PUBLIC LIBRARY

ISSN 1391-9504

விஜய்

Vijey விஜய்

01.04.2015 - மலர் 12, இதழ் 05

விண்வெளியில் 'செல்ஃ்பி'

விலை ரூபா 15/-

காது, மூக்கு தொண்டை நோய்கள்

பரீட்சையின் போது பதற்றம் வேண்டாம்!

சிங்கப்பூரின் தந்தை: லீ குவான் யூ

மாணவர்களுக்கான அறிவுசார் வாரப்பத்திரிகை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

1) படத்தில் இலக்கமிடப்பட்டுள்ளவற்றுக்குப் பொருத்தமான சொற்களை அடைப்புக்குள் இருந்து தெரிவுசெய்து எழுதுக.

சிறுமி, பந்து, பூஞ்செடி, சிறுவன், பலூன், புத்தகப்பை

1. .... 2. ....
3. .... 4. ....
5. .... 6. ....

2) இங்கிருக்கும் சிறுவர்கள் ஒரே வகுப்பில் படிப்பவர்கள். வகுப்பறையிலும் ஒன்றாகவே அமர்ந்திருப்பார்கள். இவர்கள் நால்வரும் உற்ற .... ஆவர்.

1. எதிரிகள் 2. நண்பர்கள் 3. சிறுவர்கள்

1) பியானோ கற்றுக்கொள்ள ஜோனுக்கு இரண்டு (செக்கன்கள்/ வருடங்கள்) ஆகின.

2) வருடமொன்றில் சுமார் மூன்று (மாதங்களுக்கு/ மணித்தியாலங்களுக்கு) குளிர் காலம் நிலவுகின்றது.

3) அமந்தா தினமும் இரண்டு (மணித்தியாலங்கள்/ நாட்கள்) நடைப்பயிற்சி செய்வாள்.

4) டொம் இரண்டு (நிமிடங்களில்/ மணித்தியாலங்களில்) பாதணியைக் கழற்றிவிட்டான்.

5) சமன் தனது நண்பர்கள் வரும் வரை சுமார் பதினைந்து (செக்கன்கள்/நிமிடங்கள்) கால்பந்து விளையாடினான்.

1) மரத்திற்குப் பின்னால் இருந்து எட்டிப் பார்க்கும் விலங்கு எது?

1. முயல் 2. மான் 3. யானை

2) மரத்தைக் கொத்திக் கொண்டிருப்பது எது?

1. கிளி 2. காகம் 3. மரங்கொத்தி

3) நீர்நிலையில் பூத்திருக்கும் பூ வகை;

1. தாமரை
2. ரோஜா
3. மல்லிகை

4) இந்தக் காட்டுக்குள்ளே, விரித்த குடைபோன்ற தோற்றத்தில் முளைத்திருப் பவை;

1. செடிகள்
2. காளான்கள்
3. தாமரை இலைகள்

1) A தொகுதியிலுள்ள வட்டங்களின் நிறங்கள் யாவை?

....

(A)

(B)

(C)

2) B தொகுதியில் உள்ளவற்றில், பல்வேறுபட்ட விலங்குகளைக் கண்டுகளிக்கக்கூடிய இடத்தைக் குறிப்பிடுக.

....

3) C தொகுதியில் உள்ளவற்றில் காலில் அணியக்கூடியதில் '✓' அடையாளமிட்டுக் காட்டுக.

- ஜீநு

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

விஜய் Vijey
விஜய நியூஸ்பேப்பர்ஸ் லிமிட்டெட்
08, ஹுனுப்பிட்டிய குறுக்கு வீதி,
கொழும்பு - 02
தொலைபேசி: 2479653,
மின்னஞ்சல்: vijey@wijeya.lk
ஃபெக்ஸ்: 011-2479652

சிங்கப்பூரின் தந்தை: லீ குவான் யூ

'சிங்கப்பூரின் தந்தை' என போற்றப்படும் 'லீ குவான் யூ', கடந்த மார்ச் மாதம் 23 ஆம் திகதி தனது 91 ஆவது வயதில் உடல் நலக்குறைவால் காலமானார். இவரது இறுதிக் கிரியைகள் கடந்த 29 ஆம் திகதி அரச மரியாதையுடன் இடம்பெற்றன.

