

மூன்று
மாதத்திற்கு
ஒருமுறை
வரும்

கனவு

ஏப்ரல்
2017

இளையோர் தலைமைத்துவம் வளர்த்தெடுப்பதற்கான

இதழ்

7

பாடலை

படிமப்போட



நன்கொடை ₹20/-

தனிச்சுற்றுக்கு மட்டும்

அலுவலகத் திறப்பு விழா

வின் குளோபல் எம்பவர்மெண்ட் இந்தியா
சார்பாக வெளியிடுபவர்
தே. சைலட் மோனி
27, வையர்லெஸ் ரோடு,
குறிஞ்சி நகர் மேற்கு, கே.கே. நகர்,
திருச்சி - 620 021, தமிழ்நாடு

வின் குளோபல் எம்பவர்மெண்ட் இந்தியா
சார்பாக அச்சிடுபவர்:
செந்தில் பேப்பர் மார்ட், கடலூர்
வரைகலை:
மேரிபா ஸ்கீர்ன்ஸ், கடலூர்

தலைமை ஆலோசகர் மற்றும்
ஆசிரியர்:
கிரேக் பியூ

ஆசிரியர்கள்:

I. ஜோசப் சகாயராஜ்
கந்தர். G.
அப்டகீர்
S. சுவா

K. சுரேஷ் கண்ணா
C. ராஜாமணி
A. செல்வநாதன்
C. ஏழமலை

M. கென்ஷா ஜோன்ஸ்சேகர்
வசந்தி. B.
S. ஆதியா
P. சுரேஷ்
S. வெய்சி டயானா
S. அருளாசி

உள்ளே...

- 1 என் பேனாவிலிருந்து...
- 5 மன உறுதி
- 10 நம் எதிர்காலத்திற்கான பார்வை
- 12 பொது அறிவு
- 13 அளவு மிஞ்சினால்
- 16 கார்தி... மகாத்தமா...
- 17 மருத்துவத் துறை
- 22 குறிக்கோள் - குறித்தல்
- 26 Know English
- 27 என் வாழ்க்கைக் கனவு



24.01.2017 செவ்வாய்க்கிழமை அன்று மாலை 5.30 மணிக்கு
சிறப்பாக நடைபெற்ற நமது விஷன்ஸ் இந்தியா
அலுவலகத் திறப்பு விழா

**இலக்குகள் நமக்கு ஒரு அழகாபடி,
உங்கள் இதயமே உங்களை சரியான அழியல் ஊக்கமளித்து அழிநடத்தும்**

- ரஷித் ஒகன்லாரு

அன்புநண்பர்களே,

உங்களின் எதிர்காலத்தைக் குறித்து எப்போதேனும் நீங்கள் சிந்தித்ததுண்டா? ஒரு வயது வந்த நபராக நீங்கள் ஆகும்போது உங்களின் வாழ்க்கை எப்படி இருக்க வேண்டும்? நீங்கள் என்ன விதமான வேலைக்குப் போகவேண்டும்? நீங்கள் விரும்பும் குடும்பம் எப்படி அமைய வேண்டும்? உங்கள் வாழ்நாளில் நீங்கள் எதைக் காண வேண்டும் அல்லது அனுபவிக்க வேண்டும் அல்லது நிறைவேற்ற வேண்டும் என சிந்தித்ததுண்டா?

இந்த விதமான எண்ணங்களை எல்லாம் வாழ்வின் இறுதியில்தான் பலரும் சிந்தித்துப் பார்க்கின்றோம். அது காலம் கடந்த செயல்பாடு. இளமை பருவத்திலேயே இந்தக் கேள்விகளுக்கான பதில்களை நீங்கள் கண்டறிந்து உங்களின் எதிர்காலம் குறித்த தொலைநோக்கு பார்வையை உருவாக்கிக் கொள்ளவேண்டும். உங்களின் மனதில் இருந்து உருவாகும் அந்த பதில்கள்தான் உங்களை வழிநடத்தி உங்களுக்கான வாழ்க்கை வரைபடத்தை உருவாக்கித் தரும்.

நாம் நமது பள்ளிப் படிப்பை / கல்லூரிப் படிப்பை முடித்துவிட்டு வேலைதேட ஆரம்பிக்கும் காலகட்டம்தான் நமது வாழ்வின் மிக முக்கியமான தருணமாகும். இக்காலக்கட்டத்தில் நீ எடுக்கும் முடிவுதான் உனது வாழ்க்கையில் - நீ எங்கு வாழ வேண்டும், ஒவ்வொரு நாளும் நீ என்ன செய்ய வேண்டும், யாருடன் நீ வாழ வேண்டும், எவ்வளவு சம்பாதிக்க வேண்டும் என்கின்ற கேள்விகளுக்கு அச்சாரமாக அமையும். நமது வேலை நமது வாழ்வின் அர்த்தத்தை தீர்மானிக்கும் மிக முக்கியமான காரணிகளில் ஒன்றாகத் திகழ்கிறது. ஆகவே, இவற்றைப் பற்றி சிந்திக்கத் துவங்குவதற்கும், பல்வேறு வாய்ப்புகள் குறித்து ஆராய்வதற்கும், மாணவனாக இருக்கும் நாட்கள் முடிந்த பிறகு என்ன வாழ்க்கை என்பது குறித்து உன்னைத்தயார்படுத்திக் கொள்வதற்கும் இதுதான் சரியான காலம்.

உங்களில் பலர் மேல்நிலைப் பள்ளி படிப்பை முடித்தவுடன் பல்கலைக் கழகம் சென்று உங்களின் கல்வியை தொடர விரும்புவீர்கள். அற்புதம்! மற்றவர்களுக்கு ஏதாவது ஒரு வேலையில் சேரவேண்டும் அல்லது ஒரு குறிப்பிட்ட தொழிற்சாலையிலோ அல்லது வர்த்தகத்திலோ தொழில்நுட்ப பயிற்சி பெறுவதிலோ சேரவேண்டும் என்ற எண்ணம் இருக்கும். அருமை! சரியான அல்லது தவறான பதில் என்ற ஒன்று இல்லை. எது உங்களுக்கு சிறந்தது என்று நீங்கள் நினைக்கின்றீர்களோ, அதுதான் சிறந்த பதிலாக இருக்கும்.

இதற்காக பின்வரும் சில வழிமுறைகளை நீங்கள் பின்பற்றலாம்.

1. எல்லாவகையான வாய்ப்புகளுக்கும் உனது மனதை திறந்து வைப்பது - இது நீ இதற்கு முன் எப்போதும் சிந்தித்திராத பல யோசனைகளைத் தரும்.
2. பல்வேறு வேலைகளில் பணிபுரியும் நபர்களுடன் பேசுவது - குறிப்பாக, உனது சமூகத்திற்கு வெளியே வசிப்பவர்களிடம் நீ கொஞ்சம் அறிந்துள்ள அல்லது அறிந்திராத வேலைகள் குறித்து, அவர்களிடம் கேள்விகள் கேட்டு அது குறித்த தகவல்களை சேகரிப்பது.
3. உதவிகள் கேட்பது - ஆசிரியர்கள், பக்கத்து வீட்டுக்காரர்கள், கடை முதலாளிகள், குடும்ப நண்பர்கள், சமூகத்தில் உள்ள தலைவர்கள், தன்னார்வத் தொண்டு நிறுவனத் தலைவர்கள் போன்றோரிடம் கலந்துரையாடு. அவர்கள் பல வழிகளில் உனக்கு உதவிட முன் வரலாம்.
4. உதவித்தொகை குறித்த தேடல்கள் - இளைஞர்கள் பயிற்சிகள் பெற்றுக் கொள்ளவும், பள்ளிகளில் சேர்வதற்கும், இடைக்காலப் பயிற்சிகள் பெறுவதற்கும் நிறைய வாய்ப்புகள் இலவசமாக அல்லது குறைந்த கட்டணத்தில் கிடைத்திட வாய்ப்புகள் உள்ளன. குறிப்பாக கிராமப்புற பகுதிகளில் இருந்து வரும் இளையோருக்கும், குறைவான வருமானம் உள்ள குடும்பங்களிலிருந்தும், பின்தங்கிய சமூகங்களிலிருந்தும் வரும் இளையோருக்கு இன்னும் அதிகமான வாய்ப்புகள் உள்ளன.

5. உனது இலக்கை எழுதி வைப்பது - உனது இலக்கை எழுதி வைத்துக்கொண்டு, அதனை அடைவதற்கான ஒரு விரிவான திட்ட செயல்முறைகளை உருவாக்கு; உனது வாழ்க்கை வரைபடத்தை வரைந்தீடு.
6. உனது குடும்பத்தோடு பேசுவது - உனது எதிர்காலத்தைக் குறித்து நீ என்ன சிந்திக்கிறாய், உனக்கு எதில் ஆர்வம் உள்ளது என்பதை உனது குடும்பம் அறிந்து கொள்ளட்டும். உனது யோசனைகளை அவர்கள் ஊக்குவித்தால், உனக்கு இப்போதே உதவக்கூடிய ஆதரவு தளம் உள்ளது. அவர்கள் உனது யோசனைகளை ஊக்குவிக்காவிட்டாலும், நம்பிக்கையை மட்டும் விட்டுவிடாதே. வாய்ப்புகள் பல உள்ளன. உனது கனவுகளை விட்டுவிடாதே. பள்ளிப் படிப்பை முடித்தவுடன் திருமணம் செய்து கொண்டு குழந்தைகள் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்ற சமூக அழுத்தம் உள்ளதால் **இந்த நம்பிக்கை**, குறிப்பாக இளம் பெண்களுக்கு மிகவும் அவசியமானது.
7. உனக்கு ஆர்வமுள்ளவற்றை செயல்படுத்தும் வழிமுறைகள் மற்றும் தேவைகள் குறித்து கற்றுக்கொள். அடுத்து நீ என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை மட்டும் அறிந்து கொள்வதோடு மட்டுமல்லாது, அதனை எப்படி அடைய வேண்டும் என்பதை தெரிந்து கொள்வதுதான் மிக முக்கியமானது.

உனது எதிர்காலத்தை வடிவமைக்கும் ஆற்றல் உன்னிடமே உள்ளது. இது குறித்து சிந்திக்க ஆரம்பிக்க கடைசி நிமிடம் வரை காத்திருக்காதே. உனது இலக்கு அல்லது திட்டம் குறித்து சிந்திக்க இதுவே சரியான தருணம். எதிர்காலம் வாய்ப்புகள் நிறைந்தது. ஆகவே இந்த காலத்தை முழுமையாகப் பயன்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

தங்கள் உண்மையுள்ள,

கிரேக் பியூ

வின் செயல் இயக்குநர்

E-Learning ஆசிரியர்களுக்கான பயிற்சிப் பட்டறை



Visions நிறுவனமானது இந்தியாவில் 8 பள்ளிக் கூடங்களிலும், 1 மாலை நேரக் கல்வி மையத்திலும் **E-Learning Program** நடத்தி வருகிறது.

இன்றைய தொழில்நுட்பம் மூலம் சிறார்கள் கல்விப் பயின்றிட வாய்ப்புகள் உருவாக்கப் பட்டுள்ளது. தொழில் நுட்பத்தை பயன்படுத்தும்போது இளையோர்கள் வேகமாக கற்றுக் கொள்கின்றனர். சிந்தனைத் திறன், ஆராய்ச்சித் திறன், பகுப்பாய்வுத் திறன், தருக்க (logical) திறன் - சிறார்களுக்கு மேம்படுகிறது. படிப்பில் பிடிமானம் ஏற்படுகின்றது.

இத்திட்டத்தை வழிநடத்தும் 18 ஆசிரியர்கள், 6 நிர்வாகிகளுக்கு பயிற்சிப் பட்டறை ஜனவரி 26, 27 ஆகிய தேதிகளில் கன்னியாகுமரி மாவட்டத்தில் நடைபெற்றது.



மனஉறுதி

மற்றும் தொலைநோக்கும் பார்வை பெற்றிருப்பதன் சக்தி



உன்னைக் குறித்து உனக்கு ஏதாவது கனவுகள் உள்ளதா? நீ விரும்பும் உனது எதிர்காலம் எப்படி அமைய வேண்டும் என்பது குறித்து உன்னிடம் யோசனை ஏதாவது இருக்கிறதா? வைரவனிடன் வாழ்க்கைக் கனவுகள் இருந்தது, கனவுகள் மெய்பட மிகவும் உழைத்தார். அவரைப்போல செயல்பட்டால் நீயும் உனது எதிர்காலத்தை வடிவமைத்துக் கொள்ள முடியும். உனது இலக்கை கண்டுபிடி. கடினமாக உழை. ஒருபோதும் விட்டுக் கொடுக்காதே. பின்னடைவுகள் வரும், பிரச்சனைகள் வரும். அவற்றை உடைத்தெறியும் உறுதி கொண்டிரு. எல்லோரும் ஏதோ ஒரு இடத்தில் இருந்தே இந்த நிலைக்கு வந்துள்ளார்கள் என்பதை நினைவில் வை. கடினமான உழைப்பு இல்லாமல்

யாரும் வெற்றி பெற்றவராகிவிடவில்லை. சில மனிதர்கள் மற்றவர்களை போல் கடினமாக உழைப்பதில்லை. கடினமாக நீ உழைத்து, உனது இலக்கை நீ அடைந்த பின் உனது உழைப்பின் உண்மையை நீ உணர்வாய். உனது எதிர்காலத்தை எப்படி நீ வடிவமைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதை அறிந்து கொள்ள உதவும் இந்த வைரவனின் கதையை பார்ப்போமா?!

வைரவன் தமிழ்நாட்டின் குக்குராமம் ஒன்றில் பிறந்து வளர்ந்தவர். தான் மருத்துவராக வேண்டும் - என ஆசைப்பட்டார், கனவு கண்டார். அவருடைய குடும்பத்தில் இதுவரை யாரும் மருத்துவராக வரவில்லை. ஏன் அவர் வாழ்ந்த பகுதியிலிருந்து கூட இதுவரை யாரும் மருத்துவராக வரவில்லை. எனவே அவரது கனவு நனவாக வழிகாட்டுபவர்கள் யாரும் அப்போது அவருக்குக் கிடைக்கவில்லை. எனவே வைரவன் கடினமாக உழைத்தீட முடிவெடுத்தார். தமிழிலேயே பாடங்களை படித்தீடும் நிலைமையிலும் ஆங்கிலத்தில் எழுதிடவும் படித்தீடவும் முயன்றார். ஆங்கிலம் எல்லா நிலையிலும் தனக்கு உதவும் என அவர் அறிந்திருந்ததால் வெட்கப்படாமல் ஆசிரியர்களிடம் உதவி கேட்டார். மிகக் கடுமையாக உழைத்தார். மன அழுத்தங்களிலிருந்து விடுபடுவதற்காக உடற்பயிற்சியும் மேற்கொண்டார்.

உயர்நிலைப் பள்ளி படிப்பின்போது சில தவறுகளை வைரவன் செய்தார். குறிப்பாக தவறான நண்பர்களோடு சேர்ந்து கொண்டு ஊர் சுற்ற ஆரம்பித்தார். இந்நிலையில் அவரது பெற்றோர்கள் இவரை பொறியாளராக ஆக்கிட வேண்டும் என முயற்சி மேற்கொண்டனர். தனது இளைய சகோதரனை கவனித்தீட வேண்டிய கட்டாயமும் இவருக்கு இருந்தது. தனது கனவு எட்டாத கனியாகிவிடுமோ என பயந்தார். அவருக்கு வழிகாட்ட யாருமில்லை. தான் தனது இலக்கை அடைந்தீட வேண்டுமானால் தன்னை வழிநடத்தீட ஒருவர் வேண்டுமென உணர்ந்து ஆசிரியர் ஒருவரிடம் உதவி கேட்டார். அவரும் அவருக்கு வழிகாட்டீட முன்வந்தார்.

ஆசிரியரின் வழிகாட்டுதலில் தனது ஆங்கில அறிவை மிகவும் சிறப்பாக வளர்த்துக் கொண்டார். பள்ளிப் படிப்பை முடிந்ததும் பெற்றோர்கள் விரும்பியபடி பொறியாளராக அவர் விரும்பவில்லை. மாறாக, மருத்துவராக மாற விரும்பினார். அதை தனது பெற்றோரிடம் எந்தத் தயக்கமும் இன்றி தெரிவித்தார். மருத்துவப் படிப்பையும் அமெரிக்காவில் படிக்க வேண்டுமென்று ஆசைப்பட்டார். அமெரிக்காவில் மேல்படிப்பு படிக்கத் தேவையான பல தேர்வுகளை எழுதினார். அவரது விண்ணப்பம் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டதும், யாரும் எதிர்பாராக வகையில் அமெரிக்கா பயணமானார்.

அமெரிக்காவில் வைரவன் சந்தீத்த போராட்டங்கள் பல. முதலில் தவறான படிப்பைத் தேர்ந்தெடுத்தார். வேதியியல் மிகவும் கடினமாக இருந்தது அவருக்கு. அவரது அமெரிக்க கல்லூரி தோழன் ஒருவர் அவருக்கு மிகவும் உதவியாக இருந்தார். போக, போக ஆங்கிலத்தில் சரளமாக எழுதவும் பேசவும் அவரால் முடிந்தது. தன்னுடைய வாழ்வின் வளர்ச்சிக்கு உதவும் நண்பர்களைக் கண்டறிந்து அவர்களோடு பழகினார், பயணித்தார். வாழ்வில் பாதிளவு சாதித்து விட்டதாக உணர்ந்தார். கல்லூரி படிப்பு முடித்து மருத்துவப் படிப்பில் சேர்ந்தீட மிகவும் கஷ்டப்பட்டார். மருத்துவப் படிப்பிற்கு நுழைவுத் தேர்வு மதிப்பெண்கள் போதுமானதாக அமையவில்லை. தோல்வி நிலைக் குறித்து துவண்டு போகவில்லை. மீண்டும் மீண்டும் முயற்சித்தார். ஒவ்வொரு முறையும் தன்னை இன்னும் அதிகமாக தயார் படுத்தினார். மேலும் ஒரு ஆண்டு கல்லூரியில் தங்கீப் படித்தார். நிறைய பணம் தேவைப்பட்டது. அதற்காக பல்கலைக் கழகத்தின் ஆராய்ச்சி கூடங்களில் பணிபுரிந்தார்.



இறுதியாக 5 ஆண்டு தொடர் போராட்டத்திற்குப் பின்பு மருத்துவப் படிப்பிற்கான தகுதி மதிப்பெண்களைப் பெற்றார். இருப்பினும் அவர் விரும்பிய கல்லூரியில் சேர்ந்திட முடியவில்லை. இந்தியாவில் இருந்த பெற்றோர் அவருக்கு உதவிட விரும்பினர். ஆனால் எப்படி உதவுவது என அவர்களுக்குத் தெரியவில்லை. இந்நிலையில் அவருக்கு அவரது அமெரிக்க நண்பர் மிகவும் பக்கபலமாக இருந்தார். மேலும் ஒரு ஆண்டு எடுத்துக் கொண்டு ஆய்வகத்தில் வேலை செய்து பணம் சம்பாதித்தார்.

ஒரு ஆண்டு முயற்சிக்குப் பின்பு அவர் விரும்பிய மருத்துவக் கல்லூரியில் இடம் கிடைத்தது. அவர் நினைத்ததைவிட மருத்துவப் படிப்பு மிகவும் கடினமாக இருந்தது. முதல் ஆண்டில் நினைத்தபடி நிறைய மதிப்பெண்கள் எடுக்க முடியவில்லை. ஆனால் அனைத்து பாடங்களிலும் தேர்ச்சி பெற்றார். 4 வருட மருத்துவப் படிப்பு முடிந்தது. இந்நிலையில் காது, மூக்கு, தொண்டை (ENT) நிபுணராக வேண்டும் என விரும்பினார். ஆனால் அதற்கு இடம் கிடைக்கவில்லை.

இன்னும் ஒரு ஆண்டு இடைவெளி எடுத்துக் கொண்டு மிகவும் கடினமாக உழைத்தார். நிறைய வாசித்தார், கற்றுக் கொண்டார், ஆராய்ச்சிக் கட்டுரைகள் எழுதினார். அவரது கட்டுரைகள் புகழ்பெற்ற இதழ்களில் பிரசுரமானது. அவர் கூர்ந்து நோக்கப்பட்டார். தனது கடின முயற்சியின் விளைவாக மருத்துவ மேற்படிப்பில் சேர்ந்தார். இரண்டு வருடங்கள் முடிந்தன. வயதும் 28 ஆனது. நீண்ட நாட்கள் குடும்பத்தைப் பிரிந்து இருந்து விட்டோம், எனவே பெற்றோருக்கு மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்க வேண்டும் என நினைத்து 11 ஆண்டுகள் போராட்டத்திற்குப் பிறகு திருமணம் செய்து கொள்ள முடிவெடுத்தார்.

ரம்யாவுடன் 2016-ஆம் ஆண்டு அக்டோபர் மாதம் வைரவனுக்கு நாச்சியாபுரம் கிராமத்தில் திருமணம் நடந்தது. அமெரிக்க நண்பர்கள் பலரும் திருமணத்திற்கு வந்திருந்தனர். அதன்பின் அமெரிக்காவில் வரவேற்பு நிகழ்ச்சி நடந்தது. தற்போது வைரவன் மூன்றாம் ஆண்டு மருத்துவ மேற்படிப்பு படித்துக் கொண்டிருக்கிறார். ஒவ்வொரு நாளும் கடினமாக உழைக்கின்றார். அவரது குடும்பம் அவருடன் முன்பிருந்ததைவிட மிகவும் நெருக்கமாக உள்ளது.

