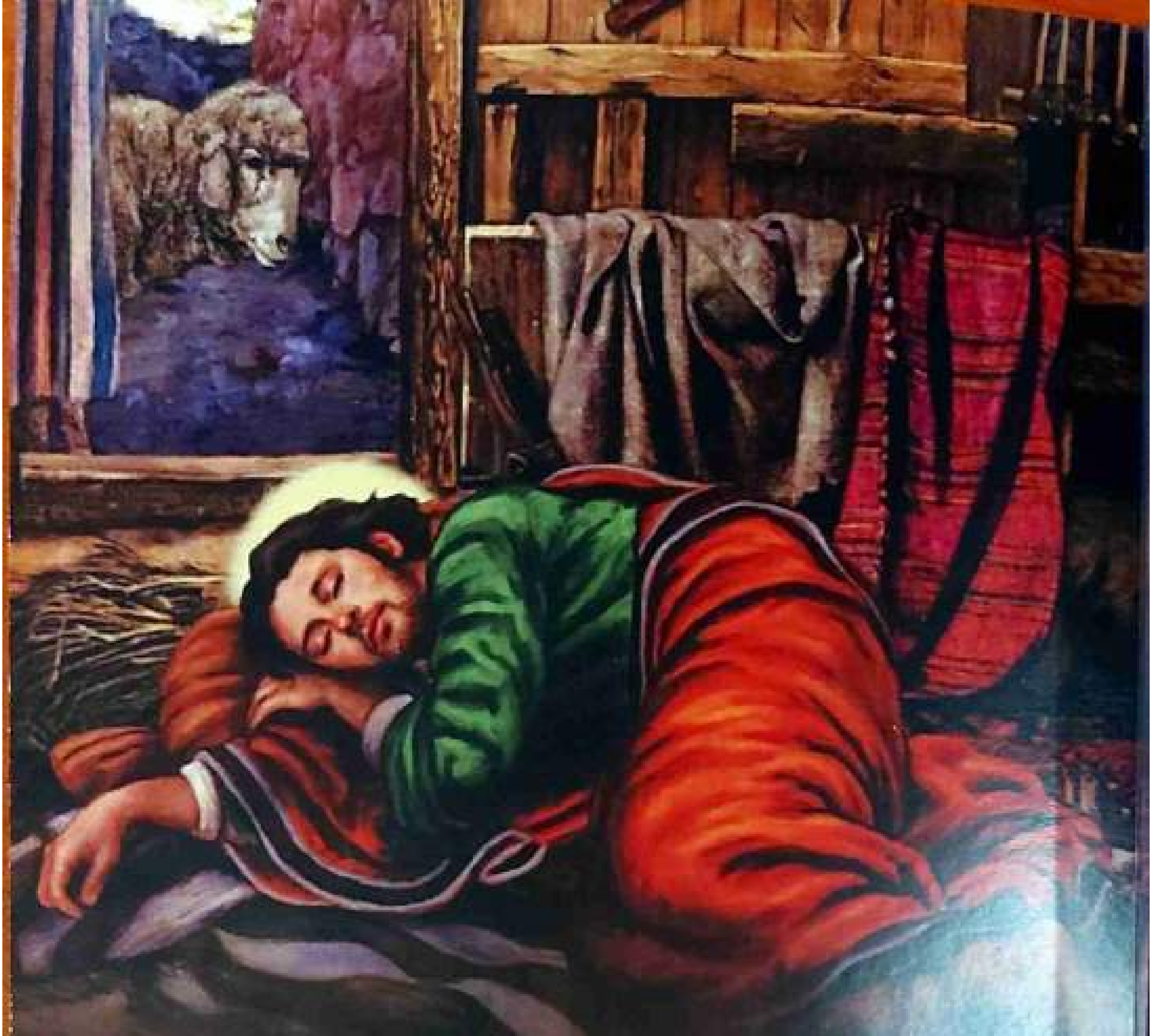
2019-21 | Vol.13

St Joseph's College of Arts and Science for Women

(Affiliated to Periyar University, Salem)
Mookandapalli, Hosur.

Every Moment is a Fresh beginning



Glorious Patriarch Saint Joseph,
whose power makes the impossible possible,
come to my aid in these times of anguish and difficulty.
Take under your protection the serious and troubling situations
that I commend to you, that they may have a happy out come.
My beloved father, all my trust is in you.
Let it not be said that I invoked you in vain,
and since you can do everything with Jesus and Mary,
show me that your goodness is as great as your power. Amen.

Our Patron St. Joseph
Year of St. Joseph - 150th Anniversary - Patron of the Universal Church

Superior General, Presentation Convent

Very Rev. Mother Santhana Mary Augustina

Editorial

"It makes a big difference in your life when you stay positive."

Being optimistic is the need of the hour. Each new day is born with the spectacular sunrise, the cheerful chirps of little sparrows that nest in housetops, the mirthful play of the little puppies that stray in streets. Never have I ever seen anything pessimistic in Nature. Nature is so vibrant with the vibes of positivity and harmony. "Positivity" is the theme of this magazine for the academic year 2019-2021.

To stay positive one needs a positive mind. "You can't have a positive life and a negative mind", quotes Joyce Meyer. The fountain of positivity starts from the mind. It takes one more step, an act of extra courage, a little more determination and consistency to be positive and to stay positive. Hardly can optimism be gained through the spell of a magic wand of a wizard. Nay, it demands the conscious effort of an individual, a slow and steady yet an ardent stubborn unyielding will of the mind stooping not to negative thinking and circumstances.

We know the whole world is amidst this COVID 19. When people lose hope, when people get weird and when people get disheartened without much cause, it needs great courage to remain positive. Being positive is a big challenge. Robert H. Schuller says "Tough times never last, but tough people do". We, the Josephite family have made it a delightful obligation to know the sheep and address their call when it is much wanted.

Words are powerful. Art is powerful. Knowing this, our Josephite family has created many mediums through which the young girls could express themselves.Without a doubt, the young creative poets, writers and painters of our college have wisely chosen to bring their talents out through this work for recognition and appreciation. With the same spirit, we are delighted to present this book of creativity to you to read, dear readers.

Convener
Rev. Sr. Dr. I.Arockia Rani, M.Sc., M.Phil., Ph.D., PGDCA

Editorial Committee
Mrs. L.Jenniffer, M.A., M.Phil., NET(English)
Mrs. E.Kavitha, M.A., M.Phil., (Tamil)
Ms. M.K.Nandhini, M.A., M.Phil., (English)
Ms. M.Premalatha, M.A. (English)
Mrs. S.Julia Persis, M.A., M.Phil., SET., (English)

Photography
Mrs. G.Banupriya, M.Com., M.Phil (Commerce)
Mrs. N.Vadivu, M.Com., M.Phil (Commerce)

From The Principal`s Desk

The heart of the discerning acquires knowledge, for the ears of the wise seek it out. (Proverbs 18:15)

Dear Staff and Students,

I am indeed happy to pen the prologue for the College Magazine 2019-2021.Our Josephite family is undoubtedly undeniably a family brimming with the spirit of positivity and the rays of optimism.

It is an incontestable fact that our family feeds this impulse of optimism to the young girls each day in all possible ways for their holistic development and for a better healthy way of living. Education empowers and the young girls are empowered under this family.

The pages of history are splendid with the success stories of those people who have decided to stay positive -be it Sudha Moorthy, Viswanathan Shantha,Roman Laguarta, Malala, Hima Das, Mary Barra, Nick Vujicic -just to name a few. Is it that they didn't tread the stony trail? Is it that they had all rosy, rosy beds? Obviously no. They are the ones who have known to master their situations- to turn the wrong good, the turn the negative-positive.

A person with a positive attitude not only is happy but also makes others around them happy. The spirit of optimism radiates and penetrates every being around them. We encourage our young girls to love themselves and thereby make others happy. A person with good positive energy accepts oneself completely. It is like loving oneself so completely not comparing with others. No matter how I look, no matter how tall/short, fat/thin, rich/poor am I,I must learn to love myself. And that's a great leap to positivity. I am grateful that these academic years were profusely blessed with the grace and love of the Almighty. I also extend my wishes and prayers for everyone who joins in our noble mission. My hearty congratulations to the editorial team for their persistent efforts in bringing out this magazine! Wishing you most and more!

Sr. I. Arockia Rani

Rank Holders

Anjalin Mary .L
M.Phil., English.,
89.10%
10th Rank

Elamathi .G
M.A., English.,
76%
1st Rank

Keerthiga .D
M.A., English.,
74%
5th Rank

Vinodhini .K
M.Com.,
80.71%
7th Rank

Vanitha .K
M.Com.,
81.10%
9th Rank

Ashwini .Y
BBA.,
82.02%
1st Rank

Veena .V
B.Sc., Computer Science.,
87%
3rd Rank

Sowmiya .K
B.Sc., Chemistry.,
93.80%
5th Rank

Afratasneem .K
B.Sc., Biotech.,
84.93%
7th Rank

Charu M.R
BBA.,
79%
9th Rank

Tamilarasi .D
B.Sc., Chemistry.,
92.20%
10th Rank

ANNUAL REPORT 2019-2020

"You Crown the year with your goodness: and your fields shall be filled with plenty" – Psalm 65:11

It is my pleasure to extend a cheerful welcome to you all. I am very much delighted to present the 13th Annual Report of our college. It has been another exciting year with so many highlights during the Academic Year 2019 – 2020. It's my pleasure and privilege to extend a hearty welcome to our esteemed Chief Guest Mr. Paari IPS (Rtd), Inspector General of Police, Chennai, and Mrs. Latha Paari. And I welcome Rev. Fr. Arul Raj, the fountain of the spiritual support, his concern and his accompaniment in our growth. With immense joy, I welcome Superiors of various Institutions, Rev Fathers, Rev Sisters and Invited guests, Vice Principal Rev. Sr. Sagaya Mary James, Professors, Parents and my dear Josephites for your partnership and collaboration in all our endeavors.

ACADEMIC EXCELLENCE :

"The main hope of a nation lies in the proper education of its youth"

This year too our Students have succeeded in maintaining a high level of scholastic excellence. The following results speak of the consistent labour and dedicated service of the staff members.

Under Graduate Courses

CLASS	PASS PERCENT	DISTINCTION	FIRST CLASS
BCA	91	10	50
B.Sc(CS)	89	8	32
B.Com	91	7	48
B.Com(CA)	88	11	88
BBA(CA)	91	3	34
B.Sc(BT)	98	6	20
B.Sc(Maths)	92	26	18
B.A(Eng)	90	-	31
B.Sc(Phy)	100	10	9
B.Sc(Che)	82	15	17

Post Graduate Courses

CLASS	PASS PERCENT	DISTINCTION	FIRST CLASS
M.Sc(Maths)	88	2	6
M.A(Eng)	100	1	12
M.Com	77	5	12
M.Sc(CS)	100	2	1

M.Phil

CLASS	PASS PERCENT	DISTINCTION	FIRST CLASS
Commerce	100	3	-
Maths	100	1	2
English	100	8	-
Computer Science	100	3	2

RANK HOLDERS

S.NO	NAME	CLASS	PERCENT	RANK
1	Sowmiya.K	B.Sc (CHE)	93.8	IV
2	Tamilarasi.D	B.Sc (CHE)	92.2	X
3	Afratasneem.K	B.Sc(BIOTECH)	84.9	VII
4	Charu.M.R	BBA (CA)	82.1	I
5	Ashwini.Y	BBA (CA)	78.4	IX
6	Veena.P	B.Sc (CS)	87.7	III
7	Vanitha. K	M.Com	81.2	VII
8	Vinodini.K	M.Com	80.7	IX
9	Elamathi.G	M.A (ENG)	76.5	I
10	Keerthiga.D	M.A (ENG)	74.2	V
11	AnjalinMary.L	M.Phil (ENG)	89.5	X

FACULTY

"If every one is moving forward together, then success takes care of itself"

· Constant training and self improvement is an essential component of all skill enhancement programmes. With this aim in mind, Orientation Programme was conducted for the staff members by Dr.Lazer Selvaraj, Professor, Loyola college, Chennai.

· 3 faculty members from Department of Tamil, 1 staff from Physics, 5 staff from Mathematics, 8 staff from Commerce, 14 staff from Computer Science have published papers in International Journals and in SCOPUS indexed Journals.

· 13 staff from Department of Computer Science, 15 Staff from Commerce, 3 staff from Mathematics and 1 Staff from Bio-tech have presented papers at International Conferences and National Conferences.

· 1 Staff from Department of Mathematics and 4 Staff from Department of Commerce have attended National level Workshops.

· Mrs. N. Kanimozhi, Assistant Professor, Department of Tamil, has cleared UGC NET exam.

SEMINARS/WORKSHOPS/CONFERENCES ORGANIZED

· Department of Commerce organized an International Conference on "Dimensions Of Innovative Business Practices – Discerning New Perspectives", Chief Guest: Dr. Veena Tiwari, Associate Professor, Majan college, Muscat. Keynote Speakers : Dr. Desti Kannaiah, from Singapore, Dr. H. K. Singh, from Uttar Pradesh, Dr. Prabhakar Rajkumar from Periyar University.

· Department of Computer Science organized an International Conference on "Prominent Challenges in Information Technology", Chief Guest was Dr. S. Benson Edwin Raj, Associate Professor, Department of Computer Information Sciences, Higher Colleges of Technology, Fujairah Women Campus, United Arab Emirates. Key Note speakers were Mr. L.Gnana Michael Prakasam, Scientist H, DRDO, Bangalore and Dr. Hannah Inbarani from Periyar University.

· Department of Management Studies organized One day Seminar on "Creative Thinking"

Department of Computer Science organized One day Workshop on "Recent Trends in IOT".

· Department of Commerce organized One day Workshop on "Office Layout".

Department of Computer Science conducted Certificate courses on Python and R programming.

· Department of Mathematics conducted Faculty Development Programme and Workshop on "Latex for Scientific Research 2019".

AWARDS

· Dr. P. Sanguvathi, Assistant Professor of Tamil received the Perasiriyar Kalaimani Award from Kaviyarasar Kalai Tamil Sangam, Namakkal.

Mrs. K. Kavitha, Assistant Professor of Mathematics received the Best Programme Officer Award from YRC, Krishnagiri District.

Ms. M.Thooba Anjum, III Bsc (Phy) won the "Young Scientist" award for her project at Shri Sakthi Kailash College, Salem.

Ms. J. V. Deena Jacqulin,, II BA (Eng) attended a National Youth Parliament programme addressed by Honorable Prime Minister Shri. Narendra Modi, held at Delhi.

IQAC

Dr. K. Lavanya, Head, Department of English attended a Workshop on "Ranking of Universities, NAAC & NIRF" at Periyar University, Salem.

Dr. Reena Raj, Head, Department of Commerce, Mrs. Rajeswari, Assistant Professor, Department of Commerce participated in "Data processing & Automation" for NIRF at Yelagiri, Vellore.

Dr. K. Lavanya, Dr. Dhina Suresh, Mrs. A. Margret Kanimozhi, Dr. Reena Raj, Mrs. M. Rashmi, Mrs. B. K Jaleesha attended Two days Conference regarding IQAC at Auxilium College, Vellore.

RESEARCH

Mrs. Dhina Suresh, Head, Department of Computer Science, Mrs. Reena Raj, Head, Department of Commerce, Mrs. Kavitha, Assistant Professor, Department of Commerce were awarded Ph.D, in the academic year 2019.

15 Staff are pursuing Ph.D.

· The College has produced 19 M.Phil Scholars.

SCOLARSHIPS

The College supports a number of economically backward students by providing monetary benefits and helping them to avail Scholarship.

Backward Class Scholraships has benefited 9 Students.

SC, ST Scholarship has benefited 145 Students with Rs. 4,32,000 /-

Our College provides Sports Quota Scholarship and fund to Economically backward Students , 34 Students were benefited with Rs. 4,33,700 /-

Titan Scolarship has benefited two students with Rs. 30000/- per annum.

CLUBS & ASSOCIATIONS

"Good teams incorporate team work into their culture, creating the building blocks for success".

· College Union Election was conducted and Union members were elected. President : M. Naga Rakshna, III Bsc (CS), Vice President S. Ramya, II Bsc (Maths), Secretary M. Poornima, II Bsc (BT), Cultural Secretary K. Durga Soni, III BBA [CA], Sports Secretary R. Anupama, III BA (Eng).

· Association Meets, Guest Lectures, Industrial Visit, Value added course and Interdepartmental Competitions of all the Departments were conducted in the Current Academic Year.

· The Fine Arts Club organizes and conducts all the activities and functions of the college. The Vibrant bodies of the College include various associations and clubs. Competitions are conducted to bring out the talents of the students.

EXTRA CURRICULAR ACTIVITIES

· Ms. N. Nandhini & Ms. S. Lavanya from Department of Computer Science, won Cash Award of Rs. 3000, Ms. P. Mala & Ms. P. Veena, won Cash Award of Rs. 2000, for Project Expo. Ms. Sebani Nayak & Ms. R. Janani from Department of Physics won Rs. 3000 for best PPT in National Level Technical Symposium held at Periyar University, Salem. Our Students bagged over all championship Trophy.

· Sri Shanmuga Sundari of I BSc (Chem) got a cash award of Rs. 7000/- for Oratorical competition, Ms. Kiruthiga of I Bsc (Bio tech) got a cash award of Rs. 5000/- for poem recitation from Govt. Arts College for Women, Krishnagiri.

· T. Jeevitha of III B.Sc (Chem) won cash prize Rs. 5000/- in International level Essay Writing from IFIM College, Bangalore.

· Ms. Manjula II BSc (BT) got Rs. 5000/-, Ms. Sri Shanmuga Sundari of I BSc (Chem) got Rs. 3000/-, Four students has received Rs.1500/- each for Poem recitation competition from Murosoli Arakattalai.

· Ms. M. Thooba Anjum of III B.Sc (Phy) got Best PPT Award with cash prize Rs. 2000, in the International Conference.

· The Department of Computer Science, Commerce, English, Maths, Physics and Chemistry adapted Government Schools in Hosur and imparted knowledge in their respective fields to the School students enable them to learn in a different environment and acquire critical thinking skills. Practical sessions were taken on topics like PHP & Python, ATM Functions, Communication Skills and Waste Management.

· The Department of Commerce has found a novel way to serve the society by providing basic amenities to local government schools every year. Food and Trade Fair was conducted and the entire Sale proceeds were donated towards the construction of metal roof for a stage at PUP School, Motham, Hosur.

Food Fair was also conducted by Department of Nutrition & Dietetics.

SPORTS AND GAMES

" Champions are not made in the Gyms, but from the desire, dream and vision"

· H.Hajira of III BCA won 1st Place in Chess Competition held at Government Arts College, Dharmapuri.

· Our College Volley ball team won 3rd Place at Vivekananda College, Thiruchengode.

· Ms. R. Kavya of III B.Sc (N & D) won 8th Place and N. Latha of I BCA won 12th Place in Cross Country Race held at Periyar University, Salem.

· Y.Nandhini of I M.Sc (Maths) secured II place in Epee and S.Sumithra III B.Sc (Chem) won III Place in Epee & Foil held at Selvam College of Arts & Science, Namakkal.

· M.Charanya of II B.Sc (Bio Tech) won I Place in TaoLu & TaoLu with weapon, II Place in Taichi & Sanda, in 13th National Kung-Fu Championship held at Uttar Pradesh.

· S.Nithya Shree of II B.A (Eng) won I Place in Kumitee in Karate National Championship held at Bangalore.

· B.Keerthana, I BSc (CS) won 3rd Place in Taekwondo in Periyar University intercollegiate Tournment held at Sri Kamadhenu College, Dharmapuri.

LIBRARY

Our College Library has aspired to serve the student community by updating its resources regularly.

NSS, RRC, YRC AND CONSUMER CLUB

"The best way to find yourself is to lose yourself in the service of others" – Mahatma Gandhi

· Dr. Dhina Suresh, Head of Computer Science Department, Mrs. M. Priya, Assistant Professor from the Department of Commerce attended an Awareness Programme on Anti Ragging held at krishnagiri.

· Mrs. Priya, Assistant Professor from the Department of Commerce attended a Consumer Protection Training Programme organised by Indian Institute of Public Administration, New Delhi.

Our College NSS, RRC, YRC Units and Consumer Club conducted Tree Plantation event, Yoga Day celebration, Water Conservation Programme, Awareness about Blood Donation, Rally regarding Youth day and conducted various competitions.

· 100 students participated in NSS Special Camp conducted by NSS unit at Motham.

CAREER FORUM AND PLACEMENT CELL

"Dreams are extremely important. You can't do it unless you imagine it"

The placement cell of our college has always played a pivotal role in the job opportunities to the students.

· In the month of March 2019, Mega Job Fair was conducted in our College Campus. 119 students were placed in various companies to mention a few, Sarathi Group, I Marque Solutions Pvt Ltd, MS Software Solutions, Digpact, And Wipro.

· Softskill Development Programme and Placement Training was given by Sarathi Groups.

PTA

Parents Teachers Meeting is a regular feature of our College. The Parents appreciate this system very much. The Interactive meetings have built cordial relationships between the Parents and Teachers.

GENERAL FEATURES

In order to promote national integration and communal harmony, all festivals like Independence day, Teachers' day, Graduation day, Sports day, Pongal and Christmas were celebrated in a grand manner. Various cultural and club activities keep the students involved throughout the year. Weekly assemblies and sharing good thoughts every day gives the students right direction and purpose. Value education and moral instruction classes are held every week to instill good values in the young minds enabling them to become good citizens - morally upright, socially sensitive and spiritually oriented .

Education today is the outcome of long social – cultural process of evolution. It revolves around development and perfection of the individuals, pursuit and dissemination of knowledge and preservation and progress of society. The College is aware of the great responsibility and challenges in taking new paths and avenues suited to meet the needs of tomorrow. The year is coming to an end but our dedication and commitment to excellence in imparting education and human values to our young women will continue with a new resolve – to be stronger and more and more resolute which we are sure to carry with us in the years to come.

ANNUAL REPORT 2020 - 2021

"I will instruct you and teach you in the way you should go; I will counsel you with my loving eye on you." – Psalm 32:8

"There is no force equal to a woman determined to rise" – W.E.B Dubois

It is my pleasure to extend a cheery welcome to everyone. I am very much pleased to present the 14th Annual Report of our college. It has been another exciting year with so many highlights during the Academic Year 2020 – 2021. As the country found itself amid the COVID-19 outbreak and with a lockdown being put into effect in Tamilnadu from March 16, 2020, our college initiated necessary steps to ensure the safety and mental wellbeing of its students, teachers, and staff members. As the COVID-19 situation unraveled, the college transitioned to a virtual classroom through online platforms like Google Classroom and Google Meet. Classes were held as per the scheduled timetable. The lockdown period provided ample opportunities to guide students in writing their assignments. Students were given greater inclusivity by also reaching out to them through WhatsApp, SMSs, E-mail, and even phone calls.

ACADEMIC EXCELLENCE:

"Opportunities don't happen. You create them." — Chris Grosser

This year too our students have thrived in maintaining a high level of scholastic excellence. The following results state the firm work and devoted service of our faculty members.

UNDERGRADUATE COURSES

S. No.	DEPARTMENT	APPEARED	PASSED	PERCENTAGE
1	B. A [ENGLISH]	54	54	100
2	B. B. A [CA]	53	53	100
3	B. C. A	72	72	100
4	B. Com	61	61	100
5	B. Com [CA]	130	130	100
6	B. Sc. [Bio-Tech]	44	44	100
7	B. Sc. [Chemistry]	40	40	100
8	B. Sc. [Computer Science]	45	45	100
9	B. Sc. [Maths]	57	57	100
10	B. Sc. [Physics]	77	77	100
11	B. Sc. [Nutrition & Dietetics]	14	14	100

POSTGRADUATE COURSES

S. No.	DEPARTMENT	APPEARED	PASSED	PERCENTAGE
1	M. A [English]	03	03	100
2	M. Com	19	19	100
3	M. Sc. [Computer Science]	03	03	100
4.	M.Sc., (Maths)	13	13	100

M.Phil Courses

S. No.	DEPARTMENT	APPEARED	PASSED	PERCENTAGE
1	Commerce	02	02	100
2	Mathematics	01	01	100
3	Computer Science	03	03	100
4	English	03	03	100

FACULTY

"Great teachers emanate out of knowledge, passion and compassion" – Dr. A.P.J. Abdul Kalam

· Mrs. Jenniffer from the English department and Mrs. Joan Princiya from the Mathematics department submitted their thesis in December 2020 and March 2021 respectively.

· Mrs. Jaleesha, Mrs. Joan Princiya from the Mathematics department, Mrs. Jenniffer from the English department, and Mrs. Rashmi from the physics department presented papers in International conferences and published papers in International Journals and SCOPUS indexed Journals.

· Mrs.Ruhitha Parwesh. B, Department of Commerce passed UGC-NET on Jan 2021 conducted by National Testing Agency.

· 14 staff members from the department of computer science, 4 staff from Tamil department, 3 staff from Biotech department, 3 staff from Mathematics department have attended various National and International Webinars and Conferences.

SEMINARS/WORKSHOPS/CONFERENCES ORGANIZED

"Coming together is a beginning, keeping together is progress, working together is a success." – Edward Everett Hale

· A National Webinar on "Digital Evolution in Post Pandemic World" was held on 26.05.2020 by the Department of Computer Science for 200 Intra and Inter-Collegiate Staff and Students, Mr. Akhil, Technical Head by Accent Techno Soft (ATS), Coimbatore was Chief Guest.

· A One Day National Level Webinar on "Crucial Role of HR leaders- Pre and Post COVID 2019" was held on 02.06.2020 by the Department of Commerce, Chief Guests were -Mr. Israel Inbaraj. F, General Manager, HR, TCS Ltd, Chennai, Mr. Arun Kumar. P, Vice President, NHRD, Coimbatore Chapter. Dinesh Kumar, Asst. Manager, Delta Electronics India, MS. Saranya, S.M, Cameron Mfg. India Pvt. Ltd. Coimbatore, in which 242 Intra & Inter-Collegiate Students & Staff Participated.

· Department of Computer Science conducted a National Webinar on "Introduction to Virtualization & VMWARE Hyper Vision", on 03.06.2020. 125 students of Computer Science participated, Mrs. Sheriyl Sophia D'Couto, Jyothi Nivas College, Bangalore, was the speaker.

· A National Webinar on "Exploring on Excel" was held on 10.06.2020 by Department of Computer Science, 146 Students of Computer Science Department took part, Chief Guest was Mrs. Sheriyl Sophia D'Couto, Jyothi Nivas College, Bangalore.

