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

(தனிச்சுற்று) விற்பனைக்கு அன்று

நியூ பாரத் சிறகுகள்

NEW BHARATH SIRAKUGAL

ஆண்டு-2 மே-2026 இதழ்-12 மாதஇதழ் Year-2 May-2026 Issue-12

நியூ பாரத் பதின்ம மேல்நிலைப் பள்ளியின் முதல்வர் டாக்டர் Rtn. N.முரளிதரன் அவர்களுக்கு தமிழ்நாடு சாரண சாரணியர் இயக்கத்தின் மாநில முதன்மை ஆணையரும் தமிழ்நாடு பள்ளிக் கல்வித்துறை இயக்குநருமான S.கண்ணப்பன் அவர்கள் சாரண சாரணியர் இயக்கத்தின் ஆணையருக்கானமுன்னோடி பயிற்சி முடித்ததற்கான சான்றிதழை வழங்கிய தருணம்

கட்டுப்பாடு! நல்லொழுக்கம்!! கல்வி!!!

நியூ பாரத் மெட்ரிகுலேஷன் மேல்நிலைப்பள்ளி

திருவாரூர்

website:www.newbharathschool.org

மேல்நிலை இரண்டாமாண்டு தேர்ச்சி விவரம் -2025-26

தேர்வு எழுதியோர்..........-62
தேர்ச்சி பெற்றோர்..........- 61
தேர்ச்சி சதவீதம்............ - 98%

பள்ளி அளவில் முதல் மூன்று இடங்கள் பெற்ற மாணவர்கள் விவரம்:

C.KANAGA VIJAYAN - 574 /600 -I
S.ARUL JOTHI - 566/600 - II
R.PON KARTHIKA - 546 /600 -III

GROUP WISE - I, II, III

COMPUTER SCIENCE	BIO-MATHS	COMMERCE - C.A
S.ARUL JOTHI - 566	R.PON KARTHIKA - 546	C.KANAGA VIJAYAN - 574
M.RHOSHENIE - 534	M.KISHORE - 541	S.AKSHATH AMALESH - 493
P.S.SAGAR - 530	R.RAMKISHORE - 526	S.HARAN - 489

Congratulations

நியூ பாரத் மெட்ரிக் மேல்நிலைப்பள்ளி

திருவாரூர்

Website: www.newbharathschool.com

பத்தாம் வகுப்பு தேர்ச்சி விவரம்

தேர்வு எழுதியோர் : 64
தேர்ச்சி பெற்றோர் : 62
தேர்ச்சி சதவீதம் : 97%

பள்ளி அளவில் முதல் மூன்று இடங்கள் பெற்ற மாணவர்கள் விவரம்

1. T.Manibharathi - 491
2. R.Sri Lakshmi - 490
3. D. Janani sri - 487

தேர்வு எழுதியோர்களில் 30 மாணவர்கள் 400 க்கு மேல் மதிப்பெண் பெற்றுள்ளனர்.

நியூ பாரத் சிறகுகள்

மாணவர் மாதஇதழ் (தனிச்சுற்று)
விற்பனைக்கு அன்று.

ஆசிரியர் வெளியிடுபவர்

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. விஜயலெட்சுமி,** 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. அபினாஷ்,** 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. தெட்சிணாமூர்த்தி, DME.,BBA.,

PHOTOGRAPHER : K. சக்திவேல்

வடிவமைப்பு யாமீன் கிராபிக் 9080674353

நியூ பாரத்
பதின்ம மேல்நிலைப் பள்ளி

37, புதுத்தெரு, திருவாரூர்

newbharathsiragugal@gmail.com

Cell : 9159922666

அன்பு வாசகர்களுக்கு.

நியூ பாரத் சிறகுகள் மாத இதழானது தொடர்ந்து சிறப்புடனும், புதுமையுடனும் வெளியாவதற்கு துணை நிற்கும் 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

பயம் என்ற உணர்வு

ஓர் ஆபத்து ஏற்படப் போகிறது என்ற எண்ணம் உதித்துவிட்டாலே, பயம் என்பது இயல்பாகவே வந்து விடுகிறது. பயம் என்பது முழுக்க முழுக்க நம் மன ஓட்டம் மட்டுமே. அது வெறும் விபரீத கற்பனையால் விளைவது.

முதல் அடியை எடுத்து வைக்காதவர் எப்போதுமே பயணம் செல்ல முடியாது என்பது பொது நியதி.

வெற்றி பெற விடாமல் நம்மைத் தடுப்பவை, தோல்வியடைந்து விடுவோமோ எனும் பயம் தான்' என்கிறார் ஷேக்ஸ்பியர்.

தோல்வியும், வெற்றியும் ஒரு நாணயத்தின் இரண்டு பக்கங்கள் போல. தோல்விகளைச் சந்திக்காத வெற்றியாளர்கள் இருக்கவே முடியாது!

தோல்வி என்பது இயல்பானது என்பதைப் புரிந்து கொண்டாலே வெற்றிக்கான முதல் கதவைத் திறந்து விட்டோம் என்றுதான் பொருள்.

வெற்றிகளில் சிலவற்றைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம். தோல்விகளில் பலவற்றைக் கற்றுக் கொள்ளலாம்

விழிப்புணர்வு என்பது வேறு, பயம் என்பது வேறு. வாகனத்தில் பயணம் செய்யும்போது விபத்து குறித்த பயத்தில் `சீட் பெல்ட்' போட்டுக் கொள்வது எச்சரிக்கை உணர்வு. விபத்து குறித்த பயத்தில் வாகனத்தையே புறக்கணிப்பது கோழைத்தனமானது. இந்த வித்தியாசத்தைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

ஆம். நண்பர்களே.,

பயம் நமக்கு அதைத் தாண்டிச் செல்கின்ற தகுதியை உருவாக்கத் தூண்டுதலாய் இருக்க வேண்டும். அதைக் கண்டு விலகி ஓடுகின்ற நிலையைத் தந்து விடக் கூடாது.

மொத்தத்தில் எப்படியாவது பயத்தை உங்கள் கட்டுப் பாட்டுக்கு கொண்டு வாருங்கள். இறுதியில் பயம் அர்த்த மற்றது என்று எண்ணுவீர்கள்.

நா.பிரகதாம்பாள்
தாளாளர்

மரியாதை கேட்டு பெறுவது அல்ல

Rtn. DR. N. **முரளிதரன்,** முதல்வர்

"மரியாதை" என்னும் சொல் சமுதாயத்தில் மக்கள் சரளமாக பயன்படுத்தும் சொல். மரியாதை கொடுத்து மரியாதை வாங்கு, உனக்கு மரியாதை இருக்கிறதா? மரியாதையாக நடந்துகொள். மரியாதையாக வாங்கின பணத்தை திருப்பிக்கொடு. இப்படி பல மக்கள் பேசுவதை கேட்டு வருகின்றோம். ஆனால் நிரந்தரமான மரியாதை என்பது பணத்தைக் கொண்டு வாங்கும் பொருள் அல்ல.

உண்மையான அன்பைப் பிறருக்குக் கொடுத்துப் பாருங்கள். அதுவே பல மடங்காக உங்களுக்கு தேடி வரும்.

அறிவு உங்களுக்கு அதிகாரத்தை வழங்கலாம்; குணம்தான் மரியாதையைப் பெற்றுத்தரும்' இது மறைந்த நடிகர் புரூஸ் லீ சொன்ன வைர வாக்கியம்.

இயல்பாகவே நல்ல குணமுள்ள மனிதர்களுக்கு அவர்களுக்கான மரியாதை தானாகவே கிடைத்து விடும்.

இது ஒருபுறம் இருக்கட்டும்.

மரியாதை என்பது ஒருவழிப் பாதை அல்ல. இருவழிப் பாதை. அதாவது கொடுத்து பெறுவது. கேட்டுப் பெறுவதல்ல. இது புரிந்து விட்டால் எந்த இடங்களிலும் பிரச்சனை என்பதே தோன்றாது.

உறவுகள் பலமாக இருப்பதற்கான அடிப்படையே பரஸ்பர நம்பிக்கையும், மரியாதையும்தான்ஒருவருக்கு மற்றொருவர் மரியாதை கொடுக்கத் தவறுவதுகூட விரிசலுக்குக் காரணமாகலாம்.

முதலில் உன்னை மதிக்கக் கற்றுக்கொள். அப்போதுதான் மற்றவர்களும் உன்னை மதிப்பார்கள்' என்பது சீன அறிஞர் கன்ஃப்யூஷியஸின் பொன்மொழி.

தன்னை உணர்ந்தவர் வறட்டு கௌரவம் பார்க்க மாட்டார்; யாரிடமும் தனக்கான மரியாதையை கேட்டுப்பெறவும் மாட்டார்.

ஃபீல்டு மார்ஷல் சாம் மானக்ஷா (Sam Manekshaw) காலத்தில் நடந்ததாகச் சொல்லப் படும் சம்பவம் இது. ஓர் இளம் ராணுவ அதிகாரி. அண்மையில்தான் லெப்டினன்ட்டாக (Lieutenant) பதவி உயர்வு பெற்று, அந்தப்படை முகாமுக்கு வந்து இருந்தார்.

இளம் வயதிலேயே தனக்கு இப்படி ஒரு பதவி கிடைத்ததில் அவருக்கு கொஞ்சம் செருக்கும், பெருமிதமும் இருந்தது. ராணுவத்தில் ஒரு நடைமுறை உண்டு.

தனக்குமேல் இருக்கும் அதிகாரி வந்தால், வீரர்கள் அவருக்கு சல்யூட் அடிக்க வேண்டும். இது சம்பந்தப்பட்ட உயர்அதிகாரியின் பதவிக்குக் கொடுக்கப்படும் மரியாதை.

ஒருநாள் மாலை நேரம். அந்த இளம் ராணுவ அதிகாரி வழக்கம்போல ரவுண்ட்

ஸுக்குப் போனார். படை முகாமில் எல்லாப் பணிகளும் முறையாக நடக்கிறதா? என்பதைக் கண்காணிக்கும் வேலை அது. மெதுவாக நடந்தார்.

ஓரிடத்தில் துப்பாக்கி ஏந்திய ராணுவ வீரர் (Rifleman) ஒருவர், சீருடையில் பணியிலிருந் தார். நின்று கொண்டு இருந்த அவர், இளம் ராணுவ அதிகாரி வருவதை கவனிக்க வில்லை. அதனால் சல்யூட் அடிக்காமல் விட்டுவிட்டார்.

அவரைக் கடந்து சென்ற லெப்டினன்ட்டுக்குக் கோபம் வந்து விட்டது. அந்த ராணுவ வீரரை அருகே அழைத்தார்.

“நான் வருகிறேன் என்று தெரிஞ்சும் ஏன் எனக்கு சல்யூட் வைக்கலை?” என்று கேட்டார். அந்த ராணுவ வீரர் அப்பாவித்தனமாக உண்மையைச் சொல்லி விட்டார்.

ஆபீசர்.உண்மையிலேயே நீங்க வந்ததை நான் கவனிக்க வில்லை என்னை மன்னியுங்கள் என்றார்.

இளம் அதிகாரிக்கு இந்த பதில் மேலும் கோபத்தைத் தூண்டியது. வேண்டும் என்றே சல்யூட் அடிக்காமல் இருந்து விட்டு பொய் வேற சொல்றியா?”

“இல்லை.”சார் என்றார் அந்த ராணுவ வீரர்.

குறுக்கே பேசாதே. உனக்கெல்லாம் தண்டனை (Punishment) கொடுத்தால்தான் புத்தி வரும்.” என்றவர் ஒரு கணம்யோசித்தார்.ம். அதான் சரி. 1,000 தடவை சல்யூட் அடி!” என்றார்.

ராணுவ வீரர், சல்யூட் அடிக்க ஆரம்பித்தார்.

‘ஒன்று, இரண்டு, மூன்று, நான்கு, ஐந்து.’ அப்போது யதேச்சையாக அந்த வழியாக தளபதி மானக்ஷா வந்தார்.

தளபதி மானக்ஷா. ராணுவ வீரர் சல்யூட் அடித்துக்கொண்டு இருப்பதைப் பார்த்தார். லெப்டினன்ட் மானக்ஷாவின் அருகே ஓடி வந்தார். “என்ன நடக்குது இங்கே?”

லெப்டினன்ட் தனக்கு மரியாதை தராத வீரருக்கு தண்டனை கொடுத்துக் கொண்டு இருப்பதைச் சொன்னார்.

“ரொம்ப சரி. லெப்டினன்ட். ஒரு இராணுவ வீரர் (soldier) உனக்கு சல்யூட் வைத்தா நீ என்ன செய்ய வேண்டும் என்றார்.?”

இளம் அதிகாரி வெளிறிய முகத்தோடு “பதிலுக்கு சல்யூட் வைக்க வேண்டும் சார் என்றார்”

“அப்புறமென்ன.ஆகட்டும். நீயும் ஆயிரம் சல்யூட் அடி” என்று சொல்லி விட்டு மானக்ஷா போய் விட்டார்.

அடுத்த இரண்டு மணி நேரத்துக்கு அந்த முகாமில் இருந்தவர்கள் ஒரு ராணுவ வீரரும், லெப்டினன்ட்டும் மாறி மாறி சல்யூட் அடித்துக் கொண்டு இருப்பதைப் பார்த்துக் கொண்டு இருந்தார்கள்!

ஆம்.,நண்பர்களே.,

அவரவர் நடந்து கொள்ளும் விதத்தில்தான் மதிப்பும், மரியாதை எல்லாம் கிடைக்கும். பதவி, அதிகாரம் காட்டி மரியாதையை கேட்டு பெறுவது அல்ல.

மரியாதை என்பது தானாக தேடி வர வேண்டும். அதை கேட்டு பெறக் கூடாது.

மரியாதை என்பது ஒருவர் நடந்து கொள்ளும் விதம் பேசும் மனப் பக்குவம் இவற்றை சார்ந்தது,

வயது, பதவி சார்ந்தது அல்ல என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

- தூங்கி எழுந்ததும் 2 டம்ளர் தண்ணீர் குடிப்பதால் உள்ளுறுப்புகள் புத்துணர்ச்சியுடன் இருக்கும்.
- சாப்பிடுவதற்கு 30 நிமிடம் முன் ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் குடிப்பது செரிமானத்திற்கு உதவும்
- குளிப்பதற்கு முன்பு ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் குடிப்பதால் ரத்த அழுத்தம் குறைய உதவுகிறது.
- தூங்கும் முன்பு ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் குடிப்பதால் பக்கவாதம் மற்றும் ஹார்ட் அட்டாக் வராமல் தடுக்கலாம்.
- நாள் ஒன்றுக்கு 3 லிட்டர் தண்ணீர் குடிப்பதால் 90% நோயில் இருந்து தப்பிக்கலாம்.

S.ரேவதி, ஆசிரியர்

பனை மரத்தின் 34 வகைகள்

1. ஆண் பனை
2. பெண் பனை
3. கூந்தப்பனை
4. தாளிப்பனை
5. குமுதிப்பனை
6. சாற்றுப்பனை
7. ஈச்சம்பனை
8. ஈழப்பனை
9. சீமைப்பனை
10. ஆதம்பனை
11. திப்பிலிப்பனை
12. உடலற்பனை
13. கிச்சிலிப்பனை
14. குடைப்பனை
15. இளம்பனை
16. கூறைப்பனை
17. இடுக்குப்பனை
18. தாதம்பனை
19. காந்தம்பனை
20. பாக்குப்பனை
21. ஈரம்பனை
22. சீனப்பனை
23. குண்டுப்பனை
24. அலாம்பனை
25. கொண்டைப்பனை
26. ஏரிலைப்பனை
27. ஏசறுப்பனை
28. காட்டுப்பனை
29. கதலிப்பனை
30. வலியப்பனை
31. வாதப்பனை
32. அலகுப்பனை
33. நிலப்பனை
34. சனம்பனை

பனைமரத்தின் சிறப்புகள்

■ பனைமரம் “கற்பக விருட்சம்” என்று அழைக்கப்படுகிறது.

■ பனைமரத்தின் ஒவ்வொரு பகுதியும் மனிதர்களுக்கு பயன்படுகிறது.

■ பனை ஓலை, கருப்பட்டி, பதநீர், நுங்கு போன்றவை உடலுக்கு ஆரோக்கியம் தரும்.

