யா/ மானிப்பாய் விவேகானந்த வித்தியாசாலை

# நூற்றாண்டு விழா மலர்

## 1904 – 2004

MANIPAY VIVEKANANDA

VIDYASALAI

கற்றற்கழகு ஒழுக்கமும் பணிவும்

J/ MANIPAY VIVEKANANDA VIDYASALAI

# CENTENARY CELEBRATION MAGAZINE

04.09.2004

MANIPAY VIVEKANANDA VIDYASALAI

கற்றற்கழகு ஒழுக்கமும் பணிவும்

# நூற்றாண்டு விழா மலர்
# 1904 - 2004

## யா/ மானிப்பாய் விவேகானந்த வித்தியாசாலை
## J/ MANIPAY VIVEKANANDA VIDYASALAI

எமது பாடசாலையின் அருகில் அமைந்து அருள் பாலிக்கும்
மானிப்பாய் வேலக்கை முருகன் ஆலயம்

யாழ்ப்பாணத்துக்கு விஜயம் செய்த
உலகப் புகழ் பெற்ற இந்து சமயத் துறவி வேந்தர்
**சுவாமி விவேகானந்தரின்**
திருவடிகளில் இம் மலரைச் சமர்ப்பிக்கின்றோம்.

*சிரத்தையுடனும் தைரியத்துடனும் இரு.*
*ஆத்ம ஞானத்தை அடை.*
*பிறர் நலனுக்காக உன் வாழ்க்கையைத் தியாகம் செய்.*
*இதுவே நான் விரும்புவது. இதுவே என் ஆசீர்வாதம்.*

# பாடசாலைக் கீதம்

மானிநகர் விவேகானந்த வித்யாசாலை
தேனினிக்கும் தமிழ்போல் வாழியவே - ஈழ
மானிநகர் விவேகானந்த வித்யாசாலை
தேனினிக்கும் தமிழ்போல் வாழியவே.

ஞானக்கலை கல்வி ஞாலமதில் எமக்கே
நாளும் தரும் அன்னை நலம் பெறவாழியவே
மானிநகர் விவேகானந்த வித்யாசாலை
தேனினிக்கும் தமிழ்போல் வாழியவே.

இறையவர் எனப்போற்றும் எழுத்தறிவித்தவர்
நிறைவுடன் கல்விகலை நெஞ்சார நல்குவர்
குறைவிலா வாழ்வுநாம் குவலயத்தினில் வாழ
திறமையுடன் பயில்வோம் தீந்தமிழ்தரும் அன்னை.
(மானிநகர்.......)

அதிபர் ஆசிரியரை அனுதினம் பணிகுவோம்
மதிநிறைந்த கல்வி மாட்சிபெறுவோம் நாமே
துதிபாடி வித்யாசாலைத் தாயைத் தோத்தரிப்போம்
அதிதிறமையுடனே அவனி வாழ்வில் மிளிர்வோம்.
(மானிநகர்.......)

# தமிழ்த் தாய் வாழ்த்து

*வாழ்க நிரந்தரம் வாழ்க தமிழ் மொழி*
*வாழிய வாழியவே!*
*வான மளந்த தனைத்து மளந்திடும்*
*வண் மொழி வாழியவே.*
*ஏழ்கடல் வைப்பினுந் தண் மணம் வீசி*
*இசை கொண்டு வாழியவே!*
*எங்கள் தமிழ் மொழி எங்கள் தமிழ்மொழி*
*என்றென்றும் வாழியவே!*
*சூழ்கலி நீங்க தமிழ் மொழி ஓங்கத்*
*துலங்குக வையகமே!*
*தொல்லை வினைதரு தொல்லை யகன்று*
*சுடர்க தமிழ் நாடே*
*வாழ்க தமிழ் மொழி வாழ்க தமிழ் மொழி*
*வாழ்க தமிழ் மொழியே!*
*வான மறிந்த தனைத்து மறிந்து*
*வளர் மொழி வாழியவே!*

மகாகவி - பாரதியார்

# எமது பாடசாலை ஸ்தாபகர்

அமரர்

உயர் திரு

**சுவாமிநாதன் கனகரட்ணம் லோட்டன்**

அவர்கள்

# குரு ஆசி

## குருர்பிரஹ்மா குருர்விஷ்ணு குருர்தேவா மஹேஸ்வர!
## குருர்சாக்ஷாத் பரப்ரஹ்மா தஸ்மை ஸ்ரீகுரவே நம!

மானி நகரிலே வேலையம்பதியிலே அமைந்திருக்கும் விவேகானந்த வித்தியாசாலை மிகவும் போற்றுதற்குரியது. ஏறக்குறைய முப்பது வருடங்களுக்கு மேலாக நான் அறிந்தவரை பலர் இப்பாடசாலயில் கல்வி பயின்று மேதைகளாயிருக்கின்றார்கள். இன்று நூறு ஆண்டுகள் வீரநடை போட்டு வெற்றி விழாக்கோலம் பூண்டிருக்கும் இப்பாடசாலை எனக்கு முன்பு எழுபது வருடங்கள் எப்படித் திகழ்ந்திருக்கும் என்பதை நாமெல்லோரும் அறிவோம். விவேகானந்த வித்தியாசாலைக்கும் வேலக்கைப் பிள்ளையார் ஆலயத்திற்கும் நெருங்கிய பற்றுதலிருக்கின்றது. சைவம் என்றால் என்ன? என்று தெரியாத எத்தனையோ இளஞ்சிறார்களுக்கு சைவத்தைப் புகுத்தி சமயப்பற்றை ஏற்படுத்தி இவ்வாலயத்தில் தொண்டர்களாக ஆக்கி விடுவது இப்பாடசாலையும் அங்குள்ள ஆசிரியர்களுமே. இத்தகைய சகல வளங்களும் நிறைந்த இப்பாடசாலை மென்மேலும் பல நூற்றாண்டு விழாக்காணவேண்டி வேற்கையானிடம் வேண்டிக்கொண்டு விடைபெறுகிறேன்.

*'சர்வே ஜனாகாசுகினோ பவந்து'*

**ந. சுப்பிரமணியக்குருக்கள்**
*வேலக்கைப்பிள்ளையார் கோயில்*
*மானிப்பாய்.*

## வலயக் கல்விப் பணிப்பாளரின்
# ஆசிச் செய்தி

மானிப்பாய் விவேகானந்த வித்தியாசாலையின் நூற்றாண்டு விழா மலருக்கு ஆசியுரை அளிப்பதில் ஆத்ம திருப்தி அடைகின்றேன். வேலக்கைப் பிள்ளையாரின் நிறைந்த ஆசீர்வாதத்தோடும், பண்பும், கல்வியும் மிக்க நல்ல மா மனிதர்களாலும் உருவாக்கப்பட்டு நல்ல சமூகத் தொண்டாற்றும் இவ்வித்தியாசாலை கல்வி ஞானமும் தூர நோக்கும் கொண்ட திரு. சுவாமிநாதன் கனகரட்ணம் லோட்டன் அவர்களால் நிறுவப்பட்டு அருள்மிகு விவேகானந்த சபையைச் சேர்ந்த ஞானானந்த சுவாமிகளால் அடிக்கல் நாட்டப்பட்டு நாளுக்கு நாள் வளமாக வளரும் இவ் வித்தியாலயம் நல்லவர்களையும் வல்லவர்களையும் பழைய மாணவர்களாகக் கொண்டதனால் பல விதமான அனுகூலங்களைப் பெற்று வருகின்றது. திருவாளர். S. அருணாசலம், க. குழந்தைவேலு, வை. மயில்வாகனம், சு. கந்தசாமி, இரா. நடராசா, த. தர்மசோதி போன்ற நல்லதிபர்களினால் புகழ் பூத்த இவ்வித்தியாலயம் இன்று திருமதி. க. சரவணபவன் அவர்களின் தலைமையில் புதுப் பொலிவுடன் இயங்குகின்றது. வளரும் இவ் வித்தியாலயம் திருமதி. க. சரவணபவன் அவர்களது தலைமையில் நூற்றாண்டு விழாவைக் கொண்டாடும் இந் நன்னாளில் சகல நிறைவுகளும் பெற மனமுவந்து வாழ்த்துகின்றேன்.

திருமதி. றெஜினா இருதயநாதன்
*வலயக் கல்விப் பணிப்பாளர்*
*வலிகாமம் வலயம்.*

## உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளரின்
# *வாழ்த்துச் செய்தி*

யா/ மானிப்பாய் விவேகானந்த வித்தியாசாலை தனது நூறாவது ஆண்டு நிறைவை முன்னிட்டு உவகையுடன் வெளியீடு செய்யும் நூற்றாண்டு விழா மலருக்கு வாழ்த்துரை வழங்குவதில் நான் பெருமகிழ்வடைகின்றேன்.

வலிகாமம் கல்வி வலயத்தின் மானிப்பாய்ப் பிரதேசத்தில் ஆரம்பக் கல்வி விருத்திக்கென ஆரம்பிக்கப்பட்டு பல சோதனைகளுக்கு மத்தியிலும் சாதனைகள் புரிந்துவரும் இப்பாடசாலை நீண்டகால வரலாற்றுப் பெருமை கொண்டது.

வீரத் துறவியாக ஆன்மீகக் கல்விக்கு வழிகாட்டி நின்ற சுவாமி விவேகானந்தரின் பெயர் கொண்டு மாணவர்களின் இருள் நீக்கி அறிவொளி பரப்பி வரும் இப்பாடசாலை அறிஞர்களையும், பல துறை விற்பன்னர்களையும், கல்வியாளர்களையும் உருவாக்கிய பெருமைக்குரியது. இப்பணி இன்று வரை செவ்வனே நிறைவேறி வருவது யாவரும் அறிந்த தொன்றாகும்.

விவேகானந்தரின் இலட்சியப் பணி தொடரக் காரணமாக விளங்கும் அதிபர், ஆசிரியர், பெற்றோர், மாணவர்கள் அனைவரையும் மனதார வாழ்த்துவதோடு பாடசாலை மேன்மேலும் வளர்ச்சி பெற வேண்டி இறைவனைப் பிரார்த்திக்கிறேன்.

**திரு. சி. மாதவகுமாரன்**
*உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர்*
*ஆரம்பக் கல்வி*
*வலிகாமம் வலயம்.*

# கோட்டக்கல்விப் பணிப்பாளரின்
## ஆசிச் செய்தி

உயர்வான கல்விச் சேவையில் நூறு ஆண்டுகளைக் கடந்து 2004ம் ஆண்டில் நூற்றாண்டு விழாவையும் அதன் ஞாபகார்த்தமாக நூற்றாண்டு மலர் ஒன்றினையும் வெளியிடும் யா/ மானிப்பாய் விவேகானந்த வித்தியாசாலையை வாழ்த்துவதில் மட்டற்ற மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

சண்டிலிப்பாய் கல்விக் கோட்டத்தில் ஆரம்பக் கல்வி மட்டும் கற்பிக்கப்படும் பாடசாலைகளில் தனித்துவம் மிக்க ஒன்றாக பல்லாண்டுகள் விளங்கி வரும் இப்பாடசாலை ஐந்தாம் ஆண்டு புலமைப்பரிசில் பரீட்சையில் ஒவ்வொரு வருடமும் பல மாணவர்களைச் சித்தியடையச் செய்து எல்லோரது கவனத்தையும் ஈர்த்து வரும் ஒரு பாடசாலையாக விளங்கி வருகிறது. தொடர்ச்சியான இச்சாதனைகளோடு ஆங்கில தினப் போட்டி, தமிழ்த் தினப் போட்டி மெய்வல்லுனர் போட்டி ஆகிய இணைப் பாடவிதானச் செயற்பாடுகளிலும் சிறந்த வெற்றிகள் பலவற்றை ஈட்டி வரும் இப்பாடசாலை கல்விச் சமூகத்தின் பூரண ஒத்துழைப்பை பெற்ற ஒரு பாடசாலை என்பதை கல்வியுலகு நன்கறியும். இப்பாடசாலையின் பல்துறை வளர்ச்சிக்குச் சிறந்த அதிபர்களின் தொடர்ச்சியான பங்களிப்பும் ஆசிரிய சமூகத்தின் பூரண ஒத்துழைப்பும் பிரதான காரணமாக விளங்குகின்றது.

கல்வித் திணைக்களத்தினால் பிள்ளை நேயப் பாடசாலைகளில் ஒன்றாக இப்பாடசாலை தெரிவு செய்யப்பட்டிருப்பது இப்பாடசாலையின் கல்விச் சமூகத்திற்கு கிடைத்த பெரிய அதிஷ்டமாகும். அரசின் நேரடிக் கண்காணிப்பின் கீழ் சகல வசதிகளும் கொண்ட பாடசாலையாக காலப் போக்கில் இத்திட்டத்தின் கீழ் இப்பாடசாலை மாற்றியமைக்கப்படும். அதற்குரிய ஆரம்ப நடவடிக்கைகள் ஏலவே ஆரம்பிக்கப்பட்டு விட்டன.

திரு. த. தர்மசோதி அவர்கள் பத்தாண்டுகள் கடமையாற்றிய சிறப்பும், தற்போதைய அதிபர் திருமதி. க. சரவணபவன் அவர்கள் கடந்த இரண்டு வருடங்கள் தளராத ஊக்கத்துடன் ஆற்றிவரும் சேவையும் இப்பாடசாலை கல்வி, ஒழுக்கம், பண்பாடு, பௌதீக வளம் ஆகிய துறைகளில் சிறந்த வளர்ச்சிகளைப் பெற்று வருகின்றது என்பதை யாரும் மறுப்பதற்கில்லை. மானிப்பாய் பிரதேசத்தில் புகழ்பூத்த பழைய மாணவர் குழாம் ஒன்றை உருவாக்கிய சிறப்பு ஒன்றே இப்பாடசாலையின் தனித்துவத்தைக் காட்டுகிறது.

முதன் முறையாக நூற்றாண்டு விழா ஞாபகமாக மலர் ஒன்றை வெளியிடும் பாடசாலைச் சமூகத்துக்கும் மலர் வெளியீட்டுக் குழுவுக்கும் எனது நன்றியையும் மகிழ்ச்சியையும் தெரிவித்து எதிர்காலத்தில் மேலும் பல சிறப்புக்களை இப்பாடசாலை பெறுவதற்கு இறைவன் ஆசியை வேண்டி மனப் பூர்வமாக வாழ்த்துகின்றேன்.

**க. தனபால சிங்கம்**
*கோட்டக் கல்விப் பணிப்பாளர்*
*சண்டிலிப்பாய்.*

## முன்னாள் கொத்தணி அதிபரின்
# ஆசிச் செய்தி

*"கற்க கசடற கற்றவை*
*கற்றபின் நிற்க அதற்குத்தக"*

திருவள்ளுவர் கூறியது போல முழுமையாக பிழையின்ற கற்கவேண்டும், அதன்படி நடக்கவேண்டும்.

ஒரு மனிதனின் வாழ்க்கையில் முதல் ஏழு ஆண்டு காலமும் முக்கியமானவை. இக் காலப் பகுதியில் முதல் மூன்று அல்லது நான்கு ஆண்டுகள் பெற்றோரிடம் காலத்தைக் கழிக்கிறார்கள். பின்னர் இரண்டு அல்லது ஒரு வருடம் முன் பள்ளியில் கற்கிறார்கள். அடுத்த இரண்டு வருடங்களும் ஆரம்ப பாடசாலையில் கற்கிறார்கள். இந்த ஏழு வருட காலத்தில் ஒரு பிள்ளை எதிர்காலத்தில் எப்படிப் பட்டவராக வரப்போகிறார் என்பது நிச்சயம் ஆகிவிடும். ஒரு கட்டிடத்திற்கு அத்திவாரம் எவ்வளவு முக்கியமோ, அவ்வாறு ஒரு மனிதனுக்கு முதல் ஏழு ஆண்டுகளும் முக்கியமானவை.

இந்தக் காலப்பகுதியில் குழந்தை பெற்றோர், முன் பள்ளி ஆசிரியர், ஆரம்ப பாடசாலை ஆசிரியர்களால் வழி நடத்தப்படுகிறார். இந்த வழி நடத்தலுக்கு ஏற்ப அக்குழந்தையின் எதிர்காலம் அமையும் இக்காலப் பகுதியில் எதிர்காலம் பற்றிய எலும்புக் கூடு (Skeleton) அமைக்கப்படுகிறது. அதன் பின் தசை (flesh) வைக்கப்படுகிறது. பின்னர் அக்குழந்தை முழு மனிதன் ஆகிறான். இந்த காலப் பகுதியில் நல்லொழுக்கம் உள்ள, பண்பான, கல்வி ஆற்றல் உள்ள, ஆன்மீக வளர்ச்சி உள்ளவனாக மாற்றும் பொறுப்பு பெற்றோர், முன்பள்ளி ஆசிரியர்கள், ஆரம்ப பாடசாலை ஆசிரியர்களின் பொறுப்பாகும்.

ஆகையால் முன்பள்ளி ஆசிரியர்களும், ஆரம்ப பாடசாலை ஆசிரியர்களும் பயிற்றப்பட்டவர்களாக இருக்க வேண்டும். இன்று எமது சமூகத்தில் இது நடக்கிறதா? இவ்வாசிரியர்கள் அர்ப்பணிப்புடன் வேலை செய்வதற்கு அவர்களுக்கு உரிய வேதனம் வழங்கப்பட வேண்டும். இவர்கள் நன்கு கற்றவர்களாக இருப்பது அவசியம். "குட்டு வேண்டினாலும் மோதிரக் கையினால் வேண்ட வேணும்" என்பது போல குழந்தைகள் நன்கு கற்றவர்களுடன் மோதுண்டு (Interact) பழக வேண்டும். இவ்வாசிரியர்கள் பயிற்றப்பட்ட பட்டதாரிகளாக இருப்பது நல்லது. அப்பேற்பட்டவர்களுடன் பழகும் போது குழந்தையின் மூளை விருத்தியடைகிறது. அவரை ஒரு நல்ல பிரஜையாக மாற்றுவது இலகுவாகும். பொய், களவு இல்லாத சமூகத்தை உருவாக்கும் பொறுப்பின் ஆரம்ப நடவடிக்கை இவர்களினதாகும்.

நாங்கள் சிறுவர்களாக இருந்த காலத்தில் முன் பள்ளிகள் இல்லை. மூன்று வயது முடிந்தவுடனேயே ஆரம்ப பாடசாலையில் சேரலாம். எனினும் 7 வயதில் சேரும் மாணவர்களும் உள். அப்பிள்ளைகள் பெற்றோரிடமும், ஆரம்ப பாடசாலைகளிலும் தங்கள் பழக்க வழக்ங்களை கற்றுக் கொள்கிறார்கள்.

ஆரம்ப காலம் தொட்டு இன்று வரை மானிப்பாய் விவேகானந்த வித்தியாசாலை மிகவும் சிறப்பாக இயங்கி வருகிறது. இக்காலப் பகுதியில் பல்லாயிரக் கணக்கான நற் பிரஜைகளை உருவாக்கி உள்ளது. இப்பாடசாலையில் படித்த பலர் இன்று பெரிய வைத்திய நிபுணர்களாக, பொறியியளராக, வியாபார முதல்வர்களாக உள்நாட்டிலும் வெளிநாட்டிலும் கடமை புரிகிறார்கள், கடமை புரிந்துள்ளார்கள்.

எனது ஆரம்பக் கல்வியை இப்பாடசாலையில் ஆரம்பித்தேன். ஒரு பழைய மாணவன் என்ற முறையில் நூற்றாண்டு மலருக்கு ஆசியுரை வழங்குவதில் பெரு மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். இப் பாடசாலை மேன்மேலும் வளர்ந்து, தொடர்ந்தும் இலங்கையில் ஒரு சிறந்த ஆரம்ப பாடசாலை என திகழ வேண்டும் என பிரார்த்திக்கிறேன். எனது அனுபவத்தில் இருந்து நான் கூற விரும்புவது என்னவென்றால் ஆரம்ப பாடசாலைகள் தொடர்ந்தும் ஆரம்ப பாடசாலைகளாகவே திகழ வேண்டும். அப்போதுதான் ஆரம்ப கல்விக்கு முக்கியத்துவம் கிடைக்கும்.

**செ. கேசவராஜன்**
*பழைய மாணவன்*
*முன்னாள் அதிபர், மானிப்பாய் இந்துக் கல்லூரி*
*முன்னாள் கொத்தாணி அதிபர், மானிப்பாய்.*

# ஆசிச் செய்தி

யா/ மானிப்பாய் விவேகானந்த வித்தியாசாலையின் நூற்றாண்டினைச் சிறப்பிக்கும் வகையில் சிறப்பு வெளியீடாக வெளிவரும் நூற்றாண்டு மலருக்கு ஆசிச்செய்தி வழங்குவதில் மட்டற்ற மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

திரு. குழந்தைவேலு அவர்கள் அதிபராக இருந்தபோது விவேகானந்த வித்தியாசாலையைப் பற்றி முதலில் கேள்விப்பட்டிருந்தேன். பிற்காலத்தில் திரு. கந்தசாமி, திரு. நடராஜா, திரு. தர்மசோதி போன்றவர்கள் அதிபர்களாக இருந்தபோது இப்பாடசாலைக்குச் செல்லும் வாய்ப்பு கிடைத்திருந்தது. குறிப்பிட்ட ஒரு காலப் பகுதியில் இவ் வித்தியாலயம் மாணவர்களுக்கு அறிவு புகட்டும் ஆலயமாக மட்டும் அமையாமல் இது இராணுவ நடவடிக்கையால் இடம் பெயர்ந்த மக்களைக் காக்கும் சரணாலயமாகவும் விளங்கியது. அப்போது நித்தமும் செல்லும் சந்தர்ப்பம் எனக்குக் கிடைத்திருந்தது. அக்காலப்பகுதியில் தான் பெற்றிருந்த அற்ப சொற்ப வளங்களை எல்லாம் இவ் வித்தியாலயம் இழக்க நேரிட்டது. இதன் பின்னால் அதிபராக வந்தவர் வரிசையில் ஈற்றில் நிற்பவர் திருமதி. க. சரவணபவன் ஆவார். இவர் காலத்தில் இவ் வித்தியாலய விழாக்களுக்குச் செல்லும் சந்தர்ப்பங்கள் எனக்குக் கிடைத்ததுண்டு. இவர் காலத்தில் இவ் வித்தியாலயம் இழந்த பொருட்களுடன் புதிய வளங்களையும் ஓரளவு பெற்றிருப்பதாக உணரக்கூடியதாக இருக்கின்றது. இருந்தும் இவ் வசதிகள் இக்கால கல்விச் செயற்பாடுகளுக்கு போதக்கூடியன அல்ல. இவ் வித்தியாலயம் அனைத்து வசதிகளையும் பெற, துறைசார் சிறந்த கலைவர்கள் எம் நாட்டிற்குக் கிடைக்க ஆசிரியர்களும் மாணவர்களும் மேலும் முயற்சிக்க வேண்டும். இவ் வித்தியாலயம் மேலும் பல வளங்களைப் பெற்றுச் சிறக்க வாழ்த்துகிறேன்.

**Dr. D. Gunarajasingam**
Senior lecturer
Dept. of Physiology,
University of Jaffna.

# ஆசிச்செய்தி

ஆரவாரமற்ற அமைதியான சூழல், வானுயர்ந்த மரங்கள், அவற்றைத் தழுவி வரும் தென்றல், அவ்வானுயர் மரங்கள் வழங்கும் நிழல், இவை யாவற்றையும் இயற்கை ஈந்த கற்றலுக்கான கவி நிலையாக கொண்ட மானிப்பாய் விவேகானந்த வித்தியாசாலை நூற்றாண்டு கால வரலாற்றுச் சாதனை படைத்து தலை நிமிர்ந்து நிற்கின்றது.

ஆலயங்களுக்கு அணித்தாகவே வித்தியாலயங்கள் அமைக்கப்பட்ட பண்டைய கல்வியியற் சிந்தனைக்கமைவாக நிர்மாணிக்கப்பட்டதே இவ் வித்தியாசாலை. இக்கல்விச் சிந்தனை மிக உயர்ந்த விழுமியங்களைப் பேணிப் பாதுகாப்பதோடு கல்வியின் தரத்தை உயர்ந்த நிலையிலும் வைத்திருந்தது. அதற்கமைவாய் விவேகானந்த வித்தியாசாலை தனக்கான ஒரு முத்திரையை கல்விப் புலத்தில் மிக ஆழமாக உறுதியாகப் பதித்துள்ளது. பதிக்கப்பட்ட முத்திரை மென்மேலும் துலங்க வேண்டும். அதன் துலக்கம் இச் சூழலில் மட்டுமன்றி அயற் கிராமங்களிலும் வாழும் சின்னஞ் சிறார்களினூடாகத் தெரியவேண்டும் என இந்நூற்றாண்டு நாளில் வாழ்த்துவதில் மகிழ்வுறுகின்றேன்.

**த. தர்மசோதி**
*முன்னாள் அதிபர்*
*அதிபர், சுதுமலை சிந்மய பாரதி வித்தியாசாலை*

# ஆசிச் செய்தி

## ஆரம்பக் கல்விக்கு உறுதியான அடித்தளத்தைக் கொண்டிருக்கும் கல்விக் கூடம்.

யாழ்ப்பாணம் மானிப்பாய் விவேகானந்த வித்தியாசாலையின் 100வது ஆண்டு நிறைவையொட்டி இச் சஞ்சிகைக்கு ஆசியுரை வழங்கும் சந்தர்ப்பம் கிடைத்ததையிட்டுப் பெருமகிழ்ச்சி அடைகின்றேன்.

பழமையும் பெருமையும் வாய்ந்த இப் பாடசாலை 100 ஆண்டுகள் கல்விப் பணி செய்து, ஆரம்பக் கல்வியின் அடித்தளத்தை உறுதியாக அமைத்து, திறமை, பண்பாடு, கலாச்சாரம் மிக்க மாணவர்களைச் சமூகத்துக்கு அளித்துக் கொண்டிருப்பது பாராட்டப்பட வேண்டியது.

இவ்வாறு தன் வளர்ச்சியின் வரலாற்றையும், சாதனைகளையும் மாணவர் ஆக்கங்களையும் தாங்கி முதன் முதலாக வெளிவரும் இம்மலர் மணம் பரப்ப வாழ்த்துகின்றேன்.

இதனூடாக இப்பாடசாலை மாணவச் செல்வங்கள் கல்வியிலும் ஒழுக்கத்திலும் சிறந்து விளங்க வேண்டுமென்று ஆசிக்கின்றேன். இப்பெரு முயற்சியில் முன்னின்று உழைத்து வரும் அதிபர், ஆசிரியர்கள், மாணவர்கள், பெற்றோர்கள், பழைய மாணவர்களையும் வாழ்த்துகின்றேன்.

**திருமதி. பொ. ஜெயசிங்கம்**
*இப்பாடசாலையின் முன்னைநாள்*
*ஆசிரியையும், ஓய்வு பெற்ற*
*ஆரம்பக் கல்வி ஆலோசகர்.*

# ஆசிச் செய்தி

## மாதா, பிதா, குரு, தெய்வம்

மனித வாழ்வில் கல்வி இன்றியமையாதது. அறியாமையைப் போக்கி மனிதனைச் சிந்திக்கவும் செயற்படவும் தூண்டுவது கல்வியே. அந்த வகையில் யா/ மானிப்பாய் விவேகானந்த வித்தியாசாலை தனிச் சிறப்பைப் பெற்றுள்ளது. ஒழுக்க மேம்பாட்டிலும் பண்பாடுள்ள மாணவர்களை உருவாக்குவதிலும் இப் பாடசாலை மேம்பட்டு நிற்கின்றது. தலைச் சிறந்த அதிபர், ஆசிரியர்களின் நிர்வாகக் கட்டமைப்பு, கற்றல், கற்பித்தல், சிறப்பாக இருக்கின்றன.

எத்தனையோ கல்விமான்களையும், ஒழுக்கசீலர்களையும் உருவாக்கிப் பெருமையடைகின்றது. யா/மானிப்பாய் விவேகானந்த வித்தியாசாலை. இக்கால கட்டத்தில் நான் கடமையாற்றும் பகுதியில் தனது 100வது ஆண்டு விழாவை இப்பாடசாலை கோலாகலமாக கொண்டாடுவதையிட்டு நான் பெரிதும் மகிழ்வடைகின்றேன். எல்லாம் வல்ல வேலக்கையானின் வழி நடத்தலால் பாடசாலை மேன்மேலும் சகல முயற்சிகளில் முன்னேறி வெற்றிகானவேண்டுமென வாழ்த்துகின்றேன்.

இராசவல்லவன் இராசயோகன்
*கிராம சேவை அலுவலர்*
*மானிப்பாய் தெற்கு. J/139*

C. BALAKRISHNAN
Ex-Deputy Principal
Manipay Hindu College,
Manipay.

Lawton Road,
Manipay.

*I am pleased and privileged, to have been requested, to forward a message to the centenary magazine, to be released in connection with the centenary celeberations of J/ Vivekananda Vidiasalai, Manipay.*

*The school was founded by my grand father, the late Mr. Swaminathan **Kanagaratnam Lawton**, who was its first manager as well, on a plot of land belonging to him. It was the time when the maintenance and the payments of salaries etc were on the shoulders of the management. This procedure continued till the vesting of the school to the government, by his son, the late Mr. Kanagaratnam Swaminathan, and later by his grand son the late Mr. Swaminathan Vamadevan.*

*The basic foundation laid by this esteem school was the force, that produced many eminent doctors, engineers, graduates, teachers and so on not only among his relations, but in the community at large. At this juncture, a special mention should be made of late Mr. B. R. Devarajan a grandson - who served the United Nation as an Economist.*

*As in the case of any leading institution in the North, this esteem school faced lean times too. Popularity and the well being of any institution depends on the teaching staff and the results produced at examinations and extra curricular activities. Realising this fact, a whole hearted, sincere staff, should take all effort, not only imparting knowledge but also moulding the young minds to become good future citizens.*

*Finally, I hope and pray that this school will continue to progress further year by year, and become the most popular school in the Parish.*

**C. Balakrishnan.**

உ

சிவமயம்

# ஆசிச் செய்தி

மானிப்பாயில் சுவாமி விவேகானந்தரின் திருப்பெயர் கொண்டு நூறு வருடங்களுக்கு மேல் விளங்கும் விவேகானந்த வித்தியாசாலையின் நூற்றாண்டு விழா கேட்டுப் பெருமை கொள்பவர்களில் யானும் ஒருவன் சுவாமி விவேகானந்தர் யாழ் மண்ணில் காலடி பதித்த பின் உருவாகிய இப்பாடசாலை சிறப்புற்று விளங்க அடியேனது மனமார்ந்த பிரார்த்தனை ஆகும். சுவாமி விவேகானந்தர் மனிதனை உருவாக்கும் கல்வி, ஆன்மீகக் கல்வியை பல தடவை வற்புறுத்தியுள்ளார். இதனை நாம் கடைப்பிடித்தால் நமது எதிர்காலம் சிறப்புறும். இதில் ஐயமில்லை.

*அன்புள்ள*
*அன்னையின் அடியவன்*
**சுவாமி சித்ரூபானந்தா**
*ஸ்ரீ இராமகிருஷ்ண சாரதா சேவாச்சிரமம்*
*பருத்தித்துறை.*

# எங்கள் அதிபர்

**திருமதி. கமலாதேவி - சரவணபவன்**

# அதிபரின் செய்தி

பெருமதிப்புக்குரிய முதன்மை விருந்தினர் அவர்களே! பெருமதிப்புக்குரிய சிறப்பு விருந்தினர் அவர்களே! சகோதரப் பாடசாலை அதிபர்களே! அன்புக்குரிய ஆசிரியர்களே! பெற்றோர்களே! பெரியோர்களே! பழைய மாணவர்களே! மாணவர்களே! பாடசாலை நலன் விரும்பிகளே!

இப்பாடசாலை வரலாற்றிலே குறிப்பிடத்தக்க மிக முக்கியமான பெருமையுடைய நிகழ்வான இந்நூற்றாண்டு விழாவிற்கு வருகை தந்துள்ள உங்கள் அனைவரையும் பேருவகை பொங்க வாழ்த்தி வருக! வருக! என வரவேற்பதில் பெருமையடைகின்றேன்.

இப்பாடசாலையானது மானிப்பாயைச் சேர்ந்த பெருந்தகை திருவாளர். சுவாமிநாதன் கனகரட்ணம் லோட்டன் அவர்களால் 1904ம் ஆண்டு புரட்டாதி மாதம் 4ம் திகதி நிறுவப்பட்டு நூறாண்டு காலமாகத் தனது அரும் பெரும் சேவைதனைச் செய்து புகழுடன் நிமிர்ந்து நிற்கின்றது. நூற்றாண்டு காணும் இப்பாடசாலை எத்தனையோ தலைச் சிறந்த அதிபர்களையும் அறிவுசால் ஆசிரியர்களையும் தன்னகத்தே கொண்டு ஆயிரக் கணக்கான அறிஞர்களையும் வித்தகர்களையும், உத்தமர்களையும் உருவாக்கி உள்ளம் பூரிப்படைந்துள்ள இவ்வேளையில் நாம் விழாக்கோலம் கண்டு பெருமையடைகின்றோம். இப் பாடசாலையின் வளர்ச்சிப் படிகள் ஒவ்வொன்றுக்கும் காரணகர்த்தாவாக விளங்கும் இப்பாடசாலையின் நிறுவுநர் உயர்திரு. சுவாமிநாதன் கனகரட்ணம் லோட்டன் அவர்களை நன்றியோடு நினைவு கூர வேண்டிய பாரிய கடப்பாடு எம் ஒவ்வொருவருக்கும் உண்டு. அவர் தம் அரிய இச் சேவைக்கு நாம் செய்யும் நன்றிக் கடன் இக் கல்விக் கூடத்தை மென்மேலும் வளர்த்தெடுப்பதேயாகும். இவற்றுக்கெல்லாம் அருள் பாலிக்க வேண்டுமென்று அருள் மிகு வேலக்கை முருகனைப் பிரார்த்திக்கின்றேன்.

## பாடசாலையின் ஆரம்பமும் வளர்ச்சியும்

எமது நாடு அந்நியர் ஆட்சியில் அடிமைப்பட்டிருந்த காலத்தில் இந்து சமய சூழலில் ஒரு பாடசாலை அமைக்க வேண்டுமென்று ஆவலுற்ற பெரியார் உயர்திரு. சுவாமிநாதன் கனகரட்ணம் லோட்டன் அவர்கள் மானிப்பாய்ப் பிரதேசத்தில் வேலக்கை முருகன் ஆலய அருகாமையில் பாடசாலை ஆமைக்க விரும்பி அயராது உழைத்ததன் பலனாகத் தோன்றியது யா/ மானிப்பாய் விவேகானந்த வித்தியாசாலை ஆகும். பாடசாலை அமைந்துள்ள காணியும் நிறுவுநர் அவர்களால் பாடசாலைக்கென நன்கொடையாக வழங்கப்பட்டதாகும். 1904.09.04இல் விவேகானந்த சபையைச் சேர்ந்த ஞானானந்த சுவாமிகளால் அடிக்கல் நாட்டப்பட்டு, அமைக்கப்பட்ட இப்பாடசாலை யாழ்ப்பாண மாவட்டத்திலே சுவாமி விவேகானந்தரின் பெயரைத் தாங்கி நிற்கும் ஒரு பாடசாலையாகத் திகழ்கிறது. இப்பாடசாலை நிறுவப்பட்ட காலத்திலிருந்து பாடசாலைக்கு நியமிக்கப்பட்ட ஆசிரியர்களுக்கான சம்பளமும் நிறுவுநர் அவர்களாலேயே வழங்கப்பட்டு வந்தது. இப்பாடசாலை ஆரம்பிக்கப்பட்டுத் துரித வளர்ச்சி அடைந்து வருவதைக் கண்ட பெரியோர்கள் இப்பாடசாலை மாணவர்களின் மேற்படிப்புக்கென ஒரு பாடசாலை நிறுவ வேண்டுமென உணர்ந்தார்கள். அதன் காரணமாக இப்பாடசாலையில் இருந்து எடுத்துச் செல்லப்பட்ட ஒரு தொகுதி தளபாடங்களுடன் ஆரம்பிக்கப்பட்டதே மானிப்பாய் இந்துக் கல்லூரிஆகும். மானிப்பாய் விவேகானந்த வித்தியாசாலையே மானிப்பாய் இந்துக் கல்லூரியின் அத்திவாரம் என்ற பெருமையையும் பெற்று விளங்குகிறது.

இப்பாடசாலை பற்றிய தகவலின்படி முதன் முதலாகப் பணியாற்றிய அதிபர் அராலியைச் சேர்ந்த திரு. S. அருணாசலம் அவர்கள் ஆவர். இவர் அன்பும், பண்பும் நிறைந்த அதிபர் ஆவார். அறிஞர்களாலும், பெரியோர்களாலும் சமூகத்தாலும் போற்றப்பட்டவர். 'செய்யும் தொழிலே தெய்வம்' என்று மதிப்புக் கொடுத்த பெருமை அதிபர் அருணாசலத்திற்கே பொருத்தமாகும். இவரது காலத்தில் கீழ்ப்பிரிவு தொடக்கம் ஏழாம் வகுப்பு வரை வகுப்புக்கள் நடைபெற்றன.

அதிபர் அருணாசலத்தின் பின் தாவடியைப் பிறப்பிடமாகக் கொண்டவரும் நாவலியில் வசித்து வந்தவருமான திரு. க. குழந்தைவேலு அவர்கள் அதிபர் பதவியைப் பொறுப்பேற்றார்.

இவர் அதிபர் அருணாசலம் அவர்களின் சேவையைப் பின்பற்றி 8ம் வகுப்பை ஆரம்பித்து ஒரு வருட காலம் முடிவுறும் நேரத்தில் அரசாங்கம் 6ம், 7ம், 8ம் வகுப்புக்களை இப்பாடசாலையிலிருந்து எடுத்துக் கொண்டதால் மாணவர்களின் வரவில் வீழ்ச்சி கண்டது. எனினும் இவர் உற்சாகத்துடன் பெற்றோர்களையும் நலன் விரும்பிகளையும் அடிக்கடி சந்தித்துப் பாடசாலைக்கு மாணவர்களை வரச் செய்து உற்சாகத்துடன் கல்வி கற்பித்தார். பாடசாலைக் கட்டடத்தைத் திருத்தி அமைத்தார். தொடர்ந்து இல்ல விளையாட்டுப் போட்டி சுகாதார வாரம், கல்வி வட்டாரக் கொண்டாட்டம் என்பவற்றையும் சிறந்த முறையில் நடத்தினார். சிறந்த ஆசிரியர்களான திருமதி. அன்னமுத்து ஆசிர்வாதம், திரு. ந. நடேசன் அவர்களும் இவருடன் இணைந்து சிறந்த முறையில் மாணவர்களுக்குக் கல்வி புகட்டி வந்தார்கள்.

அதிபர் திரு. க. குழந்தைவேல் அவர்கள் ஓய்வு பெற்ற பின்பு திரு. வை. மயில்வாகனம் அவர்கள் அதிபராகக் கடமை புரிந்த காலத்தில் மாணவர் வரவு குறைவாக இருந்த போதும் அதிபரின் ஊக்கத்தினால் கல்வி வளர்ச்சியில் உயர்வு காணப்பட்டது.

இவரைத் தொடர்ந்து திரு. சு. கந்தசாமி அவர்கள் அதிபர் பதவியை ஏற்றுக் கொண்டார். பாடசாலையின் மாணவர் வரவை உயர்த்துவதற்காக அரும்பாடுபட்டார். இவரது முயற்சியின் பயனாக 1978ல் மாணவர் வரவு துரித வளர்ச்சி கண்டது சமூக ஒத்துழைப்பும் இவருக்கு உறுதுணையாக அமைந்தது. இவரது காலத்தில் பாடசாலைக் கட்டடங்கள் கட்டப்பட்டன. பாடசாலை அபிவிருத்திச் சபை அமைக்கப்பட்டு பாடசாலையின் முன்னேற்றத்திற்கும் மாணவர்களின் ஒழுங்கான வரவுக்கும் அனுசரணையாகச் செயற்பட்டது. 1984 இவர் இளைப்பாறியதன் பின்னர்

திரு. பொ. இரா. நடராஜன் அதிபர் அவர்கள் பொறுப்பேற்றுப் பாடசாலையைச் சிறப்புற வழிநடத்தினார். இவர் காலத்தில் தமிழ்த் தினப் போட்டி, மெய் வல்லுநர் போட்டி ஆங்கில தினப் போட்டி, சைவ சமயப் பரீட்சை போன்றவற்றில் மாணவர் ஈடுபாட்டுடன் பங்கு பற்றி பரிசில்களும் பெற்றனர். தரம் – 5 புலமைப்பரிசில் பரீட்சையிலும் சித்தியடைந்துள்ளனர். திரு. பொ. இரா. நடராஜன் அவர்களின் காலத்தில் மாணவர்கள் சீருடையை நடைமுறைக்குக் கொண்டு வந்தார்.

இவரது காலத்திற்குப் பின்னர் திரு. த. தம்பையா தர்மசோதி அவர்கள் 1993ல் பாடசாலைப் பொறுப்பை ஏற்றுள்ளார். இவரது காலத்தில் கற்றற் செயற்பாடுகள் மிகவும் திருப்திகரமாக அமைந்தது. தரம் 5 புலமைப்பரிசில் பரீட்சையில் சிறந்த பெறுபேறுகளை மாணவர்கள் பெற்று

பாடசாலைக்குப் பெருமை சேர்த்தனர். தமிழ், ஆங்கிலம், பண்ணிசை, திருக்குறள் போன்ற பல போட்டிகளில் இவர் மாணவர்களை ஊக்குவித்தார். பாடசாலைக்கு அருகாமையில் அமைந்த நிறுவுநர்களின் வழித்தோன்றலாகிய திருமதி. அனுஷியா வாமதேவன் அவர்களுக்குச் சொந்தமாகிய காணியைப் பெற்றோரின் பங்களிப்புடன் குறைந்த விலையில் பெற்றுப் பாடசாலையின் விஸ்தீரணத்தை அதிகரிக்க வழி செய்தார். மேலும் இப்பாடசாலையில் இருந்து புலமைப்பரிசில் பரீட்சையில் சித்தியடையும் மாணவர்களை ஊக்குவிப்பதற்காக திருமதி. அனுஷியா வாமதேவன் அவர்களிடமிருந்து அன்பளிப்பாக கிடைக்கப் பெற்ற ரூபா 25,000/=தை வங்கியில் நிரந்தர வைப்பிலிட்டு, அதன் மூலம் கிடைக்கும் வட்டிப் பணத்தை புலமைப்பரிசில் பரீட்சையில் சித்தி பெறும் மாணவர்களின் பெயரில் சேமிப்பு வங்கிக் கணக்கை ஆரம்பித்து வைப்பிலிட்டு வழங்கப்படுகிறது. இதன் மூலம் இம் மாணவர்கள் பயன் பெற வழி செய்தார்.

