



மலர் 7 • இதழ் 9 • ஜனவரி 2023 • ரூ.20/-

# யாதும்

நமது கல்வி - நமது சூழல் - நமது பணி

அடிகாச  
ஔரூப்பவர்கள்  
நன்றாகப்  
படிக்க  
மாட்டாங்களா?

பொதுத்  
தேர்வுக்கு  
புதிதாகத்  
தயாராகுங்கள்!

ஆர்வத்துடன்  
அறிவியல்  
படிக்கும்  
குழந்தைகள்!



மரம் வளர்ப்போம்  
மழை பெறுவோம்



சமுதாய நலன் கருதி வெளியிடுவோம்



சக்தி மசாலா பிரைவேட் லிமிடெட்

6, மாமரத்துப்பாளையம், ஈரோடு - 638 004.

போன் : 0424 - 2533601.

E-mail : headoffice@sakthimasala.co.in  
www.sakthimasala.com



- சக்தி மசாலா சமையல் பொடி வகைகள் • சக்தி உறுகாய் வகைகள் • சக்தி சன் பிளவர் ஆயில் • சக்தி பருப்பு வகைகள்
- சக்தி பஜ்ஜி போண்டா மாவு • சக்தி ராகி மாவு • சக்தி கடலை மாவு • சக்தி அப்பளம் • நெய்

ENGINEERING

ARCHITECTURE

DENTAL

RESEARCH

ARTS & SCIENCE

# YOUR CAREER BEGINS WITH US



## COURSES AVAILABLE

Aeronautical | Automobile | Bioinformatics | Biomedical | Biotechnology | Chemical | Civil | Computer Science and Engineering | Electrical and Electronics | Electronics and Communication | Electronics and Telecommunication | Electronics and Instrumentation | Information Technology | Mechanical | Mechanical and Production | Bachelor of Architecture (B.Arch.) | Bachelor of Dental Surgery (BDS)

100% PLACEMENT OPPORTUNITY

ADMIRABLE INFRASTRUCTURE

WORLD CLASS ACADEMIC AMBIENCE

EMINENT FACULTY



# SATHYABAMA UNIVERSITY

(Established under section 3 of the UGC Act, 1956)  
Declared as Category 'A' University by MHRD, Government of India

[facebook.com/SathyabamaUniversityOfficial](https://www.facebook.com/SathyabamaUniversityOfficial)



[www.sathyabamauniversity.ac.in](http://www.sathyabamauniversity.ac.in)

Jeppiaar Nagar, Rajiv Gandhi Salai, Chennai - 600 119.

Phone : Administrative Office: 044-2450 3150 / 51 / 52 / 53 / 54 / 55 | Entrance Exam Office: 044-24502436 | Fax : 044 - 2450 2344



# நம்ம பள்ளிகளை ஆதரிப்போம்!

## அனைவருக்கும் அன்பு வணக்கம்.

கல்வி என்பது வெறுமனே பாடப் புத்தகங்களைப் படிப்பதோடு மட்டும் முடிந்துவிடுகிற செயல் இல்லை. தினம் தினம் தொழில்நுட்பங்கள் மாறிக்கொண்டே இருக்கின்ற, நாளுக்கு நாள் எல்லாத் துறைகளும் நவீனமாகிக் கொண்டே செல்கின்ற இந்த உலகின் சவால்களை எதிர்கொண்டு வெற்றிபெற வேண்டுமானால், கல்வி கற்பவர்கள் கூடுதல் திறன்களை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியம். எனவே பள்ளி என்பது வகுப்பறைக்குள் கல்வியைக் கற்றுத் தருவதுடன் நின்றுவிடாமல், வகுப்பறைக்கு வெளியே பல்வேறு அனுபவங்களை மாணவர்களுக்குக் கொடுக்க வேண்டும். இதற்கு பள்ளியின் உள்கட்டமைப்பு, ஆரோக்கியம், சுகாதாரம், ஊட்டச்சத்து, விளையாட்டு மற்றும் பண்பாட்டுச் செயல்பாடுகள், பாடத்திட்டம் சாராச் செயல்பாடுகள் என்று பல விஷயங்கள் தேவைப்படும். கல்வியின் தரம் என்பது இந்த எல்லாவற்றையும் வைத்தே அளவிடப்படுகிறது.

தூரதிர்ஷ்டவசமாக நம் அரசுப்பள்ளிகள் பலவற்றில் கல்வி சார்ந்த பணிகளுக்கே போதுமான கட்டமைப்பு வசதிகள் இல்லை. ஆசிரியர்கள் பற்றாக்குறை, போதுமான வகுப்பறைகள் இல்லாதது, இருக்கும்

வகுப்பறைகளையும் பராமரிக்க நிதி கிடைக்காதது, மாணவர்கள் உட்கார்ந்து படிக்கத் தேவையான ஃபர்னீச்சர் வசதிகள் குறைபாடு, சுகாதாரமான கழிப்பறை வசதிகள் இல்லாதது என்று பல்வேறு பிரச்சனைகளுக்கு மத்தியில்தான் நம் பிள்ளைகள் படிக்கிறார்கள்.

இந்நிலையில் அரசுப் பள்ளிகளை மாணவர்களுக்கான கனவுப் பள்ளிகளாக மாற்றும் முனைப்பில் இருக்கிறது தமிழக அரசு. பாடத்திட்டம் சாராத செயல்பாடுகள், களத்திற்குச் சென்று நேரடியாகக் கற்றுக்கொள்ளுதல், கலை மற்றும் பண்பாட்டுப் பயிற்சிகள், ஸ்மார்ட் வகுப்பறைகள், அறிவியல் மற்றும் கணித ஆய்வகங்கள், கணினி மற்றும் தொழில்நுட்ப ஆய்வகங்கள், விளையாட்டு வசதிகள், தனிக் கவனம் தேவைப்படும் சிறப்புக் குழந்தைகளுக்கான முன்னெடுப்புகள் ஆகியவற்றுடன் ஒரு பள்ளியானது ஆரோக்கியமான, சுகாதாரமான சூழலைப் பெற்றிருக்க வேண்டும் என்பது இலக்கு.

இப்படிப்பட்ட பள்ளிகளை உருவாக்குவதற்குத் தேவையான நிதி அரசிடம் இல்லை என்பதே யதார்த்தம். எனவே, 'நம்ம ஸ்கூல் பவண்டேஷன்' என்ற திட்டம் தொடங்கப்பட்டுள்ளது. நிறுவனங்கள் மற்றும்

தனிநபர்கள் என இருதரப்பினரின் பங்கேற்பையும் பங்களிப்புகளையும் பெற்று, அதன்மூலம் தமிழகத்தில் உள்ள அரசுப் பள்ளிகளை மேம்படுத்தி, தரமான கல்வியை வழங்குவதற்கான முயற்சி இது. முன்னாள் மாணவர்கள், தொழிலதிபர்கள், பொதுமக்கள் ஆகியோர் அரசுப் பள்ளிகளை மேம்படுத்த நிதியளிக்கலாம், பள்ளிகளைத் தத்தெடுத்தும் கொள்ளலாம். பணமாகவும் தரலாம், பொருளாகவும் தரலாம். குறிப்பிட்ட ஒரு பள்ளிக்கு அல்லது குறிப்பிட்ட ஒரு தேவைக்கு என்று தனியாகவும் நிதியளிக்கலாம்.

கார்ப்பரேட் நிறுவனங்கள் தங்கள் சமூகப் பொறுப்பு நிதியை இந்தத் திட்டத்தின் மூலம் பள்ளிகளுக்குத் தரலாம். இந்த பவண்டேஷனுக்கு டி.வி.எஸ் குழுமத்தைச் சேர்ந்த தொழிலதிபர் வேணு சீனிவாசனைத் தலைவராகவும், பள்ளிக்கல்வித் துறை முதன்மைச் செயலாளர் காகர்லா உஷாவைத் துணைத்தலைவராகவும் நியமித்துள்ளது அரசு. தமிழக நிதித்துறைக் கூடுதல் செயலாளர் அருண் சுந்தர் தயாளனும் தமிழகப் பள்ளிக்கல்வி ஆணையர் நந்தகுமாரும் இந்த பவண்டேஷனின் உறுப்பினர்கள். இத்திட்டத்தின் தூதுவராக செஸ் வீரர் விஸ்வநாதன் ஆனந்த் நியமிக்கப்பட்டுள்ளார்.

இதற்கென தொடங்கப்பட்டுள்ள <https://nammaschool.tnschools.gov.in> என்ற இணையதளத்தில் தமிழகம் முழுவதும் இருக்கும் அரசுப் பள்ளிகளின் தேவைகள் பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன. ஒவ்வொரு பள்ளியின் தேவையையும் அந்தப் பள்ளி சார்பிலேயே பதிவிடலாம் என்று அறிவித்ததால், சுமார் 68 ஆயிரம் கோடி ரூபாய்க்கான கோரிக்கைகள் வந்திருக்கின்றன. தமிழகப் பள்ளிக்கல்வித் துறையின் ஓராண்டு பட்ஜெட்டைப் போல இது இரண்டு மடங்கு என்கிறார்கள்.

தமிழகத்தில் சுமார் 37,500 அரசுப் பள்ளிகள் செயல்படுகின்றன. இதுதவிர ஆதிதிராவிடர் மற்றும் பழங்குடியினர் நலத்துறை, சமூக நலத்துறை ஆகியவற்றின் கீழ் இயங்கும் பள்ளிகளும் இந்தத் திட்டத்தில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன. எனவே, 39 ஆயிரம் பள்ளிகள் தங்களின் தேவைகளைக் கேட்கின்றன.

பெரும்பாலான பள்ளிகள் கேட்பது புதிய கட்டடங்களை. அதேபோலப் பழைய கட்டடங்களின் பராமரிப்புக்கும் பெரும்பாலான பள்ளிகள் நிதி கேட்கின்றன. பள்ளிக்குச் சுற்றுச்சுவர் கட்டுவது, விளையாட்டு மைதானத்தைச் சமப்படுத்துவது, ஸ்மார்ட் வகுப்பறைகள் உருவாக்குவது, ஆய்வுக்கூடங்கள் ஏற்படுத்துவது, விளையாட்டுக் கருவிகள் வாங்குவது போன்றவற்றுக்காகவும் பலர் நிதி கேட்கிறார்கள்.

ஏதேதோ நாடுகளுக்குச் சென்று நல்ல பொறுப்புகளில் இருப்பவர்கள், இளம்வயதில் தங்களை உருவாக்கிய அரசுப் பள்ளிக்கு நன்றிக்கடனாக ஏதேனும் செய்ய வேண்டும் என்ற உந்துதலில் செயல்படுவது குறித்து அவ்வப்போது செய்திகளைப் படிக்கிறோம். அதைப் பலரும் பெரிய அளவில் செய்வதற்கான களமாக நம்ம ஸ்கூல் பவண்டேஷன் இருப்பதாகத் தெரிகிறது. நம்ம பள்ளிகளை ஆதரிப்போம்.

அன்புடன்,  
**சூர்யா**  
நிறுவனர் - அகரம் பவண்டேஷன்



தமிழ் மாத இதழ்  
மலர் 7 • இதழ் 9  
ஜனவரி 2023

கௌரவ ஆசிரியர்  
**திரு. சூர்யா**

பதிப்பாளர் - ஆசிரியர்  
**த.செ.ஞானவேல்**

இதழாசிரியர்  
**வள்ளி**

வடிவமைப்பு  
**கே.உதயா**

புத்தக ஆக்கமும் வடிவமைப்பும்:  
தரு மீடியா (பி) லிட்.,  
10/55, ராஜ் தெரு,  
மேற்கு மாம்பலம்,  
சென்னை - 600 033  
தொலைபேசி : 9952920801

இந்தப் புத்தகத்தின் எந்த ஒரு பகுதியையும் பதிப்பாளரின் எழுத்துப்பூர்வமான முன் அனுமதி பெறாமல் மறுபிரசுரம் செய்வதோ, அச்ச மற்றும் மின்னணு உடைகங்களில் மறுபதிப்பு செய்வதோ காப்புரிமைச் சட்டப்படி தடை செய்யப்பட்டதாகும்.

Published by T.J.Gnanavel,  
on behalf of  
Tharu Media (P) Ltd.,  
10/55,Raju Street,  
West Mambalam,  
Chennai - 600 033.  
email:  
contactyadhum@gmail.com



## அழகாக இருப்பவர்கள் நன்றாகப் படிக்க மாட்டாங்களா?

‘என்னங்கடா இது புதுப் புரளியா இருக்கு!’ என்று கேட்க வைக்கிற விஷயம்தான் இது. அந்த இளம்பெண் சராசரிப் பெண்களைவிட மிக அழகாக இருக்கிறார். ‘நான் ஆக்ஸ்போர்டு பல்கலைக்கழகத்தில் முதுநிலைப் பட்டம் பெற்றிருக்கிறேன்’ என்று பெருமையாக அவர் ஒரு பதிவை ஷேர் செய்ய, சோஷியல் மீடியாவில் அவரை ட்ரோல் செய்ய ஆரம்பித்துவிட்டார்கள்.

‘உன் முகத்தில் படிப்புக் களையே இல்லையே, நீ ஆக்ஸ்போர்டுல படிச்சியா? பொய் சொல்லாதே’, ‘எப்பவும் ஊர் சுத்தி செல்லி எடுத்துப் போட்டுக்கிட்டு இருக்கியே, உனக்கு எங்கே படிக்க நேரம் இருக்கப் போகுது’ என்றெல்லாம் வன்ம கமென்ட்கள் அவரை வாட்டி வதைத்தன.

‘அழகாக இருப்பவர்கள் நன்றாகப் படிக்க மாட்டார்களா? இந்த நினைப்பு மாற வேண்டும்’ என்று சீரியஸாகச் சொல்கிறார், 28 வயது கேட் சூ வென்க்யி.

சீனாவைச் சேர்ந்த வென்க்யி, இந்த இன்ஸ்டா யுகத்து இளம்பெண்கள் போலவே சுற்றுலா செல்வது, படகு ஓட்டுவது, மலை ஏறுவது, குதிரைச் சவாரி என்று எல்லாம் செய்து, அவற்றை சோஷியல் மீடியாவில் பகிரும் ஜாலியான பெண். அதே சமயம், புத்திசாலிப் பெண் என்ற மறுபக்கமும் அவருக்கு உண்டு.

2014-ம் ஆண்டு ஆக்ஸ்போர்டு பல்கலைக்கழகத்தில் கணிதப் பாடத்தில் முதுநிலைப் பட்டம் பெற்ற அவர், ஹாங்காங்கில் ஜேபி மார்கள் முதலீட்டு நிறுவனத்தில் வேலைக்குச் சேர்ந்தார். அதன்பின் கோல்டுமேன் சாச்ஸ் வங்கியில் பணியாற்றினார். இப்படி முன்னணி நிறுவனங்களில் வேலை கிடைத்தாலும், இன்னும் படிக்க வேண்டும் என்ற நினைப்பு அவருக்கு இருந்தது. 2020-ம் ஆண்டு வேலையை உதறிவிட்டுத் திரும்பவும் ஆக்ஸ்போர்டு பல்கலைக்கழகத்தில் சேர்ந்து, Mathematics Modelling and Scientific Computing பாடத்தில் இன்னொரு முதுகலைப் பட்டம் பெற்றார்.

‘ஆக்ஸ்போர்டு பல்கலைக்கழகத்தில் நான் வாங்கிய இரண்டாவது டிகிரி’ என்று அதைப் பெருமையுடன் அவர் பதிவிட, வந்தது பிரச்சனை. அதுவரை அவரது ஜாலி போட்டோக்கள், வீடியோக்களை ரசித்தவர்களால் இதைத் தாங்க முடியவில்லை. ‘ஏன் இப்படிப் பெருமைக்காகப் பொய் சொல்றே’ என்று வறுத்தெடுக்க ஆரம்பித்துவிட்டார்கள். நம்ம ஊர் ட்விட்டர் போலவே சீனாவில் ‘வெய்போ’ என்ற சோஷியல் மீடியா தளம் இருக்கிறது. வென்க்யி ஆக்ஸ்போர்டு டிகிரி வாங்கிய பதிவை இந்தத் தளத்தில் இதுவரை 16 கோடி பேர் பார்த்திருக்கிறார்கள். அவர்களில் பெரும்பாலானவர்களின் பதில், ‘நீ அழகா இருக்கே, அதனால் நல்லா படிக்க மாட்டே. நீ சொல்லியிருப்பது பொய்’ என்பதுதான். குறிப்பாக, ‘கணிதம் போன்ற சிக்கலான பாடத்தைப் படிக்கும் தகுதி உனக்கு இல்லை’ என்றே பலர் பதில் சொல்லியிருந்தார்கள்.

“இந்த நினைப்பு முதலில் மாற வேண்டும். அழகுக்கும் படிப்புக்கும் சம்பந்தம் இல்லை. அதேபோல, நான் ஜாலியாக விடுமுறையில் ஊர் சுற்றினாலும் மற்ற நாட்களில் படித்து விடுகிறேன். ஆனால், ஜாலியான வாழ்க்கைமுறையை வைத்திருப்பவர்கள் சரியாகப் படிக்க மாட்டார்கள் என்றும் பலர் நினைக்கிறார்கள். சமூகத்தில் இப்படிப்பட்ட நினைப்புகள் மாற



வேண்டும். அப்போதுதான் இதுபோன்ற கிண்டல்கள் நிற்கும். என்னை இந்தக் கிண்டல்கள் காயப்படுத்தி முடக்கிப் போட நான் அனுமதிக்கவில்லை. சொல்லப் போனால், முன்பைவிட இப்போது நான் வலிமையாக இருக்கிறேன்” என்கிறார் கேட் சூ வென்க்யி.

பலர் இவரைக் கிண்டல் செய்தாலும், வென்க்யிக்கு ஆதரவாகவும் சிலர் கருத்து சொல்லியிருந்தார்கள். அவர்களின் ஆதரவுடன் இப்போது அதே ஆக்ஸ்போர்டு பல்கலைக்கழகத்தில் Applied Mathematics பாடத்தில் Ph.D., ஆராய்ச்சி செய்வதற்காகச் சேர்ந்திருக்கிறார் வென்க்யி.