■ கடும் வெப்பம் மற்றும் வறட்சியிலும் பனைமரம் உறுதியாக வளரும்.

■ தமிழகத்தின் பாரம்பரியத்தையும் பண்பாட்டையும் எடுத்துக்காட்டும் மரமாக பனைமரம் விளங்குகிறது.

■ “பனை இருந்தால் பசி இருக்காது” - முன்னோர் சொன்ன வாழ்க்கை உண்மை!

M.A. ஆதிரை, VIII-C

வாய்ப்புகளை உருவாக்குங்கள்

S. அருணா முரளிதரன்
துணை முதல்வர்

உலகில் வாய்ப்புகள் நிறைந்து உள்ளது. நாம் தான் அதைக் கண்டு கொள்வது இல்லை. கொஞ்சம் மூளையை உபயோகப்படுத்தினால் நாமும் வாழ்வில் முன்னேற்றம் காணலாம்.

பொதுவாக அனைவரும் சொல்லும் ஒரே வார்த்தை சின்ன வயதில் இதுவாகணும், அதுவாகணும் என்று ஆசைப்பட்டேன்.

ஆனால் பிறகு அதெல்லாம் கனவாகப் போய் விட்டது. வாழ்க்கை முடிந்துவிட்டது இனிமேல் என்ன இருக்கிறது என்று புலம்பு வார்கள்.

முதலில் அந்த எண்ணத்தில் இருந்து வெளியே வர வேண்டும். நீங்கள் ஏதாவது ஆசைப்பட்டு இருந்தால் ஒருநாள் நிச்சயம் அது உங்கள் கைவசமாகும்.

அதற்கான வாய்ப்புகளை நீங்கள் உருவாக்க வேண்டும்.

நடந்துபோன செயல்களில் ஏற்பட்ட தோல்விகளை விட்டு விட்டு இனி நடக்கப் போகும் செயல்களை எப்படி வெற்றிகரமாக செயல்படுத் துவது என்று முடிவு செய்ய வேண்டியது நாம் தான்.

அது தான் உண்மை. எத்தனை இடர்பாடுகள் வந்தாலும், அத்தனை யையும் தாங்கிக் கொண்டு மீண்டு வரத்தான் வேண்டும்.

மனிதனுக்கு இக்கட்டான சூழ்நிலையில் தான் மூளை அதில் இருந்து விடுபட சுறுசுறுப்பாக இயங்கி வழியைக் காண்கிறது.

ஆகவே துன்பம் வரும்போது துவண்டு விடாமல் சுறுசுறுப்பாய் இயங்க வேண்டும்.

மனோதிடம் இருந்தால் எந்தச் சூழ்நிலை யையும் எளிதில் சமாளித்து விடலாம் என்பதை அவ்வப்போது நினைவூட்டுகின்றனர் நம்மைச் சுற்றியிருக்கும் சிலர்.

தொழிலிலும், வாழ்க்கையிலும் வெற்றி அடைய வாய்ப்பு என்பது முக்கியத் தேவையாக இருக்கிறது. வாய்ப்பை சரியாக பயன்படுத்திக் கொள்வதற்கும், வெற்றிக்கும் இடையே தொடர்பு இருக்கிறது.

ஜப்பானைச் சேர்ந்த கோட்டானி மகோட்டோ, என்பவர் சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு பிழைப்பு தேடி டோக்கியோ நகரத்திற்கு வந்தார்.குடி இருக்க வீடு இல்லை.கையில் காசு இல்லை.

எத்தனையோ வேலைகளுக்கு விண்ணப்பித்தும் வேலை கிடைக்கவில்லை. சிந்தனை செய்தார். கொஞ்சம் வித்தியாசமாக தன்னையே வாடகைக்கு விட முடிவு செய்தார்.

“நான் வேலை அற்றவன். நகைச்சுவை உணர்வு மிக்கவன். உங்களை எப்போதும் மகிழ்ச்சியாக வைத்திருக்க என்னால் முடியும். நீங்கள் கொடுக்கும் வேலைகளை செவ்வனே செய்வேன்.

உணவும், தங்கும் இடமும் அளித்து, மாதம் 500 ரூபாய் சம்பளம் கொடுத்தால் எனக்குப் போதும் என்று சமூக வலைதளத்தில் வெளியிட்டார்.

நிறையப் பேர் கோட்டானியைத் தொடர்பு கொள்ள ஆரம்பித்தனர். ஓரிரு நாட்களிலிருந்து ஒரு வாரம், ஒரு மாதம் வரை இவரை வாடகைக்கு எடுத்தார்கள்.

500 ரூபாய் மிகவும் குறைவான ஊதியம் என்பதால் உடைகள், செருப்பு, போன் கட்டணம் என்று பலவற்றையும் தாங்களாகவே விரும்பிச் செய்கிறார்கள்.

உலகம் அன்பால் ஆன மக்களால் நிறைந்தது என்பதைக் கண்டுகொண்டேன்.

இதுவரை எந்த வாடிக்கையாளரும் மோசமாக என்னை நடத்தியதில்லை என்றார்.

ஆம். தன்னம்பிக்கை உள்ளவர்களே வாய்ப்பைச் சரியாக பயன்படுத்திக் கொள்கிறார்கள்.

நம்பிக்கை இல்லாதவர்களோ கிடைக்கும் வாய்ப்புகளை பயன்படுத்தத் தெரியாமல் அல்லல்படுகின்றார்கள்.

ஆம்., நண்பர்களே.,

வாய்ப்பு நம்மைத் தேடி வராது. நாம் தான் தேடிப் போக வேண்டும்.

நம்பிக்கையுடன் இருப்பதாகக் கூறி, வரும் வாய்ப்புகளை தட்டிக் கழிக்கக் கூடாது.

வாய்ப்புகள் வரும் எனக் காத்து இருப்பதை விட, வாய்ப்புகளை நாம் உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். ●

குட்டிக் கதை

ஒரு கிணற்றுக்குள் இரண்டு தவளைகள் விழுந்து விட்டன. உடனே நிறைய தவளைகள் அங்கு கூடி அய்யோ இந்த தவளைகளால் இனி வெளியே வரவே முடியாது. அவைகள் இறந்துவிடும் என்று பேசின.

அதையும் தாண்டி அந்த தவளைகள் வெளியே வர தொடர்ந்து முயற்சி செய்தது. ஆனால் மேலே இருந்த தவளைகள், என்னதான் நீங்கள் முயற்சி செய்தாலும் உங்களால் வெளியே வர முடியாது.

உங்கள் கதை முடிந்தது என்று கூறிக்கொண்டே இருந்தன.

ஒரு கட்டத்திற்கு மேல் இரண்டு தவளைகளும் சோர்ந்து விட்டன. ஒரு தவளை பயத்தாலும், பதட்டத்தாலும் இனிமேல் முயற்சி செய்தாலும் நம்மால் வெளியே வரவோ உயிர் பிழைக்கவோ முடியாது என்று நினைத்து இறந்தே விட்டது.

ஆனால், ஒரு தவளை மட்டும் தொடர்ந்து முயன்று கொண்டே இருந்தது. இறுதியில் அது வெளியே வந்துவிட்டது. அது வெளியே வரும்வரை உன்னால் வர முடியாது முயற்சி செய்வது விண், இந்த கிணற்றில் விழுந்த யாரும் இதுவரை வெளியே வந்ததே இல்லை என்று கத்திக்கொண்டே இருந்த அந்த தவளைகள், வெளியே வந்த தவளையை ஆச்சர்யத்துடன் பார்த்தன. வெளியே வந்த அந்த தவளை சொன்னது, காது கேட்காத என்னிடம் உன்னால் முடியும், உன்னால் முடியும், வெளியே வா, வெளியே வா என்று சத்தமிட்டு உற்சாகப்படுத்தியதற்கு மிக்க நன்றி! உங்கள் உற்சாகம்தான் என்னை தன்னம்பிக்கையுடன் போராட தூண்டியது என்றது.

நீதி: அடுத்தவர் சொல்வதை காதில் வாங்கிய தவளை இறந்தது. அடுத்தவர் சொல்வதை காதில் வாங்காத தவளை முடியாது என்று மற்றவர் சொன்னதை முடியும் என்று சொல்வதாக நினைத்து உயிர் பிழைத்தது.

யார் சொல்லும் தன்னம்பிக்கையற்ற வார்த்தைகளையும் காதில் வாங்காமல், உன்னால் முடியும் என்று உன்னை நம்பி முன்னேற்றப் பாதையில் சென்றால் வெற்றி நிச்சயம்.

S. தமிழரசி, ஆசிரியர்

ஆகச் சிறந்த குழந்தைகளை உருவாக்குவோம்.!

M.A. தமிழருவி, XI-A_2 B_2

நம் பேரக்குழந்தைகள், நம்மை விட அதி புத்திசாலியாக இருக்கிறார்கள். அவர்களுடைய அறிவுத்திறன், முந்தைய தலைமுறைகளைவிட எப்படி மாறுபட்டு உள்ளது என்பது இன்று உலக அளவில் விவாதிக்கப்பட்டும் முக்கியமான ஒன்று. ஒவ்வொரு ஆண்டுக்கும் ஐ.க்யூ அதிகரித்துக் கொண்டே போகிறது. இதற்கு நல்ல ஊட்டச்சத்து மேம்படுத்தப்பட்ட கல்வி, தொழில்நுட்ப வளர்ச்சி போன்றைவேய காரணமாகும்.

நம் காலத்தில் பள்ளிப் படிப்பைத் தவிர வேறு எதையும் கற்றுக்கொள்ள ஆர்வமோ, வசதியோ, வாய்ப்போ இருந்ததில்லை. மதிப்பெண்களுக்காக பெற்றோர் நம்மை நெருக்கவில்லை. தேர்வுகள் நம்மை பயமுறுத்தியதில்லை. நம் பெற்றோருக்கு எத்தகைய பதற்றமும், மன அழுத்தமும் இருந்ததில்லை. நாம் இயல்பாகவே நம் போக்கிலேயே வளர்ந்தோம்.

உணவு, உடை, கல் என எதற்கும் அவர்கள் அலட்டிக்கொண்டதில்லை. ஒரு வீட்டில் நான்கு அல்லது ஐந்து குழந்தைகள் இருந்த காரணத்தால் எந்தவொரு குழந்தையின் மீதும் தனிப்பட்ட அக்கறையோ, கூடுதல் கவனமோ காட்டியதில்லை. கூட்டக் குடும்பத்தில் வளர்ந்தோம். வசதி படைத்த வீட்டுப் பிள்ளைகள் மட்டும் இசை, நடனம் கற்றுக் கொண்டார்கள். அதுகுறித்து பிற பெற்றோர்கள் அலட்டிக்கொண்டதில்லை பொறாமைப் பட்டதில்லை.

குழந்தை வளர்ப்பு சுமையாக இருந்ததில்லை. தற்போது குழந்தைகள் படிப்புடன் பல்வேறு கலைகளையும் கற்றுக்கொள்கிறார்கள். ஹிந்தி, பாட்டு, கராத்தே, அபாகஸ், நடனம், யோகா இன்னும் பல கலைகளைக் கற்றுக்கொள்கிறார்கள். நம்மைவிட குழந்தைகள் பல்துறை வித்தகர்களாக இருக்கிறார்கள். நாம் ஒரேயொரு பட்டம் பெற்று விட்டு, அதுவே சாதனை என செம்மாதந்து இருக்க, இந்தக் குட்டிகள் சகலகலா வல்லவர்களாக இருக்கிறார்கள். அவர்களின் அறிவின் பரப்பும், வீச்சும் அதிகம் எதனையும் எளிதாகக் கற்றுக் கொள்கிறார்கள்.

குழந்தைகளின் தொழில்நுட்ப அறிவும், கைபேசியை இவர்கள் கையாளும் திறனும், நமக்கு வியப்பைத் தருகிறது. அவர்கள் திரையை வேடிக்கைப் பார்க்கும் நுகர்வோராக இல்லாமல், அதைத் தங்கள் விருப்பப்படி கையாளும் திறனும் நம்மை வியக்க வைக்கிறது. புதிய செயலியைத் தாங்களே பதிவிறக்கச் செய்துகொண்டு, புதிய கைபேசியை எப்படி இயக்குவது என்பதை சில நிமிடங்களில் கண்டறிந்து விடுகிறார்கள்.

இவர்களின் அபார ஆற்றல் தவறான அல்லது பயனற்ற வழிகளில் சிறதவிடாமல் அதை நெறிபடுத்தி ஆக்கப்பூர்வமான அறவழியில் செலுத்தினால், ஆகச்சிறந்த ஒழுக்கமான அறிவார்ந்த சமூகம் உருவாகும்.

இந்த புத்திசாலிக் குழந்தைகளை அறிவும் ஆற்றலும் மிகுந்த பிள்ளைகளை நாம்தான் நெறிபடுத்தத் தவறி விடுகிறோம். கனிவையும் கண்டிப்பயையும் சம அளவில் காட்ட வேண்டும். “இடிப்பாரை இல்லாத மண்ணே கெடும்” எனும் போது பிள்ளைகள் என்ன ஆவார்ள். தேவையற்ற பிடிவாதங்களுக்கு பணியக்கூடாது. “இல்லை” என்பதை “முடியாது” என்பதை தாங்கிக்கொள்ள அவர்களை பழக்க வேண்டும்.

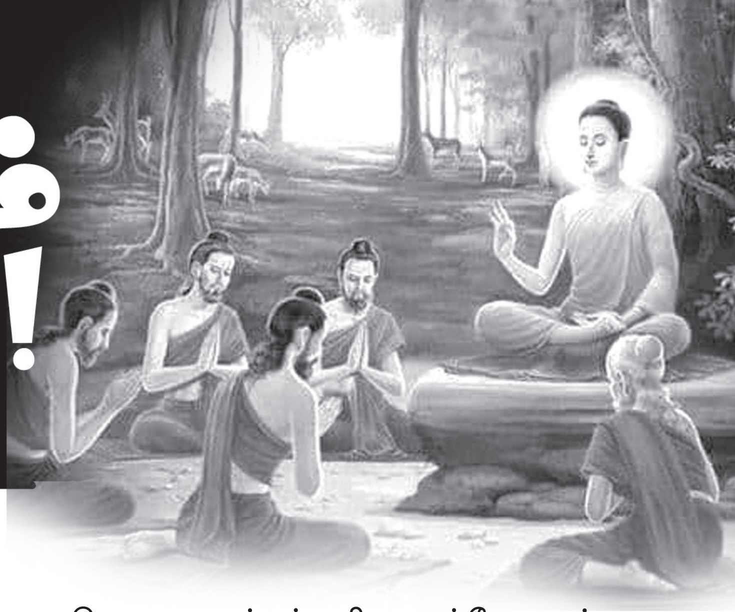
மறுப்பு சொல்லும்போது கொஞ்சம் அழுவார்கள். அழட்டும், கேட்டவுடன் கிடைத்துவிட்டால் அதற்கு மதிப்பு இல்லை. அழுது, புலம்பி, காத்திருந்து கிடைக்கும் பொருளின் மதிப்பை உணர்வார்கள். பணத்தின் அருமை தெரியாமல் வளர்கிறார்கள். இல்லை நாம் அப்படி வளர்க்கிறோம். ஒவ்வொரு காசிலும் பெற்றோரின் உழைப்பு உள்ளதை எடுத்துச் சொன்னால் குழந்தைகள் புரிந்துகொள்வார்கள்.

செல்லம் கொடுத்து கெடுக்காமல், பிறரை மதிப்பது, உதவி செய்வது போன்ற நற்பண்புகளை அவர்கள் பெற்றோரிடமிருந்துதான் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அறத்கான பிள்ளையார் சுழியை வீடுதான் முதலில் போட வேண்டும்.

ஒரு சிற்பத்தை செதுக்குபவர் வேண்டாத பகுதிகளை வெட்டி வெட்டி எறிவார். அதன்பின் கல்லுக்குள் ஒளிந்திருக்கும் சிற்பத்தை வெளிக் கொண்ட வருவார்கள்.

அதேபோல் நாமும் நமது குழந்தைகளிடம் உள்ள வேண்டாத குணங்களை களைத்துவிட்டால் அவர்கள் ஆகச்சிறந்த குழந்தைகளாக மிளிர்வார்கள்.

நிகழ்காலம் மட்டுமே.!