G.T.Z நிறுவனத்தினின் உதவியைப் பெற்று பாடசாலைக்கு சிறந்த மலசல கூடத்தொகுதியை அமைத்தார். அத்துடன் நீர்த்தாங்கியும் குழாய் வசதியும் தனது சொந்த முயற்சியால் அமைத்துப் பாடசாலையின் வளர்ச்சியில் அதிக அக்கறை காட்டினார். இவரது பாடசாலை நிர்வாகத்தில் அதிபர் ஆசிரியர்களுக்கிடையில் நல்லுறவு பேணப்பட்டு வந்தது. இவர் 21.03.2002 இல் பதவி உயர்வு பெற்று வேறு பாடசாலைக்கு இடமாற்றம் பெற்றுச் சென்றார்.

இவரது இடமாற்றத்தைத் தொடர்ந்து பாடசாலையில் கடமையாற்றிய சிரேஷ்ட ஆசிரியை திருமதி. கமலாதேவி சரவணபவன் அவர்கள் அதிபராக நியமிக்கப்பட்டு கடமையாற்றி வருகின்றார். தற்போது இவருடன் ஆசிரியர்களாக திருமதி. J.V. மனோகரதாசன், செல்வி. க. வானதி, திருமதி. கௌ. வதனவாசன், திரு. K. லயன்ல். மோகனதாஸ் ஆகியோரும் கடமையாற்றுகின்றனர்.

இக்காலப்பகுதியில் இப்பாடசாலை பிள்ளை நேயப் பாடசாலையாகத் தெரிவு செய்யப்பட்டு யுனிசெவ் நிறுவனத்தின் அனுசரணையுடன் கல்வித் திணைக்களத்தால் வழங்கப்பட்ட நிதியுதவி மூலம் வகுப்பறை மறு சீரமைப்பு வசதிகள் செய்யப்பட்டன. அதனைத் தொடர்ந்து இப்பாடசாலையின் முன்னை நாள் அதிபரான அமரர் திரு. க. குழந்தைவேல் அவர்களின் புதல்வியும் இப்பாடசாலையின் பழைய மாணவியுமான திருமதி. வித்யா A. பிள்ளை அவர்கள் அமெரிக்காவிலிருந்து 2003 இல் இங்கு வருகை தந்தபோது தன்னுடைய ஆரம்பக் கல்விப் பாடசாலைக்கு தனது தந்தையின் ஞாபகார்த்தமாக ஒரு நூல் நிலையம் அமைத்துத் தர விரும்பினார். அதன்படி கல்வித் திணைக்கள அனுமதியோடு அவரது நிதியுதவி மூலம் பாடசாலைக்கென ஒரு நூல் நியைலமும் அமைத்துள்ளோம். தனது தந்தையாரான முன்னாள் அதிபர் திரு. க. குழந்தைவேல் அவர்களின் ஞாபகார்த்தமாக அமைக்கப் பெற்ற இந்நூல் நிலையத்தைப் பாடசாலையின் நூற்றாண்டு விழாத் தினத்தின் போது திறந்து வைப்பது சாலப் பொருத்தமாக அமையும் என அவர் விரும்பிய படியே இக்கைங்கரியம் கைகூடியமையை இட்டு மகிழ்வடைவதுடன் அவர்களுக்கு எமது மனப்பூர்வமான நன்றியையும் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

## கடந்த பத்து ஆண்டுகளில் புலமைப் பரிசில் பரீட்சையில் சித்தி பெற்றவர்களும் வெட்டுப்புள்ளியை அண்மித்தவர்வகளும்

**1994** வெட்டுப்புள்ளி - 142

| பெயர் | புள்ளி |
|---|---|
| ஜெ. சங்கீதா | 162 |
| கு. வேணி | 159 |
| ம. கார்த்திகா | 152 |
| ப. திருக்குமரன் | 147 |
| க. குமரதாசன் | 145 |

**1995** வெட்டுப்புள்ளி - 108

| பெயர் | புள்ளி |
|---|---|
| இ. கலைவாணி | 133 |
| ந. காந்தரூபன் | 120 |

**1996** வெட்டுப்புள்ளி - 98

| பெயர் | புள்ளி |
|---|---|
| வை. தனுயா | 127 |
| இ. கஜதர்சினி | 126 |
| தி. சொரூபன் | 103 |
| மு. செந்தூரன் | 103 |
| கி. நிர்மல் | 99 |
| கி. கல்கிராஜ் | 95 |
| அ. சாண்டியன் | 92 |

**1997** வெட்டுப்புள்ளி - 93

| பெயர் | புள்ளி |
|---|---|
| பா. கிஷாந்தன் | 128 |
| சு. சனாதன் | 115 |
| ந. விஜிதா | 109 |
| சே. விந்துயா | 100 |
| ர. சோபனா | 100 |
| செ. செல்வமலர் | 89 |
| க. மகேஸ்வரன் | 85 |

**1998** வெட்டுப்புள்ளி - 110

| பெயர் | புள்ளி |
|---|---|
| சு. தஸ்நீன்குமார் | 134 |
| பா. துஸயந்தன் | 125 |
| சு. சாந்தரூபி | 124 |
| சி. ஸ்ரீசாந் | 121 |
| ம. சமுத்திரராஜ் | 118 |
| ம. துசான் | 118 |
| சி. வினோத் | 118 |
| தி. டர்சிகா | 117 |
| சு. தனுசியா | 116 |
| கி. கஸ்தனி | 105 |
| பு. பார்த்தீபன் | 104 |
| மு. மயூரன் | 104 |

**1999** வெட்டுப்புள்ளி - 118

| பெயர் | புள்ளி |
|---|---|
| து. அஜந்தா | 153 |
| சே. அனுசா | 144 |
| சு. சியாம்குமார் | 144 |
| கா. சுத்தானந் | 142 |
| சி. வைஷ்ணவி | 127 |
| ஸ்ரீ. குகராஜா | 125 |
| சி. சத்தியதாஸ் | 120 |
| ச. பிரியதர்சினி | 120 |
| க. தர்மேஸ்வரன் | 117 |
| ஜெ. ஜனனி | 113 |

**2000** வெட்டுப்புள்ளி - 134

| பெயர் | புள்ளி |
|---|---|
| பு. இரோஷன் | 164 |
| சி. தர்சிகா | 163 |
| இ. கஜேந்தனன் | 152 |
| சி. டுஸ்யந்தன் | 151 |
| சி. பிரதீபன் | 142 |
| ம. விறோயினா | 138 |
| ம. கஜன்ராஜ் | 133 |
| சி. திர்சிகாயினி | 130 |
| ந. பிரதீபா | 129 |
| த. தனுயா | 127 |
| ப. வத்சலா | 127 |
| இ. கஜதர்சன் | 125 |

**2001** வெட்டுப்புள்ளி - 118

| பெயர் | புள்ளி |
|---|---|
| பா. கர்சிக்கா | 148 |
| பி. றெஜிறஜீவன் | 140 |
| பே. ஜெ. ஜீவகன் | 136 |
| வெ. ஸ்ரீ. முகுந்தவேள் | 122 |
| பா. தயாளினி | 121 |
| து. பிரணவன் | 118 |
| ச. றெனோல்ட் | 117 |
| தி. செல்வகணேஸ் | 117 |
| கு. சிவறூபினி | 112 |

**2002** வெட்டுப்புள்ளி - 118

| பெயர் | புள்ளி |
|---|---|
| மோ. ஜனகன் | 152 |
| சி. கோபிநாத் | 143 |
| சி. ரஜீபன் | 141 |
| இ. யமுனாவாணி | 133 |
| சி. தார்மீகன் | 130 |
| சி. நர்மதா | 121 |
| த. வஜீதா | 120 |
| அ. நிறோஜன் | 118 |
| சி. யாழினியன் | 117 |
| ம. ஜெஸ்மினா | 115 |
| ம. மதுராஜினி | 115 |
| இ. கிங்ஸ்ரினா | 114 |

**2003** வெட்டுப்புள்ளி - 118

| பெயர் | புள்ளி |
|---|---|
| ர. மயூரி | 157 |
| கு. நிஜானி | 132 |
| ந. சரண்யா | 126 |
| பு. டிலக்சன் | 117 |
| பி. நிரோஜன் | 117 |
| ஸ்ரீ. வேதசொரூபி | 115 |
| சி. நிலக்சன் | 113 |
| அ. கோபிகா | 113 |
| க. கயூபன் | 111 |
| நா. சுருதிகா | 111 |

## போட்டிகளின் பெறுபேறுகள்

### கோட்டமட்டம்

1997ம் ஆண்டு

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| தையல் போட்டி | – | சி. சத்தியதாஸ் | – 3ம் இடம் | |

1998ம் ஆண்டு

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ஆக்கத்திறன் போட்டி | – | இ. ஹஜேந்தனன் | – 2ம் இடம் | GR - 3 |

2000ம் ஆண்டு — தமிழ் தினம்

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| பேச்சு | – | பா. கர்சிகா | – 3ம் இடம் | GR - 4 |
| தனி நடனம் | – | ப. வத்சலா | – 2ம் இடம் | GR - 5 |

2001ம் ஆண்டு

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ஆக்கத்திறன் போட்டி | – | மோ. ஜனகன் | – 2ம் இடம் | GR - 4 |
| எழுத்தாக்கம் | – | P. றெஜிறஜீவன் | – 1ம் இடம் | GR - 5 |
| பேச்சு | – | பா. கர்சிகா | – 2ம் இடம் | GR - 5 |
| பாவோதல் | – | பா. தயாளினி | – 3ம் இடம் | GR - 5 |
| சிறுவர் நடகம் | – | ———— | – 3ம் இடம் | |

### வலயமட்டம்

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| எழுத்தாக்கம் | – | P. றெஜிறஜீவன் | – 1ம் இடம் | தரம் – 5 |

### மாவட்டமட்டம்

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| எழுத்தாக்கம் | – | P. றெஜிறஜீவன் | – 3ம் இடம் | தரம் – 5 |

### வலயமட்டம்

2001ம் ஆண்டு யாழ் மாவட்ட பாடசாலைகளின் கனிஷ்ட மெய்வல்லுனர் போட்டி

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 200 மீற்றர் – 100 மீற்றர் | – | ந. துஷியந்தினி | – 1ம் இடம் | தரம் – 5 |

### 2002ம் ஆண்டு மெய்வல்லுனர் போட்டி – கோட்டமட்டம்

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 100 மீற்றர் ஓட்டம் | – | ந. மதிராஜ் | – 3ம் இடம் | தரம் – 5 |

2002ம் ஆண்டு — தமிழ் தினம்

எழுத்தாக்கம் – சி. கோபிநாத் – தரம் – 5

கோட்டமட்டம் – 1ம் இடம்
வலயமட்டம் – 1ம் இடம்
மாகாணமட்டம் – 1ம் இடம்

இசையும் அசைவும் – ம. மதுராஜினி – தரம் – 5

கோட்டமட்டம் – 1ம் இடம்

வலயமட்டம் – 2ம் இடம்

வாசிப்பு – இ. கிங்ஸ்ரினா – கோட்டமட்டம் –2ம் இடம் – தரம் – 5

ஆக்கத்திறன் – கதைகூறல் – கோட்டமட்டம்

இ. யமுனாவாணி – 2ம் இடம் – தரம் –5

## 2003ம் ஆண்டு தமிழ் தினப் போட்டி – கோட்டமட்டம்

ஆக்கத்திறன் வெளிப்பாடு – ஸ்ரீ. வேதசொரூபி – 3ம் இடம் – தரம் – 5

பாவோதல் – ர. மயூரி – 1ம் இடம் – தரம் – 5

### மெய்வல்லுனர் போட்டி – கோட்டமட்டம்

முதன்மை வீரன் – பே. யதீஸ்கரன் – தரம் – 5

## 2004ம் ஆண்டு மெய்வல்லுனர் போட்டி – கோட்டமட்டம்

உயரம் பாய்தல் – அ. மிதுர்ஷன் – 1ம் இடம் தரம் – 5

100 மீற்றர் ஓட்டம் – சி. தாட்சாஜினி – 3ம் இடம் தரம் – 5

## 2004ம் ஆண்டு வலய மட்ட சித்திரப்போட்டியில் தெரிவானவர்கள்

அ. மிதுர்ஷன் தரம் – 5

கோ. பவித்திரா தரம் – 4

கோ. பவதாரணி தரம் – 2

2004ம் ஆண்டு – **யாழ் தேசிய கல்வியற் கல்லூரி "அழகெழல்"**

**போட்டி நிகழ்வில் கிராமிய இசைப் போட்டி மூன்றாம் இடம்**

பங்கு பற்றியோர்:

செல்வி. சி. டெனிஸ்ரா – தரம் –5

செல்வி. பி. தட்சாஜினி – தரம் – 5

செல்வி. ம. துஷாந்தினி – தரம் – 5

செல்வி. இ. கீர்த்தனா – தரம் – 4

செல்வி. உ. கீர்த்தனா – தரம் – 4

செல்வன். தே. சஜிகாந் – தரம் – 4

# ENGLISH LANGUAGE DAY

### DIVISION LEVEL - 1999

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| COPY WRITING | - | P. REGIREGEEVAN | - | RANK - 2 | GRADE - 3 |
| RECITITION | - | B. KARSHIKA | - | RANK - 2 | GRADE - 3 |
| RECITITON | - | T. MATHULANGI | - | RANK - 3 | GRADE - 3 |

### ZONAL ENGLISH DAY - 1999

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| COPY WRITING | - | P. REGIREGEEVAN | - | PLACE - 1 | GRADE - 3 |

### DIVISION LEVEL - 2000

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| COPY WRITING | - | R. GAYATHARSAN | - | PLACE - 1 | GRADE - 5 |
| RECITITION | - | P. REGIREGEEVAN | - | PLACE - 3 | GRADE - 4 |
| READING | - | M. JANAHAN | - | PLACE - 2 | GRADE - 3 |

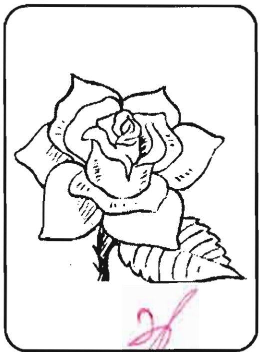
### DIVISION LEVEL - 2001

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DICTATION | - | S. GOPINATH | - | PLACE - 2 | GRADE - 4 |
| | - | B. THAYALINI | - | PLACE - 3 | GRADE - 5 |
| COPY WRITING | - | K. NIYANI | - | PLACE - 2 | GRADE - 3 |
| RECITATION | - | P. REGIREGEEVAN | - | PLACE - 2 | GRADE - 5 |
| READING ALOUD | - | R. MAYOORI | - | PLACE - 3 | GRADE - 5 |
| | - | R. KINGSTINA | - | PLACE - 3 | GRADE - 4 |
| STORY TELLING | - | B. KARSHIKA | - | PLACE - 3 | GRADE - 5 |

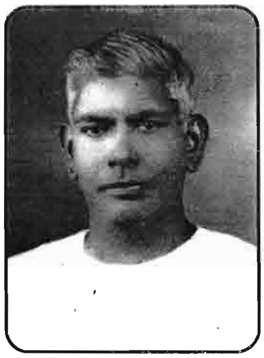
### DIVISION LEVEL - 2002

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| COPY WRITING | - | B. JEEVIKA | - | PLACE - 3 | GRADE - 3 |
| | - | R. MAYOORI | - | PLACE - 2 | GRADE - 4 |
| | - | S. GOPINATH | - | PLACE - 2 | GRADE - 5 |

# பாடசாலை நூறாண்டு கால சேவையில் இணைந்த அதிபர்கள்

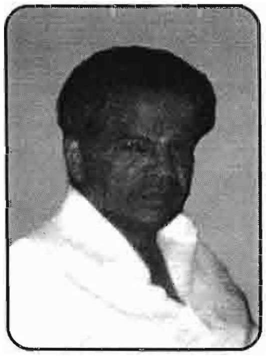


அமரர். திரு. எஸ் அருணாசலம்
1954க்கு முன்

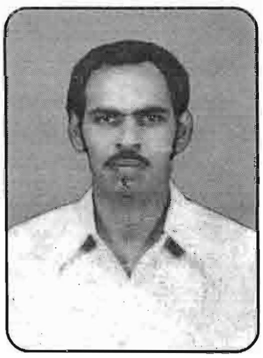


அமரர். திரு. க. குழந்தைவேலு
1954 - 1970

திரு. வை. மயில்வாகனம்
1970 - 1973



திரு. சு. கந்தசாமி
1973 - 1984



அமரர். திரு. இரா. நடராஜன்
1984 - 1993

திரு. த. தர்மசோதி
1993 - 2002

# இதழாசிரியரின் இதயத்திலிருந்து.....

யா/ மானிப்பாய் விவேகானந்த வித்தியாசாலையின் நூறாவது அகவையை முன்னிட்டு வெளிவரும் இந்நூற்றாண்டு விழா மலர் பல பெரியோர்கள் கல்விமான்கள், பழைய மாணவர்கள், பாடசாலை மாணவர்கள் ஆகியோரின் ஆக்கங்களைத் தாங்கி நூறு ஆண்டுகளின் வரலாற்றைக் கொண்டுள்ளதாக வெளிவருகிறது. இந்த நூறு ஆண்டுகள் காலத்தில் பாடசாலையின் வளர்ச்சியில் எத்தனை மாற்றங்களும் சாதனைகளும் ஏற்பட்டுள்ளன என்பதை யாவரும் அறிவர்.

இச்சுற்றாடலில் உள்ள சிறுவர்களின் அறிவுப் பசியை வளர்க்கும் முகமாக ஒரு பாடசாலையின் தேவையினை உணர்ந்து 1904.09.04ல் இச் சைவப் பாடசாலையை நிறுவிய பெருமை திரு. லோட்டன் கனகரட்ணம் அவர்களையே சாரும். இந்நன்னாளில் அவரை நினைவு கூருவதில் பெருமகிழ்வடைகின்றோம். நூறு ஆண்டுகளாய் வித்தியாசாலையின் வளர்ச்சிக்கு வழிகாட்டிகளாய் நின்ற அதிபர்கள் ஆசிரியர்களையும் நன்றியுடன் நினைவு கூருகிறோம்.

நூறு ஆண்டுகளாக இப்பாடசாலைக்கு அருந்தொண்டாற்றிய அதிபர்கள் வரிசையில் இன்று இந்நூற்றாண்டு விழாவினைக் குதூகலமாகக் கொண்டாடிக் கொண்டிருக்கும் எம் பாடசாலை அதிபர் திருமதி. கமலாதேவி சரவணபவன் அவர்களின் சாதனைகளாக கூறின் அது சொல்லில் அடங்காது. மாணவர்களின் கல்வியில் இரவு பகல் என பாராது ஊக்கம் கொடுப்பதோடு ஏனைய செயற்பாடுகளையும் தானே முன் நின்று செயற்படுத்துவதோடு அவரின் தலைமையின் கீழ் ஆசிரியர்கள், பழைய மாணவர்கள், அபிவிருத்திச் சங்கத்தினர், பாடசாலை மாணவர்கள் போன்ற பலரது உதவியுடன் இம்மலர் நூற்றாண்டு மலராக மலர்கிறது.

எமது பாடசாலை ஒவ்வொரு வருடமும் நடைபெறும் புலமைப்பரிசில் பரீட்சையில் தனக்கென ஒரு தனி இடத்தைப் பெறுவது இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது. அத்தோடு எம் மாணவர்கள் திணைக்களத்தால் நடாத்தப்படும் பல்வேறு போட்டிகளிலும் பங்கு பற்றி பல சாதனைகளைப் புரிந்துள்ளனர்.

இவ்வேளையில் முன்னை நாள் அதிபர் திரு. குழந்தைவேலு ஐயா அவர்களின் புதல்வியும் பாடசாலை பழைய மாணவியும் அமெரிக்காவில் சட்டத்தரணியாகவும் உள்ள திருமதி. வித்யா பிள்ளை அவர்களால் பாடசாலைக்கு நூல் நிலையம் ஒன்று அமைக்கப்பட்டு இந்நாளில் அதன் திறப்பு விழா நடைபெறுவதையிட்டு பெருமகிழ்வடைகிறோம். அவரை இந்நாளில் வாழ்த்துவதோடு அவரது சேவைகள் மேலும் உயரவேண்டுமென பாடசாலை சமூகம் வாழ்த்துகின்றோம்.

இம்மலர் வெளிவர பல்வேறு வகையிலும் நிதியுதவி புரிந்த பழைய மாணவர்கள் பெற்றோர்கள் பெரியோர்கள் அனைவரும் நன்றிக்குரியவராவார்.

இவற்றுக்கெல்லாம் மேலாக எம் பாடசாலை வீதியில் அமைந்து அருள் பாலித்துக் கொண்டிருக்கும் வேலக்கை முருகனின் திருவருளால் இப்பாடசாலையின் பழைய மாணவியாகிய நான் இந்நூற்றாண்டு மலரின் நூலாசிரியராக இருப்பதையிட்டு பெருமகிழ்வடைகிறேன்.

இம்மலரின் ஆக்கங்கள் அனைத்தும் நிகழ்கால எம் பாடசாலை வளர்ச்சியினை எதிர்காலத் தலைமுறைக்கு எடுத்துச் சொல்வதாக அமையும்.

**செல்வி. விஜிதா தர்மசேகரம்**
*தொண்டர் ஆசிரியை.*

## பழைய மாணவர் சங்கச் செயலாளரின்
# கருத்து வெளிப்பாடு

கற்கை நன்றே கற்கை நன்றே பிச்சை புகினும் கற்கை நன்றே என்ற ஆன்றோர் வாக்கிற்கமைய தம் வாழ்வில் கல்விக்கு முதலிடம் கொடுத்து எந்த விதமான துன்ப துயரங்கள் வந்தாலும் கல்வியை விடாது தொடரும் சமூகத்தில் உதித்து இன்று நூற்றாண்டு விழாக்காணும் எமது விவேகானந்த வித்தியாசாலையையிட்டு பெருமகிழ்ச்சி அடைகின்றோம்.

எமது வித்தியாசாலை அன்றும் இன்றும் மிகச் சிறந்த அதிபர் ஆசிரியர்களைக் கொண்டு இயங்குவதால் பலரும் போற்றி வாழ்த்தும் தரத்தினை உடையதாக இன்று யாழ் குடாவில் தனித்துவத்துடன் மிளிர்கிறது என்றால் அது மிகையாகாது.

செயற்திறன் மிக்க அதிபர் ஆசிரியர்களின் வழிகாட்டல்களினால் எமது வித்தியாசாலை புலமைப்பரிசில் போட்டிப் பரீட்சைகளில் தொடர்சாதனைகள் புரிந்து சண்டிலிப்பாய் கல்விக் கோட்ட ஆரம்பப் பாடசாலைகளில் தனக்கெனவோர் சிறப்பு முத்திரை பதித்து வீறுநடைபோடுவதை இன்று பாராட்டிக் கூறாதவர் யார் உளர். இவ்வாறு தரமான கல்வியை ஊட்டி மாணவப் பிஞ்சுகளை வளர்த்தெடுக்கும் இவ் வித்தியாசாலைக்கு இன்னும் பல வசதிகளையும் உதவிகளையும் வழங்கி வித்தியாசாலையின் வளர்ச்சிக்குத் துணை நிற்கவேண்டும் என்று சம்பந்தப்பட்ட அதிகாரிகளை இந்நூற்றாண்டு காலத்தில் பழைய மாணவர்களாகிய நாம் வேண்டி நிற்கின்றோம்.

இதே வேளை இவ்வித்தியாசாலையின் இதுவரை கால வளர்ச்சிக்கு உறுதுணையாக இருந்து செயற்படும் சகல துறை சார்ந்த அனைவருக்கும் இவ்விழா வேளையில் பழைய மாணவர் சார்பில் எமது நன்றிகளை தெரிவிப்பதுடன் இனிவரும் காலங்களிலும் வித்தியாசாலையின் பெருவளர்ச்சிக்குத் தொடர்ந்தும் அனைவரினதும் ஆதரவுகளையும் உதவிகளையும் இரு கரம் நீட்டி வித்தியாசாலை சமூகத்துடன் நாமும் இணைந்து வேண்டி நிற்கின்றோம். அன்று போல் இன்றும், இனி என்றும் யாவரினதும் ஆதரவுகளும் உதவிகளும் கிடைக்கும் என்ற பெருநம்பிக்கை எனக்கு உண்டு.

இன்று நம் சமூகம் பாரிய மாற்றங்களுக்கு உள்ளாகினாலும் பழைமையைத் தொடர்ந்து, புதுமையைப் பேணுகின்ற பலம் வாய்ந்த நம் வித்தியாசாலை எதிர்வரும் காலங்களிலும் பல அறிஞர்களையும், கல்விமான்களையும், மேதைகளையும் உருவாக்கும் அத்திவாரக் கற்களாகிச் சிறப்புடன் மிளிர்ந்திட அன்று தொட்டு அருள் பாலிக்கும் வேலக்கை முருகனிடம் வேண்டி நிற்கிறோம்.

இவ் வித்தியாசாலையின் வளர்ச்சிக்கு பழைய மாணவர்களாகிய நாம் என்றும் உறுதுணையாக இருப்போம். எதிர்காலத்தில் வித்தியாசாலையின் பெருவளர்ச்சியை மனக் கண்களில் கண்டு மகிழ்கின்றோம்.

நன்றி

**செல்வன். க. துஷ்யந்தன்**
*செயலாளர்,*
*பழைய மாணவர் சங்கம்.*

# பாடசாலை அபிவிருத்திச் சங்கச்செயலாளரின்
## *கருத்துரை*

யா/மானிப்பாய் விவேகானந்த வித்தியாசாலை தனது நூறு ஆண்டு சேவையைப் பூர்த்தி செய்யும் இவவேளையில் அதனை நினைவு கூரும் வகையில் வெளியிடப்படும் இம்மலரில் எனது கருத்தைக் கூறுவதற்குச் சந்தர்ப்பம் கிடைத்ததையிட்டு பெருமகிழ்வடைகிறேன். அத்துடன் இச்சந்தர்ப்பத்தை எனக்கு வழங்கிய பாடசாலை அதிபர் மற்றும் நூல் வெளியீட்டுக் குழுவினருக்கும் முதற்கண் எனது நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

நான் இப்பாடசாலையில் எட்டு வருட காலங்களாக எனது பிள்ளைகளைக் கல்வி பயில சேர்த்ததன் மூலம் அபிவிருத்திச் சங்கத்தின் உறுப்பினராக இருந்து வருகிறேன். ஆரம்பத்தில் நான் இங்கு வரும் போது இருந்த பாடசாலைக்கும் இன்று இருக்கும் பாடசாலைக்கும் இடையில் படிப்படியாக பல அபிவிருத்திகளைக் காணக்கூடியதாக உள்ளது. கல்வியிலும் சரி பௌதீக வளங்களிலும் சரி இப்பாடசாலையின் வளர்ச்சியை அனைவரும் உணரக்கூடியதாகவே இருந்து வருகிறது. இதற்கு உதாரணமாகப் பார்த்தால் இப்பாடசாலையின் சுற்றாடலில் உள்ள அனைத்துப் பிள்ளைகளும் இங்கேயே கல்வி கற்க வருகிறார்கள் அது மட்டுமல்லாது அயற்கிராமங்களில் உள்ளவர்கள் கூட பல பாடசாலைகளைத் தாண்டி வந்து இங்கே தமது பிள்ளைகளை சேர்ப்பதில் இருந்து இப்பாடசாலையின் தரமானது வெளிப்படையாகிறது.

மற்றும் இங்கு கல்வி கற்பிக்கும் அதிபர், ஆசிரியர்கள் அனைவரும் மாணவர்களைத் தம் சொந்தப் பிள்ளைகள் போல அன்பாகப் பேணி அறிவூட்டுகிறார்கள். அத்துடன் பெற்றோர்களுடனும் அன்புடனே நடந்து கொள்கிறார்கள்.

மற்றும் அயற்சூழலில் உள்ள பெற்றோர்களும் மற்றவர்களும் அயற்கிராமங்களிலிருந்து வரும் பிள்ளைகளின் பெற்றோர்களை அன்பாக வரவேற்பதுடன் மிகவும் பண்பாகவும் நடந்து கொள்கிறார்கள். இங்கு மத, சமூக, கிராம வேறுபாடுகள் எவற்றையும் காணமுடியாது. உதாரணமாக நான் கூட அயற்கிராமத்திலிருந்தே இப்பாடசாலைக்கு வருகிறேன். ஆனாலும் இவ்வூரில் பெற்றோர் என்னை இப்பாடசாலையின் அபிவிருத்திச் சங்கத்தின் செயலாளராக நியமித்துள்ளார்கள். அது மட்டுமல்லாது எனக்கு முன்னும் பல அயற்கிராம உறுப்பினர்கள் இங்கு செயலாளராக கடமையாற்றியதையும் கண்டுள்ளேன். இவற்றில் இருந்து இப்பாடசாலையின் சுற்றாடலில் உள்ளவர்களின் பெருந்தன்மையும் பண்பும் அனைவராலும் போற்றப்பட வேண்டியதொன்றாகும்.

மேலும் இங்கு நடைபெறுகின்ற அபிவிருத்திச் செயற்பாடுகளின் போதும் சரி இங்கு வருகை தரும் பெற்றோர்களையும் பழைய மாணவர்களையும் பார்க்கும் போது இப்பாடசாலையின் கல்வி பயிலும் பிள்ளைகளின் பெற்றோர் இவ்வளவு தொகையாக உள்ளார்களாக எனவும், இவ்வளவு தொகையான இளைஞர், யுவதிகளும் இப்பாடசாலையின் கல்வி பயின்ற பழைய மாணவர்களா எனவும் அதியப்பட வைக்கிறது. ஆகையால் பெற்றோர் பழைய மாணவர்களினதும் ஆதரவுடன் இப்பாடசாலை மேலும் மேலும் வளர்ச்சியடையும் என்பதை உணரும் போது எமது உடல் புல்லரிக்கின்றது.

**திரு. க.குணரத்தினம்.**

# கல்வி வளர்ச்சிக்கு நோய்கள் தடையாகக் கூடாது

இன்றைய இருபத்தோராம் நூற்றாண்டிலே மருத்துவத் துறை புரிந்து வரும் சாதனைகள் மிகவும் வியக்கத்தக்கவை எனலாம். ஏன் கருவிலிருக்கும் சிசு ஆணா பெண்ணா என்பதை அறியக்கூடிய சாதனங்களும் உண்டு. ஆயினும் அதனை முறியடிக்கும் விதமாக பல நோய்கள் ஏற்பட்ட வண்ணம் இருக்கின்றன. இவ்வாறு நோய்கள் ஏற்படுவதாலும் அல்லது தொற்றுவதாலும் உடலிற்கு மிகவும் பாரதூரமான விளைவுகளை ஏற்படுத்துவது அவரவர்களின் உடல் நிலையிலும் சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்களிலும் தங்கியுள்ளது அநேகமான வேளைகளில் தொற்று நோய்கள் எதிர் பாராத விதமாக எம்மை பிடித்துக் கொள்கின்றது.

இவ்வெதிர் பாராத நோய்களை கூடியளவு தவிர்க்கவே நோய்த்தடை மருந்துகளை பாய்ச்சுதல் அவசியமென வலியுறுத்தப்படுகின்றது. இதன் காரணமாக நோய்கள் எமக்கு ஏற்படுவதை முற்றாகத் தடை செய்யாவிடினும் அப்படி நோய்கள் தொற்றிக் கொண்டால் உடலுக்கு தீங்கு விளையும் முன்னர் மிகவும் சீக்கிரத்தில் குணப்படுத்தலாம்.

நோய்க்கிருமிகள் மிகவும் இலகுவாக உடலினுட் செல்லாவண்ணம் எம் உடலில் சில இயற்கைத் தடைகள் உள்ளன. தோலிலுள்ள கொழுப்புபடலம் குடலிலுள்ள சளி போன்ற பொருள் இரப்பையிலுள்ள அமிலம் ஆகியன உடலிலுள்ள இயற்கைத் தடைகளாகும். இப்படியான தடைகளையும் தாண்டி நோய் கிருமிகள் இரத்தத்துடன் கலந்துவிடின் அங்குள்ள வெண்குருதிச் சிறு துணிக்கைகள் கிருமிகளுடன் போர் தொடுக்கின்றன. போரில் வெண்குருதிச் சிறு துணிக்கைகள் தோல்வியடையும் போது எமக்கு நோய் ஏற்படுகின்றது. தாம் ஆரோக்கியமாக இருக்கும் காலத்தில் பல விதமான தொற்று நோய்கள் ஏற்படாவண்ணம் நோய்களுக்கு எதிராக தொற்று நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை ஏற்படுத்திக் கொள்ளலாம். தடை மருந்துகளைப் பாய்ச்சுவதன் மூலம் இவ் எதிர்ப்பு சக்தியை ஏற்படுத்தலாம். தொற்று நோய் ஏற்படாமல் தடை செய்ய தடுப்பு மருந்து பாய்ச்சுவதற்கு ஏற்ற காலம் குழந்தைப் பருவமாகும்.

குழந்தைப் பருவத்திலேயே தடுப்பு மருந்துகளைப் பாய்ச்சுவதனால் அதிகளவு பயனைப் பெறலாம். ஆபத்துக்களையும் சிக்கல்களையும் தவிர்க்கலாம். குழந்தை பிறந்த 24 மணித்தியாலங்களின் பின்னர் பிரசவ மருத்துவமனையில் வைத்தே காச நோய்க்கான தடை மருந்து வழங்கப்படுகின்றது. அதைத் தொடர்ந்து 6-8கிழமை இடை வெளிக்குள் முக்கூட்டுத் தடை மருந்தும் இளம்பிள்ளை வாத நோய் தடை மருந்தும் கொடுத்தல் வேண்டும். இவ்வாறாக குறிப்பிட்ட கால இடைவெளிக்குள் 2வது தடவையும் 3வது தடவையும் கொடுத்தல், அம்மை நோய்க்கான தடை மருந்துகளையும் கொடுத்தல் வேண்டும். முதலாவது பிறந்த தினம் அடையும் முன்னர் இத்தடை மருந்துகளைக் காலத்திற்கு காலம் கொடுக்க வேண்டியது பெற்றோரின் பாரிய கடமையாகும். இவ்வாறான சகல தடை மருந்துகளையும் இலவசமாக அருகிலுள்ள சிறுவர் சிகிச்சை நிலையங்களில் பற் சிகிச்சை நிலையங்களில்பெற்று கொள்ளலாம் பற் சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

எந்தவொரு பிள்ளையினதும் கல்வி முன்னேற்றத்திற்கு நோய்கள் என்றுமே தடையாக இருக்கக் கூடாது இதன் காரணமாக சுகாதார பகுதியினர் சுகாதார உத்தியோகத்தர்கள் பாடசாலைக்கு சென்று 1ம், 4ம், 7ம் தரம் மாணவர்களின் உடல் நலனைப் பரிசோதித்து இலவசமாக மருத்துவ வசதிகளை வழங்கி வருகின்றனர்.

ஆகையால் பெற்றோர் தமது பிள்ளைகள் நல்வாழ்வு வாழ வேண்டும், ஆரோக்கிய முள்ளவர்களாக விளங்க வேண்டும் என்றால் மேற்கூறப்பட்ட சுகாதார விதிகளைக் கடைப்பிடிப்பதோடு மட்டுமல்லாமல் நல்ல போஷாக்குள்ள உணவுகளைப் பிள்ளைகளுக்கு வழங்க வேண்டும். விலை கூடிய உணவுப் பொருள்களிலும் பார்க்க விலை குறைந்த உணவுப் பொருட்களில் அதிக ஊட்டச்சத்துக்களைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். அத்துடன் மாணவர் உடல், உடை என்பவற்றில் சுத்தம் பேணப்படல் வேண்டும். இவற்றை கடைப்பிடிப்பதால் ஓரளவு நோயின்றி வாழலாம். மாணவரின் கல்விக்குத் தடையேற்படாது பாடசாலையில் உற்சாகத்துடனும் செயற்படுவார்கள். சுத்தம் சுகம் தரும்.

எனவே பெற்றோர் தமது பிள்ளைகளின் கல்வி வளர்ச்சிகளில் நோய் ஒரு தடையாக அமையாமல் மேற்கூறப்பட்ட சுகாதார விதிகளையும் கடைப்பிடித்து வருவார்களேயானால் மாணவரின் கல்வி சிறப்பாக அமையும். எல்லோரின் இலட்சியமும் நிறைவேறும் என்பது நிச்சயம்.

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்.

**திருமதி. யூலியட் வசந்தாதேவி மனோகரதாசன்**
ஆசிரியை

# The Morning Scene

*The east becomes golden*
*The Sun Smiles in the east*
*Cocks crows loudly*
*Breaking the morning Scene.*

*Birds fly down to the fields*
*To pick grains and warms*
*Small birds Sit on trees*
*And Sing Songs Sweetly.*

*Workers are ready for work*
*women take water from wells*
*children get up hopefully*
*Roads become rush.*

**G. Sivatharani**
Grade - 5

# பாடசாலைகளில் ஆசிரியர்களின் பங்கு

மாணவர்களைப் பொறுத்தவரையில் அவர்களை வழி நடத்தும் தாய் தந்தையர்களுக்குப் பின் பொறுப்பு வாய்ந்த பெரும் பங்கு ஆசிரியர்களுக்கே உரித்தானதாகும். அந்த வகையில் மாணவர்களின் எதிர்கால நல்வாழ்விற்காக தம்மை முழுமையாக அர்ப்பணித்துச் செயல்படவேண்டியது ஆசிரியர்களின் அளப்பரிய கடமையுமாகும். அரசாங்கம் பெருந்தொகை பணத்தை செலவு செய்து எதிர்கால சமுதாயத்தை வளமுள்ள, கல்வியாற்றலுள்ள, பொறுப்புணர்வுள்ள சமுதாயம் ஆக்குவதற்கு பெரும்பாடுபட்டு வருகின்றது. அதன் நிமித்தமாக தகுதி, தராதரம் நிறைந்த ஆசிரியர்களை நியமித்துள்ளது. பாடசாலைக்கு வருகின்ற ஒவ்வொரு மாணவர்களின் பெற்றோர்களும் தம் பிள்ளைகள் ஆற்றலுள்ளவர்களாக திகழ வேண்டுமென்றே விரும்புவார்கள். அவர்களின் கனவுகள் நனவாவதற்கு ஆக்க பூர்வமான செயற்பாடுகளை செய்வது ஆசிரியர்களின் பொறுப்பு வாய்ந்த பணியென்பதை ஆசிரியர்களும் மறந்து விடக்கூடாது.

வெறும் சம்பளத்திற்காகச் செயற்படாது தம்முடைய முழுமையான செயற்பாடுகளினால் மாணவர்களை நன்கறிந்து, அவர்களின் திறமைகளைப் புரிந்து கொண்டு அவர்களுக்கு எவ்வாறு ஊக்கமளிக்க முடியும் எனக் கணிப்பீடு செய்து செயல் வடிவம் கொடுப்பது அவர்களின் தலையாய பணியாகும்.

“ஒழுக்கம் விழுப்பம் தரலால் ஒழுக்கம் உயிரினும் ஓம்பப்படும்” என்பது வள்ளுவப் பெருந்தகையின் தளர்விலா வார்த்தைகளாகும். அத்தகைய ஒழுக்கத்தை மாணவர்கள் ஒவ்வொருவரும் பேணி நடக்கவேண்டும். அதுவே அவர்களிடையே நற்பண்பை வளர்க்கும். அதற்கான வழிவகைகளை மாணவர்களிடையே நாசூக்காக வெளிப்படுத்தும் திறமை ஆசிரியர்கள் ஒவ்வொருவரிடமும் காணப்பட வேண்டும். “பிறர் பிள்ளையை தடவி, தட்டிக் கொடுத்து வளர்த்தால் தம் பிள்ளை தாமாகவே வளரும்” என்பது ஆன்றோர் வாக்காகும்.

மாணவர்களை தண்டிப்பதிலும் பார்க்க நல்ல புத்திமதிகளை எடுத்துரைத்து செயற்படும் தன்மை ஆசிரியர்களிடத்தே காணப்பட வேண்டும். அப்படியான ஆசிரியர்களிடத்தில் மாணவர்கள் அன்பாகவும் விசுவாசமாகவும் பழகுவார்கள்.

இன்றைய காலம் மிலேனியத்தைத் தாண்டி முன்னேறிக் கொண்டு வருகின்றது. பத்தொன்பதாம், இருபதாம் நூற்றாண்டுகளில் வாழ்ந்த மாணவர்களைப் போல் அல்லாது இக்கால மாணவர்கள் எதையும் துணிந்து செயலாற்றும் தன்மை வாய்ந்தவர்கள். சிறுபராயத்திலிருந்தே இத்தன்மையான ஆற்றல் அவர்களிடத்தில் காணப்படுவது இயற்கையே. அவ்விதமான மாணவர்களிடத்தில் அபரிமிதமான செயற்பாடுகளை வெளிப்படுத்தும் ஆற்றலை அளவறிந்து செயற்படுவதே ஆசிரியர்கள் அவர்களுக்கு வெளிப்படுத்தும் பங்காகும்.