படிப்பையும் புத்திசாலித்தனத்தையும் தோற்றம் மற்றும் பழக்கவழக்கங்களுடன் இணைத்துப் பார்க்கும் நினைப்பை மாற்றுவோம். ●

## உங்கள் வீட்டுக்கே வர வேண்டுமா?



# யாதும் சந்தாதாரர் ஆகுங்கள்!

பெயர்			
முகவரி			
தொலைபேசி		அலைபேசி	
மின்னஞ்சல்			

டிக் செய்யவும்

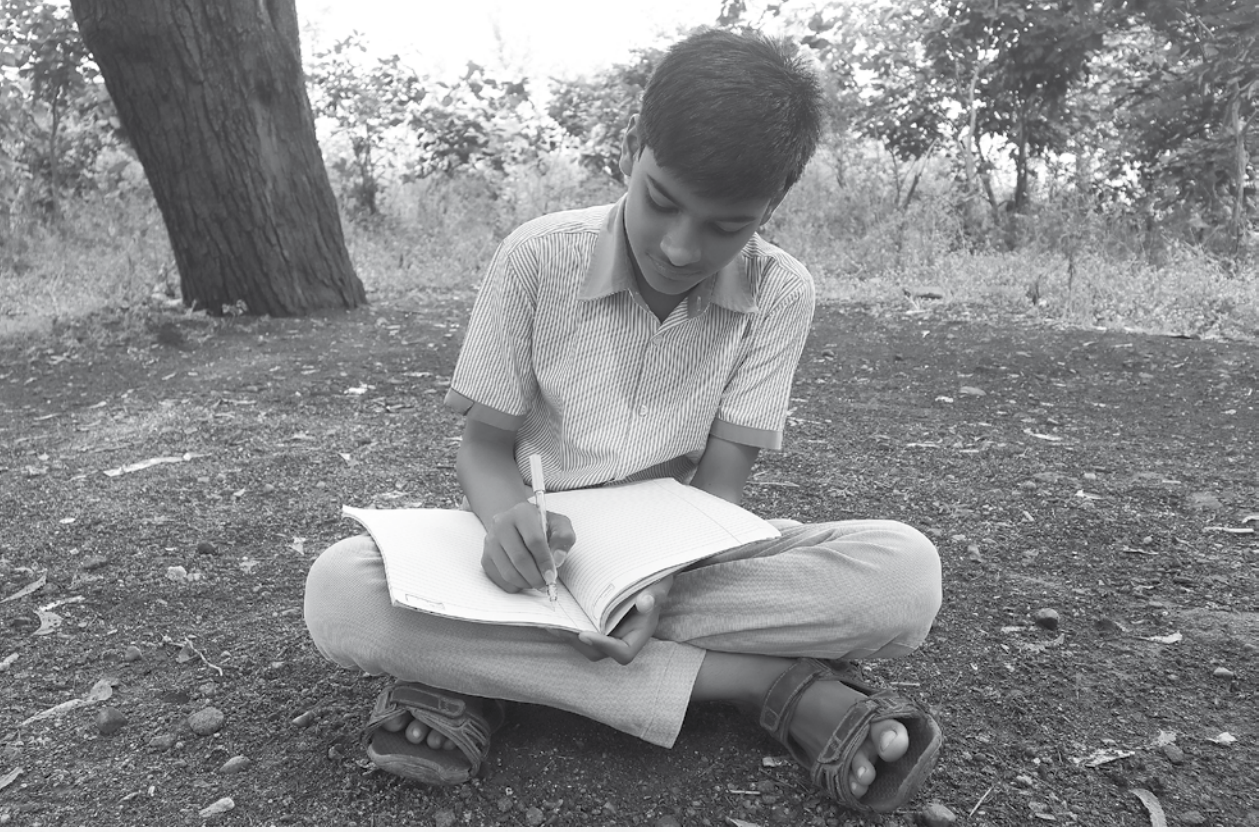
ஓர் ஆண்டு ரூ.240

இரண்டு ஆண்டுகள் ரூ.450

காசோலை / வரைவோலை மூலம் அனுப்பலாம்.  
KARU CREATIONS என்ற பெயரில் செக் / டி.டி.  
அனுப்பவும். பின்புறம் உங்கள் பெயர், ஊர் எழுதவும்.

இப்படிவத்தை நிரப்பி செக் / டி.டி.யுடன்  
கீழ்க்காணும் முகவரிக்கு அனுப்பவும்:

**யாதும்**  
தரு மீடியா (பி) லிட.,  
10/55, ராஜ் தெரு, மேற்கு மாம்பலம்,  
சென்னை - 600 033.  
போன்: 99529 20801  
email: contactyadhum@gmail.com



# பொதுத் தேர்வுக்கு பதிதாகத் தயாராகுங்கள்!

விதைத்த விதையின் பலனை விவசாயி தன் அறுவடையில் எடுக்கிறார். குழந்தைகள் ஆண்டு முழுக்கப் பள்ளியில் பாடங்களை எப்படிப் படித்திருக்கிறார்கள் என்பதை அறிந்துகொள்ளவே தேர்வுகள் வருகின்றன. இத்தனை மாதங்கள் படித்ததைவிட, தேர்வு நெருங்கிவிட்ட இந்தக் கடைசி வாரங்கள் எப்படிப் படிக்கிறீர்கள் என்பதே முக்கியம். ஆண்டு முழுக்கப் படித்த பாடங்களை இப்போது கவனமாக ரிவிஷன் செய்து நினைவுபடுத்திக்கொள்ள வேண்டும். பாடங்களைத் திரும்பிப் பார்க்கும் இந்த நேரத்தில் செய்ய வேண்டியது என்னென்ன?

❖ 'அப்புறம் பார்த்துக்கொள்ளலாம்' என எதையும் கடைசி நேரத்துக்காக ஒதுக்கி வைக்காதீர்கள். தேர்வுக்கு முந்தின நாள் இரவில் உட்கார்ந்து புதிதாக ரிவிஷன் செய்வது ஆபத்தான பழக்கம். 'ஐயோ, இது புரியவில்லையே' எனக் குழப்பம் ஏற்படும். மன அழுத்தம் அதிகரிக்கும். தேர்வை எதிர்கொள்வதில் பயம் ஏற்படும். அதனால் முன்கூட்டியே முழுமையாகப் படித்துவிடுங்கள்.

❖ உங்கள் தேர்வு அட்டவணையைப் பார்த்து, பாடங்களை ரிவிஷன் செய்யத் திட்டமிடுங்கள். இன்னும் எத்தனை நாட்கள் இருக்கின்றன, ஒவ்வொரு பாடத்துக்கும் எவ்வளவு நாள் ஒதுக்கலாம் என முடிவு செய்யுங்கள். கடினமான பாடங்களுக்கு நீண்ட நாட்கள் ஒதுக்குங்கள். உங்களுக்கு எளிமையாக இருக்கும் பாடங்களுக்குக் குறைந்த நேரமே போதும்.

❖ தேர்வு எழுதும் அறை எவ்வளவு அமைதியாக இருக்குமோ, அதுபோன்ற அமைதியான இடத்தில் அமர்ந்து ரிவிஷன் செய்யுங்கள். ஒரு பாடத்தை ரிவிஷன் செய்யும்போது, அதற்கான புத்தகம், நோட்டுகள், நீங்கள் ஏற்கனவே எழுதி வைத்திருக்கும் குறிப்புகள், பழைய கேள்வித்தாள் தொகுப்பு என எல்லாவற்றையும் கையில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். எதையெல்லாம் படிக்க வேண்டும் என்று திட்டமிட இவை உதவும்.



❖ ஏற்கனவே பலமுறை படித்த பாடங்களைத்தான் இப்போது திரும்பவும் படிக்கிறீர்கள். நிறைய பாடங்களைப் படிக்க வேண்டும், நேரமும் குறைவாக இருக்கிறது. எனவே வேகமாகப் படிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு பாடத்தையும் பார்க்கும்போது, ஏற்கனவே படித்தது நினைவுக்கு வரும். அதனால், மேலோட்டமாக ஒருமுறை படித்துவிட்டு, கண்களை மூடியபடி மனதுக்குள் சொல்லிப் பாருங்கள். இப்படிச் செய்யும்போது சில பாடங்கள் தடுமாற வைக்கும். அவற்றை மீண்டும் ஒருமுறை படித்துவிட்டு எழுதிப் பாருங்கள்.

❖ ரிவிஷன் செய்வதே, பாடங்களை நினைவில் வைப்பதற்காகத்தான். சிலருக்கு மனதுக்குள் சொல்லிப் பார்த்தாலே ஆழமாகப் பதிந்துவிடும். சிலருக்கு யாரிடமாவது சொல்லிப் பார்க்க வேண்டியிருக்கும். சிலருக்கு முக்கியமானவற்றை மட்டும் எழுதிப் பார்க்கத் தோன்றும். உங்களுக்கு எது சரியோ, அந்த முறையைப் பின்பற்றுங்கள்.

❖ ரிவிஷன் நேரத்தில் நாள் முழுக்க படிப்பீர்கள். ஒவ்வொரு நாளும் 10 முதல் 15 மணி நேரம் படிக்க வேண்டியிருக்கும். இவ்வளவு நேரமும் தொடர்ச்சியாகப் படித்துக்கொண்டே இருக்கக்கூடாது. நீங்கள் படிக்கும் எந்தத் தகவலும் மூளையில் சேமிக்கப்பட வேண்டும். அப்போதுதான் தேர்வு நாளில் அது நினைவுக்கு வரும். 20 நிமிடங்கள் தொடர்ச்சியாகப் படித்தால், 2 நிமிடங்களாவது ரிலாக்ஸாக எழுந்து கொஞ்ச தூரம் நடந்துவிட்டு வந்து உட்காருங்கள். அப்போதுதான் படித்தது நினைவில் தங்கும்.



❖ தேர்வுக்கு முந்தின நாளில், அடுத்த நாள் தேர்வுக்கான பாடத்தையே படித்தாக வேண்டும். வேறு வழியில்லை. ஆனால், ஒரு மாதம் முன்பாக அப்படிச் செய்யாதீர்கள். நாள் முழுக்க ஒரே பாடத்தைப் படித்தால் சீக்கிரமே களைப்பு ஏற்படும். பள்ளிக்கூட டைம் டேபிள் போல ஒரு நாளின் நேரத்தைப் பிரித்துக்கொள்ளுங்கள். அதிகாலையிலும் அமைதியான இரவிலும் கடினமான பாடங்களைப் படியுங்கள். களைப்பு ஏற்படும் பகல் நேரத்தில் எளிமையான பாடங்களைப் படியுங்கள்.

❖ பழைய கேள்வித்தாள்களை வைத்துக்கொண்டு மாதிரித்தேர்வு எழுதிப் பாருங்கள். பொதுத்தேர்வுக்கான பயிற்சியாகவும் இருக்கும். உங்களுக்கு எந்தெந்தப் பாடங்களில் தடுமாற்றம் ஏற்படுகிறது என்பதை உணர்த்தும் கருவியாகவும் இது இருக்கும்.

❖ எந்தச் சலனங்களுக்கும் கவனச் சிதறல்களுக்கும் இடம் கொடுக்காதீர்கள். மற்ற நாட்களில் நேரத்தை வீணடித்தால், 'தேர்வு நேரத்தில் படித்துவிடலாம்' என மனதுக்குள் சமாதானம் சொல்லிக்கொள்வீர்கள். இப்போது அப்படிக்காரணங்களைத் தேட முடியாது. எனவே, படிப்பு மட்டுமே உங்கள் முன்னுரிமையாக இருக்க வேண்டும்.

❖ ஒவ்வொரு பாடத்தை முடிக்கும்போதும் அந்தப் பாடத்தில் இருக்கும் சூத்திரங்கள், பெயர்கள், எண்கள் போன்றவற்றை ஒரு நோட்டீஸ் எழுதிப் பாருங்கள்.

❖ இந்த நேரத்தில் உடல் ஆரோக்கியமாக இருந்தால்தான், தினமும் பலமணி நேரம் அமர்ந்துபடிக்க முடியும். எனவே உணவு விஷயத்தில் கவனமாக இருங்கள். ஆரோக்கியமில்லாத துரித உணவுகள், அதிக எண்ணெய் சேர்த்த உணவுகள், அதிக இனிப்பான உணவுகளைத் தவிர்க்கவும். வெளியிடங்களில் சாப்பிடுவதையும் தவிர்க்கவும்.

❖ வெளியூர் பயணங்கள், ஊர் சுற்றல், நண்பர்களுடன் அரட்டை போன்றவற்றுக்கு இந்த நாட்களில் நேரம் ஒதுக்காதீர்கள். நன்கு படித்து உயர்ந்த இடத்துக்கு வந்துவிட்டால், அதன்பின் நண்பர்களுடன் உலகம் முழுக்கச் சுற்றலாம்.

❖ தூக்கத்தைத் துறந்துவிட்டு நீண்ட நேரம் படிக்காதீர்கள். நன்கு தூங்கி எழுந்தால்தான், உங்கள் மூளை புத்துணர்வுடன் அடுத்த நாள் படிக்க ஒத்துழைக்கும். குறைந்தது ஏழு மணி நேரத் தூக்கம் அவசியம். குளிக்கவும் சாப்பிடவும் ரிலாக்ஸ் செய்யவும் இரண்டு மணி நேரம், தூக்கம் ஏழு மணி நேரம் என்று போனால் கூட, ஒரு நாளில் 15 மணி நேரம் நீங்கள் ரிவிஷன் செய்ய முடியும். ●

written by  
Kate Dopirak

illustrated by  
Christopher Silas Neal

# HURRY UP!

A Book  
About Slowing Down



எவ்வளவு அவசரம் இந்த வீடுகளுக்கும், வகுப்பறைகளுக்கும்! பெற்றோரும் ஆசிரியரும் அவசியம் படிக்க வேண்டிய புத்தகம், 'Hurry Up - A book about slowing down.' சின்னக் குழந்தைகளுக்கான புத்தகம்தான். வீடுகளுக்குத் தேவையான புத்தகம்.

‘வெற்றிபெறவேண்டுமானால், வேகமாகப் போ! உயரத்தை எட்ட வேண்டுமானால், வேகமாகப் போ! முந்து! அவனை முந்து! இவளை முந்து!’ என எந்த நேரமும் குழந்தைகளைப் பதற்றத்தில் வைக்கும்

போக்கை மாற்ற வந்த புத்தகம் இது. ‘ஓடு! ஓடு!’ எனத் துரத்தாமல், Take a break என்று ஆசுவாசப்படுத்திக் குழந்தைகளைத் தட்டிக் கொடுக்கிறது புத்தகம். தொடர்ந்து குழந்தைகளிடம் பேசுகிறது.

“நேரம் ஒதுக்கி உன்னைச் சுற்றிலும் இருப்பதைப் பார்”, “பூக்களைப் பார்”, “வானவில் எங்கே தொடங்கி, எங்கே முடியுது கண்டுபிடி”, “செடிகள் பேசுவதைக் கேள்” என்பவை புத்தகத்தின் பேச்சுகளில் சில. “சோம்பல் முறி! கொட்டாவி விடு” என்று கூடக் குழந்தைகளைக் கேட்டுக்கொள்கிறது புத்தகம்.

வெற்றி பெறும் அழுத்தத்தில் இருந்து, ஓட்டத்தில் இருந்து... குழந்தைகளை மீட்பது புத்தகத்தின் நோக்கம். ‘ஓட்டப் பந்தயமல்ல வாழ்க்கை’ என்பது புத்தகம் சொல்லும் செய்தி. ‘Race is off; rest is on’ என்கிறது புத்தகம். அருமை!

கல்வி பற்றிப் பேசும்போது பின்லாந்து நாட்டைக் குறிப்பிடாமல் இருக்க முடியாது. பல நாடுகளில் இருந்து பின்லாந்து கல்விமுறையைப் பார்த்து வரச் சென்றோர் பலர். ‘அழுத்தமற்ற வகுப்பறை’, ‘பதறித்

## மகிழ்ச்சியா? வெற்றியா? எது தேவல்... எது கேக்கயம்?

வீடும் வகுப்பறையும் குழந்தைகளைத் துரத்து துரத்து என்று துரத்துகின்றன. ‘ஓடு! ஓடு!’ நிற்காமல் ஓடு! வெற்றியை நோக்கி ஓடு!

வீட்டிலும் வகுப்பறையிலும் அடிக்கடி கேட்கும் வார்த்தைகள் இவை: நேரமாச்சு! சீக்கிரம்! ம்ம்... லேட் பண்ணாதே! Quick! Hurry up! கேளு, குறுக்கப் பேசாதே!

பேராசிரியர் ச.மாடசாமி

துடிக்காத வகுப்பறை', 'அதைச் செய்! இதைச் செய்! அங்கே ஓடு! இங்கே ஓடு! என்று பிள்ளைகளைத் தூர்த்தாத வகுப்பறை' - பார்க்க வந்தவர்களுக்கு பின்லாந்து தந்த ஆச்சர்யம் இது.

பின்லாந்து வகுப்பறைகளில் மகிழ்ச்சி ஓர் உத்தி (strategy) அல்ல. வகுப்பறையின் நோக்கமே (goal) மகிழ்ச்சிதான். வெற்றி பெற்றால் மகிழ்ச்சி என்ற சூத்திரத்தையே தலைகீழாக மாற்றிக் காட்டியது பின்லாந்து. 'மகிழ்ச்சியின் வழியில் கிடைப்பதுதான் வெற்றி' என்றது.

பின்லாந்து கல்விமுறை குறித்து ஏராளமான நூல்கள் வந்துள்ளன. 'Teach Like Finland' என்பது வாசிக்க எளிமையான நூல். ஆசிரியர் ஓர் அமெரிக்கர். அமெரிக்காவில் படித்து வளர்ந்தவர். பின்லாந்தில் ஆசிரியராகப் பணியில் சேர்கிறார்.

'பின்லாந்து பள்ளிகளில் ஒவ்வொரு வகுப்பும் 45 நிமிடங்கள் மட்டுமே நடைபெறும். ஒரு வகுப்புக்கும் அடுத்த வகுப்புக்கும் 15 நிமிட இடைவேளை.' இதுதான் நூலாசிரியர் சந்தித்த முதல் அதிர்ச்சி. 'இந்த



இடைவேளை சரியா' என்பது அந்த அதிர்ச்சியைத் தொடர்ந்த சந்தேகம்.

'ஜெயிப்பதற்கான அழுத்தம்' நிறைந்த அமெரிக்கப் பள்ளியிலிருந்து புறப்பட்டு வந்தவருக்கு இந்தச் சந்தேகம் ஏற்பட்டது இயல்பே! ஒவ்வோர் இடைவேளைக்குப் பிறகும், குழந்தைகள் ஈடுபாட்டுடன் கற்பதை அனுபவத்தில் பார்க்கிறார். 'frequent breaks boost attentiveness in class' என்ற புதிய பாடத்தை அவர் கற்கிறார்.

பள்ளிக் குழந்தைகள் நிதானமாக நடக்கிறார்கள். ஆனால், 'நிதானம் சோம்பேறித்தனம் இல்லை' என்பதை நிரூபிக்கிறார்கள். ஏனெனில் தொடர்ந்து தேடுகிறார்கள். சின்னஞ் சிறு வயதிலேயே படைப்பாளிகளாகத் திகழ்கிறார்கள்.

'இது என் வகுப்பறை' என்ற உணர்வு - வகுப்பறையோடு ஒரு நெருக்கம் - பின்லாந்து பள்ளிகளில் ஒவ்வொரு குழந்தையிடமும் இருப்பதை நூலாசிரியர் பார்க்கிறார். வகுப்பறையில் அறிவார்ந்த சுதந்திரம் நிலவுவதைப் பார்க்கிறார். ஆசிரியர் - மாணவர் இடைவெளி எதுமில்லை.

சிறு வகுப்புக் குழந்தைகளுக்கும், வளர்ந்த பெரிய வகுப்பு மாணவர்களுக்கும் எந்த இடைவெளியும் இல்லை. இது வித்தியாசமான கல்விச் சூழல். 'Finland way seemed soft; kids learned better' என்ற முடிவுக்கு நூலாசிரியர் வருகிறார்.

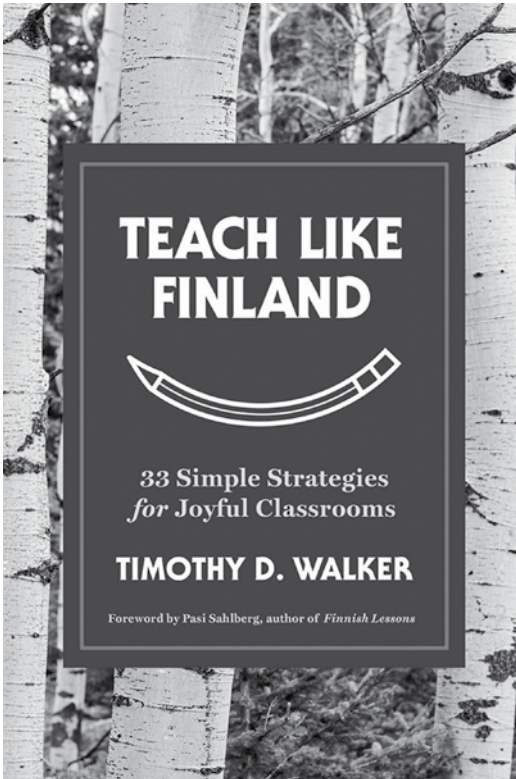
Sage on the stage என்பது பழைய கல்விமுறை. அதாவது மேடையில் ஒரு முனிவராக ஆசிரியர் இருப்பார். மாணவர்கள் சிஷ்யர்கள். பணிந்து நடக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் முனிவர் சாபம் கொடுப்பார்.

இன்று காலம் மாறியிருக்கிறது; ஆசிரியர், முனிவர் அல்லர்; அவர் நண்பர். மாணவர்களின் நண்பர். அவர் தரவேண்டியது சாபம் அல்ல; சுதந்திரம். குழந்தைகள் சுயமாய்ச் சிந்திப்பதற்கும் கற்பதற்குமான சுதந்திரம்.

