் மெச்சுமளவில் நல்ல பதவிகளும் தொழில்களிலும் பெற்றனர். விதி செய்த மாயமோ? என்னவோ இருவரதும் வாழ்க்கைத் துணைவிகளும் நல்ல சிநேகிதிகள். இதனால் மணவாழ்வில் கூட மனைவிகளால் நட்பில் சிறு கீறல் கூட தோன்றவில்லை.

காலச் சக்கரம் உருண்டோடியது. இருவருக்கும் அழகான இரு மழலைகள் துளிர்த்தன. புகழுக்கு பெண்ணும், மதிக்கு ஆண் குழந்தைகளும் கிடைத்தன. இதனால் இவர்களது உறவு மேலும் வேரூன்றியது. எந்தக் கொடியவனின் கண்பட்டதோ தெரியவில்லை. அன்றுதான் பெரும்புயல் வீசிய தருணம். மதியின் மனைக்கு புகழ் சென்றிருந்த வேளையில் நண்பர்கள் இருவரும் தமது குழந்தைகள் பற்றிய நீண்ட சம்பாஷனையில் மூழ்கிப் போய் வரைவிலக்கணம் கொடுத்த கணத்தில் பெண் குழந்தை கிடைப்பது ஒரு சாபக்கேடு' என தவறான வகையில் மதி புகழிடம் உளறிவிட்டான். 'அன்று மலர்ந்த முதலாவது ரோஜாப் பூவை கயவனொருவன் கசக்கிக் காலால் மிதித்த பெருவலி புகழுக்கு. ஆனாலும் மனதளவில் தன்னைத் திருப்தி யாக்கி 'கடவுளை வேண்டினால் ஆண் குழந்தை கிடைக்கும், ஆனால் கடவுளே வேண்டுமென்றேன்' அதனால் தான் மஹாலட்சுமி என் வீடு தேடி வந்தாள் என மதிக்கு நல்ல பதிலடி தந்து அவ்விடம் விட்டகன்றான் புகழ்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நாட்கள் வாரமாகி, வாரங்கள் மாதமாகி, மாதங்கள் வருடமாகிக் கொண்டே சென்றது. புகழின் மகள் பெயர் கோவர்த்தனி. மதியின் மகன் பெயர் கோகித். கோகித்திற்கும் கோவர்த்தனிக்குமிடையிலான உறவை கீரியும் பாம்பும் கூட தோற்றுவிடும். அந்த அளவு பகைக்கனல். கோவர்த்தனி நல்ல அடக்கமான பெண். தன் தந்தையின் வழிகாட்டற்படியே நடந்து மிருக வைத்தியரானாள். ஆனால் கோகித் தனது தந்தையை எமனாகவே பார்த்தான். அவனது நண்பர்களே அவனுக்கு கண் கண்ட தெய்வங்கள். போதையும், மதுவுமென சகாக்களுடன் கூடித்திரிந்து தன் வாழ்வை தானே குழி தோண்டிப் புதைத்தான். காரணம், ஒரே பிள்ளையென்று மதி கொடுத்த சுதந்திரம். கோகித் கேட்டவுடனேயே மோட்டார் சைக்கிள், தொலைபேசி என மதி கோகித்தை மறைமுகமாக சீரழித்து வந்தான்.

இப்படியாக கோகித் தனது பெற்றோரின் விருப்பமின்றி ஓர்பெண்ணை திருமணம் செய்து கொண்டு தன் வீட்டை விட்டு சண்டை பிடித்துக் கொண்டு புறப்பட்டுச் சென்றான். மாறாக கோவர்த்தனி பெற்றோரின் விருப் பப்படியே ஓர் நல்ல மனவாளனைத் தேர்ந் தெடுத்து தன் பெற்றோருடனேயே ஒன்றாக இருந்தாள். சில காலங்களில் மதியின் மனைவி நிலத்தில் வழுக்கி விழுந்து பின் தலை பலமாக நிலத்தில் மோதியதால் உயிர் துறந்து விண்ணுலகம் சென்றாள். வலது கையான மனைவியையும், இடது கையான மகனையும் இழந்த மனவேதனையால் மதி மனதளவிலும், உடலளவிலும் வலுவிழந்து படுத்த படுக்கையானான்.

ஆனாலும் புகழுக்கு தன் ஆருயிர் நண்பனின் நிலை தினம் தினம் வதைத்த வண்ணமே இருந்தது. இதனால் புகழின் புத்திரி கோவர்த்தனியே மதியையும் தன் தந்தை ஒப்பவே கவனித்து வந்தாள். மதிக்கு உணவூட்டுவது தொடக்கம், உடைகளை அலசுவது வரை அனைத்துப் பராமரிப்பையும் நாயகியே செய்தாள். இதனால் அவ்வப்போது மதியின் மனதில் தானுரைத்த பழைய வார்த்தைகள் ஞாபகத்திற்கு வந்து வேதனை அமிலத்தை ஊற்றிச் சென்றன.

கோகித்தின் மனைவி குணத்தளவில் குப்பை மேடெனலாம். இதனால் அவள் கோகித்தை கைவிட்டு விட்டு வேறொருவனுடன் வெளிநாட்டிற்குப் புறப்பட்டாள். தனிமைத்தீயிலே வாடிய கோகித் தினம் தினம் அனலில் பட்ட புழுபோல் துடித்தான். இறுதியில் மனம் தளர்ந்து பெற்றோரை காண ஆவலுற்றான். முடிவெடுத்த அக்கணமே விரைந்து சென்றான். 'நெருஞ்சி முள்ளில் தவழ்ந்த பலூனின் கதி' என்னவாகுமோ அந்நிலை அவனுக்குமேற்பட்டது. இறுதிக் காலம்வரை தனிமையில் துவண்ட மதி அன்று உயிர் துறந்த செய்தி அவன் செவிகளிலே கோவர்த்தனியின் தொலைபேசி அழைப்பின் மூலம் கிடைத்தது. கிடைத்த கணமே தன் நிலை மறந்து மோட்டார் சைக்கிளை கட்டுப்பாடின்றி கைவிட்டான். விடுபட்ட கணமே எதிரே வந்த பேரூந்து அவன் உடலை பதம் பார்த்தது ஆனாலும் இறுதி மூச்சு உயிர் நிற்கும் தருவாயிற் கூட தான் செய்த துரோகத்தையும், மன்னிப்புக் கேட்க முடியாமற் போன குற்ற உணர்ச்சியம் அவன் கண்களில் கண்ணீராக கசிந்து குருதியாற்றிற் கலந்தது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நிலைபேறான அபிவிருத்தி

'Sustainable development is development which meet the need of the without compromising the ability of future generations the meet their own needs"

World commission environment and development

நிலைபேறான அபிவிருத்தி என்பது எதிர்கால பரம்பரையினரின் தேவைகளை நிறைவு செய்வதற்கு இருக்கின்ற உரிமையினைப் புறக்கணிக்காது நிகழ்காலத் தேவைகளை அடைந்து கொள்வதற்கான அபிவிருத்தியாகும்.

நிலைபேறான அபிவிருத்தியின் மூன்று சமமான பிரதான கோபுரங்கள்

01. பொருளாதார நிலைபேறான அபிவிருத்தி
    Economics sustainable development

02. சூழல் நிலைபேறான அபிவிருத்தி
    Environment sustainable development

03. சமூக நிலைபேறான அபிவிருத்தி
    Social sustainable development

பொருளாதார நிலைபேறான அபிவிருத்தி
Economics sustainable development

பாரம்பரிய பொருளாதார அபிவிருத்தி என்பது மொத்த தேசிய உற்பத்தியின் அதிகரிப்பாகும். நிலைபேறான பொருளாதார அபிவிருத்தியின் போது வளப் பயன்பாட்டினைக் குறைத்து வாழ்க்கை தரத்தை மேம்படுத்துவதன் மூலம் மனித நலனை மேம்படுத்துவதற்கு எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. உலகிலுள்ள அனைத்து மக்களினதும் வறுமையை போக்குதல், உயர் வாழ்க்கை தரத்தை உறுதிப்படுத்தல் என்பவற்றின் மூலம் நிகழ்கால, எதிர்கால பரம்பரையினரின் தேகாரோக்கியம் மற்றும் பாதுகாப்பினை வழங்கல், பொருளாதாரச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டுச் செல்வத்தை ஈட்டிச் சிறந்த வாழ்க்கை தரத்தை பெற்றுக்கொள்வதற்கு மக்களால் பலப்படுத்தல் இங்கு முக்கியமானதாகும். இதற்காக போட்டிச் சந்தை தேவைப்படுவதுடன் அனைவராலும் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய விலைக்கு சூழலை நேசிக்கக்கூடிய உற்பத்திகளை உருவாக்குவதன் மூலம் நிலைபேறான பொருளாதார அபிவிருத்தியினை அடைந்துகொள்ள எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சூழல் நிலைபேறான அபிவிருத்தி
Environment sustainable development

எங்களுக்கு புவியில் வரையறுக்கப்பட்ட வளங்களே காணப்படுகின்றன. புவியில் வாழும் எல்லோருக்கும் சுத்தமான காற்று, நீர், வசிப்பதற்கு பொருத்தமான பூமி மட்டுமன்றி தேவையான அளவில் உணவினை உற்பத்தி செய்வதற்கு வளமான நிலமும் காணப்படல் வேண்டும்.

மனிதனின் அடிப்படை தேவைகளாகிய காற்று, நீர், உணவு, வீடு என்பன தரமானதாக காணப்படுவதுடன் அவற்றைப் பாதுகாத்துப் பேணிச் செல்வதன் மூலம் மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகளை நிறைவு செய்தல் சூழல் நிலைபேறான பாதுகாப்பின் மூலம் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

சூழல் நிலைபேறான பாதுகாப்பின் போது இயற்கை சூழலை அழிக்காது விளைதிறனான மாற்றங்களை எவ்வாறு செய்வது என்பது தொடர்பில் கவனம் செலுத்தி எதிர்கால சமூகத்தின் சார்பாக பூகோளச் சூழலைப் பாதுகாப்பதற்கான மானிடச் செயற்பாடுகள் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. அவ்வாறாயின் நிகழ்காலத்தில் மேலெழுந்துள்ள புவி வெப்பநிலை அதிகரிப்பு, காடழிப்பு, சமுத்திரங்களின் வரையறைகளைப் பேணாது மீன்பிடித்தல் போன்ற பாதகமான விளைவுகள் தொடர்பாக கவனம் செலுத்தல் வேண்டும்.

