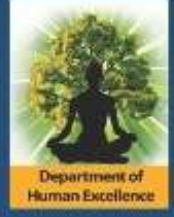




என்.ஜி.எம். கல்லூரி
பொள்ளாச்சி



பணிசார்ந்த விழுமியங்கள்



மனிதவள மாண்புத் துறை

பொருளடக்கம்

	பக்கம்
1. தொழில் தர்மமும் மேன்மையும்	7
2. செயல் விளைவு நீதி	13
3. கால மேலாண்மை	19
4. அறிவு(IQ), உணர்வு(EQ), ஆன்மீக(SQ) அளவுகள்	25
5. தொழில்முனைவோரின் நெறிமுறைகள்	31
6. தலைமைப் பண்புகள்	36
7. வாழ்க்கைத் தர மேம்பாடு	44
8. மன ஆற்றல் பெருக்கம்	51
9. முழு ஈடுபாட்டுடன் கூடிய செயல்	56
10. (A) தவம் III - துரியாதீதத் தவம்	61
(B) சூரியநமஸ்காரம்	66

7. வாழ்க்கைத் தர மேம்பாடு

P. பத்மா,
உதவிப் பேராசிரியர்,
மனிதவள மாண்புத்துறை,
என்.ஜி. எம். கல்லூரி, பொள்ளாச்சி.

பிரபஞ்சம் எனும் நந்தவனத்தில் இறுதியாகப் பூத்த மலர்களே மனிதர்கள் என்பார் தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள். “அரிது அரிது மானிடராய்ப் பிறத்தல் அரிது” என்றார் அவ்வைப் பிராட்டி. உடலாலே அமைப்புச் சிறப்பும், மனத்தாலே ஆற்றல் சிறப்பும் ஒன்றிணைந்து அறிவின் திறமாக வெளிப்படுபவனே மனிதன்.

” எல்லையற்ற தெய்வீகத்தின்
பங்குதாரர் நீங்கள் என்கிறார்”
சுவாமி விவேகானந்தர்

மாணவர்களாகிய உங்கள் அனைவருக்கும் சுடர்மிகு அறிவு இயற்கையிலேயே உள்ளது. அச்சுடரை தூண்டும் வழி அறிந்து பயன்பெற்று மாநிலம் பயனுற நீங்கள் வல்லமை பெறல் வேண்டும். இக்கல்வியின் மூலம் உங்கள் உடல்நலம், மனவளம் மற்றும் அறநெறிப் பண்புகள் வளர்ந்து சமுதாயத்தில் முழுமையான மனிதர்களாக வாழ்க்கைத் தரத்தில் உயர்ந்து மாண்புமிக்கவர்களாக நீங்கள் வாழவேண்டும்.

மாணவர்கள் தங்கள் செயல் திறனாலும் அறிவின் நுட்பத்தாலும், காலம், இடம், சூழ்நிலைத் தேவை இவற்றிற்கேட்ப இயற்கை வளங்களை வாழ்வின் வளமாக உருமாற்றி அனுபவித்து மகிழும் பேராற்றல் பெறவேண்டும். வாழ்க்கை என்பது பிறப்புக்கும், இறப்புக்கும் இடையே உள்ள பயணம். இந்த வாழ்க்கைப் பயணத்தில் கல்வி கற்றல் என்பது ஒரு நிகழ்ச்சியாக அமைகிறது.

எது பயன் தரும் கல்வி? :

காலம் காலமாகத் தோன்றிய அறிஞர் பெருமக்கள் கல்வியைப் பற்றி எத்தனையோ விளக்கங்களை சொல்லிச் சென்றுள்ளனர். “ஒருவர் கற்கும் கல்வியானது அவரது வாழ்நாள் முழுமைக்கும் பயன்படுமேயானால் அதற்குப் பெயர் தான் கல்வி” என்கிறார், விவேகானந்தர்.

“வெறும் அறிவையும் திறமையையும் தந்து வாழ்க்கையை வெற்றிபெறச் செய்வது மட்டுமல்ல கல்வியின் நோக்கம், அது பிறருடன் ஒத்து வாழ நம்மைப் பக்குவப்படுத்தி, வாழ்க்கையை வளம் பெறச் செய்வதாகவும் இருக்கவேண்டும்” என்கிறார் டாக்டர் எஸ்.ராதாகிருஷ்ணன்.