காலம் மாறியிருப்பதைப் போல, குழந்தைகளை வெற்றியை நோக்கித் தூர்த்தும் போக்கும் மாற வேண்டும். நிற்க நேரமில்லாமல் ஓடிக் கொண்டிருக்கிறது வாழ்க்கை. 'எனக்கு நேரமே இல்லை' என்று சொல்வது பெருமையாக இருக்கிறது.

ஓடுவதா முக்கியம்? கைகோர்த்து நடப்பது முக்கியம். இந்தச் சிந்தனையைக் குழந்தைகளிடம் தருவது முக்கியம். பின்லாந்து அதற்கு வழிகாட்டுகிறது.

(தொடர்ந்து பேசுவோம்...)



**வா**ணி திடீரென தன் வீட்டுக்கு வந்ததும் ஆச்சரியமானாள், அவள் தோழி யாழினி. “பொதுவா வீட்டை விட்டு வெளியே வரமாட்டியே? என்ன திடீர்னு வந்திருக்க?” என்று வாணியைக் கேட்டாள் யாழினி. “சும்மாதான். வீட்ல போராடிச்சுது” என்றாள் வாணி. இருவரும் +1 படிக்கிறார்கள். ஒரே வகுப்பு.

யாழினி வீட்டுக்குப் பக்கத்திலேயே பீச். இருவரும் அங்கு சென்று மணலில் அமர்ந்தார்கள். “இந்தச் செவ்வாய்க் கிரகம் இருக்கே, அதுல போய் ஆராய்ச்சி பண்ணினா, பல கோடி வருஷங்களுக்கு முன்னாடி அங்க நதிகள் ஓடின தடம் இருக்காம்” என்றாள் யாழினி.

“தெரியுமே. அதுக்கு என்னவாம்” என்றாள் வாணி.

“அதுமாதிரி ஒரு மணி நேரத்துக்கு முன்னாடி நீ தேம்பித் தேம்பிக் கண்ணீர் விட்டு அழுததற்கான தடம் உன் முகத்துல இருக்கு.”

கேட்டவுடன் வாணி சிரித்தாள். உடனே முகம் சோகமாகவும் ஆயிற்று. “என் அம்மாதான் காரணம். திட்டிட்டே இருக்காங்க யாழினி. எந்த நேரமும் ‘படி... படி...’ன்னு ஒரே டார்ச்சர். நான் போன்ல யார்கிட்ட பேசுறேன், யாருக்கு மெசேஜ் அனுப்பறேன்னு எல்லாத்தையும் கேக்குறாங்க. ஒரே நச்சரிப்பு. ஏதாவது அட்வைஸ் பண்ணிக்கிட்டே இருக்காங்க. ‘பசுக்கூட பார்த்துப் பழகு’ன்னு சொல்றாங்க. ‘படிக்கிற வயசுல கவனம் திசைமாறினா, அது உன் மனசை ரொம்ப கஷ்டப்படுத்திரும்’னு சொல்றாங்க. இதெல்லாம் எனக்குத் தெரியாதா என்ன? கேக்கும்போதே கடுப்பா இருக்கு.”

“புரியுது!”

“எப்பவும் எனக்கும் அவங்களுக்கும் சண்டைதான் வருது. உன் அம்மாவெல்லாம் அமைதி யாழினி. உன்னை எதுவும் சொல்லமாட்டாங்க. நீ அதிர்ஷ்டசாலிப் பொண்ணு. இப்ப ரெண்டு மணி

**கண்காணிப்பு  
மார்க்கைக்  
குறைக்கலாம்!**



நேரத்துக்கு முன்னாடி அம்மா திட்டி, நான் பதிலுக்குத் திட்டி, அம்மா அழ, நானும் அழ, பெரிய டிராமாவா ஆகிடுச்சு யாழினி. வீடல இருக்க முடியாமதான் கிளம்பி வந்தேன்.”

யாழினி பதில் எதுவும் சொல்லாமல், மணலில் கிடந்த குச்சி ஒன்றை எடுத்து, மணலில் ‘க’ என்று எழுதினாள். பிறகு ‘செ’ என்று எழுதினாள். “என்ன இது?” என்றாள் வாணி.

“நீ இப்ப ஒரு வீட்டுக்கு விருந்தாளியா போறே. உன் சித்தி வீட்டுன்னே வச்சிக்க. ஒரு மாசம் தங்கினா என்ன நடக்கும்? உன்னை எவ்வளவுதான் பிடிச்சிருந்தாலும் உன் சித்தி குடும்பம் உன்னைக் கண்காணிக்கும். வாணி நம்ம வீட்டுப் பொருட்களை உடைக்காம உபயோகிக்கிறாள்? வாணி நம்ம வீட்டு பாத்ரூமைச் சுத்தமா யூஸ் பண்ணாள்? நம்ம குடும்பம் தரற சுதந்திரத்துல அட்வான்டேஜ் எடுத்துக்காம இருக்கிறாள்? வாணி திமிர் இல்லாம இருக்கிறாள்? இப்படி முதல் கண்காணிப்பாங்க. அப்படித்தானே! அதுதான் மனித இயல்பு?”

“உண்மைதான்.”

“இப்ப அதுக்கு ஒரு மார்க் கொடுப்போம். உங்க சித்தி வீடு உன்னைக் கண்காணிக்கிறதுக்கு 100 மார்க் கொடு. முதல் இரண்டு நாள் நீ அவங்க கண்காணிப்பு எல்லாத்துலயும் நல்ல மார்க் எடுத்திட்டேன்னா, சட்டுன்னு அவங்க கண்காணிப்பு மார்க் 100ல இருந்து 50 ஆகிரும். அடுத்து ஒரு நாலு நாள் அவங்களுக்கு நம்பிக்கை கொடுக்கிற மாதிரி நீ இருந்தா, அது 50ல இருந்து 25 ஆகிரும். இன்னும் ஒரு வாரம் நீ அப்படியே இருந்தா, அது 25ல இருந்து 5 ஆகிரும். ஒத்துக்கறியா?”

“ம்ம்ம். உண்மைதான்” என்றாள் வாணி.

“அதே சமயம் இதை நேரெதிரா யோசி. உன் சித்தி வீட்டுக் கண்காணிப்பு மார்க் 100ன்னு இருக்கு. நீ முதல் நாளே ஃபிரிட்ஜ்ல இருக்கிற முந்திரிப்பருப்பு டப்பாவை எடுத்து முழுசா சாப்பிட்டு இருக்க, அப்புறம் ‘சித்தி, சீக்கிரம் காஃபி கொடுங்க’ன்னு சொல்லற. டி.வி., ரிமோட்டை கேஷுவலா சோபாவல எறியற. பாத்ரூம் குழாயை வேகமாத் திருகி உடைச்சிட்டே. அப்ப என்னவாகும்?”

“கண்காணிப்பு மார்க் 100ல இருந்து 150 ஆகிரும். கூடிக்கிட்டே போகும்.” இது வாணி.

“ஒரு கட்டத்துல உங்க சித்தி உன்னை உன் வீட்டுக்கு அனுப்புறதைப் பத்தி யோசிக்க ஆரம்பிச்சிருவாங்க. உங்க உறவு கெட்டுப் போயிரும்.”

“ஆமா.”

“அதே கதைதான் உன் அம்மாவுக்கும் உனக்கும் இடையில் நடக்குது. நாம டீன் ஏஜ்ல இருக்கோம்.

கண்டிப்பா இந்த உலகம் அந்த அளவுக்கு நல்லதா இல்ல. ஒரு டீன் ஏஜ் பொண்ணுக்கு அத்தனை ரிஸ்க் இருக்கு. உங்க அப்பா இறந்ததுக்குப் பிறகு அம்மா தனியா இருந்து உன்னை ஆளாக்கறாங்க. அப்ப கண்டிப்பா உங்கம்மாவோட கண்காணிப்பு உன் மேல பல மடங்கு அதிகமாதான் இருக்கும், இருக்கணும். அதுல உனக்கு சந்தேகம் இருக்கா?”

“ம்ம்ம்... ஆமா, இருக்கணும்தான். புரியுது!”

“இதை நீ ஒத்துக்கிட்டதே நல்ல மாற்றம்தான். சரி, இப்ப நீ இந்தக் கண்காணிப்பு மார்க்கை அதிகப்படுத்துவியா? அல்லது கம்மி பண்ணுவியா? எது உனக்கு நல்லது?”

“கம்மி பண்ணுதுதான் நல்லது.”

“அதுக்கு நீ ஏதாவது செய்தியா?” யாழினி கண்களைச் சிமிட்டியபடியே கேட்டாள்.

வாணி யோசித்துச் சிரித்தாள். “நான் கம்மியே பண்ணலியே. அதிகம்தான் படுத்தியிருக்கேன். அம்மா வந்தா, போன் பேசறதை நிறுத்திட்டு அவங்க போறதுக்கு வெயிட் பண்ணுவேன். நைட் அம்மா பாக்கும்போது முழிச்சிட்டு போனை நோண்டிட்டு இருப்பேன். போன்ல யார்கூடப் பேசறேன்னு எல்லாம் அம்மாகிட்ட தெளிவா சொல்ல மாட்டேன்...” இப்படி ஒரு லிஸ்ட்டைச் சொன்னாள் வாணி.

“நான் என்ன செய்வேன் தெரியுமா? அம்மாவுக்குக் கேட்கிற மாதிரிச் சத்தமாதான் போன் பேசவேன். ஒருநாள் நம்ம கிளாஸ் வினய் இருக்காள்ல. அவன் போன் பண்ணான். ‘யாழினி, ஸ்கூல் ஸ்போர்ட்ஸ் டேவுக்கு நீ ஸ்பெஷலா டிரஸ் பண்ணிக்கிட்டு வருவே இல்ல. உன்னை அப்படி க்ரான்டா பாக்க ஆசையா இருக்கு’ன்னு சொன்னான். அவன் அப்படி சொல்லும்போது நான் போனை ஸ்பீக்கரில் போட்டுட்டேன். அம்மாவுக் கேட்டுட்டாங்க” என்றாள் யாழினி.

“அச்சச்சோ... அப்புறம் என்னாச்சு?”

“நான் வினய் கிட்ட, ‘டேய், போன் ஸ்பீக்கர்ல இருக்குடா. அம்மா இதையெல்லாம் கேட்டுட்டாங்க’ன்னு சொன்னேன். அம்மாவுக் சிரிக்க ஆரம்பிச்சிட்டாங்க. நானும் சிரிச்சேன். வினய் அசடு வழிஞ்சுக்கிட்டு, ‘போனை அம்மாகிட்ட கொடு’ன்னு சொன்னான். என் அம்மாகிட்ட, ‘சாரி ஆன்ட்டி, நான் சாதாரணமாதான் சொன்னேன்’னு சமாளிச்சான். அம்மா சிரிச்சிக்கிட்டே, ‘நல்லா படி’ன்னு அவன்கிட்ட சொல்லிட்டு போனை என்கிட்ட கொடுத்துட்டாங்க. இப்படித்தான் கண்காணிப்பு மார்க்கை கம்மி பண்ணிடறேன்.”

வாணி வியந்தாள்.

“ஃபிரண்ட்லோட எங்கேயாவது கூட்டமா



போறோம்னா அம்மாகிட்ட தெளிவா சொல்லிடுவேன். பொண்ணுங்க, பசங்க யார் யார் வர்றாங்கன்னு விஸ்ட்டைச் சொல்லி, சரியா ரெண்டு மணி நேரத்துல வந்துடுவேன்னு சொல்வேன். உடனே பர்மிஷன் கொடுத்துடுவாங்க. இப்படி நாமே முன்வந்து நம்மளை நிரூபிச்சி அம்மாவோட கண்காணிப்பு மார்க்கைக்குறைச்சிடணும். நம்மளை நிரூபிக்கணும்னா அப்படியே தீக்குளிக்க வேண்டாம். கொஞ்சம் க்ரியேட்டிவா யோசிச்ச ஜாலியா செய்யலாம்.”

“ம்ம்ம்...”

“அம்மாக்களுக்கு நம்ம மேல நிறைய பயம் இருக்கு. இந்த வயசுல திசைமாறி ஆபத்துல சிக்கிடக்கூடாதேன்னு பயம் இருக்கு. யோசிச்சிப் பாரு. யாரோ பேசற ஆசை வார்த்தைகள்ல நாம சமயங்கள்ல உருகிப் போயிடுவோம். நல்லா பேசற ஒருத்தன் வந்து, நைட் 12 மணிக்கு மேல ‘எனக்கு போட்டோ அனுப்பு’ன்னு சொன்னா நிச்சயமா அனுப்பாம இருப்போம்னு உன்னால சொல்ல முடியுமா? அப்படி நீக்ளாமரா நாலு போட்டோ அனுப்பிட்டேன்னா என்னவாகும்? அதை ஒட்டி உனக்கு வர்ற பயங்கள், பதற்றங்கள் உன்னை எவ்வளவு கஷ்டப்படுத்தும்! அப்படி எதுவும் நடந்துடக்கூடாதுன்னு அம்மாக்கள் பயப்படுறாங்க. அவங்களுக்கு நாமளே முன்வந்து, ‘அம்மா, எனக்கு மெச்சூரிட்டி இருக்கு. நான் அப்படி முட்டாள்தனமா போய் சிக்கிக்க மாட்டேன்’னு நிரூபிச்சிட்டா நம்மள விட்டுவாங்க. அதை வாயால சொல்லக்கூடாது, செயல்ல அப்பப்ப காட்டிட்டே இருக்கணும்.”

“ம்ம்ம்...”

“உன் புரோகிராம் எதையும் தெளிவா நீ அம்மாகிட்ட சொல்லாம காலையில் வெளிய போயிட்டு

சாயங்காலம் வீட்டுக்கு வந்தா கண்காணிப்பு மார்க் அதிகமாகத்தான் செய்யும். எதையும் வெளிப்படையா சொல்லு! வாரத்துல ஒருநாள் போனை எட்டு மணிக்கே தூக்கி வைச்சிட்டு, சும்மா புக் படிச்சிட்டு இரு அல்லது டி.வி., பாத்துட்டு இரு. இல்லன்னா அம்மாகிட்ட பேசு. அம்மாவோட கண்காணிப்பு மார்க்கைக்குறைக்க முயற்சி பண்ணிட்டே இரு. பாசிட்டிவா யோசி” என்றாள் யாழினி.

“புரியுது” என்ற வாணி, பீச்சில் இருக்கும் ராட்டினத்தைப் பார்த்தாள்.

ஐந்து வயதில் வாணி அந்த ராட்டினத்தில் முதன்முறையாக ஏறி இருக்கிறாள். அம்மாதான் அழைத்து வந்தார். “வாணி செல்லம், ராட்டினத்துல உக்காந்துக்கோ. ஒண்ணும் ஆகாது. ஜாலியா இருக்கும். சரியா” என்று தூக்கி வைத்தார் அம்மா.

ஐந்து வயது வாணி மிரட்சியுடன் அந்த அனுபவத்துக்குத் தயாரானாள். ராட்டின இருக்கை மேலே உயர்ந்தது. நெஞ்சுக்குள் பய உணர்வு எழுந்து வயிறுக்குப் பரவியது. ‘பறக்கிறேனா... அம்மா எங்கே...’ என்று பதறும்போதே ராட்டின இருக்கை கீழே வந்தது. அம்மா தெரிந்தார். சிரித்தபடியே “ஹேய் வாணி” என்று கையை ஆட்டி உற்சாகப்படுத்தினார். வாணிக்கு நிம்மதியாய் இருந்தது. மறுபடி ராட்டினம் மேலே போக, வாணி பதறினாள். மறுபடியும் கீழே வர, மலர்ச்சியான அம்மா முகம் கண்டு நிம்மதியானாள். இப்படி அம்மாவின் முகம் கொடுத்த ஆறுதலையும் நிம்மதியையும் வாணி நினைத்தாள்.

அம்மாவின் மேல் அன்பு ஊற்றாகப் பெருகியது. எப்படிப்பட்ட ஜீவன் நம் அம்மா. அம்மா எவ்வளவு பெரிய நிம்மதியை எனக்குத் தந்தார். எவ்வளவு சுகமான மன கதகதப்பை எனக்குத் தந்தார், தந்து கொண்டிருக்கிறார். அந்த அம்மா என்னைக் கண்காணிக்கக் கூடாது? கண்காணிக்கட்டும். அம்மாவின் பதற்றத்தை இனிமேல் நான் பக்குவமாகப் போக்குவேன். நானே முன்வந்து என்னை நிரூபிக்கும் கடமை எனக்கிருக்கிறது.

வாணிக்கு உடனே அம்மாவைப் பார்க்க வேண்டும் என்று தோன்றியது. கண்களில் நீர் கசிந்து கசிந்து வர, யாழினியிடம் சொல்லிவிட்டு வேகமாக வீட்டுக்கு வந்தாள். அம்மா வாசலிலேயே அமர்ந்திருந்தார். “நீ எங்க போயிட்ட? அவ்வளவு கோபமா என் மேல. சாரி” என்றார் அம்மா. வாணி அம்மாவைக் கட்டிக்கொண்டாள். மேலும் மேலும் அணைப்பின் இறுக்கத்தைக் கூட்டினாள்.

– விஜயபாஸ்கர் விஜய்

# பாராட்டும் அறிவுரையும்!



சில விஷயங்களை நம்மால் கட்டுப்படுத்த முடியாது. தியேட்டரில் யாராவது பாப்கார்ன் சாப்பிட்டால், அந்த வாசனை நம்மையும் பாப்கார்ன் சாப்பிடத் தூண்டும். 'தள்ளுபடி விலை' என்ற போர்டைப் பார்த்தால், நமக்குத் தேவைப்படாத பொருளாக இருந்தாலும், வாங்குவதற்கு ஆசை வரும். இப்படிப் பெரியவர்களால் கட்டுப்படுத்திக்கொள்ள முடியாத இன்னொரு விஷயமும் இருக்கிறது. அது, அட்வைஸ் செய்வது.

“இன்னைக்கு நான் போர்டுல யாரும் போட முடியாத கணக்கைப் போட்டுக் காட்டினேனா, டீச்சர் எனக்கு ஒரு சாக்லேட் கொடுத்தாங்க” என்று குழந்தை உற்சாகமாகச் சொன்னால், ஒரு பெற்றோராக, சொந்தக்காரராக, “இப்படித்தான் இருக்கணும். நல்லா படிக்கணும். சரியா? உழைப்பே உயர்வு” என்று அறிவுரையை ஆரம்பிப்போம். பிள்ளைகள் தங்களைப் பற்றி உயர்வாக எதையோ பேச வரும்போது, ‘அவர்களுக்கு அட்வைஸ் தரும் சூழலாக’ அதை மாற்றுவது சரியில்லை. சரி, எப்படி நடந்துகொள்ள வேண்டும்?

1. “அப்படியா? சூப்பர். என்ன நடந்துச்சு” என்று உற்சாகமாகக் கேட்க வேண்டும். அவர்கள் மகிழ்ச்சியுடன் நடந்த சம்பவத்தைச் சொல்வார்கள்.

2. அந்த உற்சாகத்தில் பங்கெடுக்கும் முகமொழி மற்றும் உடல்மொழியைக் காட்ட வேண்டும்.

3. “சூப்பர்... கலக்கிட்டீ. கேக்கவே நல்லா இருக்கு” என்று பாராட்ட வேண்டும்.

4. மேலும் அதைப் பற்றிப் பேச வேண்டும். யார் பாராட்டினார்களோ அந்த டீச்சரைப் பற்றி, அந்தப் பாராட்டு பற்றிப் பேசலாம். “உன் டீச்சர் பரவாயில்லையே, நல்லா ஊக்கப்படுத்துறாங்கனே” என்று சொன்னால், அந்த டீச்சரைப் பற்றி மேலும் ஆர்வத்தோடு சொல்வார்கள்.