மனித தேவைகளை நிறைவு செய்வதற்கான இயற்கை வளங்களைச் சூழலிலிருந்து பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். இங்கு மீள உருவாக்க முடியாத வளங்களை மீள்உற்பத்தி செய்வதற்கு இயற்கை நியதிக்குள்ள ஆற்றலை விடக் குறைந்த வேகத்தில் மனிதன் அவற்றைப் பயன்படுத்துவதினூடாக நிலைபேறான சூழலை பாதுகாக்கலாம்.

சமூக நிலைபேறான அபிவிருத்தி
Social sustainable development

நிலைபேறான எதிர்காலமொன்றை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டுமாயின் மக்களின் தேவைகள் சுயமானதாகவும் நியாயமான வகையிலும் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும். அவ்வாறாயின் மனித தேவைகள், விருப்பங்களை உயர்வான நியமங்களுடன் அடையக்கூடியதாக இருப்பதுடன் ஏனையோர்களின் அவ்வுரிமையினை அழிக்காது அல்லது புறக்கணிக்காது இருத்தல் வேண்டும். நிலைபேறான சமூக அபிவிருத்தி இந்நிலைமையினை உறுதிப்படுத்துவதற்கு சமத்துவ நிலை, சமூக மூலதனம், சமூக ஒன்றிணைப்பு, மக்கள் பங்களிப்பு மற்றும் அபிவிருத்தி, மனித உரிமைகள், சமூக பொறுப்பு, சமூக நியாயம், சமூகத்திலுள்ள சகலருக்கும் பெற்றுக் கொடுப்பது தொடர்பில் அதிக கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும்.

இதன்போது எதிர்கால பரம்பரையினரில் தேவைகள் மீறப்படாதவாறு நிகழ்கால மக்களின் தேவைகளை நிறைவு செய்வதினூடாக மனித அபிவிருத்தியினை ஏற்படுத்துவது நிறைபேறான சமூக அபிவிருத்தியின் மூலம் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

இம் மூன்று கோபுரங்களும் சமமான முறையில் கட்டியெழுப்பப்படும் போது நாட்டில் நிலைபேறான அபிவிருத்தி ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

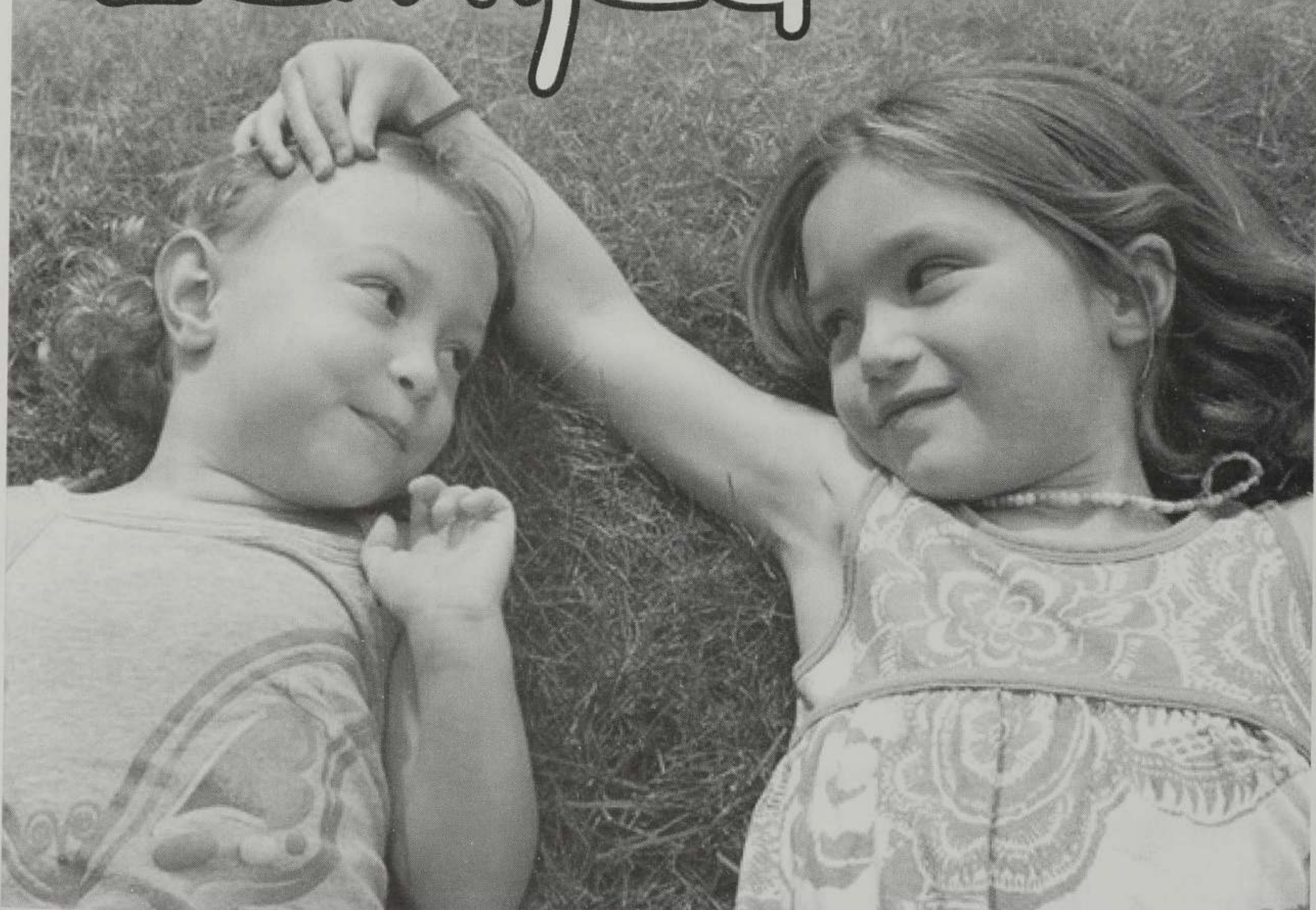
நட்பு என்பது இரண்டு உடல்களில் நிலவும் ஒற்றை ஆன்மா என்கிறார் தத்துவமேதை அரிஸ்டோட்டில். இந்த வகையில் நமது வாழ்க்கைப் பாதையில் நண்பர்களின் பங்களிப்பு மிக மிக முக்கியமானது. இளம் வயதில் நண்பர்களுடன் அதிக நேரம் செலவிடுவதால் நண்பர்களின் குணாதிசயங்கள் நம்மையும் தொற்றி விட்டு விடுகின்றது.

எனவே ஒரு மனிதனுடைய வெற்றிக்கும் தோல்விக்கும் பெரும்பாலான நேரங்களில் நண்பர்களே காரணமாக இருக்கிறார்கள். அதனால் தான் நமக்கு அமையும் நண்பர்கள் நல்லவர்களாக இருக்க வேண்டியது அவசியமாகின்றது. நல்ல நண்பர்கள் எப்படி உயரப் பறக்க விடுகிறார்களோ அதே போல தீய நண்பர்கள் நம்மை உயரத்தில் இருந்து இழுத்து பள்ளத்தில் போட்டுவிடுவார்கள். அதாவது சரியான பாதையில் கப்பலைச் செலுத்தும் ஒரு மாலுமியைப் போல இருக்க வேண்டும்.

'கூடா நட்பு கேடாய் முடியும்' என வள்ளுவர் அழுத்தமாகச் சொன்னதிற்கு இதுவே காரணமாகும்.

உண்மையான நண்பன் உங்களுடைய ஆரோக்கியத்தில் கவனம் செலுத்துவான். உங்களுடைய முன்னேற்றத்தில் கவனம் செலுத்துவான். தீய வழியில் இழுக்கமாட்டான் என்பதை மனதில் பதியுங்கள் நீங்கள் புகை, மது போன்ற பழக்கங்களில் இருந்திருந்தால் உங்களை அதிலிருந்து வெளியே கொண்டு வருவதுதான் உண்மையான நண்பனின் பண்பு. நல்ல நண்பன் உங்கள் தவறுகளைக் கடிந்து கொள்வான். உங்கள் குறைகளை உங்களிடம் சுட்டிக்காட்ட தயங்கமாட்டான். அதனால் நட்பே போனால் கூட கவலைப்பட மாட்டார்கள்.

கூடா நட்பு



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உண்மையான நண்பன் உங்களுடைய திறமைகளை முழுமையாய் பயன்படுத்த ஊக்குவிப்பான். வெறுமனே உங்களுடைய வெற்றிகளில் வந்து கைகுலுக்கிவிட்டு போகும் மனிதனாக அவனிருப்பதில்லை.

நல்ல பழங்களுடன் ஒரு அழுகிய பழத்தை வைத்தால் ஏனைய பழங்களும் ஒரு சில நாட்களில் அழுகிவிடுவதைப் போலவே ஒரு தீய நட்பு ஒரு நல்ல குழுவை யே நாசமாக்கிவிடும். விசம் ஒரு துளி ஒரு மனிதனைக் கொல்லும். அது போலவே நட்பை தேர்ந்தெடுப்பதிலும் கவனம் தேவை. கஷ்டம் என்றால் மட்டுமே உங்களிடம் வரும் நண்பர்கள் சுயநலத்தின் சின்னங்கள் என்பதை மனதில் கொள்ளுங்கள்.