“எழுத்தறிவு, தொழிலறிவு, இயற்கைத் தத்துவ அறிவு, ஒழுக்கப் பழக்கங்கள் இவை உணர்த்தும் முறையே கல்வி இலவசமாய் கல்விதனை எங்கெங்கும் பிறக்கின்ற உலகம் குழந்தைகட்டு ஊட்டும் முறையே முதல் தேவை.” என்கிறார் வேதாத்திரி மகரிஷி

மாணவப் பருவம் :

மனித வாழ்வில் மாணவப் பருவம் என்பது மிகவும் மதிப்புடையது ஆகும். அறிவையும், ஆற்றலையும் உயர்த்திக்கொள்ளும் காலமுமாகும். வயதிற்கும், அறிவிற்கும், கடமைக்கும் இணைப்புக்காட்டி முன்னோர்கள் மனித வாழ்க்கையை நான்கு வகைகளாகப் பிரித்துக் கூறியுள்ளனர். அவை

1. பிரம்மச்சர்யம் என்னும் இளமை நோன்புக்காலம்.
2. கிரகஸ்தம் என்னும் இல்லறம்.
3. வானப்பிரஸ்தம் அல்லது வனப்பிரஸ்தம் என்னும் அகத்தவம்.
4. சந்யாசம் என்னும் தொண்டு.

இவை நான்கையும் ஒன்றன் பின் ஒன்றாக முறையோடு பயிற்சி செய்வதற்காக வேறுபடுத்தியும், வரிசைப்படுத்தியும் முன்னோர்கள் கூறியுள்ளனர். வாழ்வின் அந்தந்தக் காலத்திலே பொறுப்பேற்ற ஒவ்வொருவரும் இந்நான்கு பண்பாடுகளையும் மனித வாழ்வோடு இணைந்த செயல்களாக்கி வாழ்ந்திருந்திருந்தால் சமுதாயத்திற்கு நலம் விளைந்திருக்கும். நாமும் தற்போது நலமான சமுதாயத்தில் வாழ்ந்து கொண்டிருப்போம்.

மேலே கூறப்பட்டுள்ள நான்கு பிரிவுகளில் இளமை நோன்பு என்பதைப் பயிலும் காலம் தான் மாணவப்பருவம். மனிதன் சிறப்புற, வாழ்வில் வளம் பெற மாணவப் பருவமே ஏற்றதோர் பயிற்சிக்காலம் ஆகும். நலவாழ்வின் இன்றியமையாத தேவைகளாக பின்வரும் நான்கு தன்மைகள் அமைகின்றன.

1. எழுத்தறிவு :

கருத்துகளை வெளிப்படுத்த மொழிவழிக் கல்வி

2. தொழிலறிவு :

திறமைகளை வெளிப்படுத்த உழைப்புக் கல்வி

3. இயற்கைத் தத்துவ அறிவு :

செயல் விளைவு நியதிகளை அறிந்து கொள்ள இறையுணர்வுக் கல்வி

4. ஒழுக்க பழக்கங்கள் :

பண்பு நலன்களை வளர்த்துக் கொள்ள அறநெறிக் கல்வி. இந்த நான்கும் இணைந்த கல்வியே முழுமையான கல்வி எனலாம்.

இவற்றைப் பயின்று கொள்ள வேண்டிய பொருத்தமான, இன்றியமையாத காலம் மாணவப் பருவமே. மாணவப் பருவத்தில் இந்த நான்கு கல்விகளையும் கற்கின்றவர் கடைசிக் காலம் வரை மனநிறைவுடனும் அமைதியுடனும் வாழமுடியும். எழுத்தறிவு, தொழிலறிவு ஆகிய

இரண்டும் தற்காலத்தில் விரிவான முறைகளில் எல்லாப் பள்ளிகளிலும், கல்லூரிகளிலும் பாடங்களாகக் கற்றுத்தரப்படுகின்றன. இயற்கைத்தத்துவ அறிவும், செம்மையான வாழ்க்கைக்கு ஏற்ற ஒழுக்க பழக்கங்களும் வழக்கங்களும், குணநலன்களும், உயர்ந்த பண்பாடுகளும், அக நோக்குத் தவத்தால் மட்டுமே கிட்டும்.