5. “ம்ம்ம். உன்னைப் போல இன்னும் யார் யாரெல்லாம் இப்படி சாக்லேட் வாங்கினாங்க” என்று கேட்கலாம். ‘யாரும் வாங்கல, நான் மட்டும்தான்’ என்றோ அல்லது இன்னும் யார் வாங்கினார்கள் என்றோ மேலும் விளக்குவார்கள்.

6. “உங்க டீச்சர் பசங்களைப் பாராட்டுறதுக்காகவே சாக்லேட் வாங்கிவச்சாங்கனா? அல்லது அவங்களுக்கு யாராவது கொடுத்த பர்ட்டே சாக்லேட்டை எடுத்துக் கொடுத்துட்டாங்கனா?” என்று காமெடி செய்யலாம். பிள்ளைகள் அதை ரசிப்பார்கள்.

7. அடுத்த கட்டம் மிக முக்கியமானது. “உன்னை டீச்சர் பாராட்டும்போது கிளாஸ்ஸில் எல்லோரும் என்ன பண்ணாங்க” என்று கேட்க வேண்டும். இது பிள்ளைகளிடம் வெறுப்பைத் தூண்டிவிடும் செயல் அல்ல. அடுத்தவர்கள் முன்பாகச் சாதித்துக் காட்ட வேண்டும் என்ற உத்வேகத்தை ஏற்படுத்தும்.

8. இப்போது சிறுவயதில் நீங்கள் பெற்ற பாராட்டைப் பேசலாம். அதை நீளமாகப் பேசக்கூடாது. பிள்ளை பெற்ற பாராட்டைவிட உயர்த்தியும் சொல்லிவிடக் கூடாது. “ஆனா உன் டீச்சர் மாதிரி சாக்லேட் எல்லாம் கொடுக்கல எனக்கு. நீ அதிர்ஷ்டசாலி” என்றால், அவர்கள் இன்னும் மகிழ்ச்சியாவார்கள்.

9. “குட், இப்படித்தான் தொடர்ந்து நல்ல பெயர் வாங்கணும்” என்று சொல்வதோடு நிறுத்திக்கொள்ளலாம். ‘அதுக்கு இன்னமும் படிக்கணும். காலையில் சீக்கிரமே எழுந்திரிக்கணும்’ போன்ற அட்வைஸ்களைச் சொல்லவே கூடாது.

பெற்றோர்கள் இதைப் பின்பற்றினால், பிள்ளைகள் நேசமானவர்களாக மாறுவார்கள்.

– விஜயபாஸ்கர் விஜய்



# பொறுமையின் சிகரம்!

**வாழ்க்கையின் எத்தனை சிக்கல் மிகுந்த தருணங்களிலிருந்தும் எளிதாக மீண்டெழக் கூடியவர் யார் என்ற கேள்வி எப்போதும் கேட்கப்படுகிறது அல்லவா? அதற்கு ஒரே பதில், 'பொறுமை கொண்ட நெஞ்சினர்!' என்பதே.**

மனிதர்களின் அறிவை எப்போதும் திரையிட்டு மறைப்பது ஆத்திரமும் ஆணவமும். இவை இரண்டும்

முழுக்க முழுக்க 'தான்' என்ற தன்னுணர்வின் வெளிப்பாட்டினால் உண்டாவது. அதன் விளைவு சண்டை, சச்சரவு, பகை, முரண் என நீட்சியடைகிறது.

காரணம், அறிவு செயல்படாமல் மழுங்கடிக்கப்படும் தருணங்களில் மனிதன் தனது பிரத்யேக குணமான சிந்திக்கும் ஆற்றலை இழக்கிறான். சக மனிதனை வீழ்த்த அவன் மனம் தயாராகிவிடுகிறது. தன்னகங்காரத்தையும், ஆத்திரத்தையும் மட்டுப்படுத்துவதற்கு மனிதனுக்குப் பொறுமை மிகவும் அவசியமாகிறது. பொறுமை பிறப்பது அறிவிலிருந்து, சிந்தனையிலிருந்து. துளியளவு யோசிக்கும்போது, எத்தனை பெரிய துன்பமும் ஒன்றுமில்லாமல் ஆகிவிடும்.

இந்த தொழில்நுட்ப யுகம், மனிதனின் பொறுமைக்குப் பெரும் சவால் விடுவதாக இருக்கிறது. எதற்கும் காத்திருந்து பெற்ற காலம் ஒன்று இருந்தது. தொழில்நுட்பம் தன் வளர்ச்சியின் முக்கியப் பங்காக, மனிதர்களுக்குப் பொறுமையின்மையைத் தீவிரமாக வளர்த்துவிட்டிருக்கிறது என்பது மறுக்க முடியாத உண்மை. ஒரு பிரச்சனையைச் சமாளிக்கத் தேவையான பொறுமை, ஓர் இலக்கை அல்லது விரும்பிய ஒன்றை அடையத் தேவையான பொறுமை, இந்தத் தலைமுறைக்கு இருக்கிறதா என்ற கேள்வி எழாத நாளே இல்லை!

*'அகழ்வாரைத் தாங்கும் நிலம்போலத் தம்மை இகழ்வார்ப் பொறுத்தல் தலை'*

என்கிறார் வள்ளுவர். 'தன்னைத் தோண்டுபவரை பொறுத்துத் தாங்கிக்கொள்ளும் நிலம்போல, தம்மை இகழ்ந்து பேசுவரைப் பொறுத்துக்கொள்ளுதல் முதன்மையான அறம்' என்று பொருள். இந்தக் குறளை அரசுப் பேருந்தில் பார்த்திருப்போம். ஆனால் கூட்டம் நிறைந்த பேருந்தின் பத்து நிமிடப் பயணத்தில் தன் அருகில் நிற்கும் சக பயணியை நம்மில் எத்தனை பேரால்

பொறுமையோடு அணுக முடிகிறது?

மக்கள்பெருக்கமும் போட்டியும் அதிகமாகிவிட்ட சூழலில், எப்படியாவது தனக்கென ஓர் இடத்தைப் பிடித்துவிட வேண்டும் என்ற பதற்றம் எல்லோருக்குள்ளும் இன்று குடிசென்றுவிட்டது. நாம் கல்வி நிலையத்துக்கோ,



**கனகா உணர்ந்தும் நீதி**

**செந்தில் ஜெகன்நாதன்**





அலுவலகத்துக்கோ செல்லும் பாதையில் என்னென்ன மரங்கள் இருக்கின்றன, அவற்றில் என்ன மாதிரியான பறவைகள் வந்து அமர்கின்றன என்று நினைத்துப் பார்க்கவாவது நமக்குப் பொறுமை இருக்கிறதா?

பொது இடங்களில் டிக்கெட்டுக்கோ, ரேஷன் கடைகளிலோ நீண்ட வரிசைகளில் பரிதாபமாக மணிக்கணக்கில் மக்கள் பலர் நின்றுருக்க, சுலபமாகக் கூட்டத்தில் புகுந்து தங்கள் வேலையை முடித்துக்கொள்ளப் பார்ப்பவர்களுக்குப் பொறுமையை யார் கற்றுக் கொடுப்பது? எது அவர்களைப் பொறுமை இல்லாமல் ஆக்குகிறது?

அமெரிக்க எழுத்தாளர் ஜாய்ஸ் மேயர், பொறுமை என்பதை இப்படி விளக்கினார்: 'Patience is simply not the ability to wait. It's how we behave while we are waiting'. அதாவது, வெறுமனே காத்திருப்பது பொறுமை அல்ல; காத்திருக்கும்போது நாம் எப்படி நடந்துகொள்கிறோம் என்பதே பொறுமை.

நம்மைச் சுற்றியுள்ள உலகைக் கண்டும் காணாமல் நாம் ஓடிக்கொண்டிருக்கிறோம் என்பதைத்தான் சொல்ல வேண்டியிருக்கிறது. நீண்ட மேம்பாலம் ஒன்றில் பெரும் வாகன நெரிசலில் முதன்முறையாக அகப்பட்டுக் கொண்டபோது, பார்க்கிற எல்லோருமே கண்ணில் படுகிற சக வாகன ஓட்டிகளை வசைபாடிக் கொண்டிருந்தார்கள். அங்கிருந்த அத்தனை பேருக்கும் தத்தமது வாகனம் இடையூறு இன்றிச் செல்ல வேண்டும் என்ற எண்ணம் இருந்ததே தவிர, நாம் இடம் விட்டால் எல்லாருக்கும் வழி கிடைக்கும் என்ற எண்ணம் வர சற்று நேரம் ஆகிறது. அதற்குள் எத்தனை கூச்சல், எத்தனை சண்டை.

அப்போதுதான் என்பின்னால்தான் உட்கார்ந்திருந்ததம்பி சொன்னான், "இந்த ட்ராஃபிக் போனா புத்தருக்கும் கோபம் வந்திடும்." நான் சிரித்துக்கொண்டேன். புத்தருக்கு நிச்சயமாகக் கோபம் வராது. காரணம், அவர் பொறுமையின் உருவம். அவர் எதையும் தேடி ஓடவில்லை. மாறாக அவர் நிதானத்தின் பாதையை வகுத்துக்கொண்டு, அமைதியையே தன் வழியாகத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டார்.

புத்தரைக் குறித்த நீதிக்கதை ஒன்று... புத்தரின் சீடர்களில் முக்கியமானவர் பூர்ணா. அவர் தர்மப் பிரசாரம் செய்யப் புறப்படுவதற்கு முன்னால் புத்தரின் அனுமதியைக் கோரினார். அப்போது அவர்கள் இருவரிடையே நடந்த சம்பாஷனை பின்வருமாறு:

“பூர்ணா, எங்கே போய் தர்மப் பிரசாரம் செய்யப் போகிறாய்?”

“குருவே, சூனப்ராந்தம் என்ற இடத்தில்.”

“அதுவா? அங்குள்ளவர்கள் கல்வியறிவு இல்லாதவர்களாயிற்றே... உன் அறிவுரைகளை ஏற்காமல் உன்னை இகழ்ந்து பேசினால் என்ன செய்வாய்?”

“அதனால் என்ன? கையால் அடிக்காமல் விட்டார்களே என்று மகிழ்ச்சியுடன் பிரசாரம் செய்வேன்.”

“சரி, அப்படி கைகளால் குத்து விட்டால்?”

“அதனால் என்ன, ஆயுதங்களைக் கொண்டு தாக்கவில்லையே என்று எண்ணி மகிழ்ந்து என் தர்மப் பிரசாரத்தைத் தொடருவேன்.”

“அது சரி, ஆயுதங்களைக் கொண்டு தாக்கினால் என்ன செய்வாயாம்?”

“அதனால் என்ன, ஆளைக்கொல்லவில்லையே, அந்த அளவுக்கு நல்லவர்கள்தான் என்றெண்ணி என் பணியைத் தொடருவேன்; என் கடன் பணி செய்து கிடப்பதுவே!”

“சரி, உன்னைக் கொன்றுபோட்டுவிட்டால்..?”

“மிகவும் மகிழ்ச்சியுடன் இறப்பேன். ‘அட, இவ்வளவு சீக்கிரம் நிர்வாண நிலையை (முக்தி) அடைய உதவினார்களே’ என்று அகம் மகிழ்வேன்; உளம் குளிர்வேன்” என்று பூர்ணா பதிலிறுத்தார்.

“பூர்ணா, உன் இஷ்டப்படியே செய். நீ பரிபூரண பக்குவம் பெற்றுவிட்டாய்” என்று சொல்லி, பொறுமையின் சின்னமான பூர்ணாவுக்கு ஆசி வழங்கினார் புத்தர்.

'ஸாரி' சொல்வது என்பது குற்றத்தை ஒப்புக் கொண்டதாக ஆகாது என 2009-ல் கனடா நாட்டில் சட்டம் இயற்றப்பட்டது. இதைத் தொடர்ந்து அங்கு தப்பு செய்தால் 'ஸாரி' சொல்வது அதிகமாகிவிட்டதாம்.

கோக கோலா நிறுவன ஊழியர் ஒருவர் 2006-ம் ஆண்டில், 'கோக கோலா பானம் உருவாக்கும் ரகசியத்தை விற்கத் தயார்' என்று பெப்சி நிறுவனத்திடம் பேரம் பேசினார். பெப்சி உடனே இதை கோக கோலா நிறுவனத்துக்குத் தெரியப்படுத்தி அவர் மீது நடவடிக்கை எடுக்கச் சொன்னது.

ஐஸ்லாந்து நாட்டில் ரயில்களே கிடையாது.

டேனோசர்களை வாழ்ந்த காலத்தில் எரிமலைகள் இருந்திருக்கின்றன. வெடித்துச் சிதிலவே பூமிக்கு மறைந்த சமீப நிகழ்ந்திருக்கின்றன.

பாண்டா கரடிகளின் குட்டிகள் பிறக்கும்போது எலியைவிடக் குட்டியாக இருக்கும்.

உலக மக்கள் சாப்பிடும் உணவில் 75% வெறும் 12 தாவரங்களிலிருந்தும், ஐந்து விலங்கு இனங்களிலிருந்தும் மட்டுமே பெறப்படுகின்றது.

ஜி.பி.எஸ்., வசதியை உலகமே இலவசமாகப் பயன்படுத்துகிறது. ஆனால், இதை இயக்குவதற்கு ஒவ்வொரு நாளும் 20 லட்சம் அமெரிக்க டாலர் செலவாகிறது. அமெரிக்க அரசு இந்தச் செலவை ஏற்கிறது.

விண்வெளி Astronaut இரண்டு இணை, என்றால் கடல் பரந்த இந்த நட்சத்திரம்

நம்கண்கள் மிகவும் கூர்மையானவை. ஒருவேளை பூமி தட்டையாக இருந்து, இடையில் எந்தப் பொருட்களும் இல்லாமல் இருந்தால், நள்ளிரவில் 48 கி.மீ., தூரத்தில் எரியும் மெழுகுவர்த்தி வெளிச்சத்தையும் நம்மால் பார்க்க முடியும்.



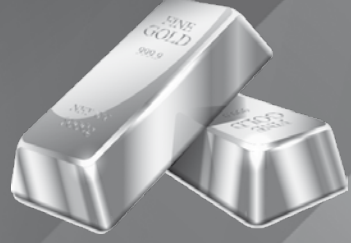
அமெரிக்காவில் ஒரு மில்லியன் டாலர் சொத்து வைத்திருப்பவர்கள் எல்லாம் மில்லியனர்கள் என்று ஒரு காலத்தில் கருதப்பட்டது. இப்போது அந்த வரையறை மாறிவிட்டது. மில்லியனர்கள் என்றால், 2.4 மில்லியன் டாலர் (இந்திய மதிப்பில் சுமார் 20 கோடி ரூபாய்) வைத்திருக்க வேண்டும்.

ரோமப் பேரரசுக்கும் பெர்ஷியப் பேரரசுக்கும் நடைபெற்ற போர்களே, வரலாற்றில் மிக நீண்ட போர். கி.மு., 54-ம் ஆண்டு ஆரம்பித்த போர், கி.பி., 628 வரை 680 ஆண்டுகளுக்கு அடிக்கடி நடைபெற்றுக் கொண்டிருந்தது.

ஒரு முனை மட்டும் ஒட்டிக்கொண்டு, இன்னொரு முனை சுதந்திரமாக இருக்கும் ஒரே உடல்தசை, நம் நாக்கு.



இந்த உலகில் இதுவரை தோண்டி எடுக்கப்பட்டதங்கத்தில் 50 சதவிகிதம், தென் ஆப்பிரிக்காவில் இருக்கும் ஒரே ஒரு பகுதி சுரங்கங்களிலிருந்து கிடைத்ததுதான். அது Witwatersrand சுரங்கப் பகுதி.



எலிகள் காடுகளில் மட்டுமே வாழ்ந்த உயிரினங்களாக இருந்தபோது, அவற்றின் ஆயுள் ஆறுமாதகாலம்தான். பெரும் விலங்குகள் அவற்றை உணவாகச் சாப்பிட்டுவிடும். மனிதர்களுடன் உறவாடி வீடுகளில் வந்து வாழ ஆரம்பித்த பிறகு அவற்றின் ஆயுள் 2 ஆண்டுகளாக உயர்ந்திருக்கிறது.

வாய் கொப்பளிப்பது உங்கள் ரூபக சக்தியை அதிகரிக்கிறது. இதனால் ஈறு நோய்கள் தாக்காது. ஈறுகளில் உள்ள ரத்தக்குழாய்கள் இறுக்கம் அடையாமல் தடுக்கப்படுவதால், ரூபக சக்தி அதிகமாகிறது.

ஆட்டிசம் பாதித்த குழந்தைகளில் 65% பேர் இடதுகைப் பழக்கம் உள்ளவர்களாக இருக்கிறார்கள். சராசரி மனிதர்களில் 10% பேர் இடதுகைப் பழக்கம் உள்ளவர்கள்.

ள் பூமியில் த்தில் பெரிய பூமியில் ாறன. அவை திறும்போது த்த தெரியாமல் ம்பவங்கள் ாறன.

வளி வீரரைக் குறிப்பிடும் out என்ற ஆங்கில வார்த்தை, டி கிரேக்க வார்த்தைகளை த்து உருவாக்கப்பட்டது. Astro ட் நட்சத்திரம், naut என்றால் யணி. எனவே, உண்மையில் வார்த்தைக்கு அர்த்தம், ிரக் கடல் பயணி.

இரண்டாம் உலகப் போரின் போது பிரிட்டனின் பொருளாதார வல்லமையை நொறுக்குவதற்காக, பிரிட்டிஷ் கரன்சியை கள்ள நோட்டாக அச்சடித்து விமானத்தில் கொண்டு போய் லண்டன் நகரத்தில் வாரி இறைத்தது ஜெர்மனி.



செயற்கை நுண்ணறிவு மூலம் தங்களுக்குள் உரையாடக்கொள்ளும் chatbot-கள் இரண்டை ஃபேஸ்புக் நிறுவனம் உருவாக்கியது. ஆனால், அவை தாங்களே உருவாக்கிய புதுமொழி ஒன்றில் தங்களுக்குள் உரையாட ஆரம்பிக்க, அவற்றை அழித்துவிட்டது ஃபேஸ்புக்.

ஆப்பிள் போன்ற பழங்களில் ஒட்டப்பட்டிருக்கும் ஸ்டிக்கர்களையும், பழங்களைக் கழுவுமபோது கழுவிவிட்டு சாப்பிடலாம். அவற்றை ஓட்டும் பசைகளும், சாப்பிடத் தகுந்த பொருட்களால்தான் உருவாக்கப்படுகின்றன.



நீங்கள் இருக்கும் இடம் வீடு, வேலையிடம், தொழில் செய்யும் நிறுவனம் என்று எதுவாகவும் இருக்கலாம்... அந்த இடம் மகிழ்ச்சியால் நிறைந்திருக்க வேண்டும். இதற்கு நீங்கள் உங்களது மனநிலையை மகிழ்ச்சியாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியம். வேலை செய்யும் இடத்தில் நீங்கள் வசதியாக உணர்ந்தாலும், உங்களது மனநிலையுடன் அந்தச் சூழல் ஒன்றிப் போனாலும் மட்டுமே உங்களால் நிறுவனத்தில் இலக்கை அடைய முடியும். எல்லாம் ஆன்லைன்மயமாகிவிட்ட இந்தச் சூழலில் எந்தத் துறையாக இருந்தாலும் எப்பொழுதும் ஒரு வித பரபரப்புடன் வேலைகளை மேற்கொள்ள வேண்டியுள்ளது. இந்தப் பரபரப்புக்கு இடையிலும் நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக உங்களது வேலையைச் செய்வதற்கான உத்திகளைக் கையாள ஆலோசனை சொல்கிறார், ரீச் அகாடமியின் நிறுவனர் மற்றும் இயக்குநர், கல்வியாளர் நஞ்சண்டேஸ்வரன்.