· An International Webinar on "Blockchain Technology" was held on 12.06.2020 by the Department of Computer Science, 200 students participated through Google Meet, and a live video session on YouTube was done for the same, Chief Guest was Dr. S. Benson Edwin Raj, Department of Computer Information System, Higher College of Technology, Fujairah Women Campus, UAE.

· From 15.06.2020 to 16.06.2020 Department of Mathematics conducted a National Level workshop on "Mathematics Using Maxima", 150 Intra & Inter-Collegiate staff & students participated, Dr. Mayamma Joseph, Professor and Head, Department of Mathematics, Christ (Deemed to be University), Bangalore was the chief guest.

· A Webinar on "Nano-Biotechnological Approaches to Combat Emerging Infectious Disease with Special Focus on COVID-19 Therapeutics" organized by Department of Bio-Technology, 117 Students of Bio-Technology participated, Dr. M. Saravanan Ph.D., Associate Professor, Department of Microbiology and Immunology, Division of Biomedical Science, School of Medicine, College of Health Science, Mekelle University, P.O.BOX - 1871, Mekelle, Ethiopia was the speaker.

· A Faculty Development Program on "Mathematics Using Python" was held from 17.06.2020 to 18.06.2020 by the Department of Mathematics, 130 Intra & Inter-Collegiate Staff participated, Dr. Smita S Nagouda, Associate Professor, Department of Mathematics, Christ (Deemed to be University), Bangalore was the Chief Guest.

· Department of English organized a National Webinar on "Research Methodology and Literature- An overview and Guidance", 100 Intra and Intercollegiate students participated on 19.06.2020, Chief Guest was Dr. S. Sumanjari, Asst Prof – Dept of English Christ University, Bengaluru.

· On 19.06.2020, Department of Computer Science organized an International Webinar on Blockchain Technology in the Medical Field, 200 students participated through Google Meet, and a live video session in YouTube was done for the same, Mr. Ramakrishnan Raman, Lecturer Technical Trainer and Project Mentor, Higher College of Technology, UAE was the speaker.

· A Webinar on "Mindful Eating and Stress Management" was held on 29.06.2020 by the Department of Nutrition and Dietetics, Chief Guests were Dr. Kalpana Associate Professor, Avinashilingam University, Coimbatore and Ms. Shekina Sony Dietician, Jindal Nature Cure Institution, Bangalore.

From 01.07.2020 to 03.07.2020, the Department of Commerce organized a National level online Faculty Development Programme on the topic "Paradigm Shift in Teaching and Learning", Chief Guests were Saji Abraham. M Director Operations, Ms. Tsemach Business Consultancy Pvt Ltd, Coimbatore, Dr. K Kishore Asst. Professor, Department of Commerce, Voorhees College, Vellore, Prof. K. Samuel John, Professor, VIT AP School of Business Consultant Trainer, Bangalore.

· Department of Computer Science uploaded videos on YouTube about Google Classroom, Google forms and creating certificates on 02.07.2020.

· Department of Nutrition and Dietetics organized Awareness Program on "Bright Future in Nutrition and Dietetics", for 45 students and 4 staff on 15.09.2020, Chief Guest was Ms. Shekina Sony Dietitian, Jindal Nature cure Institution, Bangalore.

· International Webinar was held on "National Generation Materials Chemistry" by the Department of Chemistry on 06.11.2020.

· Physical Fitness Class for Non-Teaching Staff was organized by the Department of Physical Education with 25 participants, Mrs. M. Adlin Mary, Physical Directress was the speaker.

· On 05.02.2021, a one-day Seminar was held on "Career Paths for Math –Lovers" by the Department of Mathematics, Chief Guest was Dr. M. Bala Murugan, Head, Department of Mathematics, K.R College of Arts and Science, Kovilpatti, 100 students participated.

· Awareness Program was held on "Women's Health and Nutrition" by the Department of Nutrition and Dietetics for 50 staff members on 15.02.2021.

· Inauguration of the EDP cell was organized by the Department of Commerce & Management on 19.02.2021.

· Started tailoring Classes for Unemployed Women on 01.03.2021 by the Department of Commerce, 13 women from the surrounding area enrolled.

· From 04.03.2021 to 06.03.2021, the Department of Commerce organized a Workshop on "Doll Making", Chief Guest- Jc P. Olive Santhi Handicraft Designer and Trainer, Hosur, 50 students of commerce department were trained.

· Inaugural of "Diploma in Fashion Designing Course (DFD)" organized by the Department of Mathematics on 08.03.2021, Mrs. S. Karunambika, Fashion Designer, Erode was the speaker.

· A Guest Lecture on "Entrepreneurship Development" was organized by the Department of Commerce and Management on 18.03.2021, JC. P. Olive Santhi Handicraft Designer and Trainer, Hosur was the speaker.

· A Webinar on "Graduating and Preparing for Job during Pandemic" was organized by the Department of Management on 05.04.2021. Mr. Rajesh Kumar, HR Manager, Minda Industries Ltd, Hosur was the speaker.

· On 21.02.2021, the Department of commerce organized a webinar on "Share Market for Commerce Students". Mr. Venkata Shri Harsha, Shine Projects, Hyderabad was the chief guest.

AWARDS

“Optimism is the faith that leads to achievement” – Helen Keller

· Dr. Dhina Suresh was awarded Patent Rights on “User Usage-Based Encryption System and Method Thereof”, Indian Patent Services” on 11.12.2020 in the Field of Invention – Communication.

· In Bharathi Ninaivu Nutrandu Vizha Dr. S. Geetha was awarded “Tamil Pani Semmal Virudhu, Chennai Manahara Tamil Sangam (District Level) on 14.02.2021.

· On 08.03.2021 Dr. P. Sanguvathy Achieved the “Women Achiever Award (RRC) by JCI, Hosur, on the event of Women’s Day.

IQAC

“Education is simply the soul of a society as it passes from one generation to another.” – G.K. Chesterton

· An online webinar on “Teaching, Learning and Evaluation” was organized by Auxilium College, Vellore in which staff from Mentee colleges participated. Dr. Bernard D’Sami, Head, Department of History (Rtd.), Loyola College, Chennai was the speaker.

RESEARCH

“Intellectual growth should commence at birth and cease only at death.” – Albert Einstein

· The College has produced 11 M.Phil. Scholars.

· 16 Staff are pursuing Ph.D.

SCHOLARSHIPS

“Everything is theoretically impossible until it is done.” – Robert A. Heinlein

The College supports several economically backward students by providing monetary benefits and helping them to avail Scholarships.

· Backward Class Scholarships have benefited 22 Students.

· SC, ST Scholarship has benefited 160 Students with Rs. 9,21,450 /-

· SC, ST Merit Scholarship has benefitted 2 students with Rs. 6,000/-

· Our college provides Sports Quota Scholarship and fund to Economically backward Students, 11 Students were benefited with Rs. 2,70,300 /-

· Titan Scholarship has benefited 4 students with Rs. 44,000/- per annum.

· IVDP Scholarship has benefitted 60 single-parent students with Rs 4,50,000/-

IVDP Scholarship has benefited 13 single-parent economically backward students

with 4 grams of gold earrings.

CLUBS & ASSOCIATIONS

· Association Meetings, Certificate Course, Bridge Course, Guest Lectures, Industrial Visit, Value-added course Intra-departmental and Interdepartmental Competitions of all the Departments were conducted in the Current Academic Year.

· On behalf of our college, the Department of English donated money and groceries to Sri Nivedhitha, Seva Trust, Narasamma Colony, Hosur- Rev. Sr. Arockia Rani, Principal, final year UG &PG students, staff of English Department took part in this Extension Activity on 04.06.2020.

· The Fine Arts Club organizes and conducts all the activities and functions of the college. The Vibrant bodies of the College include various associations and clubs. Competitions are conducted to bring out the talents of the students.

EXTRACURRICULAR ACTIVITIES

· R. Gomathi of III B. Sc [Maths] won 7th Place in an Online Quiz Program- State level AIDS Awareness on 30.12.2020

SPORTS AND GAMES

"Sports do not build character, they reveal it." – John Wooden

· On 06.03.2021, Ms. M. Charanya of III B.Sc [Biotech] demonstrated about Self - Defense for 70 Students of Government Higher Secondary School, Mullai Nagar, Hosur.

· Ms. M. Charanya of III B.Sc [Biotech] won Best Sports Achievement Award on 08.03.2021 on the occasion of Women's Day at JCI Groups, Sipcot, Hosur.

LIBRARY

"I do believe something very magical can happen when you read a good book." - J. K. Rowling

Our College Library has aimed to aid the student community by apprising its resources recurrently.

NSS, RRC, YRC AND CONSUMER CLUB

"The smallest act of kindness is worth more than the grandest intention" – Oscar Wilde

· Yoga day was celebrated at our college with 100 NSS students on 21.06.20.

· On 17.07.2020, Corona relief food products were distributed to the general public at Motham Agraharam by our College management.

· Online Youth Day was organized by Dr. P. Sanguvathi, YRC Programme officer on 12.08.2020.

Corona relief food products were distributed to our College helpers by our College management on 15.08.2020.

· The online tree plantation programme was organized by Dr. Bhuvana and Dr. Geetha, NSS Programme officers on 25.09.2020.

· Online Quiz, Drawing, Essay writing, Poem writing competitions were organized by our NSS Programme officers on account of Gandhi Jayanthi on 02.10.2020.

· A Pledge on precautions of Covid-19 was taken on 08.10.2020.

· On 30.10.2020, a Pledge was taken on account of Sardar Vallabaipatel Birthday.

· Tree Saplings were planted on 26.11.2020 by our students along with Mrs. C. Hemalatha, YRC Programme officer.

· On 26.11.2020, a Pledge was taken for Constitution Day.

· Virtual AIDS Awareness Day was organized by Dr. P. Sanguvathi, YRC Programme officer on 01.12.2020.

· Drawing, Essay writing, Poem Writing competitions on AIDS awareness Programme were organized by NSS Programme officers on 06.12.2020.

· On 15.12.2020, a Pledge was taken on Dr. A.P.J Abdul Kalam's Birthday.

· A Pledge on Awareness for Voters Day was taken on 25.01.2021.

· On 30.01.2021, 30 NSS students aided the Polio Camp held at Hosur.

· The Human Rights Awareness programme was organized on 11.02.2021, Thiru. Munusamy, B.Sc., B.L, Judicial Magistrate, Fast Track Court, Hosur and Mr. Tamil Selvan, Secretary/Sub-Judge, District Legal service Authority, District Court, Krishnagiri were the chief guests.

· 100 YRC Students aided the Polio Camp held at Hosur on 31.01.2021.

· Our college YRC, RRC and NSS students took a pledge to avoid slavery on 09.02.2021.

· National youth day was celebrated on 13.02.2021, Dr. Mary Margaret, Anesthetic, Cauvery Hospital, Hosur, Jc.N. Ezhilarasan, Vice President of JCI, Hosur, Mr. Kamaraj, Traffic Inspector, Hosur were the chief guests.

· On 13.02.2021, a programme on Road safety awareness was organized by our college YRC, RRC and NSS. Ms. Reshma, JCI President and JCI Members, Hosur were the chief guests.

· Women's Day celebration was organized by Women Cell, on 08.03.2021, Mrs. Sowmya, Personality Development Trainer and Freelancer was the speaker.

· An Awareness programme on Teacher's Health was organized by our NSS Programme officers on 15.03.2021.

· A Health checkup for Faculty members was organized by our NSS Programme officers along with PMK Scan Centre on 04.04.2021.

· On 23.04.2021, YRC Programme officers organized an Awareness programme on Readiness in Pandemic.

· RRC Programme officers organized a webinar on Awareness of Covid Vaccination on 27.05.2021

· An Awareness video about the Awareness of the Corona Second Wave was organized by our NSS students on 03.05.2021 and 04.05.2021.

· Our college NSS distributed sanitizer and mask to the general public on 05.05.2021

· A Quiz competition was held on account of World Environment Day on 05.05.2021.

CAREER FORUM AND PLACEMENT CELL

"The future belongs to those who believe in the beauty of their dreams." – Eleanor Roosevelt

· The placement cell of our college plays a key role in the career prospects of our students.

· A mega job fair was organized by our placement cell for our Josephites on 05.03.2021 at our college campus in which 178 students were placed in various companies to mention a few Sarathi groups, Sg construction, I-Marque Solutions, Sri App enterprises, VIP Info connect, Urs Innovative and 57 students were selected for next round of interview.

· 538 Final students were participated in Job Awareness Programme by placement, Chief Guest-Mr. Shashi Kiran K.N, Sarathi groups, Hosur on 27.02.2021.

· On 02.03.2021 Free Online Certification Course was organized by the placement cell. Mr. Prateek Tikoo and Mr. Mickey Thomas from I – Pyramid/Open Tech were the speakers, 568 Final Students & 536 second year Students benefited

PTA

Parents Teachers Meeting is a consistent feature of our college. Parents appreciate this system very much. The Collaborating meetings have built genial relationships between the Parents and Teachers.

GENERAL FEATURES

To promote national integration and communal harmony, all festivals like Independence Day, Teachers Day, Pongal and Christmas were celebrated virtually. Value education and moral instruction classes are held to instill good values in the young minds enabling them to become good citizens - morally upright, socially sensitive and spiritually oriented.

· St. Joseph's Feast Mass was celebrated on 19.03.2020, Rev.Fr. Arul Raj, Parish Priest, St. Joseph's and Our Lady of Lourdes Church, Sipcot, Hosur, Rev.Fr. George & Rev.Fr. Sudheer, Oblates of St. Francis De Sales, Finance Administrator, De Sales Academy, Bangalore were the Chief Guests.

· Online classes commenced for II-year, III-year UG and II PG courses through virtual platform-Google Meet by all the departments on 13.07.2020.

· Independence Day was celebrated on 15.08.2020- Chief Guests were Mrs.Arulmani, Nursing superintendent, ESI, Hosur and Mrs. Lalitha Jacob, Staff Nurse, ESI, Hosur.

· From 19.08.2020 to 21.08.2020, Online Orientation Programme was held for all the first-year students on the topic "Passion for Living and Learning" - Chief Guests were Rev.Fr. Celestine, Dr. Lazar Selva, Loyola College, Chennai, Rev.Fr. Jerry, Dubai.

· Online classes commenced for I year UG courses on 27.08.2020 through virtual platform- Google Meet by all the departments.

· Students of all the departments celebrated E-Teacher's Day individually on 05.09.2020.

· Rev.Sr. Nympha was felicitated as the Secretary of our College by the Management and Staff of our College on 28.09.2020.

· Fresher's Day was celebrated by all the departments individually through Virtual Platform on 16.10.2020.

· Christmas was celebrated on 18.12.2020 which was followed by IVDP Scholarship Programme, the Chief Guest was Mr. Raman Magsaysay, Kulandai Francis, Founder and president of IVDP.

· Samathuva Pongal was celebrated by the Management, Teaching and Non-Teaching staff of our college on 13.01.2021.

· Rangoli Competition was held on 18.01.2021 for Teaching and Non-Teaching Staff in our college, Chief Guests were JC-P. Olive Shanthi, Handicraft Designer and Trainer, Hosur and Mrs.Vijaylakshmi, Head Department of Hotel Management, M.G.R College, Hosur.

CONCLUSION

"I can do all things through Christ who strengthens me" – Philippians 4:13

I would like to avail this opportunity, in this special occasion to explicit a heart – felt gratefulness to our Very Rev. Mother. Santhana Mary Augustina, for her trust in hard work and self – reliance which has promoted our efforts to make our college the best. I express my gratitude to our Vice Principal Rev. Sr. Sagaya Mary James for her continuous efforts, and all our Heads of the department, Teaching and Non–teaching staff, Supportive Staff, the Sisters of the community, College Unionfor their commitment. Thank you all, for taking our college to great heights of success. With your dedication, enthusiasm and hard work, everything is possible. Last but not least, I congratulate our students, who have made the parents and the college fraternity proud with their sterling performance in academics and extracurricular activities. We are proud that they have remained keen on conserving the values of excellence enshrined in the ethos of our college. I acknowledge each one of you for being a fragment of our institution – in its moments of challenges and accomplishments, pride and integrity.May the Lord continue to shower His graceful and bountiful blessings upon all of us as we march forward carrying forth the mission for his glory.

THANK YOU ALL

Be happy with

what you have

be excited

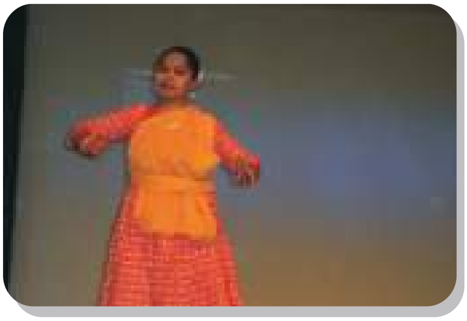
about what you

want

Staff Orientation

Student Orientation

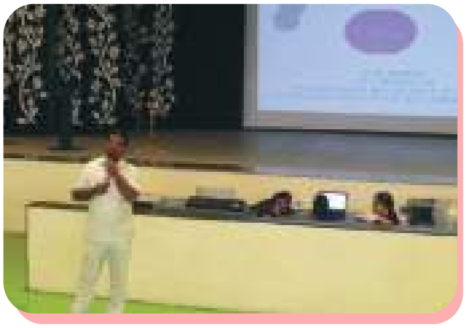
Union Inaugural & Fresher`s Day



Association Meet

Tamil

Physics

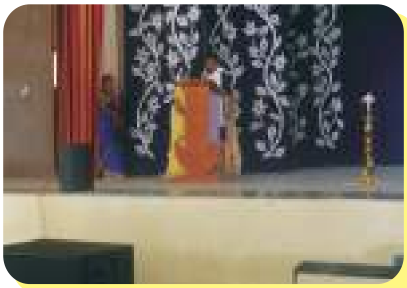


Maths

English

Computer Science

Biotechnology



Chemistry

BBA (CA)

Commerce

Nutrition & Dietetics

Communicative English

Independence Day

Teachers` Day

Cultural Fest

Department Activities

College

Chronicles

WHY DOES POSITIVITY BRING HAPPINESS?

Stay positive"

"Don't adopt negativity"

"Live on happy thoughts."

Such phrases are often used to encourage you when one feels frustrated or challenged. After a while, however, these words may feel empty and unachievable.

But what if you could use the power of positive thinking to improve your life genuinely believing in the power it has on your well-being? What if you allowed positivity to shape your thoughts, moods, and behaviours replacing tired platitudes with the genuine belief that you can combat with the negativity that resides in your minds?

Fortunately, research indicates reducing negative self-talk and adopting more positive thinking has numerous health benefits, both physical and psychological.

HARMFUL EFFECTS OF NEGATIVITY

2013 study conducted by researchers at the University of Western Australia compared two forms of repetitive negative thinking - Worry and ruminating along with anxiety and depression. Of the patients examined, 212 had either an anxiety or depressive disorder while 301 had comorbid diagnoses, or a diagnosis of both disorders. The study found that participants with more than one disorder rated higher in repetitive negative thinking patterns. Researchers concluded that worry and ruminating, or repetitively going over the same thought, should specifically be treated regardless of one's diagnosis.

Positive thinking can have just as great an influence on your physical and mental health from lowering your risk of developing depression to the common cold, according to a 2017 article by Mayo clinic. The benefits of positive thinking are plentiful and impact your health in a wide variety of ways.

ENHANCES BRAIN POWER

In 2018, researchers at Stanford University examined how a positive attitude toward math might improve academic success in young learners. They found an association between positive attitude and increased usage of areas of the brain responsible for memory and learning. Positive thinking may encourage greater usage of these brain regions, benefitting your ability to retain information.

REDUCE STRESS

Self-talk can either be positive or negative. Negative self-talk can lead to increased stress levels while positive thinking allows for self-talk and reduced stress, according to an article by the Mayo Clinic.

A 2015 literature review published in Journal of Research and Reflections in Education indicates that when you think more positively, your perception of stress are less threatening, allowing you to use healthier strategies for coping with it.

The researchers also point to the associations between positive thinking and enhanced immune system than those who didn't.

POSITIVE EFFECT, HAPPINESS, AND SUCCESS

When you think more positively, you inevitably feel better. One study took this a step further, arguing that happiness can actually give rise to success, In other words, not only can success lead to feelings of happiness but the reverse may be true as well.

Researchers behind the 2005 study proposed that individuals exercising positive mood or emotions (i.e., positive affect) such as confidence, likability, and optimism are likely to pursue higher goals in these positive states. Moreover, these individuals have skills and resources to draw from that were previously affect.

TIPS FOR THINKING MORE POSITIVELY

It doesn't matter if you've been a "glass half empty" type of person for most of your life. Perhaps you're naturally inclined to think of worst-case scenarios or maybe it's a habit you developed over time. Regardless of how negative thoughts snuck their way in, it's possible to replace them, little by little, with more positive ones.

Here are a few tips on how to be more positive.

1. **TRY THE RUBBER BAND METHOD**

   This works as a helpful aid for breaking bad habits such as consistently engaging in negative thoughts. Wear a rubber band around your wrist and give it a light snap each time you find yourself attaching to a negative thought. You can even have a mantra in mind to replace it such as, "Today I choose peace" or "I will search for the good in everyone and everything".

2. **PRACTICE MINDFULNESS**

   Mindfulness is a state of being consciously aware of your thoughts. Simply practising for a few minutes a day will allow you to become more aware of how you think and in turn, more equipped to catch yourself when your thoughts turn to the negative. Mindfulness can be practiced in a variety of ways, such as meditating, concentrating on our senses or breath, walking in nature, or mindfully doing an activity you genuinely enjoy.

3. **SURROUND YOURSELF WITH POSITIVE PEOPLE**

   Positive thinking is much easier than spending time with people that deplete your energy or are quick to focus on the negative.

4. **PAY ATTENTION TO WHAT YOU FOCUS ON**

   If you see a pattern of negativity in the things you watch, read, listen to, etc., reconsider what you pay attention to.

5. **THINK OF ACTIVITIES OR HOBBIES THAT IGNITE POSITIVITY AND DO THEM OFTEN**

   An organic way to begin thinking more positively is to do activities that naturally evoke positivity within you. This will look different for everyone but think of something that leaves you feeling a little lighter and more blissful.

Remember that it's impossible to only think positive thoughts or to only feel positive emotion so keep your expectations realistic. You may be stuck in a pattern of negativity and could use a shake-up. Use the suggestions above, a little at a time, to slowly begin to rewire your brain. As you focus more on the positivity around you and within you, your thoughts and behaviours will naturally follow suit-the benefits of positive thinking go a long way.

"A negative mind will never give you a Positive life"

A. Devika Sherlin
III B.Com (CA) 'A'

"HAPPINESS IS A MOOD POSITIVITY IS A MINDSET"

A positive attitude helps you cope more easily with the daily affairs of life. It brings optimism into your life, and makes it easier to avoid worries and negative thinking. If you always choose the way of being happy, it would bring constructive changes into your life, and makes us happier, brighter and more successful.

"Happiness is a Mood
Positivity is a mind set"

with a positive attitude you see the bright side of life, become optimistic, and always expect the best to happen. It is certainly a better state of mind to develop for and individual to prosper in all aspects of life.

Positive attitude could be manifested in the following ways:

Constructive thinking occurs through

Being humble
Creative thinking
Optimism
An attitude of happiness
Motivation and giving energy to do things
Accomplishing one's goals

A Positive frame of mind can help you in many ways and it brings forth the following, like it always expects success and not failure. Being positive makes us feel inspired. It gives you the strength not to give up, if you encounter obstacles on your way. Positivity makes you look at failure and problems as blessings in disguise. If you be positive it makes you to believe in yourself and in your abilities. Itenables you to show self-esteem and confidence. Then it makes you to look for solutions, instead of dwelling on problems. When you be positive you see and recognize opportunities.

A positive attitude leads to happiness and success and can change your whole life. If you look at the bright side of life, your whole life is filled with light .This light reflects not only you and the way you look at the world, but it also affects your environment and the people around you.

''Negative attitude says: you cannot achieve success.
Positive attitude says : you can achieve success''.

The power of positive thinking makes us to be happy forever as it transforms and generates only positive rays into us.

Healthy, happy people think about what they want , and how to get it, most of the time. In this way, developing a positive attitude can truly change your entire life. Optimists seem to have different ways of dealing with the world that seem apart from the average. First , they keep their minds on what they want and keep looking for ways to get it . As they are clear about their goals they will accomplish it sooner and the later results bring them positive moods. When we think positively, we can accept even the the mishaps in a positive manner.

''The pessimist sees difficulty in
Every opportunity.
The optimist sees the
Opportunity in every difficulty ''

Our thoughts create our emotions and our emotions create our state of mind. When events happen ,we react according to the state of mind we are in , thus when we set our mind to be in an optimistic way, it will definitely lead us to happiness and success. With positive thoughts, we create more positive emotions and consequently a positive mental state is equal to moments of happiness. So we have the power to decide whether we want to be happy or not , thus being positive brings us happiness.

BALANCING SUCCESS AND FAILURE

Never hate to accept, the darkness of failure,
Live simply by accepting it;
Don't worry, Give a lot of effort to succeed,
And expect a little from it.
Live and Love, accept the darkness with caring,
'Always Smile', eliminate the Negativity
Because, One day the darkness – will
Light up your Future with colors
"And that day, you are the light of the World".

N.ANBARASI,
I B.Sc., Mathematics,

AGE OF CORONA

Oh, What a horrible disease!
Half the world, it seized.
Making people quarantine,
Till the launch of Vaccine.

It's a Lockdown!
Stock market fell down.
People lost their jobs,
Worry filled the mob.

Pollution reduced,
People are confused.
Wow, Ozone recovered!
But, people are reserved.

Studies became online,
Work from home, they proclaimed.
Wearing mask,
Was a responsible, life-saving task.

All that saddened,
Whatsoever happened.
Like Venus in the dawn sky,
Hope prevailed in doctor's eye.

Janet Carolin
III B.A., English

UNITED TO STAY AWAY

It is a magical world
I ever thought
We will be united,
It occurs in lockdown.
I swear, I can help;
It comes to my routine.
I trust my family than society
But it is erroneous.
I realized all have same thoughts
But not all are same;
Deity.....! Inspect'd us to create a strong bond
All succeeded today.

Lockdown made me to realize,
My thoughts on my life;
Obviously...! I trust myself than others
Now, I trust our society like myself.
I thought no one loves me
I desire to get some love;
I got love, care and presence of someone
Eventually, all are near me.