தப்பான செயலைச் செய்ய உங்களை ஊக்கப்படுத்துபவன் உங்கள் நண்பன் அல்ல. அப்படியானவர்களை முளையிலேயே கிள்ளி எறியலாம். போதை, திருட்டு, பாலியல், சமூக விரோதச் செயல்கள் போன்ற பல தவறுகளுக்கு நண்பர்களே காரணமாகின்றார்கள். அவர்கள் நண்பர்கள் அல்ல எதிரிகளே. எந்த எதிர் பார்ப்பும் இல்லாமல் பழகுபவனே உண்மை யான நண்பன்.

உங்கள் நண்பர்கள், உங்களுடன் பழகும் போது நேர்சிந்தனையுடன் பழகுகிறாரா, எதிர் சிந்தனையுடன் பழகுகிறாரா என்று பார்த்து, எதிர் சிந்தனையே தப்பானது என நினைத்து விட்டுவிடுங்கள். நல்ல நண்பர்களோடு பழகும் போது உங்களுடைய குணாதிசயங்கள் எல்லாம் வளர்ந்து கொண்டே இருக்குமாயின் அத்தகைய நண்பர்களை எப்பொழுதும் அருகில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். எனவே தீய நண்பர்கள் எனில் ஒதுங்குங்கள், தீய நண்பர்களோடு பழகுவதை விட நண்பர்களே இல்லாமல் வாழ்வது சாலச் சிறந்தது. எனவே நீங்கள் பிறருக்கு எப்பொழுதும் நல்ல நண்ப னாகவே இருக்க பழகிக் கொள்ளுங்கள்.

- திருமதி. கலாதேவி வேள்
ஆசிரியை
(மட்/ வின்சன்ற் மகளிர் உயர்தர பாடசாலை)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பாடசாலை மாணவர்களின் காலை நேர உடற்பயிற்சியின் முக்கியத்துவம்

உனக்குத் தேவை!
உடற்பயிற்சி செய்யக் கற்றுக் கொள்
கவலை வாழ்வில் இல்லை ஒப்புக்கொள்
எங்கு எப்படி வாழ்ந்தாலும்
உனக்கது உதவும் நினைவிற்கொள்

காலையில் நீ செய்யும் பயிற்சி எல்லாம்
மாலை வரைக்கும் துணை நிற்கும்
நாளும் உந்தன் பணிகள் தோறும்
உற்ற தோழியாய் துணை நிற்கும்

உடலில் குருதி புத்துயிர் கொண்டு
பாயும் காலைப் பொழுதுதினிலே
பண்ணும் உடற் பயிற்சி என்றுமே
உன் மூளையை உசுப்பி உரமேற்றும்

மூளையின் வளர்ச்சி மட்டுமல்ல
ஆளுமை வளர்ச்சி என்றும் தேவை
மாணவப் பருவத்தில் அடையாதது
மாளும் பருவத்தில் வந்திடாது

வனப்பும் அழகும் உள்ளவரை
பெண்ணால் சாதிக்கத் தடையில்லை
இளமையில் அடையும் உடல்வாகு
முதுமை வரைக்கும் (உன்) கூட வரும்

குனிந்து நிமிர முடியவில்லை
உடல் பருத்துப் போனதாலே
நெடு நேரம் உழைக்க முடியவில்லை
ஓமக் குச்சி உடலாலே

பயிற்சி கொள்ளும் உடல் என்றும்
பலதும் பண்ண வலிமை தரும்
உள்ளம் துடிப்புடன் துள்ளியாடும்
உடலும் கூடவே பாடியாடும்

உடலில் உரம் மட்டும் ஏறிவிட்டால்
எதையும் சாதிக்கும் உன் வேகம்
உள்ளத்தில் உதிக்கும் புயல்போல
மண்ணில் காட்டும் அதுபோல

உன்னை நீயே அன்பு செய்யாது
யாரையும் அன்பு செய்ய இயலாது
உன்னில் தொடங்கட்டும் உன் அன்பு
தன்னை உயர்த்த அது போதும்

நாளை உலகின் கண்கள் நீ - இன்றே
குருடாய்ப் போதல் முறைதானோ
விழிப்பாய் இருக்கும் வரைதானே
பாதைகள் உனக்குத் தெரிய வரும்

உடற்பயிற்சி செய்யக் கற்றுக்கொள்
கவலை வாழ்வில் இல்லை ஒப்புக்கொள்
எங்கு எப்படி வாழ்ந்தாலும்
உனக்கது உதவும் நினைவிற்கொள்

- திருமதி.மாலதி ரூபன் வின்சன்ற்
உடற்கல்வி ஆசிரியை

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

වැඩිහිටියන්ට සැළකීම

වැඩිහිටියන් යනු අපට වඩා වයසින් වැඩි අයයි. අම්මා, තාත්තා, ආච්චි, සීයා, නැන්දා, මාමා අපේ වැඩිහිටියන්. අපි ඒ අයගේ අදහස් වලට ගරු කළ යුතුයි. වැඩිහිටියන්ගේ අවවාද පිළිපැදිය යුතුයි. අපේ අනාගතය සාර්ථක කර ගන්නට වැඩිහිටියන්ගේ අවවාද උපදෙස් නැතුවම බැහැ.

වැඩිහිටියන්ට නියමිත වෙලාවට කෑම බීම අවශ්‍යයි. ඒ වගේම වැඩිහිටියන්ට ආදරය කරුණාව ලබා දීම ඉතාම වැදගත්. විශේෂයෙන්ම මහළු අයට අපේ ආදරය, කරුණාව, රැකවරණය තරම් වටිනා දෙයක් තවත් නැහැ.

සමහරු ආච්චිලා, සීයලා වැඩිහිටි නිවාසවලට තනි කිරීම නම් අපට කිසිසේත්ම අනුමත කළ නොහැකියි. අපි අපට හැකි උපරිම ආකාරයෙන් වැඩිහිටියන්ට සැළකිය යුතුයි. එහෙම වුණොත් මේ රටේ වැඩිහිටි නිවාස සැදෙන එකක් නැහැ.

ජේ. ලිවේදිකා
08 H

කතාව - හොඳ දඬුවමක්

ගඟක් අයිනේ තිබුණු ගසක ලොකු වඳුරෙක් සිටියේය. දිනක් මේ වඳුරා මිනිස්සු කිපදෙනෙකු ගඟට බැස මාළු අල්ලන සැටි බලා උන්නේය. ටික වෙලාවකට පසු ඒ මිනිස්සු දැල ගොඩට දමා තමන් ඇල්ලූ මාළු රැගෙන දවල් කෑම සඳහා ගෙදර ගියෝය.

මේ බව දුටු වඳුරා මාළු අල්ලන්නට සිතා ඒ දැල ගෙන ගඟට බැස්සේය. එකල උගේ අත් පා අඩිය, දැලෙහි පැටලුණේය. "අනේ! නුපුරුදු වැඩක් කරන්නට යෑම නිසා මට සිදු වුණේ." කියමින් දඟලු නමුත් වඳුරාට එයින් බේරෙන්නට බැරිවිය. අන්තිමේදී වඳුරා දියේ ගිලී මරණයට පත්විය.

නි. අක්ෂයා
7 V

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

අපේ රට

ශ්‍රී ලංකාව යනු අප වාසය කරන මේ රටට කියන නමයි. එය දූපතකි. දූපත නම් සාගරයෙන් වට වූ ගොඩ බිමකි. දූපතට සමහර විට දිවයින යයි ද කියති. අපේ දිවයිනට "ඉන්දියන් සාගරයෙන් මුතු ඇටය" යි ද කියනු ලැබේ. එසේ කියන්නේ මෙහි ඇති වැදගත් කම නිසාය.

ශ්‍රී ලංකාව අගනුවර ශ්‍රී ජයවර්ධනපුරයයි. එය කොළඹ නගරයට ආසන්නව පිහිටා ඇත. කොළඹ විශාල වරායක් තිබේ. එයට නැවේ පැමිණේ. ත්‍රිකුණාමලය හා ගාල්ල ද නැව් පැමිණෙන වෙනත් වරායවල් වේ.

එක් කලක මේ රට ඉංග්‍රීසියන්ට යටත්ව තිබිණි. එහෙත් දැන් මෙය අයිති ශ්‍රී ලාංකිකයන්ටය. සිංහල යනු මෙහි වෙසෙන ප්‍රධාන ජාතියය. අප සියලු දෙනාම එකම පවුලක සොයුරන් ලෙස ජීවත් වෙමු.

යුවර්ජා රවීන්තිරන්
1 ශ්‍රේ

මුහුදු වෙරළ

අපේ ගමට සුන්දර මුහුදු වෙරළක් තිබේ. මුහුදු වෙරළ ඉතා දැකුම් කළු දර්ශන මවයි. අපේ ගම පිහිටා තිබෙන්නේ බස්නාහිර පළාතේ නිසා ඉර බැස යන්නේ මුහුදෙනි. ඉර බස යන සැන්දෑ යාමට අපේ මුහුදු වෙරළ විසිතුරු වෙයි. සයුර දෙසට බරවූ පොල් රුප්පාව වෙරළ සීමාව දක්වයි. මුහුදු වෙරළ බිදි සේදී යන බැල්ල තඹ පාටින් දිලිසෙයි.

බැල්ල පුරා විසිරි ඇති කවඩි සහ සිප්පි කටු ඇහිදීමට ළමයි කැමැත්තෝය. මුහුදු වෙරළේ සෙල්ලම් කරන අපි බැල් මාලිගා තනමු. සමහරවිට අප හැදූ නිර්මාණ ඇසිල්ලකින් රළ ගෙසියකට මැකී යයි.

වෙරළේ සිට ඈත බැලූ විට දියඹේ පාවෙන නැවක් හෝ ඔරුවක් ඉතා කුඩාවට අපට පෙනෙයි. අහස හා මුහුද ගැවෙන සීමාව ක්ෂිතිජය බව අපේ තාත්තා කීවේය. මහ හඬින් බිඳෙන රළගෙඩිවල සමදා සෝෂව විදින්නත් රළ පාගා වෙරළේ සෙල්ලම් කිරීමටත්, සමුද්‍ර ජීවන් ගැන ඉගෙන ගන්නත් අපේ වෙරළට සංචාරය කරන්න.