மாணவர்களுக்குப் படிப்பில் மனம் நிலைக்க, ஒவ்வொரு துறையிலும் ஆழ்ந்து பொருள் உணர, அவற்றை நினைவில் வைத்துக்கொள்ள, போதிய மனவலிமை, கூர்மை, நுண்மை ஆகியவை அகநோக்குத்தவம் என்கின்ற மனப்பயிற்சியினால் கிடைக்கின்றன.

தவம் என்றால் தன்னையறிதல், மனத்தை அறிதல், மனத்தின் அடித்தளத்தில் இருப்பாக உள்ள அறிவை அறிதல். உடல், உயிர், மனம், மெய்ப்பொருள் எனும் தெய்வம் ஆகிய நான்கின் நிலைகளையும் இவை ஒன்றோடொன்று இணைந்துள்ள உறவுகளையும் தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்ளும் போதுதான் ஒருவர் விஞ்ஞானக் கல்வியில் எந்தப் பகுதியிலும் சிறந்து விளங்க முடியும். அக நோக்குத்தவப் பயிற்சியினால் மறை பொருளான நான்கு நிலைகளையும் தான் உணர்வது மெய்ஞானம் ஆகும். இல்லை என்று மறுத்துக்கூற முடியாதனவும், இருக்கின்றன என்று எடுத்துக்காட்ட முடியாதனவும் தான் மறைபொருட்கள். தெய்வம், உயிர், மனம், அறிவு, ஆகியவையே மறைபொருட்கள் எனப்படும். மறைபொருட்களை உணர்ந்த மெய்ஞான அறிவுடன் கூடிய விஞ்ஞானம் தான் வெற்றியளிக்க முடியும்.

உயர் இலக்கை அடைவதற்கான வழிமுறைகள் :

''ஓர் உயரிய இலட்சியத்தை எடுத்துக்கொள்! அதை உன் உள்ளத்தில் பாயவிடு! நாடி நரம்புகளில் ஓடவிடு! அதைப்பற்றியே சிந்தித்திரு! கனவுகளிலும், நினைவுகளிலும் அது வந்து வந்து செல்லட்டும். அதைப்பற்றியே பேசிக்கொண்டிரு! வெற்றிகிட்டும் வரை ஓயாதே விரைந்து செயல்படு'' என்றார் விவேகானந்தர்.

இலட்சியத்தின் முக்கியத்துவம் :

அவசியத் தேவை இருந்தால் தான் நியாயமாக ஆசை வரும். ஆசை வந்தால் தான் இலட்சியம் வரும். இலட்சியம் வந்து விட்டால் திட்டம் பிறக்கும். திட்டமிட்டுவிட்டால் முயற்சிவரும். விடா முயற்சி செய்தால் கடின உழைப்பாகும். கடின உழைப்பு இருந்தால் வெற்றி வரும். வெற்றியைத்தக்க வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது நம் கடமை!

மாணவர்களை இருவகையாக பிரிக்கலாம் :

1. இலட்சியமுள்ள மாணவர்கள்
2. இலட்சியமற்ற மாணவர்கள்

இலட்சியமுள்ள மாணவர்கள் படிப்பிலும், வாழ்விலும் எளிதாக வெற்றி பெறுகிறார்கள். இலட்சியமற்ற மாணவர்கள் எதிலும் அலட்சியத்துடன் இருந்து துன்பமடைகிறார்கள். இதை ஓர் எளிய உதாரணத்தின் மூலம் அறியலாம். காட்டுக் குதிரைக்கும், பந்தயக் குதிரைக்கும்

போட்டி வைத்தால் எது ஜெயிக்கும்? பந்தயக்குதிரை தான். ஏன் தெரியுமா? பந்தயக் குதிரைக்குத் தான் செல்ல வேண்டிய இலக்கு மற்றும் செல்ல வேண்டிய பாதை தெரியும். எனவே அந்த இலக்கை நோக்கி சரியான பாதையில் தனது முழு ஆற்றலையும், பயிற்சியினால் கிடைத்த திறமையையும் பயன்படுத்தி நம்பிக்கையுடன் ஓடி வெற்றிபெறும். ஆனால் காட்டுக்குதிரைக்குத் தான் செல்ல வேண்டிய இலக்கு தெரியாது. எனவே, வேகமாகவும் அலட்சியமாகவும் பல திசைகளில் பாயும், குதிக்கும், கீழே விழுந்தும் புரளும், ஆற்றலை வீணடிக்கும் தோல்வி அடையும். எனவே நாம் இங்கும் பாடம் கற்கவேண்டியது பந்தயக் குதிரையிடமே! மாணவர்கள் தங்கள் வாழ்வில் வெற்றிபெற குறிக்கோள் தேவை.