Lockdown...! Someone has told me,
Lockdown is playing in our lives
It brings everyone together and prov'd
"UNITY IS STRENGTH"

AKSHAYA MURUGESAN
II B.A. English

LIVE AND LET LIVE

Social life depends upon this concept 'Live and Let Live'. Society means a group of people living together. Every person has his own likes and dislikes, his own tastes, his own temperament. The present world is progressing at a fast speed but this progress will come to an end, if we do not have peace.

DO CERTAIN ACTIONS:

"We have to live and let live in order to create what we are". These are the words spoken out by Albert Camus, a Nobel Prize winning author, journalist and philosopher. Living a customary life is stress-free but letting others to live, we need a lot of characteristics like generosity, sincerity and friendly nature. A person who always looks into his/her own matters do not think of others stand and privacy.

The proverb live and let live asks us to change such characters. When we decided to do certain action, we should think of others especially the neighbours that whether the action would disturb them or not. A right action for a person may seem bad for others. When we started to think of others our life would automatically become prosperous with the blessing of others, people and the God.

THE FOUR PRINCIPLES:

1. Don't gossip. 2. Don't criticize. 3. Don't try to change others. 4. Don't justify any resentment.

We need not control them or try to compromise them to our way of thinking. We let others live their own lives and we live ours. This simply slogan helps to centre us on our own dual recovery and on living our life in the best way we know how. Live and let live is the key to peace in our lives. When we practice tolerance in our lives we are liberated to work on our own issues. When we use this, slogan we end many of the conflicts in our lives and gains the ability to stop new ones before they build into big ones.

THE HABIT OF LIVE AND LET LIVE IN PLANTS AND ANIMALS:

Even plants and animals live and let live. They live and they let the human beings live. But we as humans live but we would not allow the plants and animals to live. The extinct plants and animals list are increasing day by day. If plants and animals could let human being to live why we as humans could allow other creatures to live?

In today's world there is a steady decrease in the nature of tolerance among the people which in turn lead to protest, crimes and other illegal activities. Today's competitive world follows the principle of "Survival of the fittest", which would lead to the hunting of one human by the other. The tendency of letting others who really deserves it is becoming invisible in the society. This inclination starts from home. The parents want their child to be the topper in whatever he/she does and they also insist them not to allow anybody to lead them. The result would sow a seed of intolerance, jealousy and enmity in the young minds. This would have a very vehement effect in the society. These simple issues would lead to a big serious issue in the future.

We should live and let live to make this world beautiful and only when each one of us let others to live in. We shall regain the lost Paradise otherwise the paradise will be lost forever. So as the proverb says live and let live to lead a life of purity.

N. Anbarasi.
I B.Sc, Mathematics.

MIND STRENGTH

Mind strength involves more than just willpower; it requires hard work and commitment. It's about establishing healthy habits and choosing to devote your time and energy to self-improvement.

Although it's easier to feel mentally strong when life seems simple, true mental strength becomes most apparent in the midst of tragedy. Choosing to develop skills that increase your mind strength is the best way to prepare for life's inevitable obstacles.

Many exercises exit that can help you develop mind strength. But here are five that can get you started:

1. Evaluate Your Core Beliefs:

We've all developed core beliefs about ourselves, our lives and the world in general. Core beliefs develop over time and largely depend upon our past experiences. Whether you're aware of your core beliefs or not, they influence your thoughts, your behaviour and emotions.

Sometimes, core beliefs are inaccurate and unproductive. For example, if you believe that you'll never succeed in life, you may be less apt to apply for new jobs-and inadvertently, you may not present yourself well on job interviews. Therefore, your core beliefs may become a self-fulfilling prophecy.

Identify and evaluate your core beliefs. Look for beliefs that are black and white, and then find exceptions to the rule. Very few things in life are "always" or "never" true. Modifying core beliefs requires purposeful intention and hard work, but it can change the entire course of your life.

2. Expend Your Mental Energy Wisely :

Wasting brain power ruminating about things you can't control drains mental energy quickly. The more you think about negative problems that you can't solve, the less energy you'll have leftover for creative endeavours.

Save your mental energy for productive tasks, such as solving problems or setting goals. When your thoughts aren't productive, make a conscious effort to shift your mental energy to more helpful topics. The more you practice expending your mental energy wisely, the more it will become a habit.

3. **Replace Negative Thoughts With Productive Thoughts:**

Although most of us don't spend time thinking about our thoughts, increasing your awareness of your thinking habits proves useful in building resilience. Exaggerated, negative thoughts, such as, "I can't ever do anything right," hold you back from reaching your full potential. Catch your negative thoughts before they spiral out of control and influence your behaviour.

A more balanced thought may be, "I have some weaknesses, but I also have plenty of strengths". Changing your thoughts requires constant monitoring, but the process can be instrumental in helping you become your best self.

4. **Practice Tolerating Discomfort :**

Being mentally strong doesn't mean you don't experience emotions. In fact, mental strength requires you to become acutely aware of your emotions so you can make the best choice about how to respond. Mind strength is about accepting your feelings without being controlled by them.

Mind strength also involves an understanding of when it makes sense to behave contrary to your emotions.

Practice behaving like the person you'd like to become. Instead of saying, "I wish I could be more outgoing," choose to behave in a more outgoing manner, whether you feel like it or not. Some discomfort is often necessary for greater gain, and tolerating that discomfort will help make your vision a reality, one small step at a time.

5. **Reflect On Your Progress Daily:**

Today's busy world doesn't lend itself to making much time available for quiet reflection. Create time to reflect upon your progress toward developing mental strength. At the end of each day, ask yourself what you've learned about your thoughts, emotions and behaviour. Consider what you hope to improve upon or accomplish tomorrow.

Developing mind strength is a work in progress. There is always room for improvement, and at times this will seem more difficult than at other times. Reflecting upon your progress can reinforce your ability to reach your definition of success while living according to your values.

R.SIRISHA
I B.Sc., Computer Science

BALANCE BECOMES LIFE

I believe both positive and negative emotions are equally important in everyone's life. It should always be in balance because excess positivity or negativity can damage our health as emotions come from heart.

Excess positivity sometimes makes the person over smart, over confident and proud, whereas excess negativity brings depression, anxiety, anger, fear of missing and lower self-esteem.

"Positive vibes and positive mind set lead to successful life"

Positive thinking is really about much more than just being happy or displaying an up-heat attitude. It can actually create real value in your life and can help you build skills that last much longer than a smile.

Negativity is a thought process where people tend to find the worst in everything or reduce their expectations by considering the worst possible scenarios.

"So, life changes quickly in a very positive way if you let it".

POSITIVE VIBES IN GETTING UP EARLY

- Waking up early in the morning was one of the secrets to success of efficacious people around the world.
- When you start your work in the morning you are more likely to finish it.
- When you wake up early, you're a leader to your body. This will boost your mentality and attitude drastically.
- Don't start your day with the broken pieces of yesterday. Every morning we wake is the god's gift.
- Waking in the morning is one of the most beautiful moments of life, it's like a freshly loaded gun aiming for targets.
- Success comes to those who have the will power to win over their snooze buttons, lose an hour in the morning, and you will be the all-day hunting for it and wake up early and tackle the day before it leaves you trackless.

PAVITHRA. M
I B.A., English

Positivity in a family

Charity begins at home, likewise love begins in a family. Family bond & their relationship are the most precocious one, family can make over the ties, in and around the society, the major positivity in a family is their strong relationship, some mistakes make us to end the relationship.

"Family is not an important thing , it's everything". Michael J. Fox.

In this modern world, everyone is busy with their activities, people are lucky if they could spend their time together with a family; it unites the family; Children are taught about doing good deeds for others and sharing. There are so many different things one can do like. : Volunteer to plant Flower trees, help charitable institutions.

People can use kindness as a weapon to avoid anger and depression. Kind words are allowed to be spoken to each others, so many families tend to miss out on the simple joys of life because they just have "too many "other things they decide to worry about, happy families don't stress and stain, they plan and do it

How to create a positive family culture :

Avoid negative attitudes, Our negative attitudes can also affect our relationship with our kids. Instead of being quick to scold, be quick to cheer when your child does something right, Smile often, and take time to play and laugh. A positive attitude is contagious, and it encourages everyone to have the same.

Re-organisation – Everyone is in the need to get rewards or recognition for their work as it is small kind of motivation.

Shared experiences – The shared experiences build traditions and create bonds between family members, It is good to share joy over with everyone among family,

Team work – Team work also involves supporting each other's efforts, A supportive team can make us each better and make us have more fun in the progress,

Good family relationships are enjoyable for their own sake, it just feels good to be part of warm and loving family, but good family relationships are important for lots of other reasons too, they are· Make children feel secure and loved, which help their brains develop, Can help to overcome difficulties with children's eating, sleeping, learning behaviour, Solve problems and resolve conflict

· Help you and your children respect differences of opinion as your children develop more independence.

Give children the skills they need to build healthy relationships of their own, valuing each other is at the heat of good family relationship.

Show appreciation, love and encouragement through words and affection,

For eg : sex, drugs, alcohol, academic difficulties and money are topics that families can find difficult to talk about

Encourage your children and partner with praise. Healthy family relationship has a positive impact on your child.

Healthy family relationships are important for your child's wellbeing and development. Building strong family relationships supports them to cope with challenges and to learn to be independent. Healthy family relationships between family members means that your child feels loved , safe , secure and supported as they grow into independent adults.

"The key to being happy is knowing you have the power to choose what to accept and what to let go".

So build positive bond and relationships among family. Love of a family can enrich the entire situation. Mutual love and proper care should be bestowed upon relationships.

S. Naancy
II M.A. English

POSITIVITY IN THIRUKKURAL

Thirukkural is one of the most prominent literary works in Tamil, known for excellent and timeless elucidation of ways and values of life. It is a beacon and a guide to positive life, though written millenniums ago, its principles are still relevant in present day contexts and stand as an embodiment of human life. Mind is always filled with positive and negative thoughts; thoughts that occupy our mind determines our quality of life. The success in life depends upon the type of thoughts that fill in our minds and thoughts are the architect of our destiny.

A mind without any positivity will never take anyone to any height. If the positivity is high, the achievements will also be high. Whenever the water level is decreasing in the pond, the height of the lotus also reduces to the height of the water. When the water level is raised, the height of the lotus is also raised to the same level of the water. If the thoughts are high and positive, we will reach great heights in life. This is explained in the Kural 595 – "The stalk of a lotus plant grows up to the water height, the achievements of a man goes up to his mind's height."

In the Kural 596, Thiruvalluvar talks about high objectives – "The objectives and aims should always be fixed high, even if not achieved, those thoughts should not be changed.'' We must always think and aim high, though sometimes things did not happen in our favour, we must never lose our positive attitude and continue to aim high.

In the kural 772 he says – a person who went for hunting, killed many rabbits by using arrows, holds arrows in one hand and hunted rabbits in another hand and returns home. Another person who went for elephant hunting, after many efforts could not kill one, he returns with his failed spear in his hand.Thiruvalluvar says, the failed spear is worth holding the successful arrows. "The spear that missed to kill an elephant is worth holding the arrow that killed a hare. Failure is the stepping stone to success. A person should not stop at a failure, he should remove the cause of the failure and try again and again till the success is achieved.

In the Kural 593 he says – "Those who are with high motivation even if they lose all their possessions, will never feel desperate." Motivation is a bundle of enthusiasm and will power, which are the features of mind. If these are in mind, even if all the wealth is lost, nothing is lost. Such persons will emerge like phoenix birds by their will power.

The Thirukkural encompasses the totality of human life via the three sections namely-righteousness, wealth and love, providing a comprehensive guideline to the art of living.

If Bhagavad Gita is a scripture presented by the God for man, and if the Thiruvasagam is a hymn written by man for the God, then the Thirukkural is a scripture written by man for man.

In this sense, despite the Thirukkural being referred to as Divine, it is a literary masterpiece on morality composed by a man, for the betterment and happiness of all mankind.

YOUR MIND IS A POWERFUL THING. WHEN YOU FILL IT WITH POSITIVE THOUGHTS, YOUR LIFE WILL START TO CHANGE.
BEAUTIFUL THINGS HAPPEN WHEN YOU DISTANCE YOURSELF FROM NEGATIVITY.

THIS SHALL ALSO PASS

The COVID-19 pandemic is challenging us in ways we could never have imagined, from unprecedented amounts of family time to homeschooling to working remotely or not working at all. These sudden, rapid changes in the way we live, coupled with uncertainty, can feel overwhelming. While we may know that it's helpful for everyone to stay positive, it's sometimes easier said than done. Here are some suggestions for uplifting your outlook:

Remember it will not be this way forever. This is a difficult time, but it is just that—a time. Recognize what you are doing well and give yourself credit. It may be tough right now, but you have managed some things really well. Think about the physical, logistical, mental, and emotional struggles you may have encountered in the last few months, and the good even great way you approached and handled those challenges.

Top up on sleep and get on top of things you usually push to the side. If you are working from home and/or quarantine, you may have more time on hand because of the removal of commuting time. Take this time to get an extra hour in bed or get on top of that project that keeps getting shoved to the bottom of your to-do list.

Learn something new. Some of us have no work but an abundance of time, and some of us have increased work and reduced time. Whichever situation it is you're in, it's important to embrace it. If you happen to find yourself with spare time, here are some suggestions:

- Learn a new language online.
- Buy an online cookbook and try some new, healthy, immune-boosting recipes.
- Use YouTube to learn anything: camera tips, hair tips, makeup tips, etc.
- Take some online yoga classes.
- Learn to meditate.

Practice Gratefulness:

Even when life seems bleak, there are things we still have for which we should be grateful. Keep a gratefulness journal or do a quick morning gratefulness meditation. Notice both significant and small items for which you are thankful. Important things can include your home and shelter, your health, your family, your friends, your ability to put food on your table, and other essentials. Small things are more momentary pleasures, like a hot cup of coffee, a calming bath, a good book, or a funny meme. Be sure to include as much detail into your gratefulness practice as possible.

Exercise:

This should be part of your daily routine already, but now even more so. If you're an active individual, odds are you've made necessary adjustments to keep exercising at home instead of at your usual gym, which is likely on lockdown right now. If you're not regularly active, make exercising a priority and incorporate it into your day. Aside from its physical benefits, exercising releases endorphins in your body, which trigger feelings of positivity, so be sure to include an exercise routine in your day, even if it's only a short one.

Create and nurture your digital community:

Just because we're all practicing social distancing, it doesn't mean we can't stay in touch with our family and friends. Thanks to all the communication technology, most of us in the industrialized world have access to, doing video calls, jumping into group chats, and even attending virtual parties and concerts are valuable options. Check-in with your friends and reconnect with those you may not have heard from for a while. Keep in mind that your friends and family are likely suffering from the same types of anxiety and stress that you are experiencing right now, so make a mental effort to contribute positively to the conversation.

Being vigilant of our mood in today's pandemic environment should be a priority to us all. Remaining calm and constructive at times of uncertainty can help us navigate through difficulties and find a path toward our more resilient selves.

R.SIRISHA
II B.Sc. (Computer Science)

STAY SAFE ; BE PREPARED

The roads are empty, the crowds too small,
And no trace of life outside, none at all.
Every human is locked up in their house,
And the sunny playground, now looks bleak.
Why does our wide world look so desolate now?
What a silly question, even a toddler would have the answer.
Cause, there's a monster out there,
That can make even breathing like hell.
It is tinier than our cells, but it causes a huge pandemic,
If it enters your body, it may wreak havoc.
Coughs or sneezes are like its private jet,
And to your lungs, it's a threat.
We, who always chat and dine in groups,
Now prefer to stay away,
And with a mask on our mouths,
Sit at home straight away.
Nobody's going to school anymore,
No child playing in the park,
Nobody's even opening the door,
Except for grocery or stock.
We used to giggle and play
On our swings and slide,
Now, we're caged in our homes,
As Corona gambols outside.
I used to pity my dolls, trapped on the shelves,
Now, I really don't know why,
As to me, it's a privilege
To even bask in sunlight these days.
We, who are social animals,
Now dread the doorbell.
Sadly, we are told to see,
Every visitor as an unwelcome virus.
When can we really be free?
When can we stick our heads out?
When will the dawn arrive?
Come on, let us await that day.

SHALINI.B.S
III B.A., English

STAYING HEALTHY AND FIT

Health and fitness are a significant part of life that incorporates having both physically and rationally fit body. With the assistance of a decent eating routine and customary exercise, an individual can improve their health and fitness.

Connection between Health and Fitness :

A decent health implies that an individual is physically and rationally solid and wellness alludes to the capacity of the individual to experience the requests of the earth. The individual having great health and fitness can make the most of his/her life totally.

Step by step instructions to maintain Health and Fitness :

Coming up next are the manners in which that can help in keeping up wellbeing and wellness:

1. Doing the day by day practice at any rate of 30 minutes.
2. Eating adjusted and solid nourishment in restricted amount and at the ideal time.
3. Sufficient resting and getting up promptly in the first part of the day.

Advantages of Health and Fitness :

The following are the advantages of health and fitness for an individual:

1. Decreases the danger of illnesses like diabetes, corpulence, and so on.
2. Aides in mending the wounds rapidly.
3. Expands the life expectancy of the individual.
4. Diminishes pressure and tension.

With day by day practice and appropriate eating routine, an individual can accomplish great health and fitness. It satisfies the individual as well as makes him/her liberated from pressure and stress.

R.SIRISHA
II B.Sc., (Computer Science)

OPTIMISM IN QUR'AN

Qur'an, apart from being the holy book of Muslims, it is a treasure of good values of life which explains how a man should lead a good life. Qur'an also preaches moral values and disciplines of life. Al-Qur'an says a person to be a bearer of good news. That is, to make things ease and avoid gossiping. It advocates to do good to people without expecting anything in return. Patience is the greatest virtue of life. "Nobody can be given a blessing better and greater than sabr" ,says Al-Bukhari. Al-Qur'an preaches a soul to be positive and productive to the world and the society. Qur'an also has solution for the current social issues. Islam considers women as diamonds, which are not revealed to everyone. A Muslimah is advocated to wear burqa and hijab- a veil to cover her body. Apart from spiritual views, burqa is the mightiest weapon which could safeguard women from abuses. A women in burqa would look less attractive and can escape from the evil eyes of this unsafe society. A scripture that dates back to 609 AD could offer solution to the 21st century issues, is really mind-blowing. Islam not only gives cure to mind but also for our physical well-being. Modern science has found out that kalonji / black seeds has high medicinal values but Qur'an has already quoted it centuries ago. "There is a healing in kalonji for everything except death "- Al-Tirmidhi.

Summing up the principles and preaching of Qur'an, it is clearly evident that Qur'an not only advocates Jihadh to spread Islam, but also gives a huge number of moral etiquettes for a contented living.

Key words:

Sabr - patience
Muslimah - Muslim woman
Jihadh - revolt / revolution

References:

Al - Bukhari
Al - Tirmidhi
The message of Islam - Moulana Syed Abul A'al Moududi
The Qur'an (translated version) - Moulana Wahiduddin Khan
Prof. Farida Khanam

Jainul Sabura.A
I B.Com., 'A'

POSITIVITY OVERCOMING DEPRESSION

Even if happiness forgets you a little bit, never completely forget about it.

"Sometimes you need to be alone. Not to be lonely, but to enjoy your free time being you and yourself".

Learn to love Yourself

MEENA.M
I M.Sc., Maths

Define Yourself

Sometimes life is tricky.
Sometimes things go wrong
Sometimes you feel out of place
Or like you don't belong
Sometimes bad things happen.
Sometimes you'll feel scared.
But focus on the positives
Seek them, they'll be there.
When your brain won't stop whirring
And you can't sleep at night
Step out of the darkness
And look into the light.
The awful things won't vanish
But don't let them consume
That just makes you miserable
And intensifies the gloom
So focus on your blessing.
And let them shine through
Don't Let the negatives
Be what defines you.

M. Aswini
B.Com., (CA) "A"

Co - WAR

The untold War
Doctors became warriors
People became soldiers
Life became a battle field
And started to fight against
The unknown, invisible enemy
With our self-less efforts
We'll defeat our enemy soon
And bring the lost colours in our life
Fight against it ! never give up !
Be bold, brave and blessed !

J. Jayakrishnika
I M.A., English

STRONG AND STRONGER

We are delicate bodies with love and care
Embodied with ardour but left in despair
    But still we, the women are strong

We proclaim the glee like a beam
We're tall, short, stout and thin
    But still we, the women are strong

We push and pull the things we need
Our mistakes sometimes we refuse to accede
    But still we, the women are strong

We are no adamant deliberately
Yearning for the love and care earnestly
    But still we, the women are strong

We do not rise rather roar like lion
We do not cry but pour like rain
    But still we, the women are strong

This blue-green sphere with race prejudices
Has scant voice for women biases
    But still we, the women are strong

Mrs. B. Ruhitha Parwesh
Asst. Prof. Dept of Commerce

COVID-19

The stress-free life
The pollution less roads
Selfless people
Once we dreamed to have this life
Now that dream became true
the people's heart too big
People become selfless
And start helping each other
So many got a chance to live a new life
Everything happens for a reason
Positivity leads the way
So be positive ! Bring happiness in life !

J. Jayakrishika
I - MA English.

GOOD THINGS

I once heard an old man say,
Shaping vases out of clay
Into subtle forms in sometime
“Listen, Son, good things take time”.

All my life I’ve this
When a task was lacking bliss
When the work seemed fully tough
And I thought I’d had enough

So I’d give a little more
To what sometimes seemed a chore;
And, you know, without a doubt,
Good things always came about.

S. Jesha Periyanyagi
B.Com., (CA). A

HAPPY ENDING

The Silly fool, the silly fool
was sillier in School
But beat the bully as a rule.

The youngest Son, the youngest Son
was certainly no wise one.
Yet could surprise one.

or rather, or rather,
To be posh, we gather,
One should not bother

Simple to prove
That deeds indeed
In life succeed,
But love in love,
And tales in tales,
Where no one fails.

Dhurga Rani .V
B.Com., (CA)

Women`s Day

International Conference - Commerce

Christmas

Pongal Celebration

கலைக்குவியல்

வாழ்வின் மந்திரம்

அன்னையின் அதட்டலுக்குப் பின்
அரவணைப்பு இருந்தது ;
உளியின் வலியை கல் தாங்கியதாலே
சிற்பமானது ;
தோல்வி எனும் கனியை சுவைத்ததாலே
வெற்றி எனும் கனி கிடைத்தது ;
பிரிவின் வருத்தத்திற்குப் பின் உறவு சிறப்படைந்தது.
வண்டின் குடைச்சலை மலர் தாங்கியதாலே
அழகிய மலராக உறுவெடுத்தது ;
இத்தனைக்கும் காரணம்
இதுவும் கடந்து போகும் என்று
நினைத்ததாலோ !
எனவே,
மானிடா ! துன்பம் வரும் போது கலங்காதே !
துன்பத்திற்குப் பின் நிச்சயம் இன்பம் உண்டு....

ஹேமலதா. சி
உதவிப் பேராசிரியர் – தமிழ்த்துறை

துணிந்த கரங்கள்

அல்லும் பகலும் அயராது உழைத்து
அகிலத்தை அழிக்க அண்டிய
அகால கரோனாவை அழிக்க
அனுதினமும் துணிந்த துணிகரமே....

சேனைப்போல மாந்தர் அணுகினும்
சலிப்பின்றி பரிசோதனையில் ஈடுபட்டு
கோதித்தறிந்து சோதனையில்
சாதனை கண்டவர்களே..

தன்னலமின்றி பிறநலனில் அக்கறைக் கொண்டு
தன்சுகத்தை முற்றிலும் இழந்து ஆடியும் பாடியும்
மற்றவர் மன மகிழ....

தன்னுயிரையும் துச்சமாக நினைத்த மருத்துவர்களே,
பிராணவாயுக்கு அலைந்துக் கொண்டிருப்போருக்கு
பரிவோடும் பணிவோடும் உம் மதிநுட்பத்தால்
பல உயிர்களுக்கு மறுபிறவி அளித்த பிரம்மாக்களே...

எதையும் எதிர்பார்க்காமல்
எதார்த்தமாக எண்ணியவாறு தன்னிடம் உள்ளதை
எல்லோருக்கும் பகிர்ந்தளிக்கும் சங்க காலத்து புலவர்களே....

கொள்ளை நோயின் தாக்கமறிந்தும்
கடுகளவும் கலக்கமின்றியும்
கனவுகளாய் குடும்பமிருந்தும்
கடவுளைப் போல களத்திலிருந்த களப் பணியாளர்களே...

எந்த உருவில் வந்தாலும்
எம்நாட்டை ஒன்றும் செய்ய முடியாது,
என்று எங்களை காத்து கொண்டிருக்கும் கடவுள்களே...
என்னே உம் மகத்துவம் !
என்னே உம் புகழ் !
என்னே உம் சேவை !

தலைவணங்குகிறோம்.

முனைவர். பெ. சங்குவதி
உதவிப் பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை

நம்பிக்கை உளி கொண்டு
உன் வெற்றியை செதுக்கிக் கொள் !

வெண்ணே உயிர்த்தெழு !
தாயின் கருவறையிலே
தோன்றியது, உன் முதல் நம்பிக்கை !
தரணியில் அனைத்துயிர்களின் உயிர்க்குரல் நீ !
கீழே தடுக்கி வீழும் போதும்
மேலே படிகள் பல ஏறும் பொழுதும்,
வாழ்வில் இன்னல்கள் பல
நேர்ந்திடும் போதும் – உன்னை
வீழாமல் காப்பது எதுவோ
அதுவே உன் தன்னம்பிக்கை !

சாதனைகள் பல படைக்க வந்த
பாரதிக்கண்ட புதுமைப்பெண்ணே!
கல்வி கற்பதோடு வாழ்க்கைப்
பாடத்தையும் கற்றுக் கொள் !
அது எங்கும் உதவும் வெற்றிக்கொள் !
வெற்றி பாதை நோக்கிய,
பயணத்தில் இடர்கள் இருந்து
பாதை சற்று மூடியதுப் போலத் தெரியும் !
மன தைரியம் கொண்டு,
நடை போட்டால் பயணம் தொடரும்
இலக்கு தெரியும் !

முடிவே இல்லாதப் போராட்டத்தில்
கவலைகளை விரட்டியடிக்க,
வீறு கொண்டு எழுந்திடு நம்பிக்கையோடு !
உன்னைச் செதுக்கிக் கொள்ள,
சிகரம் தொட நம்பிக்கை உளிகொண்டு
இன்றே செயல்படு,
உன்னால் முடியும் என்ற நம்பிக்கையோடு !

முனைவர். சே. கீதா
உதவிப் பேராசிரியர் – தமிழ்த்துறை

வாழ்வோம்..... வாழ விடுவோம் !