திரு. **கோ.நாகராஜன்,**
நிறுவனர்

இழந்த காலத்தை மறுபடியும் அடைய முடியாது. எதிர்காலம் என்னவென்று நம்மால் அனுமானிக்கவும் முடியாது.

கையில் இருப்பது நிகழ்காலம் மட்டுமே. அதை நம் வாழ்க்கைக்கு ஏற்றவாறு பயன் படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

கவுதம புத்தர் தன்னுடைய சீடர்களைப் பார்த்து ஒரு வினாவினை எழுப்பினார். 'ஒரு மனிதனின் ஆயுள் எவ்வளவு காலம்.?'.

அனைவருக்குமே விடை தெரியும் என்பதால், கூட்டத்தின் நடுவில் இருந்து வேகமாக எழுந்த ஒரு சீடர் 'நூறு ஆண்டுகள்' என்றார்.

புத்தரின் முகத்தில் புன்னகை. அதே புன்னகையுடன், 'தவறு' என்றார்.

சீடர்கள் அனைவரும் திகைத்தனர். 'ஒரு மனிதனின் ஆயுள் காலம் நூறு ஆண்டுகள் இல்லையா.?. அப்படியானால் எவ்வளவு காலமாக இருக்கும். நூறு ஆண்டுகளுக்கு மேல் மனிதன் வாழ்வது என்பது அத்திபூத்தாற் போன்றது தான்.

ஆகையால்!, ஆண்டுகள் குறைவாக இருக் கவே வாய்ப்புள்ளது என்று கருதினர் சீடர்கள்.

உடனே ஒரு சீடர் எழுந்து, 'எழுபது ஆண்டுகள்' என்றார்.

'இதுவும் தவறு' என்றது புத்தரின் மென்மை யான குரல்.

'அறுபது ஆண்டுகள்' என்றார் மற்றொரு சீடர்.

'இது கூட தவறு தான்' என்றார் புத்தர்.

இவை அனைத்தும் அதிக காலம் போல என்று எண்ணிய மற்றொரு சீடர் 'ஐம்பது ஆண்டுகள்' என்று கூறி விட்டு, புத்தரின் பதிலை எதிர் பார்த்து அமைதியாக நின்றிருந்தார்.

புத்தரின் வார்த்தை அந்தச் சீடரையும் வருத்தம் கொள்ளச் செய்தது.

ஆம்.!, அந்தப் விடையும் தவறானது என்று கூறி விட்டார் புத்தர்.

சீடர்களுக்கு ஏமாற்றமே மிஞ்சியது.

'இதென்ன வியப்பாக இருக்கிறது!. ஒரு மனிதனால் ஐம்பது ஆண்டுகள் கூடவா உயிர் வாழ முடியாது.?' என்று குழம்பிப் போனார்கள்.

சற்று நேரம் தன்னுடைய சீடர்களையே பார்த்துக் கொண்டு இருந்தார் புத்தர். சரியான விடையைக் கூற முடியாமல் சீடர்கள் வருந்து வதை அவர்களின் முகமே காட்டிக் கொடுத்தது.

தன்னுடைய சீடர்களின் மனவருத்தத்தைக் காண விரும்பாத புத்தர்,.

'ஒரு மனிதனின் ஆயுள் ஒரு "மூச்சு விடும் நேரம்".!' என்றார்.

சீடர்கள் அனைவருக்கும் வியப்பு. அந்த வியப்பு மாறாமலேயே, 'மூச்சு விடும் நேரம், கணப் பொழுது தானே!' என்றனர்.

'உண்மை தான். மூச்சு விடும் நேரம் கணப்பொழுது தான். ஆனால்!, வாழ்வு என்பது மூச்சு விடுவதில் தான் இருக்கிறது.

எனவே!, ஒவ்வொரு கணமாக நாம் வாழ வேண்டும். மனிதர்கள் பலர் கடந்த கால மகிழ்ச்சியிலும், இன்னும் பலர் எதிர்காலத்தைப்

பற்றிய அச்சத்திலும், கவலையிலும் தான் வாழ்கிறார்கள்.

நேற்று என்பது முடிந்துபோனது. அது இறந்து போன காலம்.

அதேபோல நாளை என்பது யாரும் அறிந்து கொள்ள முடியாத எதிர்காலம். எனவே அவற்றில் நேரத்தை செலவு இடுவது மடமை.

அந்த வகையில் நிகழ்காலம் மட்டுமே நம்முடைய ஆளுகைக்கு உட்பட்டது. அதை ஒவ்வொரு கணமாக முழுமையாக வாழ வேண்டும்' என்றார் புத்தர்.

ஆம் நண்பர்களே.!

நம் அனைவரிடமும் இருப்பது நிகழ்காலம் மட்டுமே!, வருத்தத்துடன் கடந்த காலத்தைக் காண்பதும், அச்சத்துடன் எதிர்காலத்தைக் காண்பதும் நிகழ்காலத்தை கொள்ளையடித்து விடும்,.!

பழைய முறை சிந்தனைகளும், நடத்தை முறைகளும் நிகழ்காலத்தை அழித்து மாற்றங் களை வர விடாது.!!

எனவே!, நம் கையில் இருக்கும் நிகழ் காலத்தை நமது வாழ்க்கைக்கு ஏற்றவாறு பயன்படுத்திக் கொள்வோம்.!!! ■

மே-1 சர்வதேச உழைப்பாளர் தினம்..!

மே 1-ஆம் தேதி சர்வதேச உழைப்பாளர் தினமாக மே தினம்) கொண்டாடப்படுவதற்கான முக்கிய காரணங்கள் மற்றும் வரலாறு:

8 மணி நேர வேலை உரிமை 19-ஆம் நூற்றாண்டில் தொழிலாளர்கள் நாளொன்றுக்கு 12 முதல் 16 மணி நேரம் வரை வேலை செய்ய நிர்ப்பந்திக்கப்பட்டனர். இதை எதிர்த்து, “8 மணி நேரம் வேலை, 8 மணி நேரம் ஓய்வு, 8 மணி நேரம் உறக்கம்“ என்ற கோரிக்கையை வலியுறுத்தி இந்தப் போராட்டம் வெடித்தது.

சிகாகோ போராட்டம் (1886)

அமெரிக்காவின் சிகாகோ நகரில், 1886 ஆம் ஆண்டு மே 1-ஆம் தேதி தொழிலாளர்கள் வேலைநிறுத்தத்தில் ஈடுபட்டனர். மே 4-ஆம் தேதி ஹேமார்க்கெட் பகுதியில் நடந்த நடந்த போராட்டத்தின் போது வன்முறை வெடித்து, காவல்துறையினர் துப்பாக்கிச்சூடு நடத்தியதில் பல தொழிலாளர்கள் உயிரிழந் தனர். இந்த தியாகத்தை நினைவு கூறும் வகையி லேயே மே 1-ஆம் தேதி தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டது

சர்வதேச அங்கீகாரம் (1889)

1889-ல் பாரீசில் நடந்த சர்வதேச சோசலிஸ்ட் மாநாட்டில், ஒவ்வொரு ஆண்டும் மே 1-ஆம் தேதியை சர்வதேச தொழிலாளர் தின மாகக் கொண்டாட வேண்டும் எனத் தீர்மானம் நிறைவேற் றப்பட்டது.

இந்தியாவில் முதல் கொண்டாட்டம் (சென்னை):

இந்தியாவில் முதன் முறையாக 1923-ம் ஆண்டு மே 1-ஆம் தேதி, சென்னையில் தொழிலாளர் கிசான் கட்சியால் சிங்காரவேலனார் தலைமையில் மே தினம் கொண்டாடப்பட்டது.

சுருக்கமாகச் சொன்னால், தொழிலாளர்களின் உழைப்பை அங்கீகரிக்கவும், அவர்களின் உரிமைகளை நிலைநாட்டவும், தியாகங்களை நினைவு கூறவும் இந்த நாள் கொண்டாடப்படுகிறது.

- **M.Kousalya,** Teacher

சாரணப் பணியில் தலைவர்களுக்கு இடையிலான பிணைப்புகள்

சாரணர் இயக்கத் தலைவர்களுக்கு இடையிலான மனிதப் பிணைப்புகளும் உறவுகளுமே, அவ்வியக்கத்தின் தொடர்ச்சியையும் கல்விசார் தாக்கத்தையும் உறுதிசெய்யும் அடித்தளமாகத் திகழ்கின்றன.

தலைவர்களுக்கு இடையிலான உறவு என்பது வெறும் நிர்வாகப் பணிகளைப் பகிர்ந்துகொள்வதோடு மட்டும் நின்றுவிடுவதில்லை; மாறாக, சிறுவர்கள் மற்றும் இளைஞர்களிடத்தில் நாம் ஊக்கப்படுத்த விழையும் விழுமியங்களின் உயிருள்ள வடிவமாகவே அது விளங்குகிறது. சாரணர் களத்தில், தலைவர்களே முதன்மையான முன்மாதிரிகளாகத் திகழ்கின்றனர்.

இத்தலைவர்களுக்கு இடையிலான உறவு நல்லிணக்கத்தையும் பரஸ்பரப் புரிதலையும் அடிப்படையாகக் கொண்டு அமையும்போது, அது சாரணர் குழுக்களின் வெற்றியிலும், அவர்கள் வழங்கும் திட்டங்களின் தரத்திலும் இயல்பாகவே பிரதிபலிக்கிறது. எனவே, தலைவர்களுக்கு இடையே வலுவான பிணைப்புகளைக் கட்டமைப்பது என்பது ஒரு ஆடம்பரமான விஷயம் அல்ல; மாறாக, அது ஒரு நிறுவனரீதியான மற்றும் கல்விசார் அவசியமாகும்.

1. நோக்கம் மற்றும் பணியில் ஒருமைப்பாடு

தலைவர்களை ஒன்றிணைக்கும் முதல் மற்றும் மிக வலிமையான பிணைப்பு, சாரணக் கோட்பாடுகளே ஆகும். பேடன்-பவல் அவர்களின் தொலைநோக்குப் பார்வையையும், சாரண இயக்கத்தின் உன்னத நோக்கத்தையும் நினைவு கூறும்போது, ‘சிறந்த குடிமகனை’ உருவாக்குதல் எனும் அந்தப் பேரிலக்கின் முன்னால், அன்றாடச் சவால்கள் அனைத்தும் மறைந்துவிடுகின்றன. வெறும் பணிகளை நிறைவேற்றும் ஊழியர்களாகத் தங்களை உணராமல், இந்தப் பணியில் தங்களும் பங்காளிகள் என்று தலைவர்கள் உணரும்போது, தனிப்பட்ட வேறுபாடுகள் அனைத்தும் மறைந்து, கூட்டுச் செயல்பாடு மேலோங்கி நிற்கிறது.

2. ஒருங்கிணைப்பு, போட்டியல்ல

சாரணர் பணிகள் பல்வேறு திறன்களின் கூட்டுச் சேர்க்கையைச் சார்ந்திருக்கின்றன. இதில், முன்னோடிப் பணிகளிலும் வெளிப்புறச் செயல்பாட்டுத் திறன்களிலும் சிறந்து விளங்கும் ஒரு தலைவர் இருப்பார்; நிர்வாக அமைப்பைக் கையாள்வதில் வல்லமை பெற்ற ஒரு நிபுணர் இருப்பார்; மேலும், உளவியல் ரீதியான ஊக்கத்தை அளிக்கும் திறனால் தனித்து விளங்கும் மற்றொருவரும் இருப்பார். வெற்றிகரமான பிணைப்புகள் பின்வருவனவற்றின் அடிப்படையில் கட்டமைக்கப்படுகின்றன:

பிறரின் சிறப்புகளை அங்கீகரித்தல்: சக தலைவர்களின் திறன்களை ஏற்றுக்கொண்டு பாராட்டுதல்.

இடைவெளிகளை நிரப்புதல்: ஒவ்வொரு தனிநபரும் மற்றவரிடம் உள்ள குறைகளை நிறைவு செய்யும் வகையில், குழு உணர்வுடன் பணியாற்றுதல்.

3. வெளிப்படையான தொடர்பு மற்றும் வெளிப்படைத்தன்மை

தெளிவான தொடர்பு வழிகள் தவறான புரிதல்களைத் தவிர்க்கின்றன. வலுவான பிணைப்புகளுக்குப் பின்வருவன தேவை:

செயலூக்கமிக்க செவிமடுத்தல்: பிற தலைவர்களின் கண்ணோட்டங்களை ஆழ்ந்த கவனத்துடன் கருத்தில் கொள்ளுதல்.

ஆக்கபூர்வமான விமர்சனம்: நட்பு மற்றும் பரஸ்பர மரியாதை எனும் கட்டமைப்பிற்குள், ஒரு நபரை நோக்காமல், அவரது பணியை நோக்கி விமர்சனத்தை முன்வைத்தல்.

4. இணைக்கும் காரணியாகச் சாரணர் மரபுகள்

பாடித்தீ நிகழ்வில் மகிழ்தல், 'கண்ணிய மன்றக்' கூட்டங்கள் மற்றும் வெளிப்புறச் செயல்பாடுகள் போன்ற பொதுவான சாரணர் மரபுகள், சம்பிரதாயங்களுக்கு அப்பாற்பட்டு மனித உறவுகளை ஆழப்படுத்தப் பெரிதும் உதவுகின்றன. இச்செயல்பாடுகள் பொதுவான நினைவுகளைப் படைப்பதோடு, நமது இயக்கத்தை மற்ற இயக்கங்களிலிருந்து தனித்துக் காட்டும் அந்த 'சாரணர் சகோதரத்துவ' உணர்வையும் வலுப்படுத்துகின்றன.

5. சாரணர் தலைவர்களுக்கு அதிகாரமளித்தல்

சாரணர் தலைமைத்துவம் என்பது, குறிப்பிடத்தக்க அளவிலான மன மற்றும் உடல் உழைப்பைக் கோரும் ஒரு தன்னார்வ முயற்சியாகும். எனவே, ஒரு தலைவர் தனது சகப் பணியாளர்களிடத்தில் பின்வருவனவற்றைக் காண்பது இன்றியமையாததாகும்:

உளவியல் மற்றும் தார்மீக ஆதரவு: குறிப்பாக, ஒரு திட்டம் தடுமாறும்போதோ அல்லது கள அளவிலான இடர்பாடுகள் எழும்போதோ.

அறிவுப் பரிமாற்றம்: அனுபவம் வாய்ந்த தலைவர்களிடமிருந்து புதிய தலைவர்களுக்கு, எவ்வித பாகுபாடுமின்றி, சீராக நிபுணத்துவத்தைப் பகிர்தல்.

சாரணர் இயக்கத்தின் வலிமையானது, அதன் உறுப்பினர்களின் எண்ணிக்கையைக் கொண்டு மட்டுமல்லாமல், அதன் தலைவர்களை ஒன்றிணைக்கும் பிணைப்புகளின் உறுதியைக் கொண்டும் அளவிடப்படுகிறது. தலைவர்களுக்கு இடையிலான உறவு ஆரோக்கியமாக அமைந்தால், அந்த நேர்மறையான சூழல் சாரணர்களுக்கும் கடத்தப்பட்டு, நாம் கனவு காணும் சமூகத்திற்கு ஒரு சிறந்த முன்மாதிரியாக அந்தச் சாரணர் படை திகழும். தனக்குப் பின்னால் பின்தொடர்பவர்களைத் திரட்டுபவர் அல்ல; மாறாக, தன்னைச் சுற்றிலும் புதிய தலைவர்களை உருவாக்குபவரே ஒரு வெற்றிகரமான தலைவர் என்பதை நாம் எப்போதும் நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

- J. Krishnamoorthy LT/R
Maharishi district kumbakonam
District secretary

உலக நாடுகளில் இந்திய ரூபாயின் மதிப்பு..!