நீண்ட காலக் குறிக்கோள் :

ஐந்து ஆண்டுகள் அல்லது பத்து ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு நீங்கள் என்னவாக ஆக வேண்டும் என்ன செய்து கொண்டிருக்க வேண்டும் என்று ஒரு நோட்டில் குறித்துக் கொள்ளுங்கள். அதை அடைவதற்கு உங்களுடைய செயல்திட்டத்தையும் தயாரித்துக் குறித்துக் கொள்ளுங்கள். அதன்படி செயல்படுங்கள். செயல்திட்டத்தின் முன்னேற்றத்தை அவ்வப்போது குறித்துக் கொண்டு வாருங்கள்.

உங்களது லட்சியத்தை நோக்கிய சரியான பாதையில் சென்று கொண்டிருக்கிறீர்களா? என்று பாரபட்சமின்றி மதிப்பீடு செய்யுங்கள். அந்த மதிப்பீட்டின் அடிப்படையில், தேவையானால், தேவையான சிறிய மாற்றங்களை அவ்வப்போது செய்து கொள்ளுங்கள், நடைமுறைக்கும், சூழ்நிலைக்கும் ஒத்து வராத இறுக்கமான திட்டம் செயல் திறனைக் குறைக்கும், மனந்தளரச் செய்யும் அதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

1. எண்ணத்தை எழுதுங்கள்
2. திட்டமிடுங்கள்
3. செயல்படுங்கள்

“விதைத்தவன் உறங்கிவிடலாம். விதைகள் உறங்காது. எண்ணியவன் உறங்கிவிடலாம். எண்ணங்கள் உறங்காது” என்றார் ஓர் அறிஞர். நீங்கள் எண்ணிய எண்ணம் ஆழ் மனத்தில் பதிந்து விட்டால், நீங்கள் உங்கள் தகுதியை உயர்த்திக் கொண்டு விட்டால் எண்ணியது நடக்கும். வெற்றி நிச்சயம்!

குறுகிய காலக் குறிக்கோள் :

மலைக்கோட்டை உச்சிக்குச் செல்ல வேண்டுமென்றால் படிப்படியாகத்தான் ஏறிச்செல்ல முடியும். அதைப்போல குறுகிய கால குறிக்கோள்களை படிப்படியாக அடைந்துதான் நீண்டகாலக் குறிக்கோளை அடையமுடியும். ஒவ்வொரு நாளும் குறிக்கோளுடன் படிக்க வேண்டும். காலை எழுந்ததும் அன்று படிக்க வேண்டியவை எவை, எவை என்று தனித்தனியே குறித்துக் கொள்ள வேண்டும். அவற்றைத் தனியாக ஒரு நோட்டுப் புத்தகம் போட்டு எழுதுவது மிகவும் முக்கியம். அந்த நோட்டிற்கு தினசரி வேலைக் குறிப்பேடு என்று பெயர் வைத்துக் கொள்ளவும்.

எழுதியபடி வரிசையாக காலை நேரத்தில் படித்து வரவேண்டும். இரவு தூங்கப் போவதற்கு முன் தினசரி வேலைக் குறிப்பேட்டைச் சரிபார்த்து செய்யாமல் விட்டதை அடுத்த நாளிலோ அல்லது அந்த வாரத்திற்குள்ளோ முடிந்து விட வேண்டும். இயன்ற வரை எந்தப் பணியையும் தள்ளிப் போடாமல் செய்யப் பழக வேண்டும். இந்த பயிற்சி லட்சியக் குறியீடு நோக்கிச் செல்லும் உங்கள் பயணத்தை அது சுலபமாக்கும்.