வைரவனுக்கு இது ஒரு எளிதான பயணமல்ல. தமிழ்நாட்டின் கிராமப்புற பகுதியில் இருந்து வந்த இளைஞருக்கு காது, மூக்கு, தொண்டை மருத்துவராக பணியாற்ற இன்னும் இரண்டு ஆண்டுகளே உள்ளது. இதற்காக இவர் நிறைய நேரத்தை, நிறைய பொறுமையை, நிறைய முயற்சியை, தனிப்பட்ட முறையில் நிறைய இழப்புகளையும் முதலீடாகக் கொடுத்துள்ளார். இவர் நிறைய தவறுகளை செய்திருக்கிறார். நிறைய துன்பங்களை சந்தித்திருக்கிறார். தன்னிடத்திலும் கூட சந்தேங்களை கொண்டிருந்தார். மற்றவர்கள் மேலும் சந்தேகங்கள் இருந்தது. தனக்கு உதவும்படி பலரிடம் வேண்டியிருக்கிறார். ஆனால், மிக முக்கியமாக தனது முயற்சியை மட்டும் எப்போதும் விட்டுவிடவே இல்லை.

விரைவில் அவரது கனவு மெய்ப்பட போகிறது. நாமும் வாழ்த்துவோம்.

இது ஒரு உண்மைக் கதை!



இளையோரை வழிநடத்தும் தன்னார்வலர்களுக்கான

தலைமைத்துவ பயிற்சி முகாம்!



இளையோரை வழிநடத்தும் 24 தன்னார்வலர்களுக்கான தலைமைத்துவ பயிற்சி முகாம் ஜனவரி 21-22 ஆகிய தேதிகளில் திருக்கோவிலூரில் நடைபெற்றது.

1. பொது சுகாதாரமும் தன் சுத்தமும்
2. நேர்மறை சிந்தனைகளும், சுய விழிப்புணர்வும்
3. வாழ்வின் எதிர்காலத்தைத் திட்டமிடுதல்
4. தொழில் நுட்பம்
5. அவசரக் கால - முன் திட்டமிடல்

ஆகிய தலைப்புகளில் இந்தத் தலைமைத்துவப் பயிற்சி முகாம் நடைபெற்றது.



பலமே வாழ்வு, பலனீனமே மரணம்! - விவேகானந்தர்



இளைஞர்களின் உருக்காட்சி விவேகானந்தர்



பிரகாசமான கண்கள் மகான் ஆகப்போவதை முன்னதாகவே சுட்டுவதாய் அமைந்திருந்தன.

கடவுள் எப்படிப்பட்டவர்? எப்படியிருப்பார்? எப்படி காட்சி தருவார்? போன்ற கேள்விகள் நரேந்திரனிடம் இயல்பாகவே காணப்பட்டன. காலப்போக்கில் இந்த கேள்விகளுக்கு விடை கண்ட பிறகுதான் மறுவேலை என்ற நிலைக்கு நரேந்திரன் மாறிவிட்டார்.

அப்போது சுவாமி இராமகிருஷ்ண பரமஹம்சரைப் பற்றி கேள்விப்பட்ட நரேந்திரன் கடவுளைப் பற்றி அறிவதற்காக அவரிடம் செல்கிறார். நரேந்திரனைக் கண்டவுடனே முன்பல காலம் நட்பிருப்பது போல பேசிய இராமகிருஷ்ணர், உனக்காகத் தான் இவ்வளவு நாட்கள் காத்திருந்தேன். ஏன் தாமதமாக வருகிறாய்? என்னோடு வா என அணைத்துக் கொள்கிறார். இராமகிருஷ்ணரின் தீர்க்கதரிசனத்தில் நரேந்திரனைப் பற்றி அவர் அறிந்து கொண்டார்.

எனது மரணத்தின் பின்னர் எதைப் பற்றியும் கவலைப்படாது உலக மக்களின் விடிவுக்காகவும் இறையணர்வின் மகத்துவத்தை வெளிப்படுத்துவதற்காகவும் பாடுபடுவதற்கு நீயே பொருத்தமானவன் என்ற தனது குருவின் வேதவாக்கீர்கிணங்க எல்லாவற்றையும் துறந்து தாய்நாட்டுக்காகவும் மக்களுக்காகவும் வீறுகொண்டு சேவை செய்யத் துணிகிறார் விவேகானந்தர்.

மகத்தான இறையணர்வு அனைவரிடத்திலும் உண்டு. அதனை வெளிப்படுத்துவதே மனித வாழ்க்கையின் தத்துவ நோக்கம். வெறும் புத்தகங்களை படித்துக் கொண்டு கற்பனா உலகத்தில் வாழ்வதில் அந்த இறையணர்வு கிடைத்துவிடப் போவதில்லை. அந்த மகத்துவமான உணர்வு உணரப்பட வேண்டிய ஒன்று. அவ்வாறு உணரப்பட்டவுடன் மனித சேவையே மனதில் முன்னிற்கும் என்ற கோட்பாட்டை அதிகம் வலியுறுத்திய விவேகானந்தர் இந்திய இளைஞர்களை தனது அறப் போராட்டத்தில் இணைவதற்கு அழைத்தார்.



பாரத நாட்டு மக்களை நேரடியாக சந்தித்து அவர்களின் குறைகளைத் தீர்க்க. வெறும் கமண்டலத்துடன் மட்டும் புறப்பட்டு பல்வேறு சேவைகளை செய்யத் தொடங்கினார். குறிப்பாக, மக்கள் சோம்பேறிகாக இருப்பதையும், அதுவே அவர்களின் முன்னேற்றுத்துக்குத் தடையாக இருப்பதையும் உணர்ந்து,

இளைஞர்களே எழுந்து நில்லுங்கள். தோல்வியில் துவண்டு வறுமையில் வாடிக்கொண்டிருக்கும் சமுதாயத்தை பலமான கரங்களால் மாற்றியமைப்போம். பலவீனமாக இருக்கிறோமே என வருத்தப்படாதீர்கள். பயந்து கொண்டே வாழ்வதில் எந்த அர்த்தமும் இல்லை. பயத்திற்கு ஒரே பரிகாரம் வலிமையைக் குறித்து சிந்திப்பதுதான். அளவற்ற தன்னம்பிக்கை பயத்தை விரட்டிவிடும். பயங்கரமான வேகத்துடன் செயல்புரிவதன் மூலமே வெற்றி இலக்கை விரைவில் அடைய முடியும். என்னோடு வாருங்கள். உங்களுக்கு தோள் கொடுக்க நான் தயாராக இருக்கிறேன் என்று இளைஞர்களுக்கு தன் வீரக்குரலால் அழைப்பு விடுத்தவர் சுவாமி விவேகானந்தர்.

தனது இரத்தத்தால் இளைஞர்களுக்கு கடிதம் எழுதி அனைவர் மனதிலும் மகாகாவியம் படைத்து இறந்த பின்னும் குருவாக வாழ்ந்துக் கொண்டிருக்கும் விவேகானந்தரின் வீர வரலாறு மிகச் சுவையானது. அவர் பட்ட கஷ்டங்கள், நேர்ந்த இன்னல்கள் எல்லாவற்றையும் உடைத்தெறிந்து மின்னிமிளிர்ந்து புதிய பாதைக்கு வழிகாட்டிய பெருந்துறவி.

எத்தனையோ துறவிகள் வாழ்ந்திருக்கிறார்கள். ஆனாலும் அவர்களில் வீரத்துறவி என்றழைக்கப்படுபவர் விவேகானந்தர் மட்டுமே. உடல், சொல், செயல் அனைத்திலும் சமுதாயத்துக்காக வாழ்ந்து காட்டி இன்றும் இளைஞர்களிடையே வீரமகனாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் விவேகானந்தரின் வரலாற்றைக் காண்போம்.

நரேந்திரன் என்ற இளமைக்கால பெயர் கொண்ட சுவாமி விவேகானந்தர் 1863ஆம் ஆண்டு ஜனவரி மாதம் 12ஆம் தேதி இந்தியாவின் கல்கத்தாவில் பிறந்தார். சிறு பிராயம் முதலே பள்ளிப் படிப்பில் கெட்டிக்காரராக விளங்கிய நரேந்திரனிடம் காணப்பட்ட

அதற்கேற்றாற்போல் பல்வேறு வேலைத் திட்டங்களையும் செய்தார். ஆன்மீகம் சார்ந்த மேடைப் பேச்சுகளால் கவரப்பட்ட மக்கள் முற்றிலுமாய் மாறியதில் வெற்றி கண்டார் வீரத் துறவி.



இந்தியா முழுவதும் சுற்றித் திரிந்து மக்களைப் பற்றி அறிந்து கொண்ட சுவாமி, தனது பயணத்தின் முடிவில் கன்னியாகுமரி சென்று கடல்நடுவே அமைந்த பாறை ஒன்றின் மீது தொடர்ச்சியாக மூன்று நாட்கள் தியானம் செய்தார்.

பாரதத்தின் இறந்தகாலம், நிகழ்காலம், எதிர்காலம் குறித்து தியானித்ததாக பின்னர் தான் எழுதிய நூலில் குறிப்பிட்டுள்ளார். இன்றும் அந்தப் பாறை விவேகானந்தர் நினைவிடமாக பராமரிக்கப்பட்டு வருகிறது.

அன்னை சாரதையிடம் ஆசி பெற்று 1893ஆம் ஆண்டு செப்டம்பர் 11ஆம் தேதி சிகாகோவில் இடம்பெற்ற சர்வமத மகாசபையில் இந்தியப் பிரதிநிதி என்ற வகையில் சுவாமி கலந்து கொண்டார். அங்கு அவர் ஆற்றிய உரையின் ஆரம்பமும் உரையும் அனைவரையும் ஏகமாக கவர்ந்திழுத்தது. மதத்தின் பெருமையையும் தாய்நாட்டுக்கான தனிமனிதனின் கடப்பாட்டையும் சமூகத்தின் மீதான சேவை நிலையையும் அங்கு தனது சிம்மக் குரலில் அமெரிக்காவில் பரப்பினார்.

சிகாகோவில் அவர் நிகழ்த்திய உரை பெரும்பிரசித்தி பெற்றதாகும். பிரிவினைவாதம், அளவுக்கு மீறிய மதப்பற்று, இவற்றால் உண்டான மதவெறி, இவை இந்த அழகிய உலகை நெடுநாளாக இறுகப் பற்றியுள்ளன. அவை இந்த பூமியை நிரப்பியுள்ளன. உலகை ரத்த வெள்ளத்தில் மீண்டும் மீண்டும் மூழ்கடித்து, நாகரீகத்தை அழித்து, எத்தனையோ நாடுகளை நிலைகுலையச் செய்துவிட்டன. அந்தக் கொடிய அரக்கத்தனமான செயல்கள் இல்லாதிருந்தால் மனித சமுதாயம் இன்றிருப்பதை விட பல மடங்கு உயர்நிலை எய்தியிருக்கும் என்று சற்றும் பயமின்றி அவர் பேசினார்.

விதை தரையில் உணரப்பட்டு, மண்ணும் காற்றும் நீரும் அதைச் சுற்றி போடப்படுகின்றன. விதை மண்ணாகவோ, காற்றாகவோ, நீராகவோ ஆகி விடுகிறதா? இல்லை. அது செடியாகிறது. தனது வளர்ச்சி விதிக்கு ஏற்ப அது வளர்கிறது. காற்றையும் மண்ணையும் நீரையும் தனதாக்கிக் கொண்டு, தனக்கு வேண்டிய சத்துப் பொருளாக மாற்றி, ஒரு செடியாக வளர்கிறது. மதத்தின் நிலையும் இதுவே. கிறிஸ்தவர் இந்துவாகவோ, பௌத்தராகவோ மாற வேண்டியதில்லை. அல்லது இந்து, பௌத்தராகவோ கிறிஸ்துவராகவோ மாற வேண்டியதில்லை. ஒவ்வொருவரும் மற்ற மதங்களின் நல்ல அம்சங்களை

தனதாக்கிக் கொண்டு, தன் தனித்தன்மையைப் பாதுகாத்துக் கொண்டு, தன் வளர்ச்சி விதியின்படி வளர வேண்டும் என மதம் சார் கடப்பாட்டையும் விளக்கினார்.

மேலும் சில ஆண்டுகள் மேலைநாடுகளில் தங்கியிருந்து வேதாந்தம் பற்றிய பரப்புரைகளில் ஈடுபட்டு நாடு திரும்பிய விவேகானந்தர் கொழும்பிலும் தனது வீர உரையை ஆற்றியமை குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

இன்று உலகமெங்கிலும் கிளை விரித்துப் பரப்பி சமூக சேவைகளில் முன்னிற்கும் இராமகிருஷ்ண மடங்களின் முதற்கர்த்தா சுவாமி விவேகானந்தரே. கல்கத்தாவில் மக்கள் சேவைக்கென தனது குருவின் பெயரால் இவர் உருவாக்கிய இராமகிருஷ்ண மடம் பின்னர் சேவையை விஸ்தரித்து இன்றும் மக்கள் சேவையில் ஈடுபடுகின்றமை நாம் அறிந்த வியம்.

எழுமின், விழிமின், கருதிய கருமம் கைகூடும்வரை அயராது உழைமின் என்ற விவேகானந்தரின் மகாவாக்கியம் இன்றும் இளைஞர்களின் வீரவாக்கியமாக உள்ளது.

இறை பணியுடன் தேசப்பற்றையும் ஊட்டிய விவேகானந்தர் 1902 ஆம் ஆண்டு ஜூலை 4ஆம் தேதி முக்தி பேறு பெற்றார். மிகக் கடுமையான உழைப்பினால் நோய்வாய் பட்டமையே இவருடைய இறப்புக்கு காரணமாகும்.

வாழ்ந்தது வெறும் 39 ஆண்டுகளேயாயினும் இந்த வீரத் துறவியின் ஆற்றல் மிகுந்த சமுதாயப் பணிகள் மிகப் பரந்தன. சுவாமியின் விவேகானந்தரின் வழிமொழிக்கு ஏற்ப இளைஞர்கள் வழிநடப்பதே நாம் அவருக்குச் செய்யும் கௌரவ மரியாதையாகும்.

சுவாமி விவேகானந்தரின் சிந்தனையிலிருந்து சில

- செயல் நன்று, சிந்தித்து செயலாற்றுவதே நன்று. உனது மனதை உயர்ந்த இலட்சியங்களாலும், சிந்தனைகளாலும் நிரப்பு. அவற்றை ஒவ்வொரு நாளின் பகலிலும் இரவிலும் உன் முன் நிறுத்து. அதிலிருந்து நல் செயல்கள் விளையும்.
- நீ எதை நினைக்கிறாயோ அதுவாக ஆகியாய். உன்னை வலிமை உடையவன் என்று நினைத்தால் வலிமை படைத்தவன் ஆவாய்.
- உன்னால் சாதிக்க இயலாத காரியம் என்று எதுவும் இருப்பதாக ஒருபோதும் நினைக்காதே.
- நான் எதையும் சாதிக்க வல்லவன் என்று சொல். நீ உறுதியுடன் இருந்தால் பாம்பின் விம்சூட சக்தியற்றது ஆகிவிடும்.
- உற்சாகமாக இருக்கத் தொடங்குவதுதான் வெற்றிகரமான வாழ்க்கை வாழத் தொடங்குவதற்கான முதல் அறிகுறி.
- ஏழை, எளியவர்கள், ஒதுக்கப்பட்டவர்கள், கல்வியறிவில்லாதவர்கள் ஆகிய இவர்களே உன்னுடைய தெய்வங்களாக விளங்கட்டும். பகை, பொறாமை ஆகியவற்றை நீ வெளியிட்டால், அவை வட்டியும் முதலுமாக மீண்டும் உன்னிடமே திரும்பி வந்து சேர்ந்துவிடும்.

துணிவு கொண்ட நெஞ்சினாய் வா, வா, வா...!

காசி திருத்தலம் கங்கை கரையில் அமைந்திருக்கிறது. இங்கு காசி விசுவநாதரும் விசாலாட்சியும் எழுந்தருளியிருக்கிறார்கள். ஒரு சமயம் சுவாமி விவேகானந்தர் காசியில் தூர்க்கை கோயிலின் மதீர்சுவரையொட்டி நடந்து சென்று கொண்டிருந்தார்.

அப்போது அவரை அங்கிருந்த ஒரு குரங்குக் கூட்டம் பார்த்தது. உடனே குரங்குக் கூட்டம் கிறீச்சிட்டு, பெரும் கூச்சலுடன் விவேகானந்தரைச் சூழ்ந்து கொண்டது. இந்த நிலையில் அவர் முன்னேறுவதற்குத் தயங்கிப் பின்வாங்கினார். அதைப் பார்த்த சில குரங்குகள் அவர் மீது முரட்டுத் தனமாகப் பாய்ந்தன. சில குரங்குகள் அவரை பிறாண்டின. சில குரங்குகள் அவரைக் கடித்தன. சில குரங்குகள் அவரது உடையைப் பிடித்திழுத்தன. எனவே இந்த இக்கட்டான நிலையில் விவேகானந்தர். குரங்குகளிடமிருந்து தப்பிப்பதற்கு அங்கிருந்து ஓட ஆரம்பித்தார். ஆனால் அவர் ஓடினாலும் குரங்குகள் பின்தொடர்ந்து அவரை விடாமல் துரத்தின. இந்தக் குரங்குகளிடமிருந்து தப்புவதற்கு வழியில்லை என்று அவர் நினைத்தார். விவேகானந்தர் ஓடிக் கொண்டிப்பதையும், ஒரு குரங்குக் கூட்டம் அவரைத் துரத்துவதையும் சற்று தூரத்திலிருந்து சந்நியாசி ஒருவர் பார்த்தார்.

உடனே அவர் விவேகானந்தரைப் பார்த்து, நில்! குரங்குகளை எதிர்த்து நில்! என்று உரத்த குரலில் கூவினார். அந்தச் சொற்கள் விவேகானந்தரின் காதுகளில் விழுந்தன. அவர் புதிய ஊக்கம் பெற்றார். உடனே ஓடுவதை நிறுத்தி, துணிவுடன் குரங்குகளை நோக்கித் திரும்பினார். இப்போது அவர் குரங்குகளை நோக்கி முனைப்புடன் முன்னேறத் தொடங்கினார். அவர் உறுதியுடன் வீறுடன் குரங்குகளை எதிர்க்கும் நிலையில் இருந்தார். அவ்வளவுதான்! அவரது தோற்றத்தைப் பார்த்து குரங்குக் கூட்டம் பயந்து விட்டது, இப்போது அங்கு நிலைமை தலைகீழாக மாறிவிட்டது! இவர் நம்மைத் தாக்குவார், இவரிடமிருந்து இப்போது நாம் எப்படியும் தப்பிக்க வேண்டும், இவரிடமிருந்து நாம் தப்பித்தால் போதும் என்று குரங்குகள் நினைத்து, அங்கிருந்து பின்வாங்கி மிகவும் வேகமாக வந்த வழியில் திரும்பி ஓட ஆரம்பித்தன! இந்த நிகழ்ச்சி விவேகானந்தரின் உள்ளத்தில் மிகவும் நன்றாகப் பதிந்துவிட்டது.

இதை அவர் பல ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு, அமெரிக்காவில் நியூயார்க்கில் நிகழ்த்திய ஒரு சொற்பொழிவில் கூறினார். அந்தச் சொற்பொழிவில் அவர், இந்த நிகழ்ச்சியின் மூலம் நாம் பெற வேண்டிய படிப்பிணையைப் பற்றியும் இவ்விதம் குறிப்பிட்டார்:

இது நம் வாழ்க்கை முழுவதற்கும் நல்ல ஒரு படிப்பிணையாகும். பயத்தை எதிர்த்து நில்! தைரியமாக பிரச்சனைகளை எதிர்த்து நில்! ஒருபோதும் அவற்றுக்குப் பயந்து ஓடாதே! இவற்றுக்கு நாம் பயந்து ஓடாமல் இருந்தால், அந்தக் குரங்குக் கூட்டம் போலவே துன்பங்களும் நம்மிடமிருந்து விலகி ஓடிவிடும். மனிதனைக் கீழ்நிலைக்கு இழுத்துச் செல்லும் இயற்கையின் வேகங்களையும், பிரச்சனைகளையும் நாம் எதிர்த்து நிற்க வேண்டும். அவற்றிற்கு ஒருபோதும் பணிந்துவிடக் கூடாது. கோழைகள் ஒருபோதும் வெற்றி பெறுவதில்லை. அச்சத்தை எதிர்த்து நில்லுங்கள்! துன்பங்களை எதிர்த்து நில்லுங்கள்! அறியாமையை எதிர்த்து நில்லுங்கள்!

கால வரிசை

- 1863 : கல்கத்தாவில் ஜனவரி 12, 1863இல் பிறந்தார்.
- 1879 : கல்கத்தாவிலுள்ள பிரசிடென்சி கல்லூரியில் சேர்ந்தார்.
- 1880 : கல்கத்தாவிலுள்ள ஸ்காட்டிஷ் சர்ச் கல்லூரியில் சேர்ந்து தத்துவப் பாடத்தைப் படித்தார்.
- 1886 : ஸ்ரீ ராமகிருணர் அவர்களின் மறைவுக்குப் பின், சுவாமி விவேகானந்தர் அவர்கள், அவரது வாரிசாக பரிந்துரைக்கப்பட்டார்.
- 1890 : இந்தியாவில் நீண்ட சுற்றுப் பயணம்.
- 1892 : கன்னியாகுமரிக்கு டிசம்பர் 24, 1892இல் சென்றார்.
- 1893 : சிகாகோ உலக மதங்களின் மாநாட்டில் கலந்து கொள்ள அமெரிக்கா சென்றார்.
- 1897 : இந்தியா திரும்பினார்.
- 1897 : ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணா மின் என்ற அமைப்பைத் தொடங்கினார்.
- 1899 : ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணா மடத்தை நிறுவுவதற்காக கங்கை நதிக்கரையிலுள்ள பேலூரில் ஒரு தளம் வாங்கினார்.
- 1899-1900 : ஜனவரி 1899 முதல் டிசம்பர் 1900 வரை மேற்கு நாடுகளுக்கு சுற்றுப் பயணம் மேற்கொண்டார்.
- 1902 : கல்கத்தா அருகில் பேலூரில் அவரால் நிறுவப்பட்ட ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணா மடத்தில் ஜூலை 4, 1902 அன்று இறந்தார்.