බා. කවින්දා
4 ශ්‍රේ

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

මම සමනලයෙක් වුණා නම්

මම උපදෙන්නේ කොහේ හරි ඇති ගසක අත්තක හෝ කොළයක පිලවා කෝෂයෙකිනි. මගේ ඇඟ පාට පාට විවිධ වර්ණවලින් තමයි හැඩවෙන්නේ අව්ව වෙලාවේ දිළිසෙනවා. කුඩා කාලයේ මා පියාඹා යන්නේ මාගේ වෙනත් සමනල යාළුවක් සමගයි. එතකොට මිනිස්සු කියන්නේ සමනල රංචු කියලා. මිනිස්සු මාව දැකලා සතුටුවෙනවා නරක අය නම් මාව අල්ලගන්නවා.

අනේ එතකොට මම පොඩිවෙලා මැරෙනවා. මගේ ඇඟ ඉතා සිනිඳුයි. ළමයිනුත් මාව අල්ලනවා. ගොඩක් ළමයි මාව අල්ලන්නේ, ආසාවට. පුංචි ළමයි මාව දැකලා සතුටුවෙනවා. අනේ ඉතින් මම හැමතැනම ඉගිළෙනවා නේ.

ආ.... මම ඉතින් ඉගිළෙන්නේ විනෝදයට නෙවෙයි. කෑම හොයන්න. කෑම තමයි මල්වල පැණි. මල් පැණි බිල තමයි ජීවත් වෙන්නේ. ඉතින් මම මිනිසුන්ගේ ගේ මිදුලේ ඇති මල් වත්තේ මල්වල පැණි බොනවා. සමහර මිනිස්සු කැම්මැළියි වගේ ගෙවත්තේ මල් පැළයක්වත් හිටවන්නේ නෑ. එතකොට ඉතින් පැණි සොයා වෙනත් පෙදෙස්වලට යන්න සිදුවෙනවා.

එහෙම ගියාම ලොකු මල්වතු තියෙනවා. ඒවායේ පාට පාට ලස්සන සුවඳ හමන මල් තියෙනවා. මම ඕන තරම් මල් පැණි උරලා බොනවා. ඒ පිපිලා තියෙන මල් අතරේ මම ඉගිලෙනකොට තවත් පරිසරය සුන්දර වෙනවා.

අනේ ඉතින් මම ජීවිතයක් අවධානම් තම, කුරුල්ලෝ සතුන් මාව මරාගෙන කනවා. කොහොම වුණත් පරිසරය සුන්දර කරනවා. මිනිසුන්, ළමයි සතුටු කරනවා.

ජේ. ධරුණික්කා

6H

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நோயல் கல்லூரியினால் நடாத்தப்பட்ட நாடக்போட்டியில் தேசிய ரீதியில் 3ம் இடம் பெற்றது.

பொறுப்பாசிரியர்கள் : திருமதி.டி.மயூரதன், திரு.செ.யுதராசன், திரு.த.பாலச்சந்திரன்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

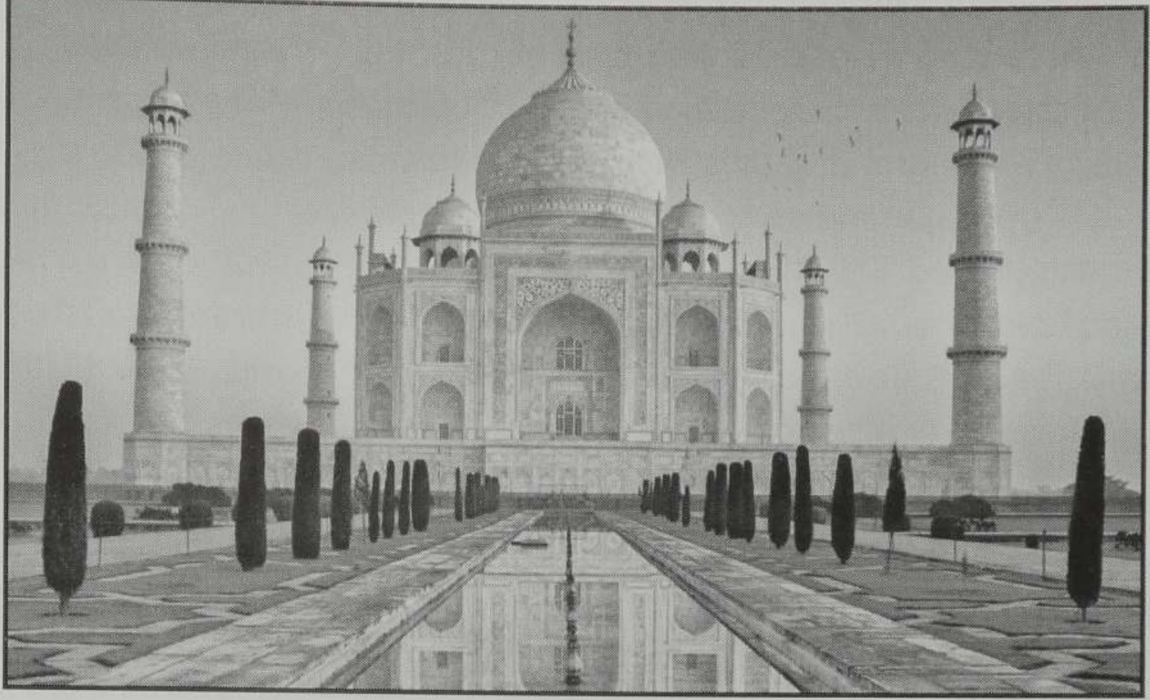
மீலாதுன் நபி விழா (மாகாண் தேசிய மட்டம்)

கௌரவங்களும், விருதகளும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Art and Literature for a peaceful and prosperous society



In today's fast moving world according to the growth of technology human beings are getting modernized. Because of this modernization today's society is losing their prosperous, peaceful and even their healthy life. It is a common saying that people do not fully value a thing until they lose it. So it is our responsibility to protest our valuable life before it gets destroyed. We must realize the value of life in time. Because we can't change nature's impunity.

Nowadays people always go on a rat race to earn money. They have become very money minded. Today cruelty to one human is done by another human. This is done just by the changes done to human mind. They need to take revenge and this has caused the peace and prosper to be lost. In ancient time the society has been maintained in a peaceful manner. But why can't we keep our society peaceful now? It is a reasonable question for which no one searches the answer. But the real answer for this question is hidden behind the art and literature. No one tries to reveal the secrets behind this art and literature. But now it's time to reveal it because this world is full of garbage pits not filled with papers or polythenes but filled with bad thoughts of human beings. Literature is the reflection of society and the society is the reflection of source of communication. The society cannot be developed without the help of art and literature. Literature needs society and the society needs literature to lead a glorious life. This is a truth which cannot be refused by anyone.

The Europe revolution is the one which played a major role in sewing the weeds of nectar about art and literature. Before the revolution, the ancient Europe was put into a dark and clumsy life. But after the revolution the ancient Europe was enlighted with powerful lights. These powerful lights are considered to be the Art and Literature. The Europe revolution began because the Turkish people brought Greek under their control. And this has caused the Greek people to create the glorious art and literature. Rome and Greek are the places where art and literature were born.

Some of the Greek and Rome literature made the people think a lot and this caused them to become a well educated and respectful people in the society. Michael Angelo Raphael and Leonardo da Vinci are some of the great legends who have played a major role in moulding the art in ancient society. The most famous beautiful and the realistic art which was named

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

as Mona Lisa was drawn by the great legend Leonardo da Vinci. The Last judgement art was drawn by Michael Angelo in the sistine chapel of Europe. These helped the people of Eur ope to come out from the sorrow of war and helped them to lead a peaceful and pros perous life. The statue of Peto is showing us the uncertain life of a human. It shows that nothing in this life is true than the good deeds we have done and collected. The literature of ancient Greek and Rome made the people stop working under missionaries. It improves the Self-confidence and also their prosper.

Later the improvement of Art and Literature made the society of India to lead a peaceful and prosperous life. Some of the Literature such as Ramayana, Mahabharat and Silapathikaram has given a lot of morals to create a well mannered society. For example Ramayana has shown us the power of good deeds and the bad effects of doing bad deeds. The person who do bad things will be certainly gifted with a bad effect. Not only that is the moral of Ramayana but also Ramayana shows us the importance of being loyal and attached with family. This clearly shows us the reality of the saying, 'Blood is thicker than water".

The other literature which was very famous in India was Mahabharat. This shows us that challenges are the stepping stones to victory. The five brothers named Dharman, Arjuna, Beema, Nagulan and Sahadevan faced a lot of challenges to get back their kingdom. It shows that life is not always a bed of roses but somtimes it may be the path of thorns too. But always the hardest path will lead us to a beautiful destination.

India is known as the country which holds the largest amount of arts in it. Almost there are 64 different types of art in India. Tajmahal is also an art of King Shajahan in the memory of his queen mumtaz. Later Sri Lanka also got improved in Art and literature. Sigiriya and Dambulla caves are considered to be the famous arts of Sri Lanka. Importantly, Sigiriya cave is considered to be the world heritage destination. This is an art drawn by the king Kasiyappa. He came and hide in this cave after killing his father in a quarrel for the crown. This made Kasiyappa depressed and he showed his depression as art. And now Sigiriya is being a relaxation spot in Sri Lanka. Peragumba Sirita, Mahawamsam, Seethawaka satana are also some of the ancient Literatures of Sri Lanka.

Ruskins considered literature to be the backbone of a prosperous society as he called literature a treasure box; box not filled with gold, Silver, Platinum or Precious and countless gems but filled with more valuable things; knowledge, prosper, peace and happiness. Mahatma Gandhi once mentioned in his autobiography that if we sew the seeds of poison certainly we will harvest the nectar full of poison. So first of all we must do good deeds to lead a peaceful and prosperous life. And undoubtedly art and literature are the strongest weapons to do these good deeds and good deals.