எந்த அலுவலகத்திலும் எப்போதும் மன அழுத்தத்துடன் புலம்பிக் கொண்டிருக்கும் நபர்கள் சிலரைப் பார்க்கலாம். இவர்களைக் கண்டாலே மற்றவர்கள் தெறித்து ஒடுவார்கள். இவர்களுடன் நட்பு வைத்துக்கொள்ள யாரும் முன்வருவதில்லை. ஓர் ஊழியர் எப்போதும் அலுவலகத்தில் புன்னகையுடன் வலம் வருவதையே சக ஊழியர்களும் நிறுவனத்தினரும் விரும்புகின்றனர்.

எல்லா நேரங்களிலும் அப்படி இருப்பது கடினமாகத் தோன்றலாம். அதே நிறுவனத்தில் ஆரம்பம் முதல் உங்களின் சிறந்த நண்பன் போலப் பழகியவர்களே உங்களைப் பற்றிய ரகசியங்களை

மற்றவர்களிடம் சொல்லிச் சங்கடத்தை உருவாக்க வாய்ப்புள்ளது. நிர்வாகி அல்லது முதலாளியிடம் உங்களைப் பற்றிய விஷயங்களைப் பரப்பும் வேலையையும் செய்து கொண்டிருப்பார்கள். இவை வேலையிடத்தில் சுதந்திர மனநிலையுடன் பணியாற்ற உதவாது. எனவே யாரைப் பற்றியும் கற்பனை செய்யவோ, எதிர்பார்ப்பு வைக்காமலோ, உங்களது வேலையில் மட்டுமே கவனம் செலுத்துவது உங்களது தன்னம்பிக்கையை அதிகரிக்கும். உங்களைச் சுற்றி நடக்கும் விஷயங்கள் உங்களைப் பாதிக்காது. இதுபோன்ற கற்பனைகள் உங்களது மன அழுத்தத்தை அதிகரிப்பதுடன், வேறு வேலைக்கும் தாவச் சொல்லும். இதனால் எந்த நிறுவனத்திலும் நீண்ட நாட்கள் உங்களால் தாக்குப்பிடிக்க முடியாது. எனவே இதுபோன்ற எண்ணங்களைப் புறந்தள்ளி விட்டு வேலையில் கவனம் செலுத்துங்கள்.

வேலை செய்யும் இடத்தில் நல்ல நட்பு வட்டத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள். சக பணியாளர்களுக்கும் உங்களுக்குமான எளிய அன்பின் பிணைப்பை உருவாக்கிக்கொள்ள அவர்களுடன் இணைந்து மதிய உணவைப் பகிர்ந்துகொள்வது, தேநீர் வேளைகளில் இணைந்து உரையாடுவது ஆகியவை நல்ல புரிதலை உருவாக்கும். இது பணியிடத்தில் மகிழ்ச்சியான சூழலை உங்களுக்கு உருவாக்கித் தரும்.

பர்சனல் விஷயங்களை அலுவலகத்தில் பகிர்ந்து கொள்ளாமல் இருப்பது அவசியம்.



## எஸ்.நஞ்சண்டேஸ்வரன்

சொந்த வாழ்வில் ஏற்படும் ஏற்ற இறக்கங்களை வேலையுடன் இணைத்துக் குழப்பிக்கொள்ளக் கூடாது. இது வேலையில் கவனச்சிதறலை உண்டாக்கி, வேலைத்திறனைப் பாதிக்கும். சொந்த வாழ்க்கை சார்ந்த பிரச்சனைகளை அலுவலகத்துக்குள் நுழையும் போது வெளியில் விட்டுவிட வேண்டும். அப்போதுதான் வேலையிடத்தில் மகிழ்ச்சியாகப் பணியைத் தொடர முடியும்.



வேலையின்மீது வெறுப்பைவளர்த்துக்கொண்டால், வேலையிடத்தில் எதைப் பார்த்தாலும் உங்களுக்கு வெறுப்பாகத் தோன்றும். நல்ல எண்ணங்களும் உயர்வான சிந்தனைகளும் தான் உங்களது வேலையில் உயர்வைப் பெற்றுத் தரும்.

அதேபோல வேலையிடத்தில் யாருடனும் ஒட்டாமல் தனித்திருப்பதையும் விட்டு விடுங்கள். நல்ல மனிதர்களுடனான பகிர்வுகள் உங்கள் மனதை லேசாக்கும், யாருடனும் ஒட்டாமல் இருக்கும்போது அலுவலகத்தில் பலவிதமான பிரச்சனைகளை உருவாக்கும்.

வேலையில் உள்ள பிரச்சனைகளை மட்டும் யோசித்துக் கொண்டிருக்காமல், வேலையில் இருப்பதற்காக நன்றி சொல்லுங்கள். உங்களது வேலை பற்றிய பெருமையான விஷயங்களை மனதில் ரீவைண்ட் செய்யுங்கள். வேலை தொடர்பான கோபங்கள் குறைந்து மனம் அமைதியாகும். இந்த வேலையைச் சிறப்புடன் செய்யும்போது எந்த அளவுக்கு உயரங்களைத் தொட முடியும் என யோசித்து நிகழ்கால வெறுப்பைத் தவிர்த்திடுங்கள்.

ஒரு சிலருக்கு தான் எவ்வளவு கடினமாக உழைத்தும் தனக்கான அங்கீகாரம் கிடைக்கவில்லை என்ற ஆதங்கம் இருக்கலாம். 'எதுவும் நடக்க வேண்டிய நேரத்தில் நடக்கும்' என்ற நம்பிக்கையுடன் இருப்பது, வேலையிடத்தில் தேவையற்ற டென்ஷனைக் குறைக்கும்.

வாரம் முழுவதும் கடுமையாக உழைப்பது, வார இறுதி நாட்களில் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்காகவே என்ற எண்ணத்துடன் நிறைய பேர் ஓடுகின்றனர். ஆனால் வேலை நேரத்திலும் மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டியது அவ்வளவு அவசியம். இதற்குச் சில பழக்கங்களை நீங்கள் உருவாக்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

❖ காலை நேரத்தில் குறைந்தபட்சம் 15 நிமிட உடற்பயிற்சி அவசியம். நாள் முழுவதும் உற்சாகமாக இருக்க உங்களுக்கு உதவும்.

❖ உங்களுடன் பணிபுரிபவர்களிடம் பாசிட்டிவ் விஷயங்களைக் கண்டறிந்து பாராட்டுங்கள்.

❖ உங்களைப் பற்றி எழும் விமர்சனங்களை நேர்மறை எண்ணத்துடன் அணுகுங்கள்.

❖ ஒரு வேலையைச் சிறப்பாக யாராவது முடித்தால், அந்த இடத்திலேயே உங்களது பாராட்டை வெளிப்படுத்துங்கள்.

❖ பிறர் மீதான விமர்சனங்களைக் குற்றச்சாட்டாக வைக்காதீர்கள். 'இப்படிச் செய்தால் நன்றாக இருந்திருக்கும்' என்பது போன்ற ஆலோசனைக் கருத்துகளாகச் சொல்லுங்கள்.

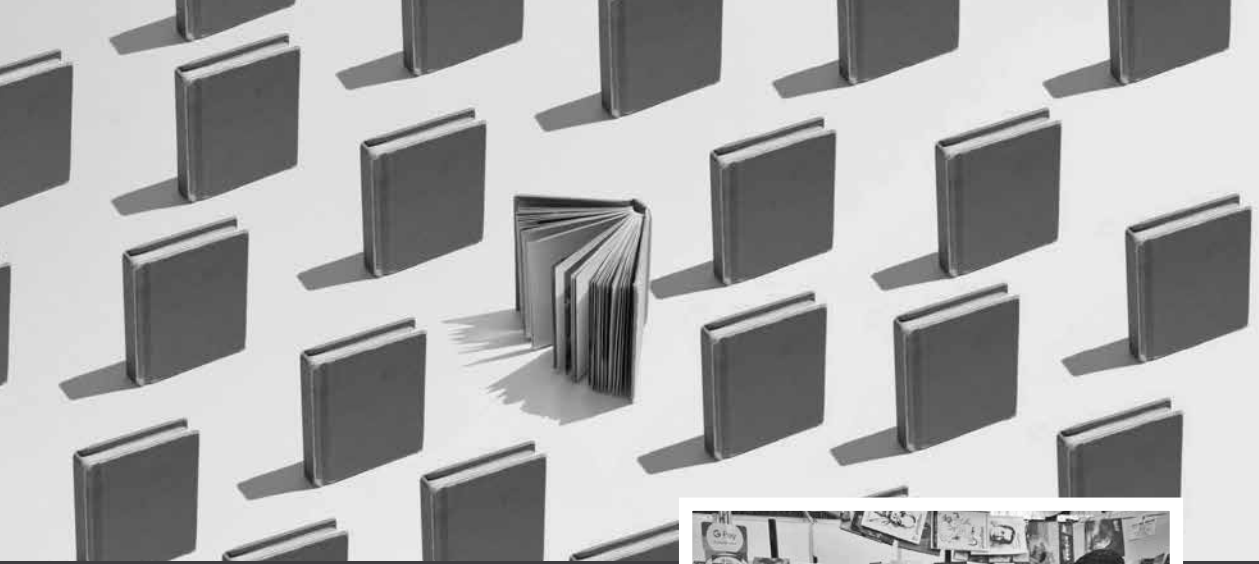
❖ ஒவ்வொரு நாளும் காலை நேரத்தில் உங்களது எண்ணங்கள் அடிப்படையில் அன்றைய நாளுக்கான பணிகளைத் திட்டமிடுங்கள். உங்களுக்குப் பிடித்தமான காஃபி அல்லது டீ அருந்தியபடி அன்று முடிக்க வேண்டிய இலக்குகளை முடிவு செய்யுங்கள். இது அதிக பலன் தரும்.



❖ இடைவேளை இல்லாமல் தொடர்ந்து வேலை செய்வது மூளையில் பாதிப்பை உருவாக்கும். ரிலாக்ஸ்டாக வேலையைத் தொடர்வதற்கான அட்டவணையை உருவாக்கவும். மகிழ்ச்சியான மனநிலையில் தான் ஆக்கப்பூர்வமான எண்ணங்கள் உருவாகும். வேலையில் சிக்கலைத் தீர்ப்பதிலும் முடிவெடுப்பதிலும் சிறப்பாகச் செயல்பட முடியும்.

மகிழ்ச்சியான மனநிலையில் அதிகளவில் உற்பத்தித் திறனை வெளிப்படுத்த முடியும் என்பதால் வேலையிடத்தில் நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்கக் கற்றுக்கொள்வது அவசியம்.

— யாழ் ஸ்ரீதேவி



# உயர்கல்வியில் வாசிப்பும் எழுத்தும் சாத்தியமே!



இந்தியாவிலேயே பாடப் புத்தகங்களைத் தாண்டிய வாசிப்புப் பழக்கம் அதிகமுள்ள மாநிலம் தமிழ்நாடு. இங்கு கோடிக்கணக்கான ரூபாய் மதிப்பில் ஆண்டு முழுவதும் பதிப்பகங்களிலும், ஆண்டுக்கொரு முறை சென்னைப் புத்தகக் காட்சியிலும் விற்பனையாகும் புத்தகங்களே அதற்குச் சான்றாக இருக்கின்றன. வாசிக்கும் பழக்கமுள்ளோரில் கல்வி, ஊடகம், திரைப்படம் என்று பல்வேறு துறைகளைச் சார்ந்தவர்களும் அடங்குவர். வீடுகளில் சிறிய அளவிலேனும் புத்தக அலமாரி வைத்திருப்பவர்கள் அதிகம் பேர்.

ஆனால், இரண்டாம் புத்தாயிரத்தில் பிறந்த (2K kids) தலைமுறையினரிடம் வாசித்தலும் எழுதுதலும் குறைந்து வருகிறது என்ற மனக்குறை சமூகத்தில் பரவலாக உணரப்படுகிறது. அவர்களை வாசிக்கவும் எழுதவும் தூண்டி நெறிப்படுத்தும் பொறுப்பு நம் அனைவருக்குமே உண்டு.

தமிழ்நாடு அரசு ஒவ்வொரு மாவட்டத்திலும் புத்தகக் காட்சிகளை நடத்தி, வாசிப்பை ஊக்கப்படுத்தி தன் கணக்கைத் தொடங்கிவிட்டது. பள்ளி மாணவர்களுக்கான, பாடம் கடந்த புத்தக வாசிப்பு இயக்கம் மற்றும் நூலகச் செயலியைக் கடந்த ஆண்டு ஆகஸ்ட் மாதம் தமிழகப் பள்ளிக்கல்வித் துறை அமைச்சர் தொடங்கி வைத்தார். அதற்கு முன்பே 'ரீடிங் மார்த்தான்' எனும் வாசிப்புப் பழக்கத்தைத்

தூண்டக்கூடிய முயற்சியில் 18.36 லட்சம் மாணவர்கள் ஆர்வத்துடன் பங்கேற்று 12 நாட்களில் 263.17 கோடி சொற்களை வாசித்துச் சாதனை படைத்தனர்.

இந்த வாசிப்பு இயக்கத்தைக் கல்லூரி, பல்கலைக்கழக அளவில் மாணவர்களாகத் திகழும் இன்றைய இளையோரிடம் கொண்டு செல்ல வேண்டும். அரசின் சார்பில் 'நான் முதல்வன்' உள்ளிட்ட பல்வேறு சிறப்புத் திட்டங்கள் செயல்படுத்தப்படுகின்றன. அதேபோலக் கல்லூரி மாணவர்களுக்காக 'வாசிப்பு இயக்கம்' உருவாக்கப்பட வேண்டும். ஒவ்வொரு கல்விப் பருவம் சார்ந்தோ அல்லது கலை, அறிவியல், தொழில்நுட்பம் என்று அவர்கள் படிக்கும் துறை சார்ந்தோ வாரந்தோறும் அல்லது மாதந்தோறும் வாசிப்புக் கூட்டம் நடத்தலாம்.

புதிய நூல்களின் அறிமுகம், நூல் திறனாய்வு, புதிய கண்டுபிடிப்புகளை விளக்குதல், புதிய ஆய்வுப் போக்குகளின் அறிமுகம், உலக அளவில் ஒரு குறிப்பிட்ட இலக்கியம் அல்லது அறிவியல் ஆய்வு சார்ந்த சிந்தனைகள் எவ்வாறு போய்க் கொண்டிருக்கின்றன போன்றவற்றை இந்தக் கூட்டங்களில் அறிமுகம் செய்யலாம். வாசிப்புப் பழக்கத்தில் முதிர்ந்தவர்களின் நெறியாளுகையில், மாணவர்களை வாசிக்கச் செய்து வழிப்படுத்தலாம்.

புத்தகங்களை வாசித்தல் (Reading) என்பது பாடங்களைப் பயிலுதல் (Studying) என்பதிலிருந்து

முற்றிலும் வேறானது என்பதை 2கே கிட்ஸ் உணரும்படிச் செய்யவேண்டும். ஏனெனில் கண்களில் தொடங்கி எழுத்துக் கூட்டங்களில் முடிவடைவதால் இரண்டும் ஒன்றே என்ற குழப்பம் இளையோரிடம் நிலைத்து விடுகிறது. கல்விக் கூடத்தின் பாடத்திட்டங்களை மட்டுமே மதிப்பெண்ணுக்காகப் படித்துச் சுருங்கிப்போகாமல், கூடுதலாகக் கற்றால் மட்டுமே இனிவரும் இளையோர்கள் தங்களைத் தாங்களே நிலைநிறுத்திக்கொள்ள முடியும். எனவே கல்லூரி, பல்கலைக்கழகங்கள் அனைத்திலும் வாசிப்பு இயக்கத்தை உருவாக்க அரசு முயற்சி எடுக்க வேண்டும்.

இதற்குச் சிறந்த உதாரணங்களாக, கால் நூற்றாண்டுக்கு முன் தொடர்ச்சியாக சென்னைக் கிறித்துவக் கல்லூரியில் செயல்பட்ட 'வனம்' வாசிப்பு உரையாடல் இயக்கத்தையும், மாநிலக் கல்லூரியின் 'நெய்தல்' வாசிப்பு உரையாடல் இயக்கத்தையும் குறிப்பிடலாம். இந்த வாசிப்பு இயக்கங்களிலிருந்து வெளிவந்த பலரும் இன்றைக்கு இலக்கியம், அறிவியல், ஊடகம், அரசியல், திரைப்படம், செயல்பாட்டுத்தளம் எனப் பல்வேறு துறைகளிலும் மிகச்சிறந்த ஆளுமைகளாக விளங்குவதைக் காண முடிகிறது. கெடுவாய்ப்பாக இந்த இரண்டு வாசிப்பு இயக்கங்களுமே இன்று இயங்கவில்லை. இன்றைக்கும் சென்னைப் பல்கலைக்கழகத்தின் தமிழ்த்துறையில் மாதந்தோறும் நடைபெறும் 'மேடை' நிகழ்வில், அங்கு பயிலும் ஒவ்வொருவரும் தத்தம் படைப்புணர்வை ஆய்வுக் கட்டுரைகளாகவோ, படைப்பிலக்கியங்களாகவோ அரங்கேற்றி வருவதைக் காண முடிகிறது. இது அரசின் உதவியோடு அனைத்துக் கல்லூரி மாணவர்களிடமும் பரவலாக்கப்பட வேண்டும்.

மாணவர்களிடையே இன்றைக்கு எழுதும் திறன் மறைந்து வருவதையும், அவர்களின் பணியிடங்களில் குறிப்பு எழுதும்போது கூட தங்கிலீஷில் எழுவதையும் பார்க்க முடிகிறது. வாசிப்பு இயக்கத்தோடு இணைந்து வந்தால் எழுதும் திறனை ஊக்கப்படுத்துவது எளிதாகிவிடும். அதைக் கல்லூரி அளவில் ஓர் இயக்கமாகத் தன்னாட்சிக் கல்லூரிகள் தாமே தொடங்கலாம். அரசுக் கல்லூரிகளில் தொடங்க அரசே ஆவன செய்தால் கூடுதல் சிறப்பாக இருக்கும்.

மாணவர்களுக்கு எழுதும் பயிற்சிப் பட்டறைகளை நடத்தலாம். இலக்கியம், அறிவியல் சார்ந்து படைப்பிலக்கியங்களையோ அல்லது ஆராய்ச்சிக் கட்டுரைகளையோ எழுத வைத்து அவற்றைத் தொகுத்துப் பருவ இதழ்களாக வெளியிடலாம். அவற்றில் சிறந்த இதழ்களைத் தேர்ந்தெடுத்து ஊக்கப்படுத்தலாம். ஆண்டு முடிவில் ஒட்டுமொத்த

இதழ்களிலிருந்து தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டவற்றைச் சிறப்பிதழாக வெளியிடலாம். இது போன்றவற்றை அரசே முயற்சி எடுத்து நடத்தலாம்.

இன்றைக்கு கல்லூரி, பல்கலைக்கழக ஆராய்ச்சி மாணவர்கள் ஓர் ஆய்வுக்கட்டுரை அல்லது படைப்பிலக்கியம் சார்ந்து எழுதி வெளியிட வேண்டுமெனில், தனிநபர்கள் நடத்தும் இதழ்களையோ அல்லது பெருநிறுவனங்கள் நடத்தும் இதழ்களையோ நாட வேண்டியுள்ளது. தமிழ்நாடு அரசின் உயர்கல்வித் துறையின் கீழுள்ள பல்கலைக்கழகங்களில் அரசே முயற்சி எடுத்து, எழுதும் ஆர்வத்தைத் தூண்ட குறைந்தபட்சம் ஒரு பல்கலைக்கழகத்திற்கு ஒன்று என்ற அளவிலாவது இதழ் தொடங்கி மாதந்தோறும் அச்ச இதழாகவோ அல்லது மின்னிதழாகவோ கொண்டு வரலாம்.

இந்த வாசிப்பு உரையாடல் இயக்கங்களின் மூலம் கூர்மைப்பட்ட, பரவலாக அறியப்பட்ட ஆளுமைகளையே அந்நிகழ்வுகளுக்கு அழைத்தல் கூடுதல் பயன்தரும். கல்லூரி மாணவர் தேர்தல்களை "அராஜகம்தான் வளர்கிறது" என்று காரணம் காட்டி ஒழித்துக்கட்டியது போலவே இந்த வாசிப்பு உரையாடல் இயக்கங்களையும், 'கல்லூரிக்குத் தொடர்பில்லாதவர்கள் உள்ளே வருகிறார்கள்' என்ற 'பாசாங்கான அச்சத்தை' வெளிப்படுத்தி மூடுவிழா நடத்தினார்கள். பிறகு இளைஞர்களிடம் வாசிப்பும் உரையாடலும் வளரவில்லை எனப் போலிக் கண்ணீரும் வடித்தார்கள்.