நாங்கள் வாழ வேண்டும்...
நாங்கள் மட்டுமே வாழ வேண்டும்,
காடுகளை அழிப்போம்
மரங்களை அழிப்போம்,
பறவைகளை அழிப்போம்
விலங்குகளை அழிப்போம்
யானை முதல் பெரு உயிரும்,
எங்களிடமிருந்து தப்ப முடியாது;
நீர் நிலைகளை நாசம் செய்வோம் !

பூமியில் துளையிட்டு நீரை உறிஞ்சி எடுத்துக் கொள்வோம்,
இரும்பு, தங்கம், பெட்ரோல், மீத்தேன்
இன்னும் என்னென்ன கிடைக்குமோ ? அத்தனையும் எடுப்போம் ;
ஓசோனிலும் ஓட்டை போடுவோம்
காற்றை மாசு படுத்துவோம்
அண்டவெளியில்,
ஆழ்கடலில், காலடித் தடமே படாத எந்த இடத்திலும்,
கழிவுகளை கொட்டி வைத்த பெருமைக்குரியவர்கள் நாங்கள்,
உணவை வீணாக்குவோம் !

சக மனிதர்களை அன்பு செய்ய மாட்டோம்...
நிறம், சாதி, மதம், மொழி, இன்னும் எத்தனை பிரிவுகள், பிரச்சனைகளும் செய்ய முடியுமோ?
அத்தனையையும் செய்வோம் ;
பெண்களை படிக்க விட மாட்டோம்
பணி புரிய விட மாட்டோம்
முன்னேற விட மாட்டோம்,
குடும்ப வன்முறை செய்வோம்
பாலியல் வன்முறை செய்வோம் !

நாங்கள் செய்த அத்தனையும் மிகச் சிறிய, கண்ணில் புலப்படாத கிருமியாய் திரும்பி
வந்து குரல் வளையை பிடித்து நெறிக்கிறது ;
நெஞ்சில் ஏறி மிதித்து மூச்சு திணற செய்கிறது
எங்கள் அழிவின் விதை நாங்களே விதைத்தோம் ;
நாங்களே அறுவடை செய்கிறோம் !

இனியாவது திருந்துவோம்,
வாழ்வோம்...
வாழ விடுவோம் !

திருமதி. அ. வியானி ஜெனிட்டா மேரி, எம்.ஏ., எம்.பில்.,
உதவி பேராசிரியர் – பொருளியல் துறை

இதுவும் கடந்து போகும்

காலம் என்னை மாற்றி
கைவிரல் கோர்த்து,
கனவுகளை நிறைவேற்றி
நினைவில் நிறுத்தியது !

அரை காசிற்கு விற்ற தண்ணீர்
ஆயிரம் ரூபாய்க்கு விற்க,
ஆராத வடுவாய் என் மனதில்
ஆண்டாண்டாய் நிற்கிறதே !

உணவு உண்டு
உறக்கம் கொண்டு,
ஆசை கொண்டு
அழகை கெடுத்து,
அறிவை மறந்து
ஆன்மாவை இழந்தது !

பூக்களே நீங்கள்
மனம் வீசவா ?
மற்றவரின் மனதை
மாற்றம் செய்யவா ?
மறையாமல் நிலைத்திருக்கும்
எண்ணத்தின் நினைவையா ?

நீ என்று சொல்லி
உன்னை உருவகப்படுத்தி,
உயிருள்ள உன்னை
உயிரற்ற உடலின்
உணர்வை வெளிப்படுத்த,
நான் செய்யும் நன்றியா !

ஆயிரம் ஆயிரம் உயிர்களை
யாரும் அறியும் முன்பே,
வேருடன் வெட்டிச் சென்று
வெறுமையான இடத்தை
இதிலிருந்து பாருங்கள் !

உலகம் உன்னோடு
உயிர்கள் உன்னோடு,
மலர்கள் உன்னோடு
மனிதர்கள் உன்னோடு,
மனித மனம் உன்னோடு
மரங்கள் உன்னோடு,
மாற்றங்கள் உன்னோடு
நினைவு உன்னோடு,
நித்திரை உன்னோடு
நிஜம் உன்னோடு,
நிழல் உன்னோடு
நீயும் உன்னோடு,
நானும் உன்னோடு – ஆனால்
அழியும் முன் விழி !

காற்றை கையிராக்கி
கனவை உயிராக்கி,
நித்திரையை நிஜமாக்கி
அதில் பார்த்தது
நிஜமாக நான் கண்ட
கனவே !

ஆகாய மலையும்
அணுவையையும்
ஆண்டவன் படைத்தது.
அளவிடா செல்வம் – ஆனால்
அற்ப மனிதர்
ஆறு அறிவு இருந்தும்,
அரைஅடி நிலத்திற்காக
அடுத்தவனை அழிக்கின்றனர்– ஆனால்
ஆரடி நிலம் தான் நமக்குச் சொந்தம் என்று
நினைவில் நின்றால்
வாழ்க்கை சொர்க்கமாகும்...

முனைவர் து. புவனா
வணிகவியல் துறை

உணர்வு

எண்ண ஓட்டங்களில்
எதார்த்தமாய் பூக்கும் பூ அன்பு...

காணாத அவலங்கள் கண் முன்னே தோன்றினால்
கண்கள் அறியாமல் தோன்றும் கருணை !

பழகாத ஒருவர் பண்போடு பழகினால்
பார்த்தலே தோன்றும் பணிவு !

உணர்வுகளுக்கு விடுப்புக் கொடுத்து
உண்மைக்கு விடுதலைக் கொடுப்பது நேர்மை !

உறவுகளோடு உள்ளாரந்த பழங்கும்போது
உள்ளீட்டின் உணர்வே பாசம் !

தெளிவின்மை, கருத்தில் ஆழமின்மை
அதிகாரத்தின் ஆதிக்கமே அச்சம் !

நிறம்

ஆண்டவன் படைப்பில்...
ஆதவன் நிழல் பட்டால் பொன்னிறம்,
ஆதவன் நிழல் படாதது வெண்ணிறம்
நிறத்தில் என்ன உள்ளது ?
மனிதன் மனதில் தானே
அனைத்தும் உள்ளன?
உணருங்கள் மானிடமே !

முனைவர். கு. சங்குவதி
உதவிப்பேராசிரியர் – தமிழ்த்துறை

ஒற்றுமையே வலிமை

வாழ்க்கை என்ன என்பதை மறந்து
ஓடிக் கொண்டிருக்கும்,
மனித வாழ்க்கையை திரும்பி
பார்க்க வைத்தது....
நம் பண்பாட்டை நாமே மறந்து
போனோம்,
அவள் வர நாம் திரும்பி அந்த
எழிலுற வாழ்க்கையை கண்டோம்.....

வீட்டுக்குள்ளேயே இருந்து வெறுமையே
பழகிபோன மனிதனுக்கு,
ஜன்னலை திறந்ததால் புதிய ஒளி
தெரியும் என்று காண்பித்தாள் அவள்

ஒருவரின் முகத்தை பார்த்து சிரிக்க
கூட நொடி இல்லாத பொழுது தான்,
புரிந்தது சிரிப்பின் ஆழம்
அதை உணர வைத்தது நீ !

நவீன வளர்ச்சி என்ற மயக்கத்தில்,
பழமையை மறந்துபோன மனிதனிடம்
நவீனமே, உங்கள் பழமையை
கண்டு தான் வளர்ந்தது என்று
புரிய வைத்தவள் நீ !

“ஒற்றுமையே வலிமை” என்ற
எண்ணத்தை மறந்து தனி தனியாய்
போராடி தோற்றுக் கொண்டிருந்தோம் ;
ஆனால் உன்னால்,
ஒன்றிணைந்தோம் வெற்றி பெற்றோம்
உன்னையும் வென்றோம் !

ஜீ. அஜந்தினி
முதலாம் ஆண்டு
மேலாண்மையியல்

முயற்சி செய்

நீ வலிமையாக இருக்க
வேண்டும் என்றால்,
துன்பங்களை தனியாக
எதிர்கொள்ள கற்றுக்கொள் !
வாழ்க்கையில் முயற்சி தவறலாம்
ஆனால் முயற்சிக்க தவறலாமா ?
விடா முயற்சி விஸ்வரூப வெற்றி
முயற்சி செய் !
உன்னால் முடியும் வரை அல்ல
நீ நினைத்து முடிக்கும் வரை !

எதுவும் நடக்கலாம்
எதையும் கடக்கலாம்
நீ முயன்றால் ....

ஏ. அமலா
முதலாம் ஆண்டு
வணிகவியல்

வெற்றியின் பயணம்

அற்புத பூமியில்
அரும்பெரும் புகழோடு இறைவனால்
படைக்கப்பட்ட மனிதனே ....
நீ ! அறிவும் ஆற்றலும் பெறுதல்
அவசியம் அல்ல – எதையும் கடக்கும்
மன தைரியம் உண்டெனில்,
இருளில் மூழ்கிய உன் வாழ்க்கை
சூரியன் போல் உலகின் எத்திசையிலும்
ஒளிவீசும் சிந்தனைகள் மலையின்
உச்சம் வரை பெருகும்,
முயற்சியின் பயணம் முடிந்து
வெற்றியின் பயணத்தை அடைந்திடுவாய்,
இத்தகைய அற்புதங்களை செய்து
என் வாழ்க்கை ஒளிர செய்த மன தைரியமே !
உன்னை என்னால் காண இயலாது
ஆனால் என்னால் உணர இயலும்....

மா. பார்வதா
மூன்றாம் ஆண்டு
வேதியியல்

வெளிச்சத்தை தேடி

சிறிய தீக்குட்சியின்
வெளிச்சம்
இருளைத்
தூர விரட்டுமானால்,
நீதியின் சூரிய வெளிச்சம்,
இருளை அழித்துவிடும் அல்லவா?
இருட்டிலும் வெளிச்சத்தைத்
தேடுங்கள்,
மின்மினி பூச்சிபோல்......

ச. அஞ்சலி
முதலாம் ஆண்டு கணிதம்

வீரிய விதை

மாதம்....மாதம்....
விடாமல் துரத்துவதால்
மாதவிடாய் என்னும் உன்னால்
தொட்டவை எல்லாம் தீட்டு என கூறும்
மடமை உலகில்,
சுதந்திர காற்றை சுவாசிக்க
உரிமையை மீட்டெடுக்க,
சமூக அவலங்களை களைந்தெடுக்க
மன தைரியம் கொண்டு
வீரிய வித்தாய் வெளியே வா.... !

ஆரா. தில்பர். கா
இளநிலை வேதியல்
முதலாம் ஆண்டு

சர்வதேச தொற்றுநோய்

உயிர் கொள்ளும் கொரோனாவே
ஊகானில் பிறந்து ஊரூராய் திரிந்து
உயிர்களைக் கொன்றாய் !

பனி போல் தூவும் போது
எச்சரித்து கொள்ளவில்லை,
மழை போல் வீழும் போது
எச்சரித்து கொண்டோம்...

மழையாக வந்து வெள்ளமாய்
அடித்து செல்கிறாய் உயிர்களை,
தோற்றுப் போனது
மனித இனம்
கொரோனா வைரஸ்
தொற்றிடம் !

ஆர். சுஸ்மிதா
முதலாம் ஆண்டு கணிதம்

வாழ்க்கை நம்வசம்

துன்பத்தை பெற்றவர்க்கே – இன்பத்தின்
சுவை தெரியும்
வெற்றியின் பயன் – தோல்வியில் சுவைத்தவருக்கு
தெரியும்
தன்னம்பிக்கையும், விடாமுயற்சியும்
மனிதரின் வாழ்வைச் சிறப்பிக்கும்
கடுமையாக உழைத்தாலே வாழ்க்கை
நம்வசமாகும் ;
பிறப்புக்கும் – இறப்புக்கும் இடையில்
இருக்கும் நேரம்,
வாழ்க்கை கடவுள் நம்வசம் ஆக்கிகொள்ள
கொடுத்த வரம்
நம்மீது நம்பிக்கை, நமக்கிருக்கும்
வரை வாழ்க்கை நம்வசம்.

மு. திவ்யா
இரண்டாம் ஆண்டு
வேதியியல்

அழியாத கோலங்கள்

காலத்தால் அழியாத கோலங்கள் காட்சிகளாக
மட்டுமின்றி, கண்களுக்கு விருந்தாக எப்போதும்,
கனவுகளாக தோன்றிய காட்சிகள், கண் விழித்தாலும்
காண்பதாக கனவுகளாகவே கலையாமல்...
சற்றுமுன் சந்தித்த இடர்பாடுகள் நன்றி கூறிவிட்டு
போனாலும், காலத்தின் கட்டாயம் என பழியா?
நடந்ததும், நடப்பதும், நடத்துவதும் குறிக்கோள்
காட்டித்தானே கடந்து கொண்டிருந்தது காலம்...
சூழ்ச்சிகளாக சுற்றமும் நட்பும் சுதந்திர காற்றை கேட்டது,
கருணையின் விலை என்னவோ?
வசந்தத்தின் வழி வகுக்கும், வாசம் வரும் வாசல் வரை
மகிழ்ச்சிக்குரிய காலம் எதுவோ !
விடை கொடுத்துவிட்டுச் சென்றாலும் வீரியமாக
விதைக்கப்பட்ட வலி விட்டுவிடு என புலம்பிய மனம்
எதையும் சல்லடை, செய்தால் எப்போதும் ஏமாற்றமாக
கிடைத்தது எண்ணத்தின் அடிப்படையில் இல்லை
நிலைமைகள் மாறினாலும் மாறும், நிச்சயம் இருக்குமிடம்
நகரும் நிம்மதி கொள்வதும் எடுக்கப்படும்
காலத்தால் அழியாத கோலங்கள் காட்சிகளாக,
மட்டுமின்றி கண்களுக்கு விருந்தாக எப்போதும்
நலன் என மனம் கொள்ளுமோ
நலன் பெற செயல் ஆகுமோ,
நலன் மட்டுமே என்றாலும்
இதுவும் கடந்த போகும்....

சரண்யா .ச
மூன்றாம் ஆண்டு கணிதம்

ஏக்கத்தோடு நான்....

இதுவரை நான் அதிர்ஷ்ட காற்றை சுவாசிக்கவில்லை
ஆகாயத்தில் நிலா மட்டுமல்ல, நிலத்தையும் கூட நான் காணவில்லை
என் வாழ்க்கை சந்தோஷ சாரலில் நனையவில்லை,
என் வெளிச்சத்தை பகல் திருடிக் கொண்டது
இருளை இலவசமாக இரவு தந்தது,
என் பூங்காவில் முட்கள் மாத்திரம்
பூத்துக் குலுங்கின ;
என் அத்தி மரத்தில் ஏராளமாய் எட்டிக் காய்கள்,
என் பாதை பள்ளத்தை நோக்கி நடந்து சென்றது.
விதியின் விரல்கள் அழகழகாய் வலை பின்னிய எனக்காக
அதில் சிக்கிக் கொண்ட கால்கள் கதறின...
அதோ !
அதோ !
வெகு தொலைவில் சின்னதாய் ஒரு வெளிச்சம்,
அது என்னை அழைத்துச் செல்லவரும் தீபமா ? இல்லை அனைத்துப் போடவரும் தீயா ?
அது நீயா ?
இல்லை பேயா... !

சௌமியா. ர
மூன்றாம் ஆண்டு கணிதம்.

தன்னம்பிக்கை

ஏக்கங்கள் என் மனதி(ல்)
ஏராளம்... ஏமாற்றம் என்
வாழ்வில் தாராளம் !
சந்தோசத்திற்கும் எனக்கும்
சம்ம(ந்)தமில்லை
சலிக்காமல்
எதிர்கொள்கிறேன்,
புன்னகையுடன்.... இதுவும்
கடந்து போகும் என்ற
நம்பிக்கையில் அல்ல,
அனைத்தையும் ஒரு நாள்
மாற்றுவேன் என்ற
தன்னம்பிக்கையில்........ !

ம. ஸ்டெல்லாமேரி
கணிப்பொறியியல்
இரண்டாம் ஆண்டு

நம்பிக்கை

தெய்வமே மனிதனின் நம்பிக்கை தான்
நம்பிக்கையே தெய்வம் எனக் கொள்வோம்....
நதியானது எப்படியாயினும் கடலினைச் சேரும்
அது நதியின் நம்பிக்கை,
மேற்கில் சூரியன் மறையும், ஆனால்
கிழக்கில் உதிக்கும்
அது சூரியனின் நம்பிக்கை,
உப்புத் தண்ணீராய் மேகம் உற்பத்தி ஆகி
உன்னதமான குடிநீராய் மாறும்
இது நீரின் நம்பிக்கை,
கஷ்டம் பல நேர்ந்து
கண்ணைமூட விடாமல்
கடவுள்போல் மிளிரும் அது,
மனிதனின் நம்பிக்கை...
நம்பிக்கையே வாழ்க்கை
என்கின்றனர் சிலர்,
தெய்வமே இல்லை என்கின்றனர் சிலர்
இரண்டையும் இணையுங்கள் !

நம்பிக்கையே தெய்வம்.

பயணம் தொடரும்

என்னால்
ஓட முடிந்தால்
ஓடுவேன்...

நடக்க முடிந்தால்
நடப்பேன்,
தவழத்தான் முடியுமெனில்
தவழ்வேன்
எப்படியானலும்,
என் பயணம் முன்னோக்கி மட்டுமே
தொடரும் !

இறை அருளின் சிறப்பு

பேதையின் இளமையும்
　　கடந்து போகும்,
ஆண்களின் சுமைகளும்
　　கடந்து போகும்,
பெண்களின் கண்ணீரும்
　　கடந்து போகும்,
குழந்தையின் மழலையும்
　　கடந்து போகும்,
இரவும் பகலும்
　　கடந்து போகும்,
தோல்வியும் வெற்றியும்
　　கடந்து போகும்,
குழம்பிய மனமும்
　　கடந்து போகும்,
புயலின் வேகமும்
　　கடந்து போகும்,
காலமும் நேரமும்
　　கடந்து போகும்,
ஒரு கோடி கனவுகளும்
　　கடந்து போகும்,
தோல்வியும் அவமானங்களும்
　　கடந்து போகும்,
எல்லாம் கடந்து போகும்
　　கடந்து போகும்,
இறைவனன் அருளால் – எல்லாம்
　　சிறந்து விளங்கும் !

மா. சுபஸ்ரீ
முதலாம் ஆண்டு கணிதம்

கொரோனா பாடம்

கொரோனா என்னும் கொடும்சாபம்
விடுபடவும் முடியவில்லை,
விமோசனத்திற்கும் வழியில்லை
கவலை, விலகாத மேகமாய்
சொல்ல முடியாத சோகமாய்,
ஏக்கமும் தனிமையும் தவிப்புமாய்
பரபரப்பும் படபடப்பும் பரவுவதாய்,
தொலைந்து போன மனிதநேயம்
தொடுவானமாய் விஷ்வரூபமெடுப்பதாய்,
பிரிந்திருக்கும் நேரத்தில் தான்
புரிந்து கொள்ள முயல்கிறோம்...
இறைவனின் அருளையும்...
இயற்கையின் பொருளையும்
உணரும் தருணம் !
விழியோரம் ஈரப்பிரதேசம்..
காலம் கடந்துவிட்டது !!!

மோ. சந்தியா
இளநிலை வேதியியல் முதலாம் ஆண்டு

பெண்ணின் மகத்துவம்

பெண்கள் தைரியம் அற்றவர்கள்
என யாரும் கூறாதீர்கள்,
ஒரு பெண் தனது முதல்
குழந்தையை பெற்றெடுத்துவிட்டு,
அடுத்த குழந்தையை பெற்றெடுக்க
தயாராவதில் இருக்கிறது
அவர்களின் தைரியம் !
பிரசவ வலி மரண வேதனை !
மரணத்தின் வாசலை தொட்டவன்,
எவனும் மீண்டும் தொட
ஆசைப்படுவதில்லை..... !

மு. மீனா
முதலாம் ஆண்டு கணிதம்

விடுதலை

தலைகவசம் உயிர்கவசம் என்பது அன்று
ஆனால், இன்றோ
முககவசம் தான் உயிர்கவசம் என்றானது
மதம், இனம், மொழி என பேசியவர்களை,
இன்று மனம் என்ன சொல்கிறதோ அதை செய்ய வைக்கிறது,
மனிதன் அன்றோ மதம் என பேசினான்
ஆனால்
இன்றோ மனிதனின் மனம் பற்றி பேசுகிறான்
விபத்துகளை தவிர்த்தாய் உயிர்களை காத்து விபரிதங்களை தடுத்தாய்,
உலக மக்களை உன் சிறையில் அடைத்தாய்,
என்றாவது எம்மக்களுக்கு விடுதலை தருவாயோ?
எதையோ கற்று கொடுக்க வந்தாயோ ? (அ)
எம்மக்களை கதற வைக்க வந்தாயோ?
உன் மாற்றங்களை கண்டு வியக்கவா,
என் மக்களின் வீழ்ச்சியை கண்டு கலங்கவா ?

எஸ். ரோஜா
முதலாம் ஆண்டு ஆங்கிலம்

அழியாத ஓவியம்

வாடிநின்றால் வருத்தம் இருக்காது
தேடல் இல்லா வாழ்க்கை சிறக்காது,
கண்ணீர் வடித்தால் கவலை பறக்காது
காலம் போனால் மீண்டும் வராது ;
இன்பங்கள் என்றும் இறந்து விடலாம்
துன்பங்கள் உன்னைத் துரத்தி வரலாம்
நிலையே இல்லா வாழ்க்கை இது ....
விலையே இல்லா வைரம் இது
நீரை வெறுத்தால் நீச்சல் ஏது?
வேரை வெட்டினால் விருட்சம் ஏது?
வாழ்வெனும் போரில் வலிமைதூது
வலிகளில் சிரித்தால் வெற்றி உனது !
இழைகள் இல்லாமல் நூலில்லை
பிழைகள் இல்லாமல் வாழ்வில்லை
புன்னகை வாழ்வெனும் போர்கள் ஆயுதம்
புரிந்து நடந்தால், நீ அழியாத ஓவியம் !
பூமி உன்னைப் புகழ்ந்து கூறும் – மனப்
புண்கள் எல்லாம் ஓர் நாள் ஆறும்
எந்த நிலையும் வாழ்வில் மாறும்....

வரலட்சுமி
முதலாம் ஆண்டு ஆங்கிலம்

கொரோனா பாசிட்டிவ்

ஓய்வின்றி வேலை செய்தவர்களுக்கு
தீடீரென ஓய்வு,
வான் உயர்ந்த ஆனந்தத்தில்
பள்ளி குழந்தைகள்,
மனதில் புதைந்த உணர்வுகள்
பகிர்ந்த உறவுகள்,
தாயின் அன்பையும் தந்தையின்
பாதுகாப்பையும் உணர,
உயிருடன் இருப்பதே ஆண்டின்
வெற்றி என நினைக்க,
பலருக்கு கிடைக்காத பலநினைவுகளை
ஏற்படுத்திய,
கொரோனா (கோவிட்-19) !
பல உயிர்களை எடுத்தாலும் உன்னால்
மட்டுமே முடிந்தது
பலருக்கு ஓய்வு கொடுக்கவும்,
சிலருக்கு (தாய்) வேலை கொடுக்கவும்,
வாழ்க்கை ஒரு நாள் மாறும்
என்பதை, உன்
வேலையின்மையால் செய்து காட்டினாய்
நீயும் நன்மைக்கே (பாசிட்டிவ்) !

ஸ்ரீ தேவி .ஜெ
முதலாம் ஆண்டு ஆங்கிலம்

துணிந்து நில்

வலிகள் உன்னை வதைத்த போதும்
வறுமை உன்னை வாட்டிய போதும்,
சுமைகள் உன்னை சுழற்றிய போதும்
சமூகமே உன்னை சாடியபோதும்,
துயரங்கள் உன்னை துரத்திய போதும்
துன்பங்கள் உன்னை தூளாக்கிய போதும்,
உறவுகள் உன்னை பழித்த போதும்
உணர்வுகளும் உன்னை புண்படுத்திய போதும்,
துணிந்துநில்
மனதில் கொள் !

தி. ஜோதி
இரண்டாம் ஆண்டு கணிதம்

சூரிய உதயம்

மடாலயத்தில் ஜென் துறவி ஒருவர் இருந்தார். அவரிடம் இருக்கும் சீடர்களில் ஒருவன் மிகுந்த பயந்த சுபாவம் உடையவன். அவன் இருட்டைப் பார்த்தாலே பயப்படுவான். அந்த மடத்தில் இருக்கும் துறவி எப்போதும் இரவில் படுக்கும் முன்பு தன் சீடர்களுடன் பேசி விட்டு, பின்னர் தான் தூங்கச் செல்வார். அதேப் போல் ஒரு நாள் துறவி தன் சீடர்களிடம் பேசிக் கொண்டிருக்கையில், சீடர்கள் துறவியிடம் கதை சொல்லுமாறு கேட்டுக் கொண்டனர். அவரும் கதைச் சொல்ல ஆரம்பித்தார். அதிலும் அவர் சொல்லும் கதை தைரியமற்று இருக்கும், அந்த சீடனுக்கு தைரியத்தை வரவழைக்குமாறு இருந்தது. அந்த கதை என்னவென்றால், ஒரு ஊரில் மன்னன் ஒருவன் எப்போதும் சூரிய உதயத்தை பார்த்து எழுவதை வழக்கமாகக் கொண்டிருந்தார். அதேப் போல் ஒரு நாள் மன்னர் காலையில் சூரிய உதயத்தைக் காண கண் விழித்தார். ஆனால் அவர் கண்ணை திறக்கும் நேரத்தில், பிச்சைக்காரன் ஒருவன் அவர் கண்ணில் தென்பட்டான். அதனால் வெறுப்புடன் திரும்பிய போது, மன்னர் சுவற்றில் மோதிக் கொண்டு, அதனால் அவர் தலையில் இரத்தம் வழிந்தது. ஆகவே, கோபம் கொண்ட அந்த மன்னர் பிச்சைக்காரனை பிடித்து வருமாறு காவலர்களிடம் சொன்னார். அவர்களும் பிச்சைக்காரனை பிடித்து வந்தனர். மன்னரோ அவனை தூக்கிலிடுமாறு தண்டனை கொடுத்தார். ஆனால், அந்த பிச்சைக்காரன் சிரித்துக் கொண்டு நின்றான். அதைப் பார்த்த மன்னர் அவனிடம் அட பைத்தியமே ! ஏன் சிரிக்கிறாய் ? என்று கேட்டார்.