சந்தா, விளம்பரம்,
படைப்புகள் மற்றும்
வாசகர்களின்
கேள்விகளுக்கு
089400 51900
என்ற எண்ணை
தொடர்பு கொள்ளவும்

இவ்விதழின்கதைகளில்
வரும் பெயர்களும்
நிகழ்ச்சிகளும் கற்பனையே.
இதழில் வெளியாகும்
விளம்பரங்களின்
உண்மைதன்மைக்கு கனவு
இதழின் நிர்வாகம்
பொறுப்பல்ல.
படைப்புகளை பிரதி
எடுத்துவைத்துக் கொண்டு
எங்களுக்கு அனுப்பவும்.



அவரவர் செயல்களின்
அணுகுமுறைகளைப்
பொறுத்தே
வெற்றி தோல்விகள்
தீர்மானிக்கப்படுகின்றன...



முனைவர்.
க. பழனித்துரை

நம் எதிர்காலத்திற்கான பார்வை



இந்தியா பல சிறப்புகளைப் பெற்றநாடு. இந்தியாவுடன் வேறு எந்த நாட்டையும் ஒப்பிட முடியாது. அந்த அளவுக்குச் சிறப்பினை பெற்ற நாடு. ஆனாலும் அதன் சிறப்புகளை அறியாத நாம் நம் நாட்டைப் பற்றி மட்டுமல்ல, நம்மைப் பற்றிய ஒரு மதிப்பீடே இல்லாமல் நம்மையே நாம் தாழ்வாகப் பார்க்கும் பார்வை நமக்கு வந்துவிட்டது.

கடந்த 70 ஆண்டுகளில் இந்தியா முன்னேறவில்லை, எதுவுமே நடக்கவில்லை என்ற ஒரு உண்மைக்குப் புறம்பான ஒரு விவாதத்தை இன்று பொதுத் தளங்களில் நாம் பார்த்து வருகின்றோம். மிகப்பெரிய அளவில் மாற்றங்களையும் முன்னேற்றங்களையும் இந்தியா அடைந்துள்ளது என்பதை எந்த அறிவுஜீவியாலும் மறுக்க இயலாது. இந்தியா முன்னேறி வருவது, மாற்றம் அடைந்து வருவது எவ்வளவு உண்மையோ, அந்த அளவிற்கு இன்னொரு உண்மையும் இருக்கிறது. அது என்னவென்றால் ஒரு குறிப்பிட்ட வர்க்கம் ஏழ்மையில் வாழ்ந்து வருவதும், அவர்கள் புறக்கணிப்பிற்கு ஆட்பட்டு மரியாதையுடன் மதிக்கத்தக்க வாழ்க்கையை வாழ இயலவில்லை என்பதையும் யாரும் மறுக்க இயலாது. வறுமையாலும், சாதியத்தாலும் புறந்தள்ளப்பட்டு வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் மக்களின் பெருங்கூட்டம்தான் இன்றைய இந்தியாவிற்கு சவால்.



இவர்களின் வாழ்க்கையை மாற்றுவதும், மேம்படுத்துவதும் தான் இன்றைக்கு இந்தியாவிற்கு உள்ள மிகப்பெரிய சவால். இன்றைக்கு நாம் யாரைப் பற்றி சிந்திக்க வேண்டும் என்றால் புறந்தள்ளப்பட்டவர்கள், ஒதுக்கப்பட்டவர்கள், ஒடுக்கப்பட்டவர்களைப்

பற்றித்தானையொழிய கோடீஸ்வரர்களைப் பற்றி அல்ல. இவர்கள் முன்னேறாமல் இந்தியா முன்னேறி விட்டது என்று கூறிக்கொண்டிருந்தால் அது நம்மை நாமே ஏமாற்றிக் கொள்கிறோம், அடுத்து மற்றவர்களையும் ஏமாற்ற முனைகிறோம் என்றுதான் பொருள்.

ஒரு நாடு முன்னேற வேண்டும், ஒரு சமூகம் முன்னேற வேண்டும், ஒரு இனம் முன்னேற வேண்டும், ஒரு குடும்பம் முன்னேற வேண்டும் அல்லது தனி மனிதன் முன்னேற வேண்டும் என எண்ணும் அனைவரும் செய்ய வேண்டியது தன் நிலை

உணர்தல். தன் நிலை உணர்தல் என்பது தான் யார், எதிர்காலப் பிறந்தோம், நாம் எப்படி வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம், நாம் எப்படி வாழ வேண்டும், அப்படி வாழ இயலாமைக்குக் காரணம் என்னென்ன என்பதைக் கண்டுபிடித்து, சுய மதிப்பீடு செய்து, தான் தீர்ச்செயல்கள் (Adventure) செய்யப் பிறந்தவர்கள் என்பதை உணர்ந்து வாழ்க்கையில் போராடினால் மட்டுமே முன்னேற்றம் என்பது சாத்தியமாகும். இதைத்தான் முன்னேற்றம் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்த அனைவரும் கூறுகின்ற உண்மை. தன்வலி உணர்தல் என்பதுதான் சாதாரண வாழ்க்கை வாழ்ந்து இறந்து போவது அல்ல. நாம் தீர்ச் செயல்கள் செய்யப் படைக்கப்பட்டவர்கள் என்பதை தன் சிந்தையில் ஏற்றி வாழ்க்கையை போராட்டமாக மாற்றி அந்தப் போராட்டத்தையே ஆனந்தமாக மாற்றி வாழ்வதுதான் மானுட வாழ்க்கையின் இலக்கணம்.

பொதுவாக மானுடன் என்றால் தீர்ச் செயல்களும், புதுமைகளும் செய்யும் ஆற்றல் கொண்டவர்கள் என்பது பொருளாகும். உலகில் இயற்கை மானுடத்திற்குச் சவால்களைத் தொடர்ந்து தந்து கொண்டே இருக்கும். அதைச் சமாளிக்கும் வல்லமையால் சவால்களைச் சமாளித்து வெற்றிகளைப் பெற்று வருகிறது மானுடம். இதுதான் வளர்ச்சி மற்றும் மேம்பாட்டு கோட்பாடு. எந்த நாட்டில் அதிக எண்ணிக்கையில் சவால்களை எதிர்கொள்ளும் மனோபாவம் கொண்ட மக்கள் இருக்கின்றார்களோ, அந்த நாடு சாதனைகளைக் குவிக்கும், வெற்றிகளைக் குவிக்கும், புதுமைகளைச் செய்யும், மானுடத்திற்கு வழிகாட்டும். இந்த உண்மை என்பது நாட்டிற்கு மட்டுமல்ல, ஒரு குடும்பத்திற்கும் பொருந்தும், ஒரு இனத்திற்கும் பொருந்தும், ஒரு சாதிக்கும் பொருந்தும், ஒரு பிராந்தியத்திற்கும் பொருந்தும். குடும்பமானாலும் சரி, இனமானாலும் சரி, பிராந்தியமானாலும் சரி, நாடானாலும் சரி, இதற்கு என்ன தேவை என்றால் வழிகாட்டும் தலைமை தேவை என்பதை உணர்ந்து செயல்பட வேண்டும்.

இந்தியா இன்று ஒரு முக்கியமான காலக்கட்டத்தில் இருக்கிறது. அதாவது உலகத்தில் வேறு எந்த நாட்டிலும் பார்க்க இயலாத எண்ணிக்கையில் 65% மக்கள் 35 வயதிற்குக் குறைவானவர்கள். இளைஞர்கள் எண்ணிக்கையில் ததும்பி வழியும் நாடு. இங்குதான் உலகத்தைப் புரட்டிப் போடும் ஆற்றலை உள்ளடக்கிய இளைஞர்கள் வாழ்கின்றார்கள். உலகத்திற்கு இன்று தேவை ஆற்றல் பெருக்கப்பட்ட இளைஞர்கள், திறமை வளர்க்கப்பட்ட இளைஞர்கள். இவர்களின் ஆற்றலையும் சக்தியையும் வளர்த்து உலகத்தின் தேவையை சமாளிப்பதன்

மூலம் பொருளாதார வளர்ச்சியை இந்தியா பெற முடியும். ஏனென்றால் உலகத்தில் வயதானவர்கள் அதிகமான வாழ்ந்து வருகிறார்கள். ஆகையால்தான் சீனா கூட இரண்டு குழந்தைகள் பெற்றுக் கொள்ள அனுமதி வழங்கியுள்ளது. எனவே இந்த வாய்ப்பைப் பயன்படுத்த நம் இளைஞர்களுக்கு வழிகாட்டத்தான் இன்று நமக்கு நல்ல தலைமை தேவை.

இந்தியா முன் நிற்கும் சவால்கள் அத்தனையும் இளைஞர்களுக்கான வாய்ப்புகள். வாய்ப்புகள் அத்தனையும் எப்பொழுதும் சவால்களாகத்தான் நம் முன் நிற்கும். அந்த சவால்களை எடுப்பதற்கு, வாய்ப்புகளாகப் பார்ப்பதற்கு, எதிர்கொள்வதற்கு, நம் இளைஞர்களைத்தயார் செய்ய வேண்டும்.

இதற்கு ஒரு உதாரணத்தைத் தந்தால் அனைவரும் அதை புரிந்து கொள்ள முடியும். நம் நாட்டில் குப்பை என்பது மிகப்பெரிய பிரச்சனை. இந்தியாவை தூய்மையாக வைத்திருக்க இந்தக் குப்பை என்பது ஒரு சவால். அதைச் சமாளிக்க குப்பையைப் பிரித்து, வணிகமாக மாற்றி, குப்பையில் மின்சாரம் தயாரிப்பு செய்தால், மீத்தேன், ஈத்தேன் போன்று எடுத்தால் அது எவ்வளவு வருவாயைக் கொடுக்கும், எவ்வளவு பேருக்கு வேலைகளைக் கொடுக்கும், இந்தியா எவ்வளவு சுத்தமாக இருக்கும். அப்படிச் செய்து விட்டால் குப்பையை அள்ளுவதற்கு இந்தியாவில் ஆட்கள் தேவையில்லை. குப்பைகளை உருவாக்கியவர்களே, அவைகளைப் பிரித்து எங்கு கொண்டு சேர்க்க வேண்டுமோ அங்கு சேர்த்து விடுவார்கள். ஏன் என்றால் குப்பைகளை விற்றால் காசு கிடைக்கம் என்றால் அனைவரும் தேடிச் சென்று வீதிகளை சுத்தம் செய்து சம்பாதிக்க முனைந்து விடுவார்கள்.



நகராட்சிகளில் இதற்காக ஆட்கள் வைக்கத் தேவையில்லை. விலைக்கு வாங்கிய குப்பைகளைக் கொண்டு மின்சாரம் தயாரிக்கலாம், மீத்தேன் எடுக்கலாம் மற்றும் பல எரிபொருட்கள் எடுக்கலாம், உரம் தயாரிக்கலாம். அதற்கு தேவை குப்பை மேலாண்மை செய்ய தொழில்நுட்பம், ஒரு வணிக யுக்தி போன்றவைகள்தான். இந்தத் திட்டத்தை நோக்கி நம் இளைஞர்களைப் பயணிக்க வைக்க வேண்டும். இதற்கான தயாரிப்பு கல்விவினாலே மட்டும்தான் முடியும். அந்தக் கல்வியை எப்படிப் பெறுவது, யாரிடம் பெறுவது, எங்கே பெறுவது, எப்போது பெறுவது என்பது நம் இளைஞர்களுக்கு இருக்கும் ஒரு சிக்கல்.

கல்வி என்று சொன்னவுடன் நம் கண் முன் நிற்பது பள்ளிக் கூடம், கல்லூரி, பல்கலைக் கழகங்கள்தான். பொதுவாக கல்வி என்ன தரவேண்டும் என்றால் ஒருவனுக்கு தன்னம்பிக்கையைத் தர வேண்டும், தன் வலிமையை கண்டுணரும் ஆற்றலைத் தர வேண்டும். ஒரு மாணவனோ அல்லது மாணவியோ அல்லது

இளைஞனோ, இவர்களுக்குள் இருப்பது என்ன? அவர்களின் ஆற்றலும் சக்தியும் எந்த நிலையில் இருக்கின்றது என்பதைக் காண்பித்துத் தர வேண்டியது கல்வியின் நோக்கம். இந்த இரண்டையும் கல்விக் கூடங்கள் மட்டுமே செய்துவிடும் என்று சொல்ல இயலாது. அதுவும் இன்றைய கல்வி அப்படித் தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கவும், சுய சக்தியைக் கண்டுபிடித்துத் தரும் அளவிற்கு இருந்திவிடலை. சில நேரங்களில் நல்ல கல்வியை நண்பர்கள் தருவார்கள், நம் குடும்பங்கள் தந்திடும், தாய் தந்தையர் தந்திடுவார்கள். எல்லாக் குடும்பங்களும், எல்லா நண்பர்களும், எல்லா கல்விச்சாலைகளும், எல்லாத் தாய் தந்தையரும் தந்துவிடுவார்கள் என்று சொல்ல இயலாது. இன்றைய சூழலில் கொட்டிக் கிடக்கின்ற வாய்ப்புகளைப் பயன்படுத்தி முன்னேறுவதற்கு நம் இளைஞர்கள் தங்களைத் தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும். அதற்கு அவர்கள் முனைய வேண்டும்.

நம் கல்விக் கூடத்தையோ, குடும்பத்தையோ, நம் அரசியலையோ, நம் ஆட்சியாளர்களையோ ஒரு நாளில் நம்மால் மாற்ற இயலாது. நாம் இன்று முன்னேற வேண்டும், அதற்கு முதலில் நம்மைத் தயார் செய்ய வேண்டும். நம்மைத் தயார் செய்வது என்றால் நம்மை மாற்றிக் கொள்வதுதான் நம்மை நாம் தயாரிப்பதாகும். இதற்கு முதலில் நாம் செய்ய வேண்டியது விழிப்புடன் செயல்படுவது. விழிப்புடன் செயல்படுவது என்பது சாதாரணமாக செயல்படுவது அல்ல.

விழிப்புடன் செயல்படுவது என்பது எல்லா நேரங்களிலும், அதாவது இமைப்பொழுதேனும் விழிப்பில்லாமல் செயல்படக் கூடாது. இந்த விழிப்பு என்பது நாம் யாராக இருக்கின்றோம், என்ன செய்கிறோம், எதற்காகச் செய்கிறோம், எப்படிச் செய்கிறோம் என்பதனை அறிந்து, புரிந்து, தெளிந்து, உணர்ந்து செயல்படுவது. ஒரு மாணவன் (ஆண்/பெண்) பள்ளியில் படித்தாலும், கல்லூரியில் படித்தாலும், எங்கு படித்தாலும் நாம் யார், நாம் எதற்காகப் படிக்கின்றோம், என்ன படிக்கின்றோம், எப்படிப் படிக்கின்றோம் என்பது தெரியாமல் செயல்பட்டால் அவர்கள் விழிப்பற்ற நிலையில் செயல்படுவதாகப் பொருள். இன்றைய சூழலில் பெரும்பாலானவர்கள் அப்படிப்பட்ட நிலையில்தான் உள்ளார்கள், தன்னை உயர்த்துகின்றார்கள், தன்னை மாற்றுகின்றார்கள். அவர்கள் தாங்கள் வளர்வதை, உயர்வதை, மாறவதை உணர்கின்றார்கள்.

அந்த உணர்வு தன்னம்பிக்கை கொள்ளச் செய்யும். எனவே மேற்சொன்ன செயல்பாடுகள் அனைத்தும் ஒருவரில் நிகழ அவர் கட்டுப்பாடு மிக்கவராக, கடும் உழைப்பு செய்திடுபவராக, போராடுபவராக, மனம் தளராதவராக, மனதிற்குள்ளே வெப்பத்தை வளர்த்தவராக இருந்தால் மட்டுமே சாத்தியமாகும். இவர்கள் அனைவரும் தன் வாழ்நாள் குறிக்கோளில் தன்னை ஐக்கியப்படுத்திக் கொண்டவர்கள். இன்றைக்கு நம்மிடம் உள்ள



இளைஞர்களில் ஒரு பத்து சதவிகிதம்தான் இந்த நிலையை எட்டக் கூடியவர்களாகத் தயார் செய்யப்பட்டு இருக்கிறார்கள். பெரும்பாலும் இந்தத் தயாரிப்பை நம் கல்விக் கழகங்கள் செய்வதைவிட நம் குடும்பங்களின் பங்களிப்புதான் மிக அதிகம். அடுத்து சக நண்பர்களின் பங்களிப்பு. நம் கல்விக் கழகங்கள் சான்றிதழ் தரும் நிறுவனங்களாக இருக்கின்றனவேயன்றி, மாணவர்களை மாற்றம் செய்யத்தக்கவல்ல ஆற்றலோ, வலிமையோ, உறுதியோ, சக்தியோ இல்லாதவர்களாகத்தான் பெரும்பாலான நிறுவனங்கள் இருக்கின்றன.



இந்த சூழலில் நம் நாட்டில் ஏழைக் குடும்பங்களில் பிறந்த குழந்தைகளுக்கு யார் வழிகாட்டுவது, யார் அவர்களுக்கு நம்பிக்கையூட்டுவது என்பதுதான் இன்று நம் நாட்டிற்கு இருக்கும் பெரிய சவால். ஏழைகளுக்குத் திறமை குறைவு கிடையாது. அவர்களுக்கும் திறமை இருக்கிறது என்பதை யார் கண்டுபிடித்து அவர்களுக்கு நம்பிக்கை ஊட்டுவது. அவர்கள் படிக்கும் பள்ளி அப்படிப்பட்டதல்ல. ஒரு காலத்தில் நான் படித்த அரசுப் பள்ளியில் ஓர் ஆசிரியர் எனக்குத் திருக்குறள் சொல்லித் தந்தார். அந்தக் குறள் என் வாழ்க்கையை மாற்றியமைத்துவிட்டது. வினைத் தீட்பம் பற்றி பாடம் நடத்திய ஆசிரியர் மனத்தின் தன்மையும் சக்தியும் பற்றி என்னிடம் விளக்கிக் கூறியது எனக்கு என்னால் முடியும் என்ற எண்ணத்தை உருவாக்கி, என்னை விழிக்க வைத்துவிட்டது.

அந்தக் குறள் என் வாழ்க்கையைப் புரட்டிப் போட்டது. அந்தக் குறள் எனக்கு தேர்வில் இரண்டு மதிப்பெண் அதிகம் பெற உதவியது என்பதும் உண்மை. ஆனால் வாழ்க்கையை மாற்றியமைத்தது நான் விழிப்புடன் இருந்ததால், அப்படி என்னை ஆக்கியதால், நான் எல்லாச் செயல்பாடுகளிலும் விழிப்புடன் செயல்பட முனைந்தேன். எங்கெல்லாம் விழிப்புடன் செயல்பட்டேனோ அங்கெல்லாம் வெற்றி. எங்கே விழிப்பு நிலையில் இருக்கத் தவறினேனோ அங்கெல்லாம் எனக்கு வெற்றி கிடைக்கவில்லை. எனவே ஒருவரின் வாழ்வில் விழிப்பை ஏற்படுத்த இன்று ஒருவர் தேவைப்படுகிறார். அது ஆசிரியராக இருக்கலாம், அப்பாவாக இருக்கலாம், அது நண்பனாக இருக்கலாம் அல்லது ஒரு தலைவனாக இருக்கலாம். நாம் விழிப்புடன் இருக்க, விழிப்பு நிலை அடைந்திட நமக்கு ஒருவர் தேவை. அவரைத்தான் நாம் கண்டுபிடிக்க வேண்டும்.



சில பயனுள்ள பொது அறிவு கேள்வி புதல்கள்

1. ஒரு தடவைகூட லோக்சபாவுக்கு செல்லாத இந்திய பிரதமர் யார்?
- திரு. சரண்சிங்
2. உலக சுற்றுச் சூழல் தினம் எப்போது கடைபிடிக்கப்படுகிறது?
- ஜூன் 5
3. மனித உடலில் வியர்க்காத பகுதி எது?
- உதடு
4. ஒரு ஹெக்டார் என்பது எவ்வளவு ஏக்கர்?
- கிட்டத்தட்ட 2.5 ஏக்கர்
5. வேர்க்கடலையின் அறிவியல் பெயர் என்ன?
- அராக்கிஸ் ஹைபோஜியா
6. பஞ்ச தந்திர கதைகளை எழுதியவர் யார்?
- விஷ்ணு சர்மா
7. வருடத்தின் ஒரே நாளில் 24 மணி நேரத்தில் பகலும், இரவும் சரியாக 12 மணி நேரம் மட்டும் வருவது எந்த நாளில்?
- மார்ச் 21
8. மனித தலையில் உள்ள மொத்த எலும்புகள் எத்தனை?
- 22
9. ஈக்களின் சுவை உணர் உறுப்பு எது?
- நாக்கு
10. தமிழில் வெளிவந்த முதல் வரலாற்று நூல் எது?
- மோகனாங்கி
11. பாலில் உள்ளதைவிட அதிக கால்சியம் உள்ள காய்கறி எது?
- வெங்காயம்
12. கவிஞர் கண்ணதாசன் பாடல் எழுதிய கடைசி படம் எது?
- மூன்றாம் பிறை
13. தமிழில் முதல் நாவல் எழுதியவர் யார்?
- தமிழில் முதல் நாவலை எழுதியவர் மாயூரம் வேதநாயகம் பிள்ளை. அவர் 1879இல் எழுதிய பிரதாப முதலியார் சரித்திரம் தான் தமிழில் முதல் உரைநடை வடிவ நாவல்
14. நமது இந்திய நேரம் எந்த இடத்தினை அடிப்படையாய் வைத்து கணிக்கப்படுகிறது?
- அலகாபாத்

நன்கொடைகள், விளம்பரங்களி வரவேற்கப்படுகின்றன

முன் அட்டை உள்பக்கம் (மல்டி கலர்)	ரூ. 7000/-
பின் அட்டை வெளிப்பக்கம் (மல்டி கலர்)	ரூ. 10000/-
பின் அட்டை உள்பக்கம் (மல்டி கலர்)	ரூ. 7000/-
உள் முழு பக்கம் (ஒரு கலர்)	ரூ. 3000/-
உள் அரை பக்கம் (ஒரு கலர்)	ரூ. 1000/-

அளவு மிஞ்சினால்...

அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சாகும் - நாம் அறிந்த பழமொழிகளில் ஒன்று. மிகவும் பழமையான பழமொழி. நமது முன்னோர்கள் அறிந்து, அனுபவித்து, ஆராய்ந்து நமது வாழ்வின் மேம்பாட்டிற்காக நமக்கு விட்டுச் சென்ற பொக்கிங்களில் ஒன்று இந்தப் பழமொழி.

இந்தப் பழமொழியை அறிந்து, ஆராய்ந்து, புரிந்து கொண்டால், ஏற்றுக் கொண்டால் நாம் மேம்பட்ட ஓர் உன்னதமான வாழ்வு பெறலாம் என்பதில் எந்த சந்தேகமும் இல்லை.

நம்மில் பலரும் இந்தப் பழமொழியை பயன்படுத்துகிறோம். ஆனால், இந்தப் பழமொழிக்குள் இருக்கும் உயிரோட்டமான, நிசப்தமான உண்மையை உணர்ந்திருக்கிறோமா? என்றால் இல்லை.

பழமொழிகள் வாழ்வை வடிவமைக்கும் ஆற்றல் உள்ளவை. அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சாகும் என்கின்ற பழமொழி வாழ்வை வடிவமைக்கும் ஆற்றல் கொண்டது மட்டுமல்ல, வாழ்வை வடிவமைத்து இயக்கும் சக்தியும் கொண்டது.

தினமும் 10 டீ குடிக்கும் பழக்கம் உள்ள ஒருவரிடம், இரண்டுக்கு மேல் டீ குடிக்காதே, உடலுக்கு நல்லதல்ல என்று சொல்லும் சாதாரண உரையாடலில் கூட வாழ்வின் ரகசியம் புதைந்துள்ளது.

பழக்கங்கள், சட்டங்கள், சம்பிரதாயங்கள், விழாக்கள், திருவிழாக்கள், பேச்சுகள், உறவுகள், உடைகள் - இவைகளில் எது அளவுக்கு அதிகமானாலும் அது நம்மை நேரிடையாகவோ அல்லது மறைமுகமாகவோ பாதிக்கும் என்பதில் சந்தேகம் வேண்டியதில்லை.



1

தூக்கம் அதிகமனால்...

தூங்குவது தப்பா? நிச்சயமாக இல்லை. தூங்காமல் இருப்பதும் தவறுதான். ஆனால் தூக்கம் அளவுக்கு அதிகமாகக் கூடாது. அளவுக்கு அதிகமான தூக்கம் என்பது 7 முதல் 9 மணிகளுக்கு அதிகமாகத் தூங்குவது. 7 மணி துளிகளுக்குக் குறைவாகத் தூங்குவதும் ஆபத்தானது.

எப்போதெல்லாம் 7 மணித் துளிகளுக்கு குறைவாக தூங்குகின்றோமோ, எப்போதெல்லாம் 9 மணித் துளிகளுக்கு அதிகமாக தூங்குகின்றோமா - நமக்கு அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சாகும் என்கின்ற பழமொழி நமது மனதில் தோன்றி நம்மை வழிநடத்த வேண்டும்.

அளவுக்கு அதிகமான தூக்கமோ அல்லது குறைவான தூக்கமோ நம்மில் கீழ்காணும் பாதிப்புகளை உருவாக்கும் என அறிவியலில் ஆய்வாளர்கள் கூறுகின்றனர்.



பழமொழிகள்

கற்றுத்தரும்

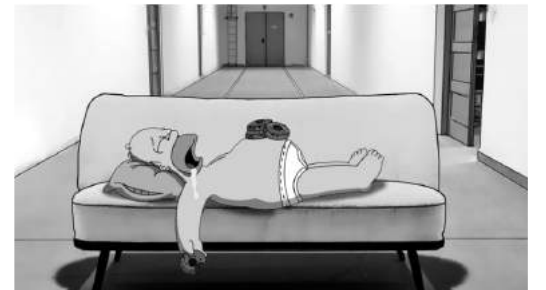
பாடங்கள்

† செ. கைலட் பிடிஷன்

1. அதிக நேரம் தூங்குவது மன அழுத்தத்தை உருவாக்கும்.
2. மூளையின் செயல்பாடுகளை பாதிக்கும்.
3. நீரிழிவு ஆபத்தை அதிகரிக்கும்.
4. உடல்பருமனைக் கூட்டும்.
5. இதய செயல்பாடுகளை தாறுமாறாக்கும்.
6. இளமையில் மரணத்தை ஏற்படுத்தும்.
7. கருத்தரிப்பதில் சிக்கல்களை உருவாக்கும்.

எனவேதான் நமது முன்னோர்கள் காலையில் துயில் எழு என்றார்கள். அளவுக்கு அதிகமாக தூங்காதே என்று அறிவுறுத்தினார்கள். கோழி கூவிய பிறகு தூங்குவதை கேவலப்படுத்தினார்கள்.

வேண்டும் தூக்கம், வேண்டாம் அளவுக்கு அதிகமான தூக்கம். மறக்க வேண்டாம்... அளவுக்கு அதிகமானால் அமிர்தமும் நஞ்சாகும்.





கோபம் அதிகமனால்...

கோபப்படுவது தவறா? பட்டிமன்றங்கள் பல நடத்தினாலும் கிடைத்திடாத விடையினை நமது பழமொழி நமக்கு மிகவும் எளிதாக கொடுத்து விடுகின்றது.

ஆம், அளவுக்கு அதிகமான கோபம் ஆபத்தானது. அப்படியென்றால் கோபப் படவே கூடாதா? கோபத்தை அறவே அழித்திடுவது தானே நல்லது என நம்மில் பலரும் கேட்கலாம். என்னைப் பொறுத்தவரை கோபம் அளவுக்கு அதிகமாகாமல், அழிவை ஏற்படுத்தாமல் ஆக்கப்பூர்வமான செயல்பாடுகளுக்கு வித்திடுமானால் அது நியாயமான கோபமாகும்.

அவனுக்கு கோபமே வராது. அவள் கோபப்பட்டு நான் பார்த்ததே இல்லை என்பதெல்லாம் சும்மா... பேச்சுக்கு சுவாரஸ்யம் சேர்க்கும். ஆனால் ஏதார்த்தமானதாக இருக்காது.

ஏன் கோபப்படுகின்றோம்? நமது கோபம் எத்தகைய விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்? கோபத்தால் எனக்கு பயனா அல்லது இழப்பா? போன்ற கேள்விகள் நமது கோபங்களை நெறிப்படுத்திட உதவும்.

எப்போதும், எதற்கெடுத்தாலும் கோபப்படுவாயா? - இது அளவுக்கு மிஞ்சிவிட்டது, நஞ்சாகிவிடும்.

கோபமே வராதா? - எங்கேயோ உதைக்கிறது. கோபப்படு. அநியாயம் கண்டு கோபப்படு, லஞ்சம் பார்த்து கோபப்படு, பெண்ணடிமை கண்டு கோபப்படு. ஆனால் உன் கோபம் மாற்றம் கொண்டு வர வேண்டும். அல்லது அதற்காக படிக்கலை அமைத்திட வேண்டும்.

அளவுக்கு மிஞ்சினால் நிச்சயம் கோபம் நஞ்சாகிவிடும். அளவுக்கு அதிகமான, நியாயமற்ற கோபத்தால்...

1. தினசரி செயல்பாடுகள் பாதிப்புக்கு உள்ளாகும்
2. உன் உடன் உழைப்பவர்கள் உன்னுடன் இணைந்து பணியாற்றுவதை வெறுப்பார்கள். உன்னை விட்டு விலகி இருக்கவே முயற்சிப்பார்கள்.
3. நமது வாழ்க்கை திட்டத்தை நம்மால் நிறைவேற்ற முடியாமல் போய்விடும். நமது வாழ்க்கைப் பயணம் பாதைத் தவறிட வாய்ப்பாகிவிடும்.
4. கோபப்பட்டு - பிரச்சனைகளை, அழிவுகளை ஏற்படுத்திய பிறகு, கோபம் தணிந்து, விளைவுகளை அலசும்போது - நாம் வெட்கத்தால் தலைக்குனிய நேரிடலாம். நம்மை நாமே கடிந்து கொள்ளலாம். உறவுகளை இழந்து தவிக்கலாம்.
5. ஒற்றைத் தலைவலி, இதய வலி, தலைவலி, உடல் உபாதைகளை - அளவுக்கு அதிகமான, நியாயமற்ற கோபங்கள் ஏற்படுத்திவிடும்.

சரி, அளவுக்கு அதிகமான கோபம் ஆபத்தானது. இதிலிருந்து விடுபடுவது எப்படி? சிரி, சிரி.... சிரிப்பு ஒன்றுதான் கோபத்தை சமநிலைப்படுத்தும் ஆயுதம். எதை நினைத்து சிரிப்பது, அளவு கடந்த கோபத்தினால் ஏற்பட்டிருக்க வேண்டிய விளைவுகளை மனதினில் அசைப்போட்டு சிரித்திடுங்கள், உயர்ந்திடுவீர்கள்.

கோபம் அளவுக்கு அதிகமானால் நஞ்சாகிவிடும். வாழ்க்கையினை செல்லரித்து விடும்.

3 உணவு அதிகமனால்...



உணவு அதிகமானாலோ, குறைந்தாலோ என்ன நடக்கும் என்பதை நாம் கண்கூடாகப் பார்க்கின்றோம், உணருகிறோம். நம்மில் பலரும் இதை அனுபவத்திருக்கிறோம்.

உடல் எடையைக் குறைப்பது எப்படி? கணக்கிலடங்கா வழிவகைகள், மருந்துகள், ஆலோசனைகள் குவிந்து கிடக்கின்றன. சீரான உணவு முறை - என்கின்ற தலைப்பில் விவாதங்களும் நடைப்பெற்று வருகின்றன. இதுதான் சரியான உணவு முறை என நமக்கு அறிவுரைகளும் வழிவகைகளும் பல கூறப்பட்டு வருகின்றன.

அப்படியெனில் எனக்குப் பிடித்ததை சாப்பிடக் கூடாதா? அரிசி உணவு தவறா? கோதுமைதான் நல்லதா? பழங்களும் காய்கனிகளும் மட்டும் போதுமா?

அப்பப்பா என்ன குழப்பம். நமது முன்னோர்கள் நமக்குச் சொல்லித் தந்த அறிவுரையை மறந்ததால் வந்த குழப்பங்கள் இவை.

அளவுக்கு அதிகமானால் அமிர்தமும் நஞ்சாகும். விருந்தும் நோன்பும் வேண்டாம் - இவைகளை விட என்ன அறிவுரை வேண்டும்.

உன் முன்னால் தேன் ஒழுகும் பலாச்சுலை முப்பது வைக்கப்பட்டுள்ளது. சாப்பிடுங்கள், எல்லாம் உங்களுக்குத் தான் என்று உறவினர்கள்

வற்புறுத்துகின்றனர். அளவு அதிகமானால் அமிர்தமும் நஞ்சாகும் - பழமொழி நம்மைக்கட்டுப்படுத்தி வழிநடத்த வேண்டும். ஓ.கே. மூன்று பலாச்சலை. ரசித்து சாப்பிடு, மென்று சாப்பிடு. மென்று சாப்பிடும்போது உணவு சுவையினை நாம் அனுபவிக்க முடியும். கடித்து விழுங்குவது ஆபத்தானது.

தமிழரின் உணவு முறை சமச்சீரானது. அது காலை சிற்றுண்டியாக இருக்கலாம், மதிய உணவாக இருக்கலாம். உடலுக்குத் தேவையான அனைத்து சத்துக்களும் கிடைக்கும் வண்ணம் உணவு முறைகள் ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளது. நமது உணவு முறையை மாற்ற வேண்டிய தேவையில்லை. வெளிமாநில உணவையும், வெளிநாட்டு உணவையும் தேடி ஓட வேண்டிய அவசியமில்லை.

நாம் சாப்பிடும் உணவில் 20 சதவீதம் கார்போஹைட்ரேட், 30 சதவீதம் புரதம். 50 சதவீதம் பழம் மற்றும் காய்கனிகள் இருப்பது அவசியம். இவை ஒவ்வொருவரின் உடல் அமைப்பு, அவர்களின் வேலை, கழ்நிலைக்கு ஏற்ப மாறுபடும்.

கார்போஹைட்ரேட், கொழுப்புச் சத்து, வைட்டமின்கள், தாது உப்புக்கள், நார்ச்சத்து, நீர்ச்சத்து நிறைந்த காய்கறிகள், கீரைகள், பழங்கள் சாப்பிட வேண்டும். இவை அனைத்துமே உடலுக்கு அவசியம். எனவே இவை அனைத்தும் கொண்ட சமச்சீரான உணவை எடுத்துக் கொள்வது நல்லது.

சில நல்ல டிப்ஸ்...

- உணவை மென்று சாப்பிடுங்கள், மெதுவாக சாப்பிடுங்கள்
- பசித்தால் சாப்பிடுங்கள்
- சமச்சீர் உணவை உண்ணுங்கள்
- விரதம் வேண்டாம், அடிக்கடி விருந்தும் வேண்டாம்
- நடைப்பயிற்சி, உடற்பயிற்சி அவசியம்
- சாக்லேட், கோலா போன்ற கார்பனேட்டட் பானங்கள், செயற்கை பழரச பானங்கள், துரித உணவு வகைகள், ஜங்க் புட் - ஆகியவற்றுக்கு முழுவதுமாக 'நோ'
- அளவான தூக்கம்
- ஆங்கில/இங்கிலீஸ் காய்கறிகள் வேண்டாம்
- நமது உணர் அவரை, துவரை, வெண்டைக்காய், பீர்க்கங்காய், புடலை, வாழைப் பூ, வாழைத் தண்டு, காட்டில் கிடைக்கும் கீரைகள், சுண்டைக்காய், பாகற்காய் உணவில் சேர்த்திடு. அப்பப்பா! எவ்வளவு விதமான காய்கறிகள்...
- கொய்யா, மாதுளை, பப்பாளி, சப்போட்டா, மாம்பழம்.... அப்பப்பா! எவ்வளவு விதமான பழங்கள்.

மறக்க வேண்டாம். அளவுக்கு மீறினால் அமிர்தமும் நஞ்சாகும். சாப்பிட அமர்ந்தவுடன், இந்த பழமொழியை நினைத்துக் கொண்டே நம்முடைய தட்டில், பரிமாறப்பட்டிருக்கும் உணவுகளிலிருந்து சமச்சீராக எடுத்து வைப்புகள். அதிகமாக எடுத்துவிட்டால் திரும்ப வைத்து விடுங்கள். திரும்ப எடுக்காதீர்கள். மென்று சாப்பிடுங்கள்.

உணவு முறை மாறும்போது... வாழ்வு முறை மாறும்... உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்போது... செயல்பாடுகள் அதிகமாகும். சீரிய செயல்கள் ஆக்கப்பூர்வமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்... வாழ்க்கை மகிழ்வானதாக அமையும்.



4

செலவு அதிகமானால்...

செலவு அதிகமானால் நொடிந்து போவது உறுதி. அப்படின்னா? செலவு செய்யக்கூடாதா? நோ, நோ. கண்டிப்பாக செலவு செய்ய வேண்டும். அதற்காகத்தானே சம்பாதிக்கின்றோம். நமது முன்னால் இருக்கும் கேள்வியே - நமது செலவுகள் - நமது மகிழ்ச்சிக்காகவா? அல்லது சமூக அங்கீகாரத்துக்காகவா?

நம்முடைய செலவுகளில் 95 சதவீத செலவுகள் சமூக அங்கீகாரத்திற்கானதாகவே இருக்கின்றது என நான் கருதுகின்றேன். வீடு தேவை. கோடிகள் செலவழித்து வீடு கட்டுவது சமூக அங்கீகாரம். உடைகள் தேவை. ஆனால் சமூகம் நம்மை உற்றுப் பார்க்க வேண்டும் என்பதற்காக ஆயிரங்கள் செலவழித்து உடைகள் வாங்குவது நமது பெருமையை பறைச்சாற்றவே. இலட்சம் செலவழித்து பிள்ளைகளை தனியார் ஆங்கிலப் பள்ளிகளில் சேர்ப்பது "நான்" என்பதற்கு வலு சேர்ப்பதற்கு. சரிசம உணவு போதும், ஆயிரங்கள் செலவழித்து உண்பது நம்மை போலியாக நிலைநிறுத்திக் கொள்வதற்குதானே!

திட்டமிடாத வாழ்வு - கவலைகளை உருவாக்கும். வருமானத்திற்கு அதிகமாக செலவழிப்பது நம்மை நாமே தூக்கு மேடையில் நிறுத்துவதற்குச் சமம்.

கடன் இல்லாமல் வாழ முடியாதா? முடியும் என்று பலர் நிரூபித்துள்ளார்கள்.

செலவு அதிகமானால்... வாழ்வு சீரழிந்து போகும். தற்கொலைகள், குடும்பத்தோடு தற்கொலைகள். எதற்காக இந்தச் செலவுகள். சிந்திப்போம்!

காந்தி எப்படி மகாத்மா ஆனார்?



1. இப்போதே முடிவெடுங்கள், திட்டமிடுங்கள். சமூக அங்கீகாரத்திற்காக, பிறர் மதித்திட வேண்டும், நான் என்பதற்காக செய்யப்படும் செலவுகள் அனைத்தும் தேவையற்றதே.

2. திட்டமிடுங்கள், பட்ஜெட் போடுங்கள். உங்களை உடலளவில், மனதளவில் வருத்தாதீர்கள். வருமானத்திற்கு உட்பட்டு செலவிடுங்கள்.

3. ஒவ்வொரு செலவினத்தையும் குறித்துக் கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு நாளும் செலவினங்களில் எவைகளை தவிர்த்திருக்கலாம் என்பதை ஆராய்ந்து அடுத்த தடவை எவைகளை தவிர்த்தீடுங்கள்.

4. சேமியுங்கள் - நல்ல செயல்பாடுகளுக்காக நன்கொடைகள் கொடுங்கள். இதுதான் உண்மையான சமூக அங்கீகாரம்.

நமக்குள் இருக்கும் போலியான எண்ணங்களை மாற்றிடுங்கள், குறிப்பாக... விலை உயர்ந்த உடைகள், உணவுகள் சமூக அங்கீகாரம் பெற்றுத் தரும் என்பதை.

மறக்க வேண்டாம். செலவு அளவுக்கு அதிகமானால் வாழ்க்கை இருண்டுபோகும்.

அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தம் நஞ்சாகும் என்கின்ற பழமொழி வாழ்வின் ஒவ்வொரு செயல்பாட்டுக்கும் பொருந்தும்.

வாழ்வை அனுபவிப்போம்...

மகிழ்ச்சியாக வாழ்வோம்...

பிறருக்குக் கொடுத்து வாழ்வோம்...

மீண்டும் சந்திப்போம்....



கனவு இதழுக்கான நன்கொடைகள் வரவேற்கப்படுகின்றன

கனவு இதழுக்கான உங்கள் நன்கொடையினை காசோலையாகவோ / DDஆகவோ / வங்கி பணபறிமாற்றமாகவோ வழங்கலாம்.

A/c. Name : Visions Global Empowerment India

A/c. No. : 739601010050037

A/c.Type : Current Account

Bank : Union Bank of India

Branch : K K Nagar Branch, Trichy

MICR Code : 620026008

IFSC Code : UBIN0573965

Bank Phone : +91 431 2458485

அனைத்து ஆன்மீகச் செயல்முறைகளையும் ஒவ்வொருவரும் செய்யமுடியும். இதில் கேள்விக்கே இடமில்லை. அவர்கள் அப்படிச் செய்யவில்லை என்றால் அது மிகவும் துன்பகரமானது. ஏதோ ஒன்றுடன் தங்களை அடையாளப்படுத்திக் கொண்டதால்தான் அவர்கள் ஓர் எல்லைக்குள் தங்களைக் குறுக்கிக் கொள்கிறார்கள். நம் அடையாளங்கள் குறுகிய எல்லைக்குள் இருப்பதால், நம்முடைய சாத்தியங்களும் குறுகிய எல்லைக்குள்ளேயே இருக்கிறது. உடலுடன் உள்ள அடையாளத்தை விட, எவ்வளவு பெரிய செயல்களைச் செய்ய முடியும் என்பதை நீங்கள் உணர்வீர்கள்.

சரித்திரத்தில் இடம்பெற்ற பலருடைய வாழ்க்கையில் இப்படி நடந்திருக்கிறது. ஒரு குறுகிய எல்லைக்குள் வாழ்ந்து கொண்டு இருந்திருப்பார்கள். ஏதோ ஒரு காரணத்தால் அவர்கள் வாழ்க்கையில் எதிர்பாராமல் ஏதாவது நடந்து அவர்கள் எல்லையை உடைத்துவிடும். பிறகு அவர்கள் தங்களைச் சுற்றியுள்ள விரிந்த செயல்முறைகளுடன் தங்களை அடையாளப்படுத்திக் கொண்ட தாங்களே எதிர்பார்க்க முடியாத வியங்களைச் செய்வார்கள். உங்களுக்கெல்லாம் தெரிந்த ஓர் உதாரணம்... மகாத்மா. மிகுந்த எல்லைக்குள் இருந்த மனிதர். அவர் திறமையான வழக்கறிஞரும் அல்ல. நீதிமன்றத்தில் தைரியமாக எழுந்து சரளமாகப் பேசக் கூடியவரும் அல்ல. ஆனால் ஒரே ஒரு சம்பவம். திடீரென அவருடைய அடையாளங்கள் கழன்றுவிட்டன.

தன்னாப்பிரிக்காவில் அவர் வழக்கறிஞர் தொழில் செய்துகொண்டு இருந்தபோது ஒரு நாள் புகைவண்டியில் முதல் வகுப்புப் பெட்டியில் பயணம் செய்தார். அப்போது நடுவில் ஒரு ரயில் நிறுத்தத்தில் ஏறிய ஒரு வெள்ளைக்காரர், காந்தியிடம் ஒழுங்கான பயணச்சீட்டு இருந்த போதும் அவர் கறுப்பர் என்பதால் இறங்கச் சொன்னார். காந்தி மறுக்க, அந்த வெள்ளைக்காரர் பயணச்சீட்டு பரிசோதகருடன் சேர்ந்து காந்தியை அவருடைய உடைமைகளுடன் அந்தப் பெட்டியிலிருந்து தூக்கி வெளியே வீசினார்.