Even the greatest English poets and autors have written a lot of literatures and poems Every literature is seen in different views of the viewer. The beauty of the art and literature depends on the point of view of the reader. The great author Charles Dickens has written a novel "The oliver Twist" remarking his own experience. We can also say literature as the reflection of experience. And this clearly states us that experience can be a person's best master. Even when there was a great war in Sri Lanka, a lot of people lost their own blood relatives. A girl lost her parents and became orphan. This sorrow made her to write poems. Her poems help to improve humanity among people. And now she is one of the leading poets in Sinhala Industry.

So in my point of view it is our responsibility to protect the art and literature because they are the marvelous treasure to the today's society from our ancestors.

- C. Kishathdhanna
2020 Batch

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மாணவர்களுக்கான ஏணிப்படிகள்

ஆசிரியர்களே!

இன்று உலக ஆசிரியர் தினம்

வருடந்தோறும் எத்தனையோ சிறப்பான தினங்கள் அனுஷ்டிக்கப்பட்டும், கொண்டாடப்பட்டும் வருகின்றன. அந்த வகையில் எதிர்காலத்தில் முத்துக்களாய் மிளிர இருக்கும் மாணவ சமுதாயத்தின் வாழ்க்கையானது அனைவரும் வியந்து பார்க்கும் அளவுக்கு எவ்வித பாரபட்சமும் இன்றி படைப்பைப் பற்றியே சிந்திக்கும் சிற்பியாய் விளங்கும் ஆசிரியர்களுக்கான தினம் ஒன்று கொண்டாடப்படுகின்றதென்றால் இத்தினத்திற்கு நிகராய் வேறொரு தினம் இல்லை என்றே கூற முடியும்.

ஆசிரியர் பணி என்பது எவராலும் மதிப்பிட்டுக் கூறமுடியாத ஒன்றாகும். இது மற்றப் பணிகளைப் போன்று வாழ்வாதாரத்திற்கான பணி அல்ல. தன்னையே அர்ப்பணிக்கும் பணியாகும். ஏனென்றால் மனிதனை மனிதன் என்று அடையாளப்படுத்துவதற்கும் மிருகங்களை மீறிய செயல்களைச் சுட்டிக்காட்டி ஒழுக்க நெறிகளுடன் தோன்றக் கூடியவாறும் மாணவர்களைச் சமூகத்திற்கு உருவாக்கிக் கொடுப்பதே ஆசிரியர்களது சிறந்த பணியாகும். அத்துடன் மனிதனை முதன்மைப்படுத்தும் உரமாக இருக்கின்ற ஆசிரியர்கள் தம்மிடம் ஒப்படைக்கப்படுள்ள ஒவ்வொரு மாணவ, மாணவியும் சமூகத்தில் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்ற தெளிவான விளக்கங்களையும் கற்றுக் கொடுக்கின்றனர்.

இலட்சியம் இல்லாத வாழ்க்கை என்பது அர்த்தமில்லாத கருத்துடன் ஒருவன் பேசும் மேடைப் பேச்சுக்குச் சமனாகும். இது போல் தான் மாணவ சமூகமும் எவ்வித குறிக்கோளும்

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

இல்லாமல் இருந்தால் எதிர்காலம் ஓர் இருண்ட பாதையில் அமையும் என்பதை ஆரம்ப காலத்தில் இருந்தே மாணவர் மனதில் நன்கு பதிய வைத்து, தெளிவு பெறச் செய்ததன் பின் அதன் மூலம் கிடைக்கும் வெற்றியைப் பார்க்கும் பொழுது ஆசிரியர்களின் முகத்தில் தோன்றும் மகிழ்ச்சியைக் கூறுவது கடினம். அதை உணர்வு பூர்வமாக உணர முடியும். தெளிவான, சிறப்பான மாணவ சமூகத்தை உருவாக்குவதில் ஆசிரியர்களின் பங்கு முதன்மையானது. அதிலும் ஆரம்பப் பாடசாலை ஆசிரியர்களின் உழைப்பைப் பற்றி நாம் அதிகமாக பாராட்ட வேண்டும். எவ்வித கள்ளங்கபடமில்லாத பிஞ்சு மனதைக் கொண்ட சிறு குழந்தைகள் எப்பொழுதும் தமது தாயின் நிழலில் தான் இருக்கின்றனர். ஏனெனில் இவ்வுலகில் ஒவ்வொரு குழந்தையினதும் முதல் ஆசிரியை தாய் தான். அதன் பின் தாய்க்கு நிகராய் விளங்கும் ஆசிரியப் பெருந்தகைகளுக்கே தங்களது அன்பைக் குழந்தைகள் பொழிகின்றனர். தன் தாயிடம் குழந்தை எப்படிப் பழகுகின்றதோ அதனைப் போன்று தனக்கு அறிவினைப் புகட்டும் ஆசிரியர்களிடமும் பழக ஆரம்பிக்கும்.

சிறு குழந்தைகளுக்கு வற்புறுத்தி பாடங்களைக் கற்றுக்கொடுக்கும் போது அவர்கள், பாடங்களைச் சரியாக கற்றுக் கொள்ளவோ கற்பிக்கும் விடயங்களுக்கு செவிசாய்க்கவோ மாட்டார்கள். எனவே தான் ஆரம்பப் பாடசாலையில் கற்பிக்கும் ஆசிரியர்கள் குழந்தைகளது உளவியல் ரீதியான உணர்வுகளை முதலில் புரிந்து கொள்ளுதல் மிக அவசியம். ஆசிரியர்கள் மீது முழுக் கவனமும் குழந்தைகள் செலுத்தும் அளவுக்கு தாங்களும் குழந்தைகளாகவே. மாறி பாடங்களைக் கற்றுக் கொடுக்கும் வேளையில் குழந்தைகள் வெளிக்காட்டும் மழலைப் பேச்சு, சிரிப்பு என்பவற்றை கண் குளிரக் காணும் பொழுது ஆசிரியர்களுக்கு புதிய உலகிற்கு அழைத்துச் சென்றதோர் உன்னத உணர்வு ஏற்படுமாம்.

கட்டிளமைப் பருவம் என்பது உடல், உள ரீதியில் பல சிக்கல்களை ஏற்படுத்துகின்ற பருவமாகும். ஆகவே இடைநிலை மற்றும் உயர்நிலை கல்வி கற்கும் இப்பருவ மாணவர் களிடையே ஆசிரியர் அதிகளவில் நட்புறவு டனும் சிறிய அளவில் கண்டிப்புடனும் பாடங்களைக் கற்பிப்பார்கள். இப்பருவ மாணவர்களிடையே தான் அதிகளவிலான புதியன கண்டறியும் ஆர்வம் பிறக்கும். அதனை மேலும் ஊக்குவிக்கும் முகமாக ஆசிரியர்கள் மாணவர்களுக்கு பல்வேறு விடயங்களிலும் ஊன்றுகோலாகச் செயற்படுவதோடு மாணவர்களுக்கு ஏற்படும் பிரச்சினைகளைத் தீர்த்து அவர்களை பாது காக்கும் சிறந்தப் பாதுகாவலர்களாகவும் விளங்குகின்றார்கள்.

ஒரு மனிதனை அவனுக்கே அடை யாளம் காட்டுபவராக இருப்பவர் தான் ஆசிரியர். மேலும், மாணவ சமூகத்திற்குத் தேவையான ஆற்றல், ஊக்கம், தன்னம்பிக்கை, விடாமுயற்சி என அனைத்தையும் அவர் களுக்கு கற்றுத்தந்து, அவனை நல்லவனாக, பண்புள்ளவனாக, சிறந்தவனாக, அறிஞராக, மேதையாக உயர்த்தும் உன்னத பணி ஆசிரியப்பணி என்பதை மறுப்பதற்கில்லை. எனவே மாணவர்களுக்கான ஏணிப்படிகள் ஆசிரியர்கள் என்றால் அது மிகையில்லை.

- பி. விதுர்ஷாலினி

தரம் - 12G Bio

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Happiness and Eternal Life

Happiness is being satisfied with what you have. It does not at all matter how much you have. Our basic needs are very much limited and the more you have the more problems and cause of unhappiness you shall have. As long as you earn to have more than what you have, in terms of wealth or amenities or luxury, you will be unhappy. Most people are adept at making hell for them by greed. They feel they do not have enough. For most of us, enough is a little more than what we have. Often we assume that our needs are to be determined on the basis of what our richer neighbours have. We never look down to see how lucky we are compared to those who are not as well as ourselves. It does not matter whether you are rich or poor to be content or to be greedy. To be happy, one has to be content. Increase of wealth does not increase happiness. It may on the other hand increase the problems and tensions in life and add to one's misery.

Jesus Christ advised us against storing up treasures on earth, for according to him "Your heart will be where your treasures are." Buddha also says something similar, 'It is not life, wealth or power that enslave men", he says, "It is cleaving to life, wealth and power". Once you are free of happiness on earth.

Non attachment does not mean renunciation. You can possess wealth, power or friendship as long as you are not tied down to them. You must learn to live in the world without being part of it. The idea of contentment and non attachment is embodied in the words of Jesus, 'Blessed are the poor in spirit". Moreover, in this first declaration on the Sermon on the mount he adds the reward for this mode of life, 'For theirs is the kingdom of heaven." He had not said anything about this reward being after one's death. It is heaven on earth that he talks of. Moreover, those who make heaven on earth will enjoy heaven in the next life as well.

Heaven is open to people of all religions and even to those who do not belong to any particular faith. The following suggestions, can lead one on the path to eternal glory in union with God.

- See God in others and treat everyone with respect and love.
- According to your ability look after the needs of the poor.
- I Stand firmly for truth and Justice.
- I do good deeds without the desire for the fruit of your actions.
- The greatest happiness is when you make others happy.