குறிப்பிட்ட ஆண்டுகள் தொடர்ந்து இந்த வாசிப்பு - உரையாடல் - எழுத்தையும் சாத்தியப்படுத்தினால், வருங்காலங்களில் பாடத்திட்டங்களிலேயும் இம்முறையை நன்கு ஒருங்கிணைத்து வடிவமைத்து நடைமுறைக்குக் கொண்டுவரலாம்.

கல்லூரிக் கல்வி இயக்கம், பல்கலைக்கழகங்கள், தமிழ்நாடு ஆவணக் காப்பகம், மாநில உயர்கல்வி மன்றம், தேசிய உயர்கல்வித் திட்டத்திற்கான (RUSA) மாநில இயக்குநரகம், தமிழ்நாடு அறிவியல் தொழில்நுட்ப மையம், தமிழ்நாடு அறிவியல் தொழில்நுட்ப மாநில மன்றம், தமிழ்நாடு மாநில தொழில்நுட்பக் கல்விமன்றம் போன்றவை உயர்கல்வித் துறையின் கட்டுப்பாட்டில்லாதான் இயங்குகின்றன. இவற்றின் வாயிலாகவோ அல்லது தனியாகச் சிறப்புத் திட்டச் செயலாக்கத்தின் வாயிலாகவோ இந்த வாசிப்பு உரையாடல் இயக்கத்தையும் எழுத்து இயக்கத்தையும் நாம் கல்லூரி அளவில் உருவாக்கினால் போதும், அடுத்து வரும் தலைமுறை இன்னும் சிறப்பான தலைமுறையாக மாறும்.

- முல்லைவேலிள்ளன்  
(முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர்)

‘நமக்கு இதுதான் வசதி’ என நினைத்தும், ‘இப்படி இருப்பதுதான் ஆரோக்கியம்’ என்று கருதியும், தினசரி வாழ்வில் பல விஷயங்களைச் செய்கிறோம். ஆனால், இவை எல்லாமே நம் உடலைக் கெடுக்கும் ஆரோக்கியமற்ற பழக்கங்கள். இவற்றைக் கண்டிப்பாகத் தவிர்க்க வேண்டும்.

❖ நீண்ட நேரம் நாற்காலியில் உட்கார்ந்திருக்க நேர்ந்தால், நிறைய பேர் கால் மேல் கால் போட்டுக்கொள்கிறார்கள். இதனால் கால் வலி குறைவதாகவும் உணர்கிறார்கள். சிலர் இதை ஸ்டைல் என்றும் கருதுகிறார்கள். ஆனால், இப்படி உட்காரும்போது ஒருவரின் ரத்த அழுத்தம் 10 சதவிகிதம் அதிகரிப்பதாக மருத்துவ ஆய்வில் கண்டறிந்துள்ளார்கள். அது மட்டுமில்லை, இப்படி உட்காரும்போது இடுப்பில் இருக்கும் மூட்டுகள் அதிக சுமையை உணர்கின்றன. கால்களில் செல்லும் நரம்புகள் அழுத்துப்படுவதால், எங்காவது ரத்தம் கட்டிக்கொள்ளும் அபாயமும் அதிகமாகிறது. எனவே, இரண்டு கால்களையும் சமமாக வைத்துக்கொண்டு நேராக அமர்வதே ஆரோக்கியமானது.

❖ இறுக்கமான பேன்ட் அணிவதும் இப்போது ஃபேஷன் ஆகிவருகிறது. ஆண்கள் மட்டுமில்லை, பெண்களும் இப்படி அணிகிறார்கள். இறுக்கமான லெக்கிங்ஸ் அணிவதும் பழக்கமாகிவிட்டது. இவை கால்களை மட்டுமில்லை, வயிற்றையும்



இறுக்குகின்றன. இதனால் செரிமானக் கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன. உணவைச் செரிப்பதற்காக வயிற்றில் சுரக்கும் அமிலம், உணவுக்குழாயில் மேலே வந்து வயிற்றுப்புண்ணை ஏற்படுத்துகிறது. உணவும் முறையாக ஜீரணமாவதில்லை. வயிற்றையும் கால்களையும் இறுக்கமாகப் பிடிக்காத உடைகள் ஸ்டைலாக இல்லாமல் போகலாம்; ஆனால், அவையே ஆரோக்கியமானவை.

❖ தினசரி இரண்டு முறை, இரண்டு நிமிடங்கள் பஸ்துலக்குவது ஆரோக்கியம். ஆனால், பற்களை அழுத்தித் தேய்ப்பது ஆபத்து. அது பற்களின் மேற்புறக் கவசமான எனாமலைப் பாதிக்கும்; கூடவே ஈறுகளையும் சேதமாக்கும். உங்கள் பிரஷ் மிகக் கடினமானதாக இருந்தால், இந்தப் பாதிப்புகள் இன்னும் அதிகமாகும். ரொம்பவே மிருதுவாக இருந்தால், பற்கள் சுத்தமாகாது. எனவே, அதிக கடினமாகவோ, மிகவும் மென்மையாகவோ இல்லாத பிரஷ்ஷைப் பயன்படுத்துங்கள். ஒரு பேனாவைப் பிடிப்பது போல பிரஷ்ஷை விரல்களால் பிடித்துக்கொண்டு, மணிக்கட்டைமட்டும் அசைத்துப் பற்களை பிரஷ் செய்யுங்கள். இதுவே ஆரோக்கியம்.

❖ நிறைய பேர் ஆபீஸில் வேலை செய்யும் டேபிளில் அப்படியே சாப்பாட்டை வைத்துக்கொண்டு சாப்பிடுகிறார்கள். குழந்தைகள் படிக்கும் டேபிளில் நொறுக்குத்தீனியைக் கொட்டிச் சாப்பிடுகிறார்கள். பல மணி நேரம் உட்கார்ந்து வேலை பார்க்கும் அல்லது படிக்கும் டேபிளில் நிறைய நுண்கிருமிகள் இருக்கக் கூடும். ‘இது போன்ற டேபிள்களில், பாத்திரமில் இருக்கும்







அதே அளவுக்கு கிருமிகள் இருக்கின்றன' என ஓர் ஆய்வில் கண்டறிந்துள்ளார்கள். பாத்ரூமில் வைத்து நீங்கள் எதையாவது சாப்பிடுவீர்களா? எனவே இங்கும் சாப்பிடாதீர்கள்.

❖ சிலருக்கு காஃபியோ, டீயோ அப்படியே அடுப்பிலிருந்து எடுத்து, அதே சூட்டுடன் குடித்துவிட வேண்டும். கொஞ்சம் ஆறினாலும் பொறுத்துக் கொள்ள மாட்டார்கள். சிலர் சாப்பிட்டதும் சுடுதண்ணீர் குடித்தால் நன்றாக ஜீரணமாகும் என்று குடிக்கிறார்கள். ஆனால், இப்படி சூடாகக் குடிப்பது ஆபத்தானது. நம் உணவுக்குழாய் இந்தச் சூட்டைத் தாங்காது. உணவுக்குழாயின் உட்புறத்தில் இருக்கும் செல்களை இது சிதைத்துவிடும். இதன் காரணமாக, உணவுக்குழாய் புற்றுநோய்கூடத் தாக்கும் ஆபத்து உள்ளது. மிகச் சூடாகவோ, மிகவும் குளிர்ச்சியாகவோ எதையும் சாப்பிடக்கூடாது.

❖ சருமம் கறுத்துவிடும் என்பதற்காக நிறைய பேர் வெளியில் செல்லும்போது சன்ஸ்க்ரீன் பூசிக்கொண்டுதான் செல்கிறார்கள். சன்ஸ்க்ரீன் அவசியம்தான். ஆனால், எப்போதுமே இதைப் பூசிக்கொண்டிருப்பது ஆரோக்கியமானதல்ல. நம் சருமத்தில் வெயில் படும்போது, இயல்பாக நம் உடலுக்கு வைட்டமின் டி கிடைக்கிறது. நம் உடல் பெருமளவில் வைட்டமின் டி பெறுவது இந்த வழியில்தான். சன்ஸ்க்ரீன் பூசிக்கொண்டு வெளியில் செல்பவர்கள், இதை இழந்துவிடுகிறார்கள். இதனால் மிக இளம் வயதிலேயே பல உடல்நலப் பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றன. உச்சி வெயிலில் போகும்போது சன்ஸ்க்ரீன் பூசிக்கொள்ளலாம்; தப்பில்லை. ஆனால், அதிகாலையிலும் மாலையிலும் அரைமணி நேரமாவது சருமத்தில் வெயில் படுவதே ஆரோக்கியமானது.

❖ சிலர் பாத்ரூம் போய்விட்டு வந்ததும், அங்கு சூடான காற்றை உமிழும் 'ஹேண்ட் ட்ரையர்' முன்பு கைகளைக் காட்டி உலர வைப்பார்கள். ஆனால், இது ஆரோக்கியமான பழக்கமல்ல. பாத்ரூமில் இருக்கும் கிருமிகள், பயன்படுத்தப்படாத நேரங்களில் இந்த ஹேண்ட் ட்ரையரின் உள்பக்கம் போய்விடும். அவை காற்றுடன் கலந்து உங்கள் கைகளை அசுத்தமாக்கும். கைகளைக் கழுவிவிட்டு கர்ச்சீப் அல்லது டிஷ்யூ பேப்பரில் துடைப்பதே ஆரோக்கியமானது.

❖ தூங்கும்போது நிறைய பேர், குப்புறக் கவிழ்ந்து படுத்துத் தூங்குவார்கள். இப்படி தலையணையில் முகத்தை அழுத்திக்கொண்டு தூங்கினால், முகம் வீங்கும்; சீக்கிரமே சுருக்கங்கள் வந்துவிடும். ஒருபக்கமாக ஒருக்களித்தோ அல்லது மல்லாந்தோ படுப்பதுதான் முக அழகைப் பாதுகாக்கும். கவிழ்ந்து படுக்கும் பழக்கத்தை மாற்றிக்கொள்ள முடியாதவர்கள், தலையணை மீது சாட்டின் துணியைப் போட்டுத் தூங்கினால், இந்தப் பாதிப்பைக் குறைக்க முடியும்.

❖ தினமும் மணிக்கணக்கில் செல்போனில் பேசுவது பலரின் வழக்கமாகிவிட்டது. இது காதுகளுக்கு மட்டுமில்லை, முகத்துக்கும் பாதிப்பு ஏற்படுத்துகிறது. செல்போனை எங்கெங்கோ வைக்கிறோம். பல பெண்கள் தங்கள் கைப்பைகளில் செல்போனை வைக்கிறார்கள். அந்தப் பைகளைச் சுத்தம் செய்தே பல நாட்கள் ஆகியிருக்கும். எல்லா இடங்களிலும் இருக்கும் கிருமிகள் போனில் ஏறிக்கொள்ளும். இதைக் கன்னத்தில் வைத்து பேசும்போது அந்தக் கிருமிகள் சரும நோய்களை ஏற்படுத்துகின்றன. போனைச் சுத்தமான இடத்தில் வைப்பதும், அவ்வப்போது துடைத்துப் பயன்படுத்துவதும் ஆரோக்கிய பழக்கங்கள்.

❖ இப்போது பெரும்பாலான கடைகளில் பிரின்டர் மூலம் பில் எடுத்துத் தருகிறார்கள். ஏ.டி.எம்., இயந்திரங்களில் பணம் எடுக்கும்போதும் பிரின்ட் அவுட் வருகிறது. இந்த பிரின்ட் அவுட்களில் கலந்திருக்கும் ஒருவித வேதிப்பொருள், நம் நாளமில்லா சுரப்பிகளில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். எனவே, இதுபோன்ற ரசீதுகளை அதிகம் கையாள்வதும், சட்டை பாக்கெட் மற்றும் பர்ஸ்களில் நீண்ட காலம் வைத்திருப்பதும் ஆரோக்கியமான பழக்கம் அல்ல. பாதுகாக்க வேண்டிய பில்கள் என்றால், எங்காவது ஃபைல்களில் போட்டுப் பத்திரப்படுத்தலாம். இவற்றைக் கைகளில் எடுத்துப் பார்த்த பிறகு கைகளைக் கழுவுவது நல்லது. ●



## மாணவிகள் பாதுகாப்புக்கு வழிகாட்டுதல்!

கல்லூரி மற்றும் பல்கலைக்கழகங்களில் மாணவிகளின் பாதுகாப்புக்கு என்னென்ன நடவடிக்கைகள் எடுக்க வேண்டும் என்று பல்கலைக்கழக மானியக் குழு விரிவான வழிகாட்டுதல்களை வெளியிட்டுள்ளது.

இதன்படி, பெண்கள் பாதுகாப்பு தொடர்பான செயல்பாடுகளைக் கண்காணிக்கவும், புகார்களைத் தீர்க்கவும் தனிப் பிரிவு அமைக்க வேண்டும். சுகாதாரமான கழிப்பறைகள் அமைக்க வேண்டும். போதுமான போக்குவரத்து வசதிகளை ஏற்படுத்தித் தர வேண்டும். ஆய்வகம், சிறப்பு வகுப்புகள் முடித்து தாமதமாகச் செல்லும் மாணவிகள் மற்றும் பெண் ஊழியர்களுக்கு அருகில் இருக்கும் பஸ் நிலையம் அல்லது ரயில் நிலையம் வரை செல்வதற்கான போக்குவரத்து வசதிகள் இருக்க வேண்டும். நூலகம், மைதானம், பூங்கா, ஸ்டேடியம், பார்க்கிங் பகுதி, நடைபாதைகள், ஆய்வகங்கள் என்று அத்தனைப் பொது இடங்களிலும் கண்காணிப்பு கேமராக்கள் பொருத்தப்பட வேண்டும்.

பெண்களுக்கான ஹாஸ்டல் வசதிகளுக்கும் முன்னுரிமை தர வேண்டும். பாலின வேறுபாடு காட்டுவது, பாலியல் சித்திரவதை போன்ற புகார்களைக் கடுமையாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். மாணவிகளுக்கு அவசரக் காலங்களில் தொடர்புகொள்வதற்கான தொடர்பு எண்கள் வழங்க வேண்டும். மாணவிகளின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப, பெண் காவலர்களைப் பணியமர்த்த வேண்டும்.



## ஒரு ரூபாய் கூட இல்லை!

ஆதிதிராவிடர் மற்றும் பழங்குடியினர் கல்வி சார்ந்த பல திட்டங்களுக்குக் கடந்த நிதியாண்டில் ஒரு ரூபாய் கூட நிதி ஒதுக்கவில்லை என்ற அதிர்ச்சி உண்மை வெளியாகியுள்ளது.

கடந்த 2021-22 பட்ஜெட்டில் ஆதிதிராவிடர் மற்றும் பழங்குடியினர் நலத்துறைக்கு ரூ.4,142 கோடி நிதி ஒதுக்கீடு செய்யப்பட்டது. அதில் கல்வி சார்ந்த 33 திட்டங்கள் ஒவ்வொன்றிற்கும் எவ்வளவு நிதி ஒதுக்கீடு செய்யப்பட்டது என்று மதுரையைச் சேர்ந்த ஆர்.டி.ஐ., ஆர்வலர் கார்த்திக் தகவல் அறியும் உரிமைச் சட்டம் வாயிலாகத் தகவல்கள் கேட்டிருந்தார். மொத்தமுள்ள 33 திட்டங்களில் 20 திட்டங்களுக்கு மட்டுமே நிதி ஒதுக்கீடு செய்யப்பட்டு ரூ.1,423 கோடி செலவு செய்யப்பட்டுள்ளது என்பதும், மீதியுள்ள 13 திட்டங்களுக்கு ஒரு ரூபாய் கூட நிதி ஒதுக்கவில்லை என்பதும் தெரிய வந்துள்ளது. சிறந்த பள்ளிகளுக்கான தமிழக முதலமைச்சரின் மெரிட் விருது, மேல்நிலைப் பள்ளிகளில் படிக்கும்

மாணவியர்களின் பெற்றோர்களுக்கான கவுன்சிலிங் திட்டம், மாணவர்களின் வெளிநாட்டு மேற்படிப்பிற்கான உதவித்தொகை, பள்ளிகளில் லேப உபகரணங்கள் கொள்முதல், ஆதிதிராவிடர் மாணவர்களுக்கான நலத்திட்டங்கள், பள்ளிகளுக்கான சிறப்புப் பரிசுத்திட்டம் உள்ளிட்ட 13 முக்கியத்திட்டங்களே அவை.

ஏற்கனவே, ஆதிதிராவிடர் மற்றும் பழங்குடியினர் நலத்துறையில் கடந்த 2016-2021 வரையிலான 5 ஆண்டுகளில் ரூ.927 கோடி பயன்படுத்தாமல் அரசிடம் திருப்பி ஒப்படைக்கப்பட்டிருப்பதும் தகவல் அறியும் உரிமைச் சட்டத்தின் மூலம் வெளியாகி அதிர்ச்சி ஏற்படுத்தியது.





## ஆசிரியர் பணிக்கு யார் தகுதியானவர்கள்?

‘கல்லூரிக்கு நேரடியாகச் சென்று படித்தவர்கள் மட்டுமே ஆசிரியர் பணிக்கு வர வேண்டும். தொலைதூரக் கல்வி, அஞ்சல்வழிக் கல்வி மற்றும் திறந்தநிலைப் பல்கலைக்கழகங்கள் மூலம் படித்தவர்களை ஒதுக்கிவிட்டு, நேரடியாகக் கல்வி வளாகங்களுக்குச் சென்று படித்தவர்களுக்கு முன்னுரிமை கொடுக்கும்விதமாக நியமன விதிகளை மாற்றுங்கள்’ என்று தமிழகப் பள்ளிக்கல்வித் துறைக்கு சென்னை உயர் நீதிமன்றம் தெரிவித்துள்ளது.

பதவி உயர்வு கோரி நிதியா என்ற ஆசிரியை தொடர்ந்த வழக்கு, சென்னை உயர் நீதிமன்ற நீதிபதி எஸ்.எம்.சுப்பிரமணியம் முன்னிலையில் விசாரணைக்கு வந்தது. அப்போது, ‘ஆசிரியர்களாக உள்ள பலர் கல்லூரி சென்று படிக்காதவர்களாக இருப்பது துரதிர்ஷ்டவசமானது. இதனால் கல்வித்தரம் பாதிக்கப்படுகிறது. தொலைதூரக் கல்வி மூலம் படித்தவர்கள் ஆசிரியர் பணிக்குத் தகுந்தவர்களோ, தகுதியானவர்களோ அல்ல’ என நீதிபதி தெரிவித்தார்.

இதைத் தொடர்ந்து, ஆசிரியர் நியமன நடைமுறையை மறு ஆய்வு செய்ய வேண்டும் எனவும் பள்ளிக்கல்வி மற்றும் உயர்கல்வித் துறைக்கு உத்தரவிட்டார். ஏற்கனவே பணியில் உள்ளவர்கள் பாதிக்கப்படாதபடி ஒரு நடைமுறையை உருவாக்குகிறோம் எனத் தொடக்கக் கல்வி இயக்குநர் தரப்பில் உயர் நீதிமன்றத்தில் அறிக்கை தாக்கல் செய்யப்பட்டுள்ளது.

## இளநிலைப் பட்டம் முடித்து பிஹெச்.டி., சேரலாம்!

புதிய தேசியக் கல்விக் கொள்கையின் அடிப்படையில் நான்கு ஆண்டு இளநிலைப் பட்டங்களைப் பல்கலைக்கழக மானியக் குழு (யு.ஜி.சி.) அறிமுகம் செய்திருக்கிறது. இந்த நான்கு ஆண்டுப் பட்டம் முடித்தவர்கள், முதுநிலைப் பட்டம் படிக்காமலேயே நேரடியாக பிஹெச்.டி., ஆய்வு செய்ய முடியும் என்று யு.ஜி.சி., தலைவர் ஜெகதீஷ்குமார் தெரிவித்துள்ளார்.