அப்போது பிளாட்பாரத்தில் விழுந்த காந்தி பல மணி நேரங்களுக்கு அங்கிருந்து எழுந்திருக்கவே இல்லை. எனக்கு இது ஏன் நடந்தது? நானும் முதல் வகுப்பு டிக்கெட் வைத்திருந்தேன். பிறகு நான் ஏன் தூக்கி எறியப்பட்டேன்? இதற்கு வழி காண வேண்டும் என்று அன்று முதல் மக்களின் பெரிய பிரச்சனைகளுடன் தன்னைத்தானே அடையாளப்படுத்திக் கொள்ள, காந்தி மகாத்மாவாய் மலர்ந்தார். சிறிய அடையாளங்களைத் தகர்த்தெறிந்து மிகப் பெரிய அடையாளங்களுடன் தன்னை ஐக்கியப்படுத்திக் கொண்டதால் மகாத்மாவானார்.

மகாத்மா காந்தியைப் போல் வேறு யாரும் இந்தப் பிரபஞ்சத்தில் இவ்வளவு மனிதர்களை வழிநடத்தியதில்லை. அதுவும் மிக எளிய வழிகளில். இந்த நாட்டில் நன்றாக வேர் ஊன்றியிருந்த அன்னியரை போர் போன்ற எந்த வழிகளுமின்றி துரத்தினார். இந்தப் பிரபஞ்சத்தில் இதற்குமுன் நடந்திராத அதிசயம் இது. இந்த நாட்டை வென்றவர்கள் அதற்கென்று சில விலை கொடுத்துதான் இந்த நாட்டைக் காப்பாற்றினார்கள். அவர்களும் எளிதாகப் போய்விடவில்லை. ஆனாலும் சண்டையில்லாமல், துப்பாக்கி ஏந்தாமல், வன்முறையைக் கடைபிடிக்காமல் அவர்களைத் துரத்தியடித்தார் மகாத்மா. இந்த நாட்டு மக்களை ஓரணியில் திரட்டி போராட்டத்தில் ஈடுபடுத்த அவரால் முடிந்தது.

காவலர்களைப் பார்த்து துப்பாக்கியால் சுடுவது ஒரு வியம். அவர்கள் மீது குண்டு எறிவது மற்றொரு வியம். ஆனால் நிராயுதபாணிகளாகத் தெருவில் சென்று தலையில் அடிவாங்கி மண்ணில் வீழ்வது முற்றிலும் வேறு வியம். முதல் பகுதி மக்கள் அடிபட்டு வீழ்ந்தவுடன் அடுத்த குழுவைச் சார்ந்த மக்கள் அடிவாங்கப் போய் நிற்பது என்பது மிகவும் வேறுவிதமான வலிமையான வியம். அது அவ்வளவு எளிதல்ல. ஒருவர் அப்படிச் செய்வதற்கு மிகவும் ஆழமான மனவலிமை வேண்டும். லட்சக்கணக்கான மக்களை அவரால் அப்படி ஈடுபடுத்த முடிந்தது.

தான், தன் குடும்பம், தன் வாழ்க்கை என்ற எல்லையை விட்டுவிட்டு அப்போது சமூகத்தில் நிலவிவந்த மக்களின் முக்கியப் பிரச்சனைகளோடு அவர் தன்னை அடையாளப்படுத்திக் கொண்டதால் அவருடைய சிறிய அடையாளம் சிதறியது. எனவே நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும். என்ன செய்ய முடியாது என்று நிர்ணயித்து ஓர் எல்லைக்குள் சிக்கிக் கொள்ளாதீர்கள்.

உங்களால் செய்ய முடிந்த எதையும் செய்யுங்கள். செய்ய முடியும் என்று நினைக்கும் எதையும் செய்யுங்கள்!

• நன்றி: சத்திரூ



மருத்துவத் துறை என்பது நமது ஊரில் மட்டுமல்ல, இந்தியாவிலேயே - ஏன்?! உலகிலேயே மிகவும் சிறப்பான மதிப்பும், பெருமையும் சிறப்பும் மிக்க துறையாக கருதப்படுகிறது. மருத்துவத் துறை மனிதனின் உயிர்காக்கும் உன்னதமான துறை. மருத்துவப்பணி என்பது புனிதமான பணி ஆகும்.

மனிதனுக்கு வரக்கூடிய அனைத்து நோய்கள் பற்றிய விபரங்களையும், அந்த நோயைக் கண்டுபிடிப்பதற்கான வழிகளையும், நோயைக் குணப்படுத்துவதற்கான மருந்துகள் மற்றும் சிகிச்சை முறைகளையும் கற்றுத் தரும் படிப்பே மருத்துவம் ஆகும். இதில் அனுபவ சிகிச்சையும், நோய்த் தடுப்பு முறைகளும் உள்ளடங்கும்.

மருத்துவத் துறை என்பது மனித மாண்பிற்கும், மனித நேயத்திற்கும், மனித வாழ்வுரிமைக்கும் முக்கியத்துவம் தரும் துறை. ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கான உரிமை மனித உரிமையாகக் கருதப்படுகிறது. ஒரு நாட்டின் வளர்ச்சியைக் கணிக்கும்போது அந்த நாட்டில் ஆரோக்கியமான வாழ்வு, மனிதனின் சராசரி வாழ்நாள் மற்றும் மருத்துவத் துறை வளர்ச்சியும் கணக்கிடப்படுகிறது.

அமெரிக்கா போன்ற நாடுகளில் எல்லா மக்களுக்கும் மருத்துவ வசதி உத்தரவாதப்படுத்தப் படுகிறது. கியூபா போன்ற வளரும் நாடுகளில்கூட எல்லா மக்களுக்கும் இலவச மருத்துவ சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. இந்தியாவில் மருத்துவத்துறை வளருவதாகச் சொல்லப்பட்டாலும் மருத்துவப் பயன்கள் பரவலாக்கப்பட வில்லை. கிராமப்புறங்கள் புறக்கணிக்கப் படுகின்றன. மருத்துவ நிபுணர்கள், மருத்துவர்கள், மருத்துவப் பணியாளர்கள் ஏராளம் தேவைப்படுகின்றனர்.

நம் நாட்டில் உருவான சித்தா, ஆயுர்வேதா, இயற்கை மருத்துவம் போன்றவற்றிற்கு போதிய முக்கியத்துவம் தரப்படுவதில்லை. இந்நிலை மாற வேண்டும். இந்த மருத்துவ துறைகளையும் மாணவர்கள் தேர்வு செய்ய வேண்டும். மருத்துவத் துறையில் ஏராளம் துணை மருத்துவப் படிப்புகளும் உள்ளன.

இந்தியாவில் மருத்துவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்க வேண்டும். அதுவும் கிராமப்புறங்களில் அர்ப்பணத்தோடு பணியாற்றும் மருத்துவர்கள் வேண்டும். மருத்துவமனைகள் லாபம் கொழிக்கும் கார்ப்பரேட் நிறுவனங்களாக மாறுவது தவிர்க்கப்பட்டு சேனை நிறுவனங்களாக மாற வேண்டும். எனவே மனித நேயமும், அர்ப்பண உணர்வும் கொண்டவர்கள் மருத்துவத் துறைக்கு வரவேண்டும்.

மனித நேய உணர்வு, பொறுமை மற்றும் நிதானம், அறிவாற்றல், ஆய்வு கண்ணோட்டம், நினைவாற்றல், கவனமாக காது கொடுத்து கேட்டல், அன்போடு பழகும் தன்மை, எந்த நேரமும் பணியாற்ற தயார் நிலை, அர்ப்பணம் மற்றும் தியாகம், மனதையம், தன்னம்பிக்கை, ஒருங்கிணைக்கும் திறன் உடையவர்கள் மருத்துவத் துறையில் சிறந்த விளங்க முடியும். இத்தகைய பண்புடையவர்கள் தான் மருத்துவத் துறைக்குத் தேவை.

பொதுவாக எம்.பி.பி.எஸ். (MBBS) மருத்துவப் படிப்பு 5 ஆண்டு காலப் படிப்பாக வழங்கப்படுகிறது. 4 வருடம் கல்லூரிப் படிப்பு முடித்து 1 வருடம் பயிற்சி மருத்துவராக பணியாற்றிய பிறகே மருத்துவ இளநிலைப் பட்டம் வழங்கப்படுகிறது. +2வில் அறிவியல் பாடம் (Physics, Chemistry, Biology) எடுத்துப் படித்தவர்கள் மருத்துவப் படிப்புகள் படிக்கலாம்.

மருத்துவத் துறை என்றதும் எல்லோருடைய மனதிலும் வருவது அலோபதி என்றழைக்கப்படுகிற எம்.பி.பி.எஸ் படிப்பே. நம் நாட்டில் பெரும்பான்மையினர் அலோபதி மருத்துவ சிகிச்சைகளையே பெறுகின்றனர். பெரும்பான்மை மருத்துவக் கல்லூரிகளும் அலோபதி மருத்துவப் படிப்பையே கற்றுத் தருகின்றன.

MBBS மருத்துவ படிப்புக்கு அகில இந்திய அளவில் சி.பி.எஸ்.சி. நடத்தும் NEET - National Entrance and Eligibility Test நுழைவுத் தேர்வு எழுதியசுக வேண்டும். அரசு மருத்துவக் கல்லூரிகளில் ஒதுக்கப்பட்டிருக்கும் 15% இடத்தைப் பெறவும் NEET அவசியம்.

தமிழக மருத்துவக் கல்லூரிகள்

தமிழகத்திலுள்ள அனைத்து அரசு மற்றும் தனியார் பல்கலைக் கழகங்கள் தமிழ்நாடு டாக்டர் எம்.ஜி.ஆர். மருத்துவப் பல்கலைக் கழகத்துடன் இணைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அண்ணாமலை பல்கலைக் கழகம், செட்டிநாடு மருத்துவப் பல்கலைக் கழகம், எஸ்.ஆர்.எம். மருத்துவப் பல்கலைக் கழகம், சவீதா மருத்துவப் பல்கலைக் கழகம் ஆகியவை தனியாக மாணவர் சேர்க்கை நடத்துவதோடு தனியே பட்டமும் வழங்குகின்றன. இப்பல்கலைக் கழகங்களும் NEET மதிப்பெண் அடிப்படையில் தான் மாணவர் சேர்க்கை நடத்த முடியும்.

தமிழக அரசு மருத்துவக் கல்லூரிகள்

தமிழகத்திலுள்ள 21 அரசு மருத்துவக் கல்லூரிகளில் உள்ள மொத்த இடங்கள் 2750. இதில் அகில இந்திய ஒதுக்கீட்டிற்கு 15% கொடுத்தது போக மீதி உள்ள 2350 இடங்களே உண்டு. தனியார் மருத்துவக் கல்லூரிகளில் நிர்வாக ஒதுக்கீடு போக அரசு ஒதுக்கீட்டில் சுமார் 1000 இடங்களே உண்டு. ஆக சுமார் 3750 இடங்களுக்கே கலந்தாய்வு நடைபெறுகிறது. வரும் கல்வியாண்டிலிருந்து NEET மதிப்பெண்கள் அடிப்படையில் கலந்தாய்வு நடைபெறும் என்றே தெரிகிறது.

1. Madras Medical College and Research Institute, Park Town, Chennai - 600 001.
2. Stanley Medical College, Chennai - 600 001.
3. Kilpak Medical College, Kilpak, Chennai - 600 010
4. Madurai Medical College, Madurai - 625 020

5. Thanjavur Medical College, Thanjavur - 613004
6. Chengalpat Medical College, Chengalpatthu, Kanchipuram Dt. - 603 001
7. Coimbatore Medical College, Coimbatore -641 014
8. Tirunelveli Medical College, Tirunelveli - 627 001
9. Government Mohan Kumaramangalam Medical College, Salem - 636 030
10. Government K.A.P. Viswanatham Medical College, Trichy
11. Thoothukudi Medical College, Thoothukudi
12. Government Kanyakumari Medical College, Asaripallam, Nagercoil
13. Vellore Medical College, Vellore
14. Theni Medical College, Theni
15. Dharmapuri Govt. Medical College, Dharmapuri
16. Government Medical College, Omandur Estate, Chennai
17. Government Medical & ESIC Hospital, Singanallur, Coimbatore
18. Government Sivagangai Medical College, Sivagangai
19. Government Tiruvarur Medical College & Hospital, Tiruvarur
20. Government Villupuram Medical College, Villupuram
21. Government Thiruvannamalai Medical Collge, Thiruvannamalai

தமிழகத்தில் சென்னையிலுள்ள சென்னை மருத்துவக் கல்லூரி, ஸ்டான்லி மருத்துவக் கல்லூரி, கீழ்பாக்கம் மருத்துவக் கல்லூரிகளில் சேர கடுமையான போட்டி காணப்படுகிறது. சிறந்த மருத்துவ பேராசிரியர்கள், வருகைப் பேராசிரியர்கள், நூலகங்கள் போன்ற சாதகமான அம்சங்கள் இருப்பதால் மாணவர்கள் இக்கல்லூரிகளில் சேர விரும்புகிறார்கள். அடுத்தபடியாக கோவை, மதுரை, சேலம், தஞ்சாவூர் மருத்துவக் கல்லூரிகளில் சேர மாணவர்கள் போட்டி போடுவதைக் காணமுடிகிறது.

+ தேர்வு முடிவுகள் வெளியானதும் கலந்தாய்வுக்கான விண்ணப்பங்கள் வழங்கப்படும்.

THE TAMILNADU DR. M.G.R. MEDICAL UNIVERSITY
69, Anna Salai, Guindy, Chennai - 600 032
Website : www.tnmmu.ac.in

தனியார் மருத்துவக் கல்லூரிகள்

1. CMC Medical College, Bagayam, Thorapadi, Vellore - 632 002
2. PSG Institute of Medical Sciences, Peelamedu, Coimbatore - 641 004
3. IRT Perundurai Medical College, Perundurai, Santorium, Erode - 638 053
4. Sree Mookambigai Medical College, Kulasekaram, K.K.Dt.

5. Melmaruvathur Adi Para Shakti Institute of Medical Sciences, Melmaruvathur
6. Tagore Medical College and Hospital, Chennai
7. Karapaga Vinayaka Institute of Medical Sciences, Maduranthagam
8. Velammal Medical College & Hospital, Madurai
9. Chennai Medical College Hospital & Research Centre, Trichy
10. ESIC Medical College, K.K. Nagar, Chennai
11. Karpagam Faculty of Medical Sciences and Research, Coimbatore
12. Dhanalakshami Srinivasan Medical College & Hospital, Perambalur
13. Madha Medical College & Hospital, Chennai
14. Annai Medical College & Hospital, Pennalur
15. Pooniyah Ramajayam Institute of Medical Sciences, Kancheepuram
16. Annapoorna Medical College & Hospital, Salem
17. Sri Muthukumaran Medical College & Hospital and Research Institute Chennai

AIIMS - All India Institute of Medical Sciences

AIIMS டெல்லியில் அமைந்துள்ள புகழ்பெற்ற மருத்துவக் கல்லூரி. இன்னும் 6 AIIMS கல்லூரிகள் பிற மாநிலங்களில் உள்ளன. தமிழகத்திலும் கல்லூரி வர இருக்கிறது. இந்தியாவில் மிகக் குறைந்த கட்டணத்தில் மிகத் தரமான மருத்துவக் கல்வி இங்கு வழங்கப்படுகிறது. ஒவ்வொரு ஆண்டும் மே மாதத்தில் இந்தியா முழுமைக்கும் இக்கல்லூரிக்கான தனி நுழைவுத் தேர்வு நடத்தப்படுகிறது. தேர்வு பற்றிய அறிவிப்பு நாளிதழ்களில் பிப்ரவரி மாதம் வெளியிடப்படுகிறது. ஆன்லைன் தேர்வாக நடத்தப்படுகிறது.

+2வில் இயற்பியல், வேதியியல், உயிரியல் பாடங்களை படித்தோர் மொத்த மதிப்பெண்களில் 60% பெற்றிருக்க வேண்டும். எஸ்.சி., எஸ்.டி. பிரிவினர் 50% மதிப்பெண் பெற்றிருந்தால் போதும். டிசம்பர் 31-ம் தேதி 17 வயது நிரம்பிய வராக இருக்க வேண்டும். இயற்பியல், வேதியியல், உயிரியல் மற்றும் பொது அறிவு பாடங்களிலிருந்து 200 மதிப்பெண்களுக்கு கேள்வி கேட்கப்படும்.

மேலும் விபரங்களுக்கு: Website : www.aiims.edu

BDS (Bachelore of Dental Surgery)

எம்.பி.பி.எஸ். மருத்துவப் படிப்பிற்கு அடுத்ததாக முக்கியமான மருத்துவத் துறை படிப்பாக கருதப்படுவது பி.டி.எஸ். என்றழைக்கப்படும் பல் மருத்துவப் படிப்பாகும். பல் மற்றும் முகச் சீரமைப்புக்கு முக்கியத்துவம் தரப்படுவதால் அதிக வேலை வாய்ப்பும் உள்ளது. இது 5 ஆண்டு கால படிப்பு. 4 ஆண்டு காலப் படிப்பும், 1 ஆண்டு மருத்துவப் பயிற்சியும் வழங்கப்படுகிறது. +2வில் அறிவியல் பாடம் படித்தவர்கள் படிக்கலாம்.

தமிழகத்திலுள்ள அரசு மற்றும் அனைத்து தனியார் பல் மருத்துவக் கல்லூரிகளும் தமிழ்நாடு டாக்டர் எம்.ஜி.ஆர். மருத்துவப் பல்கலைக் கழகத்துடன் இணைக்கப்பட்டவை.

தமிழகத்தில் அரசு மருத்துவக் கல்லூரி ஒன்றும் 17 தனியார் பல் மருத்துவக் கல்லூரிகளும் உள்ளன. NEET தேர்வு மதிப்பெண்கள் அடிப்படையில் மாணவர்கள் சேர்க்கை நடைபெறும். மேலும் விபரங்களுக்கு www.tnhealth.org என்ற இணையதளத்தில் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

B.A.M.S. (Bachelor of Ayurvedic Medicine and Surgery)

ஆயுர்வேத மருத்துவ முறை நம் நாட்டின் பாரம்பரிய மருத்துவ முறையாகும். மூலிகை மருந்துகளைக் கொண்டு நோய்களுக்கு சிகிச்சை அளிக்கும் முறை இது. ஆயுர்வேத மருத்துவ முறைக்கு கணிசமான அளவில் மக்கள் மத்தியில் வரவேற்பு இருக்கிறது. ஆயுர்வேத மசாஜ் முறைகளும் மிகவும் பிரபலமாகி வருகின்றன. நான்கரை ஆண்டுகள் படிப்பு, ஓராண்டு உள் மருத்துவப் பயிற்சி என ஐந்தரை ஆண்டுகள் பயிற்சியாக வழங்கப்படுகிறது.

+2 வில் இயற்பியல், வேதியியல், உயிரியல் படித்த மாணவ மாணவியர் ஆயுர்வேத மருத்துவம் படிக்கலாம். ஆயுர்வேதம் முடித்தவர்கள் அரசு மற்றும் தனியார் மருத்துவமனைகளில் பணியாற்றலாம். தனியாக கிளினிக்குகள் வைக்கலாம். வெளிநாடுகளிலும் வேலைவாய்ப்புகள் உருவாகி வருகின்றன.

B.S.M.S. (Bachelor of Siddha Medicine and Surgery)

உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு என்பதுதான் சித்த மருத்துவத்தின் அடிப்படை. உண்ணும் உணவு சரியாகவும் முறையாகவும் இருந்தால் நோய் வராமல் தடுக்கலாம். மேலும் நோய் கண்டவர்கள் சரியான உணவு முறைக்கு மாறினால் நோயைக் கட்டுப்படுத்த முடியும். நவீன மருத்துவம் பயின்று சிகிச்சை செய்து கொண்டிருக்கும் சில மருத்துவர்கள் கூட தமக்கோ, தம் குடும்பத்தினருக்கோ சித்த மருந்துகளை பயன்படுத்துகின்றனர். சித்த மருத்துவர்கள் பக்க விளைவுகள் இல்லாதவை மட்டுமல்ல, நீண்ட கால தீர்வுக்குப் பயன்படுபவை.

பாரம்பரிய சித்த மருத்துவத்தை மாணவர்கள் முறையாகப் படிக்க முடியும். +2ல் இயற்பியல், வேதியியல், உயிரியல் பாடங்கள் படித்தவர்கள் சித்த மருத்துவம் படிக்கலாம். நான்கரை ஆண்டுகள் வகுப்பு படிப்பு, ஓராண்டு பயிற்சி என மொத்தம் ஐந்தரை ஆண்டுகள் பயில் வேண்டும். சித்த மருத்துவத்தில் இளங்கலை படித்தவர்கள் 3 ஆண்டுகள் பட்ட மேற்படிப்பு படிக்கலாம்.

தமிழகத்தில் இரண்டு அரசு சித்த மருத்துவக் கல்லூரிகளும், நான்கு தனியார் சித்த மருத்துவக் கல்லூரிகளும் உள்ளன.

+2 தேர்வு வெளியான ஒரு வார காலத்தில் இந்தக் கல்லூரியில் மாணவர் சேர்க்கை அறிவிப்பு வெளியிடப்படும். அரசுக் கல்லூரிகளிலுள்ள இடங்களுக்கும், தனியார் கல்லூரிகளிலுள்ள அரசு ஒதுக்கீட்டுக்கான இடங்களும் கவுன்சிலிங் மூலம் மாணவர் சேர்க்கை நடைபெறும். விண்ணப்பங்கள் சென்னை மற்றும் பாளையங்கோட்டையிலுள்ள அரசு சித்த மருத்துவ கல்லூரிகளில் வழங்கப்படும். புர்த்தி செய்த விண்ணப்பங்களை இயக்குநர், இந்திய மருத்துவ இயக்ககம், அரும்பாக்கம், சென்னை - 106 என்ற முகவரிக்கு அனுப்ப வேண்டும்.