இந்தியா	-	1 ரூபாய்	₹ 1
அமெரிக்கா	-	1 டாலர்	₹ 83
பிரிட்டன்	-	1 பவுண்ட்	₹ 106
ஐரோப்பிய ஒன்றியம்	-	1 யூரோ	₹ 91
ஜப்பான்	-	1 யென்	₹ 0.55
சீனா	-	1 யுவான்	₹ 12
பாகிஸ்தான்	-	1 ரூபாய்	₹ 0.30
நேபாளம்	-	1 ரூபாய்	₹ 0.60
பங்களாதேஷ்	-	1 டாக்கடா	₹ 0.70
இலங்கை	-	1 ரூபாய்	₹ 0.28
சவூதி அரேபியா	-	1 ரியால்	₹ 22.5
யூஏஇ	-	1 திர்ஹம்	₹ 23
ஆஸ்திரேலியா	-	1 டாலர்	₹ 55
கனடா	-	1 டாலர்	₹ 62
ஸ்விட்சர்லாந்து	-	1 ப்ராங்க்	₹ 94

T. Shobana, Teacher

ப்ளஸ் 2 வகுப்பிற்கு பின் என்ன படிக்கலாம் மாணவர்களின் பார்வைக்கு!

A. Rajadurai, Teacher

SCIENCE COURSES (3 YEARS)

- Bsc Physics
- Bsc Chemistry
- Bsc Botany
- Bsc Zoology
- Bsc Computer science
- Bsc Mathematics
- Bsc PCM
- Bsc CBZ
- Bsc Forestry
- Bsc Dietician & Nutritionist
- Bsc Home Science
- Bsc Agriculture Science
- Bsc Horticulture
- Bsc Sericulture
- Bsc Oceanography
- Bsc Melsorology
- Bsc Arthopology
- Bsc Forensic Science
- Bsc Food technology
- Bsc Diary Technology
- Bsc Hotel Management
- Bsc Fashion Design
- Bsc Mass Communication
- Bsc Electronic Media
- Bsc Multimedia
- Bsc 3D Animation

COMMERCE COURSES

- CA Chatted Account
- CMA Cost Management Account
- CS Company Secretary (Foundation)
- B.Com Regular
- B.Com Taxation &Tax Procedure
- B.Com Travel & Tourism
- B.Com Bank Management
- B.Com Professional
- BBA /. BBM Regular
- BFM Bachelor of Financial Management
- BMS
- BAF

HUMANITIES COURSES

- Advertising
- BS General
- Criminology
- Economics
- Fine Arts
- Foreign languages
- Home Science
- Interior Design

- Journalism
- Library Science
- Physical Education
- Political Science
- Psychology
- Social Work
- Sociology
- Travel and Tourism

MANAGEMENT COURSES

- Business Management
- Bank Management
- Event Management
- Hospital Management
- Hotel Management
- Human Resources Managemet
- Logistics Management

LAW COURSES (3/5 YEARS)

- LLB,
- BA+LLB
- B.Com + LLB
- BBM+LLB,
- BBA. +LLB

MEDICAL COURSES

- MBBS
- BUMS Unani
- BHMS Homeopathy
- BAMS Ayurveda
- BSMS Sidha
- BNYS Naturopathy
- BDS Dental
- BVSc Veterinary.

PARAMEDICAL COURSES

- Nursing
- Pharm D
- B.Pharm
- D.Pharm
- M. Pharm
- Anesthesia technical
- Cardiac Care technical
- Perfusion technology
- Cathllab technology
- Clinical Optometry
- Dental Hygiene
- Dental Mechanic
- Dental Technician
- Health Inspector
- Medical imaging & Tech.
- Medical Lab technician
- Medical Records tech
- Medical X Ray Technician
- Nuclear Medicine Tech
- Occupational Therapist
- Operation theater Tech
- Ophthalmic Assistant
- PHYSIOTHERAPY
- Radiographic Assistant
- Radiotherapy Technician
- Rehabilitation Therapy
- Respiratory Therapy Tech.
- Blood Transfusion Tech.
- Bsc Renal Dialysis

B.Tech ENGINEERING (4 YEARS)

- Petro chemical Engineering
- Petroleum Engineering
- Civil Engineering
- Mechanical Engineering
- Aeronautical Engineering
- Aerospace Engineering
- Agricultural Engineering
- Architecture Engineering
- Automobile Engineering
- Automation & Robotics Eng.
- Avionics Engineering
- Biomedical Engineering
- Bio technological Eng.
- Chemical Engineering
- Ceramics Engineering
- Computer Science Engi.
- Electronics &Comm.Engi.
- Electrical & Electronics Engi.
- Environmental Science Engi.
- Information Science Engi
- Industrial Engineering
- Industrial Production Engi.
- Instrumental Technology
- Marine Engineering

- Medical Electronics Engi.
- Mining Engineering
- Manufacturing Science Engi.
- Naval Architecture Engi.
- Nanotechnology Engi.
- Polymer Technology Engi.
- Silk Polymar Engi.
- Carpet Technology Engi.
- Textile engineering
- Robotics
- Genetic

POLYTECHNIC (10th Class)

- Civil engineering
- Mechanical engineering
- Automobile engineering
- Computer science engi.
- Electronics and communication Engineering
- Electrical engineering
- Petro chemical engineering

Management (New Job Opportunity Courses 2/3/5Years Duration):

- BBA /BBM
- BBA Aviation
- BBA Air Cargo Management
- BBA Aeronautical
- BBA Retail Marketing
- BBA Customer Care Management
- BBA Airline & Airport Management
- BBA Cargo Management
- BBA Office Management
- BBA Store Management
- BBA Mall Management
- BBA Logistics
- BCA SAP
- BCA Cloud Computing
- MBA Logistics
- Aviation
- HR
- Management

ARCHITECTURE (5 YEARS +2)

- B.Arch (NATAis Compulsory)
- M.Arch .

மாணவர் ,மாணவியர்கள் தங்களது பெற்றோர்களுடன் கலந்தாலோசித்து நல்லதொரு பிரிவை தேர்ந்தெடுத்து பயில்வதற்கு நல்வாழ்த்துகள்

Heat Wave and Prevention measures

Key Precautions and Safety Tips:

Stay Hydrated: Drink fluids, especially water, frequently, even if not thirsty. Use Oral Rehydration Solution (ORS), or homemade drinks like lassi, torani, or lemon water to stay hydrated.

Avoid Peak Heat: Avoid going out in the sun, particu larly between 12:00 noon and 3:00 p.m.

Dress Smart: Wear light-colored, loose-fitting cotton clothing. Use protective goggles, umbrellas, or hats when going outside.

Keep Your Environment Cool: Keep your home cool by using curtains, shutters, or sunshades. Use fans or air conditioning.

Protect Vulnerable Groups: Children and pets must never be left alone in parked vehicles, even for a few minutes.

Adapt Activities: Avoid heavy or strenuous outdoor activities during the hottest parts of the day.

Dietary Adjustments: Eat light, fresh meals, including fruits and vegetables with high water content, such as

melons, cucumbers, and citrus fruits. Avoid high-protein, salty, or spicy foods.

First Aid: If someone suffers from heat exhaustion, move them to a cool place in the shade, fan them, and apply cold, wet cloths or a cold shower

- U.L.Sumathi, Teacher

அன்பின் வலிமை

நா.பிரகதாம்பாள்,
தாளாளர்

ஒரு சிறு கிணற்றில் ராஜா என்ற 9 வயது சிறுவன் இருந்தான். அவன் தனது அம்மா, அப்பா மற்றும் சகோதரிகளுடன் மிகவும் சந்தோசமாய் வாழ்ந்து வந்தான். அவன் மிகவும் சுறுசுறுப்பானவன்.

நண்பர்களுடன் விளையாடி மகிழ்வது அவனுக்கு மிகவும் பிடிக்கும். ஆனால் வீட்டில் அம்மா சொல்வதைக் கேட்க மாட்டான். பள்ளிக்கூடம் முடிந்து விட்டிற்கு வந்ததும், பையை எங்கேயோ தூக்கி வீசிவிட்டு, விளையாட சென்றுவிடுவான். விளையாட்டி விட்டு வந்தபின் கை கால்களை கழுவாமலேயே சாப்பிடுவான்.

படிக்க வேண்டும் என்று அம்மா கூறும்போது, தூங்குவதற்கு முன்பு படித்துக் கொள்ளலாம் என்று சொல்லிவிட்டு, டி.வி.பார்க்க சென்று விடுவான். அம்மா அவன்மீது கோபமே படமாட்டாள்.

ராஜா நல்ல பழக்க வழக்கங்கள் வாழ்க் கைக்கு மிக முக்கியம் என்று பொறுமையாகச் சொல்வார். ஆனால் அவன் அதை பெரிதாக எடுத்துக்கொள்ள மாட்டான்.

ஒருநாள் பள்ளி முடிந்து வீட்டிற்கு வந்தவன், வழக்கம்போல் அம்மா என்று கூப்பிட்டான். ஆனால் அம்மா குரல் கொடுக்கவில்லை. சற்றுநேரம் கழித்து, அம்மா இருமுவதைக் கவனித்தான். அருகில் சென்று கவலையுடன் “அம்மா உங்களுக்கு என்ன ஆயிற்று என்று கேட்டான். அம்மா சிரித்துக்கொண்டே சிறிது உடம்பு சரியில்லை. இப்பொழுது கொஞ்சம் பரவாயில்லை ராஜா” என்றார். அந்த நேரத்தில் ராஜீவின் மனத்தில் பல பல நினைவுகள் வந்தன.

அம்மாதான் தினமும் எனக்கு சாப்பாடு செய்து தருகிறார். என் உடைகளை சுத்தம் செய்கிறார். என்னை நன்றாகக் கவனித்துக் கொள்கிறார். “ஆனால், நான் அம்மாவிற்கு என்ன செய்தேன்?” என்று அவன் யோசித்தான். தான் செய்த தவறுகள் அனைத்தையும் நினைத்து வருந்தினான். தன் தவறை உணர்ந்தான்.

அன்றுமுதல் பள்ளிப் பையை சரியான இடத்தில் வைத்தான். கை,கால்களை சுத்தம் செய்துவிட்டு சாப்பிட்டான். டி.வி.பார்த்து நேரத்தை கழிக்காமல் நன்றாகப் படித்தான். அதுமட்டுமல்லாது அம்மாவிற்கு உதவியாக வீட்டில் சின்ன சின்ன வேலைகளை செய்து கொடுத்தான். அப்போது அவன் அம்மா “ராஜா நீ இவ்வளவு நல்ல பையனாக மாறிவிட்டாய் எனக்கு எவ்வளவு மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது” தெரியுமா என்றார். அதற்கு ராஜா “அம்மா நீங்கள்தான் எனக்கு எல்லாம், நான் உங்கள் அன்பை புரிந்துகொண்டேன். “இனி உங்கள் சொல்படி கேட்டு நடப்பேன் என்று சொன்னான். உடனே அம்மா அவனை அன்புடன் கட்டிப்பிடித்து மகிழ்ச்சியை வெளிப்படுத்தினார்.

அன்புக் குழந்தைகளே!
இக்கதையின் மூலம் நீங்கள்
தெரிந்துகொண்டது என்ன?
ஒவ்வொருவரும் அம்மாவின்
அன்பை புரிந்துகொண்டீர்களானாலே,
பெரியவர்களிடம் மரியாதை மற்றும்
நல்ல பழக்க வழக்கங்கள்
உங்களிடம் வந்துவிடும்.

புலவர் **வீ. செல்வக்கணபதி,** M.A.,M.Ed.,M.Phil.,
முதுகலை ஆசிரியர், பணி நிறைவு,
தேசிய மேல்நிலைப் பள்ளி, நாகப்பட்டினம்.

கற்க கசடற கல்வி

கல்விக் கொள்கைகள், திட்டங்கள் கல்வி நோக்கங்களை உருவாக்கும் வகையிலான பாட ஏற்பாட்டு முறைகள் ஆகியவை அவ்வப்பொழுது மறுபரிசீலனை செய்யப்பட வேண்டும். புதிய சூழல்களுக்கும் புதிய நோக்கங்களும் ஏற்றவாறு உருவாக்குவதுதான் கல்வியாகும்.

ஒரு ஆசிரியரின் கல்விச் சுதந்திரம் என்பது அரசியல் தலையீடுகளோ, நிர்வாக தலையீடு களோ இன்றி ஆசிரியர் சுதந்திரமாக கற்பிக் கவும், ஆய்வு செய்யவும், ஆய்வு செய்த கருத்துக்களை நூலாக வெளியிடவும் இருக்கும் நிலையாகும். ஆசிரியரின் புதுமை படைக்கும் உணர்வை வளர்க்க கல்வி சுதந்திரம் தேவைப்படுகிறது.

தன்னாட்சியால் ஆசிரியருக்கு சுதந்திரம் மட்டுமே கிடைப்பதில்லை. ஆசிரியர்கள் பணிப் பொறுப்பையும் ஏற்க வேண்டும். பணிப் பொறுப்பு என்பது ஓர் ஆசிரியர் எந்த அளவுக்கு மாணவருக்கும் நிறுவனத்திற்கும்தான் ஆற்ற வேண்டிய கடமைகளைச் செய்துள்ளார் என்பதைக் காட்டுகிறது. எனவே, கல்வி சுதந் திரத்தில் ஆசிரியர்களின் கடமை உணர்வும் பொறுப்புணர்வும் அதிகரிக்கின்றன.

வகுப்பறை தன்னாட்சி என்பது மாணவர்கள் தாமாக கற்றுக்கொள்வதற்கு, ஆசிரியர் வழங்கும் சுதந்திரத்தையும், கற்றல் சூழலில் அளிக்கப்படும் சுதந்திரத்தையும் குறிக்கும்.

ஒவ்வொரு மாணவனின் இயல்புக்கு ஏற்றவாறு, பொருத்தமான போதுமான பயிற்சி கால அவகாசம் அளிக்கப்பட்டால் எல்லா மாணவர்களும் எல்லாப் பாடங்களிலும் நன்னடத் தையிலும் முழுமையாக தேர்ச்சி பெற முடியும்.

அண்மைக்காலமாக உயர் கல்வியில் சேர்க்கை பெறுவோர் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருகிறது. கடந்த காலத்துடன் ஒப்பிடும்பொழுது பள்ளிக் கல்வி, உயர்கல்வியில் மாணவிகளின் சேர்க்கையானது பெருமைகொள்ளும் அளவில் உள்ளது. ஒட்டுமொத்த் அளவில் இளநிலைப் பட்டம் படிப்புகளில் மாணவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்துள்ளது.

முதுகலைப் படிப்பு முனைவர் பட்ட ஆய்வுகளில் மாணவிகளின் எண்ணிக்கை அதிகமாக உள்ளது. இதற்கு பெண் குழந்தை களின் கல்வி குறித்த விழிப்புணர்வு ஒருபுறம் இருந்தாலும், பரவலாகத் தொடங்கப்பட்ட அரசுக் கல்லூரிகள் அரசின் நலத்திட்டங்கள் போன்றவையும் இதற்குக் காரணங்களாக அமைகின்றன.

2023இல் நடத்தப்பட்ட ஒரு கள ஆய்வின் மூலம் சில கருத்துக்கள் தெரிய வந்துள்ளன.

அதில் பெற்றோர் தங்கள் குழந்தைகள் இளநிலைப் பட்டப்படிப்பு, தொழில்நுட்பக் கல்வி, முதுநிலைப் பட்டப் படிப்பு உள்பட கூடுதல் கல்வியைப் பெற வேண்டும் என விரும்புவது தெரிய வந்துள்ளது.

இதன் விளைவாக நாட்டில் உயர்கல்வி

பயிலும் மாணவ, மாணவியர்களின் எண்ணிக்கை 4.4 கோடியாக அதிகரித்துள்ளது.

உலக அளவில் திறன்மிக்கப் பணியாளர்களின் தேவை நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வருகிறது. ஆனால் போதிய திறன் இன்றைய பட்டதாரிகளிடம் உள்ளதா? என்பது கேள்விக் குறியே ஆகும். பட்டம் பெறுவதுடன் நிறுவனங்கள் எதிர்பார்க்கும் திறன்களை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். ஆண்டுதோறும் பட்டம்பெறும்பட்டதாரிகளின்எண்ணிக்கைக்கு ஏற்றவாறு வேலை வாய்ப்பு பெறுவது என்பது சவால் நிறைந்த ஒன்றாகும்.

பத்தாம் வகுப்பு கல்வித் தகுதிக்கான வேலைக்கு முனைவர் பட்டம் பெற்றவர்கள் வரை விண்ணபிக்கும் நிலையைப் பார்க்கிறோம்.