பிறப்பும் அரசியல் பிரவேசமும்

1923 ஆம் ஆண்டு செப்டெம்பர் 16 ஆம் திகதி சிங்கப்பூரில் பிறந்த லீ குவான் யூ, நவீன 'சிங்கப்பூரின் சிற்பி' என்றும் 'சிங்கப்பூரின் தந்தை' என்றும் அந்நாட்டு மக்களால் போற்றப்படுபவர் ஆவார். 1949 இல் கேம்ப்ரிட்ஜ் ஃபிட்ஸ்வில்லியம் கொலேஜில் சட்டக்கல்வி பயின்றார். 1954 இல் தனது தோழர்களுடன் இணைந்து தொடங்கிய 'மக்கள் செயல் கட்சி'யின் பொதுச் செயலாளர் ஆனார். 1959 இல் அந்தக் கட்சி சார்பாக தேர்தலில் போட்டியிட்ட லீ, அமோக வெற்றி பெற்று, சுயாட்சி பெற்ற சிங்கப்பூரின் முதலாவது பிரதமராகப் பதவி ஏற்றார்.

சிங்கப்பூரின் விடுதலை

இருபதாம் நூற்றாண்டில் சுதந்திர சிங்கப்பூரின் வரலாற்றைத் தொடங்கி வைத்த லீ குவான் யூ அவர்கள்,

லீயின் அரசியல் பிரவேசத்தின்போது...

ஆங்கிலேய அரசாங்கத்திடமிருந்து சிங்கப்பூர் சுதந்திரம் பெறுவதற்கு முக்கிய காரணமாக இருந்தார். 1963 இல் மலேசிய ஃபெடரேஷனில் சிங்கப்பூரை இணைக்கப் பாடுபட்டார். 1965 ஒகஸ்ட் 7 இல் மலேசியாவிடமிருந்து சிங்கப்பூர் பிரிய ஒப்பந்தம் ஏற்படக் காரணமாக இருந்தார். அதனை அடுத்து, 1965 ஒகஸ்ட் 9 ஆம் திகதி சுயாட்சி பெற்ற சிங்கப்பூரை 'சிங்கப்பூர் குடியரசு' எனப் பிரகடனப்படுத்தினார்.

மறைந்த லீ குவான் யூவின் பூதவுடலுக்கு அஞ்சலி செலுத்தும் சிங்கப்பூர் ஜனாதிபதியும் அவரது பாரியாரும் (வலமிருந்து இடமாக இரண்டாவது, மூன்றாவது). இவர்களுடன் தற்போதைய பிரதமரும் லீயின் மகனுமாகிய லீ சியென் லூங்கும் அவரது பாரியாரும் காணப்படுகின்றனர்.

உலகின் நீண்டகால பிரதமர்

1959 முதல் 1990 வரை தொடர்ந்து பிரதமர் பதவியில் இருந்த இவர், உலகின் நீண்ட காலப் பிரதமர் என்ற சிறப்பையும் பெற்றார். தனது 31 வருட கால ஆட்சிக் காலத்தில், இவர் நவீன சிங்கப்பூருக்கான கட்டமைப்பு வசதிகளுக்கு வித்திட்டதோடு, இவரது ஆட்சிக்காலத்திலேயே அதுவரை துறைமுக நகரமாக அறியப்பட்ட சிங்கப்பூர், பிரம்மிக்கும் வகையில் வர்த்தக நகரமாக மாற்றப்பட்டது. அத்துடன், முழு சிங்கப்பூர் நாட்டையும் தரம் உயர்த்திய பெருமையும் இவருக்கே உரியது.

லீயின் முயற்சிகளும் திட்டங்களும்

லீ குவான் யூ, சுத்தத்தை அதிகம் விரும்பியவர் ஆவார். தான் பிரதமராக பதவி வகித்த காலங்களில், ஆயிரக்கணக்கான தொண்டர் ஊழியர்களுடன் இணைந்து, சிங்கப்பூர் நகரத்தினை சுத்தம் செய்யும் பணியில்

தமது தேச பிதாவுக்கு கண்ணீர் அஞ்சலி செலுத்தும் நாட்டு மக்களில் சிலர்

ஈடுபட்டார். இன்று, சிங்கப்பூர் நகரம் தூய்மையாக இருப்பதன் பின்னணியில் இவரது முயற்சியே உள்ளது.