சித்த மருத்துவம் பயின்றவர்கள் தனியாக மருத்துவத் துறையில் தொழில் நடத்தலாம். அரசு மருத்துவமனைகளில் சித்த மருத்துவப் பிரிவுகள் உள்ளன. அவற்றில் வேலை வாய்ப்புகள் உள்ளன.

B.H.M.S. (Bachelor of Homeopathy Medicine and Surgery)

உலக சுகாதார நிறுவனத்தால் இரண்டாவது இடத்தில் அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளது ஹோமியோபதி மருத்துவ முறை. ஜெர்மன் நாட்டு அறிஞர் ஹனிமானால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட இந்த சிகிச்சை முறை பாதிக்கப்பட்டோருக்கு நிரந்தரத் தீர்வு அளிக்கக் கூடியது. இயற்கை மருத்துவத்தின் முன்னோடியான ஹோமியோபதி மருத்துவ முறை நோயின் மூலத்தையே கண்டுபிடித்து குணப்படுத்துகிறது. பரம்பரை நோய்கள், அறுவை சிகிச்சை செய்தாலே குணமாகும் எனக் கருதப்படும் நோய்கள், ரத்தக் கொதிப்பு, சர்க்கரை நோய் உள்பட அனைத்திற்கும் ஹோமியோபதி சிகிச்சையளிக்கிறது. விண்வெளிப் பயணம் மேற்கொள்வோருக்கு அங்கு உடல்நலம் பாதிப்பு எனில் ஹோமியோபதி மருந்துகள் உகந்தது என அமெரிக்க விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றனர்.

+2வில் இயற்பியல், வேதியியல், உயிரியல் படித்து 17 வயது நிரம்பியவர்கள் BHMS-ல் சேரலாம். NEET தேர்வில் பெறும் மதிப்பெண்கள் அடிப்படையில் கவுன்சிலிங் மூலம் மாணவர் சேர்க்கை நடைபெறுகிறது.

B.N.Y.S. (Bachelor of Naturopathy & Yogic Science)

இயற்கை மருத்துவமும் யோகக் கலையும் ஒருங்கிணைந்த படிப்பு இது. நம் நாட்டிலுள்ள யோகிகளால் உருவாக்கப்பட்ட மருத்துவ சிகிச்சை முறை. யோகா மூலம் உடலை நோய் அணுகாமல் கட்டுக்கோப்பா வைத்திருக்கக் கற்றுத் தரப்படுகிறது. நிலம், நீர், காற்று போன்ற இயற்கையான சூழல்களால் நோய் குணப்படுத்தப்படுகிறது.

+2வில் இயற்பியல், வேதியியல், உயிரியல் படித்த மாணவர்கள் இப்படிப்பில் சேரலாம்.

NURSING

செவிலியர் படிப்பு படிப்பு முடித்ததுமே பெண்களுக்கு வேலை வாய்ப்பை பெற்றுத்தரும் சிறந்த ஒரு படிப்பாக இருக்கிறது. இந்தியாவில் மட்டுமல்ல, வெளிநாடுகளிலும் நர்சிங் முடித்தவர்களுக்கு வேலை வாய்ப்பு மிகப் பிரகாசமாக உள்ளது. தாய் பிள்ளையை கவனிப்பது போல நோயாளிகளை கவனிப்பதே செவிலியரின் முக்கியப் பணி. இதில் 3 வகை படிப்புகள் உள்ளன.

1. B.Sc. Nursing
2. Diploma in Nursing
3. Certificate Course in Nursing

B.Sc. Nursing

இது 4 ஆண்டு கால படிப்பு. அரசு மருத்துவமனைகள், தனியார் மருத்துவமனைகள் மற்றும் கிளினிக்குகளில் வேலை கிடைக்கும். நர்சிங் கல்லூரிகளில் டியூட்டராகவும் வேலை பார்க்கலாம். +2வில் இயற்பியல், வேதியியல், உயிரியல் படித்தவர்கள் விண்ணப்பிக்கலாம். கலந்தாய்வு முறையில் அரசு கல்லூரிகளில் இடங்களும், தனியார் கல்லூரிகளிலுள்ள அரசு ஒதுக்கீட்டு இடங்களும் நிரப்பப்படும்.

Diploma in Nursing

B.Sc. Nursing இடம் கிடைக்காதவர்கள் அல்லது அதற்குரிய வசதி இல்லாதவர்கள் Diploma in Nursing படிக்கலாம். இவர்களுக்கும் வேலைவாய்ப்பு பிரகாசமாகவே உள்ளது.

AIIMS, JIPMER, CMC, AFMC போன்ற சிறந்த கல்லூரிகளிலும் B.Sc., Nursing படிப்பு உள்ளது. நுழைவுத் தேர்வு மற்றும் நேர்காணல் மூலம் மாணவர் சேர்க்கை நடைபெறுகிறது.



அறிவியல் முன்னேற்றத்தின் விளைவாக இன்று மருத்துவத் துறை மிகப்பெரிய வளர்ச்சி பெற்று திகழ்கிறது. மருத்துவத் துறையில் பணியாற்ற எம்.பி.பி.எஸ். படித்துவிட்டு டாக்டர் ஆவது மட்டுமே ஒரே வழி என்பதில்லை. மருத்துவம் சார்ந்த பல்வேறு படிப்புகள் மூலம் நாம் மருத்துவத் துறையில் பணியாற்றலாம். அந்தப் படிப்புகளைத்தான் நாம் **Paramedical** என்று அழைக்கிறோம்.

இவர்கள் மருத்துவர்களுக்கு குறிப்பிட்ட சூழ்நிலைகளில் நோயைக் கண்டறிவதிலும், சிகிச்சை அளிப்பதிலும் உதவி புரிகின்றனர். இன்று மருத்துவமனைகளின் எண்ணிக்கை பெருகி வருவதன் காரணமாக இப்படிப்பு படித்தவர்களின் தேவையும் அதிகமாக உள்ளது. பணி நிரந்தரம், நல்ல ஊதியவை ஆகியவை இந்தப் படிப்பில் உறுதி செய்யப்படுகிறது. இதைப் படிப்பதற்காக ஆகும் செலவும், காலமும் மிகக் குறைவு. இந்தப் படிப்புகளைக் கல்லூரிகளில் முழுநேரப் படிப்பாகவும், அஞ்சல் வழிக் கல்வியாகவும், பட்டயப் படிப்பாகவும், சான்றிதழ் படிப்பாகவும் நாம் படிக்கலாம்.

மருந்தகப்படிப்பு (Pharmacy)

இன்று மருந்தகங்களில் பணியாற்றவும், மருந்தகங்களைத் தனியாக நடத்துவதற்கும், மருந்து சார்ந்த ஆராய்ச்சியில் ஈடுபடுவதற்கும் இந்தப் படிப்பு கட்டாயம் தேவைப்படுகிறது. மருத்துவர்கள் எழுதிக் கொடுக்கும் மருந்துகளைச் சரியாக நோயாளிகளுக்குக் கொடுப்பதும், மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி நோயாளிகளுக்குச் சரியான நேரத்தில், சரியான விதத்தில் மருந்துகளைக் கொடுப்பதும் அவர்களின் முக்கியப்பணியாகும்.

பாடம்	கல்வித் தகுதி	காலம்
D.Pharm (Diploma in Pharmacy)	+2 Physics, Chemistry, Biology	3 Years
B. Pharm (Bachelor in Pharmacy) (Entrance Exam)	+2 50% Physics, Chemistry, Biology	3 Years
M. Pharm (Master in Pharmacy)	B.Pharm with 60%	18 Months

பீன்யோதெரபி (Physiotherapy)

உடல் பாகங்களில் ஏற்பட்டுள்ள பாதிப்புகளைக் கண்காணித்து செயலிழந்த பாகத்தை சிகிச்சை மூலம் மீண்டும் செயல்பட வைப்பதுதான் இந்தத் துறையின் முக்கிய வேலை. இன்று இந்தத் துறை மிகவும் பிரபலமாகி வருகிறது. எம்.பி.பி.எஸ். படிப்பில் சேர முடியாதவர்களில் அதிகமானோர் இந்தப் படிப்பைத் தேர்வு செய்கின்றனர். இந்தப் படிப்பில் நிரந்த வேலை மற்றும் அதிகமான ஊதியம் கிடைக்கிறது.

பாடம்	கல்வித் தகுதி	காலம்
BPT (Common Entrance Test)	+2 Physics, Chemistry, Biology	4½ Years
B. Sc.,	+2 50% Physics, Chemistry, Biology	4 Years
MPT	50% in BPT / BSc	3½ Years
Diploma Course	+2 Physics, Chemistry, Biology	6 Months
Certificate Course	+2 Physics, Chemistry, Biology	6 Months

ஆக்யுபேனல் தெரபி (Occupational Therapy)

உடல் ரீதியாகவும் உளவியல் ரீதியாகவும் பாதிக்கப் பட்டவர்களை மீண்டும் பழைய நிலைக்குத் திரும்ப கொண்டு வருவதற்காக செய்யப்படும் மருத்துவ சிகிச்சை. இது சற்று கடினமானது. அதிக நேரம் இதில் செலவிட வேண்டியுள்ளது. பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஏற்ப, புதுமையான முறைகளைக் கையாண்டு அவர்களை மீண்டும் இயல்பு நிலைக்கு கொண்டு வரும் பணியாகும். இன்று இவர்களின் தேவை அதிகமாக உள்ளது.

பாடம்	கல்வித் தகுதி	காலம்
B.O.T.	+2 Physics, Chemistry, Biology	4½ Years
P.G. and Specialization	BOT	1-2 Years

Audiology and Speech Therapy

காது கோளாதத் தன்மையைப் பற்றிய படிப்புதான் Audiology. இந்தப் படிப்பை படிப்பதன் மூலம் நோய் தாக்குதலோ அல்லது இயற்கையிலேயோ அல்லது வேறு ஏதேனும் காரணங்களாலோ காது கேட்காத, பேச முடியாதவர்களுக்கு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. பல்வேறு தொழில் நுட்பங்களைப் பயன்படுத்தி இந்தக் குறைபாடுகளை நிவர்த்தி செய்வதற்கு இந்தத் துறை உதவி செய்கிறது. இவர்கள் திக்குவாய், மொழிப் பிழைகள், உச்சரிப்பு செய்வதில் குறைபாடுள்ளவர்களுக்கு உதவுகின்றனர்.

பாடம்	கல்வித் தகுதி	காலம்
B.A.S.L.P.	+2 Physics, Chemistry, Maths	2-3 Years
M.A.S.L.P.	B.A.S.L.P.	2-3 Years
B.Sc. A.S.R.	+2 Physics, Chemistry, Maths	3 Years
M.Sc. A.S.R.	B.Sc.	3 Years

Dental Hygienist / Mechanic

பல் மருத்துவர்களுக்க உதவி புரிந்து பல் சம்பந்தமான நோய்களுக்கு சிகிச்சை அளிப்பதே இந்தப் படிப்பின் நோக்கமாகும். இவர்கள் பல் மருத்துவர்கள் அறிவுரைக்கேற்ப பணியாற்றுகின்றனர். செயற்கை பற்களை உருவாக்குவது, பற்களில் ஏற்படும் குறைகளைக் களைவது, பல் அடைப்பது மற்றும் பற்களைப் பிடுங்குவது போன்ற பணிகளைச் செய்கின்றனர். மேலும் பற்களைப் பாதுகாப்பது பற்றிய கருத்துக்களை குழந்தைகளுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் இவர்கள் கற்றுத்தருகின்றனர்.

கல்வித் தகுதி: 10 மற்றும் 12ம் வகுப்பில் 50 சதவீதம் மதிப்பெண் அறிவியல் பாடத்தில் பெற வேண்டும்.

Medical Lab Technology

மருத்துவர்களோடு அதிக தொடர்புடையத் துறை இது. மெடிக்கல் லேப் டெக்னாலஜி படித்தவர்களை லேப் டெக்னிஷியன் என்றழைக்கிறார்கள். இவர்கள் இரத்தம், சளி, சிறுநீர், மலம் ஆகியவற்றில் மைக்ரோபயாலஜி, கிரியேட்டிவ், சர்க்கரை, கெமிக்கல் டெஸ்ட் என்ற பலவிட பரிசோதனைகளை மேற்கொள்கின்றனர். இவர்களின் பரிசோதனை முடிவை வைத்தே மருத்துவர்கள் நோயாளிகளுக்கு சிகிச்சை அளிக்கின்றனர். இவர்களின் தேவை அதிகமான இருப்பதால் வேலை வாய்ப்பும் இத்துறையில் அதிகமாக உள்ளது.

பாடம்	கல்வித் தகுதி	காலம்
BMLT	+2 Science Subject	3 Years
DMLT	+2 Science Subject	2 Years
Certificate Course	+2 Science Subject	1 Years

Radiology and X-ray Technology

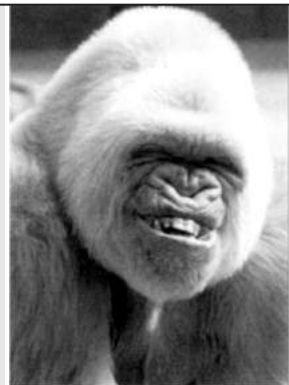
இன்று எக்ஸ்ரே கருவியின் உதவியால் மருத்துவர்கள் நோயாளிகளின் பிரச்சனையை சரியாக இனம் கண்டு அதை நிவர்த்தி செய்யும் மருத்துவத்தை மேற்கொள்கின்றனர். மருத்துவர்கள் தரும் குறிப்பைச் சரியாகப் புரிந்துகொண்டு அவர்கள் கேட்கும் பாகத்தை எக்ஸ்ரே எடுத்துக் கொடுக்கும் பணி இது. இதுவேலை வாய்ப்பை பெற்றுத் தரக்கூடிய ஒரு படிப்பாகும்.

பாடம்	கல்வித் தகுதி	காலம்
B.Sc., Radiography	+2 Science Subject	3 Years
B.Sc., Medical Ophthalmic Technology	+2 Science Subject	3 Years
B.Sc., Medical Technology Radiography	+2 Science Subject	3 Years
Diploma & Certificate Course	+2 Science Subject	2 Years

Optometry / Ophthalmic Assistant

கண்கள் சம்பந்தமான லென்ஸ் மற்றும் கண்ணாடிகளைத் தயாரித்தல் சம்பந்தமான படிப்பு. இன்று சுற்றுச் சூழல் காரணமாக கண்ணாடி மற்றும் லென்ஸ் பயன்படுத்துவது அதிகமாக உள்ளது. குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அதிகம் பேர் இவற்றைப் பயன்படுத்துகின்றனர். எனவே இந்தப் படிப்பின் தேவை இன்று அதிகமாக உள்ளது. B.Sc., Optometry படிப்பு பல கல்லூரிகளில் வழங்கப்படுகிறது.

B.Sc. - Nuclear Medicine Technology, Cardiac Technology, Dialysis Technology, Operation Theatre and Anaesthesia Technology, Critical Care Technology, Medical Records Science, Accident and Emergency Care Technology, Medical Sociology போன்ற துறை மருத்துவப் படிப்புகளும் தற்போது வழங்கப்படுகின்றன.



படித்ததில்

படித்தது...
படித்தது...

கோழிக்கறியும் குதிரைக் கறியும்

ஒருவர் அசைவ உணவு விடுதிக்குச் சென்று கோழி பிரியாணி கேட்டார். அந்தப் பிரியாணியை சாப்பிட்டுப் பார்த்து, அந்த பிரியாணியிலிருந்த கோழிக்கறியுடன் வேறு கறி கலந்திருப்பதை உணர்ந்தார். உடனே சர்வரை வரவழைத்து, “இது கோழிக்கறி மாதிரி தெரியலையே... இதனுடன் குதிரைக் கறியும் கலந்திருப்பது போல் தெரிகிறதே” என்றார்.



முதலாளியின் ஒரு ரூபாய் இனாம்

ஒரு நிறுவனத்தின் முதலாளி முடி வெட்டிக் கொள்வதற்காக சலூன் கடைக்கு வந்தார். அவர் முடிவெட்டி முடிந்ததும், உரிய தொகைக்கு மேல் ஒரு ரூபாய் இனாமாகக் கொடுத்தார். முடி வெட்டுபவருடைய முகம் சுருங்கியது.

ஒரு பெரிய நிறுவனத்தின் முதலாளி ஒரு ரூபாய் இனாம் தருவதா? என்று ஏளனத்துடன் சொன்னார்: “உங்களிடம் வேலைப் பாக்கும் கணக்கர்கள்கூட பத்து ரூபாய் இனாம் கொடுப்பார்கள். ஆனால் நீங்கள்...?”

“உண்மைதான். அதனால்தான் ஆயுள் முழுவதும் அவர்கள் கணக்கர்களாகவே இருக்கிறார்கள். நான் முதலாளியாக இருக்கிறேன்” என்றபடியே அங்கிருந்து நகர்ந்தார்.

சர்வர் முதலில் மழுப்பினார். அதட்டிக் கேட்டதும், “ஆமாம் சார்! வாசனைக்காகக் கோழிக்கறியுடன் கொஞ்சம் குதிரைக் கறியும் சேர்ப்போம்” என்றார்.

“எவ்வளவு கலப்பீர்கள்?” என்று சர்வரின் சட்டையைப்பிடித்தார் அவர். “சம அளவு சார்” என்றார் சர்வர். “சம அளவுன்னா எவ்வளவுடா” என்றார் அவர். “சட்டைய விடுங்க சார்! இதுகூட தெரியாதா உங்களுக்கு? சம அளவுன்னா ஒரு கோழிக்கு ஒரு குதிரைதான் சம அளவு. அந்த அளவில்தான் கலப்போம்” என்றார் சர்வர்.

அவ்வளவுதான் சாப்பிட வந்த அவர் மயக்கம் போட்டு விழுந்தார்.



விமானம், ராக்கெட்டைப் பார்த்து, “நண்பா எப்படி இவ்வளவு வேகமாகப் பறக்கிறார்” என்றது.

ராக்கெட் தமிழில்: “போடாங்கொய்யா... உனக்குப் பின்னால் தீ வெச்சாதான் தெரியும் பறப்பதும் பறக்காததும்...”



குறிக்கோள் - குறித்தல்

குறிக்கோள் என்பது...

குறிக்கோள் என்பதற்கான எளிய விளக்கம் : வாழ்வின் இலக்கைக் குறித்துக் கொள்ள வேண்டும், குறித்ததை எப்போதும் மனதில் கொள்ள வேண்டும்.

குறி + கொள் = குறிக்கோள்

குறிக்கோள் இல்லாத வாழ்வு மாலுமி இல்லாத படகு போன்றதாகும். ஏனோ பிறந்தேன், ஏனோ வாழ்கிறேன் - என நினைத்து வாழ்வது வாழ்க்கையாகாது. எப்படியும் வாழலாம் என்பது வாழ்க்கையல்ல. “இப்படித்தான் வாழ்வேன்” என்கின்ற தெளிவுடனும், அதே பிடிவாதத்துடனும் வாழ்வதுதான் வாழ்க்கை.

இந்திய சூழலில் இளையோர் சொல்வது, எங்க சார் நம்மல முடிவெடுக்க விடுறாங்க? உண்மைதான்! ஒன்றில் பெற்றோர் அல்லது உறவினர்கள், சில சமயங்களில் நண்பர்கள் நமக்காக முடிவெடுக்கின்றார்கள். நாம் நமது வாழ்க்கை வழிநடத்தும் நடத்துனராக இல்லாமல் வெறுமனே பயணம் செய்யும் பயணியாகத்தான் இருக்கின்றோம். பெரும்பாலும் ஏறச்சொன்ன இடத்தில் ஏறுகிறோம். இறங்கச் சொன்ன இடத்தில் இறங்குகின்றோம். ஓடச் சொன்னால் ஓடுகின்றோம், நடக்கச் சொன்னால் நடக்கின்றோம். அதுவும் ஒருவித சுகம்தான். ஆனால் நாம் விரும்பியபடி வாழ்க்கையை வடிவமைத்திட உதவாது.

அப்பாவிடம், அம்மாவிடமும் கலந்தாலோசிப்பது தவறில்லை, உறவினர்களிடம் ஆலோசனை கேட்பதும் பாவமில்லை. நண்பர்களை கலந்தாலோசிப்பது நல்லது. ஆனால் முடிவு நாம்தான் எடுக்க வேண்டும். அப்போதுதான் எடுத்த முடிவை நமதாக்கிக் கொள்வோம், இலக்கினை அடையப் பயணிப்போம்.

குறிக்கோள் என்பது ஒரு நோக்கம். அதை நோக்கியே நம்முடைய செயல்பாடகள் அமைந்திட வேண்டும். ஒரு நோக்கத்தைக் குறித்துக் கொள்ளும்போது அதை அடைந்திட முதல் படியில் காலடி எடுத்து வைக்கின்றோம். குறிக்கோள்கள் கீழ்காண்பவைகளாக இருக்கலாம்.

- பல்கலைக் கழகத்தில் பயிலுவது
- பெற்றோருக்கு வீட்டில் உதவுவது
- இன்னோரு நாட்டுக்குப் பயணம் செய்வது
- ஆசிரியராக வேலைப் பார்ப்பது
- ஏழைகளுக்கு உதவுவது
- பணம் சம்பாதிப்பது
- நட்புடன் உறவாடி வாழ்க்கைத் துணையை தேடிக் கொள்வது

நோக்கங்கள் / குறிக்கோள்கள் இருந்தால்தான் சாதனைகள் சாத்தியமாகும். வாழும் வாழ்விற்கு அர்த்தம் இருக்கும். நமது வாழ்வால் பிறருக்கு பயன் இருக்கும்.

குறிக்கோள்கள்



குறுகிய கால குறிக்கோள்கள் என்றாலும் சரி, நீடிய குறிக்கோள்கள் என்றாலும் சரி, அவைகள் SMART-ஆக இருக்க வேண்டும். அதாவது புத்திசாலித்தனமாக இருக்க வேண்டும். SMART-இல் இருக்கும் ஆங்கில எழுத்துக்களின் விரிவாக்கம் புத்திசாலித்தனமான குறிக்கோள் என்றால் எது என்பதை விளக்குகின்றது.