A smile can go a long way in making others happy. A kind word with a smile is worth much more than an expensive gift with a grouchy face.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சில ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் மொசப்பதேமியாவில் வாழ்ந்து வந்த மக்கள் களிமண் ஏடுகளில் எழுதினார். பின் சூளைகளில் இட்டு கோயில் மற்றும் அரண்மனைகளில் எழுதியவற்றை பாதுகாத்து வந்தனர். இவ் வளர்ச்சியினூடாக நூலகங்கள் தோற்றம் பெற்றன என்பதனை வரலாறு ரீதியாக நாம் அறியலாம்.

பொறுத்தவரை யாழ்ப்பாணத்தில் பழைய நூலகமும் அமையப்பெற்றுள்ளது. இவற்றை நோக்கும் போது வாசிப்பு பழக்கத்தை மேம்படுத்துவதில் பழங்காலம் தொட்டு நூலகங்களின் மகத்துவம் புலனாகிறது.

நூல்களை வாசித்து ஒருவர் மட்டும் பயன் அடைவதைப் பார்க்கிலும் சமுதாயத்தின் சிந்தனை வளர்ச்சியை மேம்படுத்தி சிறந்த

வாசிப்பு பழக்கத்தை மேம்படுத்தும் வகையில்

நூலகங்களின் பங்கு

இதனடிப்படையில் நூலகங்களின் தோற்றம் இன்று ஏற்பட்டதல்ல உலகிலேயே மிகப் பழைமை வாய்ந்த நூலகம் 'நினவே' எனும் ஊரில் இருந்ததாகவும் அங்கு 'கூனிபரம்' எனும் எழுத்தால் எழுதப்பட்ட களிமண் நூல்கள் 10 000 எண்ணிக்கையில் இருந்ததாக கூறப்படுகின்றது. மேலும், இந்தியாவில் மூத்த பள்ளியில் பெரிய நூலகமும், இலங்கையை

அறிவியலாளர்களை வாசிப்பினூடாக உருவாக்க பல நூல்களை கொண்ட நூலகங்கள் பல உருவாக்கப்பட்டுள்ளன.

'நூலளவே ஆகுமாம் நுண்ணறிவு' எனும் ஔவையாரின் வாக்கிற்கு இணங்குவதன் மூலம் நாம் எவ்வளவு வாசிக்கின்றோமா அந்த அளவுக்கு எமது அறிவு வளர்ச்சியடையும். எனவே, அறிவு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வளத்தை பெருக்க வாசிப்பே காரணமாக அமைகிறது. இதற்கு முதுகெலும்பாக திகழ்வது நூலகமே.

'ஆளும் வளரனும் அறிவும் வளரனும் அதுதான் வளர்ச்சி' ஒரு வேலை செய்ய வேண்டும் என்றால் அதற்கு சக்தி தேவை. அவ்வேலையை வெற்றிகரமாக செய்ய வேண்டுமானால் அதற்கு அறிவு தேவை. எமது அறிவை வளர்க்க அன்றாடம் புத்தகங்களை வாசித்தல் வேண்டும். ஒரு மனிதன் ஆண்டுக்கு இரண்டாயிரக்கணக்கான புத்தகங்களை வாசித்தால் தான் உலக நடப்புக்களை அறிந்து கொண்ட மனிதனாக கருதப்படுவான். இதற்கு உறுதுணையாக காணப்படுவது வாசிப்பின் தலைசிறந்த இடமான நூலகமே.

சிறுவர் முதல் பெரியோர் வரை வாசித்து எமது அறிவை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காக நூலகங்களில் சிறுவர் பகுதி, உசாத்துணைப் பகுதி மற்றும் இரவல் பகுதி என பகுதி பகுதியாகப் பிரித்துள்ளனர். நூலகங்களில் எண்ணற்ற நூல்களை மொழி, துறை போன்றவற்றின் அடிப்படையில் பிரித்து அடுக்கியிருப்பதுடன் மொழி, கவிதை, கட்டுரை, பாடல், இலக்கியம், நாடகம் என பல்வேறுபட்ட துறைகளில் பகுத்து குறியீட்டு முறையில் அடுக்கி வைத்திருப்பர். இது எமக்கு தேவையான புத்தகங்களை சுலபமாக எடுத்து வாசிக்க உதவியாகக் காணப்படும்.

நாம் நூலகங்களுக்குச் செல்வதனால் பல நல்ல விடயங்களையும், பெரியோரின் வாழ்க்கை, சிந்தனைகளையும் அறிய முடிவதுடன் இதனால் எமது அறியாமை நீங்கி எமது அறிவு மேலும் விரிவடைகின்றது. ஏட்டுக்கல்வியோடு மட்டும் நின்றுவிடாமல் உலக அறிவை வளர்த்து கொள்ள நூலகங்கள் எமக்குப் பெருந்துணை புரிகின்றன. வாரம் ஒரு முறை நூலகம் சென்று வாசிப்பு பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டால் நம் எதிர்கால வாழ்க்கை செம்மையாகவும் அறிவு மிக்கதாகவும் அமையும் என்பதில் எந்தவித சந்தேகமும் இல்லை.

'நூலகம் இல்லாத ஊரில் குடியிருக்க வேண்டாம்' என்று சொல்லும் அளவிற்கு நூலகங்கள் வாசிப்பு பழக்கத்தை மேம்படுத்தி 'வாசிப்பானது ஒரு மனிதனை பூரணமாக்கும்' எனும் பொன்மொழிக்கு ஏற்ப மனிதனின் அறிவு வளர்ச்சியில் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றது என்பது கண்கூடாகின்றது. மேலும். மேற்படி விடயங்களை உற்றுநோக்கும் போது வாசிப்பு பழக்கத்தை மேம்படுத்துவதால் மனித அறிவு வளர்ச்சியடைகிறது. மேற்படி, கருத்துக்களை கருத்திற்கொள்ளும் போது வாசிப்புப் பழக்கத்தை மேம்படுத்துவதில் நூலகங்களின் பங்கு முக்கியமானது என்பது தெட்டத்தெளிவாகின்றது.

- ச. அபிஷிகா

தரம் - 8H

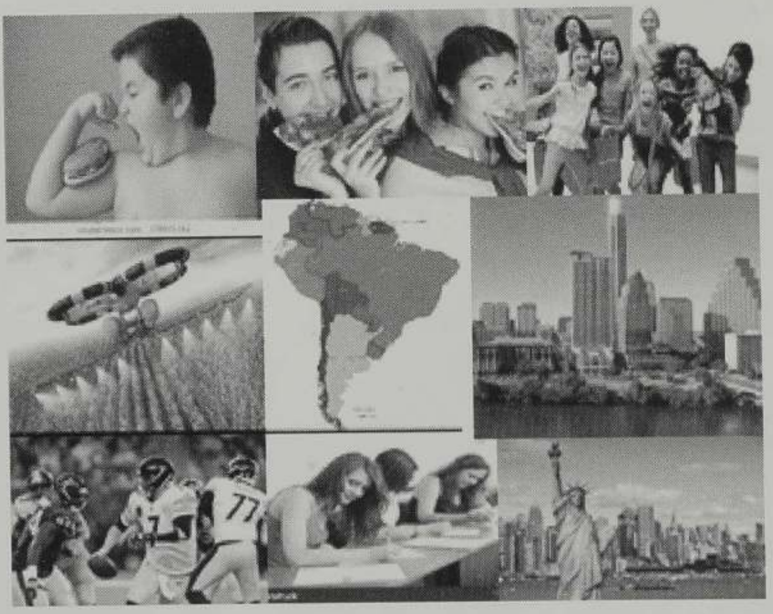
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- திரு.வே.சசிகரன் (MEd.PGDE,PGDM,BBA,HNDA) ஆசிரியர், மட்/வின்சன்ற் மகளிர் உயர் தர பாடசாலை.

முயற்சியாண்மைக் கல்வி

முயற்சியாண்மை எனும் எண்ணக்கருவை இலகுவாக விளங்கிக்கொள்வதற்கு ஆபிரிக்கா நாடுகளையும், ஐக்கிய அமெரிக்கா நாடுகளையும் உற்று நோக்குவோம். ஆபிரிக்கா கண்டத்தினை எடுத்துக் கொண்டால் இது அளவிற்கதிகமான இயற்கை வளங்களைக் கொண்ட கண்டமாகும். இங்கு என்ன வளம் இல்லை என்னும் அளவிற்கு கனிய வளங்கள் எண்ணெய் வளம், காடுகள், ஏரிகள், மலைகள், அருவிகள், அரியவகை தாவரங்கள், விலங்குகள், மனிதவளம் உட்பட அனைத்து வளங்களும் காணப்படுகின்றன. இருப்பினும் வறுமைக்கு வரைவிலக்கணம் கொடுக்கும் அளவிற்கு பொருளாதாரம் மற்றும் வாழ்க்கைத்தரத்திலும் மிகவும் பின் தங்கிய நாடுகளைக் கொண்ட கண்டமாகவும் ஆபிரிக்கா காணப்படுகிறது. பசி, பட்டினி, பிணி ஆகியவற்றால் துன்புறும் சோமாலியா, எத்தியோப்பியா ஆகிய நாடுகளை இதற்கு உதாரணமாக சுட்டிக்காட்டலாம். தமது வறுமையைப் போக்க ஏனைய நாடுகளிடம் உதவி கேட்கும் நாடுகளாக ஆபிரிக்காக் கண்டத்தில் உள்ள நாடுகள் காணப்படுகின்றன.

ஐக்கிய அமெரிக்காவை எடுத்து நோக்குவோமானால் அங்கு காணப்படும் இயற்கை வளங்கள் அவர்களுக்கு போதுமானதாக இல்லை. இருப்பினும் கல்வி, சுகாதாரம், பொருளாதாரம், தொழிநுட்பம் விளையாட்டு, மருத்துவம் என அனைத்துத் துறைகளிலும் அந்நாடு முன்னணியில் நின்று சாதிப்பதைக் காணமுடிகின்றது. வறிய நாடுகளுக்கு உதவி வழங்கும் செல்வந்த நாடாகவும் ஐக்கிய அமெரிக்கா காணப்படுகின்றது.