ஆரம்ப காலத்தில், சிங்கப்பூர் எதிர்நோக்கியிருந்த முக்கிய, சிக்கலான பிரச்சினைகளில் ஒன்றுதான் குடியிருப்புக்கள் தொடர்பான பிரச்சினை. இதனை கருத்தில் கொண்டு 'அனைவருக்கும் வீடு' என்பதை தனது லட்சியமாகக் கொண்டிருந்த லீ, தான் பிரதமராக பதவி வகித்ததை அடுத்து, ஐந்தே ஆண்டுகளுக்குள் 54 ஆயிரம் குடியிருப்புக்களை உருவாக்கினார். இதனால், சிங்கப்பூரில் வசிக்கும் 82 சதவீத மக்கள் குடியிருப்பு வசதிகளைப் பெற்றனர்.

பலமிக்க ராணுவத்தைக் கொண்ட நாடாக சிங்கப்பூரை மாற்றிய பெருமையும் இவரையே சாரும். அத்துடன், அரசியல்வாதிகள் முறையற்ற வகையில் சொத்துக்குவிப்பதைத் தடுக்க புலனாய்வு விசாரணை மையம் ஒன்றை ஏற்படுத்தியதோடு,குற்றமிழைத்த அரசியல்வாதிகள் இதனூடாக தண்டனைக்குட்படுத்தப்பட்டனர். இவ்வாறு பல்வேறு திட்டங்களையும் லீ குவான் யூ தனது பதவிக் காலத்தில் முன்னெடுத்திருந்தார்.

முக்கிய அரசியல்வாதி

லீ குவான் யூ, 1990 இல் பிரதமர் ஆட்சியில் இருந்து விலகிய பின்னரும் சிங்கப்பூரின் மிக முக்கியமான அரசியல்வாதியாக திகழ்ந்தார். 2004 முதல் 2011 வரை மதியுரை அமைச்சர் பதவியை வகித்து வந்தார். இவருக்கு இரு மகன்மாரும் ஒரு மகளும் உள்ளனர். மூத்த மகன் லீ சியென் லூங், சிங்கப்பூரின் தற்போதைய பிரதமர் ஆவார்.

தமிழ் FM வானொலியில்
வார நாட்களில் மாலை 3 மணி முதல் 5 மணி வரை
'ஆறாம் அறிவு' நிகழ்ச்சி கேளுங்கள்...
விஜய் சந்தா பரிசைப் பெறுங்கள்...!
விஜய் Vijey
த தமிழ் fm

தகவல்கள், விஞ்ஞான விளக்கங்கள், கேள்விகள்,
கணிதப் புதிர்கள் - இன்னும் பல சுவையான
அம்சங்களோடு - ஆறாம் அறிவு!
தமிழ் FM ▶ வன்னி 99.5 FM, யாழ்ப்பாணம் 99.7 FM
நாடு முழுவதும் 107.8 FM
இணையத்தில்: www.tamilfm.lk

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மாஞ்சோலை மர்மங்கள்! 07

இரத்தப் பலி

ஜெ.விபாகர்

இதுவரை...

ராகேஷும் வினோத்தும் மர்ம வீட்டிற்குள் நுழையும்போது திவாகரைச் சந்தித்தனர். அவனும் வீடு பற்றிய மர்மங்கள் சிலவற்றைக் கூறினான். பின்னர் அவனிடமிருந்து விடைபெற்று வீடு நோக்கி செல்கையில், சித்தனைக் கண்டனர்.

இனி...

"கவனமாக இருங்கள்... ஆபத்து! நாளை முதல் ரத்தப் பலி..." என்று கூறியவாறு வேறெங்கேயோ பார்த்தபடி நடந்து போனான் சித்தன். 'என்ன பலி? எங்கே உங்களுக்கு அது எப்படித் தெரியும்?' என்றெல்லாம் எத்தனையோ கேள்விகள் இருந்தும் கேட்கத் துணிவில்லாமல் தயங்கினான் வினோத். சித்தன் போன பின்னர், "என்னடா...? பலி என்கிறார்... என்ன பலி? எதைப் பற்றி சொல்கிறார்...?" என்று வினோத்திடம் கேட்டான் ராகேஷ்.