ஆசிரியர்கள் மாணவர்களால் கவரப்படவேண்டும். ஆசிரியர்களை மாணவர்கள் விரும்பும் பட்சத்திலேயே ஆசிரியர்களிடம் மாணவர்கள் கற்றலை அதிக விருப்புடன் மேற்கொள்ளுவார்கள். ஆரம்ப வகுப்புகளில் ஒரே ஆசிரியரே கற்பித்தலை மேற்கொள்ளவேண்டிய கட்டாயம் உள்ளது. அவ்வாறான நிலமைகளில் மாணவர்களிடையே சலிப்புத்தன்மை ஏற்படலாம். அதற்காகவே ஆசிரியர்கள் மாணவரிடத்தில் தம்மைக் கவர்ச்சியுள்ளவர்களாலக காட்டிக் கொள்ள வேண்டும். கற்பித்தலோடு கூடிய உபகதைகளை,

நன்னெறிக்கதைகளை வாய்விட்டு மாணவரகள் சிரிக்கக் கூடிய வகையில் சொல்லும் ஆற்றலைப் பெற்றிருக்க வேண்டும். சில வேளைகளில் அவர்களைப் போல மூளைத்தனமாக நடித்தும் செயற்படும் திறனாற்றல் ஆசிரியர்களுக்கு இருக்கவேண்டும். ஆசிரியத் தொழிலானது மற்றை தொழில்களைப் போலல்லாது மாணவ சமுதாயத்தை வாழ வைக்கும் பணியை ஊக்குவிக்கும் தொழிலாகும். பாடசாலைகளில் பொறுப்பு வாய்ந்த தலைமைப் பதவியை ஏற்கும் ஆசிரியர்கள் தமது பாடசாலையில் கற்பிக்கும் ஆசிரியர்களுக்கு வழிகாட்டலில் ஒத்துழைப்பு வழங்கி தனது அதிகாரத்தையும் மாணவர்களுக்குத் தக்க தருணங்களில் வெளிப்படுத்தல் வேண்டும்.

எனவே, ஆசிரியர்கள் பண்பிலே தெய்வமாய் பார்வையிலே சேவகனாய், நல்லாசிரியனாய் செயற்பட்டு தம் பங்களிப்பைச் செய்வார்களேயானால் அதுவே எதிர்கால சமுதாயத்திற்கு அவர்கள் வழங்கும் பெரும் பணியாகும்.

**திருமதி. கௌரி வதனவாசன்**
ஆசிரியை

# கல்லாமை பற்றி வள்ளுவர்

கற்றவர்கள் எதையும் உணர்ந்து புரிந்து கொள்வார்கள். ஆனால், கல்லாதவர்கள் அதற்கு மாறானவர்கள். அதனால் தான் வள்ளுவர் பெருமான் கல்வி என்ற அதிகாரத்தில் "கண்ணுடையவர் என்பர் கற்றோர், முகத்திரண்டு புண்ணுடையவர் கல்லாதவர்" என்றார். அடுத்து வரும் கல்லாமை என்ற அதிகாரத்தில் கல்லாமையின் கீழ் நிலை பற்றி தெளிவாக கூறுகின்றார்கள். உயிரோடு இருக்கின்றார்கள் என்னும் அளவினரே அல்லாமல் எந்த பயனும் இல்லாத உவர் நிலத்தை போன்றவர்கள் கல்லாதவர்கள். நுட்பமாகவும் சிறப்பாகவும் நல்ல கற்ற அறிவில்லாதவரின் உடலழகு மண்ணாற் செய்யப்பட்ட அழகான பானையைப் போன்றது. கல்வி அறிவுடைய நல்லவரிடம் உள்ளதான வறுமையை விடக் கல்லாதவரிடம் சேர்நத அளவற்ற செல்வமானது மிகுந்த துன்பம் பயக்குவது ஆகும். நிரம்பிய நூலறிவில்லாமற் கற்றவரின் சபையிலே சென்று பேசுதல் அரங்கில்லாமல் சூதாடுதல் போன்ற அறியாமையான செயல் ஆகும். கல்லாதவனுடைய ஆலோசனைககள் சில வேளைகளில் மிக நன்றாக இருந்தாலும் கற்றவர்கள் அதனை அப்படிக் கொள்ளமாட்டார்கள். கல்லாத ஒருவன் தன்னையும் கற்றவர் போல் கற்றவர் முன்னின்று சொல்லாடினால் அவனின் இயல்பான மதிப்பும் கெட்டுவிடும். மேலான குடியிற் பிறந்தவராயினும் கல்லாதமடைமையாளர் தாழ்ந்த குடியிலே பிறந்தும் கற்றறிந்தவரைப் போல் பெருமை இல்லாதவர். எனவே எண் என்று சொல்லப்படுவதும் எழுத்தென்று சொல்லப்படுவதும் ஆகிய இவ்விரண்டும் இவ்வுலகில் வாழ்வோரின் கண்கள் என்றே வள்ளுவப் பெருந்தகை கூறியதற்கேற்ப கல்வியை கண்களாக போற்றிக் கற்கவேண்டும். "கேடு இல்விழுச் செல்வம் கல்வி ஒருவற்கு மாடு அல்லமற்றையவை"

**சி. எழிலினி**
பழைய மாணவி

# தமிழ் வளர்த்த நவாலியூர்ப் பாவலர்

"வண்டலையுந் தண்டலை சூழ்வள நவாலி
வன்னியசேகர முதலி மரபேயோங்கத்
தண்டமிழோர் கதிர்காமர் தவத்தில் தோன்றி...."

ஒன்பது ஆலயங்களை கொண்டு விளங்கும் பெருமை மிக்கதாகவும் ஒன்பது வகைப் பயன்தரு பயிர்கள் விளைந்து சிறப்புப் பெறுவதாகவும் கூறப்படும் நவாலிப் பிரதேசம் கலைச்சிறப்பில் மேலோங்கி நிற்கின்றது. அதாவது கலையம்சங்கள் நிறைந்த பெரியார்களான சோமசுந்தரப்புலவர், இளமுருகனார், கலையரசு சொர்ணலிங்கம் முதலியார் மகேசன் போன்றோர்கள் குறிப்பிடத்தக்கவர்கள்.

இவர்களின் அருட்திறனும், செயற்திறனும் இன்றும் மக்கள் மனதில் அழியா இடம் பெற்றுள்ளது. பண்பாட்டை, கலையம்சம் நிறைந்த மக்கட் சமுதாயத்தை கட்டியெழுப்பி உலகளாவிய ரீதியில் பேசப்படுகின்றனர் என்றால் அது நவாலிப் பிரதேசம் செய்த மாபெரும் புண்ணியமே என்றால் மிகையில்லை.

வன்னியசேகர முதலியார் என்பவர் ஏறத்தாள நானூறு ஆண்டுகளுக்கு முன் நவாலியில் குடியேறி சீரும் சிறப்புமாக வாழ்ந்தார். அவரின் ஒன்பதாவது தலைமுறையில் அருமையினார் எனவழங்கும் ஆறுமுகம்பிள்ளை பிறந்தார். அவருக்கு கதிர்காமர் என்னும் புதல்வர் பிறந்தார். தமிழ்க்கல்வியிலும், சைவாசாரத்திலும் மேம்பட்ட கதிர்காமர் இலக்குமிப்பிள்ளை என்பவரை மணம் புரிந்தார்.

இவர்கள் மிகவும் சந்தோசமாக வாழ்க்கை நடாத்தினாலும் மக்கட் பேறில்லாமல் மனம் வருந்தினர். விரதம், நேர்த்தி என்று கோயில்கள் தோறும் வழிபட்டனர். அட்டகிரி முருகப்பெருமானைத் தினமும் வழிபட்டு ஆண்டு தோறும் கந்தசட்டி விரதம் அனுட்டித்து வந்தார். பாற்காவடி எடுத்தும், அன்னதானம் செய்தும் மூன்று ஆண்டுகள் கழிந்தன.

ஒரு நாளிரவு புலவரின் தாயார் ஒரு கனவு கண்டார். அழகிய மயில் ஒன்று தோகைவிரித்து ஆடியபடி தாயே நான் உன்னிடத்தில் வரப்போகிறேன் என்று கூறி மறைந்தது. விடிந்ததும் கணவனுக்கு இதனை கூறினார். அவர் முருகன் அருளால் நற்புதல்வர் கிடைப்பார் என்று கூறி விடிந்ததும் பூசை, வழிபாடு செய்து வந்தார். தாயாருக்கு அம்மயில் அடிக்கடி தோன்றும்.

விக்கிரம ஆண்டு வைகாசித் திங்கள் 25ம் நாள் சனிக்கிழமை பொழுது உதயமாகிய பின் பரணி நட்சத்திரத்தில் புலவர் அவர்கள் இப்புவியில் தோன்றினார்.

புலவருக்கு ஐந்து ஆண்டுகள் வந்ததும் மானிப்பாயில் உள்ள அருணாசல உபாத்தியாயர் வித்தியாரம்பச் சடங்கினை ஆரம்பித்து வைத்தார். இவர் கல்வியில் அதிக ஊக்கம் கொண்டு

பயின்று தமிழ் தன் உயிர்மூச்சாகக் கொண்டு வாழ்ந்து வந்தார். இவரும் வைத்திலிங்கம் என்பவரும் அயற்கிராமங்களில் உள்ள இளைஞர்களையும் ஒன்று சேர்த்து சைவவாலிபர் சங்கம் ஒன்றினை அமைத்து அரும்பெரும் செயலாற்றி வந்தனர். வட்டுக்கோட்டை இந்து ஆங்கில வித்தியாசாலையில் ஆசிரியப்பணி புரிந்தவர்.

இவர் பாடிய பாடல்கள் மக்கள் மனதில் என்றும் நிலைத்து நிற்கின்றன. மனிதனின் மனதிற்கு நிறைவு தரக்கூடிய குழந்தைகள் முதல் எந்நேரமும் வாயில் வரக்கூடியதுமான இவரது பாடல்கள் எண்ணும்போது மூக்கில் விரலை வைக்கவே தோன்றுகின்றது. தாடியறுந்த வேடன், அம்புலி, கடவுள், பவளக்கொடி, ஆடிப்பிறப்பு, கத்தரிவெருளி, எலியும் சேவலும், இலங்கை நீர்வளம், கதிர்காமம், இலவுகாத்த கிளி, நட்பின் பெருமை, வாழையும் புலவனும், மனம் நிறைந்த செல்வன் போன்ற பாடல்கள் குறிப்பிடத்தக்கவை.

இவரது பாடல்களில் ஆழ்ந்த மனித நேயம் மேலோங்கி நிற்கும் மறுக்கப்பட்ட மக்களுக்கு இரங்கும் மனோநிலையையும் காணலாம். உயிர்ப்பலி நீக்கம் முதலியவற்றையும் தூயசமய நெறிகளையும் போதிப்பதற்காகச் சோமசுந்தரப் புதல்வர் வைத்திலிங்கம் என்பவருடன் சேர்ந்து "சைவபாலிய சம்போதினி" என்ற பத்திரிகையையும் சிலகாலம் நடாத்தினார்.

"ஐந்து விரலுஞ் சேர்ந்திடில் அரிய கருமம் புரியலாம்" என்ற ஒற்றுமைப் பண்பை நாசூக்காக விளக்கி இளைஞர்களை ஊக்குவித்தார். தம்மைச் சுற்றியுள்ள ஆலயங்களில் இறைவனைப் புகழ்ந்து பாடுவதும் இறைதொண்டு புரிவதிலும் தனது பெரும்நேரத்தைச் செலவிட்டு வந்தார்.

தங்கத்தாத்தா என அழைக்கப்படும் சோமசுந்தரப்புலவர் அவர்கள் சிவந்த மேனி, உயர்ந்த தோற்றம், தாகூர்த்தாடி, திருநீற்றினைத் திரிபுண்டமாய் அணிந்த பரந்த நெற்றி, கருணை பொழியும் விழிகள் அவற்றோடு பண்பாலும் கவிதுவச் சிறப்பாலும் யாவரையும் கவர்ந்து 74 ஆண்டுகள் இவ்வுலகில் வாழ்ந்து அமுதனைய பாடல்கள் பல்லாயிரத்தை அள்ளிச் சொரிந்து. இன்தமிழ் வளர்த்து ஈழத்து புலவர் பரம்பரை இலங்கச் செய்தார். உலக வாழ்வைச் செவ்வனே நடாத்தி அவர் தம் தொண்டை தொடர்ந்தாற்ற உத்தம புதல்வரினை உலகிற்கு அளித்து உதவிய கலைமாச் செல்வர் எங்கள் புலவர் 11.07.1953ல் பரிபூரணம் எய்தினார்.

"ஐந்து புலனும் அருண்முருகன் றளேறச்
சித்தையொடு சாந்தத்திட யேறச் செந்தமிழன்
மந்திரங்கள் காதேற வாழ்க்கை குறிக்கொண்டு
சுத்தரனாகுற்றார் சுகம்"

செல்வி. க. வானதி
ஆசிரியை

# இந்து மதமும் பண்பாடும்

பண்பாடு பற்றிய வரைவிலக்கணங்களும், விளக்கங்களும் பல்வேறு அறிஞர்களால் எடுத்துக்காட்டப் படுகின்றது. மனிதனுடைய உள்ளத்தின் செம்மையைக் காட்டுவது தான் பண்பாடு என்கின்றார் வள்ளுவர். இதனை

"உள்ளத்தனைய மலர் நீட்டம் மாந்தர் தம்
உள்ளத்தனையது உயர்வு"

என்னும் குறள் உணர்த்துகின்றது. மனிதனின் கைவண்ணத்தைக் காட்டுவதே பண்பாடு. மனிதன் தன் தேவைகளை நிறைவு செய்வதற்காக உருவாக்கிக் கொண்டதே பண்பாடு. ஒரு இனத்தின் பண்பாடு அங்குள்ள வரலாறு, சமயம், கலை, சமுதாயம், அறிவியல் ஆகியவற்றினைக் கொண்டு அறிய முடிகின்றது. தனிமனிதன் சமூகத்திற்கும் சமூகம் தனிமனிதனுக்கும் தருவதே பண்பாடாகும்.

டாக்டர் ராதாகிருஷ்ணன் பண்பாட்டை அடிப்படையாகக் கொண்டு தான் நாகரிகம் வளர்ச்சியடைந்துள்ளது என்ற கருத்துக்கு விளக்கமளிப்பதில் இருந்து ஒரு நாட்டுக்கு நாகரிகத்தின் வளர்ச்சிக்கு பண்பாடே முக்கிய காரணியாகத் திகழ்கின்றது.

பண்பாடு என்றால் என்ன என்பதன் பொருளை நாம் பார்க்கின்றபோது அறிவு, நம்பிக்கை, கலை, ஒழுக்கநெறிகள், சட்டம் முதலியனவும் மனிதன் சமுதாயத்தில் ஓர் உறுப்பினராக இருந்து கற்கும் பல திறமைகளும் பழக்க வழக்கங்களும் அடங்கிய ஒரு முழுமைத் தொகுதியாகும்.

" Culture... is that Complex whole which includes Knowledge, belief, art morals, law, cushion and any other capabilities and habits acquired by man as a member of Society"

இந்து மதத்தில் பண்பாடும் நாகரீகமும் இணைந்தே காணப்படும். மண்ணும் மரமும் இணையும் போதே மண்ணுக்குச் சிறப்பும், மரத்திற்கு வாழ்வும் கிடைக்கின்றது. மக்கள் வாழ்விற்குத் தேவையான சில பண்புகளை உள்ளடக்கிய மரபுகள் நீண்டகாலமாக எம் மத்தியில் நிலவுகின்ற சமய இலக்கியங்கள் வழியாகவும் எமக்கு கிடைக்கின்றன.

அறம் செய்து வாழ்தல், வாய்மை பேசுதல், பிறன்மனை நோக்காமை, பெரியோரை மதித்தல், இறைவனை வணங்குதல், பெற்றோரை வணங்குதல், குருவை மதித்தல், ஏழைகளுக்கு இரங்குதல் போன்ற இன்னோரன்ன பண்பாட்டம்சங்களை இந்துமதம் தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது.

இந்துக்களின் முக்கிய பண்பாட்டம்சங்களில் ஆலயவழிபாடு சிறப்புப் பெறுகின்றது. "கோயில் இல்லா ஊரில் குடியிருக்க வேண்டாம்" என்பது பழமொழி. ஆலயங்கள் மக்கள் வாழ்வின் உயிர் நாடியாக மக்களை நல்வழி காட்டிச் செல்லும் குருவாக அமைகின்றது என்றால் மிகையில்லை இந்துக்கள் எக்காரியத்தைச் செய்யத்

தொடங்கும் போதும் இறைவனைத் துதித்தே தொடங்குவார்கள்.

இற்றைக்கு ஐயாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பிருந்தே சைவசமயம் வழிபடப்பட்டு வந்துள்ளமை காணக்கூடியதாகும். அன்னையை, சிவனை, விநாயகரை, முருகனை, சூரியனை, சந்திரனை, கல்லை, மரத்தை, பாம்பை என மனிதன் தனது வழிபாட்டினை பெருக்கிக்கொண்டே போகின்றான். அத்தோடு அவனுக்கு நம்பிக்கை மேலோங்குகின்றது. இதன் காரணமாக தனது நம்பிக்கை தன்னோடு மட்டும் நின்றுவிடாமல் தனது சந்ததிக்கும் இட்டுச்செல்கின்றான். இத்தகைய செயற்பாடு பண்பாட்டு அம்சமாக மாறுகின்றது.

இந்து மதத்தினைப் பொறுத்தவரையில் ஒரு மனிதனின் பிறப்பு முதல் இறப்புவரை பலவகைப் பாடல்கள் அவனது பண்பாட்டினைத் தழுவியதாக அமைகின்றது. குழந்தை பிறந்தவுடன் பாடுவது தாலாட்டுப்பாடல் மரணத்தின் போது ஒப்பாரிப்பாடல் என பாடல்கள் வாழ்வைச்செம்மைப்படுத்துகின்றது. இதனை விட மழையை வேண்டிப்பாடுதல், வேலையை இலகுவாக்கும் பாடல்கள் என இந்துமதத்தின் பாடல்களின் தன்மைகள் நீண்டு செல்கின்றது.

இந்துப் பண்பாட்டம்சங்களை உள்ளடக்கிய இலக்கியங்களாக வேதம், புராணம், இதிகாசம், தர்மசாஸ்திரம், திருமுறைகள், திருக்குறள் அர்த்த சாஸ்திரம் போன்ற இலக்கியங்கள் திகழ்கின்றன. இவற்றில் உயர்ந்த எண்ணக்கருக்கள் உள்ளடக்கப்படிருப்பதை அறியக்கூடியதாக உள்ளது. அவை மனிதனை வையகத்தில் வாழ்வாங்கு வாழ வைப்பதாக காணப்படுகின்றது.

இந்துக்கள் எங்கெல்லாம் வாழ்கிறார்களோ அங்கெல்லாம் அவர்கள் தங்கள் பாரம்பரியங்களை பழக்க வழக்கங்களைப் பின்பற்றுகின்றார்கள்.

"பெற்றதாயும் பிறந்த நன்நாடும் நற்றவ
நானிலும் நனி சிறந்தனவே"

என்ற கூற்று எந்த மனிதனும் எந்த நாடு சென்றாலும் பெற்ற தாயையும் பிறந்த வளர்ந்த நாட்டினையும் தமது மத பழக்கவழக்கங்களையும் மறப்பதில்லை. இந்துக்களின் மாபெரும் இதிகாசங்களான இராமாயணம், மகாபாரம் ஆகிய இரண்டும் இந்துப் பண்பாட்டு அம்சங்களையே முற்றுமுழுதாகக் கொண்டுள்ளதை காணலாம்.

இந்து என்பது சிந்துநதி பாய்ந்த பிரதேசத்தில் வாழ்ந்த மக்களால் பின்பற்றப்பட்ட மதம் என்பதால் சிந்து என வழங்கப்பட்டு பின் இந்துவாக மருவியதாக அறிஞர் கூறுவர். இந்து சமயத்துக்குப் பல்வேறு பெயர்கள் வழங்கப்பட்டுள்ளன. மிகவும் தொன்மையான இலக்கியங்களான வேதங்களை முதன்மையாகக் கொண்டு எழுச்சிபெற்ற சமயம் ஆகையால் வைதீகதர்மம் என்ற பெயரும் வழங்கப்படுகின்றது. ஒவ்வொரு காலப்பகுதியிலும் காணப்படுகின்ற சிறப்பம்சங்களை தன்னுள் ஏற்று காலத்தின் புதிய சிந்தனையை உள்ளெடுத்து பழமைக்குப் பழமையாகவும் புதுமைக்குப் புதுமையாகவும் இந்துப்பண்பாடு வளர்ச்சி அடைந்துள்ளது. இந்துப்பண்பாடு இந்துக்களின் ஆன்மீக வளர்ச்சியில் மட்டுமல்லாது கலைத்துறையில் சிறந்த முத்திரையைப் பதித்துள்ளமை

குறிப்பிடத்தக்கது. இந்துப்பண்பாட்டு வளர்ச்சிக்கும் மற்றும் சமயகலை வளர்ச்சிக்கும் மக்கள் தாம் வாழ்ந்த சூழ்நிலையையும் சிறப்பாகப் பயன்படுத்திக் கொண்டமை தெளிவாகின்றது.

இந்துப் பண்பாட்டிலே காலத்துக்குக் காலம் பேணப்பட்டு வந்த மரபுகளில் குருகுலம் மிகவும் முக்கியமானது. இத்தகைய குருகுலங்கள் இந்துப்பண்பாட்டில் சிறந்து விளங்கிய கல்வி மரபு பற்றி அறிய துணை புரிகிறது. இந்துப்பண்பாடு தான் தோன்றிய இடத்தில் மட்டுமல்லாது மேலும் பல இடங்களுக்கு சென்று பரவிய காரணத்தால் மேன்மை கிடைக்கின்றது. தென்னாசிய நாடுகள் மட்டுமன்றி மேலைநாடுகளிலும் அறிமுகமாகி வருகிறது. சுவாமி விபுலானந்தர் போன்றோரின் தொண்டுகளால் கீழைத்தேய, மேலைத்தேய நாடுகளிலும் அறிமுகமாகி வருகின்றது.

இந்துமதம் பெண்ணுக்கு முன்னுரிமை கொடுக்கின்றது. அதாவது அர்த்த நாரீஸ்வரர் வடிவத்தில் இறைவன் உமைக்கு இடப்பாகத்தைக் கொடுத்துள்ளான் அத்துடன் " பார்வதி பரமேஸ்வரர்" என்றே அழைப்பதிலும் "அம்மை அப்பா " என்பதிலும் பெண்ணின் முக்கியத்துவம் புலப்படுகின்றது.

இந்துமத்தின் பண்பாட்டம்சங்களில் முக்கியமானதொன்றாக பரந்த கொள்கையுள்ளதாகக் காணப்படுகிறது எக்காலத்திலும் தனக்குப் புறம்பான மதங்களைத் தூற்றவோ அழிக்கவோ முற்பட்டதில்லை. எல்லா சமயமும் இருத்தல் வேண்டும் என்பதே இந்துமத்தின் பரந்த நோக்கமாகும் 1893ம் ஆண்டு செம்ரெம்பர் மாதம் 11ம் திகதி சிக்காக்கோ நகரில் இடம்பெற்ற அனைத்துலக சமய பெருமன்றத்திற்கு சமூகமளித்த சுவாமி விவேகானந்தரை வரவேற்கும் போதுஅமெரிக்க நாட்டு ஆங்கிலேயரும் வேற்று நாட்டவர்களும் சுவாமிகளை விளிக்கும் போது "வேற்று சமய நெறிகளை வெறுக்காத பண்பினை பல நாடுகளுக்கும் எடுத்துச் சென்ற பெருமை தொலைவிலுள்ள நாட்டில் இருந்து வந்துள்ள இவரையே சாரும்" என்று கூறினார். அது மட்டுமன்றி அவர் தனது தொடக்க உரையிலேயே அன்பான அமெரிக்க நாட்டுச் சகோதர சகோதரிகளே என விளித்ததில் இருந்து இந்துமதம் எல்லோரையும் சமத்துவம், சகோதரத்துவத்தையே காணுகிறது.

கர்மக்கொள்கை, மறுபிறப்புக்கொள்கை போன்றவறையும் இந்துக்கள் பொதுவாக ஏற்றுக்கொள்வர். சத்தியம் இந்துமதத்தில் நிலைத்து நிற்பதை பெரியார்களின் வாழ்க்கை வரலாறு கூறுகின்றது.

"அன்பே சிவம்" என்கின்றது சைவம் இந்துமதம் அகிம்சை பற்றிக் கூறுவதோடு கொல்லாமையை வற்புறுத்துகின்றது. சத்தியம், தருமம், சாந்தி, பிரேமை, அகிம்மை போன்ற மனித விழுமியப் பண்பாடுகளை பின்பற்றி வருவதால் இந்துமதம் இந்துசமூகத்தில் மட்டுமன்றி உலகெங்கும் உன்னத நிலையில் வைத்துப் போற்றப்படுகின்றது.

**செல்வி. த. விஜிதா**
தொண்டர் ஆசிரியை

# அன்பிற்கு முண்டோ அடைக்குந் தாழ்

அன்பு ஆகா! அன்பு என்ற சொல்லை உச்சரிக்கும் போதே எவ்வளவு அழகாயிருக்கின்றது. அன்பு தெய்வமணம் கமழ்வது. அன்பென்றாலென்ன? அது பல நிறங்களுள்ள வானவில்லுப் போன்றது. இளைத்துச்சலித்துப் போய்க்கிடக்கும் வாழ்வெனும் இருண்ட முகிற் கூட்டங்களை ஒளியிலே தோய வைப்பது மக்களுக்கும் மற்றுயிர்களுக்கும் மகிழ்ச்சியை வாரி வாரி இறைப்பது. அது விடிவெள்ளி போன்றது.

அன்பு! மாலையில் ஒளிரும் தாரகை போன்றது. அது ஒரு அமுதசுரபி, அந்த நட்சத்திரங்களின் ஒளியினால் ஆண்டவனுடைய இயற்கைப் படைப்பெல்லாம் அகம் மிக மகிழ்கின்றன. தொட்டிலில் துயில் கொள்ளும் தூய உள்ளம் படைத்த குழந்தையைப் பாருங்கள் வைத்த கண் வாங்காமல் அந்தக் குழந்தையை உற்ற நோக்கும் தாயைப் பாருங்கள் அங்கே தொட்டில் ஆட்டிக்கொண்டு நிற்கும் தாயின் உள்ளத்தில் உதிப்பது தான் என்ன? இந்த அன்பு தான். சுடுகாட்டைப் பாருங்கள் அங்கே சிதையில் வேகும் பிணத்தைப் பாருங்கள் அங்கே சூழ்ந்து நிற்கிறதே சனக் கூட்டம் அந்தச் சுடுகாட்டில் ஆதரவாகக் கூடி நிற்போர் உள்ளத்தில் மிளிர்வதென்ன இந்த அன்புதான்.

காலையிலே தென்றலொடு தென்றலாக உலாவரும் இன்னிசையைக் கேட்டிருக்கிறீர்களா? கோவிலிற் கேட்கும் மணியோசையில் ஆண்டவனுடைய அன்புக் குரலைக் கேட்கவில்லையா? என்ன இனிமை. இசை என்றால் என்ன? இசையே அன்பின் குரல் அது அனைத்துயிர்களையும் கற்பனையுலகில் சஞ்சரிக்க வைக்கிறது. எம்மைப் போன்ற சாதாரண மக்களையெல்லாம் அரச குடும்பத்து அங்கத்தவராக்குவது அன்பெனும் மத்திர சக்தியன்றோ? அற்புதமான நறுமணம் வீசும் மலரைப் பாருங்கள் அதன் சுகந்தம் தான் அன்பு அதில் நிறைந்துள்ள தேனே அன்பு வெற்றி வீரர்களின் அருஞ்செயல்களுக்கு ஆதாரமாயிருப்பது அன்பு. இல்லறத்தை நல்லறமாக்குவது அன்பு அன்பில்லா வாழ்க்கை ஒரு பாலைவனம் அது சோலை வனமாவதற்கு அன்பு வேண்டும்.

"அன்பிலாரெல்லாம் தமக்கரியர் அன்புடையார்
என்பும் உரியர் பிறர்க்கு"

என்பது வையகம் வாழ வழி சமைதத வள்ளுவன் வாக்காகும்.

உடம்பிலே உதிரம் போல உள்ளுணர்விலே ஊற்றெடுப்பது தான் அன்பு. மேகத்திலே நீலம் போல கலந்து நிற்பது களவு அற்ற அன்பு. புனித மனங்களின் புரிந்த உணர்வினால் பூமியிலே பூத்து நிற்பது அன்பு. தமிழின் பொருளில் கள்ளின் இனிமை போல கலந்து நிற்பது கனிவு நிறைந்த அன்பு. அன்பு என்ற சொல் புனிதமானது அன்பு தூய உள்ளத்தில் பிறக்கும் அற்புதமான ஒளி இது நட்பெனும் வெள்ளத்தில் மனிதனை மூழ்கவைத்து அதனூடாக ஆழ்ந்த இறுக்கமான பிணைப்பை ஏற்படுத்திவிடும். அன்பு ஒளி மயமான முத்துப் போன்றது அன்பின் எல்லை வரம்பற்றது. கூரிய கத்தி முனையால் சாதிக்க முடியாததை அன்பின் ஆழத்தினால் சாதிக்க முடியும். எல்லாச் சக்திகளையும் விட அன்பிற்கு சக்தி வலிமை அதிகம். இந்த அன்பினை எந்த ஒரு இடத்திலும் எல்லையிட்டு அடைக்கமுடியாதது. இது மனிதனின் ஒவ்வோர் அணுவிலும் பரந்து உள்ளது. சர்வவியாபகமானது.

நாம் அன்புடையராக இருக்கின்றோம் என்றால் அதுவே நாம் அடையும் எல்லையில்லா வெற்றியாகும். அன்பிலே கவிதை எழும் அகந்தை மாயும் அடுத்து வரும் துன்பமெல்லாம்

அஞ்சியோடும் அன்பே கடவுள். அன்பே அருஞ்சமயம். அன்பே அறிவிற்கனி. கடவுள் மனிதனுக்கும் மட்டும் கொடுத்துள்ள ஒரே அரும் பொருள் அன்பு. அது நெஞ்சுடன் நெஞ்சை உயிருடன் உயிரைப் பிணைக்கும் ஒரு வெள்ளித்தளை. அன்பும் இரக்கமும் இரட்டைக்குழந்தைகள். அன்பு கடவுளின் வடிவம். அணுக்குண்டுகளுக்கு முன்பு ஒருவேளை மனிதன் அசையாது நிற்கவும் கூடும். ஆனால் அன்பு கனிந்த சொற்களின் முன் அவன் பின்னடையத்தான் வேண்டி இருக்கும். வாழ்வின் மிகச்சிறந்த இன்பம் நாம் அன்பு கூரப்படுகிறோம் என்பது தான். அன்பு செய்தால் அல்லல் தீரும். அல்லல் தீர்ந்தால் அமைதி பெருகும். அமைதிபெருகினால் அதுவே சுவர்க்கம். அன்பு நீடிய சாந்தமும் பொறுமையுமுள்ளது. அதற்குப் பொறாமை இல்லை. அன்பாகிய அக்கினியிலே எவ்வளவு கடினமான இதயமும் இளகியே தீரும். அன்பு தேவராச்சியத்தின் வாசலுக்கு மூலைக்கல். மனித உள்ளத்திலிருக்கும் அறைகள் அத்தனையையும் திறக்கும் சிறந்த திறவுகோல் அன்பு ஒன்று தான் வாழ்வில் இன்பங்காண அழகு அவசியமில்லை அன்பு வேண்டும். அன்பு வாழ்வின் உயிர் பக்தியின் ஆணிவேர். ஆனந்தத்தின் சிரம் ஆத்மாவின் தாய்ப்பால் எல்லையற்ற அன்பே. இறைவன் அன்பு எல்லையற்றது நித்தியமானது. அது அசுரத்தன்மையை அழிக்கும்.

இப்படிப்பட்ட அன்பினை அடைத்து வைப்பதற்கு தாட்பாழ் கிடையாது. அன்புள்ள உள்ளங்களின் விழியிலிருந்து துளிர்க்கும் கண்ணீரே அன்பின் பெருமையையும் ஆழத்தையும் பலருமறிய வெளிப்படுத்திவிடும். இதனால் தான் சென்னாப் போதர்

"அன்பிற்கு முண்டோ அடைக்குந்தாழ் - ஆர்வலர்
புன் கண்ணீர் பூசல் தரும்"

எனக் கூற நேர்ந்தது. ஒருவனுடைய உள்ளத்திலே நிறைந்து அன்பு இருக்குமானால் அவன் தன் வாழ்விலே எல்லை இல்லாத இன்பத்தை அடைவான். இதனை ஆசிய ஜோதியில் கவிமணி தேசிய விநாயகம்பிள்ளை மிக அழகாகக் கூறுகிறார்.

"அன்பு இருக்கமெனில் - அதிலும்
அளவறிய வெண்ணா
இன்பம் எய்திடலாம் - ஐயம்
சிறிதுமில்லை"

என்கிறார்.

அன்பு சர்வலோக சஞ்சீவி ஒருவனது ஒழுக்கம் நிறைந்த வாழ்வில் அன்பு, சத்தியம், அகிம்சை என்பன இழையோடப்பட்டிருக்கும்.

அன்பு! அன்பு! என நாம் அலைகிறோமே இந்த அன்பின் பயன் தான் என்ன?

அன்பு நாம் பிறரிடம் விருப்பமுடையவராக இருக்குந்தன்மையைத் தரும். அது மட்டுமன்றி உலகிலேயே உயர்ந்த நட்பெனும் உயர்ந்த பண்பினையும் பெற்றுத்தரும்.

அன்பு எவரைச் சென்றடைகின்றதோ அவர் பெருஞ்சிறப்புடையவராவார். மக்கட் பிறவி எடுத்ததன் பயனும் இதுவே.

இந்த அன்பு அறத்திற்கு துணைபோவது மட்டுமன்றி அறம் தவிர்ந்த பிறவற்றிற்கும் அன்பே மூலகாரணம் அன்புடையவர்கள் உடல், பொருள், ஆவி அனைத்தையும் பிறர்க்கு உரியதாக வாழ்வர். ஆனால் அன்பிலாரோ எல்லாவற்றாலும் தமக்கே உரித்துடையதாக வாழ்வர். அன்பின் வழியிலே இயங்கும் உடம்பே உயிர்நின்ற உடம்பாகும். அன்றேல் எலும்பும் தோலும் போர்த்த வெற்றுடம்பாகும். அன்பே உலகிற்கு உயிர் நாடி அன்புதான் இன்ப ஊற்று. அன்புதான் உலகஜோதி. அன்புதான் உலக மகாசக்தி. அன்புதான் சர்வலோக சஞ்சீவி.

*அன்பு! அன்பு! அன்பு!*

**செல்வி. ஜெயறூபி நல்லையா,**
தொண்டர் ஆசிரியை.

## நிலா

வட்ட நிலா வானத்திலே
வண்ணமாக உலாவுது
மின்னி மின்னி வானம் தன்னில்
சுழன்று சுழன்று செல்லுது
எட்டி நாங்கள் பிடிக்க எண்ண
எட்ட ஓடிச் செல்லுது
அம்மா சுட்ட தோசை போலே
வட்டமாக இருக்குது
தொட்டுப் பார்க்க ஆசை தானே
தூர ஓடிப் போகாதே.

**சு. ஜிசித்தா**
தரம் – 1

## ஆட்டுக்குட்டி

எங்கள் வீட்டு ஆட்டுக்குட்டி
வெள்ளை நிற ஆட்டுக்குட்டி
மே மே என்றே கத்தும்
குழையைக் கொடுத்தால் தின்னும்
துள்ளி ஓடும் ஆட்டுக்குட்டி
அள்ளி நானும் அணைத்தே
அன்புடன் முத்தம் கொடுப்பேன்

**தெ. மிதிலா**
தரம் – 1

## ஆசிரியர் குழு – 2004

**இடமிருந்துவலம்:** திரு. லயனல். மோகனதாஸ், செல்வி. க. வானதி, திருமதி கௌ. வதனவாசன், திருமதி. க. சரவணபவன்(அதிபர்), திருமதி. யூ.வ. மனோகரதாசன், செல்வி. த. விஜிதா, (தொண்டர் ஆசிரியை), செல்வி. ந. ஜெயரூபி (தொண்டர் ஆசிரியை).

## முதன்மை நிலை மூன்று மாணவர்கள் – 2004

தரம் ஐந்து மாணவர்கள் ஆசிரியர்களுடன்

## முதன்மை நிலை ஒன்று மாணவர்கள் – 2004

**இருப்பவர்கள்:** தரம் ஒன்று மாணவர்கள்
**நிற்பவர்கள்:** தரம் இரண்டு மாணவர்கள்

## முதன்மை நிலை இரண்டு மாணவர்கள் – 2004

**இருப்பவர்கள்:** தரம் மூன்று மாணவர்கள்
**நிற்பவர்கள்:** தரம் நான்கு மாணவர்கள்

# சுவாமி விவேகானந்தரின் போதனைகள்

ஈழத்திருநாட்டின் பழம் பெரும் புகழைப் பாரெல்லாம் பரவச் செய்த பெருமை வாய்ந்த வீரத் துறவியே விவேகானந்தர்.

"தோன்றிற் புகழொடு தோன்றுக அஃதிலார்
தோன்றலிற் தோன்றாமை நன்று"

எனும் வள்ளுவன் வாக்குக்கு இணங்க வாழ்ந்து வழிகாட்டிச் சென்றவர் தான் விவேகானந்தர். இவர் நமது நாட்டில் சைவமும் தமிழும் தழைத்தோங்க அரும்பாடுபட்டவர். அத்தோடு பாரதத்திலும் பல அயல் நாடுகளிலும் பிரச்சாரங்கள் செய்து அங்குள்ள மக்களையும் வழிப்படுத்திய பெருமை இவரையே சாரும். சுவாமி விவேகானந்தரின் வாழ்வும் அவர் நமக்கு விட்டுச் சென்றுள்ள செய்திகளுமே நமது மக்களுக்கு புதிய வழியையும் ஒளியையும் காட்டக் கூடியதாக உள்ளது. சுவாமி விவேகானந்தர் தமது வீரமுரசிலே

"எனது வீரக்குழந்தைகளே நீங்கள் மகத்தான பணியைச் செய்யப் பிறந்தவர்கள் என்பதில் நம்பிக்கை கொள்ளுங்கள். சிறிய நாய்க்குட்டிகளின் குரைப்பைக் கேட்டு நீங்கள் அஞ்சவேண்டியதில்லை. ஆகாயத்தின் இடியோசைகளைக் கேட்டும் நீங்கள் அஞ்சவேண்டாம். எழுந்து நின்று வேலை செய்யுங்கள்.

என் மகனே! உறுதியாக நில் பிறர் உதவியை எதிர்பாராதே. வேறுமனிதர்களின் உதவியைக் காட்டிலும் ஆண்டவனுடைய உதவி எவ்வளவோ பெரிதல்லவா பரிசுத்தனாயிரு, இறைவனை நம்பு, அவரை நம்பியுள்ளவரை நீ நேர்வழியில் செல்கிறாய். உன்னை எதுவும் எதிர்த்து நிற்க முடியாது.

குழந்தாய் நான் வேண்டுவதென்ன தெரியுமா? பயம் என்பதையே அறியாத இரும்பிலான உள்ளமும் இதயமுமே உண்மையில் நீங்கள் என் குழந்தைகளானால் எதற்கும் அஞ்ச மாட்டீர்கள். எதைக்கண்டும் தயங்கி நிற்கமாட்டீர்கள். சிங்கக் குட்டிகளை ஒத்திருப்பீர்கள். இந்தியாவை மட்டுமன்றி உலகமுழுவதையும் நாம் எழுப்பியாக வேண்டும்."

என்கிறார். இவ்வாறு விவேகானந்தரின் போதனைகள் யாவும் வீரமுழுக்கம் செய்வதைக் காணக் கூடியதாக உள்ளது. மேலும் அவர்

"நம்பிகையை இழந்து விடாதே.
பாதை கத்தி முனையில் நடப்பதைப் போன்று கடினமானது
எனினும் எழுந்திரு பயங்கொள்ளதே! மனந்தளராதே!
நீ அடைய வேண்டிய இலட்சியமாகிய
குறிக்கோளைக் கண்டுபிடி"

என்கிறார். ஈழத்திரு நாட்டின் எழுச்சிக்காக மட்டுமன்றி அயல் நாடுகளிலும் வீர உணர்ச்சியையும் புத்துணர்வையும் நம்பிக்கையையும் விதைத்து தனது இலட்சியத்தை அடைய முற்பட்ட ஒரு துறவியாகவே நாம் விவேகானந்தரைக் காண்கிறோம். இவர் தமிழுக்கும் சமயத்துக்கு ஆற்றிய பணிகளை நினைவு கூரும் வகையில் இன்றும் எம் மத்தியில் இவர் பெயரால் ஆக்கப்பட்ட பாடசாலைகள், மடங்கள், ஆதீனங்கள் என்பவற்றைக் காணக்கூடியதாக உள்ளது. இந்த வகையில் எமது பாடசாலையான யா/ மானிப்பாய் விவேகானந்த வித்தியாசாலை கூட சுவாமி விவேகானந்தரின் பெயரைத் தாங்கி நின்று பெருமை சேர்ப்பதை காணலாம். விவேகானந்தரின் தமிழ் சைவப்பணி இன்று மட்டுமல்ல என்றும் செழிப்புடன் ஓங்கி வளரவும் விவேகானந்தரின் புகழ் சிறக்கவும் அவரது போதனைகள் வழிகாட்டவும் நாமும் உழைப்போமாக.

**செல்வன். செ. ஐங்கரன்**
மாணவன் தரம் - 5

## கல்வி

வாழ்வில் உயர் செல்வம் கல்வி
அதை நாள்தோறும் பயில்வோம் அள்ளி
வாழ்வில் ஒளியூட்டும் கல்வி
இன்றேல் எல்லோரும் நகைப்பாரே எள்ளி.

கல்வியே மனிதனுக்கு கண்கள்
கல்லார் முகத்தில் வெறும் புண்கள்
சொல்லியே வைத்தாரே தமிழில்
இனிய குறள் எனும் சுவை மிக்க நூலில்.

வெள்ளத்தில் அழியாத கல்வி
கள்வர் கையில் போகாதது கல்வி
என்றும் நிலைத்திடும் நினைவில்
அழியாத பெருங்கடல் அன்றோ கல்வி.

கல்வியை நன்றாகக் கற்போம்
கற்றபின் அதன் வழி நிற்போம்
எத்தனை இடர் வந்த போதும்
தளராத அதன் வழி நிற்றல் தப்போம்.

**தே. சஜிக்காந்**
ஆண்டு - 4

## சூரியன்

கடவுளை அம்மா கும்பிடவே
நானும் கடவுளைக் கும்பிட்டேன்
கடவுள் எங்கே இருக்கிறார்
என்று கேட்டேன் அம்மாவிடம்.