இந்த நான்கு ஆண்டு இளநிலைப் பட்டம் பல உயர்கல்வி நிறுவனங்களில் படிப்படியாக அறிமுகமாகி வருகிறது. வரும் கல்வியாண்டில் நிறைய இடங்களில் வர உள்ளது. “இது முழுமையாக அமலாகும் வரை, ஏற்கனவே இருக்கும் பி.ஏ., பி.எஸ்ஸி., பி.காம்., போன்ற மூன்றாண்டு பட்டப்படிப்புகள் நிறுத்தப்படாது. நான்காண்டு இளநிலைப் படிப்புகள் அதுவரை பி.ஏ., ஹானர்ஸ், பி.எஸ்ஸி., ஹானர்ஸ் என்று அழைக்கப்படும்” என அவர் தெரிவித்துள்ளார். நான்கு ஆண்டுப் படிப்புகளைப் பல உயர்கல்வி நிறுவனங்களும் பின்பற்ற வேண்டும் என்பதற்காக, அதற்கு ஏகப்பட்ட சலுகைகளை யு.ஜி.சி., அறிவித்து வருகிறது.





## ஐன்ஸ்டீனைவிட அறிவாளியான அவர் மனைவி!

“உன் பழைய கதைகளைக் கேட்கும்போது எனக்கு சிரிப்புதான் வருகிறது. நீ யாரைக் குறை சொல்கிறாயோ, அவன் வாழ்க்கையில் எதையும் சாதிக்காதவனாக இருந்தால், நீ அவனைப் பற்றிச் சொல்வதைக் காது கொடுத்துக் கேட்க இங்கே யாராவது தயாராக இருப்பார்களா? கையாலாகாத, எதற்கும் வக்கற்றவனாக ஒருவன் இருந்தால், அவனைப் பற்றிச் சொல்ல இங்கே எதுவுமில்லை. அமைதியாக இருப்பதே நல்லது. உன்னையும் நான் அதையே செய்யச் சொல்கிறேன்.” – மிலெவாவுக்கு ஆல்பர்ட் எழுதிய கடிதம் இது. இவ்வளவு காட்டமாக மனைவி மிலெவாவை உலகப் புகழ்பெற்ற அறிவியலாளர் ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீன் கண்டிக்கக் காரணம் என்ன? அழகான காதல் கதையொன்று தடம் புரண்டு போன சோகக்கதை இது.

செர்பிய நாட்டின் திதெல் நகரில் 19 டிசம்பர் 1875 அன்று பெரும் செல்வந்தர் குடும்பத்தில் மிலெவா மாரிட்ச் பிறந்தார். பள்ளி, கல்லூரிகளில் பெண்கள் அதிகம் படிக்காத காலம் அது. இயற்பியலில் ஆர்வம் கொண்டிருந்த மகளை, அரசின் சிறப்பு அனுமதியுடன் பள்ளியில் சேர்த்தார் அப்பா. அதன்பின் மருத்துவம் பயில ஆசை கொண்ட மிலெவா, சூரிக் பல்கலைக்கழகத்தின் மருத்துவப் படிப்பில் சேர்ந்தார். ஆனால்

இயற்பியல் மற்றும் கணிதம் மேலிருந்த ஆர்வம் உந்தித்தள்ள, மருத்துவப் படிப்பைத் தொடராமல் சூரிக் பாலிடெக்னிக் கல்லூரியில் சேர்ந்தார். 1855-ம் ஆண்டு முதல் பெண்கள் இங்கு படிக்க அனுமதிக்கப்பட்டு இருந்தாலும், நான்கு பெண்கள் மட்டுமே மிலெவாவுக்கு முன்பு அங்கு படித்திருந்தனர். அவர்களிலும் யாரும் பட்டயம் பெறவில்லை.

மிலெவா சேர்ந்த இதே பட்டயப் படிப்பில்தான் ஐன்ஸ்டீனும் சேர்ந்திருந்தார். மொத்தமே வகுப்பில் ஐந்து பேர். அவர்களில் ஒரே மாணவி மிலெவா மட்டுமே. ஐன்ஸ்டீன் அப்போது 17.5 வயது மாணவர், மிலெவாவுக்கு 21 வயது. இயல்பிலேயே அறிவுக்கூர்மை நிறைந்த பெண்ணான மிலெவாவை ஐன்ஸ்டீனுக்குப் பிடித்துப் போனதில் ஆச்சரியம் எதுவும் இல்லை.

இந்தக் காலக்கட்டத்தில் ஐன்ஸ்டீனும் மிலெவாவும் சேர்ந்து வாழ்ந்தனர் எனத் தோழிகள் பதிவு செய்துள்ளனர். இயற்பியல், இசை என இருவருக்கும் ஒரே ஆர்வம் இருந்தது அவர்களது உறவைப் பலப்படுத்தியது. இருவரும் சேர்ந்தே விவாதித்துப் படித்தனர். “நாம் இருவரும் சேர்ந்து பயின்றது, பணியாற்றியது அருமையாகவும், மன நிறைவு தருவதாகவும் இருந்தது” என்று பின்னாளில் ஐன்ஸ்டீன் மிலெவாவுக்குக் கடிதம் ஒன்றில் எழுதியுள்ளார். எழுத்துத் தேர்வில் ஐன்ஸ்டீனைவிட



மிலெவா அதிக புள்ளிகள் எடுத்திருந்தார். ஆனால் வாய்மொழித் தேர்வில் ஐன்ஸ்டீன் 12-க்கு 11 புள்ளிகள் பெற்று இறுதித்தேர்வில் வெற்றிபெற்றார். அவர்களுடன் பயின்ற ஆண்கள் அனைவருக்கும் 12-க்கு 11 மதிப்பெண்கள் அளிக்கப்பட்டன. ஆனால் மிலெவாவுக்கோ 5 மதிப்பெண் மட்டுமே வழங்கப்பட்டது. இதன் காரணமாக இறுதித் தேர்வில் மிலெவா தவிர மற்ற அனைவரும் தேர்ச்சி பெற்றதாக அறிவிக்கப்பட்டது.

1900-ம் ஆண்டு மிலெவாவைத் திருமணம் செய்துகொள்ள விரும்புவதாகச் சொன்ன ஐன்ஸ்டீன், இத்தாலி வருமாறு மிலெவாவை அழைத்தார். ஐன்ஸ்டீனுடன் சென்ற மிலெவா, கர்ப்பமுற்றார். தொடக்கம் முதலே ஐன்ஸ்டீனின் குடும்பம் மிலெவாவை அங்கீகரிக்கவில்லை. குறிப்பாக ஐன்ஸ்டீனின் தாயார், காலை சற்று சரித்து நடந்த மாற்றுத்திறனாளியான மிலெவாவை ஏற்கவில்லை. மகனுக்கு முப்பது வயதாகும்போது மிலெவா கிழவியாகிவிடுவார் என எச்சரித்தார் (இருவருக்குமிடையே மூன்றரை வயது வித்தியாசம் இருந்தது). ஐன்ஸ்டீன் போல மிலெவா யூதருமல்ல, குறைந்தபட்சம் ஜெர்மானியரும் அல்ல. ஸ்லாவிக்கினத்தைச் சேர்ந்தவர் என்பதால் குடும்பத்துக்கு உகந்தவர் அல்ல என ஐன்ஸ்டீனுக்கு அழுத்தம் தந்தார்.

ஐன்ஸ்டீனின் தந்தையோ, நிரந்தர வேலை ஒன்று இல்லாமல் திருமணம் முடிக்கக்கூடாது என மகனிடம் வாக்குறுதி பெற்றுக்கொண்டார். அதையே ஐன்ஸ்டீனும் வேதவாக்காகக் கடைப்பிடித்தார். தன் முதல் குழந்தையைத் திருமணமாகாமல் பிறந்த 'முறையற்ற குழந்தை' என்ற அவப்பெயருடன் மிலெவா பெற்றுக்கொள்ள நேர்ந்தது. மனதளவில் இது மிலெவாவை வெகுவாகப் பாதித்தது. ஐன்ஸ்டீன் மிலெவா இணையின் முதல் குழந்தை லைசெர்ல். இக்குழந்தை நோய்வாய்ப்பட்டு இறந்ததாகச் சில ஆய்வாளர்களும், கண்டறிய முடியாத குடும்பம் ஒன்றுக்குத் தத்து கொடுக்கப்பட்டதாக ஒரு சிலரும் எழுதியுள்ளனர்.

குழந்தைப்பேறுக்குப் பிறகு சூரிக் நகரில் தன் படிப்பையும் ஐன்ஸ்டீனுடனான ஆய்வுகளையும் தொடர மிலெவா திரும்பினார். ஐன்ஸ்டீனும் மிலெவாவும் இணைந்தே ஆய்வுகளில் ஈடுபட்டனர். ஆனால், மின்மயிர்த்துளைத்தன்மை (capillarity) குறித்த அவர்களின் ஆய்வுக்கட்டுரை, ஐன்ஸ்டீன் பெயரை மட்டும் தாங்கி வெளியானது. 1901-ம் ஆண்டு மிலெவாவுக்கு எழுதிய கடிதம்

ஒன்றில், 'நாம் இருவரும் ஒன்றாகப் பணிசெய்து சார்பியக்கம் (relative motion) ஆய்வின் முடிவை வெற்றிகரமாக எட்டி அதன் முடிவுரையை நாமே எழுதினால் எவ்வளவு மகிழ்வாகவும் பெருமையாகவும் இருக்கும்' என ஐன்ஸ்டீன் குறிப்பிட்டிருக்கிறார். ஆனாலும், மனைவியின் பெயரைத் தவிர்த்தார்.

1901-ம் ஆண்டின் இறுதியில் பெர்ன் நகரின் காப்புரிமை அலுவலகத்தில் ஐன்ஸ்டீனுக்கு எழுத்தர் வேலை கிடைத்தது. 6 ஜனவரி 1903 அன்று ஐன்ஸ்டீன் மிலெவா திருமணம் நடைபெற்றது. வாரம் ஆறு நாட்கள் பகலில் எட்டு மணி நேரம் ஐன்ஸ்டீனுக்கு அலுவலகத்தில் பணி இருந்தது. மாலை வேளைகளில் இருவரும் தங்கள் சாப்பாட்டு மேசையில் அமர்ந்து விவாதித்து இயற்பியல் ஆய்வுகளை முன்னெடுத்தனர்.

1905-ம் ஆண்டு ஐன்ஸ்டீன் தம்பதிக்கு மிகச்சிறந்த ஆண்டு. மே மாதம் மகன் ஹான்ஸ் ஆல்பர்ட் பிறந்தான். ஐன்ஸ்டீனின் ஐந்து முக்கியமான ஆய்வுக்கட்டுரைகள் வெளியாயின. பின்னாளில் ஐன்ஸ்டீனுக்கு நோபல் பரிசு பெற்றுத் தந்த ஒளிமின்விளைவு பற்றிய ஆய்வுக்கட்டுரை, அவரது மிகப் பிரபலமான  $E=mc^2$  ஆகியவை இவ்வாண்டு வெளியாயின. முனைவர் பட்டமும் பெற்றார். இதில் ஒளிமின்விளைவு, சார்பியக்கம் உள்ளிட்ட ஆய்வுகளை ஐந்து அல்லது ஏழாண்டு காலம் செய்ததாக பேட்டியும் தந்திருக்கிறார் ஐன்ஸ்டீன். 1905-ம் ஆண்டு சமர்ப்பிக்கப்பட்ட ஆய்வு முடிவுகள் 5-7 ஆண்டுகள் செய்யப்பட்ட ஆய்வு வழிகண்டறியப்பட்டவை எனில், அவற்றில் மிலெவாவின் பங்கு என்னவாக இருந்திருக்கக்கூடும் என்பது உள்ளங்கை நெல்லிக்கனி.

1908-ம் ஆண்டு ஐன்ஸ்டீன், கன்ராட் ஹாபிக்ட், மிலெவா மூவரும் இணைந்து high sensitive voltmeter ஒன்றைக் கண்டுபிடித்து, அதற்கான காப்புரிமைக்கும் விண்ணப்பித்தனர். அதில் வழக்கம்போல மிலெவா பெயர் இடம்பெறவில்லை. இதுகுறித்து ஹாபிக்ட் கேட்டதற்கு, "நாங்கள் இருவரும் 'ஐன்ஸ்டீன்'தான்" என்று மிலெவா பதில் சொன்னார். ஜெர்மானிய மொழியில் ஐன்ஸ்டீன் என்பதற்கு ஒற்றைக் கல் என்று பொருள். "தன்னை ஐன்ஸ்டீன்மீருந்து பிரித்து என்றமே மிலெவா பார்த்தது இல்லை" என்று சொல்கிறார் ஆய்வாளர் பாலின் கேங்கான்.

1908-ம் ஆண்டு பெர்லின் பல்கலைக்கழகத்தில் பகுதி நேர கௌரவ விரிவுரையாளர் பணி ஐன்ஸ்டீனுக்குக் கிடைத்தது. அவரது





ஆய்வுக்கட்டுரைகள் மெல்ல மெல்ல உலகம் முழுக்கப் பரவத்தொடங்கின. ஆனால் அவர் வகுப்பெடுக்க 'நோட்ஸ்' எழுதும் பணியைச் செய்தவர் மிலெவா! ஜெருசலேம் பல்கலைக்கழகத்தில் ஐன்ஸ்டீனின் முதல் கல்லூரி உரைக்கான எட்டு பக்கக் குறிப்புகள் மிலெவாவின் கையெழுத்தில் உள்ளன. கூடவே அறிவியலாளர் மேக்ஸ் பிளாங்கின் கடிதத்துக்கான பதில் கடிதமும் மிலெவாவின் கையெழுத்தில் இங்கு பாதுகாக்கப்பட்டுள்ளது.

1910-ம் ஆண்டு மகன் எடுவர்ட் பிறந்தான். இதற்கிடையே தம்பதியின் உறவில் விரிசல் விழத் தொடங்கியது. சூரிக், பிராக் எனப் பல்கலைக்கழகங்கள் அழைத்த இடங்களுக்கெல்லாம் சென்று கற்பித்து வந்தார் ஐன்ஸ்டீன். பெரும் பெண்கள் கூட்டம் அவர் சென்ற இடமெல்லாம் அவரைத் தூரத்தத் தொடங்கியது. 1912-ம் ஆண்டு தன் உறவினரான செல்வச் சீமாட்டி எல்சா லொவெந்தாலுடன் ஐன்ஸ்டீனுக்கு புது உறவு ஏற்பட்டது. இருவரும் காதல் வயப்பட்டனர். ஏற்கனவே மிலெவா மீது பெரிய மதிப்பில்லாத ஐன்ஸ்டீனின் குடும்பம், அவரது தற்போதைய தகுதிக்கு ஏற்ற மனைவியாக எல்சா இருப்பார் என்ற எண்ணத்தை அவருக்குள் விதைத்தது.

1913-ம் ஆண்டு பெர்லின் பல்கலைக்கழகத்தில் ஐன்ஸ்டீனுக்குப் பணி நிரந்தரமானது. மனைவி மக்களை அழைத்துக்கொண்டு அங்கு சென்றார். ஆனால், ஐன்ஸ்டீன் தொடர்ச்சியாக அவருக்கு அவமானங்களைப் பரிசளித்தார். சில காலம் சமாளித்துப் பார்த்த மிலெவா, மகன் எடுவர்டின் உடல்நிலை சரியில்லாமல் போக, தன் குழந்தைகளுடன் சுவிட்சர்லாந்து திரும்பினார். ஐன்ஸ்டீன் அவருக்கு அவ்வப்போது பணம் அனுப்பினார். அக்கம்பக்கத்து

மாணவர்களுக்கு வீட்டுப்பாடம் சொல்லிக்கொடுத்துப் பிழைக்க வேண்டிய நிலைக்கு மிலெவா தள்ளப்பட்டார். 1919-ம் ஆண்டு தம்பதி மனமொத்து விவாகரத்து பெற்றனர். விவாகரத்தின் மிக முக்கிய நிபந்தனையாக 'ஐன்ஸ்டீனுக்கு ஒருவேளை நோபல் பரிசு கிடைத்தால், புகழை அவர் வைத்துக்கொள்ளலாம் என்றும் பணத்தைத் தன்னிடம் தரவேண்டும்' என்றும் முன்வைத்தார் மிலெவா. அது ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டது. ஒருவேளை தொடக்க காலத்தில் ஐன்ஸ்டீனின் பணிக்குத் துணைநின்ற மிலெவாவுக்கு அவர் வழங்கிய சலுகையாக இது இருக்கக்கூடும் என ஆய்வாளர்கள் சொல்கின்றனர்.

தன் மகன்களுடன் சுவிட்சர்லாந்தில் தனியே வசித்தார் மிலெவா. ஆண்டுக்கு ஒருமுறை மகன்களைச் சென்று சந்துத்து வந்தார் ஐன்ஸ்டீன். 1921-ம் ஆண்டு ஐன்ஸ்டீனுக்கு நோபல் பரிசு கிடைக்க, அப்பணத்தைப் பெற்ற மிலெவா சுவிட்சர்லாந்தில் மூன்று அடுக்ககங்கள் வாங்கினார். அதிலிருந்து கிடைத்த பணம், வகுப்பெடுத்து கிடைத்த பணத்தை வைத்து மகன்களைப் படிக்க வைத்தார். இளைய மகன் எடுவர்ட் சிறுவயது முதலே உடல்நிலை சரியில்லாதவர். மனநோயின் தாக்கம் அவரது 20-வது வயதில் ஏற்பட்டது. மிலெவாவும் உடல், மன உபாதைகளால் அவதியுற்றார். 1930-களில் ஐரோப்பாவில் ஏற்பட்ட பொருளாதார நெருக்கடி காரணமாக மிலெவாவின் சொத்துக்கள் பறிபோயின. குடியிருந்த வீடு மட்டுமே எஞ்சியது. 1933-ம் ஆண்டு எல்சாவும் ஐன்ஸ்டீனும் அமெரிக்காவுக்குக் குடிபெயர்ந்தனர். அத்துடன் அவர்களுடனான மிலெவாவின் உறவும் துண்டிக்கப்பட்டது.

முத்த மகன் ஹான்ஸ் ஆல்பர்டு வேலை தேடியும் மேல்படிப்புக்காகவும் அமெரிக்கா பயணமானார். மனநோயால் கடுமையாகப் பாதிக்கப்பட்ட எடுவர்ட் நிரந்தரமாக மருத்துவமனை பாதுகாப்பில் தங்கும் சூழல் ஏற்பட்டது. ஆதரவு யாருமின்றி மிலெவா தனித்து விடப்பட்டார். 4 ஆகஸ்ட் 1948 அன்று இறந்துபோனார் மிலெவா. 1965-ம் ஆண்டு தனிமையில் வாடி இறந்தார் ஐன்ஸ்டீனின் மகன் எடுவர்ட். கடைசி 30 ஆண்டு காலம் மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டிருந்த மகனைக்கூடச் சந்திக்க முடியாத அறிவியலாளர் ஐன்ஸ்டீன்.

இன்று மிலெவா வசித்த நகரில் அவருக்காக மார்பளவு சிலையும், அவரது கல்லறைக் கல்வெட்டும் தவிர வேறெதுவும் அவர் நினைவாக இல்லை. உலகம் மறந்துபோன ஜீனியஸ் அறிவியலாளரின் முதல் மனைவி அவர். அவ்வளவே.