அதற்கு அந்த பிச்சைக்காரன் என்னைப் பார்த்தால் உங்களுக்கு தலையில் மட்டும் இரத்தம் வந்தது. ஆனால் உங்களை நான் பார்த்ததால், எனக்கு தலையே போகப் போகிறது என்பதை நினைத்து சிரித்தேன் என்று சொன்னான். உடனே அந்த மன்னர் தன் தவறை உணர்ந்து, தண்டனையை ரத்து செய்தார் என்று சொல்லி, தைரியம் இல்லையென்றால் தம் உயிரைக் கூட காப்பாற்றிக் கொள்ள முடியாமல் போகும் என்று சொல்லிச் சென்றார். பின் அந்த சீடன், அன்று முதல் எதற்கும் அஞ்சாமல் தைரியத்துடன் இருந்தான்.

“தைரியம் இருந்தால், வாழ்வில் எதையும்
சாதிக்க முடியும்....”

ஹேம பிரியா .வி
இரண்டாமாண்டு வேதியியல்

மனம் போல வாழ்வு

முன்னுரை :

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்" என்பது பழமொழி நோய்க்கு இடங்கொடேல் என்பது ஔவையின் அறிவுரை. நோயால் உடல்நலம் குன்றுவதுப்போல, தீய எண்ணங்களால் மனநலமும் குன்றிவிடுகிறது. ஆகையால், ஒரு மனிதன் ஆரோக்கியமாக இருப்பது உடலில் நோயில்லாமல் இருந்தால் மட்டும் போதாது. நலம் என்பது உடல் மற்றும் மனம் அனைத்திலும் முழுமைபெற்று இருக்க வேண்டும்.

வாழ்வது ஒரு கலை :–

மனம் போல வாழ்வு என்பது முன்னோர்களின் வாக்கு. நாம் எப்படி எண்ணுகிறோமோ, அப்படித்தான் எல்லாம் நடக்கும். நாம் எதை எண்ணுகிறோமோ, அதைச் சுற்றித்தான் எல்லாக் காரியங்களும் நடக்கும் நல்லதே நினைத்தால் நல்லதே நடக்கும்.

உடல் நலம், மனநலம் :–

உடல்நலமும் மனநலமும் சேர்ந்தது தான் மனிதநலம். "மருந்து என வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது அற்றது போற்றி உணின்" என்ற வள்ளுவப் பெருந்தகையின் வாக்கிற்கிணங்க, உணவினை முன்பு உண்டது செரித்தது அறிந்து பின்பு, உண்பவனுக்கு மருந்து என எதுவும் தேவையில்லை. அறிவியல் தொழில்நுட்பம் அறிமுகமில்லாத அன்றைய காலகட்டத்தில் கூட நம் முன்னோர்கள் வாழ்ந்தனர். இன்றைய நவீனயுகமானது பலவித தூண்டுதல்களால் மனிதனின் மனதை மாற்றியதோடு, அவனது வாழ்க்கை முறை மற்றும் உணவுப்பழக்கத்திலும் மாற்றத்தை உண்டாக்கத் தவறவில்லை. இதனால் ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கின்ற பலதரப்பட்ட காரணிகள் நம்முன் பரந்து காணப்படுகிறது.

இக்காலமனிதனின் பழக்கங்கள் :–

"தட்டில் மிச்சம் வைக்காதே ; வயிற்றில் மிச்சம் வை" என்ற கருத்தை பின்பற்றாது, கட்டுப்பாடு என்ற ஒன்றை கைக் கொள்ள மறந்து தடம் மாறி உடல்நலத்தை பாழாக்குகிறான். இத்தகைய நிலைக்கு முக்கியக் காரணம் கட்டுங்கடங்காத ஆசையும், அதிக அளவு பணமும் தான். மனிதன் நலத்தோடு வாழ தன் வாழ்க்கை முறையை மாற்ற வேண்டிய கட்டாயத்திற்குத் தள்ளப்பட்டுள்ளான். மாற்றம் ஒன்றே மாறாதது என்பதற்கிணங்க, உலக நவீனமயமாதலால் மனிதனின் வாழ்க்கையானது அன்றாட வாழ்க்கை முறை, உண்ணும் முறை போன்றவற்றில் மாற்றம் கண்டு நோய் என்ற ஆபத்தை நோக்கி சென்றுள்ளது. அறிவியலானது, நமக்கு வசதியான மற்றும் முன்னேற்றம் மிக்க வாழ்க்கையைக் கொடுத்தது என்றாலும், ஆரோக்கியத்தின் தரத்தை தருவதில் தவறிவிட்டது என்றே கூற வேண்டும்.

பழக்கத்தினால் ஏற்படும் நோய்கள் :–

இத்தகைய மாறுப்பட்ட வாழ்க்கை முறையால், உண்டான கொடூர நோய்களில் மனித குலம் கண்விழித்தது. அத்தகைய நோய்களில் மன அழுத்தம் முன்னிலையில் உள்ளது. மன அழுத்தமானது, நீரழிவு நோய், ரத்த அழுத்தம், தூக்கமின்மை, போதைப் பழக்கம் போன்ற பிற நோய்களையும் துணைக்கழைத்து வருகின்றது.

முடிவுரை :

"உடலில் உறுதி உடையவரே......" உலகில் இன்பம் உடையவராம்,

என்பார் கவிமணி. இளமை முதலே உடற்பயிற்சி செய்து, நல்ல பழக்கங்களை மேற்கொண்டு, உடலைப் பேணுவோமாக ! நலமே பூணுவோமாக ! இன்பமே காணுவோமாக ! மனமும் உடலும் ஒன்றையொன்று சார்ந்து, இணைந்து செயல்படுகின்றன. மனநலம் சரியாக இருந்தால், உடல்நலம் தானாக சரியாகிவிடும்.

எண்ணங்களே மன வலிமை

ஒரு பெண்மணி ஒருத்தர் இருந்தார். அவர் அலுவலகத்தில் பணி செய்து வந்தார். அவருக்கு ரோஜாப்பூக்கள் என்றாலே பிடிக்காது. அவருக்கு ரோஜாப் பூக்களால் ஒவ்வாமை இருந்தது.

ரோஜாப் பூக்களைப் பார்த்தாலே தலைவலி வந்துவிடும், மூக்கு அடைத்து கொள்ளும்.

ஒரு முறை அவரின் அலுவலகத்தில் கூட்டம் ஒன்றிற்கு திட்டமிடப்பட்டிருந்தது. அப்பெண்மணியும் கூட்டத்தில் பங்கேற்க கூட்டம் நடைபெறும் அறைக்குச் சென்றார்.

அந்த அறையில் ஆயிரம் கணக்கான ரோஜாக்கள் அலங்காரத்திற்காக வைக்கப்பட்டிருந்தன. இதனைக் கண்டவுடன் அவர் அதிர்ந்து போனார்.

அவருக்கு உடனே தலைவலித்தது, மூக்கு அடைப்பு ஏற்பட்டது. இந்த நிலையில் எவ்வாறு கூட்டத்தில் பங்கேற்க முடியும் என்று எண்ணி நிலைகுலைந்து போனார்.

அப்போது அங்கு இருந்த அலுவலர் இந்த பூக்களைப் பார்க்க உண்மையான பூக்களைப் போலவே உள்ளது என்றார்.

அப்போது தான் அந்த பெண்மணி அந்தப் பூக்கள் காகிதப் பூக்கள் என்று உணர்ந்தார். உடனே, அவர் இயல்பு நிலைக்கு அடுத்த வினாடியே வந்து விட்டார்.

இது நம் மனவலிமையைக் காட்டுகின்றது. நம் மனம் எவ்வளவு வலிமையுடையது என்பது புலப்படுகின்றது. எனவே வலிமையான எண்ணங்களை வளர்ப்போம்.

தோற்றுப் போனது மனித இனம்

உலகில் மனிதனை
வைரஸ் ஆக்கிரமிக்க,
கொரோனா என்னும்
இயற்கை சேவகன் சொல்லி
அடிப்பதும் ஓர் நிகழ்வே....
மனிதன் அழித்த,
மிருகங்களும் மரங்களும் பறவைகளும்
ஏன் இயற்கையும்
விட்ட சாபங்களில் ஒன்று தான் கொரோனா !
வன்மம் கலந்த வாய் சொற்கள்
குறைந்து அழிந்ததே,
நாளும் நடமாட முகக் கவசமே
உயிர்மூச்சு கவசமாய் ஆனதால்,
மனித குறைகளைக் கேட்ட
பல நில கடவுள்களும்,
தங்கள் இருப்பிடத்துக்கு விடுமுறை அளித்ததும் ஏனோ?
மனிதன் இயற்கையன்பு
மனிதம் மறந்தால்
மீண்டும் ஓர் கொரோனா
தொற்று மனிதரை மறு உருவில்....!

நீ. அன்பரசி
இரண்டாம் ஆண்டு கணிதவியல்

பழகி போகும்

ஆயிரம் உறவுகள்,
என் அருகில் இருந்தும்
தனிமையை பழகி கொண்டேன்...

ஆயிரம் நண்பர்கள்,
இருந்தும் தனிமை பழகி போனதே...

என்னில்,
பல ஆசைகள் கனவுகள் இருந்தும்,
தனிமை பழகி போனதே....

உயிரை துரத்த தொடங்கிய,
என் நேசமும் பழகி போனதே...

நான் தாயென்று
ஆன பின்பும்,
என் பாசமும் மறந்து போகுமோ ?

ஆயிரம் ஆண்டுகள் ஆனாலும்,
என் தனிமை மாறாதே !
இது கடந்து போகாதே
என் தனிமை வாழ்க்கையில் ....

ஜோதி பிரியா குமார்
மூன்றாவது ஊட்டச்சத்து &
உணவு கட்டுபாட்டியல்

கரை சேர கரமுண்டு

சுட்டெரிக்கும் சூரியனும்
நொடியில்,
உறைந்து போகும் !

அடித்தவன் அணைக்கலாம்
அணைத்தவன் அடிக்கலாம்,
பிடித்தவன் வெறுக்கலாம்
வெறுத்தவனுக்கும் பிடிக்கலாம்...

பணம் படைத்தவன்
ஏழை ஆகலாம்,
வறுமையில் இருப்பவன்
பணக்காரன் ஆகலாம்.

இன்றைய தோல்வி
நாளைய வெற்றியாகும்,
கண்ட வெற்றி
கணத்தில் மறைந்து போகும்

செல்லும் பாதையில்
முட்கள் இருந்தாலும்,
சேரும் பாதை
பூவால் முடியும்
யாருக்குத் தெரியும் ?

கவலை உனக்கிருந்தால்
கிடப்பில் கிடந்திடாதே,
ஏதோ மனமில்லாமல்
எதற்கோ நடந்திடாதே !

கண் வடியும் கண்ணீரும்
கரை சேர கரமுண்டு,
கரமில்லா கண்ணீருக்கும்
புவியில் இடமுண்டு...

இருப்பதை வைத்து
யாரென்று எண்ணாதே,
இல்லாதவன் ஆண்டி
என்று தவறுகள் பண்ணாதே....!

உடல் நலமும், மன நலமும்

"மருந்து என வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின்".

என்ற வள்ளுவப் பெருந்தகையின் வாக்கிற்கிணங்க

மன நலம் :

நமது சமுதயம் ஆரோக்கியமான மக்களைத் தன்னுள் அடக்கி உள்ளதா? 2015 – 16 தேசிய மனநல சுகாதார ஆய்வின்படி, இந்தியாவின் மக்கள் தொகையில் குறிப்பிட்ட அளவு மக்கள் மன நலபாதிப்பில் உள்ளனர். இதில் வேதனைக்குரியது என்வென்றால், இவற்றில் 70 முதல் 92% சதவீத மக்கள் தங்கள் மன நலனுக்காக, சிகிச்சை பெற தவறிவிட்டதாக இதே ஆய்வு கூறுகிறது.

இந்தியாவில் தான் மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அதிகமாக உள்ளதாக கணக்கெடுப்பு கூறுகிறது. மாற்றம் ஒன்றே மாறாதது என்பதற்கிணங்க, உலக நவீன மயமாதலால் மனிதனின் வாழ்க்கையானது அன்றாட வாழ்க்கை முறை, உணவு முறை போன்றவற்றில் மாற்றம் கண்டு, நோய் என்ற ஆபத்தை நோக்கி சென்றுள்ளது. அறிவியலானது நமக்கு வசதியான மற்றும் முன்னேற்றம் மிக்க வாழ்க்கையைக் கொடுத்தது என்றாலும், ஆரோக்கியத்தின் தரத்தை தருவதில் தவறிவிட்டது என்றே கூற வேண்டும். இத்தகைய மாறுபட்ட வாழ்க்கை முறையால், உண்டான கொடூர நோய்களின் மனித குலம் கண்விழித்தது. அத்தகைய நோய்களில் மன அழுத்தம் முன்னிலையில் உள்ளது. மன அழுத்தமானது, நீரழிவு நோய், இரத்த அழுத்தம், தூக்கமின்மை, போதை பழக்கம் போன்ற பிற நோய்களையும் துணைக்கழைத்து வருகின்றது.

மன அழுத்தத்தின் பாதிப்பு :

அன்றைய காலகட்டத்திலும் மன அழுத்தம் என்பது இல்லை எனக்கூறிவியலாது. ஆனால், அன்றைய மக்கள் உடற்பயிற்சி, உடல் உழைப்பு, அன்றாட வேலைகள் போன்றவற்றில் கவனத்தை செலுத்தி உடல்நலத்தை சீராக பராமரித்தனர். இன்றைய மக்கள் அதீத மன உளைச்சலால், இதனை மேற்க்கொள்ளும் பொறுமையும், மனப்பக்குவமின்றி தற்கொலை என்ற எதிர்மறை எண்ணத்தை நோக்கிப் பயணிக்கின்றனர். ஒவ்வொரு நாளும், மொத்த தற்கொலை சதவீதத்தில் 6.23 சதவீதம் வரை மாணவர்கள் தற்கொலை செய்து மிகவும் வருத்ததிற்குரியது.

மன அழுத்தத்திலிருந்து காப்பாற்றுவது :

உடற்பயிற்ச்சிக்கும் ஆரோக்கியதிற்கும் முக்கியத்துவம் அளிக்கின்ற செயல்பாடுகளை பள்ளி, கல்லூரிகளில் நடைமுறைப்படுத்த வேண்டும். விளையாட்டின் மீதுள்ள ஆர்வம் கல்வியைப் பாதிக்கும் என்ற ஒரு தவறான புரிதல் பெற்றோர்களிடம் காணப்படுகிறது. ஆனால், அது உண்மை இல்லை விளையாட்டில் ஆர்வத்துடன் செயல்படும் மாணவர்கள், கல்வியிலும் சிறந்து விளங்குவதாக ஆய்வுகளின் முடிவு கூறிகிறது. விளையாட்டு உடலில் தேங்கியுள்ள தேவையற்ற கழிவுகளை, வெளியேற்ற நல்லதொரு களைப்பை உண்டாக்கி சீரான உடல் இயக்கத்திற்கு வழிவகுக்கிறது. இதனால் மன இறுக்கம், தளர்ச்சி, அழுத்தம் போன்றவை சீராகி மன அழுத்தம் உண்டாக்கும் ஹார்மோன்களை மாற்றக்கூடிய திறனை உடலிற்கு அளிக்கிறது. இதனால் நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றல் அதிகரிக்கிறது.

மன நலம் – உடல் நலம் பேணுவது :

1948 –ல் தேசிய சுகாதார சேவை நிறுவப்பட்டதிலிருந்து, உடல் நலம் மற்றும் மனநல பாதுகாப்பு ஆகியவை பெரும்பாலும் பிரிக்கப்பட்டு விட்டனர். இதனால் உளவியல் நல்வாழ்வை கருத்தில் கொண்டு சுகாதார வல்லுநர்களும், மனநல ஆலோசகர்களும் அதிகரித்து வருகின்றனர். நம் மனதையும் உடலையும், நாம்தான் கட்டுப்படுத்தி நிர்வகிக்க வேண்டும். இத்தகைய எண்ணத்தை இளைய தலைமுறையினரின் மனதில் பதிய வைக்க வேண்டும். இளைஞர்கள் நம் நாட்டின் இதயம் போன்றவர்கள் இதயம் பலவீனமானால் மற்ற அனைத்தும் சீராக இல்லாமல் போய்விடும்.

“மனநலத்தின் ஆகும் மறுமைமற் றஃதும்

இன நலத்தின் ஏமாப் புடைத்து”.

ஒருவனுக்கு மனத்தின் நன்மையினால் மறுமையின்பம் உண்டாகும்; அம்மனநலமும் இனத்தின் நலத்தினால் வலிமைபெறும் என்று வள்ளுவர் கூறினார்.

மன, உடல் ஆரோக்கியத்தை சீராக வைக்க சில எளிய வழிமுறைகள் :

- 18 முதல் 64 வயது வரை உள்ளவர்களுக்கு வாரத்தில் குறைந்தபட்சம் 150 நிமிடங்களுக்கு மிதமான உடற்பயிற்சியும் அல்லும் 75 நிமிடங்களுக்கு கடினமான உடற்பயிற்சியும் மேற்கொள்ளலாம்.
- 5 முதல் 7 வயது வரை உள்ளவர்கள் குறைந்தபட்சம் தினமும் 60 நிமிடங்கள் வரை மிதமான மற்றம் கடினமான உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ளலாம்.
- குடும்பத்துடன் ஒரு வேளையாவது பேசி மகிழ்ந்து உணவு உண்ண வேண்டும்.
- எத்தனை இறுக்கமான சூழலாக இருந்தாலும் சிரிக்க கற்றுக் கொண்டால் பல பிரச்சனை காணாமல்போய்விடும்.
- வேலைகளைத் தள்ளிவைப்பது மன அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும். செய்ய வேண்டியதை தாமதப்படுத்தாமல் செய்யுங்கள்.
- வீட்டு வளாகத்தில் சிறிய தோட்டம் அமைத்து அதன் பணியில் களமிறங்கினால் வேலை செய்த திருப்தியும் தரமான காய்கறிகள் கிடைத்த மகிழ்ச்சியும் கிடைக்கும்.
- தன்னைப் பற்றி மட்டுமேநினைத்துக் கொண்டிருப்பவர்கள் எப்பொழுதும் படபடப்புடனே இருப்பார்கள். ஆகவே பிறரைப் பற்றியும் சிந்தியுங்கள். இதனால் உங்கள் சிந்தனை பேச்சு இரண்டும் தெளிவாகும்.
- தோல்விகளை எதிர்நோக்கும் மனப்பக்குவத்தை வளர்க்க விளையாட்டு மிக முக்கியம்.

- மனதையும் இருக்கும் இடத்தையும் சுத்தமாக வைத்து கொள்ளுங்கள், இவற்றில் சிலவற்றைப் பின் பற்றினாலே ஆரோக்கியம் மற்றும் மன அழுத்தமற்ற வாழ்க்கை வசப்படும்.

வாழ்க்கை நம் கையில் !

நாமே நம்மைஆள வேண்டும் !

திருக்குறள் :

“மனத்தானாம் மாந்தர்க் குணர்ச்சி இனத்தானாம்

இன்னான் எனப்படுஞ் சொல்”

மனிதருக்கு பொதுவான அறிவு, அவர் மனம் காரணமாக உண்டாகும்; இவன் இத்தகையவன் என்று உலகத்தவரால் சொல்லப்படும் சொல், இனம் காரணமாக உண்டாகும்.

“மனநலம் மன்னுயிர்க் காக்கம் இனநலம்

எல்லாப் புகழும் தரும்”.

நிலைபெற்ற உயிர்களுக்கு மனத்தூய்மை செல்வத்தை கொடுக்கும், இனத்தூய்மை அதனோடு எல்லாப் புகழையும் தரும்.

மோ. ரக்ஷிதா
முதலாம் ஆண்டு உயிரி தொழில் நுட்பத்துறை

தோல்வியே வெற்றிக்கு முதற்படி

வாழ்க்கை என்பது ஓர் இனிய அனுபவம், உலக உண்மைகளை அறிந்து கொள்ளும் அறிவு மனிதன் மகத்தானவனாக ஆக்கும் முயற்சி தான் வாழ்க்கை.

மனித வாழ்வில், ஏராளமான பிரச்சனைகள் நம்மை தினந்தோறும் மோதுகின்றன. நாம் வாழ்வில் நமக்கு நிகழும் சோதனைகளையும், நம் வாழ்வில் ஏற்படும் சம்பவங்களையும் யோசித்துப் பார்த்தோமானால் , பல சமயம் நமக்குத் தோல்வியும், ஏமாற்றமும், துன்பங்களும் தான் வருகின்றன. வாழ்வில் ஏற்படும் தோல்விகளுக்கும், கஷ்டங்களுக்கும் காரணம் நாம் எடுத்த முடிவுதான் என்பது புரியவரும்.

சம்பளம் இல்லாமல், நம் குடும்பத்தின் மனைவி என்ற ஒரு பெண் நம்மைநம்பி தன் வாழ்க்கையை நமக்காக அர்ப்பணித் திருக்கிறாள். தெய்வீக அன்புடன், நம் குழந்தைகள் என்ற அவர்களின் எதிர்காலம் பற்றிய கற்பனை, அதற்கான முயற்சி வாழ்வில் தான் எத்தனை எத்தனை சந்தோஷங்கள், ஆனந்தங்கள் இருக்கின்றன.

நமது குழந்தைகளுடனும், மனைவியுடனும் பெற்றோருடனும் இசைபட வாழ்தல், இணைந்து அனுசரித்து பெருமையுடன் வாழ்வது இருக்கிறதே, அதுவும் ஊருக்கு உதவியாக இருப்பதும் தான் பெரிய பாக்கியம்.

இல்லாதவர்களுக்கு கொடுப்பதில், உதவுவதில் தான் வாழ்வின் அர்த்தம் புரிகிறது? இந்த பிரபஞ்சத்துடனும், இசைபட வாழ்வது இருக்கிறதே, அது எவ்வளவு பெரிய பாக்கியம், எவ்வளவு பெரிய ஆனந்தம்.

பிறர் பாராட்டையும், ஆமோதிப்பபையும், அங்கீகாரத்தையும் பற்றி லட்சியம் செய்யாமல் நாம் நம் பணியில், கொள்கையில் ஈடுபடுவோமானால் பாராட்டும், புகழும் பூனை வால் போல் நம்மைத் தொடர்ந்து வரும்.

வாழ்க்கைக்கு வேண்டிய ஒரு முக்கியமான குணம் – அதிகம் அலசி ஆராயப்படாதது ஒன்று இருக்கிறதென்றால் அது சுயகட்டுப்பாடு தான். வாழ்வில் கட்டுப்பாட்டை மேற்கொள்பவர்கள் தான் வெற்றி அடைகின்றனர். நம்மை நாமே ஒரு கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பதன் மூலம், புற சூழ்நிலையையும் நாம் கட்டுப்படுத்துகிறோம்.

பலகீன மனம் மனிதர்களை சோகத்தில் ஆழ்த்துகிறது. வாழ்க்கையே வேண்டாம், உலகமேவேண்டாம், என்பது தீர்மானிக்கச் செய்து உயிரையே போக்கிக் கொள்ளும் நிலைக்குத் தள்ளுகிறது. பிரச்சனைகள் நமக்கு கஷ்டத்தையும், துன்பத்தையும் கொடுக்கக்கூடும். நாம் அவதிப்படுவோம். இது உலகில் நிரந்தரமானது. இதை எப்படி சமாளிக்கலாம் என்று தீர்மானிக்கத் துவங்கினோமானால் நிச்சயமாக நமது மனமே நமக்கு ஒரு வழியைக் காட்டும்.

பயம், கோபம், பொறமை, குற்ற உணர்வு, கவலை இவற்றைத் தாழ்த்தும் உணர்ச்சிகள் என்று கூறுகின்றனர். இந்தக் கீழ் உணர்வுகள் மனிதனது சிந்திக்கும் திறனை, சிந்திக்கும் அமைப்பை முடக்கி விடுகிறது என்று கூறுகின்றனர்; மன சிகிச்சை மருத்துவர்கள் முடக்கப்பட்ட, மனம் செயலற்றுப் போகிறது. முடக்கப்படுவது மட்டுமல்ல, நமக்கு நல்ல யோசனைகளையும், நம்பிக்கையையும் கொண்டு தந்து உதவக் கூடிய நமது மனதின் வாயிற்கதவை இவை சாத்திவிடுகின்றன.

தோல்வி வந்ததென்றால் கலங்காதீர்கள், நீங்கள் சரியான பாதையில் தான் செல்கிறீர்கள். ஆனால், தோல்விகளைத் தாண்டித்தான் போக வேண்டும் வெற்றி பெற.

முதல் வெற்றி சிலநேரம் நமக்கு ஒரு அசாதாரண நம்பிக்கையை ஏற்படுத்தி விடுகிறது எடுத்ததெல்லாம், வெற்றியடையும் என்ற ஒரு போலி நம்பிக்கையை ஏற்படுத்தி விடுகிறது. நமது ஆணவத்தை வளர்த்து விடுகிறது.

தோல்வி ஏற்பட்டிருந்தால் ஒரு நிதானம் இருந்திருக்கும் ஒரு பயம் – ஒரு கவனம் இருந்திருக்கும், ஒரு அடக்கம் ஏற்பட்டிருக்கும். அடக்கம், கவனம், நிதானம் – இவற்றை எல்லாம் தோல்விதான் தருகிறது. எனவேதான், தோல்வி ஒரு பாடம் என்று சொல்கின்றனர்.

தோல்வி நமக்கு பாடம் புகட்டுகிறது மாறாக, வெற்றியில் நாம் எதையும் கற்றுக் கொள்வதில்லை சரியான பாதையில் சென்றிருக்கிறோம் என்பதைத் தவிர அந்த உண்மைகூட வெற்றி பற்றி சிந்திக்கும் போது தான் புலப்படுகிறது.

ரா. சிரீஷா
இரண்டாம் ஆண்டு கணினி துறை

நிரந்தரம் எதுவுமில்லை

வெளிச்சம் தேடி
ஏழை மக்களின் வாழ்வை
இருளாக்கி,
எத்தனையோ கோடிகளை
எளிதில் தனதாக்கி
ஆலயச் சன்னதியில்,
ஆண்டவனுக்கு
"வெளிச்சம்" போடும்
வீணர்களின் வாழ்வு
இருளாகும்,
அந்நாளே ஏழைகளின் வாழ்வில்
வெளிச்சத்தின் விடியல் !