வானத்தை அம்மா காட்டிடவே
நானும் சூரியனைக் கண்டுவிட்டேன்
மழையைத் தருவதும் சூரியனே
வெயிலைத் தருவதும் சூரியனே.

**பி. டிலக்ஷன்**
தரம் - 1

# OUR SCHOOL

The name of our School is Vivekananda Vidyasalai. It is at Manipay near the velakkai Pillaiyar temple. It was founded in 1904. It is a mixed school with about 170 Students on roll. There are classes from Grade one to Grade five. We have five teachers. All our teachers are kind and painstaking. They are the noblest examples of the noble profession. They encourage us to study hard and get good results. Our principal is Mrs. K. Saravanapawan. She lays emphasis on character building since "when character is lost, every thing is lost".

There is library and a play ground too in our school. The colour of our school is blue and red. Our motto is "character and humility adorn learning." Our school produces very good results at public examinations. It has a glorious past and a rich tradition. We feel proud that our school will be celebrating its centenary this year.

**M. Thansiga**
Grade - 4

# THE OLYMIC

The Olympic games started in ancient Greece in 776 B.C. They were first held in Athens in honour of God Zeus in the ancient Olympic, there were only few sporting events. Only the Greeks could take part in them. Women were not allowed to take part. The winners received wreaths of olive leaves as prizes. But after the Romans conquered Greece, the games were abolished. Then after nearly 1500 years, they were revived in the year 1896. In the modern Olympics there are a lot of sporting events. The games are held in different cities of the world every four years. Women also can take part in the games now. The winners receive gold, silver and bronze medals as the first, second and third prizes. The Olympics now aim to promote world peace. They also carry an important message to the world - "Not to win but take part - in the event"

**by. R. Kajendran**
Grade - 4.

## நூற்றாண்டு தாயே வாழ்க வாழ்க

கல்விச் சாலையின் குலவிளக்கே - எம்
அறிவுப் பசி தீர்த்த நற்தாயே
நூற்றாண்டு கடந்து நிற்கும் உந்தனுக்கு - உன்
எழில் மிகு மைந்தர்களின் முத்தான வந்தனங்கள்.

முத்துக்கள் ஆயிரமாய்ப் பெற்றவளே வாழி -சுடர்
ஒளியாய் பரந்து நிற்கும் சமுத்திரமே வாழி
பாசமதாய் பாலூட்டி வளர்த்தவளே வாழி - நின்
பணிநிறைவாம் நூறாண்டை கடந்தவளே வாழி.

வேதியர்கள் சூழ்ந்துநிற்க திருமகளின் கொண்டாட்டம் - தூய
வேதமது ஓதிநின்று இறைவனுக்குப் புகழாட்டம்
கோடியாய் நன்றிதனை உதிர்த்து நிற்கும் மனத்தவர்கள் - இன்று
கோடி மலர்தூவி நெஞ்சுருக்கும் மாணாக்கர்.

சீரிய வாழ்வுதனை நீ வகுத்துத் தந்தாய் - அம்மா
நேரிய வழிகளதை நீ உணர்த்தி வைத்தாய்
ஒற்றுமையாய் நாம் வாழ ஓங்காரமாய் நின்றாய் - நல்
ஔடதமாய் எம் மனதை நீ மாற்றி வைத்தாய்.

இன்னும் பலநூற்றாண்டு நீ சிறக்கவேண்டும் - நல்
மாணாக்கர் சமுதாயம் தலை நிமிர வேண்டும்
வற்றாத கல்வி மழை நீ சொரிய வேண்டும் - நின்
மலர்ப்பாதம் பணிந்து நின்று வாழ்த்துகின்றோம் வாழ்க.

**P. Regi Rajeevan**
**பி. ரெஜிரஜீவன்**
பழைய மாணவன் தரம் - 8

## அம்மா

எந்தன் அம்மா நல்லவரே
எந்தன் அம்மா இனியவரே
இனிய உணவ தருவாரே
இதமாய் என்னை அணைப்பாரே
பாடம் சொல்லித் தருவாரே
பள்ளி அனுப்பி வைப்பாரே
என்னில் ஏதும் குறைகண்டால்
எடுத்துச் சொல்லித் திருத்திடுவார்.

**பி. டிலக்ஷன்**
தரம் - 1

# ஒலிம்பிக்

சுமார் 2,500 ஆண்டுகளிற்கு முன்பு வாழ்ந்த கிரேக்க மக்கள் ஒலிம்பியா எனும் நகரில் "சியஸ்" (Zeus) என்னும் தேவதைக்கு நான்கு ஆண்டுகளிற்கு ஒருமுறை விழா எடுத்தார்கள். இவ்விழாவையொட்டி சில விளையாட்டுப் போட்டிகளையும் நடத்தி வந்தனர். இவையே ஒலிம்பிக் ஆட்டங்கள். இவை தொடர்ந்து இன்றும் நடைபெற்று வருகின்றது. புராதன காலத்தில் தொடர்ச்சியாக வருடக்கணக்காக நாடுகளுக்கிடையிலான போர்கள் இடம்பெற்று வந்தன. எனினும் ஐந்து நாட்கள் நடைபெறும் ஒலிம்பிக் நிகழ்வுகள் காரணமாக குறிப்பிட்ட அந்த மாதமானது புனிதமாகக் கருதப்பட்டு போர் தற்காலிகமாக நிறுத்தி வைக்கப்பட்டு வந்தது.

ஆரம்ப கால ஒலிம்பிக் விளையாட்டுப்போட்டிகளில் பெண்கள் கலந்து கொள்ள அனுமதிக்கப்படவில்லை. ஆண்களிலும் கிரேக்கர்கள் மட்டுமே பங்கு கொள்ள முடியும் என்ற விதியும் காணப்பட்டது. ஓட்டப் பந்தயப் போட்டி மட்டுமே நடைபெற்றது. பின் குத்துச் சண்டை, மல்யுத்தம் போன்ற பிறபோட்டிகளும் சேர்க்கப்பட்டன. போட்டியில் வென்ற வீரர்கள் புகழ்ந்து பாராட்டப்பட்டு ஒலீவ் மரத்தின் இலையிலான வளையம் அவர்கள் தலையில் சூட்டப்பட்டன.

ரோமானியர்களினால் கிரேக்கப் பேரரசு முறியடிக்கப்பட்டதன் பின் கி.பி. 394 இல் ரோம் மன்னர் இப்போட்டிகள் நடைபெறுவதைத் தடைசெய்தார். அதன் பின் சுமார் 1,500 வருடங்களாக இப்போட்டி நடைபெறாமல் இருந்தது கி.பி. 1878 இல் தொல்பொருள் ஆய்வாளர்கள் ஒலிம்பிக் விளையாட்டுகள் நடைபெற்ற பண்டைக்கால விளையாட்டு அரங்கு ஒன்றைக் கண்டுபிடித்தனர். அதன்பின் 1894 இல் நவீன ஒலிம்பிக்கின் தந்தையெனக் கூறப்படும் Baron. Pierre-Decoubertin அவர்கள் பாரிஸில் உலகின் பிரபல்ய விளையாட்டு வீரர்கள் ஒன்பது பேருடன் இணைந்து மாநாடு ஒன்றினை நடத்தி வெற்றிபெற்றார். Baron இன் முயற்சியினால் 1896 மார்ச்சில் நவீன ஒலிம்பிக் போட்டி கிரேக்க நாட்டின் ஏதென்ஸ் நகரில் கிரேக்க அரசின் ஆதரவுடன் கிரேக்கச் செல்வந்தர் Geroge Averoff இன் உதவியினால் சிறப்பாக நடைபெற்றது. இதில் 13 நாடுகள் கலந்து கொண்டன. ஒலிம்பிக் தீபம் 1928 இல் ஆம்ஸ் டர்டாமில் நடைபெற்ற போட்டியில் முதன் முதலில் ஏற்றப்பட்டது.

ஒலிம்பிக் விளையாட்டுப் போட்டிகள் 16 நாட்கள் நடைபெறுகின்றன. நான்கு ஆண்டுகளிற்கு ஒருமுறை நடைபெற்று வரும் ஒலிம்பிக் விளையாட்டுப்போட்டி முதலாம், இரண்டாம் உலகமகாயுத்தம் காரணமாக 1916, 1940, 1944 ஆகிய ஆண்டுகளில் நடைபெறவில்லை. 1904 இல் அமெரிக்காவின் செயின்ட்லூயிஸ் எனும் இடத்தில் நடைபெற்ற நவீன ஒலிம்பிக் போட்டியில் முதன் முதலாக பெண்கள் கலந்து கொண்டனர். நவீன ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் 1900 ஆம் வரும் தங்கப்பதக்கம் வழங்கும் முறை அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. 1913 இல் ஐந்து கண்டங்களைக் குறிக்கும் ஐந்து வளையங்கள் இணைந்த ஒலிம்பிக் இலட்சினை அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. ஐந்து வளையங்களும் ஐந்து வெவ்வேறு நிறங்கள் உடையது. ஒவ்வொரு நிறமும் குறிக்கும் கண்டம் முறையே

மஞ்சள்:- ஆசியா
பச்சை:- அமெரிக்கா
கறுப்பு:- ஆபிரிக்கா
நீலம்:- ஐரோப்பா
சிவப்பு:- அவுஸ்திரேலியா

2000 ஆம் ஆண்டுக்கான ஒலிம்பிக் விளையாட்டுப்போட்டிகள் அவுஸ்திரேலியாவின் சிட்னி நகரில் நடைபெற்றது. 2004 ஆம் ஆண்டுக்கான ஒலிம்பிக் விளையாட்டுப்போட்டி கிரீஸ் நாட்டின் ஏதென்ஸ் நகரில் 13.08.2004 அன்று ஆரம்பமாகவுள்ளது. இது 28வது ஒலிம்பிக் விளையாட்டுப் போட்டியாகும். இவ் ஒலிம்பிக் விளையாட்டுப் போட்டியிலல் 38 மைதானங்களில் 28 வகையான விளையாட்டுக்கள் நடைபெறவுள்ளன. 202 நாடுகளிலிருந்து 10, 500 போட்டியாளர்களும் 5,500 அனி உத்தியோகத்தர்களும் பங்கபற்றவுள்ளனர். 28வது ஒலிம்பிக்கில் முதன்முறையாக பெண்களுக்கான சப்றே எனும் நிகழ்ச்சி வாட்போர் (Fencing) விளையாட்டில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது. பெண்களுக்கான மல்யுத்தம் அறிமுகப்படுத்தப் படுகின்றது. ஒலிம்பிக் தீபம் ஆபிரிக்கா-லத்தீன் அமெரிக்கா ஊடாக கொண்டு செல்லப்பட்டது. இம்முறை ஒலீவ் இலைகளால் உருவாக்கப்பட்ட மலர்வடிவம் ஏதென்ஸ் ஒலிம்பிக் சின்னமாகும்.

**A. Aperami**
பழைய மாணவி

# My Pet

My pet is a dog.
It's name is Rony.
It is broun in colour.
It has beautiful tail.
It eats rice and meat.
It plays with me.
It runs very fast.
It barks at night.
It guards our house.
I like my pet Very much.

**S. Shahila**
Grade - 4

## ஒரு சொல் இரு பொருள்

பிள்ளைகள் விளையாட வேண்டியதும் இதுதான்
மணமகள் அணிவதும் இதுதான் - மாலை

பெண்களை அலங்கரிப்பது இதுதான்
வீட்டுக்கு வந்தவர்களை வரவேற்பதும் இதுதான் - நகை

பசுவில் பால் எடுப்பதும் இதில் இருந்துதான்
தாய் குழந்தையை வைத்து தாலாட்டுவதும் இதில்தான் - மடி

இலங்கை மக்களின் பிரதான உணவும் இதுதான்
அழகான நடைகொண்ட பறவையும் இதுதான் - அன்னம்

மிருகங்களில் பெரிதும் இதுதான்
விறகு எரிந்து மிஞ்சுவதும் இதுதான் - கரி

அரைப்பதற்கு உதவுவதும் இதுதான்
தவழ்ந்து விளையாடுவதும் இதுதான் - குழவி

விதியை வெல்லுவதும் இதனாலே
அல்லி மலருவதும் இதனாலே - மதி

கத்திக்குப் போடுவதும் இதுதான்
யானைகளின் பெண்ணினமும் இதுதான் - பிடி

மின்னோட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதும் இதுதான்
மிருகங்களின் அரசனையும் இப்படி அழைக்கலாம் - ஆளி

**உ. வைஷ்ணவி**
தரம் – 5

---

## வண்ணத்துப் பூச்சி

வண்ண வண்ணப் பூச்சி
வண்ணத்துப் பூச்சி
உண்ண உண்ணத் தேனை
வந்து வந்து செல்லும்
பச்சை மஞ்சள் சிவப்பு
அழகான செட்டை
என்னை என்னைப் பார்த்து
கண்ணைக் கண்ணைச் சிமிட்டும்

**ப. தர்சிகன்**
தரம் – 1

# சுவாமி விபுலானந்த அடிகள்

ஈழத்திருநாட்டின் மட்டுநகர் தந்த முத்தமிழ் வித்தகர் சுவாமி விபுலானந்தர். இவர் 1892ம் ஆண்டு பங்குனித்திங்கள் இருபத்தொன்பதாம் திகதி மீன் பாடும் தேனாடாம் மட்டக்களப்பில் உள்ள காரைதீவில் பிறந்தார். இவர் தனது கல்வியை அக்காலக் கல்வி மரபிற்கேற்ப தனது வீட்டிலிருந்து தமிழ், ஆங்கிலம், சமஸ்கிருதம் ஆகிய மொழிகளைக் கற்றார். பின் தன் உயர்கல்வியை மட்டக்களப்பு புனித மைக்கேல் கல்லூரியில் கற்றார்.

ஆசிரியன் ஆசிரியனாகவே பிறக்கிறான் என்ற மகாத்மா காந்தியின் பொன்மொழிக்கேற்ப இவர் தனது ஆசிரியப் பதவியைத் தான் கற்றமைக்கேற்ப கல்லூரியில் தொடர்ந்தார். இவர் கொழும்பில் ஆசிரியப் பயிற்சி பெற்றபின் யாழ்ப்பாணத்தில் உள்ள புனித சம்பத்திரிசியார் கல்லூரியில் விஞ்ஞான ஆசிரியராகவும் மானிப்பாய் இந்துக்கல்லூரியில் அதிபராகவும் கடமையாற்றினார். இவரின் அயரா உழைப்பினாலும், முயற்சியினாலும் லண்டன் பல்கலைக்கழக விஞ்ஞானப் பட்டதாரியானார்.

இவருக்குப் பல பட்டம், பதவிகள் என்பன வந்தபோது இவரின் வாழ்வு ஆன்மீக வாழ்வையே நாடியது. இதனால் இவர் தனது பதவிகளைத் துறந்து சென்னை ஸ்ரீ இராமகிருஸ்ண மடத்தை நாடி அங்கே துறவியாக வாழ்ந்தார். அங்கு சுவாமி விபுலானந்தர் எனும் தீட்சாநாமம் பெற்றர். இவர் ஏழை மாணவருக்கு மாணவரில்லம் அமைத்து இலவச உணவளித்து இலவச வகுப்புக்கள் நடத்திச் சிறார்களை வழி நடத்தினார்.

இவர் இவ்வுலகிற்கு விட்டுச்சென்ற அடையாள எச்சங்களாக பல நூல்கள் வெளியிடப்பட்டுள்ளன. இவற்றுள் யாழ்நூல், சூளாமணி, ஆங்கிலவாணி, விபுலானந்த ஆராய்ச்சி, விபுலானந்தச் செல்வம் கங்கையில் விடுத்த ஓலை எனப் பல நூல்கள் உண்டு. இவர் ஆசிரியராய், அதிபராய், நூலாசிரியர், பட்டதாரியாய் துறவியாய் இவ்வுலகத்திற்கு ஆற்றிய சேவைகள் அளப்பரியவை. இவற்றை நாம் கருத்திற் கொண்டு விபுலானந்தரைப் போற்றுவோமாக.

**டி. தட்சாஜினி**
தரம் - 5

# தொப்பி

தொப்பி மாமா தொப்பி மாமா
இங்கே வாருமேன்
என்னை வெயில் பிடிப்பதற்குள்
தலையில் ஏறுமேன்
பத்திரமாய் தலையில் இருந்து
என்னைக் காத்திடும்
எந்தன் அன்பு உமக்கு என்றும்
இதமாயக் கிடைக்குமே.

**சா. கீர்த்தனா**
தரம் - 1

# விழுதுகள்

அழியாத புகழ் கொண்ட
அண்ணலவன் பெயர் தனைக்கொண்ட
மானி விவேகானந்தா மட்டற்ற புகழ்
மானிலம் எங்கும் பரந்திட
மலை விளக்காக ஒளி வீசிட்ட
மானி விவேகானந்தா
மண்ணில் கால் படிந்திட்ட
மாணவச் செல்வங்கள் ஓங்கு புகழ்
அத்திவாரப் பலமுடன்
ஆலமரமென நிற்கும் விவேகானந்தாவே
நெஞ்சம் நெகிழ்ந்திட நன்றி உணர்வோடு
நினைவலைகள் ஓடி
அன்பான ஆசிரியர்கள் அதிபர்கள்
மறக்க முடியாத வழிகாட்டல்
காலத்தின் கோலத்தால்
கலைந்து நின்ற போதிலும்
களிப்புடன் ஒன்று கூடி
நூற்றாண்டு விழா கொண்டாடுவோம்
ஆண்டு பலவாக அந்நியர் சூழ் போராலே
மாண்டு மடிந்தும் மாளிகைகள் மண்மேடாய்
இடிந்தும் சரிந்தும் எத்தனையோ ஊரழிந்தும்
மடிந்தும் தளராத மனந்தனில் உருவேறி
மயூர வாகனத்தான் பக்கத்துணை வீற்றிருக்க
வருங்கால சந்ததி வளமுடன் கல்வி கற்க
எக்குறையும் இன்றி இன்புற்று இருக்கவே
நூற்றாண்டு விழாக் கொண்டாடுவோமே.

**ஆ. மீனலோஜினி**
பழைய மாணவி

# ஆட்டுக்குட்டி

எங்கள் வீட்டு ஆட்டுக்குட்டி
வெள்ளை நிற ஆட்டுக்குட்டி
மே மே என்றே கத்தும்
குழையைக் கொடுத்தால் தின்னும்
துள்ளி ஓடும் ஆட்டுக்குட்டி
அள்ளி நானும் அணைத்தே
அன்புடன் முத்தம் கோடுப்பேன்

**தெ. மிதிலா**
தரம் – 1

# கற்றுக் கொள்

*நன்மை செய்யக் கற்றுக்கொள்*
*நலமாய் வாழக் கற்றுக்கொள்*
*உண்மை பேசக் கற்றுக்கொள்*
*உயர்வாய் வாழக் கற்றுக்கொள்*
*துயரைப் போக்கக் கற்றுக் கொள்*
*துணிந்து செயற்படக் கற்றுக்கொள்*
*உழைத்து வாழக் கற்றுக்கொள்*
*உலகை ஆளக் கற்றுக்கொள்*
*இனிதாய் பேசக் கற்றுக்கொள்*
*இன்பம் பயக்கக் கற்றுகொள்*
*வறுமை வந்தால் வாழ்வினில்*
*தாங்கி ஏற்கக் கற்றுக்கொள்*
*அன்பாய் வாழக் கற்றுக்கொள்*
*பண்பாய் பழகக் கற்றுக்கொள்*
*அழியாக் கலையை வாழ்வினில்*
*அறிந்து பயின்றிடக் கற்றுக்கொள்*

**இ. கீர்த்தனா**
தரம் – 4

# சூரியன்

சக்தியின் முதல்வன் சூரியன்
சகத்தைக் காக்கும் சூரியன்
சந்ததி நன்றாய் வாழவே
சகலதும் தருவான் சூரியன்

விந்தை மிக்க சூரியன்
விண்ணிற்கு நாயகன் சூரியன்
வீறுடன் உலகம் வாழவே
வேண்டும் வரங்கள் தந்திடுவான்.

ப. தேவி
தரம் – 1

## பாடசாலை பழைய மாணவர் சங்கம் – 2004
## நிர்வாக உறுப்பினர்

**இடமிருந்து வலம் இருப்பவர்கள்:** செல்வன். ச. சுகிதரன், செல்வி. ப. சியானி, திருமதி. கௌ வதனவாசன், திருமதி. க. சரவணபவன் (தலைவர்), செல்வி. த. விஜிதா, திருமதி. ம. நகுலேஸ்வரன் (பெருளாளர்), செல்வன். க. துஷ்யந்தன் (செயலாளர்).
**நிற்பவர்கள்:** செல்வி. த. சிவராஜினி, செல்வி. தே. சஜிதா, செல்வி. அ. அபிராமி. (செல்வன். S பிரதீப் படத்தில் இடம்பெறவில்லை)

## பா சாலை அபிவிருத்திச் சங்க நிர்வாக உறுப்பினர்கள் – 2004

**இடமிருந்து வலம் இருப்பவர்கள்:** திருமதி. சு. ரவிச்சந்திரன், திருமதி. நா. சிவகுமாரன், திருமதி. ற. பிரேமராஜ் திருமதி. க. சுதாகரன், செல்வி க. வானதி, திருமதி. க. சரவணபவன் (தலைவர்), திருமதி. யூ.வ. மனோகரதாசன் (பெருளாளர்), திருமதி. இ. கிருபைராஜா, திருமதி. நி. சுப்பிரமணியக்குருக்கள்.
**நிற்பவர்கள்:** திரு. சி. தியாகலிங்கம், திரு. தெ. ஸ்ரீரங்கவாசன், திரு. பிலிப் லியோனாட், திரு. பா. உதயசங்கர், திரு. க. குணரத்தினம் ( செயளாலர்), திரு. சி. ஸ்ரீதரன்.

# கலைவளர்த்த பெருந்தகை
# கலையரசு சொர்ணலிங்கம்

இருபதாம் நூற்றாண்டில் ஈழத்திலே நாடகத்திற்குப் பெருமையும் சிறப்பும் தேடிககொடுத்தவர் கலையரசு சொர்ணலிங்கம் என்றால் மிகையில்லை. இவர் நாடகக் கலையின் அரசன் தமிழ் பண்பாட்டிற்கு கண்ணாடி.

யா/ மானிப்பாய் விவேகானந்த வித்தியாசாலை நிறுவுனரான லோட்டன் கனகரத்தினம் செல்லம்மா தம்பதிகளுக்கு 1889ம் ஆண்டு மார்ச் மாதம் 30ம் திகதி பிறந்தார். இவர் தனது ஆரம்பக்கல்வியை மெமோறியல் ஆங்கிலப் பாடசாலையிலும் பின்னர் சென்ஜோன்ஸ் கல்லூரியிலும் கற்றார். பதினோராம் ஆண்டு படிக்கும்போது லண்டன் பரீட்சையில் சித்தியடைந்தார். கல்வியைப் போல விளையாட்டுத் துறையிலும் திறமை மிக்கவராகத் திகழ்ந்தார். ஓட்டம், கிரிக்கெட், உதைபந்தாட்டம் போன்றவற்றில் முதன்மை மிக்கவராக திகழ்ந்தார். முதலாவது இந்துசமய மாணவர் தலைவராகவும் இருந்தார்.

கலையரசு சொர்ணலிங்கம் அவர்களின் வாழ்க்கை வரலாறு இலங்கையின் நாடக வளர்ச்சியோடு பின்னிப் பிணைந்தது என்று கூறின் அது மிகையாகாது.

"நாடகமே என் நினைவு, நாடகமே என் கனவு, நாடகமே என் இன்பம், நாடகமே என் கவலை, நாடகக்கலையே என் தெய்வம்" இவ்வாறு வாழ்ந்தவர் கலையரசு 1901ம் ஆண்டு டிசம்பர் 31ம் நாள் தமது பன்னிரண்டாவது வயதில் லோகதாசன் பாத்திரத்தை ஏற்று நடித்த அன்று தொடக்கம் தனது எண்பதாவது பிறந்த நாள் கொண்டாடும் வரை இப்பெருந்தகை மேடையில் தோன்றி நடித்தாரென்றால் அந்த 67 ஆண்டுகள் நடிப்பு அனுபவம் விலை மதிப்பற்றதாகும்.

1953ல் முற்பகுதியில் கொழும்பு, யாழ்ப்பாண அபிமானிகள் யாவரும் ஒன்று சேர்ந்து அவரது கலைச்சேவையைப் பாராட்டினார்கள். அன்று பாராட்டுப் பத்திரம் வாசிக்கப்பட்டு அதிகார் ஏ. செல்லமுத்து அவர்கள் தங்கப்பதக்கத்தை அணிவித்து கலையைரசு என்ற பட்டத்தை வழங்கினார். 1960ல் தினகரன் பத்திரிக்கைக்காரர் நடாத்திய கலைவிழாவின் போது ஸ்ரீ. சிவாஜிகணேசன் அவர்களுக்கு கலைக்குரிசில் என்ற பட்டம் இவர் மூலமே வழங்கப்பட்டது.

மக்கள் உணர்வைத் தட்டியெழுப்பி அன்பையும் அறிவையும் தூய்மையையும் வளர்த்த மங்காப் புகழ் படைத்த கலைஞன் தம்மை நாடகப் பைத்தியக்காரன் என்றும் நாடகமே தன் இலட்சியம் என்றும் பெருமைப்பட்டவர் கலையரசு என்ற பெரும் கலைஞன் ஆவார்.

**செல்வி. சுஜாதா-தர்மசேகரம்**
பழைய மாணவி.

# மனமுருகச் செய்யும் பிரார்த்தனை நம் கர்மவினைகளை அழிக்கும்

ஒருவருடைய பிறப்பிற்கும் மரணத்திற்கும் காரணமாக அமைவது அவன் செய்யும் செயல்களேயாகும். இன்பத்திற்கும் துன்பத்திற்கும், நன்மைக்கும் தீமைக்கும் காரணமாக அமைவது நாம் செய்யும் செயல்களாகிய கர்மமே. எமது செயல்கள் எப்படிப்பட்டதோ விளைவுகளும் அவ்வாறே அமைகின்றன.

நல்லகாரியங்களைச் செய்து விட்டு யாரும் கெட்டபலனை அறுபடை செய்வதில்லை. அதுபோலவே தீயசெயல்கள் என்றும் நல்லபலனைத் தருவதில்லை. வேப்பம் விதைகளை விதைத்து விட்டு மாங்கனியை எதிர்பார்க்க முடியுமா மாங்கொட்டைகளை விதைத்து விட்டு ஒருநாளும் வேப்பங்கனி கிடைக்காது, மாங்கனிதான் கிடைக்கும்.

அதாவது எங்களுடைய செயல்கள் நல்லதாக இருந்தால் விளைவுகளும் நல்லதாகவே இருக்கும். ஆனால் விளைவுகள் சில நேரம் உடனேயும் நிகழலாம். காலம் கடந்தும் நிகழலாம்.

உதாரணமாக ஒருபந்தை நாம் சுவரில் எறியும் போது அது உடனே திரும்பி வந்து எமது முகத்திலே அடிக்கிறது. கைகளினால் ஓங்கி மரத்திற்கு அடிக்கும் போது எங்களுடைய கைகள் வலிக்கிறது. இவை எமது செயல்களுக்கு கிடைக்கும் உடனடி விளைவுகள்.

நாம் உணவை உண்ணுகின்றோம். அது ஜீரணமாக சில மணி நேரம் எடுக்கிறது. காலையில் “ஐஸ்கிரீம்” அடித்து வைக்கிறோம். மத்தியானம் அதை பருகக்கூடியதாக இருக்கிறது. இவை சிலமணி நேர விளைவுகள்.

ஒரு விதையை எடுத்துக் கொண்டால் இன்று நிலத்தில் விதைக்கும் விதை முளைத்து எழ மூன்று அல்லது ஐந்து நாட்கள் ஆகலாம். இங்கு செயலுக்கும் விளைவுக்கும் உள்ள கால இடைவெளி முந்தைய நிகழ்வுகளைப் போல அல்லாமல் சற்று அதிகமாகவே இருக்கின்றன.

இங்கு இன்னுமொரு செயலைக் கவனிப்போம். ஒருமாங்கொட்டையை அல்லது பலாப்பழ விதையை நாம் நிலத்தில் புதைக்கிறோம். அது முளைத்து எழுந்து பெரிய மரமாக வளர்ந்து பழங்களைத் தர சில வருடங்களைக் கடக்க வேண்டி இருக்கின்றது.

ஆகவே செயலின் இயல்பைப் பொறுத்தே செயலுக்கும் அதன் எதிர் விளைவுக்கும் இடையே உள்ள கால இடைவெளி மாறுபடுகிறது. ஆனால் ஒன்று மட்டும் நிச்சயம் ஆணோ, பெண்ணோ யாராக இருந்தாலும் அவர்களின் செயல்களில் இருந்து தப்பமுடியாது எங்கே எப்பொழுது, எப்படி அந்த விளைவுகள் வந்து சேரும் என்பதை யாராலும் சொல்ல முடியாது.

**பெற்றோரின் செயல்கள்....**

அது ஒருநடுத்தரக் குடும்பம் . மாலையில் வேலைமுடிந்து வரும் அப்பா, அம்மாவை கெட்ட வார்தைகளால் ஏசுவதும், அடிப்பதும் பதிலுக்கு அம்மாவும் கண்டபடி ஏசுவதை தவழும் குழந்தை வயதில் இந்தே பிள்ளை கூர்ந்து கவனித்து வருகிறான். வருடங்கள் செல்கின்றன.

இப்பொழுது பிள்ளைக்கு ஆறு வயது. பாடசாலை செல்கிறான். சக மாணவர்களுடன் சண்டை போட்டு பெற்றோர்களிடம் இருந்து கற்றுக் கொண்ட கெட்டவார்த்தைகள் எல்லாம் சொல்லி ஏசுகிறான். தடி எடுத்து அடிக்கவும் செய்கிறான். அன்பு என்றால் என்னவென்று அவனுக்குத் தெரியவில்லை. ஆசிரியர்களுக்கும் கட்டுப்படுவதில்லை. அவனுடைய தொல்லை தாங்கமுடியாமல் அதிபர் பெற்றோரை அழைத்து பிள்ளையின் போக்கை எடுத்துரைத்து எச்சரிக்கிறார்.

பிள்ளையின் இந்நிலைக்குக் காரணம் பெற்றோர்களின் செயல்களே... அதன் விளைவை ஆறுவருடம் கழித்து அவர்கள் அனுபவிக்கிறார்கள்.

**தீதும் நன்றும் பிறர்தர வாரா**

ஒரு சிறுவன் மாடு மேய்ப்பதற்காக ஒரு மலைச்சாரலை நோக்கி தன் மாடுகள் ஓட்டிச் செல்கிறான். மாடுகளை மேய விட்டு விட்டு அமைதியான அந்த மலையில் அமர்ந்து ஆனந்தமாக உரத்த குரலில் பாட ஆரம்பிக்கிறான். அவன் பாட்டு திரும்பவும் எதிர் ஒலியாகக் கேட்டது. இது எங்கிருந்து வருகிறது?

"இது எங்கிருந்து வருகிறது? யார் என்னைப் போலவே பாடுகிறான்...?" திகைப்புடன் நான்கு புறமும் பார்க்கிறான். அவனுக்கு இது எதிரொலி என்பது தெரியாது. ஆகவே அவன் ,

"யாரடா அவன்..., இப்படி என்னை நையாண்டி செய்வது எதிரில் வாடா," என்று கத்தின ன் எதிரொலியும் அதையே திருப்பிக் கூறியது. இப்படியேமேலும் அவன்,

"வாயை மூடு .." என்று சொல்ல அதுவே எதிரொலிக்கிறது. "யாரோ ஒரு விரோதி இப்படிச் செய்கிறான். அவனைக் கண்டுபிடித்துத் தண்டிக்கவேண்டும்." என்று சிந்தித்த வண்ணம் மாலையில் வீட்டுக்குத் திரும்பினான். தனது தாயாரிடம் இது பற்றிக் கூறினான்.

"அம்மா...! மலைச்சாரலில் நான் பாடும் போது என்னைப் போலவே ஒருவன் பாடுகிறான். நான் அவரை நீ யார் என்று கேட்க அவனும் அதேபோல என்னைத் திருப்பிக் கேட்கிறான்..." என விவரித்தான். இது மலைச்சாரலில் கேட்ட எதிரொலி என்பதை தாய் அறிவாள். எனவே மகனிடம்,

"மகனே...! உன்னையாரும் திட்டவில்லை நீயேதான் உன்னைத்திட்டிக் கொண்டாய்" என்று கூறினாள். இதுபோலவே நீ பேசுவது எப்படி திரும்பவும் எதிரொலிக்கிறதோ அதேபோல் உங்கள் செய்கைகளுக்கும் பலன் திரும்ப உங்களுக்கு கிட்டும். எனவே எவரையும் நிந்திக்கவோ அவர்களின் மனதைப் பாதிக்கும் சொல்லைப் பேசுவதோ தீய செயலைச் செய்வதோ கூடாது. எப்போதும்,

நல்லதையே பார்க்கவேண்டும்
நல்லதையே பேசவேண்டும்
நல்லதையே கேட்கவேண்டும்
நல்லதையே சித்திக்கவேண்டும். அப்போது தான் நல்லதையே செய்து, நல்லவர்களாக இருக்க முடியும் .

வாழ்க்கையில் துன்பங்களை அநுபவிக்கும் மக்கள், கடவுள் ஏன் என்னை இப்படிச் சோதிக்கிறார் என்று கேட்கிறார்கள். உண்மை என்னவெனில், இறைவன் யாரையும் தண்டிப்பதோ, யாருக்கும் பரிசளிப்பதோ இல்லை. தன் கடமையை மட்டும் செய்துவிட்டு பலன்களைப்பற்றிய கவலைகளை இறைவனுக்கு விட்டு விட வேண்டும். செயல்கள் நல்லவையாக இருந்தால் பலன்களும் நல்லவையாக அமையும். செயல்கள் தீயவையாக இருந்தால் பலன்களும் தீயவையாகவே அமையும் இதற்குக் கடவுளைக் குற்றங் கூறிவதில் பொருளில்லை.

இவ்வாறு விளைவுகளைச் சந்தித்தே தீர வேண்டும் என்ற கட்டாயம் இருக்கும் போது இறைவனிடம் முறையிட்டு பிரார்த்தனை, வழிபாடு, தியானம் செய்வதில் என்ன அர்த்தம் இருக்கிறது என்று நீங்கள் கேட்கலாம்.

பிரார்த்தனையால் ஏற்படும் பலன் சாதாரண கண்களுக்கு வேண்டுமானால் தெரியாமல் போகலாம். ஆனால் கடவுளின் அருள் நிச்சயமாகக் கிடைக்கும் இதற்கு உதாரணமாக மார்க்கண்டேயர் புராணம் விளங்குகின்றது...

### மார்க்கண்டேயர் புராணம்

பிள்ளைப்பேறு அற்ற மார்க்கண்டேயரின் பெற்றோர் சிவபெருமானை வேண்டி பிரார்த்தனை செய்த பலன் மார்க்கண்டேயர் பிறக்கிறார். பிள்ளைக்கு 16 வருட வாழ்வுதான் நிர்ணயிக்கப்பட்டிருந்தது. 16 வயது முடிவதற்கு முந்திய இரவுவரையில் அவனுக்கு இது பற்றி ஒன்றும் தெரியாது. அந்த இரவு முழுவதும் அவன் பெற்றோர்கள் மிகுந்த துன்பத்தில் ஆழ்ந்திருப்பதைக் கண்டான். அதுபற்றிக் பெற்றோரிடம் கேட்டபோது, தனது முடிவு நெருங்கிவிட்டது என்றும், அதுவே அவர்கள் துன்பத்திற்குக் காரணம் என்றும் அறிந்தான்.

இதைக் கேட்ட உடனேயே சிவன் கோவிலுக்கு சென்று சிவலிங்கத்தைக் கட்டிக் கொண்டு இடைவிடாது தீவிரமாகப் பிரார்த்தித்துக் கொண்டு இருந்தான். குறிப்பிட்ட நேரத்தில் மரணத்தின் தேவனான யமன் வந்தான். மார்க்கண்டேயன் கழுத்தைச் சுற்றி பாசக்கயிறைப் போட்டு சுருக்கிட்டான். அப்போது மார்க்கண்டேயன் சிவலிங்கத்தை கட்டிக் கொண்டிருந்ததால் கயிறு சிவலிங்கத்தையும் சுற்றிக் கட்டியது. இதனால் சினம் கொண்ட ஈஸ்வரன் யமனைக் காலால் உதைத்துத் தள்ளுகிறார்.

மார்க்கண்டேயரின் பக்தியினால் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைந்து, அவன் சிரஞ்சீவியாக வாழ வேண்டும் என்று அருள் புரிந்தார்.

இந்நிகழ்ச்சி மனமார்ந்த பிரார்த்தனை மூலம் இறைவனின் அருளைப் பெற்று நம் கர்மவினைகளை நீக்க முடியும் என்றும் அவ்வருள் பல்வேறு வகைகளில் துணைபுரியும் என்பதையும் வலியுறுத்துகின்றது.

செல்வி. உஷா குழந்தைவேலு
பழைய மாணவி

# "நான் ஓவியரானால்"

ஓவியங்கள் கண்ணுக்கு விருந்தளிப்பவை. சிந்திக்கும் ஆற்றலைத் தூண்டுபவை. குறிப்பாக மாணவ சமுதாயத்தின் திறமையை வெளிப்படுத்தக் கூடியவை. அத்துடன் ஓவியங்களில் மனதைக் கவரக்கூடியவையும் பொருள் உணர்த்தும் தன்மையும் சிறப்பம்சமாக அமைகின்றன. எனவே தான் வருங்காலத்தில் நான் ஒரு ஓவியனாக மாற ஆவல் கொள்கிறேன். அமைதியான சூழலில் அழகான இயற்கைக் காட்சிகளை வரைவது தான் எனது முதல் விருப்பம். அத்துடன் கோர யுத்தத்தினால் வீடு வாசலை இழந்து பெற்றோரை இழந்து அனாதையாக ஏங்கித்தவிக்கும் சிறார்களின் யதார்த்த நிலையை சித்திரிக்கும் ஓவியங்களை அதிக ஆர்வத்துடன் வரையவே ஆசைப்படுகிறேன். உலகப் புகழ் பெற்ற ஓவியங்களில் முதன்மையானது "மோனலிஸா" ஓவியமாகும். இது போன்ற ஓவியங்களை வரைந்து மேலும் புகழ் அடைவதே எனது நோக்கமாகும்.

**செ. சுலக்சன்**
தரம் - 4

# சட்டை

சின்னச் சின்னச் சட்டை
சிறந்த நல்ல சட்டை
வண்ண வண்ணப் பூக்கள்
வடிவம் கொண்ட சட்டை
நான் அணியும் சட்டை
துள்ளித் துள்ளி ஆட
தானும் ஆடும் சட்டை

**யே. ஷயானா**
தரம் - 1

# நாய்க்குட்டி

லொள் லொள் நாய்க்குட்டி
எனது வீட்டு நாய்க்குட்டி
நிமிர்ந்த சடை நாய்க்குட்டி
நீண்ட வால் நாய்க்குட்டி
என்னை என்னைப் பார்த்து
வாலை வாலை ஆட்டும்
தின்ன ஏதும் கொடுத்தால்
தீரா அன்பு காட்டும்.

**உ. யதுஷன்**
தரம் - 1

## வாசிப்பதன் மகிமை

"வாசிப்பதனால் மனிதன் பூரணமடைகின்றான்" என்பதிலிருந்து சமூக விலங்காகிய மனிதனுக்கு வாசிப்பு முக்கியமானது என்பது புலனாகின்றது. வாசிப்பு பழக்கமானது ஒருவனுக்கு சிறு வயதில் இருந்தே ஊட்டப்பட வேண்டிய ஒன்றாகும். சிறு பிள்ளைகளை கவரக்கூடிய வகையில் நூல்கள் படங்களுடன் பெரிய எளிமையான நடையில் வசனங்கள் அமைந்திருக்க வேண்டும். இதனை பெற்றோர்களும், ஆசிரியர்களும் கவனத்தில் எடுக்க வேண்டும்.

சமுதாயத்தின் வாசிப்புப் பழக்கத்தை தூண்டவே பொது நிறுவனங்களும் அரசாங்கமும் ஆங்காங்கே நூலகங்களை நிறுவியுள்ளன. கண்டது கற்க பண்டிதனாவான் என்பதிற்கிணங்க வாசிப்பு பழக்கத்தின் மூலம் மனிதனின் சிந்தனை ஓட்டத்தை விருத்தி செய்ய முடியும். தேவையற்ற செயல்களில் மாணவர்கள் ஈடுபடுவதையும் தவிர்க்க முடியும்.

உலகமயமாதலுக்க ஏற்ப அறிவுடைய ஒருவனாலேயே உயிர் துடிப்புடைய மனித வாழ்வை அமைத்துக் கொள்ள முடியும். அருகி வரும் வாசிப்பு பழக்கத்தை மீண்டும் எம் சமுதாயத்திற்கு ஊட்ட வேண்டுமானால் தொலைக்காட்சிப் பெட்டிகளுக்கு ஓய்வு கொடுத்து நூல்களை வாசிக்க பழகிக்கொள்வோம்.

**சி. டசிகா**
தரம் - 5

## My Garden

I have a garden
Garden, a place for playing
In it there are colourful flowers
Looking very pretty.

Birds come to my garden
And Sit on the flowers
They Sing Sweet Songs
While Sucking Sweet honey.