எந்த வகைப் போட்டித் தேர்வுகளாயிலும் பணியாயினும் அதற்குத் தேவையான திறனை இன்றைய பட்டதாரிகள் பெற்றுள்ளனரா? என்பதைப் பார்க்க வேண்டும். மேல்நிலைப் பள்ளியில் படிக்கும்பொழுதே நம் தகுதியை உயர்த்துவதற்கான வழிமுறைகளைக் கடைபிடிக்க வேண்டும். ஏப்ரல் மாத வெளிவந்த சிறகுகளில் நான் குறிப்பிட்டுள்ளவாறு நாட்குறிப்பில் செய்திகளை சேகரிக்கும் பழக்கத்தினை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

பட்டப்படிப்பு படிக்கும்போதே நாம் தட்டச்சு, சுருக்கெழுத்து, கணினி ஆகியவற்றில் தேர்ச்சி பெற வேண்டும். பட்டப் படிப்பு படித்தால் மட்டுமே வேலை கிடைத்துவிடாது என்பது உண்மை.

போட்டித் தேர்வுகளுக்கு நாம் நம்மை தயார் படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். பட்டப் படிப்பில் கலை சார்ந்த படிப்புகள், தொழில்நுட்பம் சார்ந்த படிப்புகள் என பலவகைகள் உளள்ன. அதைப் படித்தாலும் அந்தந்தப் பாடம் தொடர்புடைய பட்டயப் படிப்புக்களையும பட்ட மேற்படிப்புகளையும் கற்க வேண்டியது அவசியம்.

அறிவியல் பாடப் பிரிவினைப் பயில்வது அரசுப் பணிக்கு உகந்தது என்றும் அவை உயர்ந்தது என்றும் கருதப்படுகிறது. அதன் பின்னர் மற்றொரு மாற்றம் ஏற்படத் தொடங்கியது. கணினிசார் படிப்புகளைப் படிப்பதன் மூலம் உடனடியாக உள்நாட்டிலோ, வெளிநாட்டிலோ அதிக ஊதியத்துடன் பணி கிடைக்கும் என இளைஞர்கள் மத்தியில் எண்ணம் ஏற்படத் தொடங்கியது.

அண்மைக் காலமாக குடிமைப் பணித் தேர்வில் முதல் பத்து இடங்களில் தேர்ச்சி பெறுபவர்கள் மானுடவியல், உளவியல், சமூகவியல் போன்ற பாடங்களில் ஏதேனும் ஒன்றை விருப்பப் பாடமாகத் தேர்வு செய்தவர்கள் என்பது சற்று ஆறுதல் தருவதாக உள்ளது. இந்திய தொழில் நுட்பக் கழகத்தில் (ஐஐடி) பயின்ற பொறியியல் பட்டதாரிகள் மேற்குறிப்பிட்ட பாடப்பிரிவுகளையே தேர்வு செய்கின்றனர்.

மானுடவியல் என்பது, மனிதர்கள் அவர்களின் மூதாதையர்கள் மற்றும் அவர்களது சமூகங்களைப் பற்றிய ஆய்வாகும் மானுடவியல் ஓர் ஆய்வுத்துறையாக மனித வாழ்க்கையின் பல்வேறு அம்சங்கள் குறித்த குறிப்பிடத்தக்க நுண்ணறிவுகளை வழங்குகிறது.

மாணவர்கள் ஆராய்ச்சியில் ஈடுபடும் பொழுது சமூகத்தில் புதிய மாற்றங்கள் நிகழும் கல்வி நிலையங்கள் உயிரோட்டம் மிக்க களமாக மாறும், மாணவர்கள் சிந்திக்கும் குடிமக்களாக உருவாகுவார்கள்.■

முதுகு நலமாயிருக்க!

1. தினம் இருபத்தோரு முறையாவது குனிந்து காலைத் தொட்டு நிமிருங்கள்.
2. அமரும்போது வளையாதீர்கள்.
3. நிற்கும்போது நிமிர்ந்து நில்லுங்கள்.
4. சுருண்டு படுக்காதீர்கள்.
5. கனமான தலையணைகளைத் தூக்கி எரியுங்கள்.
6. தினம் இருபத்து மூன்று நிமிடங்கள் வேகமான நடங்கள்.
7. எழுபது நிமிடங்களுக்கு மேல் தொடர்ந்து உட்காதீர்கள்.
8. டூவீலர் ஓட்டும்போது குனிந்து ஓட்டாதீர்கள்.
9. பளுவான பொருட்களை தூக்கும்போது குனிந்து தூக்காதீர்கள்.
10. காலை இருபது முறை, மாலை இருபது முறை கைகளை வான் நோக்கி நீட்டுங்கள்.

R. அர்ச்சனா, ஆசிரியர்

பாகம்-15

A. PAZHANISAMY
Teacher

Spoken English "Speak Well"

AT SCHOOL - TEACHER AND PARENT : CONVERSATION
பள்ளியில் - ஆசிரியரும், பெற்றோரும் உரையாடல்

Teacher - Good morning! Please come, be seated. What do you want sir?

ஆசிரியர் - வணக்கம்! வாருங்கள் அமருங்கள், உங்களுக்கு என்ன வேண்டும்?

Parents - Good morning sir! I want an application form

பெற்றோர்- வணக்கம் ஐயா! எனக்கு விண்ணப்பப் படிவம் வேண்டும்.

Teacher - For whom do you want it?
ஆசிரியர் - யாருக்காக வேண்டும்?

Parent - For my son, I want to admit him in the school

பெற்றோர்- என்னுடைய மகனுக்காக, அவனை பள்ளியில் சேர்க்க வேண்டும்.

Teacher - In which class?
ஆசிரியர் - எந்த வகுப்பில்?

Parent - In tenth standard
பெற்றோர்- பத்தாம் வகுப்பில்.

Teacher - Where is your house?
ஆசிரியர் - தங்கள் வீடு எங்கே இருக்கிறது?

Parent - In Gandhi Nagar
பெற்றோர்- காந்தி நகரில்

Teacher - Has your son come with you?
ஆசிரியர் - உங்கள் பையனும் உங்களுடன் வந்துள்ளானா?

Parent - Yes, Sir.
பெற்றோர்- ஆமாம், ஐயா!

Teacher - (To peon) Raja, you take him to office.

ஆசிரியர் - (ப்யூனிடம்) ராஜா, நீ இவங்களை அலுவலகம் அழைத்து செல்.

Parent - When can I get the application form?

பெற்றோர்- விண்ணப்பப் படிவம் எப்பொழுது கிடைக்கும்?

Teacher - Now you will get it.

ஆசிரியர் - இப்பொழுது கிடைக்கும்.

Parent - Do you have a school bus?

பெற்றோர்- தங்களிடம் பள்ளிப் பேருந்து உள்ளதா?

Teacher - Yes, for bus you have to apply separately.

ஆசிரியர் - ஆமாம், இருக்கிறது.
Parent - Okay, Thank you.

பெற்றோர் - நல்லது, நன்றி!

R. KAMALA, (Vice Principal)

உயிரை பறிக்கும் ஹீட் ஸ்ட்ரோக்!

மக்களே உஷார்!

தமிழகத்தில் சென்னை, வேலூர், திருச்சி, மதுரை என பரவலாக வெயில் 100 டிகிரி பாரன்ஹீட்டை தாண்டி பதிவாகி வருகிறது. எனவே ஹீட் ஸ்ட்ரோக் பிரச்சனை அதிகரித்திருக்கிறது. இந்த பிரச்சனையிலிருந்து தப்பிப்பது எப்படி என்பது குறித்து விரிவாக பார்ப்போம்.

ஹீட் ஸ்ட்ரோக் எனப்படும் வெப்பத்தாக்கம், சாதாரண உடல் உபாதை அல்ல, உயிருக்கு ஆபத்தை விளைவிக்கக்கூடிய ஒரு மருத்துவ அவசர நிலை. இதை முதலில் நாம் புரிந்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஹீட் ஸ்ட்ரோக் நமது உடலின் இயல்பான வெப்பநிலை 37°C (98.6°F). வெயில் அதிகமாக இருக்கும்போது, உடல் தன்னைத் குளிர்வித்துக் கொள்ள வியர்வை மூலம் வெப்பத்தை வெளி யேற்றும். ஆனால், சுற்றுப்புற வெப்பநிலை மிக அதிகமாக இருக்கும்போது (சுமார் 40°C-க்கு மேல்), உடலால் வெப்பத்தை வெளியேற்ற முடியாமல் போகிறது. உடலில் போதிய தண்ணீர் இல்லாதபோது வியர்வை சுரக்காது. இதனால் உடலின் வெப்பநிலை 104°F (40°C)க்கும் மேல் உயர்ந்து உறுப்புகளைப் பாதிக்கத் தொடங்கு கிறது.

எப்படி கண்டுபிடிப்பது?

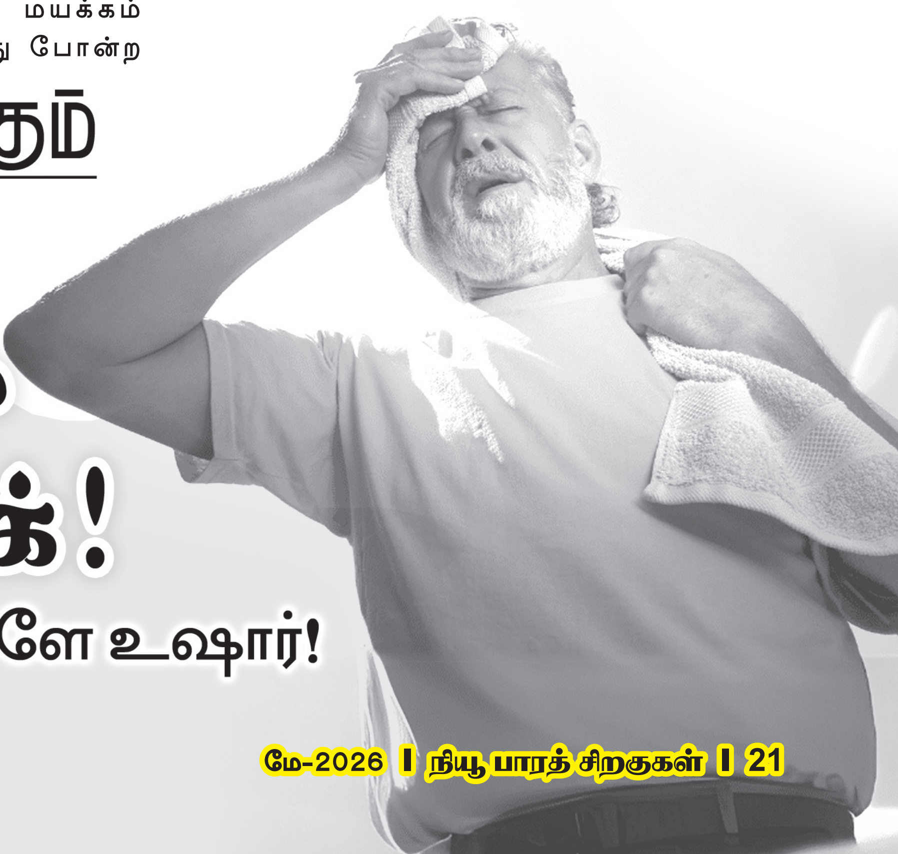
உடல் தொடுவதற்கு மிகவும் சூடாக இருப்பது, தோல் வறண்டு, சிவந்து காணப்படுவது, கடுமையான தலைவலி மற்றும் மயக்கம் வரும் உணர்வு, வாந்தி எடுப்பது போன்ற உணர்வு அல்லது வாந்தி எடுத்தல், பேசுவதில் தடுமாற்றம், பதற்றம் அல்லது சுயநினைவை இழத்தல், இதயம் மிக வேகமாகத் துடிக்கும் இதெல்லாம் இருந்தால் உடலில் வெப்பம் அதிகரித்திருக்கிறது என்று அர்த்தம்.

தப்பிக்க என்ன செய்யலாம்?

இது ஹீட் ஸ்ட்ரோக் வருவதற்கான தொடக்கம். இதிலிருந்து தப்பிக்க, வேண்டும் எனில் உடலில் நீர் குறையாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தாகம் எடுக்கிறதோ இல்லையோ, தண்ணீர் குடித்துக்கொண்டே இருக்க வேண்டும். அதிக காரம் மற்றும் எண்ணெய் பலகாரங்களைத் தவிர்த்து, நீர்ச்சத்து நிறைந்த காய்கறிகளைச் சாப்பிடுங்கள். வெளிர் நிறத்திலான, தளர்வான பருத்தி ஆடைகளை அணியுங்கள். இது காற்றோட்டத்திற்கு உதவும்.

உணவில் கவனம்

மிக குறிப்பாக, நண்பகல் 12 மணிமுதல் மாலை 4 மணி வரை நேரடியாக வெயிலில் செல்வதைத் தவிர்க்கவும். வெளியே செல்லும் போது குடை, தொப்பி அல்லது சன்கிளாஸ் பயன்படுத்துங்கள். மதுபானங்கள் மற்றும் அதிகப்படியான காபி/டீ குடிப்பது உடலில் நீரிழப்பை அதிகப்படுத்தும். எனவே இதை



தவிர்க்க வேண்டும். இதையும் மீறி ஒருவருக்கு ஹீட் ஸ்ட்ரோக் ஏற்பட்டுவிட்டது என்று தெரிந்தால், மருத்துவ உதவி கிடைக்கும் வரை நீங்கள் செய்யும் முதல் 10 முதல் 15 நிமிட கால முதலுதவி தான் அவரது உயிரை காப்பாற்ற உதவும்.

முதலுதவி சிகிச்சை

பாதிக்கப்பட்டவரை உடனடியாக வெயில் இல்லாத, காற்றோட்டமான அல்லது ஏசி உள்ள இடத்திற்கு மாற்றவும். இறுக்கமான ஆடைகள், காலணிகள் மற்றும் சாக்ஸ் ஆகியவற்றைக் கழற்றிவிடவும். முடிந்தவரை மெல்லிய துணிகளை மட்டும் உடலில் விடவும். அதை விட முக்கியம் அவரது உடல் வெப்ப நிலையை குறைக்க வேண்டும்.

அதாவது, குளிர்ந்த நீரால் நனைக்கப்பட்ட துணியைக் கொண்டு உடல் முழுவதும் துடைக்கவும். குறிப்பாக கழுத்து, அக்குள் மற்றும் இடுப்புப் பகுதி ஆகிய இடங்களில் ஐஸ் கட்டிகள் அல்லது குளிர்ந்த நீர் துணியை வைக்க இங்குதான் ரத்த நாளங்கள் தோலுக்கு அருகில் இருப்பதால் உடல் சீக்கிரம் குளிரும்.

வெப்பத்தை குறைக்க வேண்டும்

டேபிள் பேன் இருந்தால், அதை அவருக்கு அருகில் வைத்து அதிவேகமாக விடவும். இது உடலில் உள்ள நீர்த்துளிகள் ஆவியாகி வெப்பத்தைக் குறைக்க உதவும்.

பாதிக்கப்பட்டவர் சுயநினைவுடன் இருந்தால், குடிக்க குளிர்ந்த நீரைக் கொடுக்கவும். இளநீர் அல்லது உப்புச் சர்க்கரை கரைசல் இருந்தால் கொடுக்கலாம். அவரை மெதுவாகப் படுக்க வைத்து, கால்களைச் சற்று உயர்த்தி வைக்கவும். இது மூளைக்கு ரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்க உதவும்.

எதை செய்யக் கூடாது?

மயக்கத்தில் இருப்பவருக்குத் தண்ணீர் அல்லது திரவ உணவுகளைக் கொடுத்தால், அது நுரையீரலுக்குள் சென்று உயிருக்கே ஆபத்தாக முடிந்துவிடும். எனவே, வாயில் எதையும் ஊற்ற வேண்டாம். ஒருவேளை பாதிக்கப்பட்டவருக்கு வலிப்பு (Seizures) ஏற்பட்டால், சுயநினைவு திரும்பவில்லை என்றால், வாந்தி தொடர்ந்து எடுத்தால், பத்து நிமிடம் முதலுதவி செய்தும் உடல் வெப்பம் குறையவில்லை என்றால் உடனடியாக அவரை மருத்துவமனைக்கு கொண்டு செல்லவும். இதில் கவனிக்க வேண்டிய இன்னொரு விஷயம், ஹீட் ஸ்ட்ரோக் வந்தவர்களுக்குக் காய்ச்சலுக்காகப் போடப்படும் பாராசிட்டமால் போன்ற மருந்துகள் வேலை செய்யாது என மருத்துவ ஆலோசனையின்றி மாத்திரைகளைக் கொடுக்க வேண்டாம்.