"தெரியவில்லை... அது சரி, எதற்கு எங்களிடம் இதையெல்லாம் சொல்கிறான்...?" வினோத்தின் இந்த கேள்வியால், ராகேஷின் அச்சம் மேலும் அதிகமானது. அவன் மனதினுள் யோசிக்க ஆரம்பித்தான்.

எங்களிடம் மட்டும்தான் சொல்கிறானா...? இல்லை கண்ணில் படுபவர்கள் எல்லோரிடமும் இப்படித்தான் உளறுகிறானா? அப்படி என்றால் பரவாயில்லை. இல்லையென்றால்...! நினைக்கும்போதே வயிறு கலங்கியது. இப்படியாக ராகேஷ் மனதினுள் யோசித்துக்கொண்டிருக்க, வினோத் மறுபடி பேச்சை ஆரம்பித்தான். "எங்களை சுற்றி என்னவோ நடக்குது... கண்டுபிடிக்கணும்"

"ஐயோ...! எங்களுக்கு ஏன் தேவையில்லாத வேலை? அதுதான் போலீஸ் இருக்கே..."

வினோத்துக்கு கொஞ்சம் கோபம் வந்தது. ராகேஷைப் பார்த்து, "ஏன் ஆரம்பத்திலிருந்தே நீ பயப்படுகிறாய்...? அந்தப் பத்திரிகை செய்தி வாசித்ததில் இருந்தே நீ இப்படித்தான். என்ன காரணம்...? சொல்லு..." என்று கடுமையாகக் கேட்டான்.

நீண்டநேரம் வினோத் கேட்ட பிறகு, ஒருவாறு தயங்கித் தயங்கி ராகேஷ் இதுவரை வினோத்திடம் சொல்லாமல் மறைத்த உண்மையை சொன்னான்.

"அது... வந்து... ராஜாவைக் கொன்றவர்களுடைய பரம்பரை பழி வாங்கப்படும் என்றுதானே எல்லோரும் சொல்கிறார்கள்..." என்று இழுத்தான் ராகேஷ்.

"ஆம்... அதற்கு...?"

"எனக்கு ஏற்கனவே ஒரு சந்தேகம் இருந்தது. அந்த பத்திரிகை செய்தியை வாசித்த போதும் நான் அதை நினைத்துத்தான் கொஞ்சம் பயந்தேன். நான் தாத்தாவிடமும் கேட்டேன். அப்போதுதான் என் சந்தேகம் உறுதி ஆனது"

"என்ன...? என்ன விஷயம்...?"

"உங்கள் குடும்பமும் அந்தப் பரம்பரை தானாம்...!" வினோத்துக்கு தூக்கி வாரிப் போட்டது. ஆரம்பத்தில் இருந்தே ராகேஷ் பயம் கொண்டு, தன்னையும் இதிலிருந்து விலகி நிற்க சொன்னதற்கான காரணம் இப்போதுதான் புரிந்தது.

ராகேஷ் சொன்னது, வினோத்தின் மனதில் அப்படியே ஒலித்துக்கொண்டிருந்தது. அவன் அதை சற்றும் எதிர்பார்க்கவில்லை. சிறு வயதில் அப்பா நிறையப் பழைய கதைகள், அதுவும் அரசர் காலத்துக் கதைகள் சொல்லியிருக்கிறார். ஆனால், அவனும் மன்னரைக் கொன்றவர்களின் பரம்பரைதான் என்று யாரும் சொன்னதாக ஞாபகம் இல்லை. ராகேஷிடமிருந்து விடை பெற்று, வினோத் வீடு சென்றான்.

"ஆம். அப்படித்தான் அப்பா சொல்வார்..." என்று மிக சாதாரணமாக சொல்லிவிட்டார் வினோத்தின் தாய். ஆனால், வினோத்துக்கோ இது ஒரு பெரிய விடயமாகத் தெரிந்தது. அப்படி என்றால், அந்தப் புத்தகம் என் கையில் கிடைத்தது, சித்தன் திரும்பத் திரும்ப என்னை நோக்கி வந்தது, அந்த நெருப்பு... எல்லாமே ஏதோ நடக்கப்போகிறது என்பதற்கான அறிகுறிகள் தானா...? முதல் பலி நான்தானா...?