**S. Denista**
Grade - 5

# இருள் நீங்கிட இனியவை

மாசில மனமே ஈசனின் கோவில்.
பயிருக்கு முள் வேலி பணத்திற்கு தர்மம் வேலி.
கண்ணுக்கு அணிகலம் தாட்சண்யம். மனதிற்கு அணிகலம் தியானம்.
நீ உனது கடமையைச் செய். பலனை எதிர்பாராதே.
உணவு தேடுவதுடன் உணர்வினையும் தேடு.
பிறரைக் கெடுத்து தான் மட்டும் வாழாது அண்ட சராசரமும் வாழ ஆண்டவனை வேண்டு.
தானே சொல்வதால் குறைவது புண்ணியமும் பாவமுமே ஆகும்.
உள்ளம் வசமானால் உலகம் உன் வசப்படும் .
செல்வம் அழியாமல் இருக்க வேண்டுமானால் ஏழைகள் கண்ணீர், பிறர்பொருள் ஆசை, அநியாய வழியில்
சம்பாதித்தல் முதலியன கூடாது.
ஏழைகளுக்காக உழைக்கும் உத்தமனது முகத்தில் சிந்தும் வியர்வையே சிறந்த தீர்த்தமாகும்.
சிரித்து வாழ். ஆனால் பிறர் சிரிக்க வாழ்ந்திடாதே
ஒற்றைத் துணியுடன் சபை போகக் கூடாது. இரு கைகளினாலும்தண்ணீர் வாரிக் குடிக்கக் கூடாது.
இரவில் கிழக்கில் தலை வைத்துப் படுத்தல். நன்று வடக்கில் தலை வைத்துப் படுத்தல் ஆகாது.
தூய உணவை உட்கொண்டால் ஆயுள் நீளும். உள்ளம் தூய்மையானால் எண்ணம் வளரும்.
குருவருளும் திருவருளும் இறைவனின் ஞான வடிவைக் காணலாம் .
நீ முதலிலே உன்னை உணர்ந்துகொள் பின் இறைவனை உணரலாம்.
குரோதம் பொறாமை நிறைந்தவனுக்கு செல்வம் நிலை நிற்காது .
அன்னம், நெய், உப்பு மூன்றையும் கையால படைக்கக் கூடாது.
இரவில் கூடாதவை இஞ்சி, பாகற்காய், கட்டித்தயிர், கீரை, நெல்லிக்காய்.
அயர்ச்சி இல்லா முயற்சி உயர்ச்சி தரும்.

**சு.சிறிகௌரி**
தரம் - 4

# தவளையார்

தத்தி தத்தி தாவி வரும் தவளையாரே
நீங்க தண்ணீர் மூழ்குவதேன் தவளையாரே

நான்கு கால்கள் கொண்ட தவளையாரே
உங்க புறமுதுகில் கோடேனோ தவளையாரே

இசையுடனே பாடிவரும் தவளையாரே
நீங்க நீண்டகாலம் வாழகவென வாழ்த்துகின்றோம்.

**வி. ஜங்கரதாஸ்**
தரம் - 1

# ஒழுக்கக்கல்வி

அறிவோம்பலுக்குக் கல்வி வேண்டியதே. அறியாமையை நீக்கி அறிவை விளக்குவது கல்வி. கல்வியை இளமைப் பருவத்திலேயே பயில வேண்டும். இதனாலேயே "இளமையிற் கல்" என்ற புதுமொழி பிறந்தது. ஏட்டுக்கல்வியே கல்வி எனும் கொள்கையாண்டும் நிலவி வருகிறது. ஏட்டுக்கல்வி மட்டுமன்றி தொழிற்கல்வியும் கல்வியின் பாற்பட்டனவே. கல்வித்துறைகள் பல்திறத்தன. அவைகளும் ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வோர் இயல்புக்குப் பொருந்தியதாக இருக்கும். பொருந்திய ஒன்றில் சிறப்பு அறிவு பெறவும் மற்றவற்றில் பொது அறிவு பெறவும் அவரவர் முயல்வது ஒழுங்காகும்.

எல்லோரும் சாதி, மத, இன பேதமின்றி கல்வி கற்க வேண்டும். கல்வியின் பயனாக முறையாக வாழமுடியும் இதனையே வெற்றி வேற்கை

கற்கை நன்றே கற்கை நன்றே
பிச்சை புகினும் கற்கை நன்றே
நற்பாற் குலத்தில் மேற்பாலொருவன்
கற்றிலனாயின் கீழிருப்பவனே
எக்குடி பிறப்பினும் யாவரேயாயினும்
அக்குடியிற் கற்றோரை வருக என்பவர்

என்று கூறுகின்றது. கல்வியின் அவசியத்தையும் அதன் பயனையும் பலநூல்கள் எடுத்தியம்புகின்றன. நான்மணிக்கடிகை

"கற்றான் தளரின் எழுந்திருக்கும் கல்லாத
பேதையான் வீழ்வனேல் கால்முரியும்"

என்றும், திருக்குறளைத் தந்த வள்ளுவர்

"கேடில் விழுச்செல்வம் கல்வி ஒருவர்க்கு
மாடல்ல மற்றையவை"

என்று கல்வியின் சிறப்பைக் கூறுகிறார். ஆனல்ட் என்பவரது

"நான் கற்பிப்பது அறிவையன்று
அறிவை அறியும் அறிவையே"

எனும் வாக்கும்.

"கைப்பொருள் தன்னில் மெய்ப்பொருள் கல்வி
சான்றோர் என்கை ஈன்றோர்க்கழகு"

என்ற கொன்றை வேந்தன் வாக்கும் கல்வியின் அவசியத்தை பறைசாற்றுகிறது. இவ்வாறு மக்களின் வாழ்விற்கு வழிகாட்டியான நூல்களே கல்வியின் தன்மையையும் அதன் அவசியத்தையும் ஈன்று கிடக்கின்றன.

இவ்வாறு எல்லோராலும் பேணிப் பாதுகாக்கப்படும். கல்வியானது ஒழுக்கத்துடனும் அறத்துடனும் கூடியதாக இருக்க வேண்டும். "ஒழுக்கமே அறிவு" என்பதற்கிணங்க நாம் ஒழுக்கக் கல்வியைக் கற்க வேண்டும். ஒழுக்கமும் கல்வியும் ஒன்றோடொன்று தொன்று தொட்டு பின்னிப் பிணைந்துள்ளன. ஒருவனிடம் ஒழுக்கம் பிறக்கவேண்டுமாயின் அவன்

பெருமையற்றவனாக இருக்க வேண்டும். இதனையே

"பெருமையற்ற இடமே ஒழுக்கத்தின் பிறப்பிடம்"

எனக் கற்றிந்தோர் கூறுவர்.

ஒழுக்கம் கல்வியிலும் மேலானது ஒருவனுக்கு ஆழ்ந்த ஒழுக்க உணர்ச்சி இன்றேல் உயர்ந்த வாழ்வும் இல்லை. ஒழுக்கத்தின் மேன்மையை உணர்ந்து மாணவர் ஒழுக்கக் கல்வி பயில வேண்டும். அதாவது அறத்தோடு கூடிய கல்வி பெறவேண்டும். ஏட்டுக்கல்வியும் பணமும் செல்வாக்கும் இருந்துவிட்டால் மட்டும் ஒழுக்கம் வரமாட்டாது. இவ்வொழுக்கத்தின் மேன்மையை தெய்வப்புலவர்,

"ஒழுக்கம் விழுப்பம் தரலால் ஒழுக்கம்
உயிரினும் ஓம்பப்படும்"

எனும் வாசகத்தை எமக்கு விட்டுச் சென்றுள்ளார்.

ஒற்றைக் கம்பியில் நடப்பது போன்றது ஒழுக்கத்தில் நடப்பது கம்பி தவறினால் இறப்பு. அது போல ஒழுக்கம் தவறினால் உயிர் நிலை பெறாது. தற்காலிக சுகபோகங்களுக்காக நாம் ஒழுக்கத்தை இழிவு படுத்தக்கூடாது வாழ்வில் இன்பம் பெறுவதற்குரிய வழி ஒழுக்கத்தைப் பாதுகாப்பதைப் பொறுத்தது.

ஆகவே நாம் ஓத வேண்டியவற்றுள் முதலில் ஓத வேண்டியது ஒழுக்கத்தையே. இதனையே முது மொழிக் காஞ்சி,

"ஆர்கலி உலகத்து மக்கட்கெல்லாம்
ஓதலின் சிறந்ததன்று ஒழுக்கமுடைமை"

என்று கூறுகிறது.

நூல்களை ஒழுங்கு முறைப்படி முறையாகக் கற்றால் ஒழுக்கம் தானாகவே எம்மிடம் குடிகொண்டு விடும். எனவே நாம் ஒழுங்குமுறையாக கல்வியைக் கற்கவேண்டும். இதனையே நீதிமாலை,

"நூல்களை முறையுற நுண்மையாய் ஓதினால்
சால்புறும் ஒழுக்கம் தானே அமையும்"

என்று கூறுகிறது.

அறிவுத்துறையில் இறுதி எண்ணமே தலை சிறந்தது. ஒழுக்கத்துறையில் முதல் எண்ணமே தலை சிறந்தது. எனவே மாணவர்கள் ஒழுக்கக் கல்வியின் மேன்மையைப் புரிந்து முறையாக ஒழுகி எல்லோருடனும் அன்பாகப் பழகி ஒழுக்க சீலர்களாகத் திகழ முடியும். அன்பு சர்வலோக சஞ்சீவி. எனவே ஒருவனுடைய ஒழுக்கம் நிறைந்த கல்வியில் அன்பு அகிம்சை சத்தியம் என்பன இழையோடப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்.

ஒழுக்கமே கல்வி.

**ர.மயூரி**
பழைய மாணவி

# அன்பு

அன்பு இல்லாமல் இப்பூவுலகில் வாழமுடியாது. அன்பாலேயே தான் கடவுளை உணர முடிகிறது. கடவுள் முழு அன்பானவர். கடவுள் போலவே எல்லா ஜீவராசிகளிடத்திலும் அன்பு நிறைந்திருக்க வேண்டும். இதய ஆழத்திலிருந்தே அன்பு எழ வேண்டும். பகவானின் ஒரு அருள் வாக்கை இங்கே பார்போம்.

***"கடவுளின் அன்புக்கு நீ பாத்திரமாக வேண்டுமானால் பிறரிடமும் உயிர்களிடத்திலும் அன்பு காட்டுவதே வழி"***

என்று பகவான் கூறியுள்ளார்.

எமது அன்பு முதலில் வீட்டில்தான் வளர வேண்டும். அடுத்ததாக பிறரிடம் எமது அன்பு வளர வேண்டும். பின் எல்லா உயிர்களிடத்திலும் அன்பு செலுத்த வேண்டும். இங்கே அன்பு செலுத்தும் இயற்கையைப் பார்ப்போம். சூரியன், மழை, காற்று, மரம் இந்த இயற்கைகள் எங்கள் மீது அளவில்லாத அன்பை வைத்திருக்கின்றன.

***சூரியன்:-*** எமக்கு ஒளியைத் தருகிறது. அந்த ஒளி மூலம் உணவுப் பயிர்களை போஷித்து உணவையும் தருகிறது. மழை பொழிவதன் மூலம் உணவுக்கும், குடிப்பதற்கும் எமக்கு உதவுகின்றது

***காற்று:-*** எமக்கு சுவாசிப்பதற்கு உதவுகிறது. ஆனால் நாம் காற்றை, நீரை எவ்வளவு மாசுபடுத்துகின்றோம். அதற்காக அவை எமக்கு காற்றையும், நீரையும் தராமல் இருக்கின்றதா...? இல்லை.

***மரம்:-*** மரத்தை எடுத்துக்கொண்டால் நாம் அதை வெட்டுகிறோம், எரிக்கிறோம். ஆனால் அது எமக்கு காய், பூ, விறகாக எவ்வளவு தருகின்றது.

இது போல நாமும் எம் பகைவர்கள் மீதும் அளவில்லாத அன்பைச் செலுத்த வேண்டும். அன்பு மனிதனில் தாமாகவே வளரும் ஒரு இயல்பாகும். நாம் அன்பைப் பெறவேண்டுமானால் பொறுமை, சகிப்புத்தன்மை தியாக மனம் என்பவை வேண்டும்.

**ப. ஜனார்த்தன்**
பழைய மாணவன்

# அதிபர்

எங்கள் பாடசாலை அதிபர் மிகவும் கண்ணிய மாகவும் கட்டுப் பாடாகவும் எம்மை வழி நடத்திச் செல்கிறார். எமது அதிபரின் பெயர் திருமதி. க. சரவணபவன் எமது அதிபர் எமது பாட சாலையின் வளர்ச்சிக்காகத் தன்னையே அர்ப்பணித்து கடுமையாக உழைப்பவர்.

**க. தனுசன்**
தரம் - 1

# யோகாசனத்தின் முக்கியத்துவம்

"நோயற்ற வாழ்வே
குறைவற்ற செல்வம்"

இங்கு நோயற்ற வாழ்வு என்பது உடல், உள ரீதியாக மனிதன் பாதிக்கப்படாமல் சமநிலையில் இயங்க வேண்டும் என்பதையே குறிக்கின்றது. ஒவ்வொரு மனிதனும் சுகதேகியாக இருந்தால் தான் அவர்கள் வதியும் நாடும் அனைத்து துறைகளிலும் சிறந்து விளங்கும் என்பது உண்மை.

ஒரு குடும்பத்தில் உள்ள உறுப்பினர்கள் சுகதேகிகளாக இருந்தாலே அக் குடும்பம் சிறப்பாக வாழமுடியும். குடும்பங்கள் சிறப்பாக வாழ்ந்தால் தான் அச்சமூகம் சிறக்கும். சமூகம் சிறந்தால் நாடு சிறக்கும். எனவே ஒரு நாட்டின சிறப்பிற்கு ஒவ்வொரு மனிதர்களும் முக்கிய காரணியாக அமைகின்றனர்.

ஒரு மனிதனது உடல்தாக்கப்படும்போது அதனால் அவனது உள்ளமும் பாதிப்படைகிறது. அதே போன்று அவனது உள்ளமானது தாக்குதலுக்கு உள்ளாகும் போது அவனது உடலும் நோய்வாய்ப்படுகிறது. எனவே, ஒரு மனிதன் சுகமாக இருக்கிறான் என்று சொல்லும்போது நாம் அவனிடமிருந்து பல காரணிகளை அவதானிக்க வேண்டும். அதாவது அம்மனிதன் உடல் நோய்களுக்கு உட்படாமல் இருக்க வேண்டும். அத்துடன் அவனது மனம் ஆனது எந்தவிதமான பாதிப்புக்களும் இல்லாது நிர்மலமாக இருக்கவேண்டும். மேலும் அவன் சமூகத்தில் உள்ள அனைவரோடும் சகஜமாகப் பழகக் கூடியவனாக இருக்க வேண்டும். மேலும் அவனது மூளை, உடல் போன்றவை வலுவுடையனவாகவும் இருக்க வேண்டும். இவை மட்டுமல்லாமல் வெளியே நடக்கும் தூண்டுதல்களுக்கு ஆளாகாமல் மனதை அடக்கி அமைதியாகவும் அதே நேரத்தில் சரியான முடிவுகளை எடுக்கக் கூடியவனாகவும் இருந்தாலே அவன் சுகமாக வாழ்கிறான் எனக் கூற முடியும். ஆகையால் இப்படியான ஒரு சுகத்தை (அதாவது முழுமையான சுகத்தை) அனுபவிப்பதற்கு மனிதன் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைச் சிந்திக்க வேண்டிய கட்டாயம் ஒன்று உருவாகிறது.

இன்றைய காலகட்டத்தில் உடல், உள நோய்களைப் போக்குவதற்கு விஞ்ஞான வளர்ச்சியினூடாக எத்தனையோ மருந்துகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுங் கூட மனிதர்கள் எல்லோரும் நோய் இன்றி வாழ்கின்றனரா எனப்பார்த்தால் கூடிய வீதமானவர்கள் நோய்வாய்ப்பட்டவர்களாகவே காணப்படுகின்றார்கள். உலகின் சனத்தொகைப் பெருக்கத்திற்கு எற்ப நோய்களும் அதிகரிக்கின்றன. இதனால் வைத்தியசாலைகளும் அதிகரிக்க வேண்டி உள்ளது. கூடுதலான மனிதர்கள் தமது அன்றாட கடமைகளைக் கூட ஒதுக்கிவிட்டு தங்கள் நோய்களுக்காக வைத்தியசாலைகளுக்கே அலைகிறார்கள்.

மேலே சுகம் என்ற சொல்பதத்தில் கூறப்பட்ட அனைத்தையும் ஒருவன் பெறவேண்டுமானால் அதற்கு சிறந்த வழி யோகாசனச் சிகிச்சை தான். இச்சிகிச்சைக்கு ஈடாக எந்தச்சிகிச்சையாலும் பயன் பெற முடியாது.

இன்று ஆங்கில வைத்தியர்கள் கூடச் சிலநோய்களுக்கு யோகாசனச் சிகிச்சைகளையே சொல்லிக் கொடுக்கிறார்கள். அல்லது யோகாசனச் சிகிச்சை நிலையங்களுக்கு அனுப்பி

வைக்கிறார்கள். குறிப்பாக எல்லா நோய்களுக்கும் அத்திவாரம் இடக்கூடிய மனநோய்களான மன அமைதியின்மை, பயம், கோபம், பதட்டம், நித்திரை இன்மை, சுவாச உறுப்புகள் சம்பந்தமான நோய்கள், வயிற்று உறுப்புக்கள் சம்பந்தமான நோய்கள், வாதம் போன்ற நோய்கள் ஆகிய மேலும் பலநோய்களுக்கு யோகாசனத்தின் உதவியையே நாடி நிற்கிறார்கள்.

யோகாசனத்தில் ஈடுபடும் ஒரு மனிதனின் உடலில் நோய்க்கிருமிகள் உருவாகவோ, குடிகொள்ளவோ முடியாது. அந்த அளவிற்கு நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியைப் பெற்று விளங்கும் புற, அக உறுப்புகள் எல்லாம் பயிற்சிக்கு உள்ளாக்கப்படுகின்றன. குறிப்பாக எங்கள் உடலில் இருக்கும் சுரப்பிகள் உடல் இயக்கத்திற்கு முக்கியமானவை ஆகும். இது மருத்துவ ஆராய்சியாளர்கள் கண்ட முடிவு. எங்கள் உடலை இயக்குகின்ற, உடலில் இயங்குகின்ற மூளை, இதயம், சுவாசப்பை, இரப்பை, சிறுகுடல், பெருங்குடல், சிறுநீரகம், மற்றும் இனவிருத்தி உறுப்புக்கள், இவை அனைத்துடனும் தொடர்புபட்ட நரம்பு மண்டலங்கள் போன்றவற்றை இயக்குகின்ற சக்திகளை இந்தச் சுரப்பிகளில் இருந்து உற்பத்தியாகும் நொதியங்கள் தான் வழங்ககின்றது.

அவை அங்கிருந்து வெளியேற்றி உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் நன்மையளிக்கக் கூடிய சக்திகளை அந்த இடத்திற்கு அனுப்பி ஒவ்வொரு உறுப்புக்களையும் இயங்க வேண்டிய படிமானங்களுக்கு அமைவாக தொடர்ச்சியாக இயங்க வைக்கக் கூடியதும் பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தாததுமான சிறந்த மருந்தே யோகாசமனமாகும்.

மாமிசம் உண்பவர்கள் யோகாசனம் செய்யக் கூடாது. யோகாசனம் செய்வதனால் பல உணவுக் கட்டுப்பாடுகளைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும் எனப் பலகுறைகளைக் கூறிக் கொண்டு தங்கள் நோய்களுக்குச் சிகிச்சைக்காக பல்லாயிரக்கணக்கான ரூபாய்களைச் செலவு செய்கிறார்கள். ஆனால் மேலைத்தேசத்தவரே எமது நாட்டு யோகாசனக் கலையைப் பயின்று அதன் ஊடாகப் பெற்ற சக்தியையும் உடல் வனப்பையும் படம் பிடித்து அப்படங்களை புதிது புதிதாகக் கண்டு பிடித்து மருந்துக்கும் ஊட்டச்சத்து மாத்திரைகளுக்கும் விளம்பரமாக உபயோகித்து எம் நாட்டிற்கு அனுப்பி வைக்கிறார்கள். இவற்றைக் கண்டு மயங்கும் எம்மவர்கள் புது ஆரோக்கியம் கிடைக்குமென நம்பி அவற்றைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் குறுகிய காலத்திற்கான தற்காலிக வெற்றியைப் பெற்று இதனால் ஏற்கவே இருந்த உறுதியையும் உற்சாகத்தையும் இழந்து புதிய பக்க விளை நோய்களுக்கு மருந்து தேடித் தொடர்ந்து வாழ்க்கை பூராகவும் மருந்தும் கையுமாக தம் உடலை மருந்துகளின் களஞ்சியமாக வளர்த்து வருகிறார்கள்.

இந்த நிலை மாறி யோகாசனக் கலையானது மதிக்கப்பட்டு எமது அன்றாட கடமைகளில் புகுத்தப்பட வேண்டும். அதற்காக மற்றைய மருத்துவங்களை புறந்தள்ளி விட்டு யோகாசனப் பயிற்சியை மட்டுமே செய்யுங்கள். என்று இதன் அர்த்தம் இல்லை விபத்துக்கள் ஏற்படும் போதும் வேறு நோய்களால் பீடிக்கப்படும் போது யோகாசனம் செய்யவும் முடியாது. செய்யவும் கூடாது. ஆகையால் அப்படியான சந்தர்ப்பங்களில் மருந்துகளையே நாடவேண்டும். ஆனாலும் சீரான யோகாசனப் பயிற்சியில் ஈடுபடும் ஒருவருக்கு நோய்கள் வருவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் பெருமளவில் குறைக்கப்படும். ஏன் அப்படியான சந்தர்ப்பங்கள் வராது என்றே கூறலாம்.

இப்படியான யோகாசனக் கலையானது வளர்க்கப்படாமல் அதன் பயன்கள், சிறப்புக்கள் மக்களுக்கு உணர்த்தப்படாமல் இருந்தால் மக்கள் சுகமாக வாழமுடியாமல் திண்டாடுவார்கள்.

ஆகையினால் இக்கலையை அனைவரும் பயிலக் கூடிய வகையில் பாடசாலைகளில் ஒரு பயிற்சிப்பாடமாகப் பயிற்றப்பட வேண்டும். இதன் மூலம் உடல், உள்ளம் போன்றவற்றிற்குக் கிடைக்கும் அனுகூலங்களை விஞ்ஞான ரீதியாக மக்களுக்குப் புகட்டப்படவேண்டும். இவ்விடயத்தில் பொது நிறுவனங்கள் யோகாசனப் பயிற்சியை அனைத்து மக்களும் பெற்றக்கொள்ளக்கூடிய வகையிலான நடவடிக்கைகளுக்கு முதன்மை கொடுத்து பயிற்சிகளை வழங்க முன்வரவேண்டும். இக் கலையானது அனைத்து மக்களிடையேயும் புகட்டப்படுமானால் எமது மக்களிடையே மிக விரைவில் நிமிந்த நடையும், நேர்கொண்ட பார்வையும், புத்திக்கூர்மையும் கொண்ட நிரந்தர சுகதேகிகளைக் காண்போம் என்பதை ஆணித்தரமாக நம்பலாம்.

**சி. தர்சிகா**
பழைய மாணவி

## பொம்மை

சின்னச் சின்னப் பொம்மை
அப்பா தந்த பொம்மை
என்னைப் போலக் கையும்
கொண்ட நல்ல பொம்மை
கண்ணைச் சிமிட்டிப் பாடும்
காலை அசைத்து ஆடும்
அப்பா தந்த பொம்மை
அழகான பொம்மை.

**தி. திருசனா**
தரம் – 1

## STUDENT

**S**. Searcher - தேடுபவர்
**T**. Truthful - உண்மையானவன்
**U**. Ultra - தீவிரமானவர்
**D**. Discipline - பின்பற்றுபவர்
**E**. Efficient - ஊக்கமுடையவர்
**N**. Noble - உயர் குணசாலி
**T**. Trustworthy - நம்பகத்தன்மையர்.

# கணித வாய்ப்பாடுகள்

**நீட்டல் அளவை**

| | | |
|---|---|---|
| 10 மில்லி மீற்றர் | = | 1 சதம மீற்றர் |
| 10 சதம மீற்றர் | = | 1 தசம மீற்றர் |
| 10 தசம மீற்றர் | = | 1 மீற்றர் |
| 10 மீற்றர் | = | 1 தச மீற்றர் |
| 10 தச மீற்றர் | = | 1 சத மீற்றர் |
| 10 சத மீற்றர் | = | 1 கில்லோ மீற்றர். |

**நிறுத்தலளவை**

| | | |
|---|---|---|
| 10 மில்லி கிராம் | = | 1 சதம கிராம் |
| 10 சதம கிராம் | = | 1 தசம கிராம் |
| 10 தசம கிராம் | = | 1 கிராம் |
| 10 கிராம் | = | 1 தச கிராம் |
| 10 தச கிராம் | = | 1 சத கிராம் |
| 10 சத கிராம் | = | 1 கில்லோ கிராம் |
| 1000 கிலோ கிராம் | = | 1 மெற்றிக்தொன் |

**இலீற்றர் அளவை**

| | | |
|---|---|---|
| 10 மில்லி இலீற்றர் | = | 1சதம இலீற்றர் |
| 10 சதம இலீற்றர் | = | 1 தசம இலீற்றர் |
| 10 தசம இலீற்றர் | = | 1 இலீற்றர் |
| 10 இலீற்றர் | = | 1 தச இலீற்றர் |
| 10 தச இலீற்றர் | = | 1 சத இலீற்றர் |
| 10 சத இலீற்றர் | = | 1 கில்லோ இலீற்றர் |
| 1000 கனசதம இலீற்றர் | = | 1 இலீற்றர் |
| 1 இலீற்றர் | = | 1.76 பைந்து |

**சதுர அளவை (பிரித்தானிய முறை)**

| | | |
|---|---|---|
| $30\frac{1}{4}$ சதுர யார் | = | 1 பேட்சு (அல்லது சதுரப் போல்) |
| 40 பேட்சு | = | 1 றூட் |
| 4 றூட் | = | 1 ஏக்கர் |
| 4840 சதுரயார் | = | 1 ஏக்கர் |
| 640 ஏக்கர் | = | 1 சதுர மைல் |
| 288 குழி | = | 1 ஏக்கர் |

**சதுர அளவை தொடர்....**

| | | |
|---|---|---|
| 16 நிலப்பரப்பு | = | 1 ஏக்கர் |
| 24 நெற்பரப்பு | = | 1 ஏக்கர் |
| $151\frac{1}{4}$ சதுர அடி | = | 1 குழி |
| 18 குழி | = | 1 நிலப்பரப்பு |
| 10 பட்டி | = | 1 நிலப்பரப்பு |
| 12 குழி | = | 1 நெற்பரப்பு |
| 1 லாச்சம் | = | 1 நெற்பரப்பு |

## பரப்பளவும் சுற்றளவும்
## (Areas Perimeter)

செவ்வகம் (Rectangle)
- பரப்பளவு = நீளம் × அகலம்
- சுற்றளவு = 2 (நீளம் + அகலம்)

சதுரம் (Square)
- பரப்பளவு = $(1 \text{ பக்கம்})^2$ அல்லது $\frac{1}{2}(\text{மூலைவிட்டம்})^2$
- சுற்றளவு = 4 (1 பக்கம்)

இணைகரம் (Parallelogram)
- பரப்பளவு = அடி × செங்குத்து உயரம்

சரிவகம் (Trapezoid)
- பரப்பளவு = $\frac{1}{2}$ × சமாந்தர பக்கங்களின் கூட்டுத்தொகை × செங்குத்துயரம்

சாய்சதுரம் (Rhombus)
- பரப்பளவு = $\frac{1}{2}$ × மூலை விட்டங்களின் பெருக்கம்

முக்கோணம் (Triangle)
- பரப்பளவு = $\frac{1}{2}$ × அடி × செங்குத்து உயரம் அல்லது
  = $\sqrt{s(s-a)(s-b)(s-c)}$
  (இங்குa,b,c, என்பன முக்கோணத்தின் பக்கங்கள், s என்பது $\frac{1}{2}$ × சுற்றளவு)
- சுற்றளவு = a+b+c இங்கு a, b, c, என்பன முக்கோணத்தின் பக்கங்கள்

வட்டம் (Circle)
- பரப்பளவு = $\Pi r^2$
- சுற்றளவு = $2 \Pi r^2$ அல்லது $\Pi d$
  இங்கு r வட்டத்தின் அரை, d வட்டத்தின் விட்டம், $\Pi$ என்பது $^{22}/_{7}$ ஆகும்.

உருளையின் வளை பரப்பு = $2 \Pi r h$ இங்கு h என்பது உருளையின் நீளம் ஆகும்.

உருளையின் முழுப்பரப்பு = $2 \Pi r (h + r)$

கோளத்தின் வெளிப்பரப்பு = $4 \Pi r^2$

கூம்பின் வெளிப்பரப்பு = $\Pi r (l + r)$ இங்கு l என்பது கூம்பின் சரிவு நீளம் ஆகும்.

உருளையின் கனவளவு = $\Pi r^2 h$

கோளத்தின் கனவளவு = $\frac{4}{3} \Pi r^3$

கூம்பின் கனவளவு = $\frac{1}{3} \Pi r^2 h$ இங்கு h என்பது கூம்பின் உயரம் ஆகும்.

கனவுருவின் கனவளவு = நீளம் × அகலம் × உயரம்

**கு. நிஜானி**
பழைய மாணவி தரம்– 6

| Country | Capital | Country | Capital |
|---|---|---|---|
| ALGERIA | ALGIERS | LEBANON | BEIRUT |
| ARGENTINA | BUENOSAIRES | LIBIYA | TRIPOLI |
| AUSTRALIA | CANBERRA | MALAYSIA | KUALALUM PUR |
| AUSTRIA | VIENNA | MEXICO | MEXICO CITY |
| BANGLADESH | DACCA | MONGOLIA | ULTAN BATOR |
| BELGIUM | BRUSSELS | MOROCCO | RABAT |
| BOLOVIA | LAPAZ | NETHERLANDS | AMSTERDAM |
| BRIZIL | BRASILIA | NEWZEALAND | WELLINGTON |
| BRUNEL | BANDAR SERI BEGAWAN | NIGER | NIAMEY |
| BULGARIA | SOFIA | NIGERIA | LAGOS |
| BURMA | RANGOON | NORWAY | OSIO |
| CANADA | OTTAWA | PAKISTAN | ISLAMABAD |
| CHILE | SANTING | PANAMA | PANAMA CITY |
| CHINA | BEIJING | PAPUANEWGUINEA | PORT MORESBY |
| COLUMBIA | BOGOTA | PERU | LIMA |
| CZECHOSLOAVAKIA | PROGUE | PHILINES | METRO MANILA |
| DENMARK | COPENHAGEN | POLAND | WARSAW |
| EGYPT | CAIRO | PORTUGAL | LISBON |
| FINLAND | HELSINKI | RUMANIA | BUCHAREST |
| FRANCE | PARIS | SAUDI ARABIA | RIYADH |
| GERMANY | BONN | SINGAPORE | SINGAPORE |
| GHANA | ACCRA | SOUTH AFRICA | TRETORIA |
| GREECE | ATHENS | SPAIN | MADRID |
| GUATEMALA | GUATEMALA CITY | SRI LANKA | COLOMBO |
| HONG KONG | VICTORIA | SUDAN | KHARTOUM |
| HUNGARY | BUDAPEST | SWEDEN | STOCKHOLM |
| INDIA | NEW DELHI | SWITZERLAND | BERNE |
| INDONESIA | JAKARTA | SYRIA | DAMASCUS |
| IRAN | TEHERAN | TANZANIA | DARES SALAAM |
| IRAQ | BEGHDAD | THAILAND | BANGKOK |
| IRELAND | DUBIN | TURUSIA | TUNIS |
| ISRAEL | JERUSALEM | TURKEY | ANKARA |
| ITALY | ROME | UNITED KINGDOM | LONDOM |
| IVORY COAST | ABIDJAN | U.S.A | WASHINGTON |
| JAPAN | TOKYO | URUGUAY | MONTEVIDEO |
| JORDAN | AMMAN | VENEZUELA | CARACAS |
| KENYA | NAIROBI | YUGOSLAVIA | BELGRADE |
| KOREA NORTH | PYONGYANG | ZAIRE | KINSHASA |
| KOREA SOUTH | SEOUL | ZAMBIA | LUSAKA |
| KUWAIT | KUWAIT CITY | ZIMBABWE | HARAN |

ஸ்ரீ. வேதசொரூபி
பழைய மாணவி

# நவீன தகவல் தொழில் நுட்ப துறையினதும் நவீன விஞ்ஞான துறையினதும் வளர்ச்சிப் பாதையில்..............

இன்றைய உலகில் தகவல் தொழில்நுட்பமும் விஞ்ஞானத்துறையும் நாளுக்கு நாள் புதிய பரிணாமங்களில் வளர்ச்சி அடைந்து கொண்டிருக்கிறது என்பதனை எவருமே மறுக்க முடியாது. புத்தம்புதிய கண்டுபிடிப்புக்கள் மனிதனின் குடித்தொகையில் பெருக்கமுடன் போட்டி போடுவது போல் வளர்ச்சி பெற்றுக் கொண்டிருக்கின்றன.

தகவல் தொழில்நுட்ப துறையை எடுத்துக் கொண்டால் தற்போது ஓர் மைல்கல்லாக இன்ரநெட் அமைகின்றது. ஓர் மையப்படுத்தப்பட்ட தகவல் தளத்தில் இருந்து உலகெங்கும் தரவுகளையும் தகவல்களையும் பரிமாற்றும் மிகப் பிரமாண்டமான தகவல் தொடர்பு சேவையே இன்ரநெட் ஆகும். தகவல் தொழில்நுட்ப வளர்ச்சியில்.....

**I மின்அஞ்சல் (E-MAIL)**

உலகெங்கும் இருக்கும் இன்ரநெட் பாவனையாளர்களுடன் மின் அஞ்சல் மூலம் தொடர்பை ஏற்படுத்தி மின் கடிதங்களைப் பரிமாற்றிக் கொள்ளும் முறை இதுவாகும். இதன் மூலம் விரைவாகவும் குறைந்த செலவுடனும் தகவல்களை பரிமாற்றிக் கொள்ள முடியும்.

**II மின் வர்த்தகம் (E-COMMERCE)**

மின் வர்த்தகம் என்பது பொருட்களை பெற்றுக் கொள்வதற்கு கடைகளுக்கு செல்ல வேண்டிய அவசியம் இல்லாமல் இணையத்தின் மூலம் தேவையான பொருட்களை தெரிவு செய்யலாம். அதற்கான கொடுப்பனவுகளையும் இணையத்தின் மூலமே செலுத்திக் கொள்ளலாம். இதனால் நேரத்தை சேமித்துக் கொள்ளலாம்.

**III ரெல்நெட் (TELNET)**

இன்ரநெட் இணைப்புள்ள ஒருவர் இன்ரநெட்டில் இணைக்கப்பட்டுள்ள ஏனைய இன்ரநெட் பாவனையாளர்களின் கணணிக்குள் நுழையமுடியும். எமக்கு தெரிந்த இன்ரநெட் முகவரி மூலம் குறித்த கணணிக்குள் நுழைந்து எமது கணணியைப் போலவே எதனையும் இயக்க முடியும். இதனையே தொலை நுழைவு (REMOTE LOGIN) என்றும் சொல்லலாம். ஆனால் இந்த முறையில் ஓரிடத்தில் இருந்து இன்னோர் இடத்திற்கு கோவைகளை மாற்ற முடியாது.

**IV இன்ரநெட் றிலே சற் (INTERNET RELAY CHAT)**

இன்ரநெட் தொடர்பை கொண்டுள்ளவர்கள் தமக்கிடையே தொடர்பினை ஏற்படுத்தி கலந்துரையாடல்களை நடத்தலாம். தமக்கு ஏற்படும் சந்தேகங்களை தீர்க்க அத்துறை சார்ந்த நிபுணத்துவம் பெற்றவர்களின் ஆலோசனைகளையும் விளக்கத்தினையும் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

**V பைல் ரான்ஸ்பர் புறோரோகோல் (FILE TRANSFER PROTOCOL)**

இவ்வசதி மூலம் இன்ரநெட் இணைப்பிலுள்ள கணணிகளில் இருந்து எமக்கு தேவைப்படும் கோவைகளை தேர்வு செய்து எமக்குரித்தான சேவரில் இறக்கிக் கொள்ள (DOWN LOAD) முடியும். பின்னர் சேவரோடு தொடர்பை கொண்டுள்ள எமது கணணிக்குள் அதனை இறக்கிக் கொள்ள முடியும். எனவே இன்ரநெட் தொடர்பைக் கொண்டுள்ளவர்கள் தமக்கிடையே கோவைகளை இடம் மாற்ற இம்முறை உதவுகிறது.

**VI உலக வலை மையம் (WORLD WIDE WEB)**

உலகலாவிய ரீதியில் இன்ரநெட்டில் இணைக்கப்பட்டிருக்கும் கணணிகளில் இருந்து எமக்கு

தேவைப்படும் சகல தகவல்களை பெற்றுக் கொள்வதற்கும் எமது தகவல்களை ஏனைய இன்ரநெட் இணைப்பாளர்களுடன் பரிமாற்றிக் கொள்ளவும் உதவும் மிகவும் சிறப்பு வாய்ந்த முறை இதுவாகும். இம்முறையானது தனித்தனி சிறிய தகவல்களையும் கூட்டாக இணைத்து செயற்படுத்தும் ஆற்றல் உடையது. இதன் மூலம் வெவ்வேறு கணிப்பொறிகளில் உள்ள பல்வேறு தகவல் தொகுப்புக்களை (DATA BASE) அவை இன்ர நெட்டில் எங்கெங்கு எவ்வாறு இருந்தாலும் ஒன்றாக இணைத்துப் பயன்படுத்தும் வசதி ஏற்பட்டுள்ளது.

**VII யூஸ் நெட் (USE NET)**

புத்தகம் ஒன்று வெளியிடப்படும் போது அதில் பல்வேறு கட்டுரைகள், செய்திகள் காணப்படும். அதில் ஒவ்வொரு கட்டுரையையும், செய்தியையும் தொகுத்தவர்களின் பெயர்கள் காணப்படும். அவ்வாறே USE NET என்பது பல்வேறு NEWS GROUP கொண்ட ஒரு சிஸ்ரம் ஆகும். ஒவ்வொரு வகையான செய்தி தொகுப்பும் ஒரு குறிப்பிட்ட துறைக்கான செய்திகளைக் கொண்டிருக்கும். உதாரணமாக பொருளாதாரம், கல்வி, விளையாட்டு, அரசியல், சினிமா என பல வகையான செய்தி தொகுப்பு காணப்படலாம்.

இன்ர நெட்டின் தோற்றமும் வளர்ச்சியும் தகவல் தொடர்பில் ஒரு பரிணாம வளர்ச்சியை ஏற்படுத்தியுள்ளது என்று கூறினால் மிகையாகாது.

*1)* **X ray புதிய அறிமுகம்**

தற்போது X rayயை பிறப்பிக்கும் இயந்திரங்கள் பல நவீன முறையில் உள்ளன. ஊடுருவி வரும் X - கதிர் ஒளியாக மாற்றப்பட்டு Video camera மீது வீழ்த்தப்பட்டு monitorல் விம்பத்தை பார்க்க முடியும். தொடர்ந்து X - கதிரை செலுத்துவதன் மூலம் தொடர்ச்சியான உடல் அசைவுகளை பார்க்கலாம். C. T. Scan என்பதும் X - கதிரை பாவிப்பதன் மூலம் உபயோகிக்கப்படுகிறது. இதில் மூப்பரிமான முறையில் உடலின் குறுக்கு முகவெட்டுத் தோற்றங்களை பார்க்கலாம்.

*2)* குளோனிங் முறை

குளோனிங் முறை என்று உலகெங்கும் பரவலாக அடிபடும் அங்கிப் பெருக்க முறையாகும். ஓர் உடற்கலத்தில் இருந்து இன்னொரு வளமான எச்சத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளுதலே குளோனிங் முறையாகும். ஒரு உடற்கலம் இருக்கிறதே இது வேறு கட்டமைப்பு, தொழிற்பாட்டு கைங்கரியங்களுக்காக படைக்கப்பட்டது. ஆனால் அதை வளரச் செய்து அங்கியாக மாற்ற முடியுமென்றால் அதிசயம் தானே?

*3)* ஒரு நாட்டு வைத்திய நிபுணர் அங்கிருந்தபடியே இன்னொரு நாட்டில் உள்ள நோயாளிக்கு சத்திரசிகிச்சை மேற்கொள்ளல் ஒரு அற்புத நிகழ்வாகும். வைத்திய நிபுணர் நோயாளியின் உடலை கணணி மூலம் பார்த்துக் கொண்டு அதற்கான அறிவுத்தல்களை சொல்ல, அந்நாட்டு வைத்தியர்கள் அதனை மேற்கொள்வார்கள்.

இவ்வாறான அபார ஆற்றல் வளர்ச்சிகள் நுண்ணிய சிந்தனை காரணமாக $21^{ம்}$ நூற்றாண்டில் இப்படியான மேன்மையை அடைந்திருக்கின்றது என்றால் ஆச்சரிப்படுவதற்கில்லை

**REFERENCE**


1) VIRUDCHAM - JAFFNA UNIVERSITY
2) A CRASH COURSE IN MICRO - COMPUTERS
3) HINDU SCIENCIST



**அனுஷா - கணேஷன்**

பழைய மாணவி

# எமது சமய விழாக்கள்

இந்து மா ஆழியிலே இணையற்ற முத்தெனவே இனிதாக இலங்குவதே இலங்கையெனுந் திருநாடு இந்துக்கள், பௌத்தர்கள், கிறிஸ்தவர்கள் இவர்களுடன் இஸ்லாமியரும் இங்கு இன்புறவே வாழ் நாடு.

**இந்துக்கள்**

தைப்பொங்கல் திருநாளில் அதிகாலை துயிலெழுந்து இந்துக்கள் அனைவருமே சுற்றத்தால் சூழ நிற்க இல்லத்து முற்றத்திலே இன்னமுதப் பொங்கலிட்டு இவ்வுலகை உய்விக்கும் ஆதவனை வணங்கிடுவர்.

**கிறிஸ்தவர்கள்**

பரமனவன் பாரினிலே பாவிகளை மீட்கவெனப் பாலனாக அவதரித்த நன்னாளே நத்தார். அதைப் பட்டுடுத்துப் பண்ணிசைத்தும் பக்தியுடனே போற்றிடுவர். புண்ணியனாம் கிறிஸ்துபதம் பின்பற்றும் அடியவர்கள்.

**முஸ்லிம்கள்**

மீலாத் விழா என்னும் ஹஜ்ஜீப் பெருநாள் எனும் முஸ்லிம்கள் ஒன்று கூடி முழுமனதாய் மகிழ்ந்திருப்பர். நோன்புகள் நோற்ற பின்னே இறுதிநாள் ரம்ழான் என நபிபெருமான் வழியினிலே நலங்கள் பல செய்திடுவார்.