Key Computer Term Expansions

ALU : Arithmetic Logic Unit
CD-ROM : Compact Disk-Read-Only Memory
CGI : Common Gateway Interface
CLI : Command Line Interface
DNS : Domain Name System
HTTP : Hypertext Transfer Protocol
IP : Internet Protocol
LCD : Liquid Crystal Display
PDF : Portable Document Format
USB : Universal Serial Bus
VGA : Video Graphics Array

Functional Terms

CAPTCHA : Completely Automated Public Turing test to tell Computers and Humans Apart
DHCP : Dynamic Host Control Protocol
GUI : Graphical User Interface
VLAN : Virtual Local Area Network

Components & Storage

HDD : Hard Disk Drive
RAM : Random Access Memory
ROM : Read Only Memory
SSD : Solid State Drive
NIC : Network Interface Card
UPS : Uninterruptible Power Supply

- N. Malarvizhi, Teacher

கோடையில் சாப்பிட வேண்டிய 10 சிறந்த பழங்கள்

N. VIJAYALAKSHMI (Vice Principal)

தமிழ்நாட்டில் கோடை காலம் ஆரம்பித்து விட்டால், வெப்பநிலை நாளுக்கு நாள் உயர்ந்து, உடல் சோர்வு, அதிக தாகம், நீர்ச்சத்து குறைவு போன்ற பிரச்சினைகள் அதிகரிக்கின்றன. குறிப்பாக பள்ளி மாணவர்கள், வயதானவர்கள் மற்றும் வெளியில் வேலை செய்பவர்கள் அதிகமாக பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

இந்த சூழலில், உணவில் சிறிய மாற்றம் செய்தாலே உடல் ஆரோக்கியத்தில் பெரிய மாற்றத்தை காண முடியும். அதில் முக்கிய மானது. கோடைக்கால பழங்களை தினசரி உணவில் சேர்ப்பது. கோடையில் உடல் அதிகமாக வியர்க்கிறது. இதனால் உடலில் உள்ள நீர் மற்றும் தாதுக்கள் வெளியேறி, உடல் சமநிலை பாதிக்கப்படுகிறது. இதை சரிசெய்ய, இயற்கையாக நீர்ச்சத்து, வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் நிறைந்த பழங்கள் மிகவும் உதவுகின்றன. இப்போது ஒவ்வொரு பழத்தையும் அதன் பயன்களுடன் விரிவாகப் பார்ப்போம்.

தர்பூசணி

தர்பூசணி கோடைக்காலத்தில் அதிகம் பயன்படுத்தப்படும் பழங்களில் முதன்மையானது. இதில் அதிகமான நீர்ச்சத்து இருப்பதால், உடல் வெப்பத்தை குறைத்து உடனடி குளிர்ச்சி அளிக்கிறது. வெயிலில் இருந்து வீட்டிற்கு வந்த உடனே தர்பூசணி சாப்பிட்டால், உடல் புத்துணர்ச்சி அடையும்.

பயன்கள்: உடல் நீர்ச்சத்தை விரைவாக ஈடு செய்கிறது உடல் வெப்பத்தை குறைக்க உதவுகிறது. இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது. உடல் வீக்கம் மற்றும் தசை வலியை குறைக்கிறது

மாம்பழம்

மாம்பழம் கோடைக்காலத்தின் முக்கியமான மற்றும் மிகவும் விரும்பப்படும் பழமாகும். சுவையுடன் சேர்ந்து அதிக சத்துக்களும் இதில் உள்ளன. இது உடலுக்கு சக்தியையும் நோய் எதிர்ப்பு திறனையும் வழங்குகிறது.

பயன்கள்: நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது. கண் மற்றும் தோல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது செரிமானத்தை சீராக்குகிறது. உடலுக்கு தேவையான சக்தியை அளிக்கிறது

கிர்ணி (மஸ்க்மெலன்)

கிர்ணி பழம் உடலை குளிர்விக்க மிகவும் உதவுகிறது. இதில் உள்ள பொட்டாசியம் மற்றும் வைட்டமின்கள் உடல் சமநிலையை பாதுகாக்கின்றன.

பயன்கள்: உடல் வெப்பத்தை கட்டுப்படுத்துகிறது. நீர்ச்சத்தை அதிகரிக்கிறது செரிமானத்தை மேம்படுத்துகிறது தோல் ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்கிறது

கிவி

கிவி பழம் சிறியதாக இருந்தாலும், அதன் சத்துக்கள் மிகவும் அதிகம். கோடையில் உடல் சோர்வை குறைக்கவும், நல்ல தூக்கத்தை

பெறவும் இது உதவுகிறது.

பயன்கள்: நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது மன அழுத்தத்தை குறைக்கிறது. நல்ல தூக்கத்திற்கு உதவுகிறது. உடல் தாதுக்கள் சமநிலையை பேணுகிறது

ஆரஞ்சு

ஆரஞ்சு பழம் தாகத்தை தீர்க்கும் சிறந்த பழமாகும். இதில் உள்ள வைட்டமின் உடலை பலப்படுத்துகிறது.

பயன்கள்: உடலை குளிர்விக்கிறது. நீர்ச்சத்தை பராமரிக்கிறது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை உயர்த்துகிறது. தோல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது.

பப்பாளி

பப்பாளி செரிமானத்திற்கு மிகவும் உதவும் பழமாகும். தினசரி உணவில் சேர்த்தால் வயிறு சம்பந்தமான பிரச்சினைகள் குறையும்.

பயன்கள்: செரிமானத்தை மேம்படுத்துகிறது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது. வயிற்றுப்பிரச்சினைகளை குறைக்கிறது. உடல் சுத்திகரிப்பிற்கு உதவுகிறது.

அன்னாசி

அன்னாசி பழம் சாப்பிட்டவுடன் உடலில் புத்துணர்ச்சி கிடைக்கும். இதில் பல வகையான வைட்டமின்கள் உள்ளன.

பயன்கள்: உடல் சோர்வை குறைக்கிறது செரிமானத்தை மேம்படுத்துகிறது. உடல் அழற்சியை குறைக்கிறது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது

கொய்யா

கொய்யா பழம் மலிவானதும், அதிக சத்துக்கள் கொண்டதுமான ஒரு பழம். தினசரி உணவில் சேர்க்க ஏற்றது.

பயன்கள்: செரிமானத்தை சீராக்குகிறது. இரத்த சர்க்கரை கட்டுப்பாட்டிற்கு உதவுகிறது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது. இரும்புச்சத்து வழங்குகிறது

திராட்சை

திராட்சை பழம் உடனடி சக்தி அளிக்கும் சிறந்த உணவாகும். இது குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவருக்கும் ஏற்றது.

பயன்கள்: உடனடி சக்தி அளிக்கிறது. மூளை செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது. இதய ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்கிறது. உடல் சோர்வை குறைக்கிறது.

அத்திப்பழம்

அத்திப்பழம் இயற்கையான இனிப்பு கொண்டது. இது உடலுக்கு உடனடி ஆற்றல் தருகிறது.

பயன்கள்: உடல் சக்தியை அதிகரிக்கிறது. எலும்புகளை வலுப்படுத்துகிறது. நீர்ச்சத்தை சமநிலையில் வைத்திருக்கிறது. செரிமானத்தை மேம்படுத்துகிறது

வாழைப்பழம்

வாழைப்பழம் எல்லா காலங்களிலும் கிடைக்கும் ஒரு முக்கியமான பழம். கோடையில் இது உடல் சக்தியை பாதுகாக்க உதவுகிறது.

பயன்கள்: உடல் சக்தியை அதிகரிக்கிறது. செரிமானத்தை மேம்படுத்துகிறது. மலச் சிக்கலை தடுக்கிறது. உடல் தசைகளுக்கு ஆதரவாக உள்ளது

வெள்ளரிக்காய்

வெள்ளரிக்காய் கோடைக்காலத்தில் தவறாமல் சேர்க்க வேண்டிய உணவாகும். இது உடலை குளிர்விக்கிறது.

பயன்கள் : உடல் வெப்பத்தை குறைக்கிறது. நீர்ச்சத்தை அதிகரிக்கிறது. உடலை புத்துணர்ச்சியாக வைத்திருக்கிறது. தோல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது

முடிவு

கோடைக்காலத்தில் உடல் ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்க, உணவில் சரியான பழங்களை சேர்ப்பது மிகவும் அவசியம். தினசரி 2-3 வகை பழங்களை எடுத்துக்கொண்டால், உடல் குளிர்ச்சி, நீர்ச்சத்து சமநிலை மற்றும் நல்ல ஆரோக்கியம் எளிதாக கிடைக்கும்.

இந்த கோடையில், இயற்கையான இந்த பழங்களை உங்கள் உணவில் சேர்த்து ஆரோக்கியமாகவும் புத்துணர்ச்சியாகவும் இருங்கள்!

‘வேகம் மற்றும் ஈர்ப்புச் சக்தியால் நேரம் மாறுகிறது

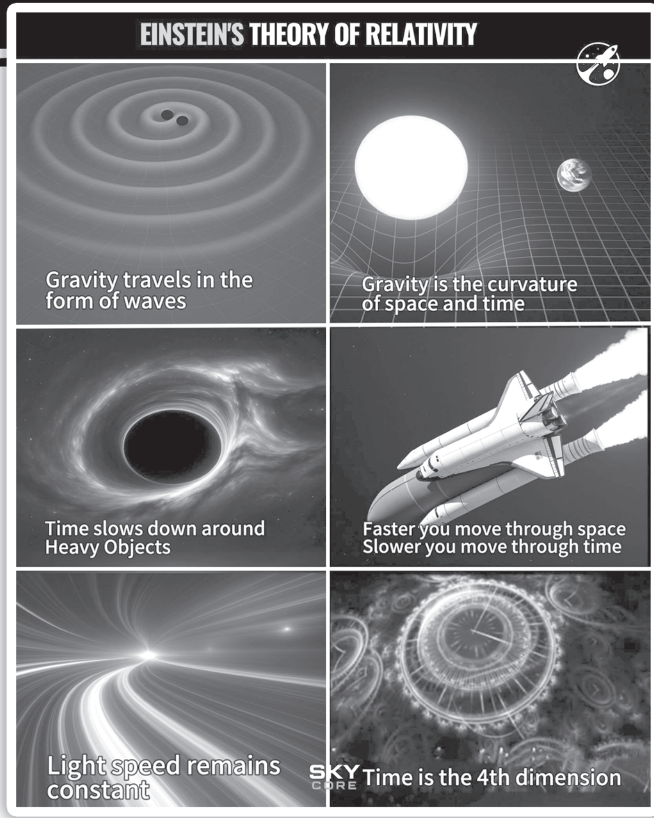
நாம் பொதுவாக நேரம் எல்லா இடங்களிலும் ஒரே மாதிரியாகச் செல்கிறது என்று நினைக்கிறோம். ஆனால் நவீன இயற்பியல் ஒரு ஆச்சரியமான உண்மையை வெளிப்படுத்துகிறது நேரம் எல்லா இடங்களிலும் ஒரே வேகத்தில் நகராது. இது Einstein’s Theory of Relativity என்ற முக்கியமான கோட்பாட்டின் மூலம் விளக்கப்படுகிறது.

இந்த கோட்பாட்டின்படி, நேரம் என்பது “இடநேரம்” (Spacetime) என்ற அமைப்பின் ஒரு பகுதி. அது நிலையான ஒன்றல்ல; மாறாக, இரண்டு முக்கிய காரணிகளால் பாதிக்கப்படுகிறது வேகம் மற்றும் ஈர்ப்புச் சக்தி.

முதலில், ஒரு பொருள் மிக அதிக வேகத்தில் நகரும்போது, அதற்கான நேரம் மெதுவாக செல்கிறது. இது Special Relativity மூலம் விளக்கப்படுகிறது. உதாரணமாக, ஒளியின் வேகத்திற்கு அருகில் ஒரு விண்கலத்தில் பயணம் செய்யும் விண்வெளி வீரருக்கு சில ஆண்டுகள் மட்டுமே கடந்து செல்லலாம்; ஆனால் பூமியில் பல ஆண்டுகள் கடந்திருக்கலாம். இதனால், அதிக வேகத்தில் பயணிப்பவர்கள் “மெதுவாக முதிர்வர்,,,,,, என்று கூறலாம்.

இரண்டாவது, ஈர்ப்புச் சக்தியும் நேரத்தை பாதிக்கிறது. General Relativity படி, அதிக ஈர்ப்புச் சக்தி உள்ள இடங்களில் நேரம் மெதுவாக நகரும். பெரிய பொருட்கள் (பூமி, கருந்துளை போன்றவை) இடநேரத்தை வளைத்ததால், நேர ஓட்டம் மாறுகிறது. உதாரணமாக, கடல்மட்டத்தில் இருக்கும் நேரம் மலைப்பகுதிகளில் இருக்கும் நேரத்தை விட சற்றே மெதுவாக செல்கிறது கருந்துளைகளின் அருகில் இந்த வேறுபாடு மிகவும் அதிகமாக இருக்கும்.

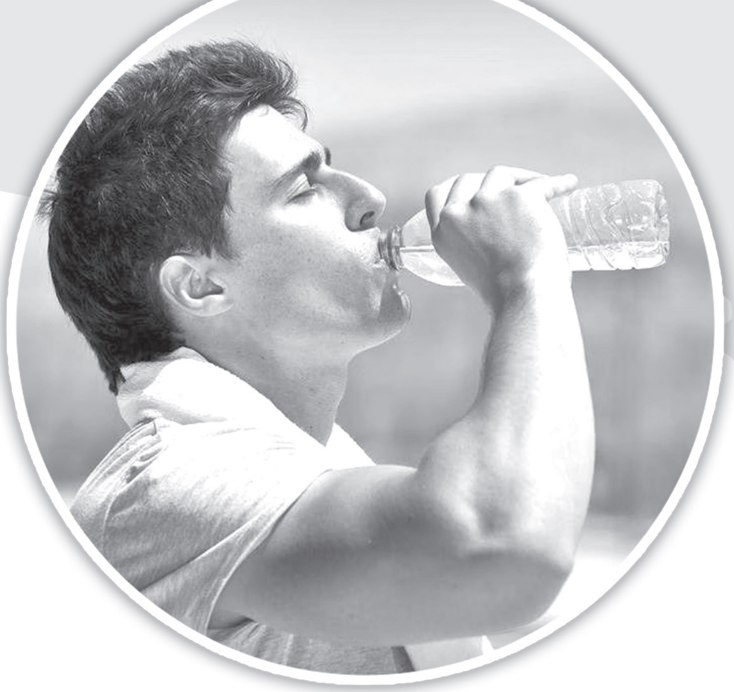
இந்தக் கருத்துகள் வெறும் கோட்பாடுகள் மட்டுமல்ல; அவை நமது தினசரி வாழ்க்கையிலும் பயன்படுகின்றன. உதாரணமாக, Global Positioning System (GPS) செயற்கைக் கோள்கள் பூமியைச் சுற்றி அதிக வேகத்தில் சுழலுகின்றன மற்றும் குறைந்த ஈர்ப்புச் சூழலில் உள்ளன. இதனால், அவற்றின் கடிகாரங்கள் பூமியில் உள்ள கடிகாரங்களை விட வேறுபட்ட வேகத்தில் இயங்குகின்றன. இந்த வேறுபாட்டை சரிசெய்யாவிட்டால், GPS துல்லியமாக வேலை செய்யாது.



முடிவாக, நேரம் ஒரு நிலையானது அல்ல அது நாம் எங்கு இருக்கிறோம் மற்றும் எவ்வளவு வேகத்தில் நகர்கிறோம் என்பதற்கேற்ப மாறுகிறது. இந்த உண்மை பிரபஞ்சத்தைப் புரிந்துகொள்ளவும், நவீன தொழில்நுட்பங்களை மேம்படுத்தவும் மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

நேரம் நிரந்தரமானது அல்ல-அது தொடர்புடையது (Relative).