உண்மைவெளிச்சத்தில்
தெரியுது,
இவன் இதயமுள்ள மனிதனல்ல
இடம்மாறும் எலும்புக்கூடு என்பது

தைரியமாக இருங்கள்
ஆபத்துக்களை விட்டு
விலகி ஓடாதீர்கள்,
அவற்றை
எதிர்கொள்ளுங்கள்
ஏனெனில்,
அனுபவத்துக்கு மாற்று
என்று ஒன்று இல்லவே இல்லை

நமக்கு நாமே
ஆறுதல் கூறும்,
மன தைரியம்
இருந்தால் அனைத்தையும்
கடந்து போகலாம் !

விடியும் என்ற எண்ணத்தில்
உறங்க செல்லும் நீ முடியும்,
என்ற எண்ணத்தோடு எழுந்திரு
அனைத்தையும் சாதிக்கலாம் !

சீ. மதுவதி
முதுகலை முதலாம் ஆண்டு வணிகவியல்

சிறந்த பரிசு

காலை எழுந்து கண்முடி தியானத்தில்
கருத்தை இருத்தல் நலம்,
நடையும் ஓட்டமும் நாளும் பழகினால்
அடையும் நன்மைபல,
உடலும் மனமும் ஓய்ந்திருந்தால்
வாழ்வில்
கடலாய் பெருகும் கடன் ;
அளவாய் தூக்கம் அறுசுவை உணவு
நலமாய் வாழும் நிலை
ஆட்டமும் ஓட்டமும் நன்றாம் சிறுவர்தம்
நாட்டம் அதிலே நிறுத்து....

மின் விளக்கேற்றி
தன் இருள் போக்க எண்ணும்
மானுடா...!
இருள் எது – என
உணர்ந்தே
உணர்ந்தே உன் ஒளி தேடு,
தனக்கென்று தனக்கென்று
எல்லாம் தேடி
தனக்கேதும் கிட்டாது – என்று
தெரிந்தும்,
மண் சார்ந்த வாழ்க்கை முறையையும்
தொடர்புபடுத்தி, வாழ்க்கையையும்
வாழ்க்கை முறையையும் அணுகி, மக்கள் தங்களுடைய
பிரச்சனைகளையும், சவால்களையும் எதிர்கொண்டு
வெற்றி பெற உதவும் வகையில், மனித வாழ்க்கை
என்ற மிகச்சிறந்த பரிசை வடிவமைத்துள்ளார்....

தன்நலத்தோடு வாழும்
மனிதா,
இருள் எது–என
உணர்ந்தே
உன் ஒளி தேடு,
வெளிச்சம் என்பது
வெறும் விளக்கேற்றி
பெறுவதில்லை,
மனத்தன்
இருள் அகற்றி
இறையின் ஒளியில்
வெளிச்சம் காண்போம் !

கே. மம்மா
முதுகலை முதலாம் ஆண்டு வணிகவியல்

தைரியம் என்னும் வாள்

வாழ்க்கை ஒரு போர்களம்
மனதைரியம் என்ற ஆயுதத்துடன்
செல்வோம்......

தைரியம் ஒன்றே
சிறந்த துணையாகும்
உலகில்,
எதையும் சாதிக்கும் வலிமை
இதற்கு மட்டுமே உண்டு
தடை விதிப்போரின்
தாடை உடைத்துப் புறப்படு,
தைரியம் விதைப்போரின்
தடம் பார்த்து நடையிடு !

வாழ்க்கையில்
வழிகளும் உண்டு
வலிகளும் உண்டு
எனவே,
தைரியமாய் நகரு !

நமக்கு நாமே ஆறுதல் கூறும்
மன தைரியம் இருந்தால்,
அனைத்தையும் கடந்து
போகலாம் !

தைரியம் என்னும் வாளை
கண்களில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்,
உங்களை விட சிறந்த பாதுகாப்பை
வேறு யாரும் உங்களுக்கு அளிக்க
முடியாது, சங்கடம் நிகழ்கையில்
சாதுர்யமாய் செயல்பட முயலுங்கள் !
உங்கள் துணிச்சலும் நேர்மையும்
உங்களின் பாதுகாப்பு !

சி. தேவிகா
முதுகலை முதலாம் ஆண்டு வணிகவியல்

இயற்கை கொடுத்த அனுபவம்

முன்னுரை :

“கலங்கிய நீரும், குளம்பிய மனமும்
ஒருநாள் தெளிந்தே தீரும்
கவலை வேண்டாம்
இதுவும் கடந்து போகும்”

என்பது போல் நாம் நம்முடைய வாழ்வில், இதுநாள் வரை நம் வாழ்க்கை எப்படி பயணிக்கிறது; என்ற தெளிவின்றி செய்த காரியங்கள் பல. ஆகவே, இந்த வாக்கியத்தின் மூலம் நான் கற்றுக்கொண்ட உண்மையை பின்வரும் எனது கட்டுரையில் காண்போம் வாருங்கள்;

மறுக்கமுடியாத உண்மை :

நமது அன்றாட வாழ்வில் எத்தனை வெற்றிகள், எத்தனை தோல்விகள், எத்தனை மகிழ்ச்சிகள், எத்தனை துக்கங்கள் எண்ணி பார்த்தால், ஒரு திமிரு கலந்த புண்முறுவலோடு வாழ்க்கையின் அழகை இரசிக்கத் தொடங்கினேன்.

நம்மைத் தேடிவந்த ஒன்று, நம்மைவிட்டுப் போவதால் அது நம்முடையதல்ல என்பது உறுவகியாகிறது. ஆகவே, போனதைப் பற்றி கவலைப்பட்டு இருக்கின்ற இந்த இரம்மியமான வாழ்க்கையை ஏன் இழக்க வேண்டும்? உதாரணமாக, நம் வாழ்வில் எத்தனை நண்பர்கள், எத்தனை பகைவர்கள், எத்தனை உறவுகள் அங்கம் வகித்தாலும், அவர்கள் நம்மிடம் வெறும் நினைவுகளை மட்டும் விட்டுவிட்டுச் செல்கிறார்கள்.

வாழ்வில் வந்ததெல்லாம் நம்மைக் கடந்து சென்று கொண்டு தான் இருக்கும். நாம் கடந்து சென்றதை மீண்டும் கொண்டு வர முடியாது; என்பதை உணர்ந்து செயல்பட வேண்டும். ஆகவே, இயற்கையின் விதியே இது என்று உளமார உணர்ந்து தெளியும் போது கிடைக்கும் அமைதி விலைமதிப்பற்றது; எனவே அந்த அமைதியை மனதில் நிரந்தரமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

வெற்றி என்பதை எட்டிப் பறிக்க பாய்ந்து செயல்படுங்கள் சினம் கொண்ட வேங்கையைப் போல, வெற்றி உங்களுடையதே !

கொரனாவின் உச்சக்கட்டம் :

கொரனா என்ற ஒற்றை வார்த்தை உலகையே உலுக்கிக் கொண்டிருக்கிறது. நேற்று வரை இருமலும் தும்மலும் சாதாரணமாக இருந்தது இன்று வையகத்துக்கே சபிக்கப்பட்ட ஒன்றாக மாறிவிட்டது. இனம், மொழி, மதம், பணம் என்ற எந்த பாகுபாடும் இன்றி தொட்டால் ஒட்டிக் கொள்ளும், தொடாமலும் தொற்றி கொள்ளும். அன்று தீண்டாமையின் உச்சத்துக்கே சென்று உலகையே ஒதுக்கி வைத்துவிட்டது.

இதுவும் கடந்து போகும் :

காத்திருப்பு காலத்தை இதுவும் கடந்து போகும், என்று புரிந்துகொண்டு நம்பிக்கையோடு நகர்த்துவோம். நமக்காக போராடிக் கொண்டிருக்கும் மருத்துவர்களையும்,செவிலியர்களையும், நம்மால் ஈன்ற உதவிகளைச் செய்து பழைய உலகைப் படைக்க வெற்றி நடைபோட காத்திருக்கிறேன்.

வெற்றிகள் கிடைக்கும் போது, இதுவும் கடந்து போகும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள், கர்வம் தலை தூக்காது.

தோல்விகள் தழுவும் போது, இதுவும் கடந்து போகும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்; சோர்ந்து விட மாட்டீர்கள்.

நல்ல மனிதர்களும், நல்ல நண்பர்களும் உங்கள் வாழ்க்கையில் வரும் போது, இதுவும் கடந்து போகும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

நெற்றி சுருங்கும் போதேல்லாம், இதுவும் கடந்து போகும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள், சுருக்கம் போய் முகத்தில், புண்முறுவல் தவழக் காண்பீர்கள்.

முடிவுரை :

இதுவும் கடந்து போகும் என்பது, வெறும் ஒரு வாக்கியமாக கருதினால் வாழ்க்கையை அனுபவிக்க மறந்துவிட்டீர்கள். வாழ்க்கை என்ற வானத்தில் நட்சத்திரம் இல்லாத வெறும் வானமாக மாற்றுவது நீங்கள் ! நடந்ததை மறந்து நாளை என்ன நடக்குமோ? என்ற ஆர்வத்துடன் புறப்படுங்கள் ! வெற்றி நிச்சயம் ! நீ எடுக்காத ஒவ்வொரு முடிவுகளுக்கும் நீயே தான் அதிபதி. பிறர்மேல் மேற்கோள் காட்டி, நீ செய்கிற தவறுகளை மறைப்பதில் பயனில்லை இதுவும் கடந்து போகும் என்பதை, எண்ணி வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு முடிவுகளையும் சுயமாக கையாண்டு வாழ்க்கையை சிறப்புடன் வாழ வாழ்த்துக்கள்.

உங்கள் தோல்வி
எங்கு ஒளிந்துள்ளது தெரியுமா?
பிரச்சனைகள் வரும்போது அல்ல;
பிரச்சனைகளைக் கண்டு
நீங்கள் பயந்து விலகும் போது !
சிந்திப்பீர் ! செயல்படுவீர் !

ம. ஸ்ரீசண்முக சுந்தரி
முதலாம் ஆண்டு வேதியியல்

வாழ்க்கைக்கு வேண்டியது

வாழ்க்கையில்,
உணர வேண்டியது – உண்மை
அடைய வேண்டியது – ஆனந்தம்
அகற்ற வேண்டியது – கோபம்
வாங்க வேண்டியது – நற்பெயர்
காக்க வேண்டியது – மானம்
கேட்க வேண்டியது – வரம்
கொடுக்க வேண்டியது – அன்னம்
செய்ய வேண்டியது – தர்மம்
நினைக்க வேண்டியது – நன்றி !

வாழ்க்கையில் வெற்றிப் பெற வேண்டுமானால்
நல்ல நண்பர்கள் தேவை – ஆனால் வாழ்நாள்
முழுவதும் வெற்றிப் பெற வேண்டுமானால்,
ஓர் எதிரியாவது தேவை……
நீ பட்ட துன்பத்தை விட, அதில் நீ பெற்ற அனுபவமே சிறந்தது.
கோபம் என்பது பிறர் செய்யும் தவறுக்கு உனக்கு நீயே
கொடுத்துக் கொள்ளும் தண்டனை !
ஒருவன் சிரிக்கும் போதெல்லாம் அவரது மரணம் தள்ளிப் போடப்படுகிறது
உன்னை நீயே கட்டுப்படுத்தினால் உலகம் உன் கையில்
பலமுறை ஜெயித்தவன், ஒருமுறை தோற்றால் அது – விசித்திரம்
பலமுறை தோற்றவன், ஒருமுறை ஜெயித்தால் அது – சரித்திரம்
முடியாது என்று நீ சொல்வதை எல்லாம் யாரோ ஒருவர்
எங்கேயோ செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள்…..
உங்கள் பாதையை நீங்களே தேர்ந்தெடுகள் – ஏனெனில்,
வேறு எவராலும் உங்கள் கால்களைக் கொண்டு நடக்க முடியாது !

ந. ரமா
பி.எஸ்.சி. கணிதம்
முதலாம் ஆண்டு

நீர்த்துளி வாழ்க்கை

இமை மூடி திறந்துபார்
பலனில்லை என்றால் கொஞ்சம் இதயத்தையும்
மூடிதிற...!

இந்த வாழ்க்கையில்
எதுவும் கடந்து போகும்,
பந்து போல் சுற்றி வரும்
பள்ளமும் மேடும்,
எந்தவொரு செயலும்
இல்லை நிரந்தரம்,
முந்தியோர் சொன்னவை
முற்றிலும் உண்மை !

பிறந்து வளர்வதும்
பின்னர் தளர்வதும்,
பறந்து திரிவதும்
அறுத்து முறிவதும்,
திறந்த வாசல்கள்
திரும்ப மூடுவதும்
நிரந்தரம் எதுவுமில்லை
நீர்த்துளி வாழ்க்கை !

வந்த மகிழ்ச்சிகள்
வாழ்க்கையில் நிலைக்காது,
நொந்து அழுவதும்
நூறு நாள் தாண்டாது,
பந்தா செய்வதும்
பயந்து தொய்வதும்,
எந்தப் பயனுமில்லை
எல்லாம் கடந்து போகும் !

பத்து வருடம் முன்னால்
பதற வைத்தவர்கள்,
அத்தனை அளவு தூரம்
ஆட்டவில்லை இன்று,
மொத்த மகிழ்வாய் இன்று
முன்னிருக்கும் சம்பவங்கள்,
அத்தனையும் மகிழ்வு தராது
ஐந்தாறு ஆண்டு பின்னால்,
ஒற்றை வரியில் சொல்வதானால்
ஒவ்வொன்றும் கடந்து போகும் !

இதுவும் கடந்து போகும்
என்று புரிந்து கொண்டால்,
எதுவும் வாழ்கையின்
இயல்பை மாற்றாது,
நதியின் வழியில்
நாடும் காடும்,
விதியின் வழியில்
விரும்பும் வெறுப்பும்,
பொதுவாய் இருக்கும்
புரிந்தவர் உயர்ந்தார் !

தி. வெண்ணிலா
முதுகலை முதலாம் ஆண்டு வணிகவியல்

இப்படிக்கு வாழ்க்கை.

உனக்கு இன்று ஏற்பட்ட
துன்பங்களுக்காக
மனம் வருந்தாதே !
ஏனெனில், அது தான்
உனக்கு வருங்காலத்தில்
எதையும் தாங்கும் வலிமையான
இதயத்தை
அளிக்க போகிறது,
துணிந்துசெல் துணிவுடன் வென்றுவிடலாம்
வாழ்க்கையை... !

உயர்ந்தவன் வாழ்க்கையைக்
குறிக்கோளாக எடுத்துக் கொள்
நீயும் சாதிக்கலாம் உலகில்... !

நீ ஒதுக்கப்படும் இடங்களில்
நிமிர்ந்து நில்,
நீ புகழ்ப்படும் இடங்களில்
அடக்கமாய் நில்,
நீ விமர்சிக்கப்படும் இடங்களில்
மௌனமாய் நில்,
நீ நேசிக்கப்படும் இடங்களில்
அன்புடன் நில்,
உலகம் உன் வசப்படும்....

வெறும் பெருமைக்காக
எதையுமே செய்யாதே,
உன் மனநிறைவுக்காக
உனக்கு பிடித்ததை
பெருமையோடு செய்... !

உன் மீது உனக்கே
நம்பிக்கை இல்லை என்றால்,
கடவுளே நேரில் வந்தாலும்
பயனில்லை... !

எப்போதும் அச்சத்தில்
இருப்பதை விட,
ஆபத்தை ஒருமுறை
சந்திப்பதே மேல் !
இந்த உலகில் தலைவிதி
என்று எதுவும் கிடையாது,
எல்லாம் நீயாக
தேடி கொண்டதுதான் !

பிறரை பற்றி விமர்சிக்கும்
முன்னர், நாம் அவர் இடத்தில்
இருந்திருந்தால் சரியாக
நடந்து கொண்டிருப்போமோ
என்று யோசித்து பாருங்கள்,
அதன் பின்னர் உங்கள்
மனம் சொல்லும் பிறரை பற்றி
விமர்சிக்க உமக்கு
தகுதி இருக்கிறதா என்று... !

உன்னால் ஓட முடிந்தால்
ஓடு,
நடக்க முடிந்தால்
நட,
தவழ முடியுமெனில்
தவழ்,
எப்படியானாலும் உன் பயணம்
முன்னோக்கி மட்டுமே
தொடரவேண்டும்...!

கொடுப்பது சிறியது என்று
தயங்காதே,
பெறுபவருக்கு அது பெரிது ;
எடுப்பது சிறிது என்று திருடாதே
இழந்தவருக்கு அதுவே பெரியது !

போகும் போதே என்னை
ரசித்து கொண்டே போ,
திரும்பி வரமாட்டேன் உனக்காக
இப்படிக்கு வாழ்க்கை !

நாம் வாழும் வரை
நம்மை யாரும்,
வெறுக்க கூடாது
வாழ்ந்து முடிந்து பின்பு,
நம்மை யாரும்
மறக்க கூடாது
அதுதான் நம் வாழ்வின்
வெற்றி... !

நீ எப்படி வாழனும் என்று
ஆசைப்படுகிறாயோ
அப்படியே வாழ்,
அதை விட்டுவிட்டு
யாருக்காகவும் நீ
இறங்கிப் போகாதே,
உன்னையும்
மாற்றிக்கொள்ளாதே
நிமிர்ந்து நில்... !

தன்னம்பிக்கையை மட்டும்
இழந்துவிடாதே,
இன்றைய தினம்
கடினமாக இருக்கலாம்,
நாளைய தினம் மிக மோசமான
தினமாகவும் இருக்கலாம்,
ஆனால் நாளைய மறுதினம்
நிச்சயம்
பிரகாசமாக இருக்கும்... !

துரோகங்கள் நமக்கு
கற்றுக் கொடுப்பவை
ஒன்று தான்,
சற்றே சுயநலமாய்
இருந்திருக்கலாம் என்று... !

நடக்கும் கால்களில்
எவ்வளவு
வித்தியாசம், ஒன்று
முன்னால்
என்றால் மற்றொன்று
பின்னால்
ஆனால், முன்னால் இருக்கும் கால்
கர்வப்படவும் இல்லை,
பின்னால் இருக்கும் கால்
அவமானப்படவும் இல்லை;
அவைகளுக்குத் தெரியும்
நிமிடத்தில் நிலைமை
மாறும் என்று !

சோகம் மட்டும்
வாழ்க்கை கிடையாது,
சந்தோஷமாகவே எந்நாளும்
வாழ்ந்திடவும் முடியாது,
சிமிட்டும் நம் இமைகள்
ஒரு நொடி இருட்டினால் தான்,
நம்மால் பல நொடி
வெளிச்சத்தில் வாழ முடியும்... !

ஒவ்வொரு தோல்வியும் ஓர்
அனுபவம்,
ஒவ்வொரு இழப்பும் ஒரு
இலாபம்,
ஒவ்வொரு ஏமாற்றமும் ஓர்
எச்சரிக்கை,
ஒவ்வொரு நஷ்டமும் ஒரு
பட்டறிவு,
ஒவ்வொரு காணாமல்
போதலும் ஒரு தேடல் !

பார்க்கக் கண்களைக்
கொடுத்த ஆண்டவன்,
பாராதிருக்க இமைகளையும்
கொடுத்திருக்கிறான்,
இரண்டையும் சரியான
சமயத்தில் பயன்படுத்துபவனே
புத்திசாலி !

நேற்று செய்ய வேண்டியதை
இன்று செய்தால்
சோம்பேறி..!
இன்று செய்ய வேண்டியதை
இன்றே செய்தால்
சுறுசுறுப்பானவர்...!
நாளை செய்ய வேண்டியதை
இன்று செய்தால்
வெற்றியாளர்...!

வாழ
வழியில்லையென்று
புலம்பாதே !
நீ பயணித்துக்
கொண்டிருப்பது தான்
உன் வாழ்க்கையென்று
முன்னேறு...!

நீ பட்ட துன்பத்தை விட
அதில்,
நீ பெற்ற அனுபவமே
சிறந்தது !

விடாமுயற்சியை – கடல் அலைகளிடமும்
கடமைதவறாமையைக் – கதிரவனிடமும்
உத்வேகத்தைக் – காட்டாற்றிடமிருந்தும்
புன் சிரிப்பைப் – பூக்களிடமிருந்தும்
சுறுசுறுப்பை – எறும்புகளிடமிருந்தும்
சேமிப்பைத் – தேனிக்களிடமிருந்தும்
பொறுமையைப் – பூமியிடமிருந்தும்
கருணையைக் – கடவுளிடமும்
கற்றுக்கொள் !

ப. உமாமகேஸ்வரி
முதலாம் ஆண்டு உயிரி தொழில் நுட்பத்துறை

ஏக்கங்கள்

வாழ்க்கை நம்வசம்

ஏக்கங்கள் என் மனதில் ஏராளம் – ஆனால்

ஏமாற்றங்கள் என் வாழ்வில் தாராளம்,

சந்தோசத்திற்கும் எனக்கும் சம்மந்தமில்லை – ஆனால்

என்வாழ்வில் துன்பத்திற்கு பஞ்சமில்லை,

இழந்த இடத்தை பிடித்து விடலாம் என்று நினைத்தேன் – ஆனால்

இழந்த காலத்தை ஒருபோதும் பிடித்துக்

கொள்ளமுடியாது என்று உணர்ந்தேன்,

வீழ்வது அவமானமென்று நினைத்தேன் – ஆனால்

வீழ்ந்தே கிடைப்பதுதான் அவமானம் என்று

கடைசியில் அறிந்தேன்,

ஆயினும் இதெல்லாம் ஒரு நாள் கடந்துபோகும்

என்று காத்திருந்தேன், ஆனால்

எதுவும் கடந்துபோகாது எல்லாம் பழகிபோகும் என்று

கடைசியில்தான் – உணர்ந்தேன்,

இதை அறிந்து நான்போகிறேன் என் வாழ்க்கையின்

வெளிச்சத்தைத் தேடி,

இனி எல்லாம் வரும் என்னை நாடி...!

ய. பவித்ரா

மூன்றாம் ஆண்டு வணிகவியல் பிரிவு : ஆ

கலங்காதே...

ஏ பெண்ணே !

மற்றவர்கள் உன்னை இழிவு

படுத்தும்போது அவர்களையும்,

அதை தட்டிக் கேட்கத் தைரியம்

இன்றி வெட்கமின்றி,

வேடிக்கைப் பார்த்துக்கொண்டு

இருப்போரையும்,

இனி கண் கலங்க வை

பெண்ணே...!

நீ கோழை இல்லை

உன் வலிமைகளால் எளிதில்

வெல்லும் திறன்

கொண்டவள்

இனி கலங்காதே கலங்கவை....!

து. ரஞ்சிதா

பி.ஏ. ஆங்கிலம் மூன்றாம் ஆண்டு

மோதிரத்தின் இரகசியம்

சிறுகதை

மன்னன் ஒருவர் தன் அரசவை அறிஞர்களிடம், நான் எனக்காக ஒரு மோதிரம் செய்யப் போகிறேன். இக்கட்டான கட்டத்தில் படித்தால், எனக்கு உதவக்கூடிய ஒரு சுருக்கமான செய்தியை அதில் வைத்திருக்க விரும்புகிறேன். அப்படி ஒரு செய்தி வேண்டும் என்று கேட்டார். பலமுறை முயன்றும் அரசவை அறிஞர்களால் இக்கட்டான கட்டத்தில் படித்தால் மன்னருக்கு உதவக்கூடிய ஒரு சுருக்கமான செய்தியைக் கண்டு பிடிக்க முடிவில்லை.

மன்னரிடம் ஒரு வயதான வேலையாள் இருந்தார். மன்னர் அவரை ஒரு வேலையாளாகக் கருதவில்லை; வயதின் நிமித்தம் அவரிடம் மிகவும் மரியாதை வைத்திருந்தார். அந்த வயதானவர் மன்னருக்கு உதவ முன் வந்தார். அவருக்கு ஞானி ஒருவர் கொடுத்த செய்தியை மன்னருக்குக் கொடுத்தார். கொடுக்கும்போது இதைப் படிக்க வேண்டாம். மோதிரத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள் எல்லாமே முடிந்து விட்டது; வேறு வழியேயில்லை எனும் சமயத்தில் இதைத் திறந்து பாருங்கள் என்றார்.

அந்த இக்கட்டான கட்டம் வந்தது; நாட்டின் மீது படையெடுப்பு நடந்தது. மன்னர் நாட்டைப் போரில் இழந்து தனது குதிரையில் தப்பித்து ஓடினார். பின்னால் எதிரிப் படையினர் துரத்தி வந்து கொண்டிருந்தனர். அப்போது பாதையும் முடிவுற்றது; வேறு வழியற்று ஒரு மலை முகடுக்கு வந்தார் மன்னர். கீழே பெரும் பள்ளத்தாக்கு, மறுபக்கம் எதிரிகள்.

மன்னருக்கு அப்போது மோதிரத்தின் நினைவு வந்தது. அவர் மோதிரத்தில் வைக்கப்பட்டிருந்த செய்தியை எடுத்தார். அதில் “இதுவும் கடந்து போகும்” என்ற வாசகம் இருந்தது. செய்தியின் படியே எதிரிப் படையினர் கடந்து சென்றுவிட்டனர். மன்னரும் இக்கட்டான கட்டத்தில் இருந்து மீண்டார். பின்னர் தன்னைப் பற்றிப் பெருமையாக உணர்ந்தார்.

மன்னரோடிருந்த அந்த வயதான வேலையாள், இதுவும் சரியான தருணம் அந்த வாசகத்தை திரும்பவும் பாருங்கள் என்றார். மன்னரோ ! என்ன சொல்கிறீர்கள் ? இப்போது நான் வெற்றி பெற்று இருக்கிறேன். மக்கள் கொண்டாடிக் கொண்டிருக்கிறார்கள் நான் இக்கட்டான நிலையில் இல்லையே என்றார்.

அந்த வயதானவர், அந்தச் செய்தி எந்தருணத்திற்கும் ஏற்றது. நீங்கள் தோல்வியுற்ற நிலையில் மட்டுமல்ல, வெற்றி பெற்ற நிலையில் கூட அச்செய்தி மாறாது. நீங்கள் இக்காட்டான நிலையில் இருக்கும்போது மட்டுமல்ல வெற்றியாளராக இருக்கும் நிலையில் கூட அது தேவைதான் என்று கூறினார்.