மாணவர்களே! நீங்கள் ஒவ்வொரு வாரத்திலும் இத்தனை அத்தியாயங்கள் இந்த பாடத்தில் படித்துவிட வேண்டும் என்று குறிக்கோளுடன் படியுங்கள். உற்சாகத்துடன் படியுங்கள். உதாரணமாக தட்டு முழுவதும் உணவிருந்தாலும் கவளம் கவளமாகத்தானே சாப்பிடுகிறோம். அதுபோல, எவ்வளவு பெரிய வேலையையும் சிறிது சிறிதாகப் பிரித்துத் திட்டமிட்டுச் செய்தால் விரைவாகவும் நிறைவாகவும் செய்ய முடியும் என்பதை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

மன உறுதி :

இவ்வலகில் செய்யப்பட்ட அனைத்து சாதனைகளும் கண்டுபிடிப்புகளும் (உதாரணமாக மின்சாரம், தொலை பேசி, விமானம், வானொலி, கணினி போன்றவை) முதலில் முடியாது என்றே மற்றவர்களால் கேலி பேசப்பட்டவை தான். ஆனால் சாதனையாளர்களின் மன உறுதிக்கு முன் மற்றவர்களின் கேலிப்பேச்சுகள் எடுபடவில்லை. தேசப்பிதா காந்திஜியின் மன உறுதிதான் நமக்குச் சதந்திரம் வாங்கித் தந்தது. எனவே, உங்கள் மன உறுதியை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்!

மன உறுதிக்கு மனப்பயிற்சி :

நீங்கள் முதல் மதிப்பெண் பெற உறுதியாகத் தீர்மானித்துவிட்டால், முதலில் செய்ய வேண்டியது என்ன தெரியுமா? நீங்கள் எந்த நிலையில் இருக்கிறீர்களோ அந்த நிலையிலிருந்து அடுத்து நிலைக்கு உயர முயற்சியும், பயிற்சியும் முறையாகச் செய்ய வேண்டும்.

மாணவர்களைப் பொதுவாக பிரிக்கும் முறைகள் :

1. சராசரிக்கும் கீழுள்ள மாணவர்கள்
2. சராசரி மாணவர்கள்
3. சராசரிக்கும் மேலுள்ள மாணவர்கள் என மூன்று வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

சராசரிக்கும் மேலுள்ள மாணவர்களாக முதலில் அனைவரும் வர வேண்டும். அதன்பிறகு முதல் மதிப்பெண் பெற முயற்சி செய்ய வேண்டும். இவை எவ்வாறு செய்வது? உதாரணமாக நீங்கள் 60 சதவீதம் ஒரு பாடத்தில் சென்ற தேர்வில் வாங்கினால் அடுத்த தேர்வில் 70 சதவீதத்திற்குக் குறையாமல் வாங்கும் குறிக்கோளுடன் படிக்க வேண்டும். வாங்கிய

பிறகு அதற்கடுத்த தேர்வில் 80 சதவீதத்திற்குக் மேல் வாங்கும் குறிக்கோளுடன் படிக்க வேண்டும். இவ்வாறே படித்து வந்தால் நூற்றுக்கு நூறு சதவீத மதிப்பெண்கள் பெற முடியும்.

”ஓர் முக்கிய நோக்கத்தை இலக்காக கொண்டால், உங்கள் எண்ணங்களே தடைகளை உடைக்கும். உங்கள் மனமே எல்லைகளைக் கடக்கும். உங்களுக்குள்ளே புதிய உலகம் பிறக்கும்” என்றார் பதஞ்சலி முனிவர். எனவே நியாயமான தேவைகளை (சமுதாயாயத் தேவைகள் உட்பட) நிறைவேற்ற ஆசைபடுங்கள். அந்த ஆசைதான், ஒரு சிறந்த இலட்சியத்தைக் குறிக்கோளாக அடைய முதல் தூண்டுதல் இலட்சியத்தை அடைவதையே முழு நேரத் தொழிலாக நினை. இலட்சியத்தை அடையத்தக்க பாதையைத் தேர்ந்தெடு. தக்க துணை கொள். தக்க பயிற்சியை மேற்கொள்.

குறுக்கோளை அடையும் வழியில் தான் செல்கிறோமா? என்று, அவ்வப்போது திரும்பிப்பார், இல்லையெனில் மாற்றிக்கொள். முதலில் குறுகிய குறிக்கோள்களைத் தடையின்றி அடைய முயற்சி செய். பெரிய குறிக்கோள்களை அடைய எளிதாக இருக்கும்.