**பௌத்தர்கள்**

விசாகம், பொசன் என்று வழங்குகின்ற திருநாட்கள் அசோக மன்னனது அருஞ்செயல் நினைவு கூர புத்தனின் பிறப்பு, ஞானம், பரிநிர்வாணம். இதனை அர்த்தமுடன் போற்றியெங்கும் பணிந்திடுவர்.

**பா. ஜீவிகா**
தரம் – 5

# உயிரினங்களின் உயிர் வாழ்க்கைக் காலம்

| | | |
|---|---|---|
| ஒட்டகம் | - | 40 வருடங்கள் |
| முதலை | - | 300 வருடங்கள் |
| காகம், கழுகு | - | 100 வருடங்கள் |
| பசு | - | 25 வருடங்கள் |
| குதிரை | - | 30 வருடங்கள் |
| சிங்கம் | - | 4 வருடங்கள் |

# பிளாஸ்ரிக் பொருட்கள்

நாம் மிகவும் கவர்ச்சியாகவும் அழகாகவும் இருக்கின்றோம். எம்மை மனிதர்கள் பயன்படுத்திய பின்பு கழிவுப் பொருட்களாக எறிகின்றனர். எம்மில் இரசாயனத் தன்மை அதிகம் உள்ளது. நாம் ஒரு போதும் உக்கல் அடையமட்டோம். இதனால் நாம் மண் வளத்தைக் கெடுத்து தீங்கு செய்கின்றோம். எம்மில் நீர் தேங்கி நிற்பதால் நுளம்புகள் பெருகி நோய்கள் ஏற்படும்.

**பு. நிமலராஜ்**
தரம் - 1

# நாடுகளின் சிறப்பு பெயர்கள்

| | | |
|---|---|---|
| நள்ளிரவு சூரிய உதய நாடு | - | நோர்வே |
| நைல் நதியின் கொடை | - | எகிப்து |
| ஆயிரம் வாவிகள் நாடு | - | பின்லாந்து |
| உலகத்தின் கூரை | - | திபெத் |
| ஐரோப்பாவின் காப்பகம் | - | பெல்ஜியம் |
| ஐரோப்பாவின் நோயாளி | - | துருக்கி |
| உலகின் சர்க்கரைக் கிண்ணம் | - | கியூபா |
| தங்கப் போர்வை நாடு | - | அவுஸ்ரேலியா |
| பொற் கோபுர நாடு | - | பர்மா |
| சூரியன் மறையும் நாடு | - | இங்கிலாந்து |
| மத்திய தரைக் கடலின் திறவுகோல் | - | ஜிப்ரோல்டர் |
| மரகதத் தீவு | - | அயர்லாந்து |

**ந. டெனிஸ்**
தரம் - 5

# உலகில் புகழ் பெற்ற நூல்களும் அதனை எழுதியவர்களும்

**நூல்கள்**

| | | |
|---|---|---|
| அர்த்தமுள்ள இந்துமதம் | - | கவிஞர் கண்ணதாசன் |
| அர்த்த சாஸ்திரம் | - | கௌடில்யன் |
| மகாபாரதம் | - | வேதவியாசர் |
| மணிமேகலை | - | சீத்தலைச் சாத்தனார் |
| மகா வம்சம் | - | மகா நாம தேரர் |
| பகவத் கீதை | - | வேதவியாசர் |
| சிலப்பதிகாரம் | - | இளங்கோவடிகள். |

பாடசாலைப் பரிசளிப்பு விழாவின் போது...

பாடசாலை இல்ல மெய்வல்லுநர் போட்டியின் போது

# Problem of Brain Drain

The loss of this resource perhaps is the highest and heaviest loss that a country can hardly ignore. By referring this loss as "Drain" we mean the deprivation of the highest wealth of the country. The wealth of a country are the qualified any professionals such as scientists, engineers, doctors, accountants, economists and other technically trained persons. Thus brain means migration by these trained citizens of our country to foreign ones. I short, this means the stagnation of our nation and the development of other countries which offer our qualified citizens offering lucrative sums by way of monthly salary.

The countries that finance capable youngsters in trades essential to develop themselves become disappointed when these youngsters are snatched away by far - sighted nations. This problem is a very serious one to our country as we are faced with Brain Drain year after year.

To stop this emigration of our valuable and richest wealth, viz. brainy youths we must find ways and means to provide them with facilities to employ. Then in trades they become experts or specialists.

As the best argument against an east-wind is to put on an overcoat, the best step to prevent our countries brain drain is to rised to a position where from we can meet their expectations, viz. employment compatible to their academic achievement.

**Miss. Meera. Loganathan**
An old student

## டைட்டானிக் கப்பல்

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. | உருவாக்கிய ஆண்டு | - | 1911 |
| 2. | உருவாக்கிய நிறுவனம் | - | வலிட்ஸ்பார்லவின் |
| 3. | கப்பலின் நீளம் | - | 882 அடி |
| 4. | கப்பல் உயரம் | - | 175 அடி |
| 5. | கப்பல் நிறை | - | 4.329 தொன் |
| 6. | பயணிகளின் எண்ணிக்கை | - | 1.343 |
| 7. | கப்பலின் தலைவர் | - | மர்டொக் |
| 8. | புறப்பட்ட திகதி | - | 1912.10.04 |
| 9. | பனிப்பாறையில் மோதும் போது கப்பலின் வேகம் | - | 1 மணிக்கு 25 மைல் (கடல்) |
| 10. | மூழ்குவதற்கு எடுத்த நேரம் | - | 24 மணித்தியாலம் 55 செக்கன் |

**க. கஜனா**
தரம் - 5

# என் நினைவில் நிறைந்த விவேகானந்தா

அமைதி நிறை சூழலில்
அழகு முருகன் வீதியில்
அமைந்த விவேகானந்த வித்தியாசாலை
வாசலில் வரவேற்கும் விளாத்தியுடன்
வாசனை புரியும் இலுப்பை வேம்பு பல
நிழல் தரு சோலை தன்னில்
நிறை மாந்தரை உருவாக்கி
நிறைவாக வாழும் விவேகானந்தா
பிஞ்சுப் பாதம் பதித்து அஞ்சி வரும் சிறார்களை
அன்புக் கரம் நீட்டி ஆதரவாய்த் தானணைத்து
ஐயம் திரியக் கல்வி அறிவூட்டி
ஆதரிக்கும் அன்னை இவள்
அழகிய வண்ணத்துப் பூச்சிகளாய்
ஓடி ஆடும் சிறார்கள்
அணி செய்யும் பாடசாலை மைதானம்
அத்தனையும் அழகு நிறைந்தவையே
புழுதி நிறைந்த மண்ணில் கால் பதித்து
நான் நடந்த காலங்கள் சிலவே.....
வாழும் என் வாழ்க்கைக்கு
வழி காட்டிய வழி காட்டி நீயம்மா
என்றுமே என் நினைவுக்குரியவளே!
நூறு ஆண்டு என்ன?
மிலேனியம் பல கண்டு வாழ வாழ்த்துகின்றேன்.

**என்றும் நன்றியுடன்**
**செல்வி. சரோஜினிதேவி – துரைராஜா**

---

முதுமைப் பருவத்தினர் சர்க்கரையை அடியோடு விலக்கி அதற்குப் பதில் தேனையே அருந்த வேண்டும்.

அன்றாடம் காலையில் ஒரு டம்ளர் நீரில் இரண்டு தேக்கரண்டி தேன் விட்டு எலுமிச்சம் பழச்சாறும் சேர்த்துத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் இருதயம் வலிமை பெறும். இருதய நோய் தொடக்க நிலையில் இருந்தால் குணமாகும்.

சுவாச காசம் என்னும் ஆஸ்துமா நோயினால் அவதியுறுவோர் இரண்டு அல்லது மூன்று அங்குல தேன் அடையைத் தொடர்ந்துமென்று உண்டு வந்தால் இந்நோய்கள் அகலும்.

மாம்பழப்பருவத்தில் முடிந்த அளவுக்கு மாம்பழத்தைச் சாப்பிட முயற்சிக்க வேண்டும் மாம்பழத்தை எந்தப் பிராயத் தினரும் சாப்பிடலாம்மற்றப் பழங்களில் இல்லாத அளவு அதிகமான ஊட்டச் சத்து இதில் இருக்கிறது.

# மத அடிப்படையிலே கல்வி

மனித வாழ்வு சிறந்த முறையில் நடைபெறுவதற்கு இறைவன் வகுத்த ஒழுங்கையும் சட்டத்தையும் மதம் அல்லது வேதம் என்பர். இறைவன் வகுத்த ஒழுங்குக்கும் சட்டத்துக்கும் அமைய இயற்கை அனைத்தும் இயங்கிக் கொண்டுதான் இருக்கிறது. சூரியன், சந்திரன், பூமி, நட்சத்திரம், நீர் இவை அனைத்துமே இறைவனின் ஒழுங்குக்கு மாறாக இயங்கவில்லை. நாளாந்தம் கிழக்கில் உதிக்கும் சூரியன் மேற்கிலேதான் மறைவதைக் காண்கிறோம். சந்திரன் படிப்படியாக வளர்ந்து படிப்படியாகவே தேய்ந்து மறைவதைக் காண்கிறோம். இவ்வாறு நோக்கின் உலகத்தில் உள்ள அத்தனை இயற்கைப் பொருட்களும் இறைவனின் கட்டளைக்கும் சட்டத்துக்கும் ஒழுங்கிக்கும் அடிபணிந்து இயங்குகின்றன.

"மனித வாழ்க்கை எப்பொழுது ஆரம்பித்ததோ
அன்றே மதமும் ஏற்பட்டுள்ளது"

உலகில் மக்கள் சாந்தியுடனும், சமாதானத்துடனும் வாழவேண்டும். ஒருவருக்கு ஒருவர் உதவிபுரிந்து அன்புடனும், ஆதரவுடனும் வாழ வேண்டும், ஆன்ம ஈடேற்றத்திற்கு அறஞ் செய்ய வேண்டும், நன்மை செய்ய வேண்டும், நல்லன தேட வேண்டும், அல்லன களைய வேண்டும் என்று தான் மதங்கள் கூறுகின்றன.

மனிதன் பிறந்தன்றே மதம் ஆரம்பித்துள்ளது. அப்படியில்லாவிடின் மனித வர்க்கமே வந்திருக்கமாட்டாது. சிந்தனையும், ஆராய்ச்சியும் பிறந்திருக்கமாட்டா. இன்னும் மனித வர்க்கம் முன்னேறியிருக்கமாட்டா. எனவே இதிலிருந்து மதம் எவ்வளவு முக்கியமும், நன்மை பயக்கக் கூடியதும் என்பதை அறியலாம்.

வாழ்க்கையை அகவாழ்வு, புறவாழ்வு என இருவகையாகப் பகுக்கலாம். அகவாழ்வு என்பது உள்ளப் பண்பாடாகும். புறவாழ்வு ஒழுக்கத்தின் தூய்மையாகும்.

மதம் எப்பொழுதும் அகவாழ்வை வலியுறுத்துகின்றது. காரணம் உள்ளம் பண்படையாத வரைக்கும் ஒழுக்கத்தில் தூய்மையடைய முடியாது. பண்பாடமைந்த உள்ளத்திலிருந்தே நல்லெண்ணங்கள் உதயமாகும்; இத்தகைய பண்புகளே மனிதனை மனிதனாக வாழ வழி வகுக்கும்.

கல்வி என்பது ஒருவனுடைய உடலையும் உள்ளத்தையும் விருத்தி செய்வது எனலாம். கல்வி ஒருவனைப் பண்பாடுடையவனாகவும், அன்பு இரக்கமுடையவனாகவும் மாற்றக் கூடியது.

கல்வி மனிதனை அறநெறி பிறழா அறவோனாக மாற்றும். இவற்றை நாம் ஆழ்ந்து அலசி ஆராய்ந்து பார்த்தால் கல்விக்கும் மதத்திற்கும் மிகவும் நெருங்கிய தொடர்பை உணரலாம். ஆகவே மதம் மக்கள் உள்ளத்தை நல்ல நிலைக்குக் கொண்டு வரும் மருந்தாக இருக்கிறது. இதை இயக்கம் சக்தி கல்வி அறிவாகும்.

மதத்தின் அடிப்படைக் கொள்கை மனித வர்க்கம் பண்பு, அன்பு, பாசம், அறநெறி ஒன்றி ஒழுகி ஈற்றில் சுவர்க்கம் அடைய வேண்டும் என்பதே. இதே கொள்கைதான் கல்வியுமாகும். எனவே மதத்தில் என்ன வலியுறுத்தப்பட்டுள்ளதோ அதே நோக்கத்துடன்தான் கல்வி

கற்பிக்கப்படவேண்டும். ஏனெனில் குழந்தைகளின் பிஞ்சு உள்ளத்தில் மதம் கூறுவதை எளிதில் பதியச் செய்யலாம்.

மதக்கல்வி மூலம் மனதைப் பண்படுத்தி ஆற்றல்களை விரிவடையச் செய்யலாம். ஆற்றல்களில்தான் மற்றவர்களுக்கு உதவிபுரிய முடியும்.

குழந்தைகளின் ஆற்றல்கள் கெட்ட வழியில் செல்லாது நல்ல வழியில் செல்ல வழிகாட்ட வேண்டும். அது கல்வியினால் அன்றி வேறொன்றாலும் முடியாது. ஆகவே சமய அடிப்படையிலேயே கல்வி போதிக்கப்பட வேண்டும் எனக் கூறுகின்றனர்.

போட்டி, பொறாமை, பூசல் இவைகள் அனைத்தும் உலகில் இன்று மலிந்து கிடப்பதற்கிக் காரணம் சிறந்த முறையில் சமய அடிப்படையிலே கல்வி அமையவில்லை என்பதே. இதையறிந்த, நேரில் கண்ட பிளாட்டோ என்ற பெரியார் கல்வி என்பது ஆன்ம விடுதலை என்று கூறியுள்ளார்.

ரூசோ என்ற பெரியார் மேற்கூறியவைகள் ஒழிந்து மக்கள் ஒற்றுமையுடன் வேற்றுமை இன்றி வாழ வழி வகுப்பது சமய அடிப்படைக் கல்வி எனக் கூறினார். சமய அடிப்படையிலே கல்வி போதிப்பதனால் உலகில் சாந்தி சமாதானம் நிலவி சகோதரத்துவம் உண்டாகும். முன்னேறி வரும் ஒவ்வொரு தேசமும் போர்க்கருவி, அணுகுண்டு இவற்றிற்கு செலவு செய்யும் தொகையை நாட்டின் வளத்திற்குச் செலவு செய்து பொருளாதாரத்தில் முன்னேறலாம். அன்றியும் அழிவு வழியில் செல்லும் ஆற்றல்கள் ஆக்க வழிகளுக்கு ஆதரவாய் அமைந்து, நாத்தீகம் ஒழிந்து, ஆத்மீகம் வளர்க்கும் என்பது உண்மை.

"ஒழுக்கம் விழுப்பம் தருதலால்
ஒழுக்கம் உயிரினும் ஓம்பம் படும்"
என்பது வள்ளுவர் வாக்கு.

ஆகவே எதிர்கால இளஞ்சிறார்களின் சந்ததி ஒழுக்கமுள்ளவர்களாய் திகழச் சமய அடிப்படையிலே கல்வி புகட்டி அதன் வெற்றிக்காக அயராது உழைப்போமாக.

**செல்வி. சந்திரிக்கா - கணேஸ்பரன்**
(இசைக் கலைமணி, சங்கீத கலாவித்தகர்,
பண்ணிசை கலாவித்தகர்)
பழைய மாணவி

---

வேப்பம் விதைகளை அரைத்து தலையில்பற்றுப் போட்டால் தலைவலி அகலும்.

தினமும் ஒரு கொட்டைப் பாக்கு வேப்பங்கொழுந்தை அரைத்துச் சாப்பிட வேண்டும் .இந்தமாதிரி 48 நாட்கள் சாப்பிட்டு வர இரத்தம் சுத்தியடையும். வயிறு தொடர்பான எல்லா விதமான குறைபாடுகளும் அகலும். இரைப்பைச் செயற்பாடு சிறப்பாக இருக்கும்.

## பாடசாலைத் தாயே......

வண்ணக் கலவை கொண்டு
வகை வகையாய் ஆக்கிவைத்த
கண்ணைக் கவரும் நல்ல
கருத்தழியாச் சித்திரம் போல்
எண்ணச் சிறையினிலே
எந்நாளும் வீற்றிருக்கும்
பொன்னணங்கே நற்றாயே
மானி விவேகானந்தா மாதே
உண்ண நல்லுணவோடு - இவ்
உயர்ந்த நல் நிலையும்
திண்ணமாய் உள்வாசல்
படிமிதித்துப் பெற்றவையே.

நன்றிக் கடனாய் நான்
உருற்றிக் கொண்டதெல்லாம்
மூன்று இரண்டாண்டுகள்
உந்தன் மடியிலே
தூண்டியே அறிவை
துலங்கிடச் செய்ய நான்
வேண்டும் பணியென
ஆசிரியராய் அமர்ந்தேன்
தோண்டியென் உள்ளத்தே
உள்ளொலி பெருக்கினாய்
ஆண்டிடும் அறிவதை
அகத்தினில் கூட்டினாய்
ஈண்டு நான் பெற்றிடும்
இன்பம் அனைத்துமே
உன்னது என்பதை
உவகையுடன் உரைக்கின்றேன்.

கற்றோர் கற்கின்றோர்
களிப்புறச் செய்வதொன்றே
நற்றவமாம் என்றெண்ணி
நாளும் உவகை கொண்டு
பற்றற்று நின்றே நாளும்
பல பணி செய்தும்

சற்றும் சளைக்காது
　　சாதனை பல படைத்த
கற்பகமே கவின் காவே
　　கன்னல் தனிச் சுவையே
நூற்றாண்டு கண்டுநீ
　　நிமிர்ந்து நிற்கையினுன்
பொற்றாள் பணிந்தேன்
　　போதவிழ்ந்த மலர்தூவி.

**ந. மங்களேஸ்வரி**
பழைய மாணவி,
பொருளாளர் பழைய மாணவர் சங்கம்
ஆசிரியை, மெமோறியல் ஆங்கில
- பாடசாலை மானிப்பாய்.

## இரும்புச் சத்து

உணவில் இரும்புச் சத்துக் குறைந்தால் குருதிக்சோகை ஏற்படும் நமது நாட்டில் பெரும்பாலான பெண்கள், முக்கியமாகக் கர்ப்பவதிகள் குருதிச் சோகையினால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள்.

ஒரு ஆணுக்கும் ஒரு நாளைக்க 10 மில்லிகிராம் இரும்புச்சத்து தேவை. பெண்களுக்கு இதைவிட இரண்டு மடங்கு தேவை. கர்ப்பவதிகளுக்கு நான்கு மடங்கு தேவை.

100 கிராம் நிறையுள்ள கீழ்க்கண்ட இலைகளில் குறிப்பிடப்பட்ட அளவில் இரும்புச்சத்து உண்டு.

| | | |
|---|---|---|
| வல்லாரை | - | 68.8 மில்லிகிராம் |
| கீரைவகை | - | 22 முதல் 38 மில்லி கிராம் வரை |
| இலை கோவா | - | 12.5 மில்லி கிராம் |
| கருவேப்பிலை | - | 7.0 மில்லி கிராம் |
| அகத்தி | - | 3.9 மில்லிகிராம் |

## நிலக்கடலை (கச்சான்)

நிலக்கடலையில் 25-30% புரதமும், 40% கொழுப்பும் உண்டு. போசாக்குக் குறைந்த பிள்ளைகளுக்கு இது ஒரு நல்ல உணவு.

நிலக்கடலை எளிதில் பூஞ்சணத்தினால் பாதிக்கப்படலாம். பிள்ளைகளுக்கு நிலக்கடலை கொடுக்கும் பொழுது பூஞ்சணம் பிடித்தவற்றை அகற்றிவிட்டுக் கொடுக்க வேண்டும்.

# THE IMPORTANCE OF ENGLISH

The tongue that circles the globe is English. It is the vaice of the land, sea and air. It has become the most widely spoken language in the world Today 300 million people nearly 10$^{th}$ of world's populations speak English and 600 million, nearly 1/5$^{th}$ can reach it is some degree. It is written, spoken, broadcasted and can be understood in every continent. It can claim a wider geographical range than any other language.

The beauty and the importance of English Language is very vividly illustrated by not less than a person Mrs. Jasmine Balasingham in a poem I. This language this woman here she brings out the step motherly treatment it receives.

Today English is used as a vehicle in Religion, Science, Technology, Medicine, Literature and etc. English has replaced French in the world of diplomacy and the German in field of science. It is also the dominant language in Medicine, Electronics, Technology, Aviation, International trade and advertising. Any literate person in the globe is a misfit in the society if he does not know English first in English today.

If there is a language today that is full, rich, universal and helps everyone in some way or other, it is certainly English. It is a language of the united Nations, of the entire world- of all people- rich, poor, black, brawn, yellow and white. It has also become unique as a wit has said, as the first language spoken by man on another planet moon. There cannot be no two opinions on its importance, need or use.

**Miss. P. Shianee**
Old Student

---

## பழங்களின் பிறப்பிடம்

1. *திராட்சையின் பிறப்பிடம்?*
   *கஸ்பியன் கடற் பகுதி*
2. *அன்னாசியின் பிறப்பிடம்?*
   *பிரேசில்*
3. *வாழையின் பிறப்பிடம்?*
   *தென்கிழக்காசியா*
4. *பப்பாசியின் பிற்ப்பிடம்?*
   *மெக்சிக்கோ*
5. *தோடம் பழத்தின் பிறப்பிடம்?*
   *இந்தியா*

**க. வித்தியா**
தரம் – 5

# மாயச் சதுரங்கள்

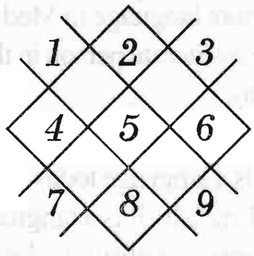
__சதுரம் I__

ஒன்று முதல் ஒன்பது வரையான இலக்கங்களை மூன்று நிரல்களிலும், மூன்று நிரைகளிலும் அமையும்படி எழுதி அவற்றின் ஒவ்வொரு நிரலிலுள்ள மூன்று இலக்கங்களையோ அல்லது ஒவ்வொரு நிரையில் உள்ள மூன்று இலக்கங்களையோ, அல்லது மூலை விட்டமாக உள்ள மூன்று இலக்கங்களையோ கூட்டுவதன் மூலம் பதினைந்தைக் கூட்டுத்தொகையாகப் பெறமுடியும். அதனைக் கீழே உள்ள செய்முறையின் அமைக்கலாம்.

__செய்முறை__

முதலில் ஒன்று முதல் ஒன்பது வரையான இலக்கங்களை ஒழுங்காக ஒவ்வொரு நிரையிலும் மூன்று இலக்கங்கள் அமையுமாறு மூன்று நிரைகளில் எழுத வேண்டும். பின்னர் படத்தில் காட்டியவாறு குறுக்காகக் கோடுகளை வரைய வேண்டும்.

| | | |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 |




குறுக்குக் கோடுகள் வரையப்பட்ட படத்தைப் பார்த்தால் இங்கு மூன்று சதுரங்களை நிரல்களாகவும், மூன்று சதுரங்களை நிரைகளாகவும் கொண்ட உரு ஒன்று திரும்பிய நிலையில் இருப்பதை அவதானிக்கலாம். மேலும் அப்பெரிய சதுரத்திற்கு வெளியே சில இலக்கங்களை இருப்பையும், சிறிய சதுரங்கள் சில வேற்றிடமாக இருப்பதையும் காணலாம். அதாவது 1, 3, 7, 9, ஆகிய இலக்கங்கள் வெளியே காணப்படுகின்றன. வெளியே காணப்படும் ஒவ்வொர் இலக்கத்திற்கும் அடுத்ததாகவும் அதே நேராக எதிர்த்திசையிலுமே வெற்றுச் சதுரங்கள் காணப்படுகின்றன. வெளியே காணப்படம் ஒவ்வொர் இலக்கத்தையும் உபயோகித்து அதே நேராக எதிர்த்திசையில் உள்ள வெற்றுச் சதுரங்களை நிரப்ப வேண்டும். அதாவது இலக்கம் 1ஐ 6 இற்கும் 8இற்கும் இடையே உள்ள வெற்று கூட்டில் எழுதுதல். அதே போன்று முறையே இலக்கம் 3ஐ 4இற்கும் 8இற்கம் இடையிலும், இலக்கம் 9ஐ 2இற்கும் 4இற்கும் இடையிலும், இலக்கம் 7ஐ 2இற்கும் 6இற்கும் இடையிலும் எழுதுவதன் மூலம் எமக்கு தேவையான மாயச் சதுரத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். இதனை படத்தில் காணலாம்.

| | | |
|---|---|---|
| 2 | 7 | 6 |
| 9 | 5 | 1 |
| 4 | 3 | 8 |

இதே முறையைப் பிரயோகிப்பதன் மூலம் வேறு ஏதாவது அடுத்து வரும் ஒன்பது இலக்கங்களைக் கொண்டோ, அல்லது சமமான இடைவெளிகளில் தொடர்ந்துவரும் ஒன்பது இலக்கங்களைக் கொண்டோ, அல்லது ஒரே இலக்கத்தால் பெருக்கப்படும் அடுத்து வரும் ஒன்பது இலக்கங்களைக் கொண்டோ இப்படியான மாயச் சதுரங்களைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். அவற்றின் மூன்று இலக்கங்களை நிரலாகவோ, நிரையாகவோ, மூலை விட்டமாகவோ கூட்டுவதன் மூலம் ஒரே மாதிரியான விடையைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

**சதுரம் II**

அடுத்தபடியாக நாம் நான்கு நிரைகளிலும், நான்கு நிரல்களிலும் ஒன்று முதல் பதினாறு வரையான இலக்கங்களை எழுவதன் மூலம் ஒவ்வொரு நிரையில் உள்ள இலக்கங்களையோ, ஒவ்வொரு நிரலில் உள்ள இலக்கங்களையோ, மூலை விட்டமாக உள்ள நான்கு இலக்கங்களையோ கூட்டுவதன் மூலம் முப்பத்து நான்கு விடையாக பெறமுடியும்.

*செய்முறை*

முதலில் ஒன்று முதல் பதினாறு வரையான இலக்கங்களை ஒவ்வொரு நிரையிலும் நான்கு இலக்கங்கள் அமையுமாறு நான்கு நிரைகளில் எழுத வேண்டும்.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 |

இப்பொழுது முதலாம் நிரையின் நடுவில் உள்ள இலக்கங்களான 2, 3 ஐயும் நான்காம் நிரையில் நடுவில் அமைந்துள்ள இலக்கங்களான முதலாம் நிரையின் நடுவிற்கு முறையே 15, 14 ஐயும், நான்காம் நிரையின் நடுவிற்கு முறையே 3, 2 ஐயும் மாற்றி எழுத வேண்டும். அதே போன்று முதலாம் நிரலின் நடுவில் அமைந்துள்ள இலக்கங்களான 5, 9 ஐயும் நான்காம் நிரலில் நடுவில் அமைந்துள்ள இலக்கங்களான 8, 12 ஐயும்மேலும் கீழுமாகவும், இடம் வலமாகவும் மாற்றி எழுதுவதன் மூலம் முதலாம் நிரலின் நடுவில் 12, 8 ஐயும், நான்காம் நிரலின் நடுவில் 9, 5ஐயும் மாற்றி எழுத வேண்டும். இப்பொழுது மேற்படி எண்கோலம் கீழே காட்டப்பட்டவாறு அமையும்.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | 15 | 14 | 4 |
| 12 | 6 | 7 | 9 |
| 8 | 10 | 11 | 5 |
| 13 | 3 | 2 | 16 |

இம் மாயச் சதுரத்தைப் பரீட்சிப்பதன் மூலம் எமக்குத் தேவையான விடை கிடைக்கப் பெற்றுள்ளதைக் கண்டு கொள்ளலாம். முதல் மாயச்சதுரத்தின் பிற்குறிப்பில் கூறப்பட்டவாறு இங்கும் இலக்கங்களை மாற்றி வேறுவகையான தொடரான இலக்கங்களைப் பயன்படுத்துவதன் மூலமும் ஒரே மாதிரியான விடைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

**மோ. ஜனகன்**
பழைய மாணவன்

# The Good Manners

"Manners Maketh a man" says the moto. This is a universal truth, as clear as day light. The basis of manners is consideration for others. Each person will do well to find his station in life and discharge the duties there of fithfully. The path is rough, but it is well worth attempt to walk with carefull steps.

Manners can be discribed as a passport to success in life. They build the bricks that form character, the corwn of life which in turn makes desting for good or evil.

Home is the nursery of good manners. And the parents have a great say in their advice. Home life lests the little ones go astray. Next comes the school. The teachers should pay attention to this vital aspects at education to bring and mode the children with good habits. The children should obey the rules and regulations of the school. All over the world societs has come to a sorry pass, because men are judged more by their money than by their manners.

At any cost bad manners have to be avoided to create a good society.

Self - reverence, self contral, self - knowledge, these three alone lead life to sovereign power.

**S. Tharmeegan**
Old Student

---

# எள்ளு

*எள்ளில் 40 -57% வரை கொழுப்பு (எண்ணெய்) உண்டு. இதில் உயிர்ச் சத்து "ஏ"க்கு முன்னோடியான கரோட்டீன் நிறைய உள்ளது.*

*100 கிராம் எள்ளில் 20 முதல் 25 கிராம் புரதமும், 1200 மில்லி கிராம் சுண்ணாம்புச் சத்தும், 9 மில்லி கிராம் இரும்புச் சத்தும் இருக்கிறது.*

*நாம் கால் நடைகளுக்குக் கொடுக்கும் எள்ளுப் பிண்ணாக்கில் 40 முதல் 48% வரை புரதம் இருக்கிறது. இதை மனிதர் உண்ணத் தகுந்த வகையில் பதப்படுத்தினால் சிறந்த புரத உணவாக அமையும்.*

*அடுத்த முறை உங்கள் குழந்தைக்கு இனிப்பு வாங்கிக் கொடுப்பதற்கு பதிலாக எள்ளு உருண்டை வாங்கிக் கொடுங்கள். அது குழந்தையின் பல்லையும் பாதுகாத்து, போஷாக்கையும் கூட்டும்.*

# உடற்பயிற்சி - தேகப்பயிற்சி

நமது உடலில் பல்வேறு "காரணமற்ற" வலிகளுக்குக் "காரணமாக" இருப்பது, தசைகளில் உடல் இயக்கதின்போது வெளியேற்றப்படுகின்ற இரசாயனப் பொருட்களின் சேர்க்கையும், அவ்விடங்களுக்கு ஒட்சிசன் (பிராணவாயு) செல்வது குறைவாக இருப்பதுமாகும். இந்த இரண்டு பிரச்சனைகளும் தீர்வதற்கு நல்ல வழி, அவ்விடங்களுக்கு இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிப்பது. இதனை நாம் தேகப்பயிற்சி மூலம் செய்யலாம்.

தேகப்பயிற்சி செய்யும் பொழுது, அடைப்பட்டிருக்கும் இரத்த நாளங்கள் திறந்து கொள்கின்றன. இரத்த நாடிகளில் புதிய கிளைகள் உருவாகின்றன. இவற்றின் மூலம் அப்பகுதிகளுக்கு இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கிறது.

கிரமமாகத் தேகப்பயிற்சி செய்வோருக்கு, இதயம் திறமையாக இயங்கப் பழகிக் கொள்ளும். ஆகவே இவர்களுக்கு இரத்த ஓட்டம் மேலும் திறமையாகச் செயற்பட்டு, மேற்கூறிய உபாதைகள் ஏற்படுவது குறையும்.

வேலை செய்வது தேகப் பயிற்சி அல்ல, என்பன நாம் ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். தேகப்பயிற்சி செய்யும் போது, சுவாசம் அதிகரிக்க வேண்டும். அதாவது மேல்மூச்சு, கீழ்மூச்சு வாங்கவேண்டும். வியர்வை பெருகவேண்டும். நாம் சாதாரணமாக துவிச்சக்கர வண்டியில் செல்வது கூட உடற்பயிற்சி அல்ல. நாம் துவிச்சக்கர வண்டியைச் செலுத்தும் வேகம் போதாது. இது முக்கியமாக வீட்டு வேலை செய்யும் தாய்மார், தாம் தேகப் பயிற்சி செய்வதாக எண்ணிக் கொள்வது எவ்வளவு தவறு என்பதைக் காட்டும்.

செல்வி. இரா. ஜமுனாவாணி
பழைய மாணவி

---

"தற்காலிக சுகபோகங்களுக்காக நாம் நம்முடைய ஒழுக்கத்தைப் பழுதாக்கிக் கொள்ளலாகாது. வாழ்வில் இன்பம் பெறுவதற்குரிய வழி நம்முடைய ஒழுக்கத்தைப் பாதுகாப்பதையே பொறுத்ததாகும். ஒழுக்கத்தைப் பாதுகாப்பதையே பொறுத்ததாகும். ஒழுக்கம் தவறினால் அதை எளிதிற் பழுது பார்க்க முடியாது."

## சிறு பாடல் - ஔவையும் இடைச் சிறுவனும்

வேனிற் பருவத்திலே - ஒருநாள்
வெய்யில் வேளையிலே
ஞானத் தமிழ்க் கடலென் - நிறித
நாடு புகழும் ஔவை

தூரம் மிக நடந்து - களைத்துச்
சோர்ந்து வரும் வழியின்
ஓரத்தில் ஓர் நாவல் - நிழலில்
ஒதுங்கிச் சற்று நின்றாள்

அந்த மர மீதோர் - சிறுவன்
ஆநிரை மேய்க்க வந்தே
சிந்தை மகிழ்ந்து நல்ல - கனிகள்
தின்று நிற்றல் கண்டாள்.

"நாவறளுதப்பா! - நாலைந்து
நாவற் கனி பறித்து
தா" வென வேண்ட - அவனும்
"தருவேன்" என்று சொல்லி

"சுட்ட கனி வேண்டுமா? அன்றிச்
சுடாத கனி வேண்டுமா?
இட்டமுள்ள கனியைப் - பாட்டி நீ
இயம்பெ" னக் கேட்டான்.

கூறிய அம் மொழியால் உள்ளம்
குழப்ப மெய்தியப்பால்
தேறி அவளும் அப்பா! - சுட்ட
தீங்கனி தா என்றாள்.

மெத்தப் பழுத்து வைந்து - கறுத்து
வெடித்த கனியாக
புத்துப் பதினைந்து - ஒன்றாய்ப்
பறித்து மண்ணிலிட்டான்.

ஒட்டிய மண் நீங்கக் - கனியெடுத்
தூதி நிற்கையிலே
"சுட்ட கனியிதெ" னச் - சிறு வன்
சொல்லி மறைந்திட்டான்.

மாடும் மேய்ப்பவனும் - என்னை
மடக்கி விட்டான் என்று
நாடு புகழும் ஔவை - அன்று
நாணித் தலை குனிந்தாள்.

கந்தன் முருகனே - ஔவையின்
கருவம் போக்கு தற்கிவங
விந்தை செய்தானென்று - புலவர்
விளம்பு கின்றாரம்மா.

**செல்வி. அ. யாழினி**
தரம் - 4

## Little thoughts

### SCHOOL

S. Sincerely - விசுவாசம்
C. Charactor - நன்னடத்தை
H. Honesty - நேர்மையான
O. Order liness - ஒழுங்கான
O. Obidient - கீழ்ப்படிவான
L. Liberel - தாராளமான

**Master - P. Banushan**
Grade - 4

பாடசாலை இல்ல மெய்வல்லுநர் போட்டியின்போது

பாடசாலையில் நடைபெற்ற கலை நிகழ்ச்சி

# பள்ளிக்கூட விடுமுறை

பாடசாலையில் விடுமுறை வந்து விட்டது
பாட்டி வீட்டிற்கு போகப் போகிறேன்
நான்கு வாரங்கள் ராசா போல்
நல்லாய் ஓடி ஆடப் போகிறேன்!

பாட்டி என்னைப் பக்கம் இருத்தி
பாலை ஊற்றி அப்பம் சுட்டு
குட்டிப் பயலே சாப்பிடு என்று
சொல்லிச் சொல்லி எனக்குத் தருவார்!

வேப்ப மரத்துத் தாழ்ந்த கொப்பிலே
தாத்தா ஊஞ்சல் கட்டித் தருவார்!
பக்கத்து வீட்டுப் பிள்ளைகளோடு
பாடிப் பாடி ஆடுவேனே.

துள்ளிக் குதிக்கிற ஆட்டுக் குட்டியை
தூக்கி அணைத்துப் புல்லு கொடுப்பேன்,
மெல்ல அணிற் பிள்ளையைப் பிடித்து
மெது மெது உடம்பைத் தடவிப் பார்ப்பேன்!

புளிய மரத்தில் கல்லால் அடிக்கலாம்!
புளியம் பிஞ்சுகள் எடுத்துக் கடிக்கலாம்!
கோழிக் குஞ்சுகள் துரத்திப் பிடிக்கலாம்!
குஞ்சு மாமியின் கூழும் குடிக்கலாம்!

பாடசாலையில் விடுமுறை வந்து விட்டது!
பாட்டி வீட்டுக்குப் போகப் போகிறேன்!

**செல்வன். ப. தனுசன்**
தரம் - 4

# தைபோயிட் (நெருப்புக் காய்ச்சல்

இந்நோய் உள்ளவரின் மலத்துடனும், சிறுநீருடனும் வெளியேறும் பக்ரீறியாக்கள் உணவின் மூலமும், நீரின் மூலமும் சுகதேகிகளின் உடலை அடைகின்றன.

இப்பக்ரீறியாக்கள் உடலில் நுழைந்து 10-14 நாட்களின் பின்பே நோய்க்கான அறிகுறிகள் தோன்றத் தொடங்குகின்றன. இந்நோய்க் கிருமிகள் தொற்றும் அனைவரும் நோயாளிகளாக மாறி விடுவதில்லை. பலர் அவர்களுக்குத் தெரியாமலேயே இந் நோய்க் கிருமிகளின் காவிகளாகி விடுகின்றனர்.

இந்நோயின் அறிகுறியாக காய்ச்சல், தலையிடி, களைப்புத்தன்மை, கை, கால்களில் நோ, இருமல் மலச்சிக்கல் போன்றவை காணப்படும்.

# அன்பின் உறைவிடம்

கருவில் நான் உருவான
நாள் முதல்
கண்ணின் மணி போல்
காத்து வளர்த்த அன்னையே
கருவறையில் நான் காலால்
எட்டி உதைக்கும் போது - பட்ட
கஷ்டமெல்லாம் மறந்து
சிரித்தவள் அன்னையே.

உயிருக்குள் உயிர்வளர்த்து
ஓர் உயிரைச்
சுமக்கும் பூக்கூடையாகி
மரணத்தோடு உரையாடி
விட்டு என் முகவரியை
உலகிற்கு காட்டியவள்
அன்னையே.

பூ மகள் என்னைத்
தாங்கும் போது
பூவாய் உன் முகம்
மலர்ந்திட
புது உலகம் - என்னை
அழவைத்த போது
பூப்போன்ற என் மேனியை
வாஞ்சையுடன் வருடினாயே.

அன்பின் ஊற்றான அன்னையே
பாலூட்டும் போது புகட்டுகிறாள் மௌன மொழி
தாலாட்டும் போது தமிழ்மொழி விதைக்கிறாள்
தடுக்கில் நான் தடுக்கி விழாமல்
தாங்கி என்னை அரவணைத்து
அவனியில் காலடி வைத்திட
வழி செய்தவள் அன்னையே.

தாயின் கனிவான
பாசத்தை தரிசித்துப்பார்
புனிதத்தின் உண்மை புரியும்
பாசம் எனும் வாசம் தேவையா?

தாய் எனும் சுவாசத்தில்
உன் சுவாசத்தை எழுதி
அது தானாக வரும்.

அன்னையே உன்
உயிரின்
ஒரு துளியால்
எம்மை உருவாக்கிய
உன்னைப் போற்ற
அன்னை எனும் பாலில்
அன்பு எனும் தேன்
கலந்து - தாயே
உன்னைப் போற்றுவோம்.

**செல்வி. சஜித்தா தேவராஜா**
பழைய மாணவி

"உடையார்மு னில்லார்போ லேக்கற்றுங் கற்றார்
கடையரே கல்லாதவர்."

**- வள்ளுவர் வாக்கு**

## சோறு

*நாம் உண்ணும் சோற்றில் நமக்கு நாளாந்தம் தேவைப்படும் சக்தியும் பெருமளவு புரதமும் இருக்கிறது. ஆனால் அதிலுள்ள புரதத்தில் ஒரு முக்கியமான அமினோ அமிலம் (லைசீன்) குறைவாக இருக்கிறது. இதனால் அதை முழுமையாகப் பயன்படுத்த முடியாது. சோற்றில் குறைவாக உள்ள அமினோ அமிலம் பருப்பில் நிறைய உண்டு சோற்றையும் பருப்பையும் சேர்த்து உண்டால், அது ஒரு நிறை உணவாக அமையும்.*

*இதை அறிந்த நம் முன்னோர்கள் பந்தியில் பருப்பு பரிமாறிய பின் தான் சாப்பிடத் தொடங்குவார்கள்.*

*குழந்தைகளுக்கும் சோறும் சொதியும் கொடுக்கவேண்டாம். பருப்பும் சோறும் கொடுங்கள்.*

# சிந்திக்க சில துளிகள்

கண்ணுக்கு அணிகலம் ஆபரணம்
கண்ணோட்டத்திற்கு அணிகலம் தாட்சாண்யம்
காதுக்கு அணிகலம் நல்ல கேள்வி
வாக்குக்கு அணிகலம் சத்தியம்
கரத்திற்கு அணிகலம் தானதருமம்
மனதிற்கு அணிகலம் தியானம்.

நீ உன் உடம்பை வளர்க்க முயற்சி செய்வதோடு உயிரையும் காக்க முயற்சி செய். ஏனெனில் உயிர் சிறந்தது. உயிரில்லா உடம்பை யாரும் பேணியதில்லை. உயிர் நீங்கிய உடம்பை மண்ணில் அழித்து விடுகின்றனர். அதனால் உடலுக்குள் உறையும் உயிருக்கு உறுதி செய்.

நல்ல உணவுகளை உண்பதால் உடல் வளரும். நல்ல நூல்களைப் படிப்பதனால் உனது அறிவு வளர்ச்சியடையும். நல்ல உள்ளத்துடன் சதா இறைவனைத் தியானித்து நிற்பதால் உனது உயிர் வளரும். ஆதலால் உடம்பையும் உயிரையும் உணர்ச்சியையும் வளர்த்துக் கொள். அறிவிலும். ஆற்றலிலும் சிறந்த ஆன்றோர்களின் துணையோடு ஒழுகு. உனது வாழ்வு உயர்ச்சி பெறும். நீ அழுந்தமாட்டாய். கொடியானது உயர்ந்த மரத்தைப் பற்றிச் சுற்றிக் கொள்ளுமானால் வானம் வரை உயர்கிறது. இல்லையேல் மண்ணில் படர்ந்து மிதிபடுகிறது. நீ எப்போதும் பெரியோரை துணை கொள். சிறிய கல்லோ பெரிய கல்லோ நீரில் மூழ்கிவிடும் தன்மையுடையது. ஆனால் கட்டையோ நீரில் மிதக்கும். அதுபோல் அறிவாற்றல் மிக்க ஆன்றோரை அணுகுவாயானல் உனது அறிவாற்றலுக்கு இயலாத பெருங்காரியங்களையும் இனிதே செய்து முடிப்பாய்.

துன்பங்களிலே பெரிய துன்பம் அறிவாற்றல் அற்ற மூடர்களுடன் பழகுவது. இன்பங்களிலே பெரிய இன்பம் புகழ்மிக்க அறிஞர்களுடன் பழகுவது. நீ நிரம்பப் படித்ததை விட படித்தபடி நின்று ஒழுகுவதற்கு முயற்சி செய். படிப்பது, "உணவு உண்பது போல", ஒழுகுவது, "உண்ட உணவு சமிப்பது போல". உணவு நிறைய உண்டாலும் சமிக்க வில்லையாயின் என்ன பயன்? துன்பமன்றோ! ஆதலால் சிறிது கற்றாலும் கற்றபடி ஒழுக வேண்டும். "ஓதலின் நன்று ஒழுக்கமுடைமை", ஆசையுடையவன் அரக்கன். பற்றுடையவன் விலங்கு. அறிவடையவன் மனிதன். அருள் உடையவன் இறைவன். பிறரைக் கெடுத்துதான் மட்டும் வாழவேண்டும் என்ற எண்ணம் ஆசை. தான் மட்டும் வாழ நினைப்பது பற்று. தானும் தன் இனமும் தன் நாடும் வாழ நினைப்பது அன்பு.

விளக்கு ஒரு நிறமுமற்றது. ஆனால் பல நிறங்களைக் கொண்ட கண்ணாடிக் கூட்டுக்குள் அவ்விளக்கு எரிகின்ற பொழுது பார்ப்பவர் எந்த நிறக் கண்ணாடியூடாகப் பார்க்கிறாரோ அந்த நிறமாகத் தெரியும். அதுபோல சாதகர் எந்த வடிவமாக ஆண்டவனை வழிபடுகிறானோ இறைவன் அந்த வடிவத்தைத் தாங்கி அருள் புரிவான். இறைவனிடம் என்னைக் காப்பாற்று என்று வேண்டுவதை விட எல்லா உயிர்களும் இன்புற வேண்டும் என்று வேண்டிக் கொள்வாயாக. என் வயலுக்கு மழை பொழிய வேண்டும் என்பதை விட அகிலமெலாம் மழை பொழியவேண்டுவாயானால் உலகே நன்மையுடையும்.

**செல்வன். சு. சிறீகரசர்மா**
பழைய மாணவன்

# திருக்குறளின் மகிமை

தமிழ் இலக்கிய வரலாற்றிலே கி.பி. 3ம் நூற்றாண்டின் பிற்பகுதிக்கும் 6ம் நூற்றாண்டின் முற்பகுதிக்கும் இடைப்பட்ட காலப்பகுதி (3-6) சங்கமருவிய காலம் எனப்படும். இக்காலம் தன்னில் வடநாட்டுக் களப்பிரர் ஆட்சியாலும் சமண பௌத்த மதங்களின் செல்வாக்கினாலும் அறஒழுக்க நீதி கூறும் நூல்கள் பெருவாரியாக எழுந்தன. இக்காலம் தன்னில் தோன்றிய பதிணெண் கீழ்க் கணக்கிலே நாலடியார், திருக்குறள், திரிகடுகம், ஆசாரக் கோவை, சிறு பஞ்ச மூலம், ஏலாதி, இன்னா நாற்பது, இனியவை நாற்பது முதுமொழிக்காஞ்சி பழமொழி நானூறு நான்மணிக்கடிகை ஆகிய பதினொரு அறநூல்கள் எழுந்தன. இவற்றுள் தலையாய நூலாக நாலடியாரும், திருக்குறளும் விளங்குகின்றன.

"நாலும் இரண்டும் சொல்லுக்குறுதி"

எனும் வாசகம் இதனை அரண் செய்கின்றது.

திருக்குறளை யாத்தவர் திருவள்ளுவர் இவர் பாவலர், சென்னாப் போதர், நான்முகனார், தேவனார், தெய்வப்புலவர், பாதனு பங்கி, பொய்யாமொழிப் புலவர் எனப் பல பெயர்களால் அழைக்கப்படுகின்றார். இது போலவே திருக்குறளும் முப்பால், முப்பால் நூல், தமிழ் மறை, பொதுமறை பொய்யாமொழி, உத்தரவேதம், வள்ளுவம், வள்ளுவன் வாய் மொழி எனப் பல பெயர்களால் அழைக்கப்படுகின்றது.

திருக்குறளின் ஒவ்வொரு குறளும் ஏழு சொற்களைக் கொண்ட ஈரடி வெண்பாவாக பப்பத்துக் குறள்களைக் கொண்ட அதிகாரங்களாக பகுக்கப்பட்டு 133 அதிகாரங்களும் 1330 குறட்பாக்களையும் கொண்டு விளங்குகிறது.

திருக்குறளின் அமைப்பை நோக்கும் போது புருடார்த்தங்களாகிய அறம், பொருள், இன்பம், வீடு ஆகிய நான்கினுள் வீடு தவிர்ந்த ஏனைய மூன்றையும் குறிப்பிடுகின்றது. முதல் 380 குறள்களும் அறத்துப்பாலாகவும் இறுதி 250 குறள்களும் இன்பத்துப் பாலாகவும் இடைப்பட்ட 700 குறள்களும் பொருட் பாலாகவும் விளங்குகின்றன. அறத்துப் பாலிலே பாயிரம், இல்லறவியல், துறவறவியல், ஊழியல் எனும் 4 பெரும் பிரிவுகளையும் பொருட் பாலிலே அரசியல், அரணியல், படையியல், அமைச்சியல், நட்பியல், குடியியல் ஆகிய ஏழு பிரிவுகளையும் இவற்றுள் அடக்கலாம். இன்பத்துப் பாலில் களவியல், கற்பியல் எனும் இரு பிரிவுகளையும் கொண்டதாக விளங்குகிறது.

திருக்குறளின் ஒவ்வொரு அதிகாரமும் ஒவ்வொரு குறளும் கூட ஒரு ஒழுங்கமைப்பில் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. உதாரணமாக இல்லறவியலைக் கூறும் முன் அறம் வலியுறுத்தப் பட்டுள்ளது. அதன் பின்னர் இல் வாழ்க்கை அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இல் வாழ்க்கை சிறப்புடைய வாழ்க்கைத் துணையும் புத்திரப் பேறும் அவசியம். அதனால் இல் வாழ்க்கையை அடுத்து வாழ்க்கைத் துணை நலம் மக்கட்பேறு அமைக்கப்பட நேர்ந்தது. பற்றற்ற இல் வாழ்வான் வாழ்க்கைத் துணையிடத்தும் மக்களிடத்தும் படிப்படியே கொண்ட அன்பு உயர் அன்பாக மிளர்கின்றது. அதிலே அன்புடைமை அன்புடைய ஒருவனே விருந்தோம்பல் பண்புடையவனாக திகழ்வான். ஆதலால் தான் அன்புடைமையை அடுத்து விருந்தோம்பல் பண்பு அமைக்க நேர்ந்தது. விருந்தோம்பல் பண்பு உள்ளவன் இன் சொல் பேசுபவனாக

இருத்தல் வேண்டும். இதன் விளைவாகவே விருந்தோம்பலை அடுத்த இனியவை கூறல் அமைக்கப்பட நேர்ந்தது. இவ்வாறு ஒவ்வொரு அதிகாரமும் ஓர் ஒழுங்கமைப்பில் வைக்கப்பட்டுள்ளதைக் காணலாம்.

தமிழ் நெடுங்கணக்கானது "அகர" உயிரில் தொடங்கி "னகர" மெய்யில் முடிவடைகின்றது. இதனை மனதில் கொண்டு போலும் வள்ளுவர்

"அகர முதல எழுத்தெல்லாம் - ஆதி
பகவன் முதற்றே உலகு"

என முதலாவது குறளில் முதல் எழுத்தை அகர உயிரில் தொடங்கியதையும் இறுதிக் குறளின் இறுதி எழுத்தை

"ஊடுதல் காமத்திற்கு இன்பம் அதற்கு இன்பம்
கூடி முயங்கப் பெறின்"

என னகர மெய்யில் முடித்ததைக் காணலாம்.

வள்ளுவத்திற்கு அநேக புகழ் சூட்டப்பட்டுள்ளன. புகழ்மாலைகளுள் இடைக்காடர் என்பவர்

"கடுகைத் துளைத்து ஏழ்கடலைப் புகட்டி
குறுகத் தறித்த குறள்"

எனும் இக்கருத்தை மேலும் மெரு கூட்டும் வகையில் ஔவையார்

"அணுவைத் துளைத்து ஏழ்கடலைப் புகட்டிக்
குறுகத் தறித்த குறள்"

என்றும் சிறிய ஏழு சொற்களைக் கொண்ட குறளால் அரிய பெரிய கருத்துக்கள் பொதிந்து வைக்கப்பட்டுள்ளன என்ற உண்மை புலனாகின்றது.

காலத்திற்குக் காலம் இலக்கியங்கள் மலருகின்றன. மணம் வீசுகின்றன. கால வெள்ளத்தால் கரைந்தவை அநேகம் கரையாதவை ஒரு சிலவே. அவ்வாறு கரையாத நூல் வரிசையில் தோன்றிய காலம் தொட்டு பெருமையோடும் புகழோடும் திகழ்கின்ற நூல் திருக்குறள் பெருமைக்குரியது. புகழ் பாடுகின்றது. வள்ளுவன் புகழிலே (24ம் அதிகாரம்)

"தோன்றிற் புகழொடு தோன்றுக அஃதிலார்
தோன்றலிற் தோன்றாமை நன்று"

என்று உலகில் யாவரும் புகழோடு வாழவேண்டும் எனக் கூறி அமைந்தமையை அறியலாம். இவ்வாறு கூறிய வள்ளுவர் புகழோடு வாழ்ந்தாரா என்பதை நோக்கும் போது

"வள்ளுவன் தான் மட்டும் புகழோடு வாழவில்லை திருக்குறளைப் படைத்துத் தமிழ் நாட்டுக்கே பெருமை சேர்த்துள்ளார். தமிழின் பெருமையை உலகறியச் செய்த நூல் திருக்குறள் ஆகும். ஏனெனில் இது தமிழில் மட்டுமல்ல சமஸ்கிருதம், ஆங்கிலம், கன்னடம், தெலுங்கு, மலையாளம், இலத்தீன் போன்ற பல்வேறு மொழிகளில் மொழி பெயர்க்கப் பெற்ற சிறப்புடையது."

**செல்வி. T. சிவராஜினி**
பழைய மாணவி

# வேம்பின் பயன்

முற்காலத்திலிருந்தே வேம்பு மக்கள் பயன்படுத்தும் ஒரு மரமாக இருந்து வருகின்றது. வேப்பம் பூவை உணவாகக் கொண்டவர்கள் நூறு ஆண்டுகள் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்தவர்கள். இதனால் தான் வேம்பை நமது தமிழ் மூதாதையர்கள் பத்தினித் தெய்வமாக வணங்கி வந்தார்கள். மனநோய் பிடித்த பெண்களை வேப்பிலையால் அடித்து சுகமாக்கிய பல உண்மைக் கதைகள் உள்ளன.

பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே தொற்று நோய்களுக்கு வேப்பிலையை வாசலில் கட்டி அதை ஒரு கிருமிநாசினியாக பயன்படுத்தி வந்தார்கள் என்பது நாமறிந்ததே. இன்றும் நாம் எமது பாரம்பரிய வைத்திய முறைகளை அழியவிடாமல் பாதுகாத்து வருகிறோம். எமது தமிழ் மருத்துவத்தில் வேம்பு முக்கிய இடத்தை வகிக்கிறது. வேம்பை வீடுகளில் வைத்து வளர்த்தால் அதன் காற்றைச் சுவாசித்து ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழ பயன்படுகிறது. அதன் பட்டையை தேக நோவிற்கு அவித்து ஸ்நானம் செய்து வர நோ அற்றுப் போகும். வேரிலிருந்து துளிர் வரை வேம்பைப் பயன்படுத்தி வாழ்ந்து வந்தவர்கள் தமிழர்கள். வேப்பம் பிண்ணாக்கை வீடுகளில் புகைபோட்டு வந்தால் குளிர் தடிமன் இவைகளை நீக்கும் பற்களைப் பாதுக்காக்க வேப்பம் குச்சியைப் பயன்படுத்துகிறோம். பற்களில் உள்ள கிருமிகளை நீக்கி பற்களைப் பாதுகாக்கிறது. வேம்பு எங்களுக்கு இறைவன் அளித்த ஒரு வரப் பிரசாதம். இதனால் நாம் வேம்பை வளர்த்துப் பயன் பெறுவோம்.

செல்வன். சே. ஜெசிந்தன்
தரம் - 5

---

# துளசி

துளசி ஒரு விசேடமான செடியாகும்.
இது தெய்வத்தன்மை வாய்ந்தது.
துளசியை மருந்துத் தேவைகளுக்கும் பயன்படுத்துகிறோம்.
துளசியை எல்லோரும் மதிக்கிறார்கள்.
துளசியை விரும்பாதவர் எவரும் இல்லை.
இதனால் துளசியை விரும்பி வளர்க்கிறார்கள்
துளசி புனிதப்பொருள் ஆகையால் அதன் பெயரை மனிதர்களுக்கும் சூட்டுகிறார்கள்.
சுவாமிக்கு விசேட நாட்களில் துளசியால் அர்ச்சனை செய்வர்.
என் வீட்டின் பெயரும் துளசியே
விஷ்ணு பெருமானுக்கு விசேட அர்ச்சனையும் துளசியால் செய்வார்கள்.
துளசியை வீடுகளில் வைத்து புனிதப் படுத்தி வழிபாடு செய்கிறோம்.

செல்வன். அ. மிதுர்ஷன்
தரம் - 5

## விருப்பம் முக்கியம்

பாருங்கள் ஒரு விஷயத்தை நம்மால் மறுக்க முடியாது. விருப்பமுள்ள காரியத்தைச் செய்ய எப்படியும் நேரத்தைக் கண்டு பிடித்து விடுகிறோம். விருப்பமற்ற காரியத்தை செய்ய வேண்டிய நிலையில் தான் நேரமில்லை என்று சொல்கிறோம். காரியம் முக்கியமானதாயின் அதன் மீது ஒரு விருப்பத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டு செய்வது நல்லது அப்போது அதைச் செய்வதற்கான நேரம் தன்னால் கிடைத்து விடும்.

**செல்வி. அ. சிந்தூரி**
தரம் - 3

---

## நேரத்தைச் சேமிக்க

ஒரு நேரத்தில் பல வேலைகளை நம்மால் செய்ய முடியும் என்பது பலருடைய எண்ணம். அது தவறு அப்படிச் செய்கிற போது ஒன்று காரியம் முழுதாக நிறைவேறி இருக்காது அல்லது மோசமாகி விட்டிருக்கும். என்ன செய்ய வேண்டும் எப்படி செய்யவேண்டும் என்பதை பட்டியல் இட்டுக் கொண்டால் தொடர்ந்து செயலாற்றவும் முடியும் நேரத்தைச் சேமிக்கவும் முடியும்.

**செல்வன். அ. நிஷாந்தன்**
தரம் - 5

---

## அருமையான ஆசிரியர்

எங்கள் அன்பின் ஆசிரியர்
என்றும் மாறாப் பண்புடையோர்
சிரிக்க வைத்து மாணவரை
சிறப்பாய்க் கற்க வழிவகுப்பார்
அறிவுக் கதைகள் பல கூறி
அறிவை எமக்கு அளித்திடுவார்
ஆனந்தமாய் எம் வாழ்வை
ஆடி ஆடிக் களிக்க வைப்பார்
பள்ளிப் பருவ வாழ்க்கையினைப்
பக்குவமாயக் காத்திடுவார்
ஐயம் எத்தனைக் கேட்டிடினும்
ஐயம் திரிபறக் கற்பிப்பார்
வாய்மை கடமை மனப்பாங்கை
வாழ்வில் எமக்கு அளித்திடுவார்
எட்டுமணி தொடக்கம் இரண்டு மணிவரை

எம்முடனே நின்று தன் வாழ்வைக் கழித்திடுவார்
இரக்கப் பண்பைக் கடைப்பிடித்து
இரவு பகலாய் உழைத்திடுவார்
கல்வியை நன்கு கற்பித்து
கடமையை நன்கு புரிந்திடுவார்.

**செல்வன். ந. சாயீசன்**
தரம் - 4

## பிராணிகளும் பண்புகளும்

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| நன்றி | - | நாய் | இசை | - | குயில் |
| ஒற்றுமை | - | காகம் | சாந்தம் | - | பசு |
| தந்திரம் | - | நரி | வீரம் | - | புலி |
| சேட்டை | - | குரங்கு | பலம் | - | யானை |
| சுறுசுறுப்பு | - | எறும்பு | வேகம் | - | குதிரை |
| அழகு | - | மயில் | | | |

**செல்வன். பி. யோசப் சஜீவன்**
தரம் - 3

## பறந்து ஓடி வா

வெள்ளைக் கொக்கே வெள்ளைக் கொக்கே
விரைந்து ஓடி வா
துள்ளும் மீனைக் கொத்தித் தின்னப்
பறந்து ஓடி வா
கறுப்புக் காக்கா கறுப்புக் காக்கா
பறந்து ஓடி வா
நான் உனக்கு சோறு படைத்திடுவேன்
பறந்து ஓடிவா
நீல மயிலே நீல மயிலே நடனம் ஆடி வா
கோலமுகிலைக் கண்டு நீயும் குதித்து ஓடிவா
பச்சைக் கிளியே பச்சைக் கிளியே
பறந்து ஓடி வா
நான் உனக்கு மாம்பழம் தருவேன்
பறந்து ஓடி வா.

**செல்வன. சி. நிலோஜன்**
தரம் - 2

# CRICKET

The game of cricket originate in England a long time ago, and was brought to Sri Lanka in 19$^{th}$ Centuary, when this country was under British rule cricket is played amongst schools, clubs and districts in Sri Lanka. Countries also play international cricket the fore most among them being Sri Lanka, Australia, Pakistan, West Indies, India, England, Newzland, Zimbabwe, Kenya, UAE, Netharland, America and Bangladesh. In such countries a series of matches known as test matches, usually five in number are played and the winner is decaled on the number of test matches won.

A part from the cricket described above which is played by players who are amateurs. Some countries like England indulge in professional cricket, where the players are paid for playing the game. It is a very popular game in all over the world many boys including my self in love to play cricket.

**P. Thirukkumaran**
Old Student

## முட்டை

முட்டை மனிதனுக்கும், முக்கியமாகக் குழந்தைகளுக்கு ஒரு சிறந்த நிறை உணவாக அமையும்.

ஒரு சாதாரண (60 கிராம் எடையுள்ள) முட்டையில், 7 கிராம் புரதமும், 6 கிராம் கொழும்பும், 30 மில்லி கிராம் சுண்ணாம்பும், 1.5 மில்லி கிராமம் இரும்புச் சத்தும், 80 கிலோ கலோறி சக்தியும் உண்டு.

வெள்ளைக்கருவில் 13% புரதமும், மஞ்சட் கருவில் 16.6% புரதமும் உண்டு. இதை விட உயிர் சத்து A.,B,D முதலியவையும் உண்டு.

மஞ்சட் கருவின் நிறம் அதிகரிக்க உயிர்ச் சத்தின் செறிவும் அதிகரிக்கும் என்பதில்லை. கோழியின் உணவில் கலந்திருக்கும் பச்சை இலையின் அளவைப் பொறுத்தே மஞ்சட் கருவின் நிறம் இருக்கும். ஊர்க் கோழியின் முட்டைக்கும், கூட்டில் அடைத்து வளர்க்கும் கோழியின் முட்டைக்கும் இடையில் போசாக்கைப் பொறுத்த வரையில் வித்தியாசம் இல்லை.

வெள்ளைக் கருவில் கிருமிகளை அழிக்கும் சக்தியுடைய புரதம் உண்டு. ஒரு முட்டையில் 250 மில்லி கிராம் கொலெஸ்டரோல் உண்டு. இது குருதிக் குழாய்களில் படிந்து வேறு காரணிகளுடன் சேர்ந்து பிற்காலத்தில் மாரடைப்பு போன்ற குருதிக் குழாய் அடைப்புடன் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களை உண்டாக்கலாம். ஆகவே, இருதய நோய் வரும் சாத்தியம் கூடுதலாக உள்ள இளைஞரும், நடுத்தர வயதினரும் ஒரு வாரத்திற்கு 2-3 முட்டைக்கு மேல் எடுப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

# A Dream Come true

Late Mr. S.K. Lawton was a prominent citizen of Manipay. He was a large hearted, philanthroist. He felt strongly the urgent need of education to the children in his locality. To satisfy this thirst he built a small school in his own land. Thus his dream came true.

Vivekanantha is just a hop, step and a jump from my home. The education was sound and discipline was perfect. Both the founder and the manager were my close relatives. So all the members of our family received our primary education here. I still remember my first day at school.

One fine morning, at the age of four, with only a slate in hand I entered the school. I was rather scared. The then principal Late Mr. Arunachalam from Vaddukottai gave me a rousing welcome with a few words of encouragement. Then I was happy and all my fear vanished.

The other members on the staff were Late Mrs. Annamuttu Aseervatham from Navaly and late Mr. N. Nadesu from Vaddukottai. These three teachers were diligent and devoted. They toiled hard for a paliry salary and maintained a high standard. I can remember our school participating in every competition and coming out with flying colours. Vivekanantha too has produced lawyers, doctors, engineers, lecturers and a heap of teachers. We have an ambassdor too from the school.

After my departure the school has undergone a whole lot of changes. The one roomed school has two sets of class rooms. The office is better equipped. The strength has increated students took smart in their uniform and blue tie. The functions are well organised. All these changes are brought about by the head teachers who followed Mr. Arunasalam. Namely Late Mr. Kulanthaivelu, Mr. Kanthasamy Late Mr. Nadaraja and Mr. Dharmasothy. Every one played his part well and made the school a fine institution.

**C.K.Mandalanayagam**

## மாரடைப்பு

கீழ்க் கண்ட நோய் அல்லது பழக்க வழக்கம் உள்ளவர்களுக்கு, மாரடைப்பு ஏற்படலாம்.

(1) அதிகுருதி அமுக்கம் உள்ளவர்கள்.
(2) புகை பிடிப்பவர்கள்.
(3) அதிக கொழுப்புள்ள உணவை உண்பவர்கள்.
(4) சலரோகம் உள்ளவர்கள்.
(5) தேகப்பியாசம் அற்று, ஓடியாடித் திரியாதவர்கள்.
(6) அதிக பருமனாக உள்ளவர்கள்
(7) போட்டி மனப்பான்மையுடன், கஷ்டப்பட்டு உழைக்கும், வலுச் சண்டை செய்ய முனைகின்ற இயல்பு கொண்டவர்கள்.

# அந்தநாள் நினைவுகள்

யாழ்ப்பாணத்தில் மாணிக்கம் போல விளங்கும் மானிப்பாய் என்னும் கிராமத்தில் விவேகானந்த வித்தியாசாலை என்னும் பாடசாலை வேலக்கையானின் அருளைப் பெற்று நூறுவருடங்களைப் பூர்த்தி செய்து நூற்றாண்டு விழா கொண்டாடுகிறது என்றால் எவ்வளவு போற்றத் தக்க விடயம். கல்வி என்னும் வித்தை முளைவிட்டு வளர்த்தது விவேகானந்தாதான். அவ்வூர் மக்கள் தங்கள் பிள்ளைகளை விவேகானந்தாவில் தான் ஆரம்பக்கல்வியைப் பயில வேண்டும் என்ற விருப்பத்துடன் போட்டி போட்டு கொண்டுவந்து சேர்ப்பார்கள். அதற்குரிய காரணம் என்ன? அங்கு கற்பித்த அதிபர், ஆசிரியர்கள் தமது நலன் பாராது பிள்ளைகள் எல்லாத்துறைகளிலும் முன்நிற்க வேண்டும், எங்களுடைய பாடசாலை பெயர் பெறவேண்டும் என்ற நோக்கில் பாடுபட்டார்கள். இப்பாடசாலையைப் பொறுத்தவரையில் பெற்றோர்களும் நலன் விரும்பிகளும் இன்றுவரை இப்பாடசாலை வளர வேண்டும் என்ற குறிக்கோளைக் கொண்ட வண்ணம் இருந்து வருகிறார்கள்.

நானும் இவ்வூரில் பிறந்து வளர்ந்து படித்து இப்பாடசாலையில் 1982ம் ஆண்டு தொண்டர் ஆசிரியாராகப் பணியாற்றி 1990ம் ஆண்டு நிரந்தர ஆசிரியராக நியமனம் பெற்று 2000ம் ஆண்டுவரை கல்வி கற்பித்து வந்தேன். இது வரை காலமும் நான் விவேகானந்தவிற்கு என்னால் இயன்றவரை என் சேவைகளைச் செய்தேன் என்னை இப்பாடசாலையில் தொண்டர் ஆசிரியாராகப் பணியாற்றும்படி கூறியவர் இங்கு அதிபராகக் கடமையாற்றிய திரு சு. கந்தசாமி அதிபர் அவர்கள் தான். அவர் சிறந்த முறையில் இப்பாடசாலையை நிர்வகித்து வந்தார். பின்பு இவர் ஓய்வு பெற, திரு. பொ.இ. நடராசா. அவர்கள் அதிபராக பதவி ஏற்றார். அவர் சிறந்த முறையில் பாடசாலையின் முன்னேற்றத்திற்கும் தன்னையே அர்ப்பணித்து அரும்பாடு பாட்டார் என்றுதான் கூறவேண்டும். அவரின் காலம் தொட்டு புலமைப் பரிசில் பரீட்சையில் மாணவர்கள் சித்தியடைந்தார்கள். அவர் நோய்வாய்ப்பட்டு இயலாத தன்மையில் திரு. த. தர்மசோதி அவர்கள் அதிபராகப் பதவி ஏற்றார். இவர் காலத்தில் புலமைப் பரிசில் பரீட்சையின் பெறுபேறுகள் அதிகரித்தன. தமிழ்த்தினப் போட்டி ஆங்கில தினப்போட்டி, பண்ணிசைப்போட்டி என்பவற்றில் விவேகானந்த முன்னிலையில் நின்றது. பரிசளிப்பு விழா விளையாட்டுப் போட்டி மிகச்சிறந்த முறையில் நடைபெற்று இப்பாடசாலை மேன் மேலும் வளர்ச்சி அடைய அரும் பாடுபட்டார். இவர்கள் மூவரின் வழிநடத்தலினால் என்னை வளர்த்துக் கொண்டேன் என்றுதான் சொல்லவேண்டும். என்னோடு கற்பித்த சக ஆசிரியர்களும். நல்ல திறமையுள்ளவர்கள். அவர்கள் சேவையினாலும் இப்பாடசாலை வளர்ச்சி பெற்று. முன்னோடிப் பாடசாலை. என்று பெயர் பெற்றது. திரு. பொ.இ. நடராசா அதிபர் காலத்தில் இப்பெயர் பெற்றது குறிப்பிடத்தக்கது.

அன்றைய காலகட்டத்தில் ஆசிரியர்கள் ஆசிரியர்கள் தான். மாணவர். மாணவர்கள்தான். அவ்வளவு தூரம் ஆசிரியர்களுக்கும் மாணவர்களுக்கும் இடையே உள்ள தொடர்பு உன்னதமாகத்தான் இருந்தது. சக ஆசிரியர்களான திருமதி. பொ. ஜெயசிங்கம், திருமதி. க. இரத்தினசபாதி, திருமதி. க. பஞ்சலிங்கம், செல்வி. ஜெ. மண்டலநாயகம், திருமதி. தேவநேசன், இவர் எல்லோரும் அனுபவம் உள்ள ஆசிரியர்கள். இவர்களது சேவையும் இப்பாடசாலையின் வளர்ச்சிக்கு மிகவும் உன்னதமானது. செல்வி. ஜெ. மண்டலநாயகம் அவர்கள் ஆங்கில ஆசிரியை ஆங்கிலபாடம் என்றால் எவ்வளவு தூரம் பிள்ளைகளுக்கு விளக்கம் கொடுத்து சரியான முறையில் கற்பிக்கும் ஆசிரியை என்றுதான் கூறவேண்டும். ஆங்கில மொழியை ஒரு வேற்று மொழியாக மாணவர்கள் கருதாது விருப்பமாகக் கற்றக் கொள்ளும் வகையில் செயற்படுவார். அடுத்து இப்பாடசாலையில் அதிபராக இருக்கும்

திருமதி. க. சரவணபவன் அவர்கள் 5ம் ஆண்டு ஆசிரியராகக் கற்பித்தார் இவரது சிறந்த கற்பித்தலினால் புலமைப் பரீட்சையில் பெறுபேறுகள் அதிகரித்தன. இவரின் உன்னத சேவையின் வெளிப்பாடாக இப்பாடசாலை பிள்ளை நேயப் பாடசாலையாகத் தெரிவு செய்யப்பட்டிருப்பதும். மிகவும் மகிழ்ச்சிக் கரிய விடயமாகும். முந்திய விவேகானந்தாவும் இப்போதைய விவேகானந்தாவும் நினைத்துப் பார்க்குபோது. இப்போது சகலவளங்களும் பொருந்திய பாடசாலையாகப் புதுப் பொலிவுடன் காண்கின்றோம். இப்பாடசாலை முன்னேறுவதற்கு அரும்பாடு பட்டவர்கள் அனைவருக்கும் நன்றி கூற வேண்டும்.

மேன் மேலும் இப்பாடசாலை வளர வேண்டும். மாணவரின் அசையாத அத்திவாரக்கல்லாக இப்பாடசாலை அமைய வேண்டும். என்று கூறி இன்னும் சிறந்து விளங்க வேண்டும் என்று எல்லாம் வல்ல வேலக்கையானைக் கை கூப்பி வேண்டுகின்றேன்.

வாழ்க வாழ்க
வளர்க வளர்க
எங்கள் மானிப்பாய் விவேகானந்த வித்தியாலயம்.

**திருமதி. இ. சிவகாந்தன் [கமலா ரீச்சர்]**
முந்நாள் ஆசிரியை

## தேக ஆரோக்கியத்திற்குச் சில

நோய் வருமுன் காப்பது ஆறறிவு படைத்த மனிதனுக்கு அழகு. எனவே கீழ்க் கண்ட அறிவுரைகளைப் பின்பற்றுவதால் பல வகையான நோய்களை நாங்களே தடுத்துக் கொள்ளலாம்.

1) மதுபான வகைகள் எதனையும் அருந்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
2) புகைப்பிடித்தலை முற்றாக நிறுத்த வேண்டும்.
3) வெற்றிலை, பாக்கு, சுண்ணாம்பு போன்ற பயனற்ற உணவு வகைகளைப் பயன்படுத்தக்கூடாது.
4) வயது ஏற ஏற அதிக கொழும்புள்ள உணவைச் சாப்பாட்டில் சேர்க்காமல் விடுவது நன்று.
5) போதை மருந்து வகைகளை நாடாது இருக்கவும்.
6) உங்கள் வயதிற்கும், தொழிலிற்குமேற்ற தேக அப்பியாசங்களைத் தினமும் செய்து, அளவிற்கதிகமான எடை அதிகரிக்காமல் கவனித்துக் கொள்ளவும்.
7) இயன்ற வரையில் கொதித்தாறிய நீரைப் பருகுவதைப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.
8) உணவு அருந்த முன்னமும், மலங்கழித்த பின்னரும், கைகளைச் சவர்க்காரம் உபயோகித்து கழுவுதல் வேண்டும்.
9) எந்த வகையான நோயால் பாதிக்கப்பட்டாலும் தகுந்த ஆலோசனையை வைத்தியரிடம் இருந்து பெறவும்.
10) மனதை அடக்கப்பழகிக் கொள்ளவும்.

## அம்மா

அம்மா என்னும் சொல்லிற்கு அர்த்தம் என்ன
தெரியுமா? அன்றிப் புரியுமா?
பத்துமாதம் தன்னில் சுமந்து தன் உதிரத்தைப் பாலாக்கி
பாடலுடன் அன்பை அருளும்
கண் கண்ட தெய்வமே அம்மா: அவள் அருளும் ஆசியும்
இன்றி உயர்வது தான் எப்படி?

கருவிலே தாங்கிய காரிகையே அன்னை - அவள்
அன்பிலே வளர்ந்த சிசுவேநாம்
அப்பனாய், ஆசானாய், தெய்வமாய், நின்றுழைக்கும்
அன்னையே நீவாழி. பல்லாயிரம் ஆண்டு.

அன்னையைப் போல் ஒரு தெய்வமில்லை - அவள்
அடி தொழ மறுப்பது தான் ஏனோ?
இளமையில் எம்மைப் பலூட்டி வளர்த்தவளை
முதியோர் இல்லத்தில் சேர்ப்பதுதான் ஏனோ?

அதனால் சீராட்டி வளர்த்தவளை - கண்ணில்
நீர் ததும்ப விடுவதுதான் ஏனோ?
அதனால் தான் இவ்வுலகம் இழியுலகாய் மாறகின்றதோ
என் றெல்லாம் எண்ண வைக்கிறதே
இன்றைய இன்ரநெற் உலகம்.

**செல்வி. ம. நீராஜா ஷைனி**
பழைய மாணவி

## மக்கள் மனதை வெல்லும் வழிகள்

❉ பிடித்தாலும், பிடிக்காவிட்டாலும் புன்னகை உதிர்க்கத் தவறாதீர்கள்.

❉ தகுதி இருந்தாலும், இருக்காவிட்டாலும் பாராட்டுதலைத் தவிர்க்காதீர்கள்.

❉ உண்மையானாலும், பொய்யானாலும் முதலில் நீங்களாக எதையும் வெளியிடாதீர்கள்.

❉ முடிந்தாலும், முடியாவிட்டாலும் உதவமாட்டேன் என்று சொல்லாதீர்கள.

❉ விரும்பினாலும், விரும்பாவிட்டாலும் வாய் நிறைய எவரையும் வரவேற்று விடுங்கள்.

❉ பிடித்தாலும், பிடிக்காவிட்டாலும் நன்கு உபசரியுங்கள்.

❉ அரைகுறை நண்பரானாலும், அப்போதுதான் அறிமுகமாகி இருந்தாலும் பண்பாக பேசிக் கொள்ளுங்கள்.

❉ குற்றமென்றாலும், குறை என்றாலும் அதனைப் பெரிதுபடுத்தாதீர்கள்.

❉ ஏற்றுக் கொள்ள முடியாத கருத்தாக இருந்தாலும் எதிர்வாதம் செய்யாதீர்கள்.

# நான் நானாக.....

இளைஞர்கள், யுவதிகளின் ஆற்றல் என்பது ஒரு தீப்பெட்டியிலுள்ள தீக்குச்சியைப் போன்றது தீப் பெட்டியை பற்ற வைத்து விட்டு அப்படியே கையில் பிடித்துக் கொண்டிருந்தால் தீக்குச்சி முழுவதும் எரிந்து கையைச் சுட்டுவிடும். ஆனால் அந்தத் தீக்குச்சியிலுள்ள தீயை விளக்கில் உள்ள திரியில் பற்ற வைத்தால் அது அனைவருக்கும் வெளிச்சத்தை அளிக்கும். அந்தத் திரி தான் பெரியவர்களின் அறிவு முதிர்ச்சியை காட்டுகிறது. இப்பெரியவர்களின் அறிவு முதிர்ச்சியிலிருந்து தோன்றியதே பின்வரும் சிந்தனைத்துளிகள்.

**காலம்**

❇ உழைப்பதற்கு காலத்தை செலவு செய்யலாம் அது வெற்றியின் படிகள்.

சிந்திப்பதற்கு காலத்தை செலவு செய்யலாம் . அது அறிவை வளர்க்கும் அத்திவாரம்.

நட்பு கொள்ள காலத்தை செலவு செய்யலாம். அது நல்ல உறவினை ஏற்படுத்தலாம்.

விளையாடுவதற்கு காலத்தை செலவு செய்யலாம். அது நல்ல இளமையை மெருகூட்டும்

சிரிப்பதற்கு காலத்தை தெரிவு செய்யலாம். அது இதயத்தின் இனிய கானமாகும்.

இறைவனோடு உறவு கொள்ள காலத்தை செலவு செய்யலாம். அது மன அமைதியை வழங்கும்

ஆனால் பொன்னான காலத்தை வீணான செயலுக்காக செலவு செய்யக் கூடாது .

❇ காலத்தின் விலையை அறிந்து கொள். காலமே உயிர், அதனை வீணாக்குவது உன்னை நீயே கொலை செய்து கொள்வது போல் ஆகிவிடும்.

❇ துன்பங்கள் அனுபவித்த காலத்தை மறந்து விடு. ஆனால் அது உனக்கு கற்பித்த பாடத்தை மறந்து விடாதே.

**அன்புக்கு**

❇ அன்பு ஒரு வேதம். அது ஒரு பாடம் அதுவே காதல், கருணை, குடும்பம்.

❇ அன்பை வாங்கவோ, விற்கவோ முடியாது. அன்புக்கு விலை அன்பே தான்

❇ அன்பு உப்பை போன்றது. கொஞ்சம் கூடிவிட்டாலோ, குறைந்து விட்டாலோ சுவை கெட்டு விடும்.

❇ அறிவினால் மட்டுமல்ல, அன்பினாலும் உண்மையை அறிய முடியும்.

**நம்பிக்கைக்கு**

❇ நம்பிக்கை தோல்வியடையும் போது எல்லாமே மாறி விட்டதாகத் தோன்றும். ஆனால் தோல்வியிலும் உன் முயற்சியை கைவிடாதே.

❇ உற்சாகம், உறுதி, நேர்மை, அசைக்கமுடியாத நம்பிக்கை ஆகியன எங்கு இருக்கின்றதோ அங்கு அனைத்து உதவியும், வெற்றியும் தாமே தேடி வரும்.

❇ உங்கள் மனதை பயம் எனும் கதவு அடைக்க வருகிறதா? நம்பிக்கையுடன் இறைவனைப் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். நல்ல கதவு திறந்து மனதில் நல்ல ஒளி தெரிய ஆரம்பிக்கும்.

❇ புன்னகை பூப்பவர்கள் எல்லாம் பூ மனம் கொண்டவர்கள் என்று நம்பாதே, அதில் நல்லவர்களும் உண்டு. தீயவர்களும் உண்டு.

❇ உழைப்பும் நம்பிக்கையும் இருக்கும் இடத்தில் ஏழ்மை இருக்காது.

**அறிவுக்கு**

❇ அறிவைத் தேடித் கொள்ளுங்கள். அது உங்களைத் தேடி வராது.

❉ உன்னிடமுள்ள நற்பண்புகளை யார் என்ன சொன்ன போதும் கைவிடதே.

❉ வாழ்வின் வசந்த காலம் என்பது துன்பத்தின் தொடக்கத்தில் ஆரம்பிக்கின்றது.

❉ நெல்லிலிருந்து உமியும், செம்பிலிருந்து களிம்பும் நீங்குவது போன்று, முயற்சியுள்ளவனிடமிருந்து அறியாமை நீங்குகின்றது.

❉ நீ பணக்காரனாக இருக்க வேண்டுமானால் சம்பாதிக்க மட்டும் தெரிந்தால் போதாது முறையாக செலவு செய்யவும் தெரிய வேண்டும்.

❉ வெள்ளை நூலில் எந்த வண்ணமும் பற்றிக் கொள்ளும். எந்த நிறம் பற்றிக் கொண்டதோ, அந்த நூலிழை மறுபடியும் வெண்மையாவது கடினம், அதே போல் தீமையும் ஆரம்பத்தில் பற்றிக் கொணடால் அது பின்பு விலகுவது கடினம்.

❉ உன்னை யாரேனும் குறை கூறினால் உண்மையாயின் திருத்திக் கொள். பொய்யாயின் நகைத்து விடு.

❉ மனிதன் எந்தளவிற்கு உயர்ந்தவனாகின்றானோ அந்தளவிற்கு கடுமையான சோதனைகளையும் கடந்து சென்றாக வேண்டும்.

❉ களங்கமற்ற மனம் மிகச்சிறந்த அறிவாற்றலை விட மேலானது.

❉ போதும் என்ற மனநிலையை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். போதும் என்ற எண்ணம் வாழ்க்கையில் ஒரு மன நிறைவைத் தரும்.

❉ கோழைதன்னுடன் பலர் சேரவேண்டும் என்று விரும்புவான். வீரனோ தனித்துப் போராடவே விரும்புவான்.

❉ வெற்றி பெற வேண்டும் என்ற திடமான எண்ணம் தான் எந்தக் காரியத்தையும் விட முக்கியமானது.

தொழில்

❉ உங்கள் மனதுக்கு பிடித்தமான தொழிலை தேடிக் கொள்ளுங்கள் அப்போது தான் உங்கள் ஆற்றலும் காலமும் பெறுமதியாகும்.

காதல்

❉ எல்லோரையும் விரும்பு. சிலரிடம் நெருங்கி பழகு. மிகச் சிலரிடம் நட்புக் கொள். ஒரே ஒருவனை/ஒருத்தியை மட்டும் தலைவனாக/தலைவியாக ஏற்றுக் கொள்.