மன்னர் தன் மோதிரத்தில் இருந்த “இதுவும் கடந்து போகும்” என்ற செய்தியை மீண்டும் படித்தார். மகிழ்ச்சியான வெற்றியான நிலையில் கூட அமைதி அவரை ஆட்கொண்டது. வெற்றியும் தோல்வியும், இன்பமும் துன்பமும், மகிழ்ச்சியும் துன்பமும் கடந்து போகும்.

லோ. சிந்து பிரியா...

முதலாம் ஆண்டு வேதியியல்

மன தைரியம்....

ஒரு ஊரில் ஒரு முனிவர் இருந்தார். அவருக்கு, எல்லோருடைய கடந்த காலம் மற்றும் எதிர் காலத்தை சொல்லக் கூடிய ஆற்றல் இருந்தது. ஊர் மக்கள் எல்லோரும் அந்த முனிவருக்கு அதிக ஆதரவு கொடுத்தார்கள். அந்த ஊரில் உள்ள ஒரு பெண்ணுக்கு மனதில் ஒரு எண்ணம் தோன்றியது அவர் பொய் சொல்கிறாரா ? எல்லோரையும் ஏமாற்றுகிறாரா? என்பதை அறிந்து ஊரில், உள்ள எல்லோரையும் நம்ப வைக்க வேண்டும் என்று அவள் நினைக்கிறாள். அவள் உயிரோடு இருக்கும் ஒரு குட்டிப் பறவையை கையில் வைத்து இருக்கிறாள். அவள் அந்த கையை பின்னாடி மறைத்துக்கொண்டு முனிவரிடம் என் கையில் ஒரு குட்டிப்பறவை இருக்கிறது. அந்த பறவை உயிரோடு இருக்கிறதா? இல்லை இறந்து விட்டதா? என்பதை நீங்கள் சரியாக கூறினால், நான் உங்களை நம்புகிறேன் என்று கூறினாள் அந்த பெண். அந்த பெண்ணின் எண்ணம் என்னவென்றால், அந்த முனிவர் பறவை உயிரோடு தான் இருக்கிறது என்று கூறினால், அந்த பறவையின் கழுத்தை பிடித்து கொன்று விடலாம். உயிரோடு இல்லை என்று கூறினால் அந்தப் பறவையை உயிரோடு காட்டி, எல்லோரையும் நம்பவைக்க வேண்டும் என்று நினைத்தாள். முனிவரிடம் கேட்கிறாள். அந்த முனிவர் கூறுகிறார் அந்த பறவை உயிரோடு இருப்பதும், உயிரைக் கொல்வதும் உன் கையில் தான் உள்ளது என்று முனிவர் கூறுகிறார். அதைக் கேட்ட அந்த பெண்ணால் பதில் பேச முடியவில்லை. இன்றைக்கு நம் ஒவ்வொருவருக்கும் கடவுள் சொல்லக்கூடிய வார்த்தை இதுவாகத்தான் இருக்கும். நம் வாழ்க்கை எப்படி இருக்கும். இப்படியா? எப்படியா? அதுவா? இதுவா? என்பதை எந்த சூழ்நிலையில் கேட்டாலும் கடவுளின் பதில் அது உன் கையில் தான் இருக்கிறது என்று கூறுவார். இங்கு உன்கையில் என்பது நம் எல்லோருடைய உள்ளங்கை இல்லை. நம்மோட முடிவில், தன்னம்பிக்கையில், தேர்ந்தெடுப்பதில்தான் உள்ளது. நம்முடைய வாழ்க்கையில் எது இழந்திருந்தாலும், என்ன செய்திருந்தாலும், என்ன நடந்தாலும் நம் வாழும் வாழ்க்கை நம் கையில் தான் இருக்கிறது. வாழ்க்கையில், பெரிய குழப்பமான தத்துவங்கள் எல்லாம் எதுவும் இல்லை. நடப்பதற்கு முன் திட்டமிடனும், பாதுகாக்க வேண்டும், நடந்த பிறகு மனம் தளராமல் ஏற்றுக் கொள்ளும் மன தைரியம் வேண்டும்.

இதை தான் வள்ளுவர்,

ஊறொரால் உற்றபின் ஒல்காமைஇவ்விரண்டின்
ஆறென்பர் ஆய்ந்தவர் கோள்.

-திருவள்ளுவர்

பொருள்:-

வருமுன் காத்தல், வந்தால் தளராமைஇவ்விரண்டே, அறிஞர் கண்ட வழிகள் என வள்ளுவர் கூறுகிறார்.

ந. தீபிகா
வணிகவியல் அ பிரிவு

பெண் சுதந்திரம்

இதுவும் கடந்து போகும் என்று நினைத்து வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் ஒரு சராசரி பெண் நான். அப்படி தான் வாழ்க்கையும் இருந்தது. படிப்பு வேலை எல்லாமே போராட்டம் தான் எனக்கு சிறுவயதிலே அப்பா இல்லாமல் அம்மாவின் கடின உழைப்பால் ஏதோ கொஞ்சம் படித்தவள். வறுமை காரணமாக வேலை. அப்படி வேலைக்கு சென்று சில வருடங்களுக்கு பிறகு அன்றொரு நாள் எப்போதும் போலவே வீட்டிற்கு திரும்பி வந்து கொண்டிருந்தேன்.

போக்குவரத்து நெரிசல் காரணமாக, அன்று இரவு நேரம் பத்து மணியை கடந்தது. அம்மாவிடம் சீக்கிரம் வந்துருவேனு சொல்லிவிட்டு பேருந்து நிறுத்தத்தில் நின்று கொண்டு இருந்தேன். ஒரு கார் வாடகைக்கு ஒட்டுபவர், என் ஊரை தாண்டி சில கிலோமீட்டர்கள் தொலைவில் தான் அவர் வீடு உள்ளது. ஆனால், பேசியது இல்லை பார்த்துள்ளேன் அவருக்கும் என்னை தெரியும். என்னம்மா இந்த நேரத்தில் இங்க நிக்கிற? என்று கேட்க இல்லனா பஸ் லேட் ஆயிடுச்சு அதான் இங்க நிக்கிறேன். கடைசி பஸ்ஸீக்கு வையிட் பண்ணிட்டு இருக்கேன் அண்ணா என்று கூறினேன். சரி வாம்மா நான் உங்க ஊரை தாண்டி தான் போகனும் நான் இறக்கி விட்டுறேன் என்று அவர் கூறினார்.

வேணாம் அண்ணா, உங்களுக்கு எதுக்கு சிரமம் பஸ் வந்துரும் அண்ணா நீங்க போங்க, நான் பாத்துக்கிறேன் என நான் சொல்ல ஏம்மா நேரம் என்ன ஆச்சு, இந்த நேரத்தில் இங்க தனியா நிக்கலாமா? என்று கூறினார். வாம்மா நம்ம கார்ல பின்னாடி ஏறுமா பத்திரமா வீட்டு முன்னாடியே இறக்கி விட்டுறேன் என்று கூறினார். தெரியாத நபரா இவர் நமக்கு தெரிந்த முகம், நல்ல மனிதர் அவர் கூறுவதும் சரியே, நேரம் நடு இரவை தொட சென்று கொண்டிருந்தது என்ற எண்ணம் என்னுள் இருக்க காரில் ஏறினேன். மெதுவாக பேச்சு கொடுக்க தொடங்கினார். ஏம்மா எங்க வேலை பாக்குற? என்று கேட்க.

துணிக்கடையில் சேல்ஸ் கேள் அண்ணா என்று கூறினேன் திடீரென கார் நின்று ஆஃப் ஆனது. மனதில் திகீர் பயம் ஏற்பட்டது. அவர் ஸ்டார்ட் பண்ணி பார்க்க வண்டி ஸ்டார்ட் ஆகவே இல்லை. அண்ணா என்ன ஆச்சு? ஏன் கார் நின்னுடுச்சு என்று நான் பதட்டத்துடன் கேட்டேன்.

என்ன ஆச்சுனு தெரியலயேமா நீ காருக்குள்ளே இரு. நான் பாத்துக்கிறேன் என்று சொல்லி இறங்கி போனார். காருக்குள் இருப்பதால் ஒரு நிம்மதி இருந்தது. மறு ஒரு கார் பின்னால் வந்தது, அதில் நம்ம ஊருகாரர். நன்கு தெரிந்தவர் ஆயிற்றே நான் இறங்கி என்னை ஏற்றி வந்த கார் காரரிடம், அண்ணா ரொம்ப நன்றி என்று கூறி அந்த காரில் இடம் மாறினாள்.

அக்காரில் செல்லும் போது படபடப்பு அதிகமானது ; அக்கார் காரர் ஒரு நிமிடம்மா என்று கூறி, கை பேசியில் உரையாடினர் ஏன்? என இவள் சிந்திக்க !

கார்காரர் தொடர்ந்து பேச இவளுக்கு சந்தேகம் ஏற்பட்டு, ஒரு நிமிடம் இவள் கார்காரரை கவனிக்க... விஷியம்... அவளை கடத்துவது என அறிந்து இவள் தப்ப முயற்சித்து காரிலிருந்து கார் காரருக்கு, தெரியாமல் இறங்கி இவள் ஓடத் தொடங்கினாள்...

அந்நடு இரவில் பதட்டத்துடன் வீட்டை அடைந்த இவள் தன் தாயை கண்டு மகிழ்ந்தாள். தன் தாயிடம் ஏதும் கூறாமல் உறங்கச் சென்றாள். இச்சமூகத்தில் பெண் சுதந்திரம் இல்லை என உணர்ந்த இவளின் கதையில் இதுவும் கடந்து போகும்.

நா. மாலா
மூன்றாம் ஆண்டு – ஊட்டச்சத்து (ம) உணவு கட்டுபாட்டியல்

கனவும் நினைவும்

மெல்ல மெல்ல
விழி திறப்பாய்,
மெல்லிசையால் சொல் உதிர்ப்பாய்
கொல்லும் உனது புன்னகையில்,
முகச் சளிப்பு சேர்ந்திருந்தால்
சிப்பியினுள் சந்திரனும்
சிக்கியதாய் சிறு சலிப்பு !

ஆயிரம் ஆண்டுகள் ஆனாலும்
துருவிப் படிப்பேனே
எனினும்,
கற்க இயலா அற்புதம் நீ !
பூமி உருண்டை என்பதனால்
வான் பார்க்க யாரும்
புவி தோண்ட
எண்ணியதில்லை,
உன் அழகை
துளைத்து பார்க்க
உளி ஏந்திய
சிறு கண்ணி நான்
யுவன் வேண்டும்... பல யுகம் வேண்டும்
தொடந்து நீளும்,
கனவும்... நினைவும்...
முடிவுமில்லை.... முடியவுமில்லை
முடிசூடிக் கொண்டவள் நீ,
முழுமையாய் எதுவும் பெற்றதில்லை
உன்னை மனம் முடிந்து கொள்கிறேன்
நின்னை மனம் சூடிக் கொள்வேனே!

ஜோதிபிரியா குமார்
மூன்றாம் ஆண்டு உட்டசத்து & உணவு கட்டுபாட்டியில்

தேசிய அளவில
தொற்று நோய் விழிப்புணர்வு

முன்னுரை :

உடல் நலம் என்பது நீண்டகாலமாக உடல் மற்றும் மனம் சார்ந்தாகவும், உடலில் காணப்படும் சமனிலையை பொருத்தும் இருப்பதாகவும் கருதப்படுகிறது. நோய் என்பது பல வகைகளில் கருதப்படுகிறது. மனித மூலம் மற்றும் காற்றின் மூலம் எளிதாக பரவுதாக கூறப்படுகிறது. நம் உடலில் ஒரு குறிப்பிட்ட உறுப்பு அல்லது மண்டலம் பாதிக்கப்பட்டு இருந்தால் அதன் மூலம் நோய்கள் ஏற்படும்.

மனிதர்களில் காணப்படும் பொதுவான நோய்கள் :

நுண்கிருமிகள் மனிதர்களில் அதிகமான நோய்களுக்கு காரணமாக உள்ளன. இந்த கிருமிகள் வைரஸ், பாக்டீரியா, பூஞ்சைகள், புரோட்டோசோவா, தட்டைப்புழுவினங்கள் என பல வகையில் காணப்படுகின்றது. இந்த நோய் உண்டாக்குவது கிருமிகள் நோயூக்கிகள் எனப்படும்.

இது மனிதன் விலங்குகள் மூலம் நோய் தோன்றினால், நுண்ணுயிர்களின் திறன் அவற்றின் மூலம் நோய் உற்பத்தித் தன்மைபெரும்பாலும் தொற்று நோய்கள் ஆக அதிகரிப்பதற்கு காரணமாகும்.

நோய் கிருமிகளால் தோன்றும் நோய்கள் :

கிருமிகளால் பரவும் நோய் கொள்கையை இராபெட் கோச், லூயிஸ் பாஸ்டர் வெளியிட்டனர். ஒரு நுண்ணுயிரி அல்லது நோய் கிருமி மனித உடலுக்குள் நுழைந்து, வேகமாக வளர்ந்து தன் எண்ணிக்கையை பெருக்கி கொள்ளும். இவை நச்சுகளை உற்பத்தி செய்து விருந்தோம்பி நோயினை உண்டாக்குகின்றது. நோயுற்ற உயிரி நோய் அறிகுறிகளை வெளிப்படுத்துகிறது.

பாக்டீரியா உருமாற்றம் :

பாக்டீரியா உருமாற்றம் என்பது மரபுத்தகவல் கொண்ட செல்லமைப்பிழந்த அல்லது செல்லமைப்பு நீக்கப்பட்ட பாக்டீயாவில் ம்ஹிபு–க்கள் ஒரு செல்லில் இருந்து மற்றொரு வகையில் மாற்றுறப்படுகிறது.

இந்நிகழ்ச்சியில் 1928 –ல் இங்கிலாந்து மருத்துவர் அதிகாரியான கிரிப்பின் என்பவர் கண்டுபிடித்தார்.

பாக்டீரியா என்பது நுண்ணோக்கியின் மூலம் மட்டும் காணக்கூடிய ஒரு செல் புரோகேரியோட்டுகள் ஆகும்.

பாக்டீரியா மூலம் பரவும் நோய்கள் :

ஆன்த்ராக்ஸ் :

காரணி : பேசில்லஸ் ஆன்த்ராசில்

தீவிரவாதிகள் இதனை போரில் பயன்படுத்தி, நோயை பரப்பி மனித குலத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்க ஏதுவான கிருமி.

காசநோய் :

காரணி : மைக்கோ பாக்டீரியும் ட்யூபெர் குளோசிஸ்

DOT முறையில் இதனை குணப்படுத்தலாம்.

வயிற்று போக்கு :

காரணி : பல பாக்டீரியாக்கள் இதற்கு காரணியாக உள்ளன (எ.கா) கோலி சிகெல்லா கம்பிலோ பாக்டர், சால்மோனல்ல மற்றும் கொலஸ்டிரியம் ஆகியவை ஆகும்.

டெட்டனஸ் :

காரணி : குளோஸ்ட்ரிடியம்டெட்டனி இந்நோய் பாதிக்கப்பட்டவர் தன்னுடை வாயை திறக்கமுடியாமல் அவரிப்படுவார்கள்.

நியூமோனியா :

காரணி : ஸ்ட்ரெட்டோகோக்கஸ் நியூமோனிய மற்றும் டிலோகோக்கஸ் நியூமோனியே எரித்ரோமைசின், டெட்ராசைக்லின் மற்றும் சல்போனமைட் மருந்துகள் மூலம் இதனை குணப்படுத்தலாம்.

கொரனோ வைரஸ் :

கொரனோவைரஸ் இந்நோய் சீனா நாட்டில் வுஹான் நகரில் இருந்து பரவியது. இந்த வைரஸ் காட்டுப்பூனை, வௌவ்வால் பாம்புகள் சீனா நகரில் உள்ள வுஹான் இறைச்சியின் மூலம் கொரனோ வைரஸ் பரவ தொடங்கியது. பின் சீனா நாட்டில் உள்ள மக்களுக்கு பரவியது. இது காற்றின் மூலம் மனிதர்களுக்கு எளிதில் பரவும் தன்மைகொண்டது. இந்நோய் உயிரினங்களிடமிருந்து மனிதர்களுக்கு பரவியது பின் ஒரு மனிதனிடம் இருந்து மற்றொரு மனிதனிக்கு நோய் பரவியது. இதற்கு COVID –19 என்று பெயர் இடப்பட்டது. கொரனோ வைரஸ் இந்த நோய்க்கு பலலட்சம் பேர்கள் இறந்துபோனர்கள். கொரனோ அறிகுறிகள் இருந்தால், மருந்துவ பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். இந்நோய் நம் இந்தியா நாட்டிலும் பரவியுள்ளது. உலகில் உள்ள பிற நாடுகளான ரஷ்யா, ஐரோப்பா என பல நாடுகளுக்கு கொரனோ வைரஸ் பரவியுள்ளது. இதனை உலக சுகாதர அமைப்பு தெரிவித்துள்ளது. இதற்கு மருந்து கண்டுபிடிக்க பதினொரு மாதங்கள் ஆனாது.

நோய் பரவாமல் தடுக்கும் வழிமுறைகள் :

- கைகளை சுத்தமாக கழுவுதல்
- முககவசம் அணியுதல்
- கூட்டம் கூடாமல் இருத்தல்
- பொது இடங்களில் சமூக இடைவெளி கடைப்பிடித்தல்
- சளி, இருமல், காய்ச்சல் இருந்தால், மருத்துவ பரிசோதனை செய்து கொள்ளுதல்
- கொரனோ நோய் இருந்தால் தனிமைபடுத்திக் கொள்ளுதல்
- நோய்யைப் பற்றி பிறருக்கு விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துதல்

கொரனோ வைரசை ஒழிக்க (இன்றைய தனிமை – நாளைய இனிமை)

முடிவுரை :

நம் உணவு பழக்கம், உடற்பயிற்சி, ஓய்வு மற்றும் அன்றாடம் நாம் செய்யும் வேலைகளை பொறுத்து பாதிப்புகள் ஏற்படுகிறது. நாம் வாழும் காலம் வரை ஆரோக்கியமாகவும் நோய்கள் இல்லமால் வாழ வேண்டும்

நோய்யற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்

பி. சைத்ரா
இரண்டாம் ஆண்டு – மேலாண்மைத்துறை

நாட்டை உலுக்கிய அசூரன்

கடந்த ஆண்டு 2020, மார்ச் மாதத்திலிருந்து கொரோனா என்னும் கொடிய (தீராத) நோய் தமிழகம் (ம) இந்தியாவை தாக்கியது இதைப்பற்றிய கட்டுரையைக் காண்போம் :

கஷ்டங்களும் – கடந்து போகும் :

- கொரோனாவின் தாக்கத்தால் தமிழகம் (ம) இந்தியாவில் **"பொது முடக்கம்"** அமலுக்கு வந்தது.
- இதனால் மக்களுக்கு **பொருளாதார நெருக்கடிகள்** ஏற்பட்டது.
- கூலித்தொழிலாளர்கள் அன்றாட உணவிற்கே மிகவும் கஷ்டப்பட்டனர்.
- மக்களின் அன்றாட வாழ்க்கை பாதிக்கப்பட்டது.
- மக்கள் அனைவரும் வாழ்க்கையை மாற்றும் சூழ்நிலை ஏற்பட்டது.

பயங்கள் நீங்கும் :

கொரோனா நோய் பரவும் முறை மற்றும் நோய்க்கான தடுப்பூசி கண்டறிவதில் உலக நாடுகள் அனைத்தும் **"கண்விழி பிதிங்கி"** நிற்கின்றனர்.

இதனால் மக்கள் அனைவரும் மனவருத்தம், மனக் குழப்பம், மனரிதியான பாதிப்பு மற்றும் பயம் கொண்டுள்ளனர்.

பயங்கள் நீங்கி "கொரோனா இல்லாத உலகை" காண வேண்டும் என்று உறுதி கொள்வோம்.

பயம் நீங்கி நம்மை நாமே பாதுகாப்போம் !

இயல்பு நிலைக்கு நமது நாடு திரும்பும் :

தற்போது நமது மாநிலம் (ம) நாட்டில் கொரோனாவின் தாக்கம் சற்று குறைந்து வந்த நிலையில், நமது மாநிலத்தில் (தமிழ்நாடு) கல்லூரிகள், பள்ளிகள், தியேட்டர்கள் (ம) இரயில், பேருந்து பயணங்கள் சற்று இயல்பு நிலைக்கு நம்மை மாற்றியுள்ளது. வருங்காலம் (அ) வரும் நாட்களில் சற்று என்ற நிலை மாறி, முழுமையாக நமது நாடு இயல்பு நிலைக்கு திரும்ப அனைவரும் ஒத்துழைப்பு அளிக்க வேண்டும்.

உறுதி வேண்டும் ! உறுதி வேண்டும் :

அனைவரும் மனஉறுதி கொள்ள வேண்டும். கொரோனாவிலிருந்து அனைவரும் அதாவது, நமது நாடு (ம) மாநிலம் கூடிய விரைவில் மீண்டு வரும் என **"மன உறுதி கொள்வோம்"**

உறுதி கொள்வோம் !

உறுதி கொள்வோம் !

மன உறுதி கொள்வோம் !

தடுப்பூசி – நம்பிக்கை வேண்டும் :

இன்றளவிலும் கொரோனாவிற்கான தடுப்பூசி கண்டறியப்படவில்லை

தடுப்பூசி கண்டறிவதில் மருத்துவர்கள் (ம) அறிஞர்கள் முழு ஈடுபாடு காட்டி வருகின்றனர்.

மக்கள் **தடுப்பூசி கண்டறிவதில் தாமதம்** ஏற்படுவதால் பயம் கொண்டுள்ளனர்.

மக்கள் பயம் நீங்கி, மருத்துவர்கள் மற்றும் அறிஞர்கள் மீது நம்பிக்கை கொள்ள வேண்டும்.

நம்பிக்கை கொள்வோம்

நம் உலகை நம்வசம் கொள்வோம்....

மருத்துவ துறை – சுகாதார துறை :

மருத்துவ துறையினர் மற்றும் சுகாதார துறையினர் தமது உயிரைப்பற்றி சிறிதும் எண்ணாமல், அச்சமிருந்தும் தமது சேவை மனப்பான்மைக்காக சேவை செய்தனர்.

மருத்துவ (ம) சுகாதார துறையினர் அவர்களுடைய உறவினர்கள் (ம) குடும்பத்தை பிரிந்து சேவைகளை செய்துள்ளனர்.

மருத்துவ (ம) சுகாதார துறையினரின் உழைப்பு (அ) சேவைகளுக்கு நாம் – நன்றி தெரிவிக்க வேண்டும்.

அதற்கு மாறாக, அச்சம் (ம) வெறுப்பை அவர்களிடம் வெளிப்படுத்துவது மிகவும் தவறான செயல்பாடாகும்.

இறைவனுக்கு இணையாக
மருத்துவ (மற்றும்) சுகாதாரதுறையினரை
மதிப்போம் !

தனித்திரு ! விழித்திரு !

வீட்டிலிரு ! விழிப்போடு இரு !

முகக் கவசம் உயிர்க்கவசம் !

சமூக இடைவெளியை பின்பற்று !

பாதுகாப்பான வாழ்வைப் பெறுவோம் !

கோ. திரிஷா.
முதலாம் ஆண்டு வணிகவியல் பிரிவு – ஆ

தேடலின் சுகம்

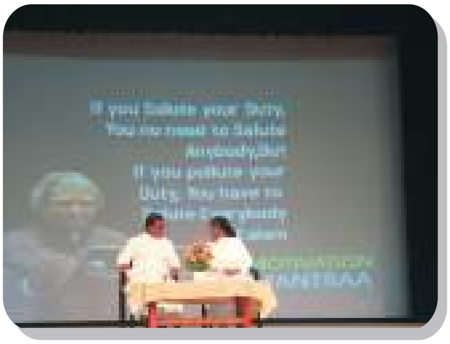
செல்லும் பாதையில்
நிறைவாய் செய்ய வேண்டிய
செயல்கள்,
நிறைய இருக்கும் குறைகள்
பற்றி சிந்திக்காதே,
தோல்வி பயத்தில் தயங்கி
நிற்பதை விட
துணிந்து தோற்று நிற்பது
அழகானது !
வெற்றி உன்னை எல்லோருக்கும்
அறிமுகம் செய்யும்,
தோல்வி எல்லோரையும் உனக்கு
அறிமுகம் செய்யும்,
முயற்சி செய்ய தயங்காதே
முயலும் போது உன்னை
முட்களும் முத்தமிடும்.... !
கடினமான வாழ்க்கை என்று கலங்காதே
அங்கே தான், நம் வாழ்வை உயர்த்தும்
சந்தர்ப்பங்கள் ஒளிந்திருக்கும் ;
வாழ்வில் நீ வெற்றி பெரும் போதெல்லாம்
தோல்வி உன் நினைவில் வந்தால் உன்னை
வெல்ல யாராலும் முடியாது ..!
நம்பிக்கை என்பது வெற்றியோடு வரும் ஆனால்,
வெற்றி என்பது நம்பிக்கை உள்ளவரிடம்
மட்டும் தான் வரும்... !
எட்டிப் பிடிக்கும் தூரத்தில் வெற்றி
இல்லை அதை விட்டுவிடும் எண்ணத்தில்
நானும் இல்லை ;
கஷ்டங்கள் மட்டும் இல்லையென்றால்
போராடும் எண்ணமே நமக்கு இல்லாமல்
போய்விடும்
வாழ நினைப்பவனுக்கு வானம் கூட
வாயிற் படி தான்.... !
உன் மனம் ஒன்றே உன்னை வீழ்த்தக்
கூடிய ஒரே ஆயுதம் ; அது தெளிவாக
இருக்கும் வரையில் நீ ஒருவராலும்
வீழ்த்தப்படுவதில்லை !