- நிவேதிதா லூயிஸ்

அறிவியல் பாடமே பல்வேறு துறைகளுக்கு அடிப்படை. ஆரம்பப் பள்ளியில் படிக்கும் வயதிலேயே குழந்தைகளுக்கு அறிவியல் ஆர்வத்தை வளர்த்தால், எதிர்காலத்தில் அவர்கள் சிறந்து விளங்குவார்கள். அதற்கு எளிமையான வழிகள்:

❖ 'நிலா ஏன் வளர்கிறது' என்று குழந்தை கேள்வி கேட்டால், அவர்களுக்குப் புரிகிற விதத்தில் சுவாரசியமாகப் பதில் சொல்லுங்கள். குழந்தைகள் தங்கள் கேள்விகள் மூலமே உலகைப் புரிந்து கொள்கிறார்கள். அதிகம் கேள்வி கேட்டு, கேள்விகளுக்குச் சரியான பதில்கள் பெறும் குழந்தைகளே அறிவியலில் சிறக்கிறார்கள்.

❖ குழந்தைகள் கேட்கும் எல்லா கேள்விகளுக்கும் உங்களுக்குப் பதில் தெரிந்திருக்க நியாயமில்லை. தெரியாதபோது, 'வாயை மூடு' என்று அதட்டாமல், 'தெரியாது' என்று கைகளை விரிக்காமல், அவர்களுடன் இணைந்து பதில் தேடுங்கள். தூங்கும் பதில் தேடுவதில் குழந்தைகள் ஆர்வமாவார்கள்.

❖ குழந்தைகள் அப்படி பதில் தேடும்போது, அவர்களுக்கு நேரமும், தேடுவதற்குரிய இடமும் அளித்து உற்சாகப்படுத்துங்கள். இணையத்தில் தேடுவதையும் சொல்லிக் கொடுங்கள். புத்தகங்களை அறிமுகம் செய்யுங்கள்.

❖ செடி வளர்ப்பது, சோப்பு போன்ற வீட்டில் இருக்கும் பொருட்களை வைத்துச் செய்யும் சின்னச் சின்ன அறிவியல் பரிசோதனை முயற்சிகள் போன்றவற்றை ஊக்கப்படுத்துங்கள். 'வீட்டை அழுக்காக்காதே' என்று திட்டாதிர்கள்.

❖ அறிவியல் என்பதே தவறுகளைச் செய்துவிட்டுச் சரியானதைத் தேடித் தேடி அடைந்து உருவான துறைதான். எனவே, குழந்தைகள் தவறு செய்தால் பரவாயில்லை. அதிலிருந்து கற்றுக்கொள்ள ஊக்கப்படுத்துங்கள்.

❖ எல்லா விஷயங்களிலும் குழந்தைக்கு ஆர்வத்தை ஏற்படுத்துங்கள். பந்து ஏன் தண்ணீரில் மிதக்கிறது, சோப்பு ஏன் மூழ்கிவிடுகிறது என்பது போல அவர்களுடன் உரையாடி அறிவியல் பண்பை உருவாக்குங்கள்.

❖ எதையும் அறிவியலுடன் பொருத்திப் பார்க்கும் தேடலை அவர்களுக்கு ஏற்படுத்துங்கள். பிரேக் பிடித்தால் எப்படி கார் நிற்கிறது, பலூன் ஊதினால் ஏன் பெரிதாகிறது, காற்று புகாமல் மூடினால் அடுப்பு ஏன் அணைகிறது என ஒவ்வொரு செயலிலும் அவர்கள் அறிவியல் உண்மைகளைத் தேட்டும்.

❖ தாங்கள் கண்டறியும் விஷயங்களை எழுதி வைக்கவோ, படம் வரையவோ, செல்போனில் போட்டோ எடுக்கவோ சொல்லுங்கள். ஒரு பூ கனியாக மாறுவதைப் படிப்படியாகப் புகைப்படம் எடுத்துப் பதிவு செய்யும்போது இயல்பாக அவர்கள் பரவசம் அடைவார்கள்.

❖ செல்போன், கம்ப்யூட்டர் என எலெக்ட்ரானிக் கருவிகளை உபயோகமான வழிகளில் அவர்கள் பயன்படுத்தும். தவளை கத்தும் ஓசையை பதிவு செய்வது, பட்டாம்பூச்சியைப் புகைப்படம் எடுத்து அதன் இனத்தைக் கண்டறிவது என்று அவர்கள் பழகட்டும்.

❖ வீட்டில் சின்னச்சின்ன ஆபத்திலலாத பரிசோதனைகளை அவர்களாகவே செய்யட்டும். தண்ணீரில் எண்ணெய் மிதப்பது ஏன், அப்படி ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் சில துளி எண்ணெய் மிதக்கும்போது அந்த எண்ணெயில் உப்பு தூவினால் எடை தாங்காமல் மூழ்குவது ஏன், உப்பு கரைந்ததும் மீண்டும் எண்ணெய்த் துளி மேலே வருவது ஏன் என்றெல்லாம் ஆராயும் போது அவர்கள் அறிவியலில் சிறந்து விளங்குவார்கள். ●

## ஆர்வத்துடன் அறிவியல் படிக்கும் குழந்தைகள்!





## அகரம் பயிற்சிப் பட்டறை

அகரம் விதைத் திட்டத்தில் இணைந்து உயர்கல்வி பயிலும் மாணவர்களின் கற்றலை மேம்படுத்தும் வகையில் பல செயல்திட்டங்கள் வகுக்கப்படுகின்றன. அவற்றில் முக்கியமான ஒன்றுதான், அகரம் பயிற்சிப் பட்டறை. மாணவர்களின் செயல்திறன் மற்றும் திறமைகளை மேம்படுத்தவும், அவர்களின் வாழ்க்கைத்திறன்களை மெருகேற்றி எதிர்கால வாழ்வுக்குத் தயார்படுத்தவும் தொடர்ந்து இது செயல்பட்டு வருகிறது.

கல்லூரி இறுதி ஆண்டு பயிலும் அகரம் மாணவர்களுக்கு சென்னையில் உள்ள சத்யபாமா பல்கலைக்கழகத்தில் டிசம்பர் 17 மற்றும் 18 ஆகிய இரண்டு நாட்கள் பயிற்சிப் பட்டறை நடந்தது. சாதி மற்றும் இட ஒதுக்கீடு பற்றிய புரிதல், பாலின சமத்துவம் மற்றும் இளையோரும் சுற்றுச்சூழலும் போன்ற சமூகம் சார்ந்த விஷயங்களை மாணவர்கள் கற்றுக் கொண்டார்கள். சாதி மற்றும் இட ஒதுக்கீடு குறித்து அகரம் குழுவுடன் இணைந்து திரு. பாஸ்கர், பாலின சமத்துவம் குறித்து திருமதி. ஜெய்பேபி, இளையோரும் சுற்றுச்சூழலும் என்ற தலைப்பில் திரு. வெற்றிச்செல்வன் ஆகியோர் பயிற்சி தந்தார்கள். 'இயற்கை என்பது இன்றியமையாத ஒன்று. அதனைப் பேணிக் காப்பது அவசியம்' என்பதையும், 'சாதி வேறுபாடுகளைத் தவிர்ந்து அனைவரும் சமம்' என்பதையும் மாணவர்கள் புரிந்து கொண்டனர். இப்படிப்பட்ட பயிற்சிப் பட்டறைகள், மாணவர்கள் சமூகத்துடன் ஒன்றிணைந்து பயணிக்க வழிவகுக்கின்றன.



## திருச்சியில் பயிற்சிப் பட்டறை!

சென்னையில் உள்ள கல்லூரிகளில் படிக்கும் அகரம் விதை மாணவர்களுக்குப் பயிற்சிப் பட்டறைகள் நடத்துவது போலவே, பிற பகுதிகளிலும் நடத்தப்படுகின்றன. சென்னை தவிர்ந்து பிற மாவட்டங்களில் இளநிலை இறுதியாண்டு பயிலும் விதை மாணவர்களுக்கு திருச்சியில் உள்ள உதயம் சமூக சேவை மைய (Social Service Center) வளாகத்தில் 26.11.2022 மற்றும் 27.11.2022 ஆகிய இரண்டு நாட்கள் பயிற்சிப் பட்டறை நடைபெற்றது.

பாலின சமத்துவம், சாதி, இட ஒதுக்கீடு பற்றிய புரிதல் மற்றும் இளையோரும் சுற்றுச்சூழலும் ஆகியவை பற்றி மாணவர்கள் கற்றுக்கொண்டார்கள். சாதி மற்றும் இட ஒதுக்கீடு குறித்து திரு. ராபர்ட் சந்திரமோகன், இளையோரும் சுற்றுச்சூழலும் என்ற தலைப்பில் திரு. பாலசுப்பிரமணியன் (பாமயன்), பாலின சமத்துவம் குறித்து திருமதி. ஜெய்பேபி ஆகியோர் விளக்க, திரு. ராஜேஷ் இந்த மூன்றையும் தொகுத்து வழங்கினார். சமூகம் பற்றிய பெரும் புரிதலை மாணவர்களுக்கு இந்தப் பயிற்சிப் பட்டறை ஏற்படுத்தியது.





## விதை பயிற்சிப் பட்டறை!

2022-ம் ஆண்டு விதைத் திட்டத்தில் புதிதாக இணைந்து உயர்கல்வி படிக்கும் மாணவர்களுக்கு 19.11.2022 மற்றும் 20.11.2022 ஆகிய இரண்டு நாட்கள் சென்னை சத்யபாமா பல்கலைக்கழகத்தில் பயிற்சிப் பட்டறை நடந்தது. இதில் 100 மாணவர்கள் பங்கேற்றனர். முதல் நாள் அன்று மாணவர்களுக்கான தன்னம்பிக்கைப் பயிற்சி கொடுக்கப்பட்டது. அதோடு பெற்றோர்களுக்கு அகரம் விதைத் திட்டத்தின் செயல்பாடுகள் பற்றிய புரிதல் வழங்கப்பட்டது.

அதைத் தொடர்ந்து இந்த பயிற்சிப் பட்டறையில் திருமதி. மகாலட்சுமி, 'வளர் இளம் பருவத்தில் மாணவர்களுக்கு என்ன மாதிரியான மாறுதல்கள் வருகின்றன' என்பது பற்றியும், திருமிகு. இவன் பாரதி, 'ஆண் - பெண் சமத்துவம்' பற்றியும் புரிதல்களை ஏற்படுத்தினர். வளர் இளம் பருவத்தில் சந்திக்கும் சவால்களைச் சமாளித்து வாழ்க்கை மேம்பாட்டுக்கு எப்படிச் செயல்படுவது என்றும், ஆண் பெண் சமத்துவம் பற்றிய சமூகப் புரிதல்களையும் மாணவர்கள் பெற்றனர்.



# முட்டாளி என்கிற முத்திரை!



ஒரு வகுப்பறை. குறும்புக்கார மாணவர்கள் சிலர் சேர்ந்து ஒரு விஷயம் செய்தனர். ஒரு ஸ்டிக்கரில் 'நான் ஒரு முட்டாளி' என்று பெரிதாக எழுதி, அதை ஒரு மாணவனின் முதுகுப்புக்கமாகச் சட்டையில் ஒட்டிவிட்டனர். இந்த விஷயத்தை அவனிடம் சொல்லக்கூடாது என்று மற்ற மாணவர்களை எச்சரிக்கையும் செய்துவிட்டனர். அதனால் யாருமே அவன் முதுகில் ஸ்டிக்கர் இருக்கும் விஷயத்தைச் சொல்லவில்லை. எல்லோரும் அவனைப் பார்த்து அடிக்கடி சிரித்தபடி இருந்தனர். ஆனால், அவனுக்கு 'தன்னைப் பார்த்து என் எல்லோரும் சிரிக்கிறார்கள்' என்ற விஷயம் புரியவே இல்லை.

கணித ஆசிரியர் தன் பாடவேளைக்காக வகுப்பறைக்குள் வந்தார். அவர் எப்போதும் வகுப்பறையை ஒரு சுற்று சுற்றியபடியே பாடம் நடத்துவார். அப்படிச் சுற்றி வந்தபோது, நடந்ததைப் புரிந்துகொண்டார். மாணவர்களுக்குக் கணிதத்தை விட முக்கியமான வாழ்க்கைப்பாடம் கற்றுத் தர வேண்டும் என முடிவெடுத்தார்.

கடினமான கணக்கு ஒன்றைக் கரும்பலகையில் எழுதினார். 'இதற்கு யாருக்கு விடை தெரியும்?' என்று கேட்டார். வகுப்பில் மற்ற எல்லோரும் அமைதியாக இருக்க, 'முட்டாளி' என்று ஸ்டிக்கர் ஒட்டப்பட்ட மாணவன் கையைத் தூக்கினான். வகுப்பில் மீண்டும் சிரிப்பு அலை பரவியது. ஆசிரியர் அவனைக் கூப்பிட்டு, கரும்பலகையில் விடை எழுதச் சொன்னார். அவன் மிக எளிதாக அந்தக் கணக்கை ஸ்டெப் பை ஸ்டெப்பாகப் போட்டு விடையை வரவழைத்தான்.

"எல்லோரும் இவனுக்குக் கைத்தட்டுங்கள்" என்று வகுப்பறைக்கு உத்தரவிட்டார் ஆசிரியர். அதன்பின் அந்த மாணவனின் முதுகில் இருந்த ஸ்டிக்கரைப்

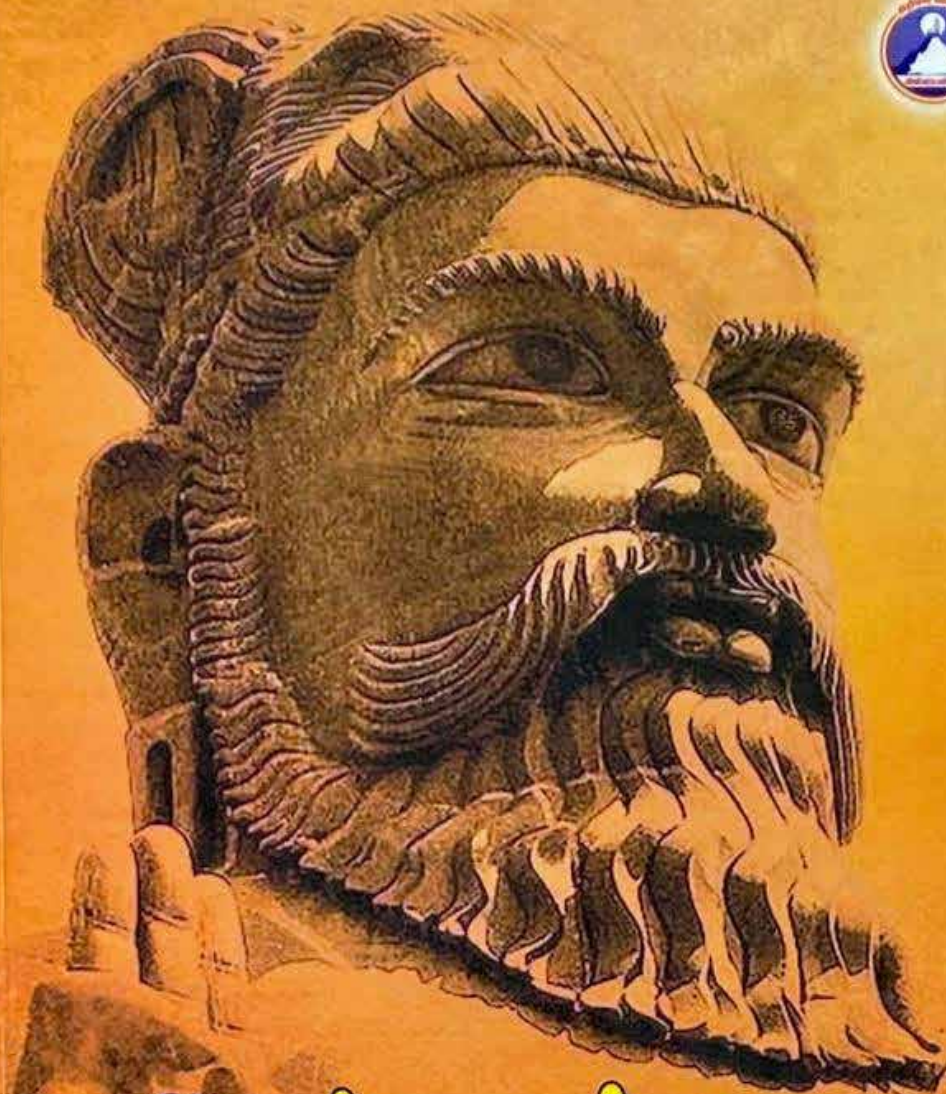
பிய்த்து அவனிடம் காட்டினார். வகுப்பறையைத் திரும்பிப் பார்த்தார். அதை ஒட்டிய மாணவர்கள் தலைகுனிந்தார்கள்.

"நான் யாரையும் தண்டிக்கப் போவதில்லை. இரண்டு பாடங்களைச் சொல்லப் போகிறேன். அவை உங்கள் வாழ்க்கைக்கு உதவும். முதலில் சொல்வது உங்களுக்கான பாடம்" என வகுப்பறையைத் திரும்பிப் பார்த்துச் சொன்னார்.

"வாழ்க்கைமுழுக்கயாராயிரோ உங்களுக்கு ஏதேனோ முத்திரைகளைக் குத்துவார்கள். உங்கள் திறமையைச் சந்தேகப்பட்டு உங்களை முடக்கிவிடுவார்கள். அவை உங்கள் முன்னேற்றத்தைத் தடுத்துவிடும். இப்போதுகூட இந்த மாணவன் தன் முதுகில் இருந்த 'முட்டாளி' என்ற ஸ்டிக்கரை நம்பியிருந்தால், புத்திசாலியாக இந்தக் கணக்கைப் போட்டிருக்க முடியாது. மனிதர்கள் இப்படி உங்களுக்குக் குத்தும் முத்திரைகளை அலட்சியப்படுத்துங்கள். வாழ்நாள் முழுக்கக் கற்றுக்கொண்டு முன்னேறுங்கள்" என்று வகுப்பறைக்கு புத்தி சொன்னார்.

பிறகு அந்த மாணவனிடம் திரும்பினார். "இந்த மாணவனுக்கு இன்று ஏற்பட்ட நிலைமை யாருக்கும் வாழ்க்கையில் வந்துவிடக்கூடாது. வகுப்பில் இத்தனை பேர் இருக்கிறீர்கள். யாருமே இந்த மாணவனிடம், உன் முதுகில் இப்படி ஒரு ஸ்டிக்கர் இருக்கிறது" என்று சொல்லவில்லை. அப்படியானால், உண்மையான நண்பர்கள் யாரும் இங்கு இவனுக்கு இல்லை என்றே தோன்றுகிறது. வாழ்வில் எப்படிப்பட்ட சூழலிலும் நமக்காக எதையும் நல்ல நண்பர்களைச் சம்பாதிக்க வேண்டும்" என்றார்.

புதிய பாடங்களைக் கற்றுக்கொண்ட வகுப்பறை, ஆசிரியருக்கு நன்றி சொன்னது. ●



# தீருக்குறள் 100

வள்ளுவர் வழியில் வாழ்ந்தவர்கள் வரலாற்றுடன் குறள்

◆ சிவகுமார்



பூமிக்குள்  
ஆழ்துளைக் கிணறு  
தோண்டி தண்ணீரைத்  
தேட வேண்டாம்.  
வானத்திலிருந்து  
தண்ணீரைப் பெற  
வழி தேடுவோம்.  
அதற்காக...  
மண்ணில்  
மரங்கள் நடுவோம்!



மதிப்பிற்குரியவர்களுக்கு...



**காட்டன்**

Shop online @ [www.ramrajcotton.in](http://www.ramrajcotton.in)

கம்பெனி ஷோரூம் மற்றும் முன்னணி ஜவுளி நிறுவனங்களில் கிடைக்கும்

Follow us [f](https://www.facebook.com/RamrajCottonofficial) RamrajCottonofficial [i](https://www.instagram.com/ramrajcotton) ramrajcotton [y](https://www.youtube.com/channel/UC...) ramrajcottonmedia

- வேஷ்டிகள்
- சர்ட்டுகள்
- பனியன்கள்



If undelivered  
please return to

யாதும்

தரு மீடியா (பி) லிட்.,  
10/55, ராஜா தெரு, மேற்கு மாம்பலம்,  
சென்னை - 600 033.  
போன்: 99529 20801