மலையில் உள்ள மரம், எந்தச் சூழ்நிலையிலும் சலனமின்றி பாறைகளுக்கிடையேயும் தன் வேர்களை ஊன்றச் செய்வது போல உனது குறிக்கோளை அடைய எந்தச் சூழ்நிலையையும் தடைக்கல்லாக நினைக்காதே. உனது குறிக்கோள் உனக்கும் சமுதாயத்திற்கும் பயனுள்ளதாக இருக்க வேண்டும் என்பதே இன்றியமையாதது.

வாழ்க்கைத் தரம் :

மனித மேம்பாட்டுச் சுட்டெண் (ம.மே.சு), அல்லது மனித வளர்ச்சிச் சுட்டெண் (Human Development Index, HDI) என்பது ஐக்கிய நாடுகள் அவையினால் ஒரு நாட்டில் வாழும் மாந்தர்களின் வாழ்க்கை வளத்தை அளவிடும் ஓர் எண்ணாகும். இது ஒரு நாட்டில் வாழும் மக்களின் ஆயுள் எதிர்பார்ப்பு, எழுத்தறிவு, அவர்கள் பெறும் கல்வி, வாழ்க்கைத்தரம், மற்றும் சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலையின் தரம், தனிநபர் வருமானம், குழந்தைகள் உரிமை, ஆண் - பெண் உரிமைகள், அறமுறைகள், முதியோர் பராமரிப்பு போன்ற பல்வேறு அளவுகோல்களை உள்வாங்கி ஐக்கிய நாடுகள் அவையினால் பல நாடுகளுக்கும் சில தன்னாட்சி நிலப்பகுதிகளுக்கும் கணித்து அடையப்படும் அளவீடாகும். 2019 ஆம் ஆண்டின் ஐக்கிய நாடுகளின் மனித வளர்ச்சித் திட்ட அறிக்கையின்படி, இந்தியா 129 -ஆவது இடத்தில் உள்ளது.

பண்பாடு, ஆன்மீகம், குறித்த புரிதல்கள் மாணவர்களுக்குத் தேவை. வாழ்வில் வெற்றிபெறத் தேவையான தகுதிகளையும், திறமைகளையும் மாணவர்கள் வளர்த்துக்கொண்டு குறிக்கோள்களை அடையப் பாடுபடவேண்டும். அதற்கு யோகப்பயிற்சிகள் துணையாக நிற்கும் வாழ்வில் நாம் பெறும் வெற்றி நமக்கு மகிழ்ச்சியையும் மனநிறைவையும் தந்து நம் வாழ்க்கைத் தரம் உயர வழி செய்யும்.

நிறைவுரை :

மானுட மதிப்புகள் மனிதனின் வாழ்க்கைத்தரம் உயர வழிசெய்யும். மதிப்புகள் நிறைந்த மகத்தான வாழ்க்கைக்கு ஏற்றுக்கொள்ளுதல், புரிந்துகொள்ளுதல், எதற்கும் தயாராக இருத்தல், சமநிலையில் வாழ்தல், அமைதியில் வாழ்தல், கருணை காட்டுதல், சுதந்திரமாகச் செயல்படுதல், நன்றியுடன் இருத்தல், பணிவு காட்டுதல், அறிவைத் தேடுதல், புதுமை செய்தல், தலைமைப்பண்பு பெறுதல், குறிக்கோளுடன்வாழ்தல், பொறுப்பை உணருதல், சேவை செய்தல், அன்பு காட்டுதல் ஆகிய தன்மைகளை வளர்த்துக்கொண்டு செயல்பட்டால் உங்கள் மதிப்பு உயரும். மேலும், உரிய முறையில் உரிய தகுதிகளோடும், திறமைகளோடும் குறிக்கோள்களை நோக்கிச் செயல்பட்டு உங்கள் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்திக் கொள்வீர்களாக!





“Today more than ever before, life must be characterized by a sense of Universal responsibility, not only nation to nation and human to human, but also human to other forms of life.” - The Dalai Lama



என்.ஜி.எம். கல்லூரி
பொள்ளாச்சி

ISBN 978-93-87009-30-1