வினோத்தின் இதயம் திக் திக் என அடித்துக்கொண்டது. அவன் கேள்விப்பட்டதை திவ்யாவிடமும் கூறினான். அப்படியே இந்த யோசனைகளுடன் உறங்கச் சென்றான் வினோத். அன்று இரவு வினோத் ஒரு கனவு கண்டான். ராஜா உடையில் ஒருவர் வாளுடன் வருவது போலவும், அவர் யாரையோ துரத்திக்கொண்டு சென்று வெட்டுவது போலவும்...

திடுக்கிட்டு எழுந்தான் வினோத். ஆறு மணி ஆகியிருந்தது. படுக்கையிலேயே உட்கார்ந்துகொண்டு யோசித்தான். அவனை சுற்றி நடப்பது எல்லாமே குழப்பமாக இருந்தது. அதிகாலையில் கண்ட கனவு பலிக்கும் என்று சொல்வார்களே... அந்த புராண நம்பிக்கை உண்மையிலேயே பலித்துவிடுமா...? நேற்று அந்த சித்தன் "பலி! ரத்தப் பலி!" என்று சொன்னது அவன் காதில் ஒலித்துக்கொண்டே இருந்தது.

அவன் எதிர்பார்த்த செய்தி, அவன் காதுகளை வந்தடைய நீண்ட நேரம் ஆகவில்லை. காலையில் முகம் கழுவி, தேநீரும் குடித்துவிட்டு, அம்மா சொன்ன பொருட்களை வாங்கி வரலாம் என்று கடைக்குப் புறப்பட்டுச் சென்றான். அப்போது கடையில் ஒரு கூட்டம் நின்று கூடிப் பேசுவதைக் கேட்டான்.

"என்ன...? உண்மையாகவா சொல்றீங்க...? ரத்தமா...?"

(தொடரும்)

ஆணவம்

முன்னொரு காலத்தில் பிரசித்தி பெற்ற ஓவியர் ஒருவர் இருந்தார். ஓவியங்களை உயிரோட்டத்துடன் வரைவதில் அவர் மிகவும் வல்லவராக இருந்தார். அவர் வரைந்த ஓவியங்கள் நிஜத்திற்கும் ஓவியத்திற்கும் வித்தியாசமே காண முடியாத அளவுக்கு, மிகவும் தத்ரூபமாக இருந்தன.

ஒருநாள், ஜோதிடர் ஒருவர் ஓவியரைக் காண வந்தார். அவர் ஓவியரது ஜாதகத்தைப் பார்த்துவிட்டு அடுத்த மாத இறுதியில் நீ இறந்துவிடுவாய் என்றார். ஓவியருக்கு என்ன செய்வது என்று தெரியவில்லை. தீவிரமாக யோசித்தார். ஒரு முடிவுக்கு வந்தவர், வீட்டை விட்டு வெளியே வராமல், தீவிரமாக வரைய ஆரம்பித்தார். அடுத்த மாத இறுதியில் எமதர்மர் ஓவியரின் உயிரை எடுக்க ஓவியரின் வீட்டிற்கு வந்தார். வீட்டினுள்ளே வந்தவர், என்ன செய்வது என்று தெரியாமல் திகைத்தார்.

வீட்டினுள், ஆளுயர ஓவியங்கள் 12, வரிசையாக, எமனை வரவேற்பதுபோல் அணிவகுத்து நின்றிருந்தன. அனைத்தும் ஓவியரைப் போலவே இருந்தன.

எமதர்மர் ஓவியங்களை சுற்றிச் சுற்றி வந்து பார்த்தார். அனைத்தும் ஒரே மாதிரியாக தத்ரூபமாக இருந்தன. அதில் உயிருள்ள ஓவியனை கண்டுபிடிக்கவே முடியவில்லை. நேரம் நழுவிக்கொண்டு இருந்தது. மாலை முடிந்து இரவு தொடங்க ஆயத்தமாக இருந்தது. தன் கடமையில் தவறிவிடுவோமோ என்று தவித்த எமதர்மன் கண்களை மூடி யோசித்தார். ஒரு முடிவுக்கு வந்தவராக பேச ஆரம்பித்தார்.

"இங்குள்ள ஓவியங்களை வரைந்தவரை வாழ்த்த வார்த்தைகளே இல்லை. அவ்வளவிற்கு அற்புதமாய் இருக்கின்றன. இதில், ஒரு சிறிய தவறு..." என்று எமதர்மர் சொல்லி முடிக்கும் முன்பே, "ஒருