

(நியூ பாரத் மெட்ரிக் மேல்நிலைப் பள்ளி ஆசிரியர், ஆசிரியை, மாணவ, மாணவிகள் மற்றும் பெற்றோர்களின் படைப்பு)

☆☆☆

(தனிச்சுற்று) விற்பனைக்கு அன்று

☆☆☆

நியூ பாரத் சிறகுகள்

NEW BHARATH

SIRAKUGAL

ஆண்டு-2

மார்ச்-2026

இதழ்-10

மாதஇதழ்

Year-2

March-2026

Issue-10



**நியூ பாரத் பள்ளியின்
பசுமை படை சார்பாக ஆசாத் நகர்
நகராட்சி பூங்காவில்
மரக்கன்றுகள் வைத்து பராமரித்தல்
நிகழ்வு**



**நம் பள்ளியில் CCI சார்பாக
மகளிர் தினக் கொண்டாட்டம்**



**நம் பள்ளி பதினோராம் வகுப்பு மாணவர்களுக்கு
நடத்திய உயர்கல்வி வழிகாட்டல் நிகழ்வு**





நியூ பாரத் சிறகுகள்

மாணவர் மாத இதழ் (தனிச்சுற்று)
விற்பனைக்கு அன்று.

ஆசிரியர் வெளியீடுபவர்

Rtn. DR. N. முரளிதரன்,
M.A.,M.Phil.,B.Ed., D.Litt.,(USA)

திருமதி. **S. அருணா முரளிதரன்,** M.A.,M.Phil.,B.Ed.,

கௌரவ ஆசிரியர்கள்

திரு. **G. நாகராஜன்** H.M. (Rtd)

திருமதி. **N. பிரகதாம்பாள்,** B.A.,Correspondent

சிறப்பு சட்ட ஆலோசகர்

உயர்திரு. நீதியரசர் **Dr. V.R. பூபாலன்**

Tribunal Judge (Arbitration) District Judge (F)

All India Legal Advisor, Madurai.

சிறப்பு ஆசிரியர்கள்

திருமதி. **N. ராஜேஸ்வரி,** M.A.,B.Ed., ஆலோசகர்

திரு. **T.K. ஜெயப்பிரகாஷ்,** B.Sc.,M.A.,B.Ed., ஆலோசகர்

திரு. **D. முருகையன்,** M.A.,M.Phil.,B.Ed.,

திருமதி. **R. கமலா,** B.Sc.,B.Ed.,

திருமதி. **N. விஜயலட்சுமி,** M.A.,B.Ed.,

திருமதி. **S. புவனேஸ்வரி,** B.A.,B.Ed.,

திருமதி. **V. கவிதா,** M.Sc.,B.Ed.,

திரு. **A. ராஜதுரை,** M.Sc.,M.Phil.,B.Ed.,

திரு. **S. சதீஷ்,** M.A.,B.Ed.,

Rtn. AVC. கார்த்திக் (எ) கார்த்திகேயன்

MMLM,M.A.,M.Phil.,M.S.W.,MBA.,PGDGL.,PGDTLS.,
PGDVLS.,CFTECH.,DCA.,BA.,B.Sc.,

இணை ஆசிரியர்கள்

திரு. **A. பழனிசாமி,** M.A.,B.Ed.,

திரு. **S. ஜெகதீஷ்** M.A.,B.Ed.,DCA., Tally.

திருமதி. **N. ராதிகா** B.Lit.,B.Ed.,

சட்ட ஆலோசகர்கள்

திரு. **M. ராமமூர்த்தி** M.A.,B.L.,

திரு. **M.K. ஸ்டாலின்,** B.A.,B.L.,

திரு. **A. அமினாஷ்,** B.Sc.,L.L.B.,

திரு. **S.K.L. கிருபா சங்கர்** B.Com.,L.L.B.,

COMPUTER DESIGN

M. மணிகண்டன், MCA.,PGDCA.,B.Ed.,

P. தெட்சீணாமூர்த்தி, DME.,BBA.,

PHOTOGRAPHER : K. சக்திவேல்

வடிவமைப்பு **WALSH**
9080674353



நியூ பாரத்

பதினம மேல்நிலைப் பள்ளி

37, புதுத்தெரு, திருவாரூர்
newbharathsiragugal@gmail.com

Cell : 9159922666

அன்பு வாசகர்களுக்கு.

நியூ பாரத் சிறகுகள் மாத இதழானது தொடர்ந்து சிறப்புடனும், புதுமையுடனும் வெளியாவதற்கு துணைநிற்கும் பெற்றோர்கள் துணை முதல்வர்கள், ஆசிரியர்கள் மற்றும் மாணவர்கள் அனைவருக்கும் முதற்கண் நன்றி.

நம் இதழானது தடையின்றி தொடர்ந்து வெளியாக தங்கள் படைப்புகளை பிரதி மாதம் 7ஆம் தேதிக்குள் அனுப்பி வைக்குமாறு அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

அனுப்பும் படைப்புகளை திருத்தம் செய்யவோ, நிராகரிக்கவோ இதழ் ஆசிரியருக்கு உரிமை உண்டு என்பதை அன்புடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். ஆசிரியரின் முடிவே இறுதியானது.

இதழாசிரியர்

Rtn. DR. N. முரளிதரன்

Email : newbharathsiragugal@gmail.com

அடிப்படை கல்வி... வளமான வாழ்வு...

கற்றோர்க்கு சென்ற இடமெல்லாம் சிறப்பு என்பது கல்விக்கு சமுதாயம் கொடுக்கும் அங்கீகாரம். குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து சரியான வகையில் கல்வி புகட்டப்பட வேண்டும். இது பெற்றோரின் கடமை மட்டுமல்ல. சமுதாயத்தின் ஒட்டுமொத்த பொறுப்பாகும். இன்றைய சமூகத்திற்கு சரியான கல்வியைக் கொடுப்பதற்கு அரசும் உறுதுணையாக இருக்க வேண்டும். ஆசிரியர் நியமனம் மற்றும் நிர்வாக அமைப்புகள் ஆகியவை நிறைவேற தொடர் நடவடிக்கைகளை எடுக்க வேண்டும்.

பள்ளிக் கல்விதான் ஒரு மாணவரின் ஆளுமையை நிர்ணயிக்கும். மாணவருடைய சிந்தனைத் திறனை வளர்க்கும் சுய சிந்தனையோடு ஒரு பொருண்மையை அலசி ஆராயும் அறிவாற்றல் கொண்டிருப்பது, இன்றைய நவீன உலகத்தில் வெற்றிபெற இன்றியமையாததாகும்.

சிறு வயதில் மொழிகளை உள்வாங்கும் சக்தி அதிகமாக இருக்கும். குழந்தைகள் விரைவாக மொழிகளைக் கற்கும் ஆற்றல் உடையவர்கள். இந்த ஆற்றலை வளர்ப்பது, பலவகையில் ஒருவரின் ஆளுமையை வலிமையாக்கும். நினைவாற்றல் அதிகரிக்கும். பிரச்சனைகளைத் தீர்க்கும் ஆற்றலை உருவாக்கும். கற்பனை சக்தியை விரிவாக்கும், பல வேலைகளைச் சுலபமாகச் செய்யும், செயலாற்றுத் திறன் மேம்படும். கலாச்சார உணர்வு, கவனக் கூர்மை, அறிவாற்றல் திறன் போன்ற எண்ணற்ற நன்மைகள் உருவாகும்.

எனவேதான் முன்னோர்கள் “இளமையில் கல்” என்று “கற்கை நன்றே! கற்கை நன்றே பிச்சை புகினும் கற்கை நன்றே” எனக் கூறிச் சென்றனர்.

நா.பிரகதாம்பாள்

தாளாளர்

புலவர் வீ. செல்வக்கணபதி, M.A.,M.Ed.,M.Phil.,

முதுகலை ஆசிரியர், பணி நிறைவு,
தேசிய மேல்நிலைப் பள்ளி, நாகப்பட்டினம்.

சிலப்பதிகாரத்தை
ஞாயிறு போற்றுவும்
திங்களைப் போற்றுவும்,
மாமழை போற்றுவும் என்று
இளங்கோவடிகள் தொடங்கினார்.

அதைப்போல அன்னையைப் போற்று
வோம். தந்தையைப் போற்றுவோம் என்று
தமிழர்கள் சொல்லிலும் செயலிலும் காட்ட
வேண்டும்.

மாதா, பிதா, குரு, தெய்வம் என்ற வரிசை
எங்கும் பரவி உள்ளது. குமரகுருபரர் பற்றற்ற
நற்றவப் புலவர் தந்தையும் தாயும் இறைவ
னாவார் என்றார். தாயும் நீயே தந்தையும் நீயே
என்றார் ஞானசம்பந்தர்.

முற்றும் துறந்த மேன்மக்களாலும் தாயின்
பாசத்தை துறக்க முடியவில்லை. பற்றற்ற
பட்டினத்தார் தாய் இறந்தவுடன் கண்ணீர்
விட்டார்.

ஆதிசங்கரர் மாபெருந்துறவி எப்பொருள்
மீது பற்றுகொள்ளாத அவர் அன்புத் தாயின்
உயிர் பிரியும் சமயம் உடனிருந்தார். அப்பொழுது
புகழ்பெற்ற மாத்ரு பஞ்சகம்பாடினார்.

மக்களுடைய உடல் வளர்ச்சி தாயின்
அடிப்படை கடமையாகிறது. அவர்களின்
உள்ள வளர்ச்சிக்கு தந்தையின் உழைப்பு
அடித்தளம் ஆகிறது. முன்பு கூட்டுக்கு குடும்ப
முறை நலமாக பலமாக இருந்தது. அது
பெற்றோர்மேல் பாசத்தை ஊட்டியது. அப்பொழுது
வாழ்க்கைப் போராட்டம் சிதறடித்தது.

குழந்தைப் பருவத்திலேயே மனிதனுடைய
பிற்கால வாழ்க்கையின் போக்கு நிர்ணயிக்கப்
படுகிறது. இதை பல்வேறு ஆய்வுகள் உறுதி
செய்கின்றன. 5 (ஐந்து) வயதுக்குள்ளேயே
மனிதன் தனது பூரண அமைப்பையும் பெற்று
விடுகிறான் என்று உளவியல் அறிஞர் சிக்மண்ட்
ஃபிராய்ட் கூறுகிறார்.

குழந்தைகள் உலகமே வேறு, அவர்களின்
எண்ணங்களும் தனிப்பட்டவையே அவற்றை
பெரியவர்களின் மனப் போக்கோடு வைத்து
சீர்தூக்கி பார்க்கக்கூடாது.

உலகத்தில் எல்லா உயிர்களும் இன்புற்று
வாழ இயற்கை வழிவகை செய்து தந்துள்ளது.



கற்க கசடற கல்வி

அவை தத்தம் இயல்புகளோடு இயற்கையை
ஓட்டி வாழ்க்கை மேற்கொள்கின்றன.

பிறப்புக்கும் இறப்புக்குமான இடை
வெளியில் எல்லா உயிர்களும் தனக்கான
மரபுவழியைத் தொடர்கின்றன. மனிதன்
மேற்கொள்ளும் மரபுத் தொடர்ச்சிக்குப் “பேறு”
என்று பெயர். இதை “மக்கட்பேறு” என்று
தெய்வப் புலவர் திருவள்ளுவர் குறிப்பிடு
கின்றார்.

மானிட முயற்சியோடு இயற்கையும்
அதற்கு மேலான ஆற்றலின் வெளிப்பாடாகப்
பெறப்படுவதே “பேறு”, மனிதன் தன் வாழ்
நாளில் பெற வேண்டிய பேறுகள் பலவுண்டு.
அவற்றைத் தொகுத்துப் “பதினாறு” என
வகைப்படுத்துகிற தமிழ் மரபு மக்கட் பேற்றினை
நடுவில் நிறுத்துகிறது. அதில் “அறிவறியும்
மக்கட்பேறு” என்று குறிப்பிடாமல் “அறிவறிந்த
மக்கட்பேறு” என்று குறிப்பிடுவதற்குக் காரணம்
உண்டு.

இல்லறவியல் - இல்வாழ்க்கை, வாழ்க்கைத்
துணை ஆகிய அதிகாரங்களின் வரிசையில்

மக்கட் பேற்றினைப் போற்றுகின்ற வள்ளுவர், அதன் பெருமை கருதி வாழ்க்கைத் துணை நலத்தின் நிறைவில் மனைமாட்சியின் மங்கலமாகத் திகழ்பவள் மனைவி. எனவே, நல்லணியாக விளங்குவது நன்மக்கட்பேறு என்று கூறுகிறார்.

இந்த உலகில் உள்ள இன்பங்களுக்கெல்லாம் எது முதலாவதாக உள்ளது என்று கேட்ட பொழுது “பாண்டியன் அறிவுடை நம்பி” “மயக்குறுமக்கள்” என்று கூறி மக்கட்பேற்றினை முதலிலைப் படுத்துகிறான்.

பகைவரும் விரும்பிப் போற்றக்கூடிய அறிவு வடிவமான தோற்றம் உடைய சிறுவர்களைப் பெற்றவர்கள் “செம்மல்” என்று சிறப்பித்துப் போற்றப்படுகின்றனர். அத்தகையவர்கள் இம்மையில் மட்டும் இன்றி மறுமையிலும் குறைவின்றி வாழ்வார்கள் என்கிறது அகநானூறு.

வேகமாக சுழன்று இயங்கும் இந்த உலகத்தில் அரசுத் தேர்வுகள் முடிந்துவிட்டன. அடுத்த மேல்கல்விக்கு ஏற்றார்போல் மாணவச் செல்வங்கள் தங்களை தயார் செய்துகொள்வது அவசியம்.

பத்தாம் வகுப்பு தேர்ச்சி பெறும் மாணவர்கள் மேல்நிலைப் பள்ளியில் உள்ள பாடப்பிரிவுகள் குறித்து தெளிவாக அறிந்துகொள்ள வேண்டும். இதை வகுப்பாசிரியர்கள் தலைமையாசிரியர்கள், பெற்றோர்கள் வழிகாட்ட வேண்டும். கல்லூரிக் கல்வியில் எந்தப் பாடத்தை படிக்க விரும்புகிறோமா! படிக்க இயலுமோ! படிப்பதற்கு வாய்ப்பு உள்ளதோ அதற்கேற்ப பாடப்பிரிவை தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். காரணம் அவர் சொன்னார், அப்பா சொன்னார் என்று மற்றவர் மீது குறைசொல்லாத வகையில் மேல்நிலைப் பள்ளியில் உள்ள பாடப் பிரிவை தேர்வு செய்து படிக்க வேண்டும். இதில் முழு கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

பன்னிரெண்டாம் வகுப்பு முடிந்த மாணவர்களுக்கு வழிகாட்டும் வகையில் தமிழ்நாடு அரசு பொதுநூலக இயக்ககம் மற்றும் சென்னை மாவட்ட நூலக ஆணைக்குழு இணைந்து கோடைக்கால பயிற்சியை நடத்துகிறது. வழிகாட்டல் இல்லாத மாணவர்களுக்கு இது நன்மை பயக்கும்.

மேல்நிலைப் பள்ளி படிப்பை முடித்த மாணவர்கள், தாங்கள் படித்த பாடப்பிரிவுகள் மூலம் எதிர்காலக் கல்வி குறித்து தெளிவைப் பெற வேண்டும். கல்லூரிகளில் அரசுக்கள்

அமைத்து வழிகாட்டுகின்றன. உயர்கல்வி நிறுவனங்களில் சேர்க்கை எப்படி நடைபெறுகிறது.

எந்த வகையான நுழைவுத் தேர்வுகளை எப்பொழுது எழுத வேண்டும் என்பதை அறிந்துகொள்ள வேண்டும்.

அத்துடன் வேலை வாய்ப்பைப் பெற்றுத் தரும் கல்வி எது என்பது குறித்தும் அதற்கு நாம் வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டிய திறன் குறித்தும் அறிந்துகொள்வது அவசியம்.

+2 தேர்வு முடிவுகள் வெளிவந்தவுடன் உயர்கல்விக்கு வழிகாட்டும் வகையில் தகவல் மையம் அறிவிக்கப்படும்.

இதன்மூலம் கல்லூரிக்கு விண்ணப்பிக்கும் முறை, கல்விக்கட்டணம் உதவித் தொகை போன்ற தகவல்களைப் பெறலாம். பெற்றோர்கள் கல்லூரியின் உள்கட்டமைப்பு, கல்லூரியின் தரம் வேலை வாய்ப்பு, மாநில அளவில் கல்லூரியின் தரநிலை, ஆகியவற்றை அறிந்து தனது குழந்தைகளை சேர்க்கிறார்கள்.

பெண்கள் என்றால் விடுதியின் பாதுகாப்பை உறுதி செய்த பிறகே சேர்க்கையில் கவனம் செலுத்துகின்றனர்.

நல்ல மதிப்பெண் பெற்றவர்கள் கலந்தாய்வு நோக்கி காத்திருக்கின்றனர். அவர்கள் விரும்பிய கல்லூரி கிடைத்து விடுகிறது. வசதியும் செல்வாக்கும் உள்ளவர்கள் மதிப்பெண் பற்றி கவலை இல்லாமல் இடத்தை பெற்று சேர்ந்து விடுகின்றனர். நடுத்தர வர்க்கத்தினர் குழப்பத்தில் ஆழ்ந்து விடுகின்றனர்.

மருத்துவம், பொறியியல் தவிர்த்து பிற பாடப் பிரிவுகள் குறித்து மாணவர்கள் மற்றும் பெற்றோர்கள் யோசிப்பதில்லை. உடனடி வேலை வாய்ப்பை உறுதி செய்யும் மருத்துவ, சுகாதாரத்துறையில் மருத்துவ நிபுணர்களுக்கு மருத்துவத்துக்கு உதவும் வகையில் பயிற்சி அளிக்கும் துணை மருத்துவப் படிப்புகளை தேர்வு செய்யலாம்.

ஆசிரியர்களுக்கு தங்களிடம் படிக்கும் மாணவர்களின் திறமை, பொருளாதார நிலை, வீட்டுச் சூழல் ஆகிய அனைத்தும் தெரியும்.

ஆகவே குறிப்பிட்ட மாணவனின் விருப்பம் மற்றும் தகுதிக்கு ஏற்ப வழிகாட்டுவது ஆசிரியர்களின் கடமையாகும்.

“நம் கடன் பணிசெய்து கிடப்பதே”



வாழ்க்கையைச் செதுக்கும் மென்பொருள்!

எதை விதைக்கிறோமோ அதைத்தான் அறுவடை செய்ய முடியும்.

“நிலத்திற்குத் தெரியாது நீங்கள் எதை விதைக்கிறீர்கள் என்று; ஆனால் காலத்திற்குத் தெரியும் நீங்கள் எதை அறுவடை செய்வீர்கள் என்று!”

உங்கள் குழந்தையின் மனதில் என்ன ‘மென்பொருள்’ ஏற்றப்பட்டிருக்கிறதோ, அதற்குத் தகுந்தாற்போல்தான் அவர்களின் இப்போதைய மதிப்பெண்களும், அவர்களின் எதிர்காலமும் அமைகிறது.

“என் குழந்தையின் மனதில் என்ன சாப்ட்வேர் ஏறி இருக்கிறது என்று எனக்குத் தெரியவில்லை, அதை நான் எப்படி மாற்றுவது?” என்ற கேள்வி உங்களுக்குள் தோன்றுகிறதா?



Rtn.S.Athinarayanan

அதுக்குத்தான், இந்த கோடை விடுமுறை அவர்கள் மனதில் புதிய மென் திறன்களை (softskill) விதைக்க ஒரு நல் வாய்ப்பு!

இன்றைய நவீன உலகில் உங்கள் பிள்ளையின் வாழ்க்கையைத் தீர்மானிப்பது மட்டுமல்லாமல், அவர்கள் வாங்கும் மதிப்பெண்களையும் தீர்மானிப்பது இந்த மென்திறன்கள் தான்.

“விதைக்காத நிலத்தில் கலைகள் (Weeds) தான் வளரும்; திறன்களை விதைக்காத மனதில் கவலைகள் தான் வளரும்!”

“மதிப்பெண்கள் என்பது உங்கள் பிள்ளையின் ‘முகவரி’ (Address) மட்டுமே; மென்திறன் தான் அவர்களை அந்த இடத்திற்கு அழைத்துச்

நாம் புதிதாக ஒரு கணினியோ அல்லது மடிக் கணினியோ வாங்கினால், அதில் மதர் போர்டு (Motherboard), சிபியு (CPU) போன்ற விலை உயர்ந்த பாகங்கள் இருக்கும். ஆனால், அந்தப் பாகங்களை மட்டும் வைத்துக் கொண்டு நம்மால் எந்த வேலையையும் செய்துவிட முடியாது.

அந்த கணினி நமக்குப் பயன்பட வேண்டுமானால், அதில் ‘மென்பொருள்’ (Software) என்ற ஒன்றை நாம் ஏற்ற வேண்டும். அந்த மென்பொருள் தான் அந்த கணினி என்ன வேலை செய்ய வேண்டும், எப்படிச் செய்ய வேண்டும் என்பதைத் தீர்மானிக்கிறது.

மென்பொருள் இல்லாத கணினி வெறும் இயந்திரம் தான்.

இதை இன்னும் கொஞ்சம் விரிவாகப் பார்ப்போம். உங்கள் பிள்ளையின் மூளையை ஒரு விவசாய நிலம் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அந்த நிலத்தில் என்ன விளைய வேண்டும், எதிர்காலத்தில் எதை அறுவடை செய்ய வேண்டும் என்பதைத் தீர்மானிப்பது நாம் போடும் விதை தான். அந்த விதைதான் ‘மென்பொருள்’ (Software).

அந்த நிலத்தில் நீங்கள் எதை விதைத்தாலும் அது விளையும். நீங்கள் அழகான பூச்செடிகளை விதைத்தால் நந்தவனமாக மாறும்; முள் செடியை விதைத்தால் முள்ளுக்காடாக மாறும்; ஒருவேளை விஷச் செடியை விதைத்தால் அது விஷத்தையே தரும். இப்போது புரிகிறதா?

செல்லும் 'வாகனம்' (Vehicle)!"

இந்தக் கோடை விடுமுறையில் உங்கள் பிள்ளையின் மூளைக்கு ஏற்ற வேண்டிய சில உயர்தர 'சாப்ட்வேர்' விதைகள் இதோ:

இலக்கு நிர்ணயித்தல் (Goal Setting):

“வாழ்க்கையில் நான் எங்கே செல்ல வேண்டும்?” என்ற தெளிவான வரைபடம்.

நேர மேலாண்மை (Time Management):

படிப்பிற்கும் விளையாட்டிற்கும் நேரத்தைச் சரியாகப் பிரிக்கும் கலை.

சுய ஒழுக்கம் (Self-Discipline):

யாரும் சொல்லாமல் தானாகவே படிக்க அமரும் உயர்ந்த பண்பு.

தொடர்புத் திறன் (Communication Skills):

தன் எண்ணங்களைத் தெளிவாகவும், தைரியமாகவும் வெளிப்படுத்தும் ஆற்றல்.

தன்னம்பிக்கை (Self-Confidence):

“என்னால் சாதிக்க முடியும்” என்ற மன உறுதி.

நேர்மறை எண்ணங்கள் (Positive Thinking):

சவால்களைக் கண்டு அஞ்சாமல், வாய்ப்பு களாகப் பார்க்கும் பார்வை.

நினைவாற்றல் மற்றும் கவனம் (Focus):

சிதறாத கவனத்துடன் பாடங்களைப் படித்து மனதில் இருத்துதல்.

முடிவெடுக்கும் திறன் (Decision Making):

சரியான நேரத்தில் சரியான காரியத்தைத் தேர்ந்தெடுத்தல்.

பிரச்சனை தீர்க்கும் திறன் (Problem Solving):

கடினமான கணக்குகளோ அல்லது வாழ்வின் சிக்கல்களோ - தீர்வைத் தேடும் முதிர்ச்சி.

டிஜிட்டல் ஒழுக்கம் (Digital Etiquette):

ஸ்மார்ட்போனை பொழுதுபோக்கிற்குத் தாண்டி, அறிவு வளர்ச்சிக்காகப் பயன்படுத்தும் விதம்.

“இன்று நீங்கள் போடும் ஒரு சிறிய 'திறன்' விதை, நாளை உங்கள் பிள்ளையை ஒரு 'ஆலவிருட்சமாக' மாற்றும்!”

பெற்றோர்களே... பெற்றோர்களே...

உங்கள் பிள்ளைகளும் ஒரு சாம்பியனாக வாழ வேண்டுமென்றால், இந்த விடுமுறை அவர்களுக்கு வெறும் 'ஓய்வு எடுக்கும் காலம்' அல்ல; அது அவர்கள் தங்களைச் 'செதுக்கிக் கொள்ளும் காலம்'.

'தன்னைத் தானே செதுக்கிக் கொள்வதில் தான் உண்மையான சுகம் இருக்கிறது' என்பதை உங்கள் குழந்தைகளுக்கு இந்தப் பொன்னான சந்தர்ப்பத்தில் புரிய வையுங்கள். ஒரு சிற்பி கல்லுக்குள் இருக்கும் சிலையைத் தேடுவது போல, உங்கள் பிள்ளைகளுக்குள் ஒளிந் திருக்கும் அந்த மாபெரும் வெற்றியாளனைத் தேடிக் கண்டறிய இந்த மென்திறன் பயிற்சிகள் உதவும்.



உங்கள் பிள்ளை இன்று செய்யும் ஒரு சிறிய செயல், இன்னும் பத்து ஆண்டுகள் கழித்து அவர்களை எங்கே கொண்டு போய் நிறுத்தும் என்று யோசித்துப் பாருங்கள். இந்த கோடை விடுமுறையில் உங்கள் பிள்ளையின் வாழ்க்கைப் பயணத்தில் அந்த நேர்மறை மாற்றத்தை ஏற்படுத்தத் தயாராகுங்கள்!

ஆக்கம்: **Jc.Rtn.S. Athi Narayanan**

திறன் மேம்பாட்டுப் பயிற்சியாளர்,
ஜனனி திறன் மேம்பாட்டு அறக்கட்டளை



நமது முன்னோர்களின் (சித்தர்களின்) வானியல் ரகசியங்கள்

நா.முரளிதரன், முதல்வர்

உண்மையான கிழக்கு என்பது என்ன? “சூரியன் கிழக்கே உதிக்கும்” என்று நாம் பொதுவாகச் சொன்னாலும், உண்மையில் வருடத்தில் இரண்டு நாட்கள் மட்டுமே சூரியன் சரியாக 90 டிகிரி கிழக்கில் உதிக்கும். மற்ற நாட்களில் சூரியன் வடகிழக்கு நோக்கியோ அல்லது தென்கிழக்கு நோக்கியோ நகர்ந்து தான் உதிக்கும். நமது முன்னோர்கள் இந்த நகர்வை மிகத் துல்லியமாகக் கணக்கிட்டு, அதன் அடிப்படையில்தான் தமிழ் மாதங்களைப் பிரித்தார்கள்.

சூரியனின் ஊசலாட்டம் நமது தமிழ் வருடம் என்பது சூரியனின் ஒரு முழுமையான பயணத்தைக் குறிக்கிறது. இது மையப்புள்ளியில் தொடங்கி, வடக்கே உச்சத்துக்கே சென்று, மீண்டும் மையத்திற்கு வந்து, பின் தெற்கே உச்சத்துக்கே சென்று முடிவடையும் ஒரு மாபெரும் வானியல் நிகழ்வு.

தமிழ் மாதங்களும் சூரியனின் திசைகளும்

சித்திரை: சமநிலைத் தொடக்கம் (நேர் கிழக்கு-90°) சித்திரை முதல் தேதியன்று சூரியன் சரியாக 90 டிகிரி நேர் கிழக்கில் உதிக்கும். அறிவியலில் இதனை ‘வெர்னல் ஈக்வினாக்ஸ்’ (Vernal Equinox) என்பார்கள். அன்று பகலும் இரவும் சமமாக இருக்கும். சூரியன் சரியாக மையத்தில் தனது பயணத்தைத் தொடங்குவதால், இதையே நாம் ‘தமிழ் புத்தாண்டு’ என்று கொண்டாடுகிறோம்.

வைகாசி மற்றும் ஆனி: வடக்கு நோக்கிய பயணம் சித்திரைக்குப் பிறகு, சூரியன் மெல்ல மெல்ல வடகிழக்கு நோக்கி நகரத் தொடங்கும். ஒவ்வொரு நாளும் சூரியன் உதிக்கும் புள்ளி

சற்று வடக்கு நோக்கி நகருவதை நாம் கவனித்தால் அறியலாம். இதுவே பூமியின் வடகோளத்தில் வெப்பம் அதிகரிக்கும் காலம்.

ஆடி: வடக்கின் எல்லை (வடகிழக்கு உச்சி - சுமார் 66°) ஆடி மாதம் முதல் தேதியன்று சூரியன் தனது பயணத்தில் வடகோடியின் கடைசிப் புள்ளியைத் தொடும். இதனை ‘சம்மர் சொல்ஸ்டிஸ்’ (Summer Solstice) என்பார்கள். இதற்கு மேல் சூரியனால் வடக்கு நோக்கி நகர முடியாது. இங்கிருந்து சூரியன் மீண்டும் தெற்கு நோக்கித் திரும்பும். இந்தத் திருப்புமுனையைத் தான் “தட்சிணாயனம்” என்கிறோம்.

ஆவணி மற்றும் புரட்டாசி: திரும்புதல் வடகிழக்கு உச்சியில் இருந்து சூரியன் இப்போது மீண்டும் மையப்புள்ளியான கிழக்கு நோக்கித் தனது பயணத்தைத் தொடங்கும். ஒவ்வொரு நாளும் சூரியன் 90 டிகிரி புள்ளியை நோக்கி நெருங்கி வரும்.

ஐப்பசி: இரண்டாம் சமநிலை (நேர் கிழக்கு - 90°) ஐப்பசி முதல் தேதியன்று சூரியன் மீண்டும் சரியாக 90 டிகிரி நேர் கிழக்கில் உதிக்கும். இதனை ‘ஆட்டம் ஈக்வினாக்ஸ்’ (Autumnal Equinox) என்பார்கள். சூரியன் மீண்டும் மையத்திற்கு வந்து தெற்கு நோக்கி நகரத் தொடங்கும் காலம் இது. வெளிச்சம் குறையத் தொடங்கும் இந்த நேரத்தில், நமக்குள் ஞான ஒளியை ஏற்ற வேண்டும் என்பதற்காகவே தீபத் திருநாளைக் கொண்டாடுகிறோம்.

கார்த்திகை மற்றும் மார்ச்சி: தெற்கு நோக்கிய பயணம் சூரியன் இப்போது தென்கிழக்கு நோக்கி நகரத் தொடங்கும். அதிகாலை

நேரங்கள் குளிர்ச்சியாக மாறும். சூரியன் உதிக்கும் புள்ளி ஒவ்வொரு நாளும் தெற்குப் பக்கமாகத் தள்ளிப்போகும். இது நமக்குள் ஆழ்ந்த தியானத்திற்கும், ஒழுக்கத்திற்கும் உரிய காலம்.

தை: தெற்கின் எல்லை (தென்கிழக்கு உச்சி - சுமார் 114°) தை மாதம் முதல் தேதியன்று சூரியன் தனது பயணத்தில் தென்கோடியின் கடைசிப் புள்ளியை அடையும். இதனை 'விண்டர் சொல்ஸ்டிஸ்' (Winter Solstice) என்பார்கள். இங்கிருந்து சூரியன் மீண்டும் வடக்கு நோக்கித் திரும்பத் தொடங்கும். இந்த வடக்கு நோக்கிய பயணத்தை 'உத்தராயணம்' என்கிறோம். ஒளியின் வருகையைக் குறிக்கும் இந்தத் திருப்புமுனையைத்தான் நாம் 'பொங்கல்' திருவிழாவாகக் கொண்டாடுகிறோம்.

மாசி மற்றும் பங்குனி: வட்டத்தை நிறைவு செய்தல் தென்கிழக்கு உச்சியில் இருந்து சூரியன் மீண்டும் மையப்புள்ளியான கிழக்கு நோக்கி நகரும். பங்குனி மாதம் முடியும் போது, சூரியன் மீண்டும் 90 டிகிரி நேர் கிழக்குக்கு வந்து சேரும். இதனுடன் ஒரு வானியல் ஆண்டு நிறைவு பெற்று, மீண்டும் சித்திரையில் புதிய ஆண்டு தொடங்கும்.

மொத்த சாராம்சம்: தமிழ் மாதங்கள் என்பது வெறும் பெயர்கள் அல்ல; அவை சூரியனின் இருப்பிடத்தைக் காட்டும் வரைபடங்கள். சூரியன் அடிவானத்தில் நகரும்போது, நமது முதுகெலும்பிலும் நரம்பு மண்டலத்திலும் ஆற்றல் நகர்கிறது என்பதை நமது முன்னோர்கள் அறிந்திருந்தார்கள். அவர்கள் காகிதத்தில் காலெண்டரைப் பார்க்கவில்லை; வானத்தைப் பார்த்தே காலத்தைக் கணித்தார்கள்.

“முன்னோர்கள் காகிதக் குறிப்புகளை நம்பவில்லை; அடிவானத்தில் எழுதப்பட்ட ஒளியின் மொழியையே பின்பற்றினார்கள்.”

உங்கள் வீட்டின் கிழக்குத் திசையை ஒரு திசைகாட்டி (Compass) மூலம் அளந்து, இந்த மாற்றங்களை நீங்கள் நேரடியாகவே சோதித்துப் பாருங்கள்,

உங்கள் வீட்டிலிருந்தே இந்த பிரபஞ்ச கடிகாரத்தை நீங்கள் எப்படித் துல்லியமாகக் கண்காணிக்கலாம் என்பதற்கான எளிய

வழிகாட்டி இதோ:

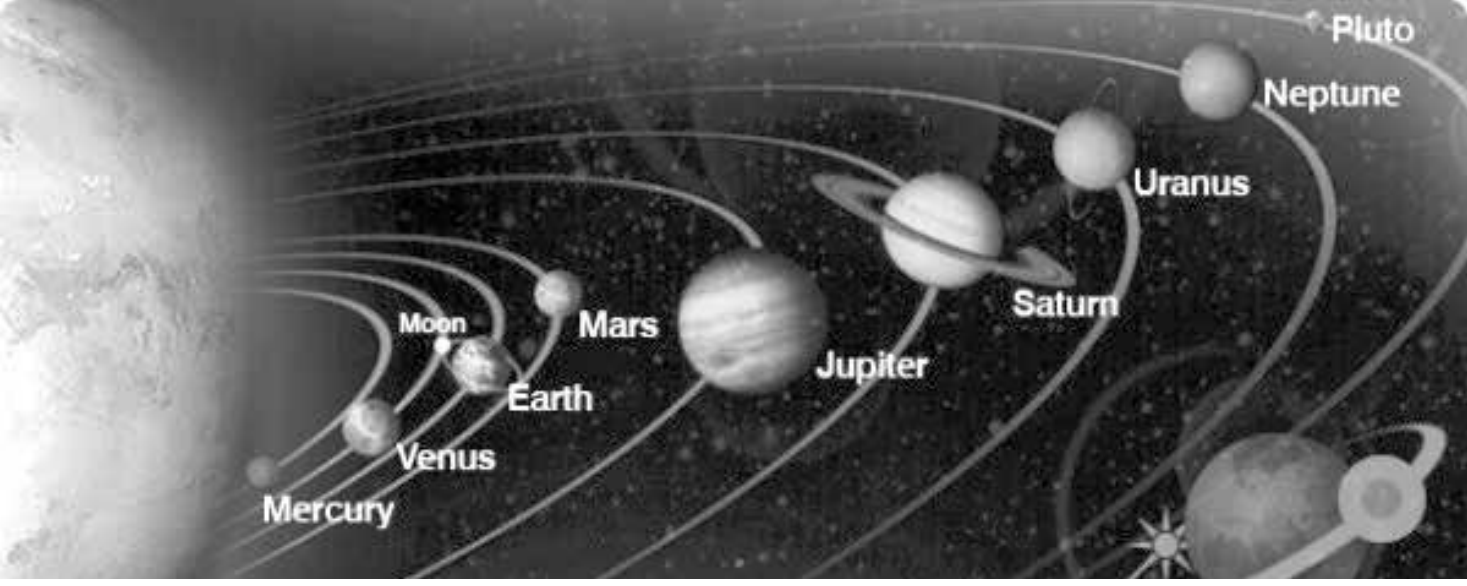
வீட்டு ஆய்வகம்: சூரியனின் பயணத்தைக் கண்டறியும் முறை தயாராகுதல்:

இந்த மாற்றத்தைக் கவனிக்க, உங்கள் வீட்டின் மொட்டை மாடி அல்லது தோட்டத்தில் கிழக்குத் திசை நன்றாகத் தெரியும் ஒரு இடத்தைத் தேர்ந்தெடுங்கள். தரையில் ஒரு அடையாளத்தை (Mark) இடுங்கள். ஒவ்வொரு முறை நீங்கள் சூரிய உதயத்தைப் பார்க்கும் போதும் அதே அடையாளத்தில் நின்றுதான் பார்க்க வேண்டும். அப்போதுதான் கணக்கீடு மாறாமல் இருக்கும்.

தேவையான கருவி: உங்கள் மொபைலில் உள்ள 'Compass' ஆப் (திசைகாட்டி) போதுமானது. உங்கள் அடையாளத்தில் நின்று கொண்டு, மொபைலைத் தரைக்கு இணையாக (Flat) பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். சூரியன் உதயமாகும் புள்ளியை நோக்கி மொபைலைத் திருப்புகள்.



வருடாந்திர சூரியக் கண்காணிப்புச் சுழற்சி மையப்புள்ளி: சித்திரை 1 மற்றும் ஐப்பசி 1 சித்திரை முதல் தேதியன்றும், ஐப்பசி முதல் தேதியன்றும் சூரியன் உதயமாகும்போது உங்கள் திசைகாட்டியைப் பாருங்கள். அது சரியாக 90° East (கிழக்கு) என்று காட்டும். இதுதான் 'நேர் கிழக்கு'. அன்று சூரியன் பூமியின் நிலநடுக்கோட்டிற்கு நேராக இருக்கும். சித்திரையில் தெற்கிலிருந்து வடக்கு நோக்கியும், ஐப்பசியில் வடக்கிலிருந்து தெற்கு நோக்கியும்



சூரியன் மையத்தைக் கடக்கும்.

வடக்கின் உச்சி: ஆடி 1 வைகாசி மற்றும் ஆனி மாதங்களில் சூரியன் மெல்ல மெல்ல இந்த 90° புள்ளியில் இருந்து இடதுபுறமாக (வடக்கு நோக்கி) நகருவதை நீங்கள் காண்பீர்கள். ஆடி முதல் தேதியன்று திசைகாட்டி தனது அதிகபட்ச வடக்கு அளவைக் காட்டும். இது உங்கள் ஊரின் அமைவிடத்தைப் பொறுத்து சுமார் 63° முதல் 67° (North-East) வரை இருக்கும். இதற்குப் பிறகு சூரியன் மேலும் இடதுபுறம் நகராது; மீண்டும் வலதுபுறம் (மையத்தை நோக்கி) திரும்பும்.

தெற்கின் உச்சி: தை 1 கார்த்திகை மற்றும் மார்கழி மாதங்களில் சூரியன் 90° புள்ளியில் இருந்து வலதுபுறமாக (தெற்கு நோக்கி) நகரும். தை முதல் தேதியன்று திசைகாட்டி தனது அதிகபட்ச தெற்கு அளவைக் காட்டும். இது சுமார் 113° முதல் 117° (South-East) வரை இருக்கும். இதையே நாம் ஒளியின் வருகை (உத்தராயணம்) என்கிறோம். அன்று முதல் சூரியன் மீண்டும் இடதுபுறம் (மையத்தை நோக்கி) நகரத் தொடங்கும்.

மாதாந்திர டிகிரி மாற்றங்கள் (தோராயமாக) ஒவ்வொரு தமிழ் மாதப் பிறப்பன்றும் நீங்கள் நின்ற இடத்திலிருந்து சூரிய உதயத்தைப் பார்த்தால், அது ஒரு அற்புதமான கடிகாரம் போலத் தோன்றும்:

சித்திரை: சரியாக 90° (மையம்)
வைகாசி: வடக்கு நோக்கி நகர்தல் (சுமார் 80°)
ஆனி: இன்னும் வடக்கு நோக்கி (சுமார் 70°)
ஆடி: வடக்கின் எல்லை - உச்சி (சுமார் 66°)

ஆவணி: மீண்டும் மையத்தை நோக்கி (சுமார் 75°)
புரட்டாசி: மையத்தை நெருங்குதல் (சுமார் 85°)
ஐப்பசி: சரியாக 90° (மையம்)
கார்த்திகை: தெற்கு நோக்கி நகர்தல் (சுமார் 100°)
மார்கழி: இன்னும் தெற்கு நோக்கி (சுமார் 110°)
தை: தெற்கின் எல்லை - உச்சி (சுமார் 114°)
மாசி: மீண்டும் மையத்தை நோக்கி (சுமார் 105°)
பங்குனி: மையத்தை நெருங்குதல் (சுமார் 95°)

இந்த திசைகாட்டி முறையைப் பயன்படுத்தும்போது, நீங்கள் முன்னோர்களின் அறிவை வெறும் தகவலாகப் பார்க்காமல், உங்கள் சொந்தக் கண்களால் 'உண்மை' என உறுதி செய்கிறீர்கள். நமது முன்னோர்கள் கதைகளைச் சொல்லவில்லை; கோடிக்கணக்கான ஆண்டுகளாக ஓடிக் கொண்டிருக்கும் இந்த பிரபஞ்சக் கடிகாரத்தின் துல்லியமான 'Hardware' அமைப்பை நமக்காகக் குறித்து வைத்திருக்கிறார்கள்.

“புத்தகத்தில் உள்ளதை விட, உங்கள் சொந்தக் கண்கள் அடிவானத்தில் உறுதிப்படுத்தும் உண்மையே உங்களை ஞானத்திற்கு அழைத்துச் செல்லும்.”

இன்று ஜனவரி 7 (மார்கழி 23) என்பதால் சூரியன் தென்கிழக்கு உச்சியில் (தை 1-ஐ நோக்கி) நெருங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. நாளை காலை உதிக்கும் சூரியனை உங்கள் மொபைல் காம்பஸ் மூலம் சோதித்துப் பாருங்கள்..

மார்கழி முதல் சித்திரை வரை சூரியபயணம் 90 டிகிரி கிழக்கு.

- நன்றி: ராஜா சிதம்பரம் ஐயா அவர்களின் அற்புதமான பதிவின் இருந்து..

தாய் நாட்டைக் காத்த தனயர்கள்

வ.உ.சிதம்பரம் பிள்ளை

பல தடைகளை உடைத்து சுதேசி கப்பலை இயக்கிவர்

தூத்துக்குடி மாவட்டம் ஒட்டப்பிடாரத்தில் உள்ள பிரபல வழக்கறிஞர் உலகநாதன் மற்றும் பரமாயி அம்மாளுக்கு மகனாக, 5 செப்டம்பர் 1872-ல் பிறந்தார். பள்ளி மற்றும் கல்லூரி படிப்பை முடித்த பிறகு, 1894-ல் வழக்கறிஞரானார்.

1905 வங்காளப் பிரிவினைக்குப் பிறகு, ஆங்கிலேயர்களுக்கு எதிராக பரவலான, 'சுதேசி இயக்கத்தின் எழுச்சி' ஏற்பட்டது. பிரிட்டிஷ் நீராவி கப்பல் நிறுவனத்தின் ஏகபோகத்தை உடைக்க, வ.உ.சி. முடிவு செய்தபோது, தமிழ்நாட்டில், வெளிநாட்டு பொருட்களின் புறக்கணிப்பு, தீவிரமாக இருந்தது. 'சுதேச நீராவி கப்பல் நிறுவனத்தை, வ.உ.சி. 16 அக்டோபர். 1906 அன்று தொடங்கினார்.

'வந்தே மாதரம்' என அச்சடிக்கப் பட்ட கொடியை, தனது கப்பலின் கொடி மரத்தில் பறக்க செய்து, 'வந்தே மாதரம்' என்ற சுதந்திர தாரக மந்திரத்தை, மக்கள் வாயால் முழங்கச் செய்தார்.

பிரிட்டிஷார், பல தடைகளைக் கொடுத்தார்கள், ஆனால், 'கப்பலோட்டிய தமிழன்' தடைகளை பற்றி கவலைப் படவில்லை. அவர், தடைகளைத் தாண்டி முன்னேறினார். பல இந்திய முதலீட்டாளர்கள், அவரது முயற்சியில் முதலீடு செய்தனர் மற்றும் பல வணிகர்கள், சுதேசி இயக்கத்திற்கு ஒத்துழைப்பு தந்தவாறு. தங்கள் பொருட்களை எடுத்துச் செல்வதில், சுதேசி கப்பல்களை பயன்படுத்தினார்கள்.



பி.ஐ.எஸ்.என் (B.I.S.N) 'பிரிட்டிஷ் இந்திய ஸ்டீம் நேவிகேஷன் கம்பெனி நிறுவனத்துடன் தொடர்புடைய ஆங்கிலேய மக்கள். வணிகத்தில் போட்டியையும், சுதேசி நீராவி கப்பல் நிறுவனத்தின் புகழையும் தாங்க முடியாமல், வணிகத்திலிருந்து வ.உ.சியை தூக்கி எறிய, தீர்மானித்தார்கள். சிதம்பரம் பிள்ளை தேசத் துரோகத்திற்காக கைது செய்யப்பட்டு, இந்திய தண்டனைச் சட்டத்தின், 123-A மற்றும் 153-கி பிரிவுகளின் கீழ், குற்றச் சாட்டின் அடிப்படையில், சிறைக்கு அனுப்பப்பட்டார். தேசத் துரோக குற்றச்சாட்டு எதற்கு என்றால், அவர் மக்களை 'வந்தே மாதரம்' என்று சொல்ல வைத்ததற்காக!

சிறையிலிருந்து வெளியே வந்தபோது, வ.உ.சி., தனது நிறுவனம் கலைக்கப்பட்டு, கப்பல்கள் ஏலம் விடப்பட்டதை அறிந்தார். அவரது வழக்கறிஞர் உரிமமும், ரத்து செய்யப்பட்டது. குடும்பத்தை நடத்த, அவர் சென்னையில் ஒரு சிறிய கடையை அமைத்து, வருமானத்தை தேடிக் கொண்டார். 18 நவம்பர். 1936 அன்று காலமானார்.

KONJAC GLUCOMANNAN FLOUR



Konjac glucomannan flour is derived from the tuber of the *Amorphophallus konjac* (Elephant food yam) plant, common in Asia. glucomannan flour is a natural, high-fiber powder from the konjac plant root, rich in glucomannan, a soluble fiber that absorbs water, promotes fullness for weight management, and helps control blood sugar and cholesterol. It's used as a thickener, stabilizer, and gelling agent in food (noodles, tofu) and supplements, offering benefits like improved digestion, lower blood sugar, and reduced cholesterol, with potential anti-obesity effects.

Main Component: Glucomannan, a unique polysaccharide (a type of complex carbohydrate).

Composition: Very low in protein, fat, and sugar, but extremely high in fiber. **Key Benefits**

Weight Management: Expands in the stomach, creating a feeling of fullness (satiety) to help reduce calorie intake and curb appetite.

Digestive Health: Acts as a laxative and prebiotic, supporting gut health.

Blood Sugar Control: Helps lower blood glucose levels, beneficial for diabetes management.

Cholesterol Reduction: Can lower LDL ("bad") cholesterol and triglycerides.

Uses & Applications

Food Industry: Thickener, stabilizer, emulsifier, gelling agent for products like noodles (shirataki), tofu, and desserts.

Dietary Supplements: Popular for weight loss, constipation relief, and metabolic health.

Other Fields: Used in cosmetics, pharmaceuticals, and even bio-packaging films. **How it Works**

Viscosity: Forms viscous, gel-like solutions in water, making it an excellent thickener.

Water Absorption: Absorbs significant amounts of water, contributing to fullness.

Synergy: Can form strong gels with other polysaccharides like xanthan gum and carrageenan.

- S. Atchaya. Office Staff

Repo Rate (RR)

The rate at which the RBI is willing to lend to commercial banks is called Repo Rate. If the RBI increases the Repo Rate, it makes borrowing expensive for banks and vice versa.

Reverse Repo Rate (RRR)

The rate at which the RBI is willing to borrow from the commercial banks is called reverse repo rate. This naturally leads to a higher rate of interest which the banks will demand from their customers for lending money to them.

The first hyper inflation of the 21st Century Zimbabwe's annual inflation rate surged to an unprecedented 3714 percent at the end of April 2007.

- K.A. Mirudhula, XI-C₁C₂

பட்டாம் பூச்சி... ..

பட்டாம் பூச்சிச் சிறகு
பார்க்க பார்க்க அழகு!
எட்டி எட்டி பாரு...
என்ன என்ன அழகு!
குந்தி குந்திப் பறந்து
குவிந்த சிறகை விரித்து
நித்தம் மனதைக் கவர்ந்து
நன்றாய்ப் பறித்தல் பாரு!
விட்டு விட்டு மின்ன
வெயிலில் பறந்து செல்லும்
பட்டாம் பூச்சி பாரு..
பார்க்க பார்க்க அழகு!

- ரா.மகேஷ் பிரசாந்த், II-B

புத்தகம்

அறிவு என்னும் கடலுக்கு
புத்தகம் கலங்கரை விளக்கம்
அஃதே அறியாமையெனும்
இருளை போக்கும்

அனீஸ் பாத்திமா
ஆசிரியை

புத்தகம்

புத்தகம் என்பது
தொட்டுப் பார்த்தால்
வெறும் காகிதம்..!
தொடர்ந்து படித்தால்
அதுவே பேராயுதம்..!!

ஆயிரமாயிரம் கருத்துகள்
உள்ளிருப்பினும்
மூடிக்கொண்டு அமைதியாய்
தான்
இருக்கிறது...
புத்தகங்கள்...

- கா.பாலாம்பிகா, ஆசிரியர்

நட்பு

சண்டை போட்ட நாட்கள்
நாம் பேசாமல் இருந்திருப்போம்!
ஆனால் அதை
விட்டுவிட்டு அடுத்த நாளே
எப்பொழுதும் போல்
நாம் இருவரும் ஒன்றாக
இருப்போம்..!
இது நம் இருவரும் பாசத்தில்
போடும் சண்டை..!
நம் நண்பன் நம்முடன் இருக்கும்
வரை நம் வாழ்க்கையே
சொர்க்கம்தான்..!

- V. Sridhaladevi, V-B

ஞாபக சக்தி அதிக்கிக்!

- நிலக்கடலை மூளை
வளர்ச்சிக்கு நல்ல டானிக்
போன்றது.
- நிலக்கடலையில் விட்டமின் 3
நியாசின் சத்துக்கள் உள்ளது.
- இது மூளை வளர்ச்சிக்கும்
ஞாபக சக்திக்கும் பெரிதும்
பயனளிக்கிறது. ரத்த
ஓட்டத்தையும் சீராக்குகிறது.

- B. செல்வராணி

தூங்கும்போது ஏன் திடீர்னு கீழே விழுவதுபோல் ஃபீல் ஆகுது?

தூங்கும்போது சில நேரங்களில் திடீரென கீழே விழுவது போன்ற உணர்வை அனுபவிக்கிறீர்களா? இதை 'hypnic jerk' என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் அழைக்கின்றனர். உங்கள் இதயத் துடிப்பு கணிசமாகக் குறையும்போது, உங்கள் மூளை நீங்கள் இறந்துகொண்டு இருப்பதாக தவறாக நினைத்து, நீங்கள் உயிருடன் இருக்கிறீர்களா என்பதை சரிபார்க்க ஒரு மின் தூண்டுதலை அனுப்புமாம், இதனால்தான் நாம் இப்படி உணர்கிறோமாம்!

- R. Archana, Teacher.

அம்மா, அப்பா

அம்மா
அம்மாவின் அன்பு
கடல் அலைபோல்
வெளிப்பட்டுக்கொண்டே
இருக்கும். ஆனால்,
அப்பா
அப்பாவின் அன்பு நடு
கடல் போன்றது
வெளியே தெரியாது
ஆனால்
ஆழம் அதிகம்.

- த.தர்ஷினி V-A

பார் பார்....

தரையின்மேலே
தொட்டி பார்
தொட்டி மேலே
செடியைப் பார்
செடியின் மேலே
பூவைப் பார்
பூவின் மேலே
வண்டைப் பார்
வண்டின் மேலே
பளபளக்கும்
வர்ணம் உண்டு,
அதையும் பார்.

- ர. கார்த்திகா, VI-B

Sir Robert Stephenson Smith Badel Powell's Message

The real way to get happiness is by giving out happiness to other people. Try and leave this world a little better than you found it and when your turn comes to die, you can die happy in feeling that at any rate you have not wasted your time but have done your best 'Be prepared' in this way, to live happy and to die happy - stick to your scout promise always even after you have ceased to be a boy - and God help you to do it.

- The father of Scouting

- N. Sridevi, Teacher

Fascism

Fascism is a form of radical authoritarian ultra-nationalism, characterised by dictatorial power, forcible suppression of opposition and strong regimentation of society and of the economy, which came to prominence in early 20th century Europe.

- Wikipedia.

P. Kalika Sri IX-C

Speak 5 Lines to yourself every morning

1. I am the best
2. I can do it
3. God is always with me
4. I am a winner
5. Today is my day.

- G. Rakshna Shree IX-C

Exam motivation Quotes

Do your best and let your answers shine exams are a challenge, not a threat believe in your preparation. Small effort every day leads to big results You are stronger than your doubts.

S. Durga, M.Sc.,B.Ed.,
(Physics)

Space

Space is vast and silent, home to trillions of stars, with our sun according for 99% of our solar system's mass and while a day on venus is longer than its year, neutrons from a teaspoon of a newtrons stars weigh as much as all humans combined, highlighting the extreme. Incomprehensible scale of the cosmos.

I. Srirajavardhini IX-C

Physics Fact: Everything in life is a vibration

Atoms are in a constant state of motion and depending on the speed of these atoms, things appear as a solid, liquid, or gas. Sound is also a vibration and so are thoughts.

- S. Kanishka, IX-C

about William Shakespeare

William shakespeare (1564-1616) was born in Stratford-upon-Avon., England. He was an english poet, playwright and actor. He is widely regarded as both the greatest writer in the english language and the world's pre-eminent dramatist. His surviving body of work includes 37 plays, 154 sonnets and two narrative poems, the majority of which he penned between 1589 and 1613

- V. Lakshmi IX-C

Importance of Mental Maths

Stimulates Brain : Practicing mental maths keeps our brain sharp and boosts learning capabilities.

Memory: Mental maths relies heavily on the memory. It may look challenging but practise makes easy.

Self-Confidence: It builds your self confidence and esteem

Improves mental health: Improves region of brain linked to depression and anxiety.

Every day life: Useful in everday life when technology might not be available or appropriate

Mathematics: Mental Maths aids in better understanding of mathematical concepts

- Priyanga

பொது அறிவு

1. முதன் முதலில் பெண்களுக்கு ஒட்டுரிமை தந்த நாடு எது? - நியூசிலாந்து
2. மனிதனின் இயல்பான நாடி துடிப்பு ஒரு நிமிடத்திற்கு எவ்வளவு? - 72
3. மிகுந்த "நினைவாற்றல்" கொண்ட விலங்கு எது? - யானை
4. கடலில் கலக்காத பெரிய நதி எது? - யமுனை
5. தண்ணீரில் இருக்கும் ஆக்ஸிஜன் அளவு என்ன? - 89%
6. இந்தியாவின் தேசிய வருமானம் எவ்வளவு? - 17,76,675 கோடி

- R. Asha, Teacher

தலைவர்

ஆ.ப.ஜெ. அப்துல் கலாம்

இவரின் முழுப்பெயர் ஆவுல் பக்கீர் ஜைனுலாபுதீன் அப்துல் கலாம். இவர் சுதந்திர இந்தியாவின் பதினோராவது குடியரசுத் தலைவர் ஆவார். இவர் மிகச்சிறந்த விஞ்ஞானி.

இந்தியாவின் "ஏவுகணை நாயகன்" என்று பிரபலமாக அறியப்படுபவர். கலாம் அவர்களின் ஊக்கமளிக்கும் பேச்சு, அவருக்கு மாணவர்கள் மனதில் நீங்கா இடத்தைப் பெற்றுத் தந்தது.

- K. Mahalakshmi, IV-A

"செல்"-க்கு பல அர்த்தம்

- * Biology Teacher - 'செல்'-னா உயிர் அணு
- * Physics Teacher - 'செல்'-னா பேட்டரி
- * Maths Teacher - 'செல்'-னா விற்பனை
- * Tamil Teacher - 'செல்'-னா என்றால் போ
- * English Teacher - 'செல்'-னா Mobile Phone

- N. Latha, Teacher

Computer Related Full Form

- CCTV - Closed Circuit Television
- GPS - Global Positioning System
- UPS - Uninterruptible Power Supply
- BIOS - Basic Input Output System
- FAT - File Allocation Table
- SIM - Subscriber Identify Module
- Wi-Fi - Wireless Fidelity
- USB - Universal Serial Bus
- NTFS - New technology File System
- MMC - Multimedia Card

- K. Shanmathy Teacher

தேர்...

ஊர் கூடி இழுத்த தேர் யாருமின்றி தனியாய் கிடப்பில் கிடக்கிறது...!!

திருவிழா காலங்களில் ராஜ அலங்காரத்தோடு வலம் வரும் தேருக்கு தனக்கு நிகர் யாருமில்லை என்ற கர்வம் இருந்திருக்குமோ..?

ஓடாத ஓய்வு காலத்திலும் ஒதுங்கி நிற்பவர்களுக்கு நிழலை கொடுத்துக்கொண்டிருந்த அந்த தேர் காலத்தின் கோரப்பிடயில் சிக்கி சிதைந்து கிடக்கிறது.

தேரடி என்று காரணவாகு பெயராகி காணாமல் போய் இருந்தது கம்பீரமாய் ஓங்கி நின்ற தேர்...!!

- M. Ganesh Balaji, IX-A

வெற்றிக்காக உங்களைத் தயார்ப்படுத்துதல்

(Setting Yourself
Up for Success)



1. இலக்குகளை அமைப்பதின் சக்தி

வேலைத்துறையில் தொடர்ந்து மாறும் தொழில்நுட்ப தேவைகளுக்கு அடிப்படைத் திறன்கள் மிகவும் முக்கியமானவை. தொழிலதிபர்களும் பணியாளர்களும் இந்த திறன்களை வெற்றிக்கான முக்கிய காரணமாகக் கருதுகின்றனர்.

2. உயர்ந்த இலக்கு நோக்கி செல்வது (Aiming High)

தெளிவான மற்றும் நடைமுறைக்கு ஏற்ற இலக்குகளை அமைத்து, அவற்றை அடைய உறுதியான திட்டத்தை உருவாக்கும் திறன் மிக முக்கியம்.

3. இலக்குகள் உருவாகும் விதம்

* ஆரம்ப நிலை - ஒரு செயல் கடினமான எளிதான என்பதை அறிதல்

• இலக்குகள் அமைத்தல் - முன்னுரிமை நிர்ணயம் செய்து செயல்களை வரிசைப்படுத்துதல்

• திட்டமிடல் - தெளிவான குறிக்கோள்களுடன் செயல்திட்டம் அமைத்தல்

• நீண்டகாலத் திட்டம் - வெளிப்புற மற்றும் உள்புற காரணிகளை கருத்தில் கொண்டு செயல்படுத்தல்

4. இலக்குகளின் வகைகள்

• குறுகிய கால இலக்கு - சில மணி நேரம் அல்லது ஒரு நாளில் முடிக்கக் கூடியது

• நடுக்கால இலக்கு - சில நாட்கள் அல்லது ஒரு மாதம் எடுக்கும் இலக்கு நீண்டகால இலக்கு - பதவி உயர்வு, தகுதி பெறுதல் போன்ற

நீண்ட கால முயற்சி தேவைப்படும் இலக்கு

5. Stretch Zone இலக்குகள்

மிக எளிதல்லாததும், மிக கடினமல்லாததும் ஆன இலக்குகள் சிறந்தவை. இவை வளர்ச்சியையும் கற்றலையும் அதிகரிக்கும்.

6. வளங்களை அடையாளம் காணுதல்

ஒரு இலக்கை அடைய தேவையான வளங்கள்:

- மனித வளம் - மனிதர்களின் நேரம், திறன், அனுபவம்
- உடைமைக் வளம் - கருவிகள், தொழில்நுட்பம், இடம்
- நிதி வளம் - பணம்
- இயற்கை வளம் - நீர், எரிவாயு, கனிமங்கள்

7. SMART இலக்குகள்

SMART என்பது Specific தெளிவானது

- Measurable - அளவிடக்கூடியது
- Achievable - அடையக்கூடியது
- Realistic - நடைமுறைக்கு ஏற்றது
- Timed - காலக்கெடு கொண்டது.

8. வெற்றியை மதிப்பிடுதல்

இலக்கை அடைந்துள்ளோமா என்பதை அறிய வெற்றிக்கான அளவுகோல்கள் அவசியம்.

9. உயர்ந்த இலக்கை அடையும் திறனை மேம்படுத்துவது எப்படி?

தன்னுடைய பலம், பலவீனம் ஆகியவற்றை அறிந்து தொடர்ந்து சுயமதிப்பீடு செய்வது வளர்ச்சிக்கான சிறந்த வழியாகும்.

- Rtn. N. முரளிதரன் முதல்வர்

அன்பு..!

அன்பு சொல் மட்டும் அல்ல
அமைதியாய் உறையும் உண்மை
அது சொல்லாமல் சொல்லும்
பிரபஞ்ச சக்தி
காலம் கற்றுக் கொடுத்த
கடினமான பாடங்களில்
கசப்பையும் இனிமையாக்கும்
கருணையின் வடிவமே அன்பு
உறவுகள் விலகினாலும்
உள்ளம் விலகாதிருப்பது,
கோபம் வந்தபோதும்...
கனிவு காக்கும் மனமே அன்பு
வெற்றியில் கை தட்டாமல்
வீழ்ச்சியில் கை பிடித்து
வார்த்தைகள் அற்று
வாழ்வை தாங்கும் அன்பு
இயந்திர வாழ்க்கையில்
இயல்பாய் மறந்தோம்
அன்பு காட்டுவதை
இனிமேலாவது
உயிர்களை நேசிப்போம்.

- செ.தமிழரசி, ஆசிரியர்

அப்பா...

என்னை பத்து மாதங்கள்
கருவறையில் சுமந்தவள்
தாய் என்றால்...
என் தாயையும் சேர்த்து
என்னையும் தன் நெஞ்சில்
சுமந்தவர்
“என் அப்பா”
அப்பாவின் அன்பைவிட சிறந்த
அன்பு இந்த உலகில்
எதுவும் கிடையாது!

- செ.யாஷ்மிகா, V-B



அறிவே ஆயுதம்...

ஏன் எதற்கு எப்படி எனத் தேடு!
விடை காணும் தேடலே அறிவியல்!
மூடநம்பிக்கை இருள் நீக்கும் ஒளி!
சிந்திப்பதே சிறந்த ஆயுதம்!
அறிவால் உயர்வோம்...
அகிலம் வெல்வோம்..!

- ச.லக்ஷ்ணா, V-B

அம்மா.. அப்பா...

இறைவனால் எனக்கு
அனுப்பப்பட்ட பரிசு..
அவர்கள்,
எனக்காக வாழ்நாள்
முழுதும் உழைக்கும்
தன்னலமற்ற
வாமும் தெய்வங்கள்...

- V.N.Rakshitha, V-B

மழையே...

மழையே!
கண்ணாடிபோல் ஜொலிக்கும்
மழை துளியே நீ!
குடை பிடித்து மறைத்தவர்களின்
பாதங்களையும் நனைக்கும் மழையே!
பருவகால மாற்றத்தினால்,
மனிதனின் மனதை போல்
மழையும் வெயிலும்
மாறித்தான் போயின!
மழையே!
நீ!
கண்மூடி திறக்கும் முன்
காணாமல் மறைகின்றாய்!

- கா.தன்பூர் V-A

வெற்றோர்கள்

இறைவனால் எனக்கு
அனுப்பப்பட்ட பரிசு
அவர்கள், என்னை
பாதுகாத்து
எனக்காக வாழ்நாள்
முழுதும் உழைக்கும்
தன்னலமற்ற
வாமும் தெய்வங்கள்...
என் முன்னேற்றத்தையே
நினைப்பவர்கள்...
அவர்கள்தான் என்
அம்மா..! அப்பா..!
- கா. சீதாளதேவி, VI-B

பொங்கல்

பழையது கழி
பகையது அழி
வஞ்சம் கிழி
வாஞ்சை பொழி
திறக்கட்டும் விழி
திறம்பட மொழி
நல்லன விதை
பிறக்கட்டும் தை
- ம.ஷாஷினி VI-B



மாணவர் வெற்றிக்கான திறன் வாய்ந்த முறைகள்

மாணவர்களின் வெற்றி, சிறந்த படிப்பு பழக்கங்கள், நேர மேலாண்மை, இலக்கு நிர்ணயம் மற்றும் தன்னைக் கவனித்தல் ஆகியவற்றின் ஒருங்கிணைப்பால் ஏற்படுகிறது. இது கற்றலை அதிகப்படுத்தி கல்விசார் சாதனையை மேம்படுத்துகிறது.

கல்வி வெற்றிக்கான முக்கியமான முறைகள்

1. செயலில் ஈடுபடும் கற்றல்

மற்றும் படிப்பு முறைகள்

பாடங்களை சுருக்கமாக எழுதுதல், கேள்விகள் எழுப்புதல், மற்றும் தானாகவே அல்லது பிறருக்கு கற்பித்தல் மூலம் செயலில் ஈடுபடுங்கள். Spaced repetition, Cornell note-taking, mind mapping போன்ற முறைகள் நினைவாற்றல் மற்றும் புரிதலை மேம்படுத்தும்.

படித்தல், எழுதுதல், பிரச்சினைகளை தீர்த்தல் போன்ற பல்வேறு முறைகளை இணைத்துப் பயன்படுத்துவது கற்றலை சுவாரஸ்யமாக்கி நினைவாற்றலை அதிகரிக்கும்.

2. நேர மேலாண்மை மற்றும் ஒழுங்குபடுத்தல்

ஒவ்வொரு பாடத்திற்கும் தனிப்பட்ட நேர அட்டவணையை உருவாக்குங்கள்.

Eisenhower matrix போன்ற கருவிகளை பயன்படுத்தி முன்னுரிமைகளை நிர்ணயிக்கவும்.

பணிகள், தேர்வுகள் மற்றும் திட்டங்களின் கடைசி தேதிகளை முன்கூட்டியே பதிவு செய்வது நீண்டகால இலக்குகளை அடைய உதவும் மற்றும் மன அழுத்தத்தை குறைக்கும்.

ஒரே நேரத்தில் பல வேலைகளைச் செய்வதை

தவிர்க்கவும்.

3. இலக்கு நிர்ணயம் மற்றும் ஊக்கம்

ஒவ்வொரு படிப்பு அமர்விற்கும் தெளிவான மற்றும் அடையக்கூடிய இலக்குகளை அமைக்கவும்.

மதிப்பெண்களை விட கற்றல் மற்றும் திறன் வளர்ச்சியில் கவனம் செலுத்துங்கள்.

வெற்றியை கற்பனை செய்தல் மற்றும் நேர்மறையான ஊக்கத்தை பயன்படுத்துதல் உந்துதலை அதிகரிக்கும்.

4. தன்னைக் கவனித்தல் மற்றும் நலன்

போதுமான தூக்கம், சத்தான உணவு மற்றும் உடற்பயிற்சி அவசியம். உடல் மற்றும் மன நலம் கவனம், நினைவாற்றல் மற்றும் கல்வி செயல்திறனை நேரடியாக பாதிக்கின்றன.

5. வளங்கள் மற்றும் ஆதரவு அமைப்புகளை பயன்படுத்துதல்

கல்லூரி அல்லது பள்ளி வழங்கும் வழிகாட்டல், பயிற்சி வகுப்புகள் மற்றும் கல்வி ஆதரவு சேவைகளை பயன்படுத்துங்கள்.

ஆசிரியர்கள் மற்றும் நண்பர்களின் வழிகாட்டுதல் உங்கள் கற்றல் தேவைகளை பூர்த்தி செய்ய உதவும்.

6. அறிவாற்றல் மற்றும் மேற்சிந்தனை முறைகள்

Retrieval practice, spaced repetition, reflective learning GUT60TD (0601561T நீண்டகால

நினைவாற்றலை மேம்படுத்தும்.

“Growth mindset” வளர்த்துக்கொள்வது சவால்களை சமாளிக்க உதவும்.

7. நேர்மறையான கற்றல் சூழல்

கவனச்சிதறலை குறைத்து சுத்தமான படிப்பு இடத்தை பராமரிக்கவும். தொழில்நுட்பத்தை பயனுள்ளதாக பயன்படுத்துங்கள்.

குடும்பம் மற்றும் பள்ளியின் ஆதரவு கற்றலை மேலும் வலுப்படுத்தும்.

நிறுவன மட்டத்திலான முறைகள்

கல்வி நிறுவனங்கள் மாணவர் வெற்றியை மேம்படுத்த:

- தரமான ஆசிரியர்களை வழங்குதல்
- பயிற்சி மற்றும் மேம்பாட்டு திட்டங்கள்
- தரவின் அடிப்படையிலான கற்றல் முறைகள்

SEL (Social-Emotional Learning) மற்றும் தனிப்பட்ட கற்றல் திட்டங்கள் மாணவர்களின் முழு திறனை வெளிக்கொணரும்.

சுருக்கம்

மாணவர் வெற்றி பெற:

- சிறந்த படிப்பு முறைகள்
- திட்டமிட்ட நேர மேலாண்மை
- தெளிவான இலக்குகள்
- நல்ல உடல் மற்றும் மன நலம்
- கிடைக்கும் வளங்களை சரியாக

பயன்படுத்துதல்

ஒவ்வொருவரும் தங்களுக்கான கற்றல் முறையை கண்டறிந்து அதற்கேற்ப மாற்றிக் கொள்வது தொடர்ச்சியான வளர்ச்சிக்கு உதவும்.

திருமதி S. அருணா முரளிதரன்
துணை முதல்வர்

Wild Animals

G	N	R	H	A	N	S	T	R	K	N	W	G	H	W	L
B	O	T	J	O	J	N	O	D	A	B	O	I	B	E	R
F	Y	R	O	T	A	L	U	R	N	U	P	I	O	M	V
A	B	C	I	H	I	L	K	R	E	P	G	P	L	A	E
Y	A	Y	P	L	I	G	E	H	O	C	A	A	X	Y	N
R	Q	E	P	O	L	E	E	P	J	R	O	I	J	Z	I
L	L	K	B	Q	D	A	O	R	D	G	G	N	T	B	P
E	G	N	F	L	I	T	B	I	S	O	N	T	I	S	U
P	I	O	O	Y	A	V	P	R	Z	K	F	W	F	H	C
A	R	M	X	M	K	A	N	G	A	R	O	O	F	I	R
N	A	D	U	E	E	Z	N	A	P	M	I	H	C	Z	O
D	F	S	X	Y	R	X	Y	A	N	E	Y	H	E	I	P
A	F	Y	H	Z	A	Z	H	A	L	Y	A	B	W	F	P
R	E	H	A	T	E	E	H	C	K	H	R	X	W	Z	F
Y	R	B	S	J	B	X	B	Z	V	A	W	O	L	F	U

- | Bison
- | Jaguar
- | Deer
- | Chimpanzee
- | Gorilla
- | Bear
- | Hyena
- | Hippopotamus
- | Lion
- | Panda
- | Fox
- | Rhinoceros
- | Tiger
- | Giraffe
- | Leopard
- | Yak
- | Cheetah
- | Kangaroo
- | Zebra
- | Wolf
- | Porcupine
- | Monkey
- | Raccoon
- | Elephant

21 & above: Outstanding
/ 16-20: Excellent/11-15:
Good / Less than 10: Average

மனிதர்கள் அனைவரும் மனதார விரும்புவது 'அமைதி' ஒரு நிமிடம் மனஅமைதியை இழப்பது என்பது அறுபது வினாடிகள் மன அமைதியின்றி அல்லல்படுவதே. மகிழ்வான வாழ்விற்கும் மனஅமைதியுடன் வாழ்நாளைக் கழிப்பதற்கும் நேரடித் தொடர்பு உள்ளது.

அச்சம், கவலை, மன அழுத்தம், பரிதவிப்பு முதலியன இல்லாது நிறைவுடன் மனம் இருப்பதே மன அமைதி ஆழ்ந்த தூக்கத்தில் இருக்கும் அமைதி போன்று சில நேரங்களில் நாம் மனஅமைதியை விழித்திருக்கும் போதும் அனுபவிக்கின்றோம். மிகவும் பிடித்தமான நண்பர்களுடன் பொழுதைச் செலவிடும் போதும், நீண்ட காலம் எதிர்பார்த்த ஒன்றை அடையும் போதும், மகிழ்வு தரும் புத்தகங்கள் வாசிக்கும் போதும், குழந்தைகளுடன் விளையாடும் போதும், எந்த வேலைப் பளுவும் இன்றி ஓய்வு எடுக்கும் போதும் மனம் அமைதியுடன் இருக்கிறது.

ஒரு சில வழிகளைப் பின்பற்றினால், நாம் நம் வாழ்வில் மனஅமைதியைத் தொடர்ச்சியாக அனுபவிக்க முடியும். பதட்டம் அடைய

வதையும், மனஅழுத்தம் அடைவதையும் தவிர்க்க முடியும். வாழ்வில் சோதனைச் காலங்களில் நேர்மறையாகச் சித்திக்க பழகுவதன் மூலமாகவும், எதிர்மறை சித்தனைகளால் மனதைக் காயப்படுத்தாமல் இருப்பதன் மூலமாகவும் மனஅமைதியை வாழ்வில் தொடர்ந்து அனுபவிக்க முடியும். மனஅமைதி அடைய பெரிய செல்வந்தராகவோ, சுற்றுத் தேர்ந்த அறிஞராகவோ, பிரபல வல்லுநராகவோ இருக்க வேண்டியதில்லை. எல்லா நிலையில் உள்ளவர்களும் தங்கள் வாழ்வில் மன அமைதியைக் காணலாம்.

எதிர்மறை உரையாடல்களில் ஈடுபடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஒத்த கருத்து இல்லாத நபர்களுடன் சொற்போர் நடத்துவது மனஅமைதியைக் கெடுக்கும் சக்தி படைத்தது.

மன்னிக்கும் பழக்கத்தையும், மறக்கும் பண்பையும் பழக வேண்டும். தவறான உணர்ச்சிகளால் ஆட்கொள்ளா திருக்கவும் அவ்வுணர்ச்சிகளால் ஏற்படும் பாதிப்புகளிலிருந்து விடுபடவும் இது உதவும். மன்னிப்பது, மனஅழுத்தத்தை மாற்றி மன நிம்மதியை வரவழைக்கும்.

மற்றவர்கள் மீது பொறாமை கொள்ளும் பழக்கத்தை அடியோடு விட்டுவிடுங்கள். எல்லாத் திறன்களையும் ஒருங்கே பெற்றவர்கள் எவரும் இல்லை. அதைப்போல் நம்மைவிட திறமை வாய்ந்தவர்களும், திறமை குன்றியவர்களும் சமுதாயத்தில் வலம் வரத்தான் செய்கின்றனர். தம் சுயமரியாதையை வளர்ப்பதன் மூலம் பொறாமைக்கு விடை தர முடியும்.

மனிதர்கள் விரும்பும் அமைதி



மாற்ற முடியாதவற்றை ஏற்றுக்கொள்ளப் பழக வேண்டும். நம் சக்திக்கு அப்பாற்பட்டவை குறித்துக் கவலை கொள்வது நம்மை எங்கும் கொண்டு செல்லாது. ஏற்றுக்கொள்வதன் மூலம் நேரம். உழைப்பு. சிந்தனை ஆகியன வீண்போவது தடுக்கப்படும். மனம், தன்னால் இயலாதது குறித்தும் கவலைப்படாது.

கடந்த கால நினைவுகள் குறித்து மீண்டும் மீண்டும் சிந்தனை செய்து மனதை வீண்பிரக்திக்கு ஆளாக்க வேண்டாம். கடந்தவை கடந்ததாகி விட்டது. அவை செல்லாக் காசே.

அவற்றை மாற்ற முடியாது. கடந்த காலத்தை மறந்து நிகழ்காலத்தின் மீது அக்கறை காட்டுங்கள். விரும்பத்தகாத நினைவுகளை முயற்சி செய்து அப்புறப்படுத்தி. அத்தருணங்களில் வாழ்வில் நிறைவும் ஏற்றமும் தந்த எண்ணங்களால் நிரப்ப வேண்டும்.

குடும்பத்தினர், சகபணியாளர்கள், நண்பர்கள், தெரிந்தவர்கள் ஆகியவர்களே நம் உலகம். மற்றவர்கள் எப்படி இருக்கிறார்களோ அப்படியே அவர்களை ஏற்றுக்கொள்வது மனஅமைதி தொடர்வதின் மற்றொரு முக்கிய இரகசியம். அவ்வாறு ஏற்றுக்கொள்ள தவறுதல் தேவையற்ற மனஅழுத்தத்தையே கொண்டு வருகும்.

மனதை ஒருமுகப்படுத்துவதிலும் கவனம் செலுத்துவதிலும் அக்கறை காட்ட வேண்டும். எது தேவை. எது தேவையில்லை என்பதை அறிந்து தேவையற்றவைகளை மனதில் இருந்து அப்புறப்படுத்துங்கள் கவலைகள் சோர்வுகள் தாழ்வுகள் பாதிப்புகள் ஆகியன குறித்து சிந்தித்து அவற்றை குறித்து மனதிற்கு அழுத்தம் தருவதை தவிர்த்து வாழ்வில் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்கான மன அமைதியை காத்திடுங்கள்.

- கோ நாகராஜன், நிறுவனர்.

Jai Bhim!

“For a successful revolution it is not enough that there is discontent, what is required is a profound and through conviction of the justice, necessity and importance of political and social right”

- Dr. Bhim Rao Ambedkar

- K. Varshalini, XI-A₂B₂

TREE

Do not cut me
Cried the tree
because I give you
rain free

In my cool shade
you rest
eat my fruits
that are best.

Take in my
fresh small
let me live
my life well

- S. Velamudhan, II-B

பாரதம் அன்றைய நாற்றாங்கால்!

புல்வெளி யெல்லாம்
பூக்கா டாகிப்
புன்னகை செய்த பொற்காலம்!
கல்லைக் கூடகாவிய மாக்கிக்
கட்டி நிறுத்திய கலைக்கூடம்

அன்னை நாட்டின்
அமுத சுரபியில்
அன்னிய நாடுகள் பசிதீர்
அண்ணல் காந்தியின்
சின்னக் கைத்தடி
அறத்தின் ஊன்று கோலாக

புதுமைகள் செய்த தேசமிது
பூமியின் கிழக்கு வாசலிது.

- தாரா பாரதி

- M.G.Tanya, VI-B



வீவாத்ப்பதை வீட, மெளனம் சீறந்தது ஏன்? வாழ்வை மாற்றும் உளவியல் உண்மைகள்!

நட்பு வட்டத்தில்: இது போன்ற நண்பர்களிடம் நாம் நினைப்பதைத் தெளிவாகவும் நாசக்காகவும் சொல்லிவிடலாம்.

வீட்டில்: இப்பொழுதெல்லாம் பெரியவர்களை விட வயதில்

சிறியவர்கள் கூட 'தனக்கு எல்லாம் தெரியும்' என்ற தோரணையில் பேசுகிறார்கள். அவர்களிடம் தேவையற்ற விவாதங்களைச் செய்யாமல் மெளனமாகிவிடுவது நல்லது. இது உறவுகளிடையே ஏற்படும் கசப்புகளைக் குறைக்கும்.

வீண் விவாதங்களைத் தவிர்க்கும் கலை

“எனக்குத்தான் எல்லாம் தெரியும்” என்று பேசுபவர்களைக் கண்டாலே மற்றவர்கள் தவிர்க்கவே விரும்புவார்கள். முடிந்தால் அவர்களைத் தவிர்த்துவிடலாம்; முடியாத பட்சத்தில், அவர்களைப் பேசவிட்டுப் பின்பு சரியான விதத்தில் உண்மையை எடுத்துச் சொல்லலாம். அப்பொழுதும் சிலர் விடாக்கண்டனாக' தான் சொல்வதுதான் சரி என்று சாதிப்பார்கள். அப்படிப்பட்டவர்களைச் சகித்துக்கொண்டு செல்வதே ஒரே வழி. “இவர் இப்படித்தான்” என்ற முடிவுக்கு வந்துவிட்டு, விவாதத்தைத் தொடராமல் “நீங்கள் சொல்வது சரிதான்” என்பது போல் தலையாட்டிவிட்டு நகர்ந்துவிடலாம்.

இப்படிப்பட்டவர்கள், எதிராளி எந்த விதமான எதிர்வாதமும் வைக்கவில்லை என்றால் நல்ல நட்பு பாராட்டிப் பேசிக்கொண்டே இருப்பார்கள். அதுவே யாராவது குறுக்குக் கேள்வி கேட்டால், அதை விரும்புவதில்லை. மாறாக, தாங்களே அறிவாளி எனக் காட்டிக் கொள்வதற்காக வாதம் செய்வார்கள். அத்தகையவர்களிடம் நம் முடைய நேரத்தையும்

சில பேர் தனக்குத்தான் எல்லாம் தெரியும் என்பதுபோல் நடந்துகொள்வார்கள். அவர்களிடம் நமக்குத் தெரிந்த கருத்தைக் கூறுவது கூட மிகவும் கடினமாக இருக்கும். அப்படிப்பட்டவர்களைக் கையாள்வதற்கு ஒரு சுலபமான வழி, அவர்களை ஒரு 'குரு'வைப் போல் பாவித்து நடப்பதுதான். குழந்தைகள் போல் விதவிதமான கேள்விகளைக் கேட்டு அவர்களைத் திணறடிக்கலாம். அவர்கள் அளிக்கும் பதில், ஒரு கேள்வியை அவர்கள் எவ்வாறு அணுகுகிறார்கள் என்பதை நமக்குத் புரிய வைக்கும்.

அதே சமயம். அவர்களிடம் நம் சொந்தப் பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு கேட்டுப் போய்விடக் கூடாது. அவர்களிடம் பேச வேண்டிய சந்தர்ப்பம் ஏற்பட்டால் 'ஆம்', 'இல்லை' என்பது போன்ற ஒரு சில வார்த்தைகளில் பேச்சை முடித்துக் கொள்ளலாம்.

இடத்திற்கு ஏற்ற அணுகுமுறை

அலுவலகத்தில்: நம்மை விட மேலான பதவியில் இருப்பவர்கள் அப்படி நடந்து கொண்டால். பேசாமல் சகித்துக்கொள்ள வேண்டியதுதான்.



சக்தியையும் வீணடிக்காமல் ஒதுங்கிச் செல்வதுதான் புத்திசாலித்தனம்.

நீங்கள் சொல்வது தவறு என்று அவர்களுக்கு விளங்க வைக்க முயற்சிப்பது 'விழலுக்கு இறைத்த நீர் போன்றது. அவர்களுக்குப் புரியப்போவதும் இல்லை; உங்கள் கருத்தை அவர்கள் ஏற்கப்போவதும் இல்லை.

அவர்களிடம் அமைதி காப்பதே சிறந்தது. சிறிது நேரம் அவர்கள் கூறுவதைக் கேட்டுவிட்டு. "மிகவும் அருமையாகப் பேசினீர்கள்" என்று பாராட்டிவிட்டு. உடனடியாக அந்த இடத்தை விட்டு நகர்ந்துவிடுவது விவேகமானது.

மன அழுத்தம் உங்களை வாட்டுகிறதா? இந்த ஒரு 'நகை' உங்களிடம் இல்லாதது தான்

காரணம்!

உளவியல் பின்னணி: கவன ஈர்ப்பு (Center of Attraction)

உளவியல் ரீதியாகப் பார்த்தால், நம் அனைவருக்குமே மற்றவர்களின் 'கவன ஈர்ப்பு' (Center of Attraction) தேவைப்படுகிறது. பல விஷயங்கள் தெரிந்ததுபோல் பேசுவது, காட்டிக்கொள்வது. மார்தட்டிக்கொள்வது எல்லாமே பிறரின் கவனத்தைப் பெறுவதற்காகத்தான். ஆனால். இப்படிப் போலியாகப் பாவலா செய்வதால் மற்றவர்கள் முன்னிலையில் நாம் கேலிக்குரியவர் ஆகிவிடுவோம் என்பதை அவர்கள் மறந்துவிடுகிறார்கள்.

- Rtn. N. முரளிதரன் முதல்வர்



My House and Parents - என் வீடும் குடும்பமும்

1. It is my house.
இது என்னடைய வீடு.
2. It is in Chennai metropolitan city.
இது சென்னை மாநகரில் உள்ளது.
3. My mother, father and sister are living here.
என்னு அம்மாவும் அப்பாவும் தங்கையும் வசிக்கிறார்கள்.
4. My elder brother is not living here.
என்னுடைய பெரிய அண்ணன் இங்கே வசிக்கவில்லை.
5. He lives in Bangalore.
அவர்கள் பெங்களூரில் வசிக்கிறார்.
6. He comes here once in a month.
அவர் மாதம் ஒருமுறை இங்கே வருகிறார்.
7. My mother prepares food.
எனது தாய் உணவு தயாரிக்கிறார்.
8. Raja is a servant.
ராஜா வீட்டு வேலைக்காரன்.
9. He goes to a bazaar and buys things.
அவன் கடைத்தெருவிற்குச் செல்கிறான். மேலும் பொருட்களை வாங்கி வருகிறான்.
10. Sometimes I am going to bazaar.
நானும் சில சமயம் கடைத் தெருவிற்குச் செல்கிறேன்.
11. There are four rooms in my house.
என்னுடைய வீட்டில் நான்கு அறைகள் உள்ளன.
12. There is also a cinema theatre near my house.
என்னுடைய வீட்டிற்கு அருகில் ஒரு சினிமா தியேட்டர் உள்ளது.
13. There is also a temple near my house.
என்னுடைய வீட்டிற்கு அருகில் ஒரு கோயிலும் உள்ளது.
14. That is lord shiva temple.
அது சிவன் கோவில் ஆகும்.
15. I awake at 5 O' clock every day.
நான் தினமும் காலை ஐந்து மணிக்கு எழுந்திருக்கிறேன்.
16. I read newspaper in the morning and continue my school work.
காலையில் செய்தித்தாள் படிக்கிறேன். மேலும் பள்ளி பணிகளையும் செய்கிறேன்.
17. I go to the school at 9 O' Clock in the evening.
நான் காலை 9.00 மணிக்கு பள்ளிக்கு செல்கிறேன். மாலை 4.30 மணிக்கு திரும்ப வருகிறேன்.

- தொடரும்...



Spoken English "Speak Well"

பாகம்-13

A. PAZHANISAMY,
Teacher

அனைவருக்கும் முதுமை உண்டு



அண்மை காலமாக முதியோர் தாக்கப் படுவது தொடர்பான செய்திகளை ஊடகங்களில் அதிகமாக பார்க்க முடிகிறது. அதுவும் அந்த தாக்குதல் பெரும்பாலும் குடும்பத்தினரால் என்கிறபோது மனம் பதை பதைக்கிறது.

இளம் வயதினர் நிறைந்த நாடாக இந்தியா கருதப்படுகிறது. ஆனால் ஐ.நா. மக்கள் தொகை நிதியகத்தின் அறிக்கைப்படி 2050க்குள் 20 சதவீதம் பேர் முதியவர்களாக இருப்பார்கள் எனக் கணக்கிடப்பட்டுள்ளது.

நோய் உள்ளிட்ட சுகாதாரப் பாதிப்பு, பொருளாதார சிக்கல், தனிமை, பிறரை அணுகுவதில் உள்ள தடை உள்ளிட்ட பல சவால்களை முதியோர் எதிர்கொள்கின்றனர். நீண்ட ஆய்வின்படி முதியோர்களில் 54% பேர் இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.

67 சதவீதம் பேரிடம் மருத்துவக் காப்பீடு எதுவும் இல்லை. அரசின் காப்பீட்டு திட்டத்தில் 13 சதவீதத்தினர் மட்டுமே இணைத்துள்ளனர். 14 சதவீதம்பேர் மனநலக் கோளாறுகளால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.

60 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்டவர்களின் 40 சதவீதத்தினர் இப்போதும் வேலை செய்கின்றனர். பெரும்பாலான வீடுகளில் தனிமையில் முதியவர்களைக் காணலாம். குடும்பத்தில் உள்ள முதியோரிடம் பேசுவது குறைவாகவே உள்ளது.

எனவே அவர்கள் தனிமையை உணர்கிறார்கள். இது மனச்சோர்வு, பதற்றம் மற்றும் அறிவாற்றல் வீழ்ச்சிக்கு வழிவகுக்கிறது. முதியோரை ஒதுக்கி வைப்பதில் பெரும்பாலானோர் மகன் அல்லது மருமகளாக இருக்கிறார்கள்.

ஒரு குடும்பத்தில் பொருளாதாரச் சிக்கல் ஏற்பட்டால் முதலில் பாதிக்கப்படுபவர்கள் முதியவர்களே. தங்களது ஓய்வூதியம் மற்றும் சேமிப்பை குடும்பத்தினருக்கு வழங்கிவிட்டு தங்கள் செலவிற்கு குடும்பத்தினரை எதிர்நோக்கி

உள்ளனர். முதலில் நம் குடும்பத்திலுள்ள முதியவர்களை கண்ணியமாக நடத்துங்கள். அதைப் பார்த்துத்தான் நம் குழந்தைகளும் அவர்களை மதிக்க கற்றுக்கொள்வார்கள்.

கடைக்குப் போகவும், குழந்தைகளை பள்ளியில் கொண்டு விடவும், வீட்டு வேலைகளைப் பார்ப்பதற்கும் மட்டுமே பெரும்பாலான வீடுகளில் முதியோர்களை வைத்திருக்கிறார்கள். இந்த நிலை மாறவேண்டும். வீட்டில் உள்ள முதியோர்களிடம் தினமும் 10 நிமிடங்களாவது செலவிடுங்கள். சாப்பிட்டீர்களா எனக் கேளுங்கள். பேரன், பேத்திகளை முதியோர்களிடம் உரையாட விடுங்கள், முதியவர்கள் நமக்கு காலப் பெட்டகங்கள்.

கடந்த காலங்களில் இளைய தலைமுறையினர் ஒழுக்கம் நிறைந்தவர்களாகவும், கல்வியறிவு சிறந்தவர்களாகவும் விளங்க முதியோர்களின் அறிவுரைகளும் ஆலோசனைகளும் வழிகாட்டிகளாக இருந்தன என்பதை மறக்கக் கூடாது.

முதுமை என்பது நோய் அல்ல. அது ஒரு பருவம்தான். அதை அனைவரும் அடைந்தே தீர வேண்டும் என்றபோதும் சமுதாயம் அதனை உணர மறுக்கிறது.

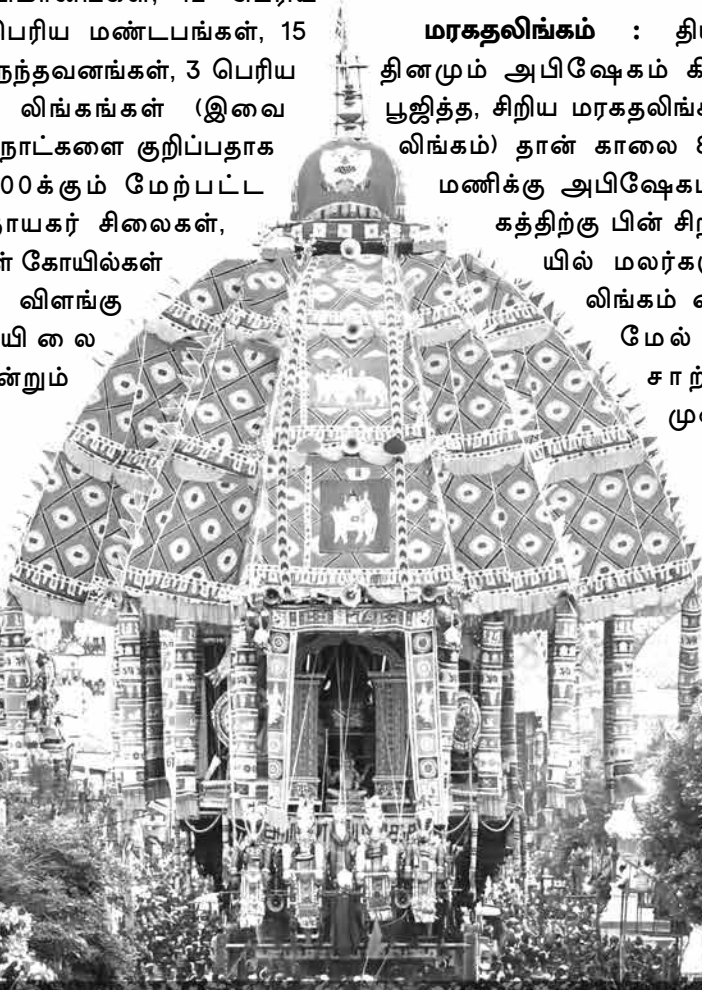
- நா.பிரகதாம்பாள், தாளாளர்

தல சிறப்பு

இங்கு சிவன் சுயம்பு மூர்த்தியாக அருள் பாலிக்கிறார். தியாகராஜர் என்றால் கடவுள் களுக்கெல்லாம் ராஜா என்று பொருள். தியாகராஜர் கோயிலும் கோயில்களில் எல்லாம் முதன்மையானதாக விளங்குகிறது. 9 ராஜகோபுரங்கள், 80 விமானங்கள், 12 பெரிய மதில்கள், 13 மிகப்பெரிய மண்டபங்கள், 15 தீர்த்தக்கிணறுகள், 3 நந்தவனங்கள், 3 பெரிய பிரகாரங்கள், 365 லிங்கங்கள் (இவை வருடத்தின் மொத்த நாட்களை குறிப்பதாக சொல்கிறார்கள்), 100க்கும் மேற்பட்ட சன்னதிகள், 86 விநாயகர் சிலைகள், 24க்கும் மேற்பட்ட உள் கோயில்கள் என பிரமாண்டமாக விளங்குகிறது. இக்கோயிலை பெரிய கோயில் என்றும் சொல்வர்.

திருவாரூரில் தியாகராஜரின் முக தரிசனம் காண்பவர்கள், 3 கி.மீ. தொலைவிலுள்ள விளமல் சிவாலயத்தில் பாத தரிசனம் காண்பது சிறப்பு. கிழக்கு கோபுரத்தின் உள்புறம் உள்ள 1000 கல்தூண்கள், முன்காலத்தில், திருவிழாக் காலங்களில் பந்தல் போடுவதற்காக அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

மரகதலிங்கம் : தியாகராஜ சுவாமிக்கு தினமும் அபிஷேகம் கிடையாது. இந்திரன் பூஜித்த, சிறிய மரகதலிங்கத்திற்கு (வீதி விடங்கலிங்கம்) தான் காலை 8.30, 11மணி, இரவு 7 மணிக்கு அபிஷேகம் நடக்கும். அபிஷேகத்திற்கு பின் சிறிய வெள்ளிப் பெட்டியில் மலர்களுக்கு நடுவே இந்தலிங்கம் வைக்கப்படும். அதன்மேல் வெள்ளிக்குவளை சாற்றி, அதிகாரிகள் முன்னிலையில் பெட்டி



அருள்மிகு தியாகராஜசுவாமி திருக்கோயில்

திருவாரூர்

பூட்டப்படும். மற்ற நேரங்களில், பூட்டிய இந்த பெட்டி தியாகராஜரின் வலதுபுறத்தில் இருக்கும். அம்மனின் 51 சக்தி பீடங்களில் இது கமலை சக்தி பீடம் ஆகும் சிவனின் தேவாரப்பாடல் பெற்ற 274 சிவாலயங்களில் இது 150 வது தேவாரத்தலம் ஆகும்.

ஆரூர் ஆழித்தேர்

தமிழகத்தில் சோழ மண்டலத்தில் அமைந்துள்ள தொன்மைமிகு நகர்களுள் தனிச் சிறப்பிடம் பெற்றது. தமிழகத் திருக்கோவில்களில் மிகத் தொன்மையானதும், தோன்றிய காலம் கூற முடியாத அளவு பெருமை பெற்றது என நாவுக்கரசரே வியந்துபாடும் சிறப்பும் இத்தலத்திற்குண்டு. சைவ சமயக் குரவர் மூவரின் 34 பதிகங்களும், மணிவாசகரின் அருந்தமிழ் பாடல்களும், சேரமான் பெருமானின் மும்மணிக் கோவையும், குமர குருபரரின் நான்மணி மாலையும், நாற்பது வடமொழி இலக்கியங்களையும், பல தெலுங்கு மராத்தி இலக்கியங்களையும் பெற்று திகழும் திருவாரூர் திருக்கோவிலுக்கு பெருமை சேர்க்கும் அம்சங்களில் பிரதானமானது ஆழித்தேராகும்.

“ஆழித் தீயன்னானை ஒங்கொலி மாப்பூண்டதோர் ஆழித்தே வித்தகனை யான் கண்டதாரூரே”

என்கிறார் திருநாவுக்கரசர்.

தமிழகத்தில் உள்ள தேர்களில் திருமுறையில் பாடப்பெற்ற பெருமை இத்திருக்கோவிலின் தேருக்கு மட்டுமே உள்ளன. இதர திருக்கோவில்களின் தேர்களில் இருந்து முற்றிலும் மாறுபட்டது இவ்வாலய தேராகும். 24 1/2 அடி நீளம், 1 / அடி உயரம் கொண்ட இரண்டு இரும்பு

அச்சுகளில், 9 அடி விட்டமும், 1/2 அடி அகலமும் உடைய நான்கு இரும்பு சக்கரங்களின் மேல், வர்ணிக்க இயலாத கலை பொக்கிஷமான சிற்பங்களுடன் தேர் அமைந்துள்ளது.

எண் கோண வடிவமாக அமைந்துள்ள இத்தேர் குறுக்கு வெட்டு தோற்றத்தில் 20 பட்டைகளாக காணப்படும். அலங்கரிக்கப்பட்ட தேரின் உயரம் 96 அடி. அலங்கரிக்கப்பட்ட தேரின் எடை 300 டன். தேரின் முன்புறம், தேரினை இழுத்து செல்வதுபோல் பாயும் அமைப்பில் உள்ள நான்கு பிரம்மாண்டமான 32 அடி நீளம், 11 அடி உயரம் உடைய குதிரைகள் தமிழர்களின் கலை நயத்தை பறைசாற்றும். இத்தேரினை நவீனமயமாக்கி திருச்சி பெல் நிறுவனம் ஹைட்ராலிக் பிரேக்கினை அமைந்துள்ளது. தேரினை பக்தர்கள் இழுக்க பயன்படுத்தப்படும் வடத்தின் நீளம் 425 அடி, சுற்றளவு 21 அங்குலம். இத்தகைய நான்கு வடங்களின் மொத்த எடை 4 டன்கள், தேங்காய் நாரிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட இந்த வடங்கள் மலைப்பாம்பினை நினைவுகூறும்.

வர்ணிக்க இயலாத பல்வேறு பெருமைகளையுடைய இத்தேரின் பவனியை திருவாரூர் வாழ் பக்தர்கள் மட்டுமன்றி தமிழக மக்கள் அனைவரும் ஆண்டுதோறும் ஆவலோடு எதிர்நோக்குகின்றனர். பண்டயக் காலத்தில் இத்தேர் விழாவினை சமயக் குரவர்களான ஞானசம்பந்தரும், நாவுக்கரசரும் முன்னின்று நடத்தியதாக வரலாற்றுக் குறிப்புகள் தெரிவிக்கின்றன. இன்றும் அதே நினைவோடு அறநிலையத்துறை இத்தேர்விழாவினை ஆண்டுதோறும் சிறப்பாக நடத்தப்பட்டு வருகிறது.

தேரின் விபரம்

வ.எண்.	தேர் விபரம்	தேரின் அளவு	தேர் இழுக்கும் நபர்கள்	தேர் இழுக்கும் நபர்கள்
1.	அருள்மிகு வினாயகர் தேர்	18 அடி உயரம் 18 அடி அகலம்	சுமார் 500	45 அடி உயரம் 60 டன் எடை
2.	அருள்மிகு சுப்ரமணியர் தேர்	18 அடி உயரம் 18 அடி அகலம்	சுமார் 500	45 அடி உயரம் 60 டன் எடை
3.	ஆழித்தேர்	30 அடி உயரம் 30 அடி அகலம்	சுமார் 4000	96 அடி உயரம் 350 டன் எடை
4.	அம்பாள் தேர்	22 அடி உயரம் 22 அடி அகலம்	சுமார் 600	50 அடி உயரம் 80 டன் எடை
5.	அருள்மிகு சண்டிகேஸ்வரர் தேர்	14 1/2 அடி உயரம் 14 அடி அகலம்	சுமார் 400	40 அடி உயரம் 45 டன் எடை

மேற்கண்ட விபரப்படியான தேர்விழாவில் சுமார் 1 இலட்சத்திற்கு மேலான பக்தர்கள் கலந்து கொள்வார்கள் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.



CENTRAL UNIVERSITY OF TAMIL NADU

(Established by an Act of Parliament, 2009)
Neelakudi Campus, Kanganalancherry, Thiruvavur - 610 005.

website: www.cutn.ac.in/ email: admissions@cutn.ac.in, (M) 9442488406

National Common Entrance Test [NCET] 2026

Eligibility Criteria for admission to 4-Year Integrated Teacher Education Programme (ITEP)				
Sl. No.	Degree	Programme/ Course offered	Domain subjects to be selected while applying	Eligibility for the programme
1	ITEP B.Sc. B.Ed. (Four Years)	Mathematics	Teaching Aptitude, General Test, Language 1 and Language 2, with three domain specific subjects Mathematics, Physics & Chemistry	A Pass in the Plus two examination or equivalent of any recognized board in India with 60% marks for General Category, 55% marks for OBC (NCL)/EWS and 50% marks for SC/ST/PWD candidates. The candidates should not have completed 20 years of age as on 01.07.2026. Candidates who are appearing in March 2026 qualifying examination are also eligible to apply.
2	ITEP B.A. B.Ed. (Four Years)	Tamil	Teaching Aptitude, General Test, Language 1 and Language 2, with any three domain specific subjects (Ref: 305-326, Page No. 71 of NCET Information Bulletin 2026)	A Pass in the Plus two examination or equivalent of any recognized board in India with 60% marks for General Category, 55% marks for OBC (NCL)/EWS and 50% marks for SC/ST/PWD candidates. The candidates should have studied Tamil as one of the languages at Higher Secondary level. The candidates should not have completed 20 years of age as on 01.07.2026. Candidates who are appearing in March 2026 qualifying examination are also eligible to apply.
3	ITEP B.A. B.Ed. (Four Years)	Hindi	Teaching Aptitude, General Test, Language 1 and Language 2, with any three domain specific subjects (Ref: 305-326, Page No. 71 of NCET Information Bulletin 2026)	A Pass in the Plus two examination or equivalent of any recognized board in India with 60% marks for General Category, 55% marks for OBC (NCL)/EWS and 50% marks for SC/ST/PWD candidates. The candidates should have studied Hindi as one of the languages at Higher Secondary level. The candidates should not have completed 20 years of age as on 01.07.2026. Candidates who are appearing in March 2026 qualifying examination are also eligible to apply.
4	ITEP B.A. B.Ed. (Four Years)	English	Teaching Aptitude, General Test, Language 1 and Language 2, with any three domain specific subjects (Ref: 305-326, Page No. 71 of NCET Information Bulletin 2026)	A Pass in the Plus two examination or equivalent of any recognized board in India with 60% marks for General Category, 55% marks for OBC (NCL)/EWS and 50% marks for SC/ST/PWD candidates. The candidates should have studied English as one of the languages at Higher Secondary level. The candidates should not have completed 20 years of age as on 01.07.2026. Candidates who are appearing in March 2026 qualifying examination are also eligible to apply.

Scheme of Examination

Section	Subjects/ Tests to be chosen	Questions to be Attempted
Section 1 - There are 38 different languages. Any two languages need to be chosen.	Language 1 and Language 2 need to be chosen, as per class XII language subjects.	<ul style="list-style-type: none"> Each language paper will have 23 questions, out of which 20 questions need to be attempted.
Section 2 – Domain Specific Subjects	For ITEP B.Sc. B.Ed. (Mathematics, Physics & Chemistry) For ITEP B.A. B.Ed. (Any 3 Domain Subject)	<ul style="list-style-type: none"> Each Domain specific subject will have 28 questions, out of which 25 questions need to be attempted.
Section 3 - This is a mandatory part.	General Test	<ul style="list-style-type: none"> The General Test will have 28 questions, out of which 25 questions to be attempted.
Section 4 – This is a mandatory part.	Teaching Aptitude	<ul style="list-style-type: none"> Teaching Aptitude will have 23 questions, out of which 20 questions need to be attempted.

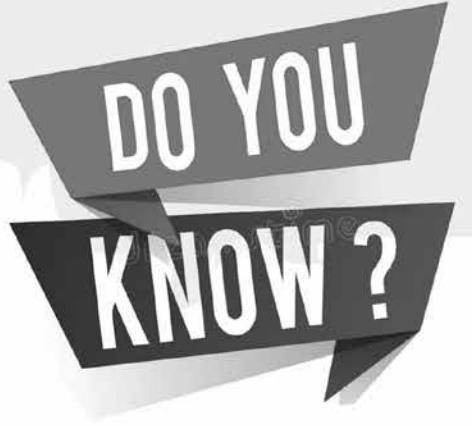
Fee Payable by candidates [NCET 2026]

General (UR) ₹ 1200/- (OBC)- (NCL)/ EWS - ₹ 1000/- SC/ST/PwBD/ Third

Gender ₹ 650/- For more details, please visit: Helpline No. 011-40759000

<https://exams.nta.nic.in/ncet/>

<https://nta.ac.in/>



There have been 29 radioactive substances discovered so far. Most of them are rare earth metals and transition metals.

- R. Eniya, IX-C

Aravalli range is one of the oldest fold mountain range in the World.

- S. Jasika, IX-C

All the data held in an array must be of the same data type in traditional programming languages. But .. PHP, this restriction does not held.

- B. Dharshitha, XI-C₁ C₂

Uranium, named after the planet Uranus, was discovered by Martin Klaproth, a German chemist in a Micheral called pilchblende.

- S.M. Saraswathy, IX-C

All the data held in an array must be of the same data type in traditional programming languages. But .. PHP, this restriction does not hold.

- L. Omprakash, XI-C₁

CENTRAL UNIVERSITY OF TAMIL NADU, THIRUVARUR**For admission enquiry, email: admissions@cutn.ac.in / (M) 9442488406****CUET-PG 2025 - List of courses with Eligibility**

Sr. No.	Test Paper Code	Programme (Subject)	Degree	Eligibility
1	COQP08	Commerce	M.Com.,	Graduates in commerce from a recognized University with a minimum of 55 % marks. 50% marks EWS/OBC (Non-creamy Layer) and 45% marks for SC/ST/PWD candidates at Graduate level.
2	COQP10	Economics	M.A.,	Any Bachelor's Degree of a recognized University with a minimum of 55% marks for General Category, 50% marks for EWS/OBC (Non-creamy Layer), 45% marks for SC/ST/PWD Candidates and who had studied Economics / Mathematics / Statistics at UG level.
3	COQP11	Library and Information Science	M.Lib.I.Sc.,	Any Bachelor's Degree from a recognized University with at least 50% marks for General Category, 45% marks EWS/OBC (Non-creamy Layer) and 40% marks for SC/ST/PWD candidates at Graduate level.
4	COQP12	Business Administration	MBA.,	Any degree from a recognized University with a minimum of 55 % marks. 50% marks for EWS/OBC (Non-creamy Layer) and 45% marks for SC/ST/PWD candidates at Graduate level. Candidates with a minimum of two years of industry and allied experience are preferred.
5	COQP12	Tourism and Hospitality Management	MBA.,	Any degree from a recognized University with a minimum of 55 % marks, 50% marks for EWS/OBC (Non creamy Layer) and 45% marks for SC/ST/PWD candidates at Graduate level. Candidates with a minimum of two years of hospitality industry and allied experience are preferred.
6	COQP12	Apparel Management	MBA.,	A graduate from any discipline recognized by UGC/AICTE, with a minimum of 15 years (10+2+3/4) of education, and with at least 50% marks for General candidates, 45% marks for OBC (NCL)/EWS, and 40% marks for SC/ST/PWD candidates at the graduate level. Note: Conducted at Sardar Vallabhbhai Patel International School of Textile Management (SVPISTM), Coimbatore.
7	COQP12	Retail Management	MBA.,	A graduate from any discipline recognized by UGC/AICTE, with a minimum of 15 years (10+2+3/4) of education, and with at least 50% marks for General candidates, 45% marks for OBC (NCL)/EWS, and 40% marks for SC/ST/PWD candidates at the graduate level. Note: Conducted at Sardar Vallabhbhai Patel International School of Textile Management (SVPISTM), Coimbatore.

8	COQP12	Textile Management	MBA.,	A graduate from any discipline recognized by UGC/AICTE, with a minimum of 15 years (10+2+3/4) of education, and with at least 50% marks for General candidates, 45% marks for OBC (NCL)/EWS, and 40% marks for SC/ST/PWD candidates at the graduate level. Note: Conducted at Sardar Vallabhbhai Patel International School of Textile Management (SVPISTM), Coimbatore.
9	COQP12	Textile Business Analytics	MBA.,	A graduate from any discipline recognized by UGC/AICTE, with a minimum of 15 years (10+2+3/4) of education, and with at least 50% marks for General candidates, 45% marks for OBC (NCL)/EWS, and 40% marks for SC/ST/PWD candidates at the graduate level. Note: Conducted at Sardar Vallabhbhai Patel International School of Textile Management (SVPISTM), Coimbatore.
10	COQP12	Technical Textile Management	MBA.,	A graduate from any discipline recognized by UGC/AICTE, with a minimum of 15 years (10+2+3/4) of education, and with at least 50% marks for General candidates, 45% marks for OBC (NCL)/EWS, and 40% marks for SC/ST/PWD candidates at the graduate level. Note: Conducted at Sardar Vallabhbhai Patel International School of Textile Management (SVPISTM), Coimbatore.
11	COQP14	Corporate Law and Industrial Jurisprudence	LLM.,	LLB Degree or its equivalent with not less than 50% of marks (45% in case of EWS/OBC(NCL)/SC/ST/PWD) in the aggregate in all the 3 years / 5 years of B.L / LLB Degree Course
12	COQP17	Mass Communication	M.A.,	Any Bachelor's degree from a recognized university with at least 55% marks for General Category, 50% marks for EWS/OBC (Non-creamy Layer) and 45% marks for SC/ST/PWD candidates at Graduate level.
13	COQP18	Fitness Management	PG Diploma	Bachelor's degree in any discipline. candidates should have secured a minimum of 55% marks or 6.0 CGPA (on a 10-point scale) in the qualifying degree examination for General Category, 50% marks or 5.5 CGPA on 10 point scale) for EWS/OBC (Non-creamy layer) and 45% aggregate marks or 5.0 CGPA (on a 10-point scale) for SC/ST/PWD candidates.
14	COQP19	Epidemiology and Public Health	M.Sc.,	Students with graduation in Medical Sciences, Paramedical Sciences, Health Sciences, Biological Sciences, Biomedical Sciences, Veterinary Science, Microbiology, Biochemistry, Biotechnology, Biology and Life sciences are eligible to apply. Candidates should have secured a minimum of 60% marks or 6.5 CGPA (on a 10-point scale) in the qualifying degree examination for General Category, 55% marks or 6.0 CGPA (on a 10 point scale) for EWS/OBC (Non-creamy layer) and 50% aggregate marks or 5.5 CGPA (on a 10-point scale) for SC/ST/PWD candidates.
15	LAQP01	English	M.A.,	Bachelor's degree with at least 55% marks for General Category, 50% marks for EWS/OBC (Non-creamy Layer), 45% marks for SC/ST/PWD candidates with English as major or one of the major subjects.

16	LAQP02	Hindi	M.A.,	<p>A Bachelor's Degree in Hindi with at least 55% (Gen) [50% EWS/OBC (Non-creamy Layer)/45% (SC/ST/PWD)] of aggregate marks (or) any Bachelor's Degree with at least 55% (Gen)[50% EWS/OBC (Non-creamy Layer)/45% (SC/ST/PWD)] of marks in Hindi as Optional/Elective/Compulsory Language.</p> <p>Note: A candidate who has Bachelor degree but had not studied Hindi as any of the subjects (or) does not have 55% (Gen)[50% (EWS/OBC (Non-creamy Layer) /45 % (SC/ST/PWD))] marks in Hindi as a language, should have qualified Oriental title equivalent to B.A. in Hindi recognized by the Central or State Government with 50% of marks. (The candidate has to submit the equivalence certificate from the concerned institution at the time of admission).</p>
17	LAQP35	Classical Tamil Studies	M.A.,	<p>Bachelor's Degree with at least 55% marks for General Category, 50% marks for EWS/OBC (Non-creamy Layer), 45% marks for SC/ST/PWD candidates with Tamil as a major subject or as one of the subjects. [Candidates admitted may be provided scholarships and book grant by CICT].</p>
18	HUQP09	History	M.A.,	<p>Any graduate of a recognized University with a minimum of 55% marks for General Category, 50% marks for EWS/OBC (Non-creamy Layer), 45% marks for SC/ST/PWD Candidates.</p>
19	HUQP08	Geography	M.Sc.,	<p>Bachelor's degree in Science/ Arts (B.A/B.Sc.) with Geography as main or ancillary subject from a recognized Indian University or Foreign University equivalent, with a minimum of 55 % marks in aggregate for General Category, 50% marks for EWS/OBC (Non-creamy Layer) and 45%marks for SC/ST/PWD candidates.</p>
20	HUQP20	Applied Psychology	M.Sc.,	<p>Any Bachelor's degree from a recognized University with a minimum of 55% marks for General Category, 50% marks for EWS/OBC (Non-creamy Layer), 45% marks for SC/ST/PWD Candidates at Graduate level.</p>
21	HUQP21	Social Work	MSW.,	<p>Any Bachelor's degree from a recognized university with at least 55% marks for General Category, 50% marks EWS/OBC (Non-creamy Layer) and 45% marks for SC/ST/PWD candidates at Graduate level.</p>
22	SCQP03	Microbiology	M.Sc.,	<p>Bachelor's degree in Microbiology, Human Genetics, Nutrition and Dietetics, Botany, Zoology, Biochemistry, Biotechnology, Plant Sciences, Dairy Sciences, Agriculture and Horticulture, Fisheries and Public Health (or) any other branch of life Sciences from a recognized university or equivalent. Candidates should have secured a minimum of 60% marks or 6.5 CGPA (on a 10-point scale) in the qualifying degree examination for General Category, 55% marks or 6.0 CGPA (on a 10-point scale) for EWS/OBC (non-creamy layer) and 50% aggregate marks or 5.5 CGPA (on a 10-point scale) for SC/ST/PWD candidates.</p>

23	SCQP08	Chemistry	M.Sc.,	Bachelor's degree in Chemistry (Main) or with Chemistry as one of the major subjects. Candidates should have secured a minimum of 55% marks or 6.0 CGPA (on a 10-point scale) in the qualifying degree examination for General Category, 50% marks or 5.5 CGPA (on a 10 point scale) for EWS/OBC (Non-creamy layer) and 45% aggregate marks or 5.0 CGPA (on a 10-point scale) for SC/ST/PWD candidates.
24	SCQP08	Chemical Laboratory Technician	PG Diploma	Bachelor's degree in Chemistry (Main) or with Chemistry as one of the major subjects. Candidates should have secured a minimum of 55% marks or 6.0 CGPA (on a 10-point scale) in the qualifying degree examination for General Category, 50% marks or 5.5 CGPA (on a 10 point scale) for EWS/OBC (Non-creamy layer) and 45% aggregate marks or 5.0 CGPA (on a 10-point scale) for SC/ST/PWD candidates
25	SCQP09	Computer Science	M.Sc.,	Bachelor's degree in Computer Applications / Computer Sciences/Mathematics/ or any Bachelor's degree in Science stream with Mathematics as one of the subjects for at least four semesters. Candidates should have secured a minimum of 60% marks or 6.5 CGPA (on a 10-point scale) in the qualifying degree examination for General Category, 55% marks or 6.0 CGPA (on a 10 point scale) for EWS/OBC (Non-creamy layer) and 50% aggregate marks or 5.5 CGPA (on a 10-point scale) for SC/ST candidates.
26	SCQP09	Data Science	PG Diploma	A regular Bachelor's degree in Computer Applications / Computer Science / Mathematics/ or any Bachelor's degree in Science stream with core Mathematics as one of the subjects for at least four semesters. Candidates should have secured a minimum of 60% marks or 6.5 CGPA (on a 10-point scale) in the qualifying degree examination for General Category, 55% marks or 6.0 CGPA (on a 10 point scale) for EWS/OBC (Non-creamy layer) and 50% aggregate marks or 5.5 CGPA (on a 10-point scale) for SC/ST/PWD candidates.
27	SCQP14	Applied Geology	M.Sc.,	Bachelor's degree in Science with Geology or Applied Geology as the main subject from a recognized Indian or foreign university (as per the AIU foreign equivalence list). Candidates should have secured a minimum of 55 % marks in aggregate for General Category, 50% marks for EWS/OBC (Non-creamy Layer) and, 45% marks for SC/ST/PWD candidates.
28	SCQP16	Horticulture	M.Sc.,	A Bachelor's degree in Agriculture/ Horticulture/ Fruit Science/ Vegetable Science/ Floriculture and Landscaping/ Forestry or equivalent in a 10+2+4 system with a minimum of 60% marks or 6.5 CGPA (on a 10-point scale) in the qualifying degree examination for General Category, 55% marks or 6.0 CGPA (on a 10-point scale) for EWS/OBC (non creamy layer) and 50% aggregate marks or 5.5 CGPA (on a 10-point scale) for SC/ST/PWD candidates.

29	SCQP17	Biotechnology	M.Sc.,	<p>B.Sc. Degree in Biological, Agriculture, Pharmacy, Chemical, Veterinary and Fishery Sciences, Engineering/ Technology, Medicine (MBBS) or BDS or 4-years BSc (Physician Assistance Course) or equivalent degree. Candidates should have secured a minimum of 55% marks or 6.0 CGPA (on a 10-point scale) in the qualifying degree examination for General Category, 50% marks or 5.5 CGPA (on a 10 point scale) for EWS/OBC (Non-creamy layer) and 45% aggregate marks or 5.0 CGPA (on a 10-point scale) for SC/ST/PWD candidates.</p> <p>As this program is supported by Department of Biotechnology, Govt. of India, selection for 10 seats under DBT-Category will be done based on "Graduate Aptitude Test for Biotechnology (GAT-B)-2025".</p>
30	SCQP18	Materials Science and Technology	M.Tech.,	<p>M. Sc. Physics / Chemistry /Applied Physics /Applied Chemistry /Materials Science/ Nano Science / Nano Technology/Electronics/Applied Electronics (Or) B.E/B.Tech. in Materials Science Engineering/ Mechanical Engineering/ Mechatronics Engineering/ Automobile Engineering / Petroleum Engineering/ Metallurgical Engineering/ECE/EIE/EEE /Aeronautical Engineering/Production Engineering/ Applied Electronics/Ceramic Technology/Polymer Technology/ Nanotechnology (Except Computer Science/ Information Technology/ Food Technology/ Textile Technology). Minimum marks in the qualifying examination for admission is 60% for General Category, 55% for EWS/OBC (Non-creamy Layer) and 50% for SC/ST candidates.</p>
31	SCQP19	Mathematics	M.Sc.,	<p>Candidates should possess a Bachelor degree in Mathematics offered by a recognized university. In order to be eligible, candidates should have secured a minimum of 55% marks or 6.0 CGPA (on a 10-point scale) in The qualifying degree examination for General Category, 50% marks or 5.5 CGPA (on a 10 point scale) for EWS/OBC (Non-creamy layer) and 45% aggregate marks or 5.0 CGPA (on a 10-point scale) for SC/ST/PWD candidates.</p>
32	SCQP24	Physics	M.Sc.,	<p>Bachelor's degree in Physics (Main) or with Physics as one of the major subjects. Candidates should have secured a minimum of 55% marks or 6.0 CGPA (on a 10-point scale) in the qualifying degree examination for General Category, 50% marks or 5.5 CGPA (on a 10 point scale) for EWS/OBC (Non-creamy layer) and 45% aggregate marks or 5.0 CGPA (on a 10-point scale) for SC/ST/PWD candidates.</p>
33	SCQP27	Statistics / Applied Mathematics	M.Sc.,	<p>A Bachelor's degree in Statistics or Mathematics. Candidates should have secured a minimum of 55% marks or 6.0 CGPA (on a 10-point scale) in the qualifying degree examination for General Category, 50% marks or 5.5 CGPA (on a 10 point scale) for EWS/OBC (Non-creamy layer) and 45% aggregate marks or 5.0 CGPA (on a 10-point scale) for SC/ST/PWD candidates.</p>







நாம் பகல் முழுவதும் ஓடி ஓடி உழைத்து விட்டு இரவில் தூங்க செல்லும்போது, பல்வேறு திசைகளில் தூங்குவது வழக்கம். அப்படி உறங்கும் போது, சில நேரம் நெஞ் செரிச்சல் ஏற்படும். இதற்கான காரணம் என்ன என்று நீங்கள் என்றாவது சிந்தித்து பார்த்தது உண்டா..? எனவே ஒருவர் தூங்கும் திசையில் கவனமாக இருக்க வேண்டியது அவசியம். பொதுவாக, நீங்கள் குப்புற படுத்து, அண்ணார்ந்து அல்லது மல்லார்ந்து தூங்குவதை வலது புறம் படுத்து தூங்குவதை காட்டிலும் இடது புறம் தூங்குவதால் பல்வேறு நன்மைகள் வந்து சேரும் பற்றிய விரிவான தகவலை தெரிந்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்

ஏன் ஒருவர் இடது புறமாக படுத்து தூங்க வேண்டும்

இடது பக்கமாக தூங்குவது உண்மையில் உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு பலனளிப்பதாக இருக்கும்.

இடது பக்கத்தில் தூங்கும்போது, இரைப் பையில் உள்ள அமிலமானது உணவுக்குழாய்க்கு செல்லும் வாய்ப்பு குறைவாக இருக்கும்.

நீங்கள் இடது புறமாகத் தூங்குவது கழிவு களை சிறுங்குடலிலிருந்து பெருங்குடலுக்கு எளிமையாக நகர அனுமதிக்கிறது. இது சிறந்த செரிமானத்தை தருகிறது.

நீங்கள் மல்லார்ந்து படுக்கும்போது, குறட்டை சத்தம் அதிகமாக இருக்கும். அதுவே நீங்கள் இடது பக்கத்தில் தூங்குவதன் மூலம் உங்களின்

குறட்டையை நீங்கள் கட்டுப்படுத்தலாம்.

இடதுபுறமாக படுத்திருப்பது மார்பு குழாய்கள் உடலுக்கு நச்சுகள், கழிவுகள் மற்றும் நினீர் திரவத்தை வடிகட்ட கழிவுகள் போதுமான நேரம் அளிக்கிறது.

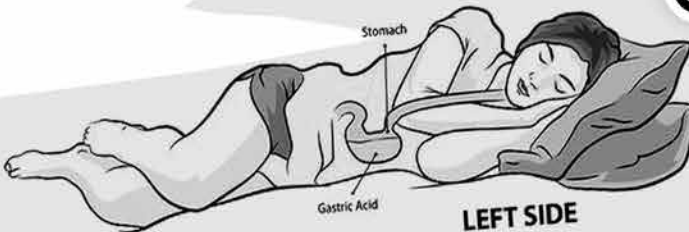
பெரும்பாலும், இரவு நேரங்களில் நெஞ் செரிச்சல் பிரச்சனையை நம்மில் பலர் எதிர் கொண்டு வருகிறோம். எனவே, இடது பக்கத்தில் தூங்கும் ஒருவருக்கு, நெஞ்சு எரிச்சல் உணர்வு குறையும் என்கின்றனர் மருத்துவர்கள்.

இடதுபுறமாக படுத்திருப்பது கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு கருவுக்கு உகந்த ரத்த ஓட்டம், இதயம் மற்றும் சிறுநீரகங்களுக்கு ஆகிய வற்றிக்கு பயனளிக்கிறது.

உங்கள் இடது பக்கமாக தூங்குவது உங்கள் இதய ஆரோக்கியம், மண்ணீரல் ஆரோக்கியம் ஆகியவற்றை மேம்படுத்தும், முதுகு மற்றும் கழுத்து வலியை தடுக்கிறது மற்றும் உங்கள் முதுகுத் தண்டு அழுத்தத்தையும் நிவாரணம் செய்கிறது.

எனவே, இடது பக்கமாக தலையை சற்று உயரமாக வைத்து தூங்குங்கள். ஏனென்றால் இந்த நிலை ஈர்ப்பு விசை வேலை செய்ய அனுமதிக்கும். எனவே, இனிமேல் எப்போதும் தூங்கும்போது இடது பக்கமாக திரும்பி தூங்க வேண்டும்.

P.தேவா (எ) தெட்சிணாமூர்த்தி,
ஆய்வக உதவியாளர்



தூங்கும் போது ஏன் இடது பக்கம் தூங்குவது நல்லது!



SQP ✓
Academy

NEET JEE
CLAT CUET

📍 No. 203/3C, FIRST FLOOR, MANGALAPURAM,
MEDICAL COLLEGE ROAD, THANJAVUR - 613007.

📞 9566207251 / 7094 105050





நியு பாரத்

மெட்ரிகுலேஷன் மேல்நிலைப்பள்ளி, திருவாரூர்

www.newbharathschool.edu.in/com/org

சான்றிதழ்கள் வழங்கும் பள்ளிகள் (பள்ளி வேலை நேரத்திலேயே)



S.No	Activity	Class
1.	Robotics	VI to IX
2.	Carrom	I to VIII
3.	Chess	I to VIII
4.	Art & Craft	I to VIII
5.	Hindi (Saba Exam)	III to VIII
6.	Hand Writing	I to VIII
7.	Karate	I to VIII
8.	Abacus	I to VIII
9.	Yoga	I to XII
10.	Foundation Course (NEET IIT JEE)	VI to IX
11.	Computer Science (Bharathidasan university)	V to IX
12.	Monthly Magazine (Student Article)	I to VIII
13.	Silambam	I to VIII

L.K.G முதல் XII வகுப்பு வரை
சேர்க்கை நடைபெறுகிறது