சுமைகளை கண்டு நீ துவண்டு விடாதே
இந்த உலகத்தை சுமக்கும் பூமியே
உன் காலடியில் தான் !
உங்கள் பாதையே நீங்களே தேர்ந்தெடுங்கள்
ஏனெனில், வேறு எவராலும் உங்கள்
கால்களைக் கொண்டு நடக்க முடியாது
உன்னால் சாதிக்க இயலாத காரியம்
என்று எதுவும் இருப்பதாக ஒருபோதும்
நினைக்காதே !
எதுவும் இல்லாத போது சமாளிக்கும்
திறமையும்,
எல்லாம் உள்ளபோது நீ நடந்து கொள்ளும்
முறையும் ,
வெற்றியை தீர்மானிக்கிறது... !
விழுவதெல்லாம் எழுவதற்குத்தானே தவிர
அழுவதற்காக அல்ல,
மனமிருந்தால் கதிரவனும் உன்
கையினுள்ளே !
காத்திருக்கிறேன் கனவுகளோடு,
வாய்ப்புகள் வாயில் சேருமோ ?
மறைவில் இருக்கிறேன் முன்னேறி பாய்ந்து
இலக்கை அடைந்திட,
சிறகுகள் இருந்தும் சிறை பட்டு கிடைக்காதே !
உனக்கு சிறகுண்டு என சொல்ல இங்கே
யாரும் இல்லை,
உன் சிறகுகளை விரிக்க நீயே கற்றுக்கொள் !
நீ உன் சிறகுகளை விரிக்க
கற்றுக் கொண்டால்,
உன் சிறகுகளை நசுக்க ஆயிரம் எதிரிகள்
வருவார்கள்
ஆனால், அவர்கள் உன்னிடம்
நெருங்கும் முன்பே உன் சிறகுகளை விசிறி
பறந்து மேல போவீர்,
அந்த வானம் உனக்கு அங்கே காத்து கிடக்கிறது
உனக்கான தேடலை தொடர்ந்து பயணம் செய் ;
எல்லைகள் இல்லாமல் தேடு ! இடை விடாமல் தேடு !
ஒரு நாள் உன் இலக்கு உனக்கு வசப்படும் !
அன்று உன் தேடலின் சுகம் அறிவாய் !!!

சு. அம்பிகா
முதலாம் ஆண்டு உயிரி தொழில்நுட்பவியல்

Science Expo

Consumer Club



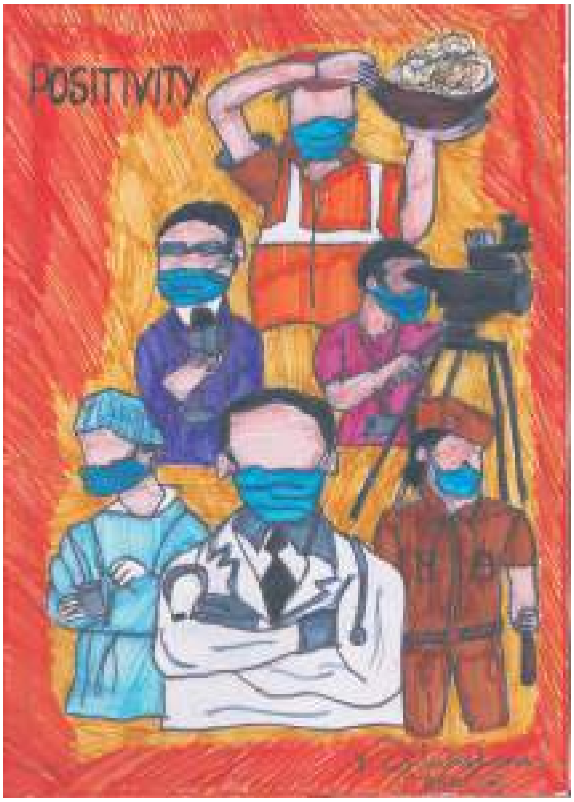
College Activities

Parent Teacher Meet

NSS, RRC & YRC

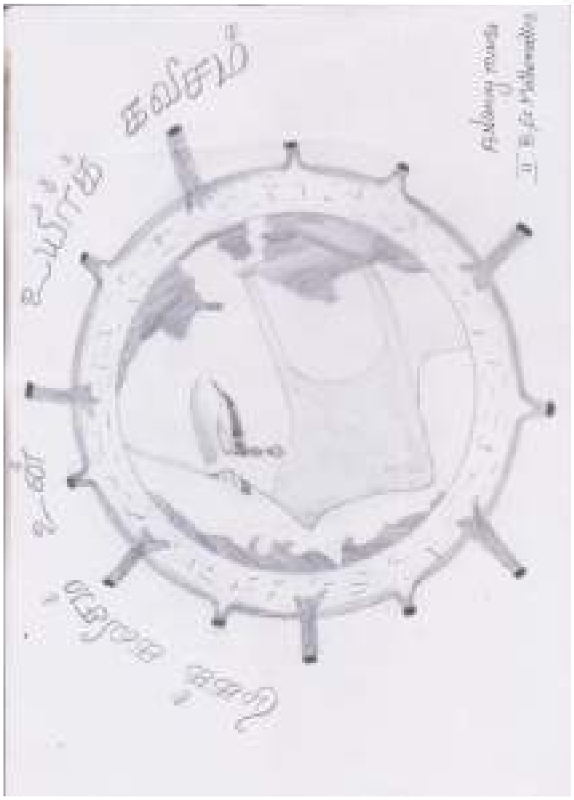
Placement

AESTHETICA

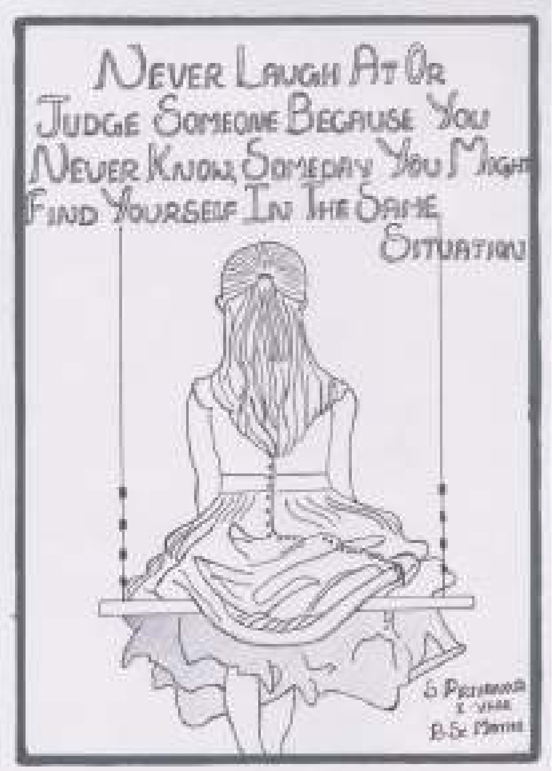

POSITIVITY

SALUTE TO
CORONA FIGHTERS

KAVYA.M



If you want to fly,
give up
everything ..... that
weighs you down
By:

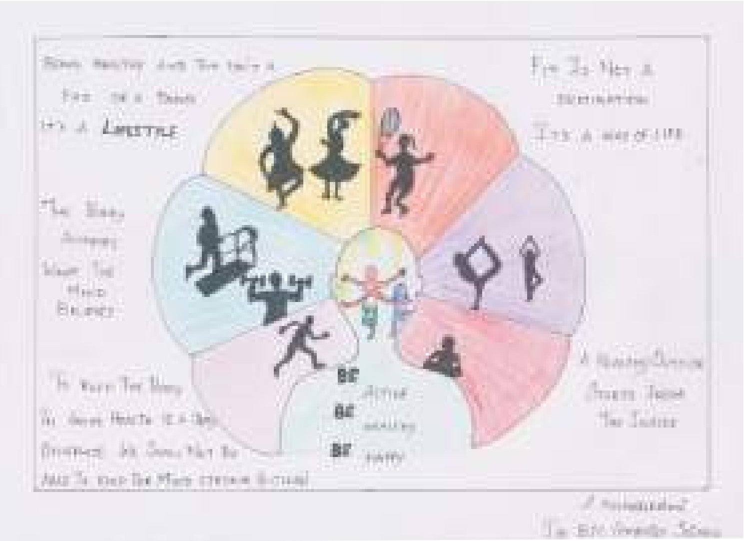

NEVER LAUGH AT OR JUDGE SOMEONE BECAUSE YOU NEVER KNOW, SOMEDAY YOU MIGHT FIND YOURSELF IN THE SAME SITUATION

YOU'RE AMAZING, DO YOU KNOW THAT EVERYONE WANTS TO BE LIKE YOU. YOU ARE THE ESSENCE OF COOL. CHRIST, PEOPLE GET TATTOOS OF YOU!
WHAT FALCONS THINK
Think Positive

Stop The Spread
For You! For Them! For Us!
Victory Begins At Home

CORONAVIRUS
TAMIL NADU
COVID-19

Best
Comes
Hardest
Climb

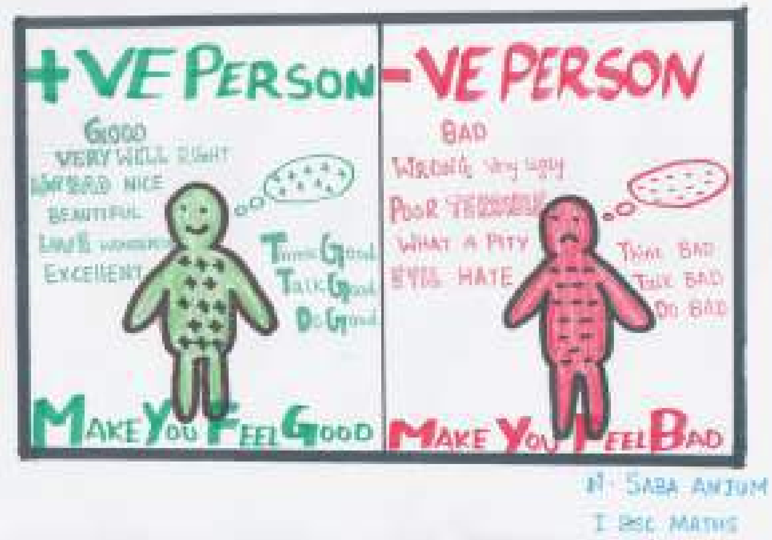

Lifestyle
BE ACTIVE
BE HEALTHY
BE HAPPY

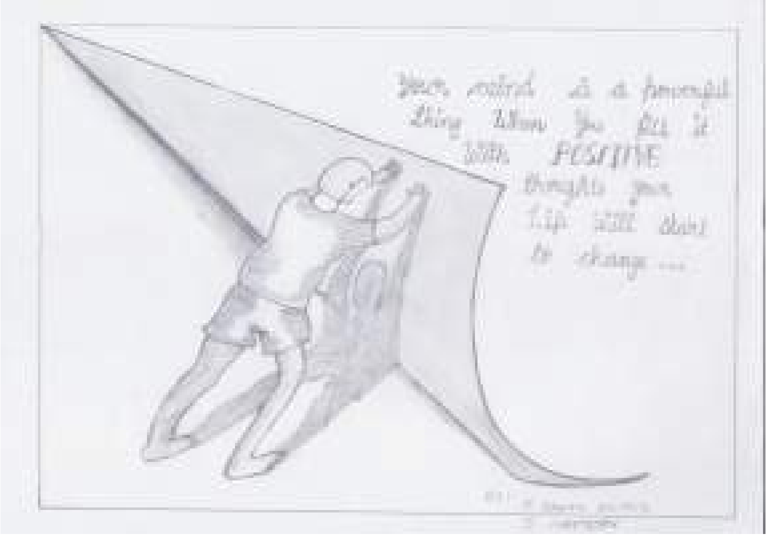
Time flies
but
you are the Pilot

HALF FILLED I CAN LIVE
STAY POSITIVE

Overcoming Depression

"A DROP OF WATER IS
WORTH MORE THAN A
SACK OF GOLD TO A
THIRSTY MAN!
KAVYA M


+VE PERSON
GOOD
VERY WELL RIGHT
AWSOME NICE
BEAUTIFUL
WONDERFUL
EXCELLENT
THINK GOOD
TALK GOOD
DO GOOD
MAKE YOU FEEL GOOD
-VE PERSON
BAD
WRONG
POOR
WHAT A PITY
EVIL HATE
THINK BAD
TALK BAD
DO BAD
MAKE YOU FEEL BAD
SABA ANJUM
I BSC MATHS

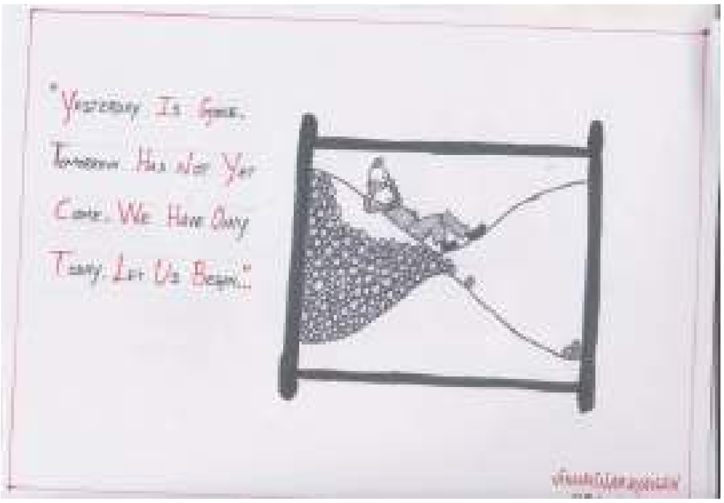

Your mind is a powerful thing when you fill it with POSITIVE thoughts your life will start to change...

REMEMBER THAT THE REASON YOU'RE DOING THIS IS TO MAKE YOUR LIFE BETTER.
BE POSITIVE YOU CAN DO ANYTHING

DON'T TELL ME THE MOON

POSITIVITY

Focus on where you want to go
not on what you
Fear....


"Yesterday Is Gone.
Tomorrow Has Not Yet
Come. We Have Only
Today. Let Us Begin.."

Overcoming Depression

You're
Prettier
when
You're
happy

Every Successful Person Has
A Painful Story
Every Painful Story Has
A Successful Ending
Accept the
Pain & Get
Ready for the
Success

If You Don't Like
Something Change It; If You
Can't Change It, Change the
Way You think About It...

POSITIVITY...
CORONA
FIGHTERS

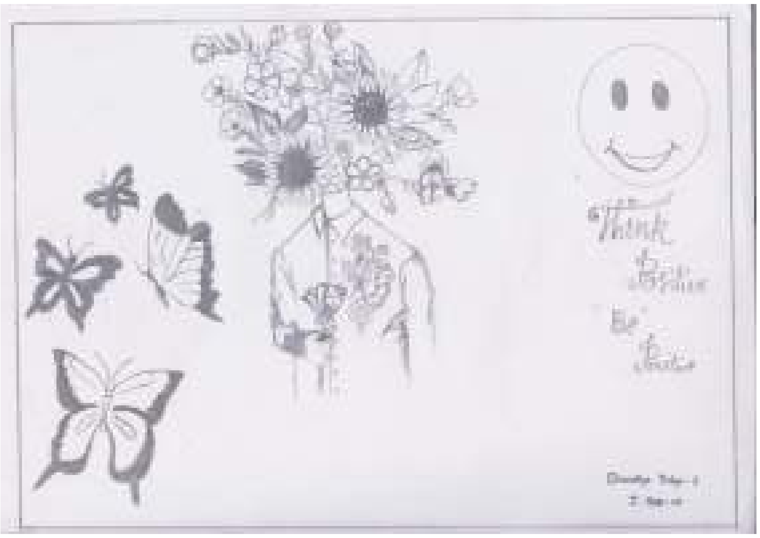
YOUR MIND IS A GARDEN
YOUR THOUGHTS ARE THE SEEDS
YOU CAN GROW FLOWER OR
YOU CAN GROW WEEDS...
BSC-C.S

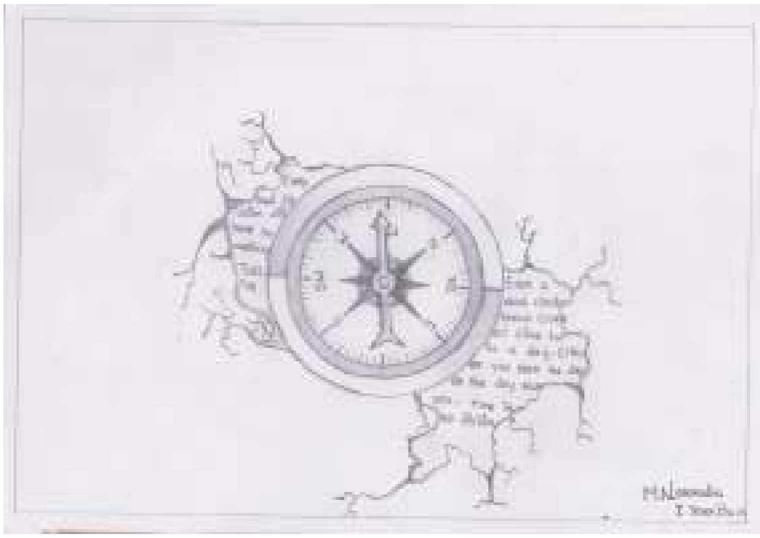
Get Ready To
Fly
Your Journey
Is Just
Beginning

DONT PANIC
WASH YOUR
NO TOUCHY

BE LIKE A TREE

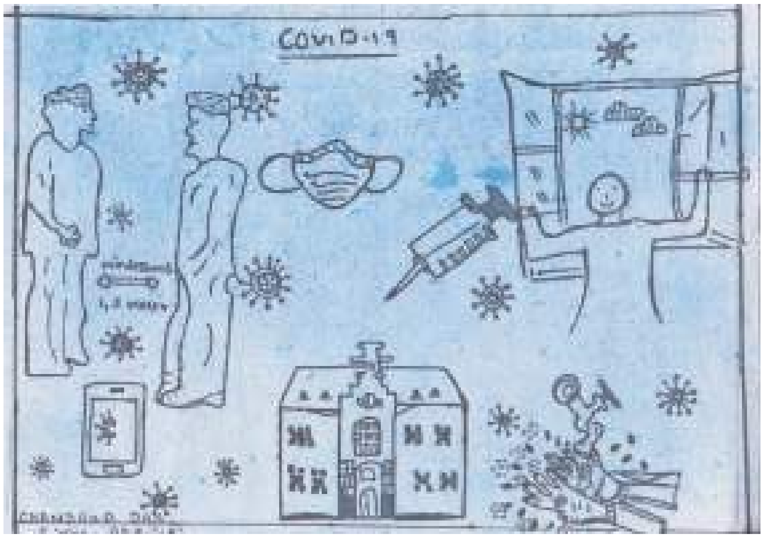
EAT HEALTHY
STAY HEALTHY

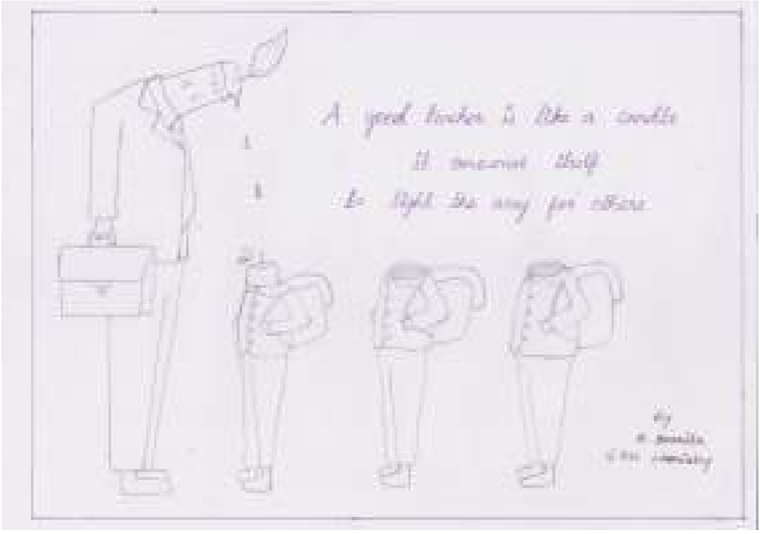

Think
Be

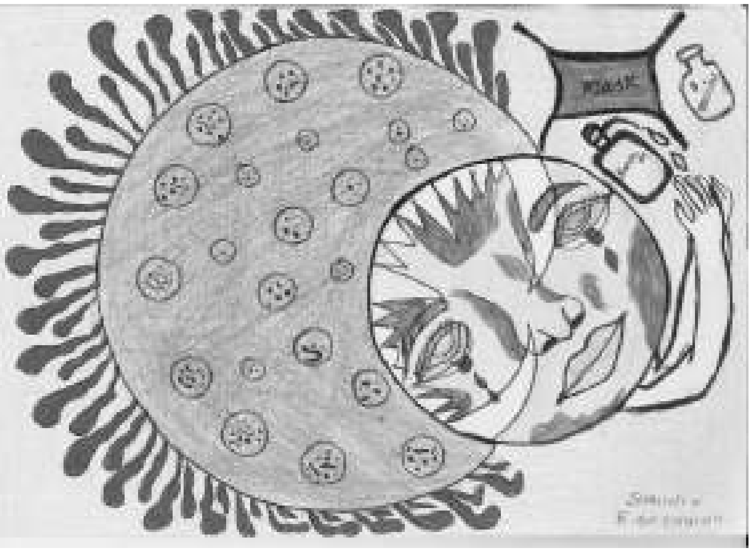


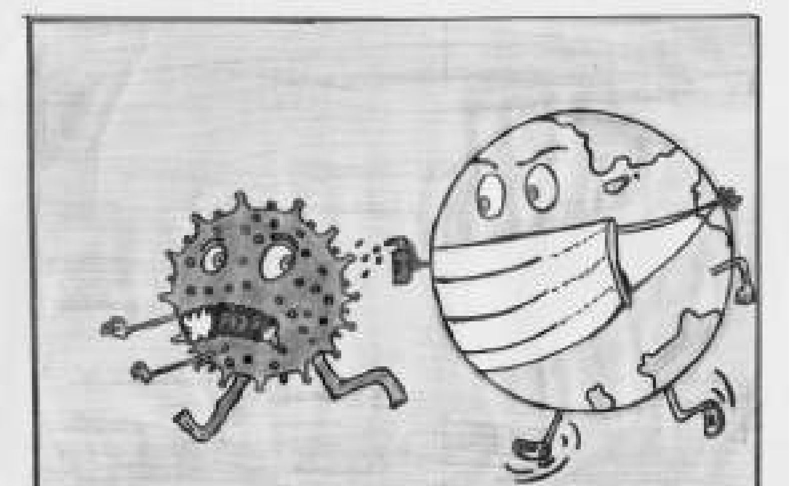
START THINKING POSITIVE
Which Step have You Reached Today?

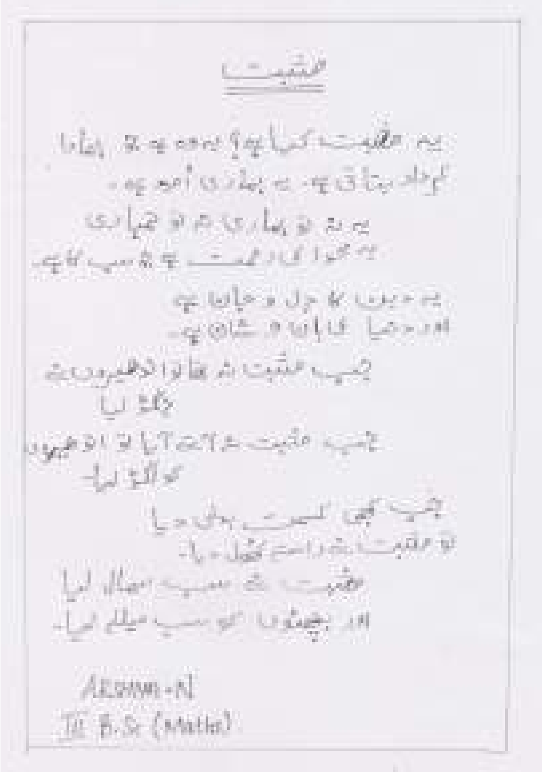
TODAY'S SOCIETY
HELP!

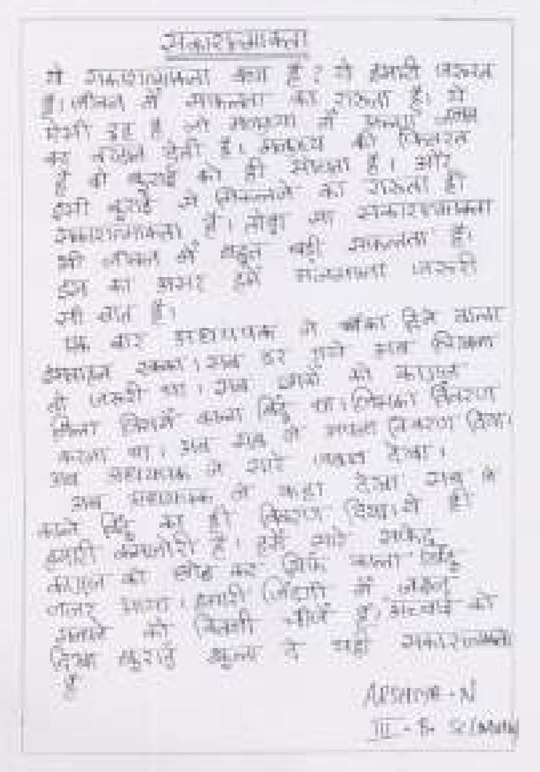

COVID-19

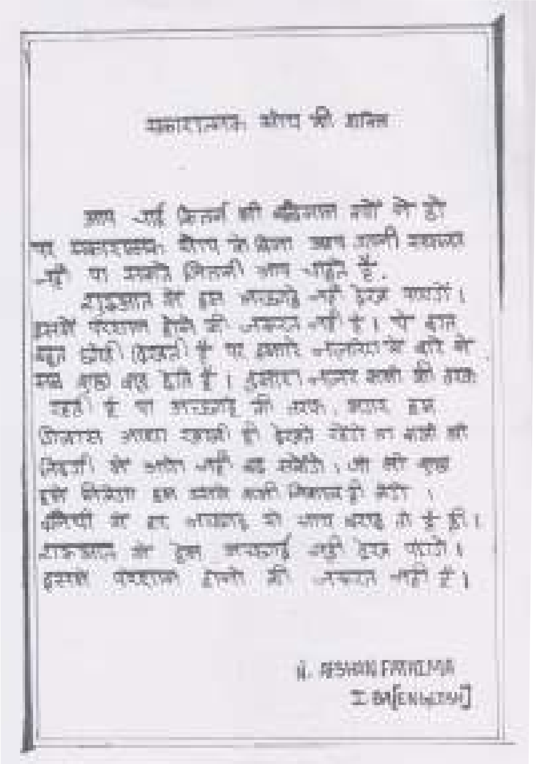

A good teacher is like a candle
It consumes itself
to light the way for others


MASK









मंज़िल
Khushi

BE Positive
DON'T
stress,
DO YOUR BEST
FORGET
THE
REST
M. AFIYA
AFSHAN
I BSc CS

HOPE

anchors
the
soul

Hebrews 6:19

✆ 04344 - 274453, 9894905338

✉ stjoseph.college10@gmail.com

www.stjosephcollege.edu.in