இந்த நாடுகளை ஒப்பீட்டு நோக்குகையில் ஐக்கிய அமெரிக்காவில் உள்ள இயற்கை வளங்கள் அந்நாட்டின் தேவையினைப் பூர்த்தி செய்ய போதுமானதாக இல்லாதவிடத்தும் ஏதோ ஒன்று இருப்பதால் செல்வந்த நாடாகவும், ஆபிரிக்கா அளவுக்கதிமான இயற்கை வளங்களைக் கொண்டிருந்த போதும் ஏதோ ஒன்று இல்லாமையால் வறியநாடாகவும் காணப்படுகின்றது. இதற்குக் காரணம் "முயற்சி" என்ற உற்பத்திக் காரணி ஐக்கிய அமெரிக்காவில் காணப்பட ஆபிரிக்காவில் இல்லாமல் இருப்பதேயாகும்.

இதனால் தான் முயற்சி என்ற உற்பத்திக் காரணியின் பங்களிப்புத் தான் ஒரு நாட்டின் பொருளாதார வளர்ச்சியில் பாரிய தாக்கத்தினை ஏற்படுத்தும் என்ற உண்மைத் தத்துவத்தினை உணர்ந்து எமது நாட்டிலும் அரசாங்கமானது கடந்த நான்கு வருடங்களாக தரம் 10 மற்றும் தரம் 11 பாடவிதானத்தில் முயற்சியாண்மைக் கல்விப் பாடத்தை அறிமுகம் செய்ததுடன் பல்கலைக் கழகங்களிலும் அதனை தனியான ஒரு துறையாக எதிர் காலத்தில் அறிமுகம் செய்வதில் ஆர்வம் காட்டி வருகின்றமையைக் அறியமுடிகின்றது.

எனவே **"முயற்சியாண்மைக் கல்விக்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பதன் மூலம் எமது நாட்டின் பொருளாதாரத்தினை அபிவிருத்தியடையச் செய்து எமது நாட்டினை செல்வந்த நாடாக மாற்றுவோம்."**

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Grade 5 Scholarship Examination - 2015

We congratulate the 56 students who passed the Grade 05 Scholarship Examination with high Achievements.

No. Sat	-	142
No. Obtained more above cut out marks	-	56
Percentage:	-	39.4 %
Obtained 70% Marks	-	95.7 %

I thank the Almighty God. I wish to thank the parents for their co-operation. And also we specially remember the Sectional Head Mrs.C.Jeyandra and the teachers Mr.K.Rasikaran, Mrs.R.Suthahar and Miss.S.Kirupapriya for their untiring effort.

G.C.E. O/L examination - 2017

The 2017 G.C.E O/L students have uplifted the name of our school by securing the best performance in the Eastern Province.

No. of students who obtained 9A	-	42
No. of students who obtained 8A	-	21
No. of students who obtained 7A	-	05

I congratulate the students, I pray the God for their firm continuation in their future activities.

Dear teachers I express my sincere gratitude for your valuable dedicated service and commitment towards the success of our students.

Tamil Medium & Bilingual

No. Sat	-	161
No. Passed	-	154
No. Qualified for G.C.E (A/L)	-	149
Pass Percentage	-	97%
Qualified for Science / Maths Stream	-	119
Qualified for Commerce Stream	-	23
Qualified for Arts Stream	-	12
No. of Students who obtained 9A	-	26
No. of Students who obtained 8A	-	22
No. of Students who obtained 7A	-	08

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Subject	No. of Sat.	No. of Pass	Pass %
Hinduism	134	132	98.51
RC	12	12	100.00
NRC	9	9	100.00
Islam	2	2	100.00
Tamil	157	157	100.00
English	157	150	95.54
Science	157	149	94.90
Mathematics	157	151	96.18
History	157	152	96.82
Business &Accounting	124	123	99.19
Geography	3	3	100.00
Citizenship Education	28	26	92.86
Second language	2	2	100.00
Music (Carnatic)	13	13	100.00
Art	6	6	100.00
Dancing(Bharatham)	9	9	100.00
English Literary	4	4	100.00
Tamil Literary	73	73	100.00
Drama& Theatre	52	52	100.00
ICT	51	51	100.00
Agriculture	29	28	96.55
Health & Physical Edu.	72	72	100.00
Commun &Media Studies	3	3	100.00
Home Economics	2	2	100.00

G.C.E Advanced Level - 2017

' The students who got 3 'A' s in all subjects.

Abiraamy Kaandeepan (Bio)
Vyshanavi Rajakumaran (Commerce)
Sharmila Sutharshan (Arts)

I wish to thank and appreciate the teachers who took interest in moulding these students to achieve a higher standard in the society.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

G.C.E Advanced Level - 2017 *(Subject Wise)*

Each Subject	No. of Sat.	No. of Pass	Pass %
Physics	89	59	66.29
Chemistry	92	71	77.17
Biology	72	48	66.67
Agriculture	4	2	50.00
Combined.Maths	20	16	80.00
ICT	3	3	100.00
Accounting	34	32	94.12
Business.Studies	35	34	97.14
Economics	33	31	93.94
Geography	4	4	100.00
Political Science	14	13	92.86
Logic	19	18	94.74
Comm.Media	4	3	75.00
Christianity	5	5	100.00
Hindu Civilization	12	11	91.67
Art	1	1	100.00
Dancing (Bharatha)	1	1	100.00
Music (Carnatic)	1	1	100.00
Drama & Theatre	2	2	100.00
Tamil	31	31	100.00
Agro Technology	6	4	66.67

G.C.E Advanced Level - 2017

Stream	No. of Students Sat for the Exam	Obtained Minimum Qualification	Percentage of Qualified Candidates %
Bio Science	72	40	55.56
Commerce	20	15	75.00
Arts	35	32	91.43
Agro Technology	33	28	84.85

GIT - 2017

Total No of Applied students	200
No of Sat students	196
No of pass students	195
Pass percentage	99.48%

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

We are proud to affirm that 05 students of our alma mater have entered the faculty of Medicine this year. Three (03) students have entered the faculty of Engineering, Nine (09) students have entered the Faculty of Management and almost 02 students have entered the Faculty of Law .This obviously proves that the talent of the students paves the way for their success.

Awards for the School 2017.

Our school participated in "The Best Annual Report Competition" which was conducted by AAT with the collaboration of Line Ministry of Education, and won 2nd place in Batticaloa District.

Our school's Health Club was awarded Gold in the inter school club competition which was conducted by Zonal Education Department, Batticaloa.

Achievements in Co-Curricular Activities

The students of our school have not only achieved higher level in Educational performances but also they have proved their talents and abilities at the National Level in co-curricular activities too. We have rendered their untiring services.

Sports - 2017

Event	Division	Name Of Student	Divisional	Zonal	District	Province	National	Teacher incharge
High Jump	under 12	A.Akshaya		1		1		K.Antony
Katta	Under 16	J.Darshika				1		Mrs.M.R.Vincent
		S.Miruthiya						
		R.Mayunaka						
		I.Akshaya						
Chess	under 20	C.Sathustika		2		2		K.Antony
		P.K.Vathani						
		M. Thadchayini						
		P.Sivapriya						
		K.Viruchiga						
		C.S.Deborah						
Badminton	Under 20	T.Abinaya				2		K.Antony
		N.Nethra						
		J.Habisha						
		K.Viruchiga						
		R.Krishanthy						
Cricket	Under 20	Mmathumitha				2		Mrs.M.R.Vincent
		P.Rubenika						

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Cricket	Under 20	K.Shobana				2		Mrs.M.R.Vincent
		R.Keerthana		1				
		I.Niyomi						
		S.Shanujah						
		K.Earnesta						
		S.Kavimoli						
		S.Sathurkka						
		V.Abinaya						
Hi. Jump	Under 18	I.Tharshika		2		2		K.Antony
Katta	Under 16	Mathushika				2		Mrs.M.R.Vincent
400m	8	L.Tharshika		2				Mrs.K.Antony
100m		L.Tharshika		2				
100m		K.Bavantha		2				
S.Put		Sapthavi		3				
		R.Yonome		3				
4x50m		L. suruthy						
		A.Akshaya						
		U.Ukamithra						
		R.Asvini						
100	Under 12	U.Ukamithra		2				Mrs.M.R.Vincent
4x100	Under 14	P.Vithurshana						
		P.Sirustika						
		Thanushika						
		Diluvarshini						
		Sajitha						

English Day - 2017

Event	Division	Name Of Student	Divisional	Zonal	District	Province	National	Teacher incharge
Recitation	3	N.Shapthika	1	1	1	2		Mrs.S.Sritharan
	3	V.Varshana	2	2	2			
	4	R.Bezalini	1	2	1	2		
	4	A.Thameka	2	1	2	1		
	5	Mojita Jeepara	1	1	1	2	3	
	6	S.Harshika	2	2	1	2		
	8	V.Keshani	2	2				
	8	M.Fathima Rushaida	3					
	9	J.Aparjitha	1	2	1	2		
	9	S.C. Yovana	3					
	11	C.Kishathdhana	1	2	2			
	11	G.Asha Viputhine	2	1	1	1		