- S:** திட்டவட்டமாக (Specific), குறிப்பிடத்தக்க (Significant), வளையுத்தக்க (Stretching)
- M:** அளவிடக்கூடிய (Measurable), அர்த்தமுள்ள (Meaningful), உணக்கமுட்டக்கூடிய (Motivational)
- A:** ஏற்றுக்கொண்ட (Agreed upon), அடையக்கூடிய (Attainable), சாதிக்கக்கூடிய (Achievable), ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடிய (Acceptable), செயல் சார்ந்ததான (Action oriented)
- R:** எதார்த்தமான (Realistic), பொருத்தமான (Relevant), அறிவிற்கு ஏற்புடைய (Reasonable), வெகுமதியளிக்கக் கூடிய (Rewarding), முடிவுகள் ஏற்படுத்தக்கூடிய (Result oriented)
- T:** நேர அடிப்படையிலான (Time-based), சமயத்திற்கேற்ற (Timely), தெளிவாகத் தெரியக் கூடிய (Tangible), கண்டுபிடிக்கக்கூடிய (Traceable)

நம்முடைய குறிக்கோள்கள் ஒவ்வொன்றையும் மேல் கூறப்பட்டுள்ள குறியீடுகளைக் கொண்டு அலசி, ஆராய்ந்து ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

நம்முடைய இலக்கினை அடைந்திட அதி தீவிரமான ஆர்வமும், விருப்பமும், அடைந்திட முடியும் என்கின்ற நம்பிக்கையும் கொண்டிருங்கள்.

- திட்டமிடு** - இந்தநாளைத் திட்டமிடு
- இந்த வாரத்தைத் திட்டமிடு
- இந்த மாதத்தைத் திட்டமிடு
- இந்த வருடத்தைத் திட்டமிடு

ஒவ்வொரு மணித்துளியையும் திட்டமிடு. 5 வருடத்திற்காக திட்டமிடு. வாழ்க்கையைத் திட்டமிடு. திட்டமிட்டதை மனதில் குறித்துக் கொள். திட்டமின்றி வாழ்வில் எதையும் சாதித்திட இயலாது.

கனவின்றி எதுவும் சாத்தியமில்லை - Carl Sandburg -

குறிக்கோளுக்குத் தேவையான 10 விஷயங்கள்

1 குறிக்கோளை உனதாக்கிக் கொள் (Ownership)



குறிக்கோள் உன்னுடையதாக இருக்க வேண்டும். உன் குறிக்கோளை நீ நினைத்த மாத்திரத்திலேயே அது உனக்கு மகிழ்ச்சியை, இனம் புரியாத ஒரு சந்தோஷத்தைக் கொடுக்க வேண்டும். உன் இலட்சியத்தை அடைவதற்கு அடிப்படையான ஒரு காரணியாக உன் குறிக்கோள் இருக்கிறது என்பதனை நீ நம்பிட வேண்டும்.

2 மதிப்பீடுகள் அடிப்படையிலாதாக இருக்க வேண்டும்



மதிப்பீடுகள் மீது கட்டப்படாத குறிக்கோள்கள் தேவையில்லை. வங்கியை கொள்ளையடித்து பணம் சம்பாதிக்க வேண்டும் என்பதும் ஒரு குறிக்கோள்தான். ஆனால், அது மதிப்பீடுகளின் மீது கட்டமைக்கப்பட வில்லை. எனவே இது உனக்கும், சமூகத்திற்கும் எதிரானது.

நமது குறிக்கோள்கள் யாரையும் காயப்படுத்தக் கூடாது. பெண்களுக்கு எதிரானதாக இருக்கக் கூடாது. மதம், சாதி, இனப் பிரச்சனைகளை தூண்டுவதாக இருக்கக் கூடாது. இந்திய, உலகளாவிய அடிப்படைச் சட்டங்களுக்கு எதிரானதாக இருக்கக் கூடாது.

மதிப்பீடுகளே இல்லாத குறிக்கோள்கள் குப்பைகள் - மறந்திடாதே, அக்குறிக்கோள்களை விட்டு விலகிடு.



3 அர்ப்பணம்

இலக்குகளை, நமது கனவுகளை / ஆசைகளை குறித்துக் கொண்டால் போதாது. அவைகளை அடைந்திட நாம் நம்மை அர்ப்பணித்திட வேண்டும். அர்ப்பணமின்றி, வியர்வையின்றி, சுறுசுறுப்பின்றி - இலக்குகளை அடைந்திட முடியாது. நமக்குள் ஒரு உந்துதல் இருந்து கொண்டிருக்க வேண்டும். அந்த உந்து சக்தி - எண்ணம் நம்மை சாதிக்க கட்டாயப்படுத்திக் கொண்டே இருக்க வேண்டும்.



4 குறிக்கோளை அடைந்திட முடியும் என நம்பு

உன் உள்ளுணர்வுக்கு செவிக் கொடு. உன் நம்பிக்கை, உன் உறுதி உன் உள்ளுணர்வை நேர்மறையானதாக மாற்றும். ஒருபோதும் நம்பிக்கையை இழந்து விடாதே.

மறைந்த வலம்புரிஜான் ஒருமுறை குறிப்பிட்டார் - நான் மணிமண்டபம் யாருக்காவது கட்டுவதென்றால் கிளி ஜோசியனுக்கு கட்டுவேன். ஏனெனில் எனக்கு இரண்டு ரூபாய்க்கு நம்பிக்கை ஊட்டுவன் அவன்தான்! என்று.

நம்பிக்கை விளக்கு ஏற்றுபவர்கள் மிகவும் குறைவு. நாம்தான் நமக்கு நம்பிக்கை ஊட்டிக் கொண்டு, உற்சாகப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.



5

நாம் இலக்கை அடையும்போது எப்படி இருப்போம் என்பதை படமாக மனதில் கொள்

நான் டீச்சராக வேண்டும் - என்கின்ற குறிக்கோளை அடைந்த பிறகு உன் வாழ்வு எப்படியிருக்கும் - அதை கற்பனைப் படமாக மனதில் கொள். கை நிறைய சம்பளம், சிறப்பான பள்ளிக்கூடம், சமூக அங்கீகாரம் / மதிப்பு, வீடு, மனைவி/கணவன், பிள்ளைகள் இன்னும்... இன்னும்...

அத்தகைய கற்பனைப் படம்தான் நமது உந்து சக்தி. நம்மை இலக்கை நோக்கி தூக்கிச் செல்லும் ஏவுகணை.



6

இலக்குகளை எழுதிடு

குறிக்கோள்களை எழுதும்போது நாம் அவைகளை அடைந்திட நம்மை அர்ப்பணிக்கின்றோம். குறிக்கோள் குறிக்கப்படாதவரை வெறும் எண்ணங்களாகவே இருந்துவிடும்.

செயல்பாடு (Activity)

நீ எளிதாக குறிக்கோளை குறித்தக் கொள்ள அருகிலுள்ள மாதிரி அட்டவணையைப் பயன்படுத்துக.

குறிக்கோள்:	திட்டம்:	காலம்:
உன் குறிக்கோள் என்ன?	அடைந்திட திட்டம் என்ன?	எப்போது அடையப் போகிறாய்?

7

குறிக்கோளை நோக்கிய பயணம் அலசி ஆராயப்பட வேண்டும்



குறிக்கோளை அடைந்திட முயலுகின்றோம். பல்வேறு செயல்பாடுகள் அதற்காக செய்கின்றோம். நமது முயற்சி, நமது செயல்பாடுகள் நம்மைச் சரியான பாதையில்தான் அழைத்துச் செல்கின்றதா? அல்லது பாதைத் தவறி செல்கின்றோமா? என்று அவ்வப்போது நாம் அலசி ஆராய வேண்டும்.

தவறாக செல்கின்றோம் என்றால் புரிந்து திருத்திக் கொள்ள வேண்டும். சரியாகத்தான் பயணிக்கின்றோம் என்றால் நம்மை நாமே பாராட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

8

தடைகளைத் தூள்தூளாக்கி விடு

நின்று நிதானமாக நமது பாதையினை ஆராய்ந்திடும் போது இலக்கினை அடைவதற்கான தடைக்கற்கள் எவை என்பதை கண்டறிந்து கொள்ள வேண்டும். தடைகளைத் தகர்த்தெறிய வேண்டும். அல்லது வெற்றிப் படிக்கற்களாக மாற்ற வேண்டும். உறவுகள் தடையா? பேசு, புரிந்து கொள்வார்கள். பணம் தடையா? முயற்சி செய் - உன்னால் முடியும்.

9

பயணத்தின் இறுதிநிலையை மனதில் கொள்

நின்று நிதானமாக நமது பாதையினை ஆராய்ந்திடும் போது இலக்கினை அடைவதற்கான தடைக்கற்கள் எவை என்பதை கண்டறிந்து கொள்ள வேண்டும். தடைகளைத் தகர்த்தெறிய வேண்டும். அல்லது வெற்றிப் படிக்கற்களாக மாற்ற வேண்டும். உறவுகள் தடையா? பேசு, புரிந்து கொள்வார்கள். பணம் தடையா? முயற்சி செய் - உன்னால் முடியும்.



10

அடிக்கடி இலக்கு - பயணத்தை ஆய்வு செய்

மதிப்பாய்வு நமக்கு மிகப்பெரிய பலமாக அமையும். இறுதிக் கட்டத்தில் நின்று கொண்டு அய்யோ எனது இலக்கினை அடைந்திட இயலாமல் போய்விட்டதே என்று புலம்புவதால் எந்தவிதமான பலனும் இல்லை. கடைசி சேரதோல்வியைத் தவிர்த்திட - இலக்கு பயணத்தை அவ்வப்போது ஆய்வு செய்திடுவது முக்கியம்.





குறிக்கோள் குறித்த கதை

கழுகு ஒன்று மூன்று குஞ்சுகளை பொரித்தது. குஞ்சுகள் கண்களைத் திறந்தன. ஒன்றோடு ஒன்று விளையாடி மகிழ்ந்தன.

ஒருநாள் தாய் கழுகானது தனது குஞ்சுகளிடம் இறக்கைகள் முளைத்த பிறகு நீங்கள் என்ன சாதிக்க விரும்புகிறீர்கள் என்று கேட்டது.

குஞ்சு - 1: எனக்கு இறக்கைகள் முளைத்த பிறகு அழகான கடற்கரைகளின் மீது வட்டமிடுவேன். கடல் அலைகளில் விளையாடுவேன். அலைகளில் தாவும் மீன்களை உண்பேன் என்றது.

குஞ்சு - 2: எனக்கு சிறகுகள் வளர்ந்தவுடன் நான் அடர்ந்த காடுகளில் பயணம் செய்வேன். உயரமான மரங்களின் மீது அமர்ந்து காட்டின் பசுமையை ரசிப்பேன். விருப்பத்திற்கு ஏற்ப உணவருந்துவேன் என்றது.

குஞ்சு - 3: நான் அழகான உயரமான மலைகளை தேடிப் போவேன். உயரமான குன்றுகளின் மீது அமர்ந்து கொண்டு உலகினை பார்த்து ரசிப்பேன். சுத்தமான காற்று என்னை உரசுவதை அனுபவிப்பேன். நன்றாகச் சாப்பிடுவேன் என்றது.

குஞ்சுகளுக்கு இறகுகள் முளைத்தன. முதல் குஞ்சு எப்போதும் விளையாடிக் கொண்டேயிருந்தது. பறந்திடுவதற்கு எந்த முயற்சியும் எடுக்க வில்லை. 2வது குஞ்சு விளையாட்டையே பிரதானமாகக் கருதினாலும் அவ்வப்போது பறந்து பார்த்தது. இறக்கைகளில் வலி ஏற்பட்டவுடன் மீண்டும் கூட்டுக்கே திரும்பியது. 3வது குஞ்சு பறந்து பழக நேரம் ஒதுக்கியது. அயராது உழைத்தது. வலியைப் பொறுத்துக் கொண்டது. உடன் கழுகுகளிடம் உயரமான மலைகளைப் பற்றிய விவரங்களைச் சேகரித்துக் கொண்டது. அதன் அடிப்படையில் வரைபடம் ஒன்றை தயாரித்து வைத்துக் கொண்டது. மற்ற கழுகுகள் இதற்கு நிறைய வழிகாட்டுதல்களைக் கொடுத்தன.

ஒருநாள் தாய் கழுகு நீங்கள் பறந்து தனியாகச் சென்று உங்கள் வாழ்வை வடிவமைத்துக் கொள்ளும் நேரம் வந்துவிட்டது. நான் இப்போது



உன் மனம்
வலிக்கும் போது
சிரி.
பிறர் மனம்
வலிக்கும் போது
சிரிக்க வை!

- சார்லி சாப்ளின்

உங்களை ஒவ்வொருவராக கூண்டிலிருந்து கீழே தள்ளப் போகிறேன், பறந்து செல்லுங்கள் என்றது.

முதல் குஞ்சை கூண்டிலிருந்து தள்ளி விட்டது. அதனால் பறந்திட முடியவில்லை. மரக்கிளைகளில் விழுந்து பரிதாபமாக கத்தி அழுத்தது. தாயைப் பார்த்த வண்ணமாக இருந்தது.

இரண்டாவது குஞ்சு தள்ளிவிடப்பட்டவுடன் சிறிது தூரம் வேகமாக, ஆர்வமாகப் பறந்தது. இறக்கைகள் வலிக்க ஆரம்பித்தவுடன் மரத்தின் மீது அமர்ந்து கொண்டது. சிறிது நேரம் கழித்து தாயிடமே திரும்பி வந்துவிட்டது.

மூன்றாவது குஞ்சு தான் தயாரித்து வைத்திருந்த வரைபடத்துடன் தயாராக இருந்தது. தள்ளிவிடப்பட்டவுடன் ஆனந்தமாக சிறகுகளை விரித்து குதித்துக் கொண்டே மலையை நோக்கிப் பயணித்தது. மலை உச்சியின் மீது அமர்ந்து உலகைப் பார்த்து ரசித்தது. ஈரமான காற்று தன்மீது வீசுவதை அனுபவித்தது. பக்கத்து குன்றிலிருந்த கழுகுடன் தோழமை பாராட்டி துணையாக்கிக் கொண்டது. தனக்கென ஒரு வாழ்க்கையை வடிவமைத்துக் கொண்டது.

நீ யார்? - முதல் குஞ்சு கழுகா? இரண்டாவதா? அல்லது மலை உச்சியில் மகிழ்ந்த கழுகா?

யோசி, இலக்கைக் குறித்துக் கொள். வாழ்வை திட்டமிடு, பயணம் தொடங்கட்டும்.

உங்களுக்கு எங்கள் வாழ்த்துக்கள்.

அருடீஸ் / அன் டெர்சு டுகூட்டிஸ்
தே. சைலட் மோனி
ஆய்விக்கீஸ்... Greg Buie

சுத்தம்

சுப்பைத் தொட்டிகளை சுத்தமாக்க
வைத்திருக்க உதவுங்கள்
நம்மில் சிலருக்கு சிவைய
உணவுக்கூடமாகவும் சுருக்கிறது ??



KNOW ENGLISH Experience SUCCESS

I. Joseph Sahayaraj

Simple Dialogue between a Patient and Doctor (மருத்துவரும் நோயாளியும் உரையாடுவது)

- P - Good morning, doctor! Can you spare me a few minutes?
- D - Certainly! Come in and sit down. Now, what is the matter with you?
- P - **I have caught [present perfect tense] a cold, and I am constantly coughing. [present continuous tense]**
- D - Do you have a fever now?
- P - No, I don't think I have a fever.
- D - Let me examine you Your heart and lungs seem to be alright. Do you suffer from any breathing **[Noun] problem?**
- P - Yes, sometimes I find it difficult **to breathe [Verb].**
- D - Now open your mouth wide.... breathe in deeply through the nose. You don't seem to have any major problem.
- P - **Will I be [future tense] alright, doctor?**
- D - Yes, Of course. Take these tablets for three days and have good rest. You will be alright.
- P - Thank you, doctor.
- D -OK, thanks. Take care.

3rd Sentence Pattern

Subject - யார்	Verb - என்ன?	Object - எதை?
I - நான்	opened-திறந்தேன்	the window-ஜன்னலை
My mother	rings	the bell
The police	caught	a thief

- To open (verb)** - Present tense /
Opened - Past tense
- To ring (verb)** - Present Tense /
rings - present tense.
For 3rd person singular (mother / she)
add "S" with verb "ring" = rings
- To catch (verb)** - present tense /
Caught - past tense

Examples:

1. I studied Maths.
2. David played football. [To play - played]
3. The cat ate the rat. [To eat - ate]
4. The students sang a song. [To sing - sang]
5. He writes a letter. [To write - writes]
[3rd person singular]
6. I saw a blind man. [To See - Saw]
7. The school published the results [To publish- published]
8. She carried books. [To carry - carried]
9. We lost our way. [To loose - lost]
10. He taught English grammar. [To teach - taught]

Questions:

கீழே உள்ள 10 கேள்விகள் - மேலே உள்ளது 10 பதில்கள்
(நீங்கள் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியது ... கேள்வி எப்படி கேட்பது, பதில் எப்படிச் சொல்வது)

1. What did you study?.....I studied Maths.
2. Did David play football?
3. Did the cat eat a rat?
4. Did the students sing a song?
5. Does he write letters?
6. What did you see?
7. Did the school publish the results?
8. Did she carry books?
9. How did you lose your way?
10. What did he teach?

Use the right word (சரியான வார்த்தையை பயன்படுத்தி -
Know the Meaning - அர்த்தத்தை தெரிந்து கொண்டு | Make
the sentence | வாக்கியத்தைச் சொல்லவும்)

1. **ABLE (adjective)** - having sufficient power to
accomplish something (செய்ய முடியும்)
He will be able to finish by noon.
2. **ABOUT (adverb)** -near, close to, approximately
(அருகாமையில், ஏறக்குறைய, அதைப்பற்றி)
He was here about one month ago (ஏறக்குறைய ஒரு
மாதத்திற்கு முன்பு இங்கு இருந்தான்)
The movie was **about a boy and his dog.** (ஒரு பையனை,
அவனுடைய நாயைப் பற்றிய படம்)
3. **ABOVE (preposition)** -at a higher level (மேலே / மேல்
மட்டத்தில்)
The cloud was above the mountain.

என் வாழ்க்கைக் கனவு

எந்தவிதமான படிப்பைத் தேர்ந்தெடுப்பது? நான் ஒன்று நனைக்கிறேன், பெற்றோர் வித்தியாசமாக யோசிக்கின்றனர். உறவினர் உயர்படிப்பே வேண்டாம் என்கின்றனர், குழப்பமா? குழம்பாதே!

ஓதோ, இந்த Exercise-ஐ செய்து பார். உன் மனதில் இருக்கும் ஆசை வெளிப்படும். நீ படிக்க விரும்பும் துறையைப் பற்றிய ஒரு தெளிவு உருவாகும்.

மார்க் டவைன் கேத்தரின் ஓயிட்ஹான்



- 50 - வகையான கூற்றுக்கள் (in Pairs) கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.
- ஒவ்வொன்றாக வாசி
- உன் மனதுக்குப் பிடித்ததை டிக் செய்
- ஸஎந்த கூற்றையும் விட்டுவிடக் கூடாது. ஏதாவது ஒன்றை செய்ய வேண்டும்.
- அதிகமான பெற்றுள்ள Alphabet தான் உன் மனதிற்கு பிடித்தத் துறையாக இருக்கலாம். அத்துறையினைப் பற்றி அதிகமாகக் கற்றுக் கொள். அத்துறையிலேயே உன் கவனத்தைச் செலுத்து.