❉ மனைவி தன் அழகைப் பார்க்கக் கூடிய உண்மையான கண்ணாடி, தன் கணவனின் கண்களே ஆகும்.

❉ தான் கணவனுக்கு அடிமை என்று நினைக்கின்ற பெண்ணே குடும்பத்தைக் கோயிலாக்க முடியும்.

❉ நீ எதன் மேலாவது பரிசுத்தமான அன்பு செலுத்தினால், அதனை சில நிமிடங்கள் உன் கையை விட்டு சுதந்திரமாக உலவவிடு. அதற்கு உன் மேல் தூய்மையான அன்பிருந்தால் மீண்டும் உன் கைக்கு வந்தமரும். இல்லையேல் அது உன்னை விட்டு தன் வழியே போய்க் கொண்டிருக்கும்.

**செல்வி. சபிதா. பாலசிங்கம்**
பழைய மாணவி
(2ம் வருடம் திட்டமிடல் சிறப்புக் கலை,
யாழ். பல்கலைக் கழகம்)

# வளர்ந்து வரும் விஞ்ஞானம்

*Alphebatical order* ஏ - இங்கு
*Scientiphycal* ஆக மாறுமோ என
*Nurcery teacher* ற்கும் பயம்
*Necessary* ஆனது.

காற்றிடை வந்திடும் சேதி - நம்
காதிடை வந்திடும் முன்னே
மாற்றுடை பூண்டு நாங்கள்
மறு நாடு செல்லும் காலம்.

கோள்களில் கொடிகள் நாட்டி
தோள்களில் அவற்றைப் பூட்டி
அகிலத்தில் புதிய *Run way*
அண்டங்கள் எல்லாம் தனியே.

*Butter fly* களை கண்டு வியந்த காலம் போய்
*Satter light* ல் பயணத்தை கண்டு வியக்கும் காலம்
கல்யாணப் பொருத்தத்திற்கே கணணியைப் பார்த்து - இப்போ
சொல்ஞானம் மிக்க *broker* தொழில் போகும் காலம்.

காவியப் புத்தகம் தேடி கன-விடில்காணல் விட்டு
*Calculater* கருவி தேடி கணித்ததை ஆராயும் காலம்
ஓவியம் வரைந்து நின்று அழகினை ரசிப்பது விட்டு
*Organic Chemistry* என்று அதில் ஊறும் காலம்.

**செல்வி. கலைவாணி பஞ்சலிங்ம்**
மாணவி, 2ம் வருடம்,
விவசாய பீடம்,
யாழ்ப்பாணம்.

---

கற்க கசடறக் கற்பவை கற்றபின்
நிற்க வதற்குத் தக.

கற்கக் தகுந்த நூல்களைக் குற்றமறக் கற்கவேண்டும். அவ்வாறுகற்ற பிறகு, கற்ற கல்விக்குத் தக்கவாறு நெறியில் நிற்க வேண்டும்.

எண்ணென்ப யேனை யெழுத்தென்ப இவ்விரண்டுங்
கண்ணென்ப வாழு முயிர்க்கு.

**எண் என்று சொல்லப்படுவன, எழுத்து என்று சொல்லப்படுவன ஆகிய இருவகைக் கலைகளையும் வாழும் மக்களுக்குக் கண்கள் என்று கூறுவர்.**

# தாயின் அன்பு

ஒரு காட்டில் பல மிருகங்கள் வசித்து வந்தன. அவை யாவும் தங்கள் இஷ்டப்படி காட்டில் அலைந்து திரிந்து உணவு தேடி உண்டு மகிழ்ந்திருந்தன. இம் மிருகங்களில் ஓர் ஓநாய் மட்டும் மிகுந்த கவலையுடன் காணப்பட்டது. சோகத்துடன் உட்கார்த்திருந்த ஓநாயை அவ்வழியாக வந்த காட்டரசனாகிய சிங்கம் சந்திக்க நேரிட்டது. ஓநாயைக் கண்ட சிங்கம் அதன் அருகில் சென்று மிகவும் பரிவுடன் நீ எதற்காக கவலையுடன் இருக்கின்றாய். இக் காட்டில் எல்லா மிருங்களும் சந்தோஷமாக இருக்க நீ மட்டும் ஏன் கவலையுடன் இருக்கின்றாய் எனக் கேட்டது. அதற்கு ஓநாய் நான் எனது சந்தோஷத்தைத் தொலைத்து விட்டேன். சந்தோஷத்தை தேடி அலைந்தும் கிடைக்கவில்லை. சந்தோஷத்தை எங்கு பெற முடியும் என யோசித்துக் கொண்டிருக்கின்றேன். அதை நீ எனக்கு பெற்றுத் தருவாயா என சிங்கத்திடம் கேட்டது. அதற்கு சிங்கம் சிரித்துக் கொண்டு ஓ உனக்கு சந்தோஷம் தானே வேண்டும். அப்படி யாயின் என் பின்னாலே வா என்று கூறியது. நான் நேற்றுத் தான் ஒரு மாட்டைக் கொன்று சாப்பிட வைத்துள்ளேன். புதிய இறைச்சியாக உள்ளது. நீ அதைப் புசித்து சந்தோஷமாக இரு என்று கூறிச் சென்றது. ஓநாயும் மாட்டிறைச்சியைச் சாப்பிட்டு தன் வயிற்றை நிரப்பியது. ஏப்பம் விட்டது. பின்பும் அதன் முகம் வாடியே காணப்பட்டது. ஓநாய் மீண்டும் சந்தோஷமில்லதிருப்பதைப் பார்த்த சிங்கம் நீ ஏன் சந்தோஷமில்லாது இருக்கின்றாய். இந்தப் பெரிய மாட்டைச் சாப்பிட்ட பின்பும் உனக்கு சந்தோஷம் வரவில்லையா எனக் கேட்டது. ஓநாய் கவலையுடன் இல்லை என்று கூற சிங்கம் கர்ச்சித்து ஓநாயை ஏசிக் கலைத்து விட்டது.

சிங்கத்தின் கர்ச்சனையைக் கேட்டு பயத்துடன் மூச்சு வாங்க ஓடி வந்த ஓநாய் ஒரு மரத்தின் கீழ் குந்தி கவலையுடன் இருந்தது. அப்போது அவ்வழியாக வந்த ஒட்டகம் நண்பா நீ ஏன் கவலையுடன் இருக்கின்றாய் எனக் கேட்க நான் என் சந்தோஷத்தைத் தொலைத்து விட்டேன். திரும்பி எங்கே? எப்படிப் பெற முடியும் எனத் தேடிக் கொண்டிருக்கின்றேன் எனக் கூறியது. அட, நீ அதற்காக ஏன் யோசிக்கின்றாய் என்னுடன் வா. உனக்குக் கிடைக்காத பழங்களை நான் என் நீண்ட கழுத்தின்உதவியுடன் பறித்துத் தருகின்றேன். நீர் சாப்பிட சந்தோஷம் தானாக வரும் என்று கூறியது. ஓநாயைக் கூட்டிச் சென்றது. ஓநாயும் ஒட்டகம் பறித்த பழங்களைச் சாப்பிட்டு ஏப்பம் விட்டதைக் கண்ட ஒட்டகம் என்ன சந்தோஷம் கிடைத்து விட்டதா? எனக் கேட்டது. அதற்கு ஓநாய் சந்தோஷம் எனக்குக் கிடைக்கவில்லை என்றதும் ஒட்டகம் மூக்கை சுழித்து ஓநாயே இவ்விடத்தை விட்டுப் போய்விடு என்று கூறியதைக் கேட்ட ஓநாய் ஒரே ஓட்டமாக ஓடியது.

வேகமாக ஓடிய ஓநாய் தன் பழைய நண்பனான முயலிடம் தன் சோகக் கதையைக் கூறி நீயாவது எனக்கு சந்தோஷத்தைப் பெற்றுத் தருவாயா? எனக் கேட்டது. அதற்கு முயல் நான் அடிக்கடி அயல் கிராமம் ஒன்றுக்கு சென்று வருகின்றேன். அங்கு மனிதர்கள் வாழ்கின்றனர். அவர்கள் மிகவும் சந்தோஷமாக ஆடல், பாடல், களியாட்டம் என பொழுதைக் கழிக்கின்றனர். அங்கு மாதர்கள் ஆடும் நடனத்தைப் பார்த்து நானும் என்னை மறந்து ஆடுவதுண்டு. நீ என்னுடன் வா சந்தோஷமாக இருக்கலாம் என்றது. ஓநாயும் நம்பிக்கையுடன் கிராமத்துக்கு வந்து ஆடல், பாடல், காட்சிகளைக் கண்ணுற்றாலும் சந்தோஷம் அடையவில்லை. ஓநாயின் முகத்தைப் பார்த்து முயல் ஓநாய் சந்தோஷம் இல்லாதிருப்பதைக் கண்டு கோபத்துடன், ஏய் மூட ஓநாயே! இந்த நிகழ்ச்சிகளைப் பார்த்து நீ சந்தோஷமடையவில்லை எனில் இனி உனக்கு சந்தோஷமே வராது. நீ இவர்களிடம் அடி வாங்கி உன் உயிரை விடப் போகின்றாய். இவ்விடத்தை விட்டு ஓடிப் போ. நானும் போகின்றேன் என முயல் துள்ளிக் குதித்து ஓடியது.

ஓநாய் சோர்வடைந்து வந்த வழியால் காட்டுக்கு திரும்பிக் கொண்டிருக்கையில் வழியில் ஒரு சின்ன ஆட்டுக் குட்டி அழுது கொண்டு நின்றது. அதைக் கண்ட ஓநாய் பரிதாபத்துடன் நீ ஏன் இங்கு வந்தாய். இது பயங்கர காடு. பயங்கரமான மிருகங்கள் வாழுமிடம் உனக்கு பயமில்லையா? இங்கிருந்து போய் விடு எனக் கூறியது. அதற்கு ஆட்டுக் குட்டி நான் பக்கத்துக் கிராமத்தில் வசிக்கின்றேன். காடு பார்க்க ஆசைப்பட்டு அம்மாவுடன் வந்தேன். இந்தப் பயங்கர காட்டில் அம்மாவைத் தவற விட்டு விட்டேன் எனக் கூறி அழுதது. அதற்கு ஓநாயும் என்னுடன் பயப்பிடாமல் வா உன் அம்மாவைத் தேடித் தருகின்றேன் என கூறி ஆட்டுக் குட்டியுடன் வந்த வழியே கிராமத்துக்கு போக நடந்தது. ஓநாயும் ஆட்டுக் குட்டியும் சிறிது தூரம் நடந்து செல்கையில் தாய் ஆட்டின் சோகக் குரலை கேட்டு, குரல் வந்த திசையை நோக்கி ஓடிச் சென்றன. அங்கும் இங்கும் ஓடி அலைந்து ஆட்டுக் குட்டியின் தாயைக் கண்டு கொண்டன. தாயைக் கண்ட ஆட்டுக் குட்டி, துள்ளிக் குதித்து ஓடிச் சென்று தாயின் மடியில் பாலைக் குடித்து சந்தோஷத்தில் வாலை ஆட்டி ஓநாய்க்கு நன்றி கூறியது. தாய் ஆட்டையும், ஆட்டுக் குட்டியையும் ஒன்று சேர்த்து விட்ட மன மகிழ்ச்சியில் தானும் நிலத்தில் விழுந்து புரண்டு துள்ளிக் குதித்து சந்தோஷப்பட்டது. ஆச்சரியப்பட்ட ஆடு ஓநாயிடம் நீ ஏன் எதற்காக ஆர்பரித்து துள்ளுக்ன்றாய் என வினாவியது. நான் ஒரு தாயையும் பிள்ளையையும் ஒன்று சேர்த்து அவர்களின் பாசத்தை உணர்ந்து புரிந்து கொண்டேன். பாசம், அன்பு என்ன என்பதை உங்கள் மூலமாக தெரிந்து கொண்டேன். நான் இழந்து விட்ட சந்தோஷத்தைப் பெற்று விட்டேன் எனக் கூறிக் கொண்டு காட்டை நோக்கி ஓடியது.

பார்த்தீர்களா? உலகில் எவ்வளவு உயர் நிலைகளில் இருந்தாலும், தாயின் பாசத்துக்கு ஈடாகுமா? தாய் பிள்ளை பாசம் எதிலும் வருமா? தாயை மதிப்போம். நல்வழி நடப்போம்.

**செல்வன். கி. புருஷோத்தமன்**
தரம் - 3

---

கண்ணுடைய ரென்பவர் கற்றோர் முகத்திரண்டு
புண்ணுடையர் கல்லா தவர்.

கண்ணுடையவர் என்று உயர்வாகக் கூறப்படுகின்றவர் கற்றவரே கல்லாதவர் முகத்தில் இரண்டு புண் உடையவர் ஆவர்.

உவப்பத் தலைக்கூடி யுள்ளப் பிரிதல்
அனைத்தே புலவர் தொழில்.

மகிழும்படியாகக் கூடிப் பழகி ('இனி இவரை எப்போது கண்போம்' என்று) வருந்தி நினைக்கும் படியாகப் பிரிதல் புலவரின் தொழிலாகும்.

உடையார்மு னில்லார்போ லேக்கற்றுங் கற்றார்
கடையரே கல்லா தவர்.

செல்வர் முன் வறியவர் நிற்பதுபோல் (கற்றவர் முன்) ஏங்கித் தாழ்ந்து நின்றும் கல்வி கற்றவரே உயர்ந்தவர். கல்லாதவர் இழிந்தவர்.

# சலரோகம் ஒரு கொடிய நோய்

மனித இனத்தைப் பீடிக்கின்ற நோய்கள் எண்ணில் அடங்காத அளவில் காணப்படுகின்றன. அவற்றில் தொற்றும் நோய்கள், தொற்றாத நோய்கள், விபத்தால் ஏற்படும் நோய்கள், பரம்பரை நோய்கள் எனப்பல வகைகளில் பிரித்துக் கூறலாம். இவற்றில் இன்று பெரிய அளவில் மனிதர்களைப் பீடிக்கும் நோய்களில் சலரோகம் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இன்று யாழ் குடா நாட்டு மக்களைப் பொறுத்தவரையில் தமக்கு நோய் உள்ளதை அறிந்து யாழ் போதனா வைத்தியசாலையில் மட்டும் தொடர்ச்சியான பரிசோதனைக்குச் சென்று சிகிச்சை பெறும் நோயாளிகள் எண்ணிக்கை ஏறக் குறைய 6000 ஆகும். மேலும் ஏனைய வைத்தியசாலைகளில் சிகிச்சை பெறுவோர், தமக்கு நோய் உண்டு என்பதை இன்னமும் அறியாதவர்கள் எல்லோரையும் கணக்கிடுவோமானால் அது மேலும் பல ஆயிரங்களால் கூடியே காணப்படும். ஆனால் நோயாளரின் எண்ணிக்கை நாளுக்கு நாள் கூடிக் கொண்டு வரும் போது வைத்தியர்களின் எண்ணிக்கையானது மிகவும் குறைவாகவே காணப்படுகின்றது. ஆகையினால் இந்நோயைப் பற்றி அனைவரும் தெரிந்து கொள்ளவேண்டிய அவசியம் ஒன்று தோன்றுகிறது.

சலரோக நோய் ஆனது பரம்பரை நோயாகவும் இருக்கிறது. அதாவது ஒரு குடும்பத்தில் தாய்க்கோ அல்லது தகப்பனுக்கோ இந்நோயானது இருக்குமானால் அவர்களின் பிள்ளைகளுக்கோ, அவர்களது அடுத்த அடுத்த தலைமுறையினருக்கோ இவ்வியாதி ஏற்படும் ஆபத்து 12.5 சதவீதத்தினால் அதிகரித்துக் காணப்படும். மேலும் பல காரணங்களாலும் இந்நோய் தோன்றலாம். இந்நோய் மாற்றப்படக் கூடிய தொன்றல்ல. ஆனால் எமது பழக்க வழக்கங்களாலும், மற்றும் மருந்துப் பாவனைகளாலும் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கலாம்.

குளுக்கோஸ் ஆனது உடலுக்கு அவசியமான தொன்றாகும். நாம் உண்ணும் உணவு குளுக்கோசாக மாற்றப்பட்டே இரத்தத்தினுள் செலுத்தப்படும். இக்குளுக்கோசின் அளவானது 110 இற்கு மேல் கூடும் போது உடலில் உள்ள சதைபி என்னும் சுரப்பி இன்சுலின் என்னும் ஓமோனைச் சுரக்கிறது. இவ் இன்சுலின் ஆனது மித மிஞ்சிய குளுக்கோசை இரத்தத்தில் கலக்க விடாது. ஈரலில் களஞ்சியப்படுத்தும் ஈரலிலும் களஞ்சியப்படுத்த இடம் இல்லாதபோது மேலதிக குளுக்கோசைக் கொழுப்பாக மாற்றி தோலுக்கு அடியில் சேமித்து வைக்க உதவுகிறது. நாம் வேலை செய்து களைப்படையும் போது இரத்தத்தில் உள்ள குளுக்கோசின் அளவு 90 இற்கு குறைவடையுமானால் கொழுப்பு குளுக்கோசாக மாற்றப்பட்டு இரத்தத்தினுள் செலுத்தப்படும். அப்பொழுதே எமக்குப் பசி தோன்றுகின்றது. இவ் இன்சுலின் ஆனது போதிய அளவில் சுரக்கப்படாத போது குளுக்கோசானது கட்டுப்பாட்டை மீறி கூடுதலாக இரத்தத்தினுள் செல்கிறது. இம்மேலதிக குளுக்கோசே சிறுநீருடன் வெளியேற்றப்படுகிறது. இதனை நோக்கும் போது இன்சுலின் குறைபாட்டாலேயே இந்நோயானது தோன்றுகிறது என அறியலாம்.

மேலும் இந்நோயானது 30/40 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்குத் தான் ஏற்படும் என்று இல்லை. இள வயதுப் பிள்ளைகளையும் இது தாக்கும். இள வயதில் ஏற்படும் சலரோகமானது கூடிய பிரச்சினைகளை உண்டாக்கக் கூடியது. இள வயதில் ஏற்படும் பட்சத்தில் இன்சுலின் ஊசியையே கூடுதலாக உபயோகிக்க வேண்டும்.

ஒருவருக்கு இந்நோய் ஏற்பட்டால் சிறுநீர் அடிக்கடி போகும், தண்ணீர்த் தாகம் எடுக்கும், நிறை குறையும், கைகால் உளைவு ஏற்படும், கால் தசைகளில் நோ ஏற்படும். சலரோகத்தைக்

கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வராவிட்டால் இருதயம், சிறுநீரகம், கண், மூளை, நரம்பு, குருதிச் சுற்றோட்டம், நோய் எதிர்ப்புத் தன்மை, புண்ணை ஆற்றும் திறமை ஆகியவற்றைப் பாதிக்கும்.

சிறுநீரில் குளுக்கோஸ் உண்டா என்பதைக் கண்டறிவதற்கு 5 மில்லி இலீற்றர் பெனடிக் கரைசலினுள் சிறுநீர் 8 துளி விட்டு ஆவி வரும் வரை சூடாக்கும்போது நீல நிறமாகக் காணப்படின் சலரோகம் கட்டுப்பாட்டிலே உள்ளது எனவும், செங்கட்டிச் சிவப்பு நிறம் ஆபத்தான நிலையையும் குறிக்கும். (இதற்கு வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட வேண்டி இருக்கும்.) இடைப்பட்ட நிறங்களைக் (பச்சை, பச்சைமஞ்சள், மஞ்சள், இளஞ்சிவப்பு) கொண்டு நோயின் அளவைத் தீர்மானிக்க முடியும்.

மேற்படி நோய் ஆரம்பித்துள்ளவர்கள் தாம் உண்ணும் உணவில் கட்டுப்பாடாக இருப்பதன் மூலம் நோயை அதிகரிக்க விடாது கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருக்க முடியும். ஆகையால் நாம் இவ் வழியைப் பற்றிச் சற்று அறிந்திருத்தல் நன்று.

இங்கு பல விதமான மாற்றீடான உணவு வகைகளைப் பற்றியும் கூறப்படுகிறது. இவற்றில் இருந்து ஒவ்வொருவரும் தங்கள் ரசனைக்கேற்ப உணவுப் பதார்த்தங்களைத் தேர்ந்தெடுக்க முடியும். ஆனால் அவ்வாறு தேர்ந்தெடுக்கும் போது அடிப்படை உணவின் அளவுகளில் மாற்றம் ஏற்படுத்தக் கூடாது.

### குறிப்பு

1) ஒரு தம்ளர்/கப் 200 மில்லி லீற்றர் கொள்ளளவு உடையது. இவற்றைக் கொண்டு உணவின் அளவை அண்ணளவாக நிர்ணயிக்கலாம்.

2) நார்ப் பொருட்கள் அதிகம் உள்ள உணவப் பொருட்களை உட் கொள்ளல் நன்று. (தீட்டாத தானியம், அவரை வகை, மரக்கறி, பழ வகை என்பவற்றில் போதிய அளவு நார்ப்பொருள் உண்டு.)

3) பால் - கொழுப்பு நீக்கியது.

4) மரக்கறி 1 எனக் குறிப்பிட்ட உணவு வகைகளில் ஏதாவது ஒன்றை விரும்பிய அளவு உண்ணலாம்.

5) மரக்கறி 2 எனக் குறிப்பிட்ட உணவு வகைகளில் ஏதாவது ஒன்றை அரைக்கப் மட்டும் உண்ணலாம்.

சலரோக நோயாளிக்கான உணவு 1500 கிலோ கலோறி ஆகும் இதன்படி

**காலை உணவு**

பால் 1/2 கப் (சீனி சேர்க்காது தேநீர் அல்லது கோப்பியுடன்) தானிய வகை (50g) பின்வருவனவற்றில் ஏதாவது ஒன்று

| | |
|---|---|
| தோசை அல்லது இட்லி | - 2 |
| இடியப்பம் | - 3 |
| பிட்டு | - 2 |

| | |
|---|---|
| பாண் | - 1/4 இறாத்தல் |
| உப்புமா | - 1 கப் |

**பின் காலை**

| | |
|---|---|
| கதலி வாழைப்பழம் | - 1 |

**மதிய உணவு**

| | |
|---|---|
| சோறு (75g) | - 1 $^1/_2$ கப் |
| அசைவம் | - மீன் 2 துண்டு / இறைச்சி 1/2 கப் / முட்டை 1 |
| பருப்பு | - $^1/_2$ கப் |
| தயிர் | - $^1/_2$ கப், மரக்கறி |
| ❉ மரக்கறி 1 | - விரும்பிய அளவில் உண்ணக் கூடியவை |
| ❉ மரக்கறி 2 | - $^1/_2$ கப் மட்டும் உண்ணக் கூடியவை |

**தேநீர் வேளை**

பால் 1/2 கப் (சீனி சேர்க்காது தேநீர் அல்லது கோப்பியுடன்) 2 கிறீம் கிறக்கர் அல்லது 1/4 கப் சுண்டல்

**இரவு உணவு**

தானிய உணவு - இடியப்பம்/பிட்டு/பாண்/உப்புமா(மேற்கூறிய அளவுகளில்)

கறி வகை - மதிய உணவைப் போல்.

**படுக்கை நேரம்**

பால் 1 கப் (சீனி சேர்க்காது)

வாழைப்பழத்திற்குப் பதிலாக உண்ணக்கூடிய பழவகைகள்

ஜம்பு 20 (சிறியது) / விளாம்பழம் 1 / கொய்யா 1 / புளித்தோடை 1 (நடுத்தரம்) / பப்பாளிப்பழம் 2"X3" துண்டு 1.

**❉ மரக்கறி 1**

கோவா - காய்ப்பப்பாசி - வெந்தயம் - சிறுகீரை - பாகற்காய் - கத்தரி - தக்காளி - போஞ்சி - புடலங்காய் - மிளகாய் - வெண்டைக்காய் - வாழைப்பூ.

**❉ மரக்கறி 2**

அகத்தி - பீற்றூட் (பச்சையாக) - முருங்கைக்காய் - கரட் (பச்சையாக) - முருங்கை இலை - வெங்காயம்.

**விரும்பிய அளிவில் உண்ணக் கூடியவை**

தெளிந்த சூப் - தக்காளி - எலுமிச்சை - கோவா - மரக்கறிசலட் - சீனி சேர்க்காத தேநீர் அல்லது கோப்பி - பலசரக்கு வகை - அச்சாறு .

**முற்று முழுதாகத் தவிர்க்க வேண்டியவை**

சீனி, குளுக்கோஸ், சக்கரை, பனங்கட்டி, ஜாம், பழரசம், தேன், கேக், சொக்கலேற், இனிப்பு வகை, குளிர்பானம், இனிப்பூட்டிய பானம் (கொர்லிக்ஸ், வீவா, நெஸ்ரமோல்ற், புரொட்டினெக்ஸ், மைலோ)

சலரோக நோயாளி கவனத்திற்கு கொள்ள வேண்டியது.

1) உணவுக் கட்டுப்பாடு அவசியம்.

2) தவறாது மாதாந்த வைத்திய பரிசோதனைக்குச் செல்ல வேண்டும்.

3) காயங்கள் ஏற்படுவதைக் கூடிய அளவில் தவிர்க்க வேண்டும்.

4) கால் நகங்களை வெட்டிச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதுடன் வெளியே செல்லும் போது பாதணி அணிய வேண்டும்.

5) காயங்கள் ஏற்படும் பட்சத்தில் உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாடவேண்டும்.

6) வைத்திய குறிப்புப் புத்தகத்தை எப்போதும் தன்னுடன் வைத்திருக்கவேண்டும்.

7) மருந்துக் குளிகை, ஊசி போன்றவற்றை வைத்தியர் கூறியபடி ஒழுங்காக உபயோகிக்க வேண்டும்.

8) வைத்தியரின் ஆலோசனை இன்றி மருந்தின் அளவைக் கூட்டவோ குறைக்கவோ முயலக் கூடாது.

இரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் குறையும் போது ஏற்படும் அறிகுறிகள்

1) படபடப்பு
2) அதிக சோர்வு
3) தலைச்சுற்று, மயக்கம்
4) தலையிடி
5) அதிக வியர்வை
6) வலிப்பு

நோயாளி அல்லது அருகில் இருப்பவர் இவ்வறிகுறிகளைக் கண்டதும் நோயாளியின் வாயில் குளுக்கோஸ் அல்லது சீனியை இடவேண்டும். பின் உடனடியாக வைத்தியசாலைக்கு எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். நோயாளி எப்பொழுதும் தன்னுடன் குளுக்கோஸ் வைத்திருப்பது நன்று.

**செல்வன். அ. நிரோஜன்**
பழைய மாணவன்

# Trees

Trees are Mother Nature's gifts to man. Not only man but also animals and birds cannot live without trees. They are very useful in many ways. That is why the ancient Indians worshipped trees. Even today, we find many Hindu temples built near tall trees.

Trees breathe in carbon dioxide and give out oxygen. This is essential for breathing. Both man and animals get many kinds of food from trees. The fruit, nuts, leaves and roots are all very useful. Trees give us firewood for cooking our meals. They give us many valuable medicines to cure our illness. They give us cool shade and protect us from the heat of the sun. Birds build their nests in trees. Even man gets timber for building his house and for building boats and ship. Our furniture is made from the timber of trees. Above all, the roots of trees hold the earth tightly so that the wind cannot blow it away and the rain cannot wash it away. Thus trees serve a very useful purpose in stopping soil erosion.

Trees are the best gifts of Nature, very beautiful and useful. So it is our duty to look after trees and plant new trees from time to time. We must save trees that save us all.

**G. Bavithira**
Grade - 4

---

தொட்டனைத் தூறு மணற்கேணி மாந்தர்க்குக்
கற்றனைத் தூறு மறிவு.

*மணலில் உள்ள கேணியில் தோண்டிய அளவிற்கு நீர் ஊறும். அதுபோல், மக்களுக்குக் கற்ற கல்வியின் அளவிற்கு அறிவு ஊறும்.*

யாதானு நாடாமா லூராமா லென்னொருவன்
சாந்துணையுங் கல்லாத வாறு.

*கற்றவனுக்குத் தன் நாடும் ஊரும்போலவே வேறு எதுவாயினும் நாடாகும். ஊராகும். ஆகையால் ஒருவன் சாகும் வரையில் கல்லாமல் காலங்கழிப்பது ஏன்?*

ஒருமைக்கட் டான்கற்ற கல்வி யொருவற்கு
எழுமையு மேமாப் புடைத்து.

*ஒரு பிறப்பில் தான் கற்ற கல்வியானது அப்பிறப்பிற்கு மட்டும் அல்லாமல் ஒருவனுக்கு ஏழு பிறப்பிலும் உதவும் தன்மை உடையதாகும்.*

தாமின் புறுவ துலகின் புறக்கண்டு
காமுறுவர் கற்றறிந் தார்.

*தாம் இன்புறுவதற்குக் காரணமான கல்வியால் உலகமும் இன்புறுவதைக் கண்டு, கற்றறிந்த அறிஞர் மேன்மேலும் (அக்கல்வியையே) விரும்புவர்.*

# தோமஸ் அல்வா எடிசன்

*இவர் அமேரிக்காவில் மிலான் என்னும் இடத்தில் 1847ம் ஆண்டு பெப்ரவரி 11ம் திகதி பிறந்தார். இவரது தந்தையின் பெயர் சாமுவேல் என்பதாகும். இவர் சிறு வயதில் தனது தந்தையின் நிலத்தில் விளையாட்டாக காய்கறிச் செடிகள் பயிரிட்டு வளர்த்தார். தனது காய்கறிச் செய்கையிலிருந்து சம்பாதிக்கும் பணத்தில் அரைப் பங்கை தாயிடம் கொடுத்து விடுவார். மீதிப் பணத்தில் தனது பரிசோதனைக்காக இரசாயனப் பொருட்கள் வாங்க செய்தார் புகையிரத்தில் அவர் பத்திரிகை விற்றும் பணம் சம்பாதித்தார்.*

*தனது சொந்தப் பத்திரிகை ஒன்றை புகையிரதத்திலேயே அச்சடித்து வெளியிட்டார். அதன் பெயர் "Grand Trunk Herald" என்பதாகும். பத்திரிகை ஆசிரியர், வெளியிடுபவர், அச்சிடுபவர், நிருபர், விற்பவர் எல்லாமே எடிசன் தான். நேரம் கிடைக்கும் போது புகையிரத்திலேயே இரசாயனப் பரிசோதனைகளைச் செய்தார். ஒரு நாள் பொசுபரசுத் துண்டு தீப்பற்றியதால் புகையிரத்திலிருந்து முற்றாக வெளியேற்றப்பட்டார்.*

*பின்னர் பத்திரிகைத் தொழிலை கைவிட்டு விட்டு மின்னியலில் ஆர்வம் காட்டத் தொடங்கினார். தந்தித் தொடர்பு பற்றி ஆராயத்தொடங்கிய போது அத்தொழிலே அவருக்கு அதிஸ்ரவசமாகக் கிடைத்தது. தந்தித் தொழிலாளி வேலையை அவர் திறம்படச் செய்தார். இவரது 23 வயதில் தனது சொந்த ஆய்வு கூடத்தை "நியூவாக்" என்னும் இடத்தில் அமைத்தார். தானாகவே இயங்கும் தந்திக் கருவிகளையும் அவர் கண்டு பிடித்தார். தந்தித் தொடர்பில் முக்கிய கண்டு பிடிப்புகளைச் செய்தார்.*

*இவரது இருபத்தேழாவது வயதில் இவருக்குத் திருமணம் நடந்தது. சில காலத்தின் பின்னர் தனது ஆய்வுசாலையை "மென்லோபாக்" என்ற கிராமத்தில் அமைத்து புதிய கண்டு பிடிப்புகளில் ஆர்வம் காட்டினார். காபன் ஒலி வாங்கி, பன்னர் பதி கருவி, இயங்கும் படம், மின் குமிழ் என்பவற்றை ஆக்கினார். இதனால் இவர் மின்துறையின் தந்தை எனப் போற்றப்படுகிறார். உலகை ஒளி பெறச் செய்தவர் எடிசன் தான் முழு உலகமும் அவரை மதித்துப் போற்றியது. மேலும் மேலும் புகழ் பெற்றார்.*

*19 நூற்றாண்டில் விஞ்ஞான அறிவை மக்களுக்குக்குப் பயன்படும் விதத்தில் பிரயோகித்தவர் தொமஸ் அல்வா எடிசன் தான். இவர் 1931ம் ஆண்டு அக்டோபர் பதினெட்டில் தனது 84ம் வயதில் காலமானார். இவரது சேவையை மனித குலம் என்றும் மறக்க முடியாது.*

**செல்வன். கு. மோகனகிருஸ்ணா**
பழைய மாணவன்.

கேடில் விழுச் செல்வங் கல்வி யொருவதர்க்கு
மாடல்ல மற்றை யவை.

*ஒருவனுக்கு அழிவு இல்லாத சிறந்த செல்வம் கல்வியே ஆகும். கல்வி தவிர மற்றப் பொருள்கள் (அத்தகைய சிறப்புடைய) செல்வம் அல்ல.*

# நன்றி நவில்கின்றோம்

எமது வித்தியாசாலையின் நூற்றாண்டு விழா மலர் சிறப்புற அமைய ஆசிச் செய்திகள், வாழ்த்துச் செய்திகள், கட்டுரைகள், கவிதைகள், துணுக்குகள், போன்றவற்றை வழங்கி உதவிய சமயப் பெரியார்கள், மதிப்புக்குரிய கல்வி அதிகாரிகள், பாடசாலை அதிபர்கள், ஆசிரியர்கள், மாணவர்கள், பழைய மாணவர்கள், அபிவிருத்திச் சங்கம், பழைய மாணவர் சங்கம், யாவருக்கும் நன்றி கூறக் கடமைப்பட்டுள்ளோம்.

இம் மலர் மணம் வீசி எங்கள் கைகளில் மிளிர்வதற்கு பூரண ஒத்துழைப்பை வழங்கிய பாடசாலை அபிவிருத்திச் சங்கத்தினர், பெற்றோர், நலன் விரும்பிகள், பழைய மாணவர் யாவருக்கும் நன்றிகளைத் தெரிவிக்கின்றோம்.

நூற்றாண்டு விழா மலர் சிறப்புற அமைவதற்கு அவ்வப்போது வழிகாட்டி எமக்கு ஆலோசனை வழங்கிய எமது பாடசாலை அதிபர் அவர்களுக்கும் எமது மனமார்ந்த நன்றிகள்.

இம்மலர் வெளிவர நிதியுதவி புரிந்த சகலருக்கும் அத்துடன் இம் மலரின் பிரதிகளை ஒப்பு நோக்குவதில் பேருதவி புரிந்த ஆசிரியர்களனைவருக்கும் மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

இம் மலரினை ஆய்வு செய்துதவிய வலிகாமம் வலய பிரதிக் கல்விப் பணிப்பாளர் திருமதி. கோகிலா ...ரன் அவர்களுக்கும் எமது மனமார்ந்த நன்றிகள்.

நூற்றாண்டு விழா மலருக்கு விளம்பரங்கள் தந்துதவிய வர்த்தக நிறுவனங்களுக்கும், மலரினை உரிய நேரத்தில் அழகுற அச்சிட்டுத்தந்துதவிய "பத்மாஸ்" கணனி அச்சகத்தாருக்கும் எம் இதய பூர்வமான நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

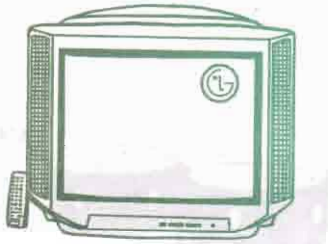
பாடசாலைச் சமூகம்

# SUNDHARSON

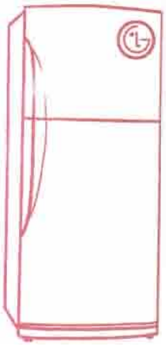
*Importers & Distributors of Electrical Goods,*
*P.V.C Pipes & Fittings Etc.*

Central Market View,
Manipay.

## சுந்தர்சன்
மானிப்பாய்



உங்களின் மின்சார சாதனங்களின் தெரிவுகளுக்கு
சுந்தர்சன்



❋ ABANS தயாரிப்புக்களான LG ❋ குளிர்சாதனப்பெட்டிகள்,
❋ T.V.க்கள், சலவை இயந்திரங்கள், வீடியோ டெக்,
❋ மின்சார உபகரணங்கள் ❋ மின் நீர் இறைக்கும் இயந்திரங்கள்,
❋ மின் அலங்காரப் பொருட்கள் ❋ மின் அழுத்திகள்,
❋ மின் விசிறிகள் ❋ மின் அடுப்புகள் ❋ றைஸ் குக்கர்,
❋ மின் இணைப்பு வயரிங் பொருட்கள்,
❋ மின்சாரத்தில் இயங்கும் சமையலறைப் பொருட்கள்

**ABANS**
**நிறுவனத்தின்**
**அங்கீகரிக்கப்பட்ட**
**விற்பனையாளர்**
**சுந்தர்சன்**

❋ இன்னும் ANTON PVC கூரைப் பீலிகள் அதன் இணைப்புகள் மற்றும் பரிசுப் பொருட்களையும் ஒரே இடத்தில் நிதானம், நியாயம், உத்தரவாதத்துடன் மொத்தமாகவும், சில்லறையாகவும் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய ஒரே ஸ்தாபனம்.

**SUNDHARSON**
**சுந்தர்சன்,**
மத்தியசந்தை முன்பாக, மானிப்பாய்.
Fax - T/Phone:- 021-222-2751

யா/மானிப்பாய் விவேகானந்த வித்தியாசாலை
நூற்றாண்டு விழா சிறப்புற வாழ்த்துகின்றோம்.

# சாரங்கா இசைக் குழு

ஏழிசையின் சங்கமத்தில் எழுந்திட்ட கீதத்தால் எண்திக்கும்
புகழ்படைப்பதுடன் ஏணியாய்க் கலைஞர்களை
ஏற்றி பார்தனில் அவர் பணியால் பாரோர் போற்றி நிற்க
வழி சமைக்கும் சு. ஏ. வாசனின் உன்னத பணியில் உயர்ந்த
இசைச் சக்கரவர்த்திகளின் இனிய சங்கமத்தால்
கோபுரகலசமாய்த் திகழ

*சாரங்காவின் ராஜராகம்*

## தொடர்புகள்:

**R.V.** வாசன்
வேலக்கைப் பிள்ளையார் கோவிலடி,
நவாலி வடக்கு,
மானிப்பாய்.

மணிக்குரல்: **V.S.** சற்குணம்
52, மாட்டின் றோட்,
யாழ்ப்பாணம்.

யா/மானிப்பாய் விவேகானந்த வித்தியாசாலை
நூற்றாண்டு விழா
சிறப்புற நல் வாழ்த்துக்கள்.

# மனோ அம்பிஸ் ஸ்ரோஸ்

## பான்சி குட்ஸ்
## மானிப்பாய்

# MANO AMBIS STORES

## FANCY GOODS
## MANIPAY

எம்மிடம்

நவீன நங்கையர்க்கேற்ற அழகு சாதனப் பொருட்கள், அன்பளிப்புப் பொருட்கள், ஆடம்பரப் பொருட்கள், எவர் சில்வர், பிளாஸ்ரிக் பொருட்கள், பிளாஸ்ரிக் கதிரைகள், மேசைகள், வீட்டு அலங்காரப் பொருட்கள் யாவற்றையும் நியாயமான விலையில் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

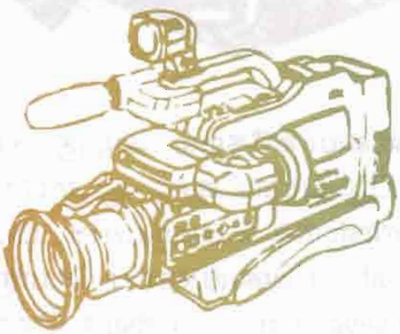
உரிமையாளர்: மா. மனோகரன்

யாழ் வீதி,
மானிப்பாய்.

யா/மானிப்பாய் விவேகானந்த வித்தியாசாலை
நூற்றாண்டு விழா
சிறப்புற வாழ்த்துகின்றோம்.

உங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வொரு
நிகழ்வுகளையும் உங்கள்
விருப்பத்திற்கேற்ப நிகழ்கால
உயிரோட்டமாக மிக்சிங் முறையில்
வீடியோ படம்
பிடித்துக்கொள்ள நாடுங்கள்

சுவிஸ் பிறஷேன் வீடியோ



சென். பீற்றஸ் தேவாலய முன்பாக,
நாவலி றோட்,
மானிப்பாய்.

நூற்றாண்டு விழா
சிறப்புற வாழ்த்துகின்றோம்.

சகலவிதமான கட்டிட
உபகரணப் பொருட்கள்,
பெயின்ட் வகைகள் நியாய
விலையில் பெற்றுக் கொள்ள
மானி நகரில் சிறந்த ஸ்தாபனம்

# ரட்ணம் றேடேர்ஸ்

103, பிரதான வீதி,
மானிப்பாய்.

யா/மானிப்பாய் விவேகானந்த வித்தியாசாலை
நூற்றாண்டு விழா சிறப்புற வாழ்த்துகின்றோம்.

உங்கள் இல்லங்களில் நடைபெறும்
திருமணம்
பூப்புனித நீராட்டு விழா
பிறந்தநாள் விழா

**K.G.EM**

**ஸ்ரூடியோ**

மற்றும் விசேட வைபவங்களுக்கும்
துல்லியமாக புகைப்படம் எடுத்திட நாட வேண்டிய இடம்.

K.G.EM
சிந்தாமணிப் பிள்ளையார் கோவில் முன்பாக,
நவாலி தெற்கு,
மானிப்பாய்.

நூற்றாண்டு விழா சிறப்புற வாழ்த்துகின்றோம்.

உங்கள் வாழ்வில் மறக்க முடியாத நிகழ்வுகளை
மிகவும் துல்லியமாக டிஜிற்றல் கமரா மூலம் வீடியோ,
மற்றும் புகைப்படம் பிடித்திடவும், நவீன கம்பியூட்டர் மூலம்
கிறாப்பிக் செய்திடவும் மானிப்பாயில் சிறந்த
ஒரே இடம்

**அங்கவன் ஸ்ரூடியோ**

**அன்**

**டிஜிற்றல் வீடியோ மூவிஸ்**

ஆலடிச் சந்தி
மானிப்பாய்.
T.P. 021-2223295