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Oratory Prepared	13	P.Rakshana	3					Mrs.S.Sritharan
oratory Impromptu	12	T.Vyshali	1	1	1	1		
		R.Rakshana	2	2	2			Mrs.S.Sritharan
	13	N.Monisha	3					
Creative Writing	6	T.Pathilashini	3					
	7	J.Bawananthy	3					
	9	K.Akshaya	2	1	2	1		
	9	M. Kaviloshna	3					Mrs.A.Nalapathy
	10	M.T.Fathima Naja	1	2	3			
	10	M.Sumetha	2	1	1			
	11	C. Kishathana	3					
Hand Writing (Print)	3	V.Midhra	1	1				
	4	G.Sashwini	1	3				
	4	T.Advaitha	3					Mrs.V.S.Joseph
	6	P.Amrutha	2	2	3			
	7	S.Thakshana	1	2				
	7	H.Piranika	2	1	1			
	8	T.Laniya	3					
	8	C.Yovana Shemughe	2	2				
	11	P. Shankari	1	1	1	2		Miss.A.G.Daniel
	12	T.Tharshika	3					
	13	P.Rakshana	3					
Hand Writing (Cursive)	10	Peace Earnesta	1	1	1	1		
	10	K.Sabaeeswariya	2	2				Mrs.V.S.Joseph
	11	Jellorine Calistus	1	1	2			Miss.M.H.Jeshani
	12	S.Mauura	1	1				
	12	Jeyathurkky	2	2	1			
	13	J.Sarmiya	2	2				
Dictation	6	Harshika	1	1	1			
	6	P.Samjukkta	2	2	2	2		
	7	H.Piranika	3					
	9	S.Jakshika	3					Mrs.I.Balendra
	10	M.Sumethi	1	1	1	1	1	
	10	T.Peace Earnesta	1	2				Mrs.S.Lerociyan
	11	S.Anushana Bharathy	1	2	2			
	12	S.Thuwaraha	3					
	`13	S. Harshayine	3					
Group Singing	(3 - 4)	BT/ Vincent School	1	1	1	2		Mrs.S.Lerociyan
Group Singing	(8,9,10)	BT/ Vincent School	1	1	1	2		Miss.M.H.Jeshani

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Mathematical Olympiad- 2017

Event	Division	Name Of Student	Divisional	Zonal	District	Province	National	Teacher incharge
Mathematical Olympiad	7	P.Thakshiniya		1		1		P. A. Kirishanthan
	7	K. Kuilshana		1		1		Mrs.M. Jeyathas
	11	C.Kishathdhana		1		1		Mrs. S.Ilanko

Mathematical Olympaid (Grade - 6)

Event	Division	Name Of Student	Divisional	Zonal	District	Province	National	Teacher incharge
Mathematical Olympaid (Grade - 6)	6	P.Pavashangary		✓				
		S.Ligashana		✓		✓		
		U.Kishani		✓		✓		
		S.Harshiga		✓				P. A. Kirishanthan
		V.Renuja		✓		✓		Mrs.M. Jeyathas
		J.Niluxsheka		✓		✓		Mrs. S.Ilanko
		S.Kishorthikka		✓				
		J.Princilla Jeni		✓		✓		
		S.Harshika		✓				
		U.Shapthavi		✓				
		P.Amrutha		✓		✓		
		V.Harshika		✓		✓		

Science Olympiad - 2017

Event	Division	Name Of Student	Divisional	Zonal	District	Province	National	Teacher incharge
Olympiad	6	V. Harshika	✓			8		Mrs.Bahirathan
Group	6	P.Amruutha	✓			9	21	
	6	Y.Divya	✓					
	6	K.Kishopitha	✓					
	6	V. Harshika	✓			8		
	6	J.Nilukshana	✓					
	6	P.Sathusara	✓					

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Science Quiz - 2017

Event	Division	Name Of Student	Divisional	Zonal	District	Province	National	Teacher incharge
Science Quiz	7	P.Thushirthana		1				Mrs.C.N.Johnpillai
	7	J.Bawanthy		3				
	8	P.Jeshanee		3				
	9	K.Akshayah		2				
	9	S.Kamalini		3				
	11	Amna Fathima		3				

Co - optrative day Competition - 2017

Event	Division	Name Of Student	Divisional	Zonal	District	Province	National	Teacher incharge
Speech	10	A.Shakiniyaa			2			
Essay		N.Nethra			1		3	Mrs.K.Verll
		S.Thajikka			3			
Art		V.Abinaya			1			
		S.Danushkka			2			

Art Competition - 2017

Event	Division	Name Of Student	Divisional	Zonal	District	Province	National	Teacher incharge
Art	11	V.Shadurshana			1			Mr.P.Kopinathan

Second Lanquage Sinhala - 2017

Event	Division	Name Of Student	Divisional	Zonal	District	Province	National	Teacher incharge
Speech	6	N.Akshaya		3				Mrs.S.Nalapathy
	7	M .Thamira		3				
	9	S.Jathuja		2				
	6	S.Lithushana		3				
	7	K.Piremitha		3				
	8	G.Gayani		1		1	2	
	8	P.Akshaya		1				
	9	S.Mathumitha		3				
	9	V.Sivastikka		2				

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Maths Quiz Competition - 2017

Event	Division	Name Of Student	Divisional	Zonal	District	Province	National	Teacher incharge
Maths Quiz	7	P.Thakshiniya	3	2				Mrs.I.Ilanko
	8	V.Dinushka	1	2				
	10	M.Sumetha	2	1				Mrs.M.Jeyathas
	11	S.Pravarshini	1	1				

Royal College Tamil Drama - 2017

Event	Division	Name Of Student	Divisional	Zonal	District	Province	National	Teacher incharge
Sola Acct..g	8	P.Akshaya					1	Mrs.D.Mayurathan
Script Wri...	10	T.Akshaya					1	
Vethiya Award	9	K.Kokitha					1	
Drama 45 day	11	24 Students Group					3	
Best Script	10	R.Rakshika						

Meelad Compeitition - 2017

Event	Division	Name Of Student	Divisional	Zonal	District	Province	National	Teacher incharge
Oratory	Junior 06 - 08	M.J.F.Fathima Rushaith				3		
		M.J.Fathima				1	1	Mrs.A.C.F.Shamla

Social Science Competition - 2017

Event	Division	Name Of Student	Divisional	Zonal	District	Province	National	Teacher incharge
Science Competition	6	S.Harshika		1				Mrs.L.Narenndran
	7	L.Laxshaya		1		3		
	8	K.Kimathri		2		1	3	Mr.S.Elankeeran
	10	M.Sumetha		1				
	10	A.Shahinya		2				
	11	N.Mamtha		1				Mrs.Navaneethan

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

All Island Tamil Day Competition - 2017

Event	Division	Name Of Student	Divisional	Zonal	District	Province	National	Teacher incharge
Essay	2	K. Sarmitha	3					Mrs.P.Rajajeyandran
Essay	3	V.Jaswini	3					Mrs.P.Rajajeyandran
Essay	4	G.kamshayini	2					Mrs.P.Rajajeyandran
	5	S.Saharmila	2					Mrs.K.Verl
Short Story	5	S.Sanjaya	1	1	1	1	2	Mrs.A. Subramaniyam
Speech	2	N.Ashni	2					Mrs.A. Subramaniyam
Speech	4	T.Shathvika	1	2				Mrs.A. Subramaniyam
Paavothal	4	J.Sukirna	1	2				Mrs.S.Sivalingam
Ilakkiya Vimarsam	5	T.Vithusha	1					Mrs.S.Sivalingam
Isaiyum Asaiyum	1	P.Shapthave	3					Mrs.S.Mohanathas
Music	2	B.Mathusha	2					Miss.T.Arani
Music	4	S.Nigetana	1	1	1	2		Mrs.K Ganeshamoorthy
Music Gr..p	1	A.Akshaya						Miss.T.Arani
		Y.lishalini						
		S.Sarmika						
		G.Aparajitha						
		T.Jeshanee	1	1	1	1	2	
		M.Rakshana						
		K.Kaviya						
		T.Laruja						
		R.Sanusiya						
		S.Tharpana						
Music Gr..p	2	P.Shangari						Mrs.K.Ganeshamoorthy
		S.Nigetana						
		K.Shanotha						
		P.Tharanya						
		S.Ramya						
		S.Koparnika						
		R.Piranavini	1	1	1	1	3	
		A.Roshini						
		S.Thenuka						
		P.Whyshnavi						

Digitized by Noolaham Foundation.

Dance(Ind)	2	L.Jeromie	1	1	1	2		Mrs.N Nimalan
Dance(Ind)	3	S.Mathangee	2					
Dance(Ind)	4	R.Vethikathevi	1	1	1	2		Mrs.N..Vikneshwaran
Dance(Ind)	5	S.Dineshkka	1	1	1	1	2	
Drama	Open	R.Rakshika	1 3					Mrs.D.Mayurathan
		D.Beaulah Jenusha						
		T.Akshaya						
		G.Kokitha						
		M.Mithusha						
		S.Kishardhana						
		V.Thanarika						
		M.Miruthy						
		M.Aboorva						
		S.Madumitha						
		K.Karunya						
		S.Sajani						
		P.Akshayaa						
Debate	Open	V.Thakshaya	1	1	1	1	1	Mrs.N.Sivarajah
		L.Hamchi						
		K.Umashangary						

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நன்றி மறப்பது நன்றன்று

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

- ஆசிச்செய்தி மற்றும் வாழ்த்துச் செய்திகள் வழங்கிய பெருந்தகைகளுக்கும்.
- ஆக்கங்கள் வழங்கிய ஆசிரியர்கள், மாணவிகள், பல்கலைக்கழக விரிவுரையாளர், வைத்தியர், மற்றும் கல்வி மான்களுக்கும்,
- சஞ்சிகையின் அட்டைப் படத்தினை வடிவமைப்பதற்கு உதவிய ஆசிரியர் **S.**வித்தியாதரன் அவர்களுக்கும்.
- புகைப்படங்களை எடுக்க உதவிய புகைப்படக் கலைஞர்களுக்கும்,
- மிகவும் குறுகிய காலத்தினுள் சிறப்பாக அச்சிட்டுத் தந்த வணசிங்கா அச்சகத்தாருக்கும்,
- சஞ்சிகை சிறப்பாக வெளிவர உதவியவர்களுக்கும், அவ்வெளியீட்டு விழாவிற்குச் சிறப்பான முறையில் ஒத்துழைப்பு வழங்கிய அனைத்து அன்புள்ளங்களுக்கும் எனது மனப்பூர்வமான நன்றிகள் உரித்தாகுக.

- பேழை சஞ்சிகைக் குழு -

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org