-Er.S.SARAVANATHAMIZHAN, Teacher



தண்ணீர் குடிப்பதின் ஆரோக்கிய நன்மைகள் மற்றும் முக்கியத்துவம்

நம்ம வாழ்க்கையில் மிகவும் எளிதாக கிடைக்கும் ஒன்று தண்ணீர். ஆனால் அதற்கு நாம் தரும் முக்கியத்துவம் உண்மையிலேயே போதுமா?

இன்றைய பிஸியான வாழ்க்கை முறையில் பலர் நாள் முழுவதும் தண்ணீர் குடிப்பதை மறந்து விடுகிறார்கள். தாகம் ஏற்பட்ட பிறகே தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும் என்று நினைக் கிறார்கள். ஆனால் உண்மையில், நம் உடல் சரியாக செயல்படுவதற்கு தண்ணீர் ஒரு மிக முக்கியமான அடிப்படை தேவையாகும். உடலின் ஒவ்வொரு செயல்பாடும் செரிமானம் முதல் இரத்த ஓட்டம் வரை தண்ணீரை நேரடியாக சார்ந்துள்ளது,

தண்ணீர் குறைவாக இருந்தால் சோர்வு, தலைவலி, கவனம் குறைவு போன்ற பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம். அதனால் தாகம் வந்த பிறகு அல்ல. அதற்கு முன்பே உடலுக்கு தேவையான அளவு தண்ணீர் குடிப்பது ஒரு நல்ல ஆரோக்கிய பழக்கம். இந்த பதிவில், தண்ணீர் குடிப்பதின் ஆரோக்கிய நன்மைகள், எப்போது குடிக்க வேண்டும், எவ்வளவு அளவு போதுமானது என்பதைக் காணலாம்.

ஒரு நிமிடம் யோசிங்க.

நாள் முழுக்க எத்தனை கப் தண்ணீர் குடிக்கிறீர்கள்?

அடிக்கடி headache அல்லது tiredness இருக்குதா?

இது dehydration அறிகுறி ஆக இருக்கலாம்.

தண்ணீர் குடிப்பது ஏன் முக்கியம்?

நம்ம உடலில் சுமார் 60% வரை தண்ணீர் உள்ளது. அதனால் தண்ணீர் என்பது வெறும் பானம் மட்டும் அல்ல. நம்ம உடலின் ஒவ்வொரு செயல்பாட்டுக்கும் அடிப்படை ஆதாரம். உடல் சரியாக செயல்படுவதற்கு தண்ணீர் பல முக்கிய வேலைகளை செய்கிறது. உடல் வெப்பநிலையை கட்டுப்படுத்த (temperature control) உதவுகிறது, உணவில் இருந்து கிடைக்கும் சத்துக்களை உடலின் ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் எடுத்துச் செல்ல (nutrient transport) உதவுகிறது, மேலும் உடலில் தேங்கும் கழிவுகளை வெளியேற்ற (waste removal) முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. இதனால்தான் நம்ம உடலின் சிறிய செயல்பாடு முதல் பெரிய செயல்பாடு வரை அனைத்திற்கும் தண்ணீர் அவசியமாகிறது.

தண்ணீர் குடித்தால் கிடைக்கும் முக்கிய நன்மைகள்

தண்ணீர் என்பது நம்ம உடலின் அடிப்படை எரிசக்தி மாதிரி. தினமும் சரியான அளவில்

தண்ணீர் குடிக்கும் பழக்கம் இருந்தால், உடல் பல விதங்களில் ஆரோக்கியமாக செயல்படும். முதலில், தண்ணீர் உடலை ஹைட்ரேட் (hydrate) செய்து சோர்வை குறைக்கிறது. போதுமான தண்ணீர் இல்லையெனில் உடல் லேசாக இல்லாமல், எப்போதும் tired ஆக உணரலாம். அதேபோல், தண்ணீர் செரிமானத்தை மேம்படுத்தி உணவு எளிதாக ஜீரணமாக உதவுகிறது, இதனால் வயிற்று உப்புசம் மற்றும் மலச்சிக்கல் போன்ற பிரச்சினைகள் குறையலாம். மேலும், தண்ணீர் உடலில் தேங்கும் கழிவுகள் மற்றும் நச்சுக்களை வெளியேற்றுவதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. இதனால் சிறுநீரகம் (kidney) ஆரோக்கியமாக செயல்பட உதவுகிறது. தோல் ஆரோக்கியத்திற்கும் தண்ணீர் மிகவும் முக்கியம் - போதுமான தண்ணீர் குடித்தால் தோல் ஈரப்பதமாக இருந்து இயற்கை glow மேம்படும்.

இதோடு மட்டுமல்லாமல், தண்ணீர் உடல் வெப்பநிலையை கட்டுப்படுத்தவும், மூளை செயல்பாட்டை மேம்படுத்தவும் உதவுகிறது. இதனால் கவனம், நினைவாற்றல் மற்றும் வேலை செய்யும் திறன் கூட அதிகரிக்கலாம். சுருக்கமாக சொன்னால், தினமும் போதுமான தண்ணீர் குடிப்பது என்பது ஒரு சின்ன பழக்கம் தான். ஆனால் அது உடல் முழுக்க பெரிய ஆரோக்கிய மாற்றத்தை தரும்.

1. செரிமானத்தை மேம்படுத்துகிறது

தண்ணீர் உணவை மென்மையாக உடைத்து, செரிமான செயல்முறையை எளிதாக்குகிறது. இதனால் உணவு குடலில் சீராக நகர்ந்து, மலச்சிக்கல் போன்ற பிரச்சினைகள் குறை கின்றன. குறிப்பாக காலையில் வெந்நீர் குடிப்பது, குடல் இயக்கத்தை இயல்பாகத் தொடங்க உதவுகிறது.

2. தோல் ஆரோக்கியத்திற்கு உதவுகிறது

தோல் பிரகாசமாக இருக்க வெளிப்புற க்ரீம்கள் மட்டும் போதாது. உடலுக்குள் இருந்து hydration கிடைத்தால் தான் natural glow வரும். போதுமான தண்ணீர் குடிப்பதால் தோல் ஈரப்பதம் சமநிலையாக இருந்து, சுருக்கம் மற்றும் உலர்வு குறைகிறது.

3. நச்சு பொருட்களை வெளியேற்றுகிறது

தண்ணீர் உடலில் தேங்கும் தேவையற்ற கழிவுகள் மற்றும் நச்சுக்களை சிறுநீரின் மூலம் வெளியேற்ற உதவுகிறது. இதனால் கல்லீரல் மற்றும் சிறுநீரகங்கள் சுமையில்லாமல் வேலை செய்ய முடியும், உடல் டெடாக்ஸ் இயற்கையாக நடக்கிறது.

4. உடல் எடையை கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது

தண்ணீர் குடிப்பது வயிறு நிறைந்த உணர்வை தருவதால் அதிகமாக சாப்பிடும் பழக்கத்தை குறைக்கிறது. குறிப்பாக உணவுக்கு முன் தண்ணீர் குடிப்பது, கலோரி intake-ஐ கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது. இதனால் ஆரோக்கியமான முறையில் weight management செய்ய முடியும்.

5.மூளை செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது

உடலில் நீர் குறைந்தால் கவனம் சிதறல், சோர்வு, தலைவலி போன்றவை ஏற்படலாம். போதுமான தண்ணீர் குடிப்பதால் மூளை சுறுசுறுப்பாக இருந்து, நினைவாற்றல் மற்றும் கவனம் அதிகரிக்கிறது.

சுருக்கமாக சொன்னால், தண்ணீர் என்பது ஒரு சாதாரண பானம் அல்ல. அது நம்ம உடலை உள்ளிருந்து இயக்கும் ஒரு உயிர் சக்தி.

6. தினசரி எவ்வளவு தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்?

பொதுவாக ஒரு வயது வந்த நபர் தினமும் சுமார் 2.5 முதல் 3 லிட்டர் தண்ணீர் குடிப்பது நல்லது. ஆனால் இது அனைவருக்கும் ஒரே மாதிரி இருக்காது. அதிகமாக உடற்பயிற்சி செய்பவர்கள், வெளியில் வெப்பமான சூழலில் வேலை செய்பவர்கள் அல்லது அதிகமாக வியர்க்கும் நபர்கள் கூடுதல் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டியிருக்கும்.

சின்ன டிப்ஸ்

காலை எழுந்தவுடன் ஒரு டம்ளர் வெந்நீர் குடிப்பது உடலை மெதுவாக activate செய்ய உதவும்.

உணவுக்கு 30 நிமிடங்களுக்கு முன் ஒரு கண்ணாடி தண்ணீர் குடித்தால் செரிமானம் நல்லா வேலை செய்யும்.

உணவுக்குப் பிறகு குறைந்தது 1 மணி

நேரம் கழித்து தண்ணீர் குடிப்பது செரிமானத்திற்கு உதவும்.

எப்போது தண்ணீர் குடிக்கக் கூடாது?

தண்ணீர் மிகவும் அவசியமானது என்றாலும், சில நேரங்களில் அதை தவறான முறையில் குடிப்பது செரிமானத்தை பாதிக்கலாம். குறிப்பாக உணவுடன் சேர்த்து அதிக அளவில் தண்ணீர் குடிப்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.

உணவின் போது அதிகமாக தண்ணீர் குடித்தால், வயிற்றில் இருக்கும் செரிமான சாறு (digestive juices) dilute ஆகிவிடும். இதனால் உணவு சரியாக செரியாமல், வயிறு கனமாக இருப்பது, bloating, அசௌகரியம் போன்ற பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம்.

அதனால் உணவு சாப்பிடும் போது மிகக் குறைந்த அளவில் மட்டும் தண்ணீர் குடிக்கலாம். முக்கியமாக, உணவு முடிந்த உடனே அதிக தண்ணீர் குடிக்காமல், குறைந்தது 30 நிமிடம் முதல் 1 மணி நேரம் வரை காத்திருப்பது செரிமானத்திற்கு மிகவும் நல்லது.

இரவில் மிகுந்த அளவு குடிக்க வேண்டாம்

இரவு நேரத்தில் அதிக அளவு தண்ணீர் குடிப்பதை தவிர்ப்பது நல்லது. காரணம், இரவில் உடல் ஓய்வு நிலைக்கு செல்லும்போது சிறுநீர் உற்பத்தி இயல்பாக அதிகரிக்கலாம். அதனால் அதிக தண்ணீர் குடித்தால் அடிக்கடி restroom செல்ல வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டு, தூக்கம் இடைமறிக்கப்படலாம்.

இரவில் அதிக தண்ணீர் குடிப்பதால் தூக்கம் பாதிக்கப்பட்டால், மறுநாள் சோர்வு, கவனம் குறைவு போன்ற பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம்.

அதனால் இரவில் தண்ணீர் குடிப்பது தவறில்லை, ஆனால் அளவோடு குறைவாக குடிப்பது தான் சரியான பழக்கம். தூக்கத்திற்கு முன் மிக அதிகமாக தண்ணீர் குடிப்பதை தவிர்த்தால் நல்ல தூக்கமும் ஆரோக்கியமும் கிடைக்கும்.

வெந்நீரின் நன்மைகள்

வெந்நீர் குடிப்பது உடலுக்கு மிகவும் எளிய ஆனால் சக்திவாய்ந்த ஆரோக்கிய பழக்கமாகும். குறிப்பாக காலையில் வெறும் வயிற்றில் வெந்நீர் குடித்தால், அது செரிமான அமைப்பை மெதுவாக "activate" செய்து, உணவு செரிமானம் சீராக நடக்க உதவுகிறது.

மேலும், வெந்நீர் உடலில் தேங்கியிருக்கும் கொழுப்புகளை நேரடியாக கரைக்கும் magic தீர்வு அல்ல என்றாலும், அது metabolism-ஐ மேம்படுத்தி, உடல் இயல்பாக கொழுப்பை பயன்படுத்த உதவுகிறது. இதனால் weight management முயற்சிக்கும் நபர்களுக்கு இது ஒரு நல்ல ஆதரவு பழக்கமாக இருக்கும்.

காலையில் வெந்நீருடன் சிறிது எலுமிச்சை சேர்த்து குடிப்பது, உடலை புத்துணர்ச்சியுடன் தொடங்க உதவுகிறது. இது digestion-ஐ மேலும் மேம்படுத்தி, உடலில் உள்ள தேவையற்ற கழிவுகளை வெளியேற்றவும் உதவலாம்.

தவிர்க்க வேண்டியது

தண்ணீர் குடிக்கும் பழக்கத்தில் சில தவறுகளை தவிர்த்தால் தான் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். முதலில், தாகம் வந்த பிறகே தண்ணீர் குடிப்பது நல்ல பழக்கம் அல்ல. தாகம் என்பது உடலில் ஏற்கனவே நீர்ச்சத்து குறைய ஆரம்பித்துவிட்டது என்பதற்கான சிக்னல். அதனால் தாகம் வருவதற்கு முன்பே அடிக்கடி சிறிது சிறிதாக தண்ணீர் குடிப்பது சிறந்தது. அதேபோல், தண்ணீருக்கு பதிலாக சர்க்கரை பானங்கள் (sugary drinks) எடுத்துக்கொள்வது உடலுக்கு நல்லதல்ல. அவை தற்காலிகமாக புத்துணர்ச்சி தரலாம் என்றாலும், அதிக சர்க்கரை மற்றும் கலோரி காரணமாக உடல் எடை அதிகரிப்பு, சர்க்கரை அளவு உயர்வு போன்ற பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தலாம். சர்க்கரை பானங்களை மாற்றாக வைத்து தண்ணீரை குறைப்பது அல்ல. தண்ணீரை முதன்மை பழக்கமாக மாற்றுவது தான் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைக்கு அடிப்படை.

ஒரு Simple Routine

தண்ணீர் குடிக்கும் பழக்கத்தை கடினமாக மாற்ற வேண்டிய அவசியம் இல்லை. சின்ன சின்ன பழக்கங்களாக மாற்றினாலே போதும்.

காலை (Morning): எழுந்தவுடன் 1 கண்ணாடி வெந்நீர் அல்லது சாதாரண தண்ணீர் குடிக்கலாம். இது உடலை மெதுவாக activate செய்து நாள் முழுக்க சுறுசுறுப்பாக இருக்க உதவும்.

நாள் முழுக்க: ஒரே நேரத்தில் அதிகமாக குடிப்பதை விட, இடைவேளையில் சிறிது சிறிதாக தண்ணீர் குடிப்பது நல்லது. வேலைக்குள் இருக்கும்போதும், பயணத்திலும் அடிக்கடி sip பண்ணும் பழக்கம் இருந்தால் உடல் எப்போதும் hydrated ஆக இருக்கும். கோடை காலத்தில் தண்ணீர் குடிக்கும் முக்கியத்துவம்

கோடைக்காலத்தில் வெப்பம் அதிகமாக இருப்பதால் உடலில் வியர்வை மூலம் நீர் இழப்பு அதிகமாக நடைபெறும். இதனால் உடல் விரைவாக dehydration ஆகும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது. நீர்ச்சத்து குறைந்தால் சோர்வு, தலைவலி, உடல் சோர்வாக இருப்பது போன்ற பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம்.

அதனால் கோடை காலத்தில் தண்ணீர் குடிப்பது இன்னும் முக்கியமாகிறது. சாதாரண தண்ணீருடன் சேர்த்து, இயற்கை பானங்களான நீர்மோர், எலுமிச்சை நீர்,

நார்சாறு போன்றவற்றை எடுத்துக் கொண்டால் உடல் குளிர்ச்சியாகவும், hydration சீராகவும் இருக்கும்.

இவை உடலுக்கு தேவையான நீர்ச்சத்தை மட்டும் அல்லாமல், இயற்கை உப்புகள் மற்றும் சத்துக்களையும் வழங்கி, உடலை புத்துணர்ச்சியாக வைத்திருக்க உதவுகின்றன. தண்ணீர் குடிப்பது ஒரு சாதாரண பழக்கம் என்றாலும், அதற்குப் பின்னால் பெரிய ஆரோக்கிய பலன்கள் உள்ளன. தினமும் சரியான அளவு தண்ணீர் குடித்து, உடலை சுறுசுறுப்பாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வைத்திருப்பது ஒவ்வொருவரின் கடமை,

முடிவு

தண்ணீர் என்பது நம்ம வாழ்க்கையில் மிகவும் எளிமையானதாக இருந்தாலும், மிக முக்கியமான ஆரோக்கிய ஆதாரம். தினசரி சரியான அளவில் தண்ணீர் குடிக்கும் பழக்கம் இருந்தால், உடல் உள்ளிருந்து சுத்தமாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் இருக்கும். செரிமானம் முதல் மூளை செயல்பாடு வரை, உடல் எடை கட்டுப்பாடு முதல் தோல் ஆரோக்கியம் வரை எல்லாவற்றிற்கும் தண்ணீர் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. அதனால் தாகம் வந்த பிறகு குடிப்பதை விட, தினமும் சீராக தண்ணீர் குடிக்கும் பழக்கத்தை உருவாக்குவது நல்லது.

சின்ன பழக்கம் தான். ஆனால் வாழ்க்கை முழுவதும் பெரிய மாற்றத்தை தரும்.

V. KAVITHA, Teacher

Amazing Facts

1. Stressed is desserts spelled backwards.
2. Cats are the most popular pets in the United States.
3. Camel's milk, which is widely drunk in Arab Countries has 10 times more iron than cow's milk
4. The liver is the only human organ that can fully regenerate itself.
5. The ten highest mountain summit in the United States are all located in Alaska.
6. Wind on Neptune can blow faster than 1,200 miles an hour.
7. It takes roughly 540 peanuts to make a jar of peanut butter
8. The largest Japanese population outside Japan is in Brazil with 1.6 million people.
9. Iceland does not have a railway system
10. At birth, a baby panda is smaller than a mouse

- S. Bhuvaneshwari, Teacher

Taking care of yourself

Sleep - Early to bed, early to rise plenty of sleep helps you concentrate

Nails - Trim nails weekly keep nails short and clean

Hair - Wash your hair often keep it neat by styling and brushing

Homework - Take care with homework and always do it before going out to play.

Hygiene - Bath or shower and change underwear daily. Wash hands after visiting toilet and before eating.

Exercise - Play outside as much as possible don't sit and play on the computer or watch TV very often.

- R.Asha, Teacher

The Power of Dreams

- R. Subashini, Teacher

Dreams are the invisible forces that shape our future. Every great invention, discovery and achievement in the world began as a simple dream in someone's mind. Dreams give purpose to life and help us move forward with hope and determination. For students, dreams act as guiding stars that show the path to success.

Dreams inspire us to imagine a better future. They encourage students to think beyond limitations and believe in their abilities. A student who dreams of becoming a doctor, teacher, scientist or sports person begins to work towards that goal with focus and interest. Dreams motivate us to learn new things, improve our skills and face challenges with confidence.

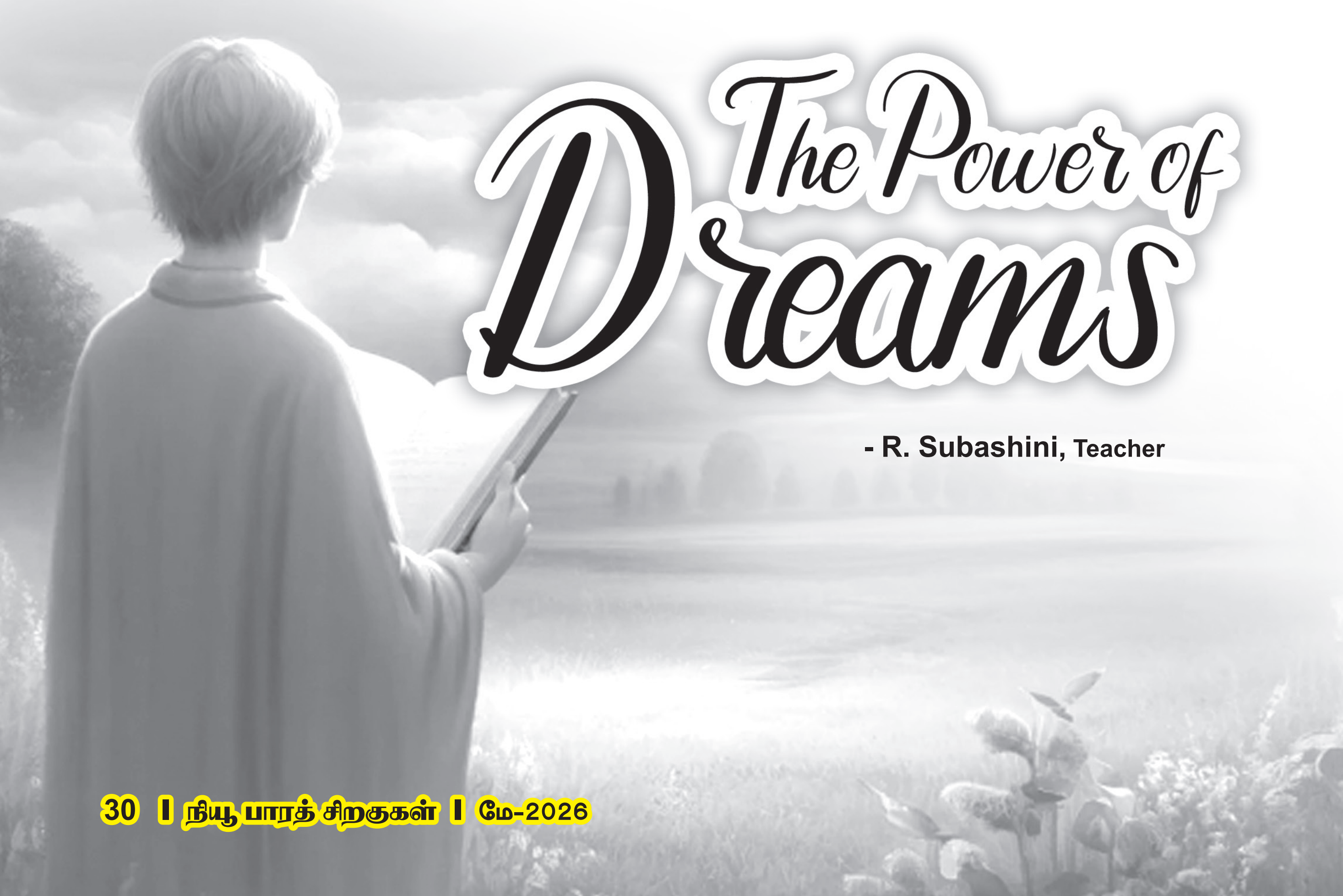
Life is not always easy. Failures, obstacles, and disappointments are part of the journey. At such times, dreams give us strength and courage. They remind us why we started and help us rise again after falling. A strong dream teaches patience, perseverance and self-belief. Students who hold on to their dreams learn that success does not come overnight but through continuous efforts.

However, dreaming alone is not enough. Dreams must be supported by hard work, discipline and dedication. A dream without effort remains only a wish. When students plan their goals, manage their time wisely, and work sincerely dreams slowly turn into reality. Education plays a vital role in shaping dreams and giving the right direction to achieve them.

Dreams also make life meaningful and joyful. They fill young minds with creativity, curiosity and enthusiasm, A dream - driven students becomes confident, responsible, and optimistic. such students not only achieve personal success but also contribute positively to society and the nation.

In conclusion, dreams have the power to transform lives. Every student should dream big, dream positively and work honestly to achieve those dreams. With faith, effort and determination, the power of dreams can create a bright future.

- "Dreams give wings to our thoughts and strength to our actions."
- "Dream big work hard and never give up"
- "Dreams are the starting point of success"



உடல் எச்சரிக்கை அறிகுறிகள்

உங்கள் உடல் தரும் எச்சரிக்கைகளை புறக்கணிக்காதீர்கள்!

அறிகுறி (Symptom)	சாத்தியமான காரணம் (Possible Cause)
அடிக்கடி கொட்டாவி விடுதல் (CONSTANT YAWNING)	குறைந்த ஆக்சிஜன் அளவு (Low Oxygen)
தொடர் சோர்வு / பலவீனம் (CONSTANT FATIGUE)	வைட்டமின் D குறைபாடு (Low Vitamin D)
வாய் துர்நாற்றம் (BAD BREATH)	குடல் சார்ந்த பிரச்சனைகள் (Gut Problems)
அடிக்கடி ஏற்படும் தலைவலி (FREQUENT HEADACHES)	நீர்ச்சத்து குறைபாடு (வறட்சி) (Dehydration)
காதில் இரைச்சல் / சத்தம் (RINGING EARS)	உயர் இரத்த அழுத்தம் (High Blood Pressure)
அதிகப்படியான முடி உதிர்தல் (EXCESS HAIR LOSS)	இரும்புச்சத்து குறைபாடு (Iron Deficiency)
நாக்கு எரிச்சல் (BURNING TONGUE)	வைட்டமின் B குறைபாடு (B Vitamin Deficiency)
இரவில் ஏற்படும் தசைப்பிடிப்பு (NIGHT CRAMPS)	குறைந்த மெக்னீசியம் அளவு (Low Magnesium)
தலைச்சுற்றல் (DIZZINESS)	குறைந்த இரத்த சர்க்கரை அளவு (Low Blood Sugar)
மஞ்சள் நிற கண்கள் (YELLOW EYES)	கல்லீரல் பாதிப்பு / பிரச்சனை (Liver Trouble)
இனிப்பு சாப்பிடத் தோன்றுதல் (SUGAR CRAVINGS)	மெக்னீசியம் குறைபாடு (Magnesium Deficiency)
கைகள் மரத்துப்போதல் (NUMB HANDS)	வைட்டமின் B12 குறைபாடு (B12 Deficiency)
கால்களில் வீக்கம் (LEG SWELLING)	இதயம் அல்லது சிறுநீரகப் பிரச்சனை (Heart or Kidney Issue)
கை, கால்கள் குளிர்ந்து போதல் (COLD HANDS & FEET)	இரத்த ஓட்டக் குறைபாடு (Poor Circulation)

முனைவர் இரா.மணிவண்ணன்
கல்வியாளர்
மன்னார்குடி

25.05.2026 அன்று நம் பள்ளியில் ஆசிரியர் கூட்டம் முதல்வர் தலைமையில் நடைபெற்றது. அக்கூட்டத்தில் திரு. சக்திவேல் ரோட்டரி கிளப் ஆஃப் சோழா அவர்கள் 10 மற்றும் 12ஆம் வகுப்பு மாணவர்களை அதிக மதிப்பெண் எடுக்க வைத்த ஆசிரியர்களை கௌரவித்து பாராட்டினார்.

26.05.2026 அன்று தமிழ்நாடு பல்கலைக்கழகத்தில் பேராசிரியர் மு.கிருஷ்ணன் துணை வேந்தர் தலைமையில் தமிழ் மேம்பாட்டுத் திறன் கருத்தரங்கம் இனிதே நடைபெற்றது. அதில் தமிழ்மொழியின் வளர்ச்சி மற்றும் சிறப்புகள் பற்றி பல்வேறு பல்கலைக்கழக ஆசிரியர்கள் சிறப்பாக எடுத்துரைத்தனர். இதில் நம் பள்ளி ஆசிரியர்களும் கலந்துகொண்டு பயன் பெற்றார்கள்.

News - North East West South
Date - Day and Time Evolution
Job - Joining other Business
AIM - Ambition in Mind
Bye - Be with you Everytime
Joke - Joy of kinds entertainment
Smile - Sweet memories in lips expression

K. Balambika, Teacher,

The Scout Promise

"On my honour, I promise that I will do my best.
To do my duty to God and my country.
To help other people and
To obey the scout law"

- N. Sridevi, Teacher

27.05.2026 அன்று டான் பாஸ்கோ பள்ளியின் முதல்வர் திரு. வினோத் அவர்கள் நம் பள்ளியில் Cordova பயிற்றுநராக வந்து நம் பள்ளி ஆசிரியர்களுக்கு ஆங்கிலம் மற்றும் கணிதப் பாடத்தை மாணவர்களுக்கு எளிதாக பயிற்றுவிக்கும் முறையை பற்றி எடுத்துரைத்தார். மேலும் Activity முறையில் பாடம் கற்பிக்கும் முறையை பயிற்சி வழங்கினார்.

30.05.2026 அன்று பயிற்றுனர் திரு. ஆதிநாராயணன் ரோட்டரி கிளப் ஆஃப் திருவாரூர் அவர்கள் ஆசிரியர்களுக்கு Motivational Instruction பயிற்சி வழங்கினார். இந்த பயிற்சி மாணவர்களை கையாளும் திறன், ஆசிரியர் எப்படி இருக்க வேண்டும், நேரம் தவறாமை, நேர்மை போன்ற திறன்களை மேம்படுத்தி மாணவர்களையும் சிறந்தவர்களாக உருவாக்குவதற்கான வழிகாட்டி பயிற்சி நிகழ்வு.

Chemistry full form

1. PH - Potential of Hydrogen
2. ATP - Adenosine Triphosphate
3. PVC - Polyvinyl chloride
4. DDT - Dichloro Diphenyl Trichloroethane
5. TNT - Trinitrotoluene
6. BHC - Benzene Hexa Chloride
7. DNA - Deoxyribo nucleic acid
8. RNA - Ribonucleic acid
9. CNG - Compressed Natural Gas
10. LPG - Liquefied Petroleum Gas

Chemistry Vocabulary :

- Acid - A substance with a sour taste and low pH
- Base - A substance with a bitter taste and high pH
- Bond - A link between atoms
- Catalyst - Speedup a chemical reaction
- Atom - The smallest unit of matter

- K. Elakkiya, Teacher

Thought

Always remember
Charlie Chaplin's
3 Heart touching statements.

1st - "Nothing is permanent
in this world,
not even our troubles"

2nd - "I like walking in the rain,
because nobody can see
my tears." and
3rd Most Important.
"The most wasted day in life
is the day in which
we have not laughed."

- P. Srilakshmi, Teacher

தமிழ்நாடு பாரத சாரண சாரணிய இயக்கத்தின் ஆசிரியர்களுக்கான கோடைகால பயிற்சி முகாமானது மாநில சாரண பயிற்சி ஆணையர் திரு. நாகராஜன் மற்றும் மாநில சாரண அமைப்பு ஆணையர் திரு. சக்திவேல் ஆகியோரது சீரிய வழிகாட்டுதலுடன் நீலகிரி மாவட்டம் குன்னூர், ஒட்டுப்பட்டரை ஸ்டான்லி பார்க்கில் அமைந்துள்ள மாநில பயிற்சி மையத்தில் நடைபெற்றது. இதில் குருளையர் ஆசிரியர்களுக்கான அடிப்படை மற்றும் முன்னோடிப் பயிற்சி, சாரண ஆசிரியர்களுக்கான அடிப்படை மற்றும் முன்னோடிப் பயிற்சி மற்றும் திரிசாரணர் தலைவர்களுக்கான அடிப்படை பயிற்சி மே 01 முதல் 07 வரை நடைபெற்றது. திரிசாரண தலைவர்களுக்கான அடிப்படை பயிற்சி பெற்றவர்களின் குழு புகைப்படம்.

தமிழ்நாடு பாரத சாரண சாரணிய இயக்கத்தின் ஆசிரியர்களுக்கான கோடைகால பயிற்சி முகாமானது மாநில சாரண பயிற்சி ஆணையர் திரு. நாகராஜன் மற்றும் மாநில சாரண அமைப்பு ஆணையர் திரு. சக்திவேல் ஆகியோரது சீரிய வழிகாட்டுதலுடன் நீலகிரி மாவட்டம் குன்னூர், ஓட்டுப்பட்டரை ஸ்டான்லி பார்க்கில் அமைந்துள்ள மாநில பயிற்சி மையத்தில் நடைபெற்றது. இதில் சாரண ஆசிரியர்களுக்கான அடிப்படை மற்றும் முன்னோடிப் பயிற்சி மே 01 முதல் 07 வரை நடைபெற்றது. திரிசாரண தலைவர்களுக்கான அடிப்படை பயிற்சி பெற்றவர்களின் குழு புகைப்படம்.

விரைவில் திருவாரூரில்...

நியூ பாரத் பதின்ம மேல்நிலைப்பள்ளி - யுடன்

இணைந்து

SQP Academy

STRATEGIC QUALITY POINT

NEET - JEE - CLAT - CUET

NO. 203/3C, FIRST FLOOR

MANGALAPURAM, M.C. ROAD, THANJAVUR - 7

MOB : 95662 07251, 70941 05050