1. **B** - சீதோஷன நிலைகள் குறித்து படிப்பது
E - கூடைப்பந்து பயிற்றுவிப்பது
2. **J** - எதிர்கால நிகழ்வு குறித்து புத்தகம் எழுதுவது
H - ஒருவர் ஏன் நோய்வாய்ப்பட்டுள்ளார் என்பதை கண்டறிந்து அவர்களை பார்த்துக் கொள்ளு.
3. **G** - ஒரு கம்பெனியின் வர்த்தக பதிவேடுகளை பராமரிப்பது
B - மாசுபாடு பிரச்சனைகளை தீர்ப்பது
4. **A** - அலுவலக கட்டிடத்தை வடிவமைப்பது
C - ஒரு பண்ணையில் வேலை செய்வது
5. **D** - நெருப்போடு போராடுவது
G - கால்குலேட்டர் பயன்படுத்தி ஒரு கம்பெனி ஒவ்வொரு நாளும் எவ்வளவு பணம் பெறுகிறது என்பதை கூட்டுவது
6. **G** - வங்கியில் வாடிக்கையாளர்களுக்கு உதவுவது
A - கார் பழுது பார்ப்பது அல்லது பாகங்களை பொருத்தி இணைப்பது
7. **G** - தொலைபேசி இயக்குபவராக இருப்பது
H - விடுமுறை நாட்களை திட்டமிட மக்களுக்கு உதவுவது

8. **E** - கால்பந்து விளையாட்டு மாணவர்களை ஒரு சிறிய விளையாட்டு குழுவிடமிருந்து கண்டறிவது
G - தபால்களை கொண்டு சேர்ப்பது மற்றும் வினியோகப்பது
9. **A** - கனரக ஓட்டுவது அல்லது தூக்கிகளை இயக்குவது
D - குற்றத்திற்கு தீர்வு காண உதவுவது
10. **C** - காடுகளில் மரங்களை நடுவது
D - காவல்துறை அதிகாரிகளை மேற்பார்வை செய்வது
11. **G** - உங்களின் மேல்அதிகாரிக்கு கடிதங்கள் மற்றும் ஆவணங்கள் தயாரிப்பது
H - முடி திருத்துவது
12. **A** - கணினிகளுக்கு மின்னணு பகுதிகளை பொருத்துவது
E - டென்னிஸ் விளையாட்டு முகாம் நடத்துவது
13. **K** - உயர்நிலைப்பள்ளியில் ஆங்கில வகுப்பு எடுப்பது
G - தொலைக்காட்சி பெட்டி, வானொலிகளை விற்பது அல்லது ஆன்லைன் விளம்பரம் செய்வது
14. **E** - பாடல் கச்சேரியில் நேரத்தை ஒருங்கிணைப்பது
D - சிறைச்சாலையில் கைதிகளுக்கு காப்பாளராக இருப்பது
15. **J** - நாடக வகுப்பு கற்றுக்கொடுப்பது
B - சில்லி புட்டியின் வலிமையை ஆய்வு செய்ய வேதியல் பரிசோதனைகளை நடத்துவது
16. **C** - பொம்மைகள் மேல் தாவிக்குதிக்க நாய்களை பயிற்றுவிப்பது
D - பெரிய கம்பெனியில் பாதுகாப்பு பொறுப்பாளராக இருப்பது
17. **A** - புல்டவுசர்களை இயக்குவது
I - கணினிகளை பழுதுபார்ப்பது

18. F - யாருக்கேனும் வேலைவாய்ப்புகளை தேட உதவுவது
H - ஹோட்டலுக்கு வரும் விருந்தினர்களை வரவேற்று உதவுவது
19. H - உணவுவிடுதியில் வரவேற்று உபசரிப்பவராக இருப்பது
F - மனநல ஆரோக்கிய மையத்தில் உள்ள மக்களோடு பணி செய்வது
20. I - கணினி திட்டங்களை எழுதுவது
E - தேர்வு தாள்கள் திருத்துவது
21. C - கால்நடை பண்ணையை மேலாண்மை செய்வது
J - கலைகள் கற்றுத்தருவது
22. B - இரத்த மாதிரிகளுக்கு டி.என்.ஏ பரிசோதனைகள் மேற்கொள்வது
D - வேகமாக வண்டி ஓட்டுபவர்களுக்கு அபராதம் போடுவது
23. A - கட்டிடக்கலை வல்லுநருக்கு வரைபடங்கள் தயாரித்து தருவது
G - வீட்டுமனைகளை கட்டி விற்பனை செய்து தருவது
24. A - விமானத்திற்கு குளீருட்டும் சாதனங்களை வடிவமைத்து தருவது
G - கார்களை விற்பனை செய்வது
25. H - விமானப் பணியாளராக வேலை செய்வது
K - கம்பெனிகளுக்கு ஆட்களை வேலைக்கு அமர்த்துவது
26. J - கணினியை பயன்படுத்தி ஒரு போஸ்டரை வடிவமைப்பது
D - கவச வாகனத்தை ஓட்டுவது
27. C - நோய்வாய்ப்பட்ட குழந்தைக்கு அறுவை சிகிச்சை அளிப்பது
B - குழந்தைக்கு தடுப்பூசி போடுவது
28. G - துணிகள் விற்பது அல்லது விளையாட்டு பொருட்கள் விற்பது
A - செயல்திட்டவரைவில் இருந்த ஒரு ஸ்டீரியோவை கட்டுவது
29. K - நீதிபதி முன் வாதாடுவது
I - ஒரு இணைய தளத்தை உருவாக்குவது
30. H - திரைப்படம் பார்க்க சீட்டு வாங்குவது
E - ஒரு விளையாட்டு நிகழ்வுக்கு நடுவராக இருப்பது
31. A - ஒரு ஏவுகணையை கட்டமைக்க பாகங்களை பற்ற வைத்து ஒன்றாக இணைப்பது
I - கணினி முறையை உருவாக்குவது
32. K - ஒரு தொலைக்காட்சிக்கு செய்தியாளராக இருப்பது
J - இசைக்கருவியை இசைப்பது
33. B - மருந்துக்கடையில் மருந்துகளை எழுதி வைப்பது
F - முதியோர்களை பார்த்துக் கொள்வது
34. G - மருத்துவர்களுக்கு மருந்துப் பொருட்களை விற்பது
K - சேவைக்காக நிதி திரட்டுவது
35. D - வேட்டையாடுபவர்களுக்கு பாதுகாப்பு குறித்து கற்றுக்கொடுப்பது
K - ஒருவரின் தேர்தலுக்காக பணி செய்வது
36. F - குழந்தைகள் காப்பத்தில் குழந்தைகளை பார்த்துக் கொள்வது
E - யோகா கற்றுக்கொடுப்பது
37. J - ஒரு இணையதள செய்திக்காக நிழற்படங்கள் எடுப்பது
A - ராக்கெட் உருவாக்க இயந்திரத்தை பயன்படுத்துவது
38. B - தொல்பொருள் படிமங்களின் வயதை தீர்மானிப்பது
A - ஒரு பொருளை அது சரியாக வேலை செய்கிறதா என பரிசோதிப்பது
39. B - செவ்வாய் கிரகத்திற்கு பறக்க ஆகும் நேரத்தை கணக்கிடுவது
I - புதிய கணினி திட்டத்தை பரிசோதிப்பது
40. H - பெண்ணின் விரல்நகங்களுக்கு வர்ணம் பூசுவது
D - மெய்க்காப்பாளராக இருப்பது
41. F - ஒருவரின் சொந்த பிரச்சனைகளை தீர்ப்பதற்கு உதவுவது
E - வாடிக்கையாளர்களுக்கு உணவு பரிமாறுவது
42. B - ஒரு மருத்துவமனைக்கு மருத்துவச் சாதனங்களை வடிவமைப்பது
I - கணினி விளையாட்டை வடிவமைப்பது
43. J - ஒரு ஆன்லைன் பத்திரிக்கைக்கு கதை எழுதுவது
K - பங்கு சந்தையில் பங்குகளை வாங்குவது மற்றும் விற்பது
44. C - விலங்குகளை பாதுகாப்பது
F - உடல் ஊனமுற்ற பக்கத்து வீட்டுகாரருக்கு உதவுவது
45. H - மக்களுக்கு உடல் எடை குறைப்பிற்கு உதவுவது
F - அவசரகால மருத்துவ சிகிச்சையாளராக இருப்பது
46. I - அலுவலகத்தில் கணினிகளை இணைப்பது
B - கோள்களை பற்றி படிப்பது
47. K - ஒரு பெரிய கம்பெனியில் ஒரு துறையை நடத்துவது
C - மீன் குஞ்சுகள் உற்பத்தியை மேலாண்மை செய்வது
48. J - மாடலாக இருப்பது
E - பனிச்சறுக்கு விளையாட்டை பயிற்றுவிப்பது

49. I - இணையத்தில் உலவுவது
J - விளம்பர மற்றும் அடையாள பலகைகளை வரைவது மற்றும் வர்ணமிடுவது
50. K - உயர்நிலைப்பள்ளியின் விளையாட்டுக் குழுவிற்கு பயிற்சியாளாராக இருப்பது
E - நீச்சல் பயிற்றுவிப்பது

என்ன படிக்கலாம்?
தெரிந்துகொள்!

ஒவ்வொரு வகைக்கும் எத்தனை பதில்கள் நீ அளித்துள்ளாய் என்பதை கூட்டு

A <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	I <input type="checkbox"/>
B <input type="checkbox"/>	F <input type="checkbox"/>	J <input type="checkbox"/>
C <input type="checkbox"/>	G <input type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>
D <input type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	

எந்த ஆங்கில எழுத்தில் அதிக மதிப்பெண்கள் பெற்றுள்ளாய் என்பதை கவனி. அந்த ஆங்கில எழுத்து குறிப்பிட்ட துறையை தேர்ந்தெடு. அத்துறை மேலும் குறித்து தெரிந்து கொள்ள அந்த துறையில் உள்ள வேலைவாய்ப்பு அளிக்கக்கூடிய முக்கிய பாடங்களை மற்றும் சான்றிதழ் திட்டங்களை தேடு. உனக்கு ஆர்வமாக உள்ள படிப்பை எடு அதற்கான தயாரிப்பில் ஈடுபடு. அந்த துறையில் சிறந்து விளங்குபவர்களை கண்டுபிடி, அவர்களிடம் நிறைய கேள்விகளை கேள், இன்ரன்ஷிப்பக்கு ஏற்பாடு செய் அல்லது உனக்கு விருப்பமான துறையில் உள்ள சிலரோடு பழகி மேலும் தெரிந்து கொள்.

A இயந்திர மற்றும் தொழிற்சாலை

கட்டிடக்கலை, பொறியாளர், எந்திரவியலார், வெல்டர், ஆட்டோ பாகங்கள் மற்றும் வர்ணம் பூசுவது, தச்சர், பிளம்பர், எலக்ட்ரீசியன், பெரிய சாதனங்களை கையாள்பவர் போன்ற ஏதாவது ஒரு துறையில் கண்டுபிடிப்புகள் அல்லது மூலப்பொருட்களில் இருந்து ஒரு தயாரிப்பு பொருளை உருவாக்குவது

B அறிவியல் சார்ந்த

உயிரியலாளர், வேதியலாளர், வானவியலாளர், மருந்தியலாளர், ஆராய்ச்சியாளர் போன்ற இயற்கையில் உள்ள நிகழ்வுகளில் நீருபணம் செய்வது அல்லது தீர்வு காண்பது போன்ற படிப்புகள்.

C தாவரங்கள் மற்றும் விலங்குகள்

தாவரவியலாளர், விவசாயி, நில வடிவமைப்பாளர், மருத்துவர், விலங்குகளின் பூங்கா காப்பாளர் போன்ற நிலத்தில் பணிசெய்யும் அல்லது விலங்கினங்களை பாதுகாக்கும் துறைகள்

D பாதுகாப்பு

குற்றங்களை தடுப்பது சம்பந்தமான அல்லது மக்களை தீங்கிலிருந்து, காயத்திலிருந்தும், தாக்குதலில் இருந்து பாதுகாப்பது சம்பந்தமான படிப்புகள். இதில் சட்ட அமலாக்கம், தீயணைப்பு, புலன் விசாரணை செய்வது,

அனுப்புநர், Police, Military, CID, CBI போன்றவற்றிற்கு முகவராக இருப்பதும் அடங்கும்.

E உடல் ரீதியான

ஒரு நபரின் உடல் ரீதியான திறமைகளான தடகள, பயிற்சியாளர், தனிப்பட்ட பயிற்சியளிப்பவர், சாரணியர், விளையாட்டு மேலாண்மை அல்லது நடுவர் போன்றவற்றை ஒட்டிய துறைகள் அடங்கும்.

F மனிதாபிமான செயல்பாடுகள்

ஒரு நபர் மற்றொரு நபருக்காக பரிவுகாட்டி உதவுவது. இதில் உடல்ரீதியாக, உணர்ச்சிபூர்வமாக அல்லது மனரீதியாக உதவும் துறைகளான மருத்துவர், செவிலியர், அவசரகால மருத்துவ உதவி, பிசியோதெரபிஸ்ட், ஆலோசகர், சமூகவியலாளர் போன்றவைகள் அடங்கும்

G வியாபாரம்

இந்த துறைகளில் ஒரு கம்பெனிக்கு நிதி நிர்வாகம், பணியாளர்கள் அமர்த்துவது, பொருட்களை வாங்க உதவுவது. இதில் மனித வள ஆதாரங்கள், கணக்கு வழக்குகள், பொருட்களை வாங்குவது, வாடிக்கையாளர் சேவை போன்றவை சாத்தியமான துறைகளாகும்.

H இடமளித்து உதவுவது

ஏதாவது ஒரு துறையில் ஒருவரின் தேவையை பூர்த்தி செய்வது, சேவையளிப்பது அல்லது மற்றவர்களுக்கு உதவ விரும்புவது. இதில் சமையல்காரர், பணியாளர், வரவேற்பாளர், உணவளிப்பவர், எழுத்தர், விமான பணி உதவியாளர்.

I கணினி மற்றும் தகவல் தொழில்நுட்பம்

கணினி உருவாக்குவது அல்லது வன்பொருள் அல்லது மென்பொருட்களை பராமரிப்பது. இதில் மென்பொருள் பொறியாளர், இணையதள வடிவமைப்பவர், வரைகலை கலைஞர், கூட்டமைப்பு நிர்வாகம் போன்றவை அடங்கும்.

J கலை

படம், பாடல் மற்றும் இயக்கம் போன்றவற்றின் மூலமாக படைப்பாற்றலை வெளிப்படும் துறைகள். இதில் ஓவியர், சிற்பி, நிழற்படம் எடுப்பவர், நடனமாடுபவர், பாடகர், நடிகை, வரைகலை கலைஞர், இணையதள அல்லது பிளாக் உருவாக்குபவர்கள் அடங்கும்

K தலைமையேற்று நடத்தி செல்வது மற்றும் செல்வாக்கு செலுத்துவது

ஏதாவது ஒரு துறையின் மூலம் மக்கள் எப்படி வாக்களிப்பது, கற்பது, செலவளிப்பது, முதலீடு செய்வது, வாழ்வது போன்றவற்றில் தாக்கத்தை செலுத்துவது. இதில் வழக்கறிஞர், வங்கியாளர், பங்குசந்தை முகவர், அரசியல்வாதி, தரகர், ஆசிரியர், ஆற்றப்படுத்துபவர், நிதி திரட்டுபவர் போன்றவை அடங்கும்.

உனது இலட்சியங்களை சிறுமைப்படுத்த முயற்சிப்பவர்களிடமிருந்து ஒதுங்கியிரு. சிறியோர் பெரும்பாலும் அதனை செய்வர், ஆனால் பெரியோர்கள் உண்மையில் நீயும் கூட பெரிய மனிதனாகலாம் என உன்னை உணர வைப்பார்கள்.

“உனது எதிர்காலம்” உன்னுடனான நேர்காணல்

- ◆ என்ன மாதிரியான வேலைகள் பற்றி நீ அறிந்திருக்கிறாய்?
- ◆ என்ன மாதிரியான வேலைகள் உனது சமூகத்தில் இருக்கின்றன?
- ◆ என்ன வகையான வேலைகளுக்கு நீ திறனோடு கூடிய ஆர்வம் கொண்டிருக்கிறாய்?

ஒரு சுவாரஸ்யமான செயல்பாடாக, மாணவர்கள் தங்கள் சமூகத்தில் நல்ல வேலை செய்து கொண்டிருக்கும் ஒருவரை நேர்காணல் செய்வதாக எடுத்துக் கொள்வோம். அவர் யாராக வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம்! உனக்கு பிடித்தமான வேலை ஒன்றை பெற்றிருக்கும் ஒருவரையோ அல்லது உனக்கு தெரியாத அல்லது கொஞ்சம் தெரிந்த வேலையை செய்யும் ஒருவரையோ கண்டுபிடிக்க முயற்சி செய். அவரிடம் இந்த கேள்விகளை கேள்.

- ◆ இந்த வகையான பணிகளை குறித்து முதலில் எப்படி கற்றுக் கொண்டீர்கள்?
- ◆ இந்த வேலைகள் குறித்து பள்ளியில் படித்தீர்களா?
- ◆ ஒரு வேலையை கண்டறிந்து கொள்வதற்கு பட்டப் படிப்பு தேவையானதா? (வெவ்வேறு பணிகள் வெவ்வேறு தேவைகளை கொண்டுள்ளன)
- ◆ இந்த வேலையை பெறுவதற்கு என்ன மாதிரியான தேவைகள் உள்ளன?
- ◆ சம்பளம் குறித்து தெரிந்து கொள்வது பயனுள்ளது, சம்பள வீதம் குறித்து தெரிந்து கொள்ள ஏதேனும் உள்ளதா?
- ◆ தங்களின் தினசரி தேவைகள் என்ன?
- ◆ தங்களின் வேலையில் சிறந்த பகுதிகள் என்ன?
- ◆ தங்கள் வேலையில் மிகவும் சவாலானவைகள் அல்லது வெறுப்பானவைகள் என்னென்ன?
- ◆ என்னவிதமான திறமைகள் உங்களுக்கு தேவை?
- ◆ முன்னேறி செல்வதற்கு என்னமாதிரியான வாய்ப்புகள் உள்ளன?

இவைகளைக் கேட்டு ஒரு தாளில் குறித்துக் கொள். நீ பயணிக்க விரும்பும் பாதை, அதில் வரும் சவால்கள், மகிழ்வுகள் அனைத்தையும் அறிந்து - கேட்டுத் தெரிந்து கொண்டு குறித்துக் கொள். அந்த வேலையைப் பெறும் வரை தகவல்களை திரட்டிக் கொண்டிரு! முயற்சி செய்! எல்லாம் கைகூடும்!

இதன்பின், ஒரு தனித்தாளில் வேலையில் தலைப்பை எழுதி அனைத்து தகவல்களையும் சுருக்கமாக எழுது.

Sl. No.	Name	Place
01	Mr. E. Adrien Pelerin	France
02	Mr. Antony Balmin Jose G	Vattakarai, KK Dist
03	Mr. Antony Xavier M	Chettikulam, Nagarcoil, KK Dist
04	Mr. Arasan S. Ponnraj	Nagarcoil, KK Dist
05	Mr. Arun Prasath C	K K Nagar, Trichy
06	Mr. Benti Cruz A.S	Toronto, Canada
07	Mr. Britto J Sagayanagar,	KK Dist
08	Ms. Chandra	Nilakottai
09	Mr. Daniel Gunanidhi	Thiruvannamalai
10	Mr. Durai Raj	M.P.K Secretary, ROSED, Musari
11	Ms. H. Esther Rani	Tirukoilur
12	Mr. C. Elumalai	Tiruvannamalai
13	Mr. M.G. Francis Xavier	Pondicherry
14	Mr. Hamlet Moni D	Maravankudieruppu, KK Dist
15	Ms. Helen Viji	Palliyadi, KK Dist
16	Ms. Jasmine Rani K	Maravankudieruppu, KK Dist
17	Mr. Jerald M.S	Nagappattinam
18	Mr. John Bennet P	Nagarcoil, KK Dist
19	Mr. John Densingh C Conam	Palliadi, KK Dist
20	Mr. Knox JR	Maravankudieruppu, KK Dist
21	Fr. Leon Henson S	Christu Nagar, Nagercoil, KK Dist
22	Mr. Louis A Sahayam	Maravankudieruppu, KK Dist
23	Mr. K. Murali	Kumbakonam
24	Mr. Muthu Krishnan	Karaikkal
25	Mr. Nel Jeya Raman	Thiruthuraiipoondi
26	M/s. Nila Studio	Palliady, KK Dist
27	Mr. Oswald Quintal	Ponmalaiipatti, Trichy
28	Dr. Paul. C.J	Kerala
29	Lr. A. Lawrence Peter Shaw	Mel Ramanputhur, KK Dist
30	Mr. Prakash JK Kurusadi,	Nagercoil, KK Dist
31	Mr. V.J. Ravi	Pondicherry
32	Fr. Robinson J	Kuzhithurai Diocese, KK Dist
33	Ms. Selva Saroja	Palliyady, KK Dist
34	Ms. Shekina Evelin C	Cuddalore
35	St. Aloysius Hr. Sec. School	Christu Nagar, Nagercoil, KK Dist
36	Ms. Susannah Mary D	Maravankudieruppu, KK Dist
37	Mr. Thomaiyar. G	K.K. Nagar, Trichy
38	Mr. Thomas Xavier J.R	Maravankudieruppu, KK Dist
39	Mr. Vidya Sagar. J	Thiruvannamalai
40	Ms. Vijila A.S	Mulagumoodu, KK Dis

கனவு இதழ் உங்களை நெஞ்சார வாழ்த்துகின்றது.

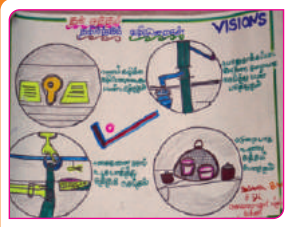
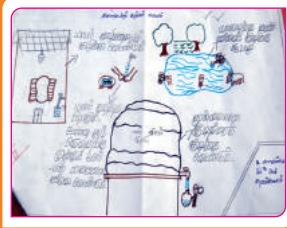
உங்களின் அரிப்பணிப்பு அளவிடற்கரியது!

கடினமான உழைப்பிலிருந்து உதவுகின்றீர்கள்!

உங்களால் இளைய சமுதாயம் நிச்சயமாக மேன்மை பெறும்.

உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்தாருக்கும் எங்கள் நன்றிகள் பல...!

விஷன் இந்தியா நிறுவனமானது திருச்சி, திருவண்ணாமலை, விழுப்புரம் மாவட்டங்களிலும் பாண்டிச்சேரியிலும் மாநிலத்திலும் உள்ள 24 கிராமங்களில் இளையோர் கற்றல் மற்றும் வலுப்படுத்தல் மையங்களை தன்னார்வலர்களைக் கொண்டு நடத்தி வருகின்றது.



இளையோர்களின் திறன்களை இனம்கண்டு மேன்மைப்படுத்துவதற்காக பல்வேறு நிகழ்வுகள் நடத்தப்பட்டு வருகிறது. மார்ச் 2017-இல் 24 மையங்களில் உள்ள 1000க்கும் மேற்பட்ட இளையோர்களின் மத்தியில் **தன்குத்தம்** என்ற தலைப்பில் **சுவரொட்டி வரைதல் (Posters)** போட்டி நடத்தப்பட்டது.

ஒவ்வொரு மையங்களிலும் இரந்து சிறப்பான மூன்று சுவரொட்டிகள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டன.

அவைகள் உங்களின் பார்வைக்காகவும் பாராட்டுதல்களுக்காகவும்... இதோ....



ExcelTM GROUP INSTITUTIONS

Excellence in Professional Education



Excel Welcome Block



Excel Engineering College



Excel College of Engg. & Tech.



Excel Polytechnic College



Excel Business School



Excel College of Architecture



Excel College of Education



Excel Playground View



Excel Boys & Girls Hostel



Excel Over View

NH - 47, Salem Main Road, Pallakapalayam, Sankari West Post, Komarapalayam Tk. - 637303, Namakkal Dt.,
Near Erode / Bhavani, Ph: +91 4288 227361 to 67, Cell: 98427 13789, 99655 33370
Email: exceladmission@gmail.com, Web: www.excelinstitutions.com



Communication
Address:

Mr. D. Shylet Moni
Chief Editor

Visions Global Empowerment India
First Floor, 27, Wireless Road, Kurinji Nagar West,
K.K. Nagar, Trichy - 620 021. Cell: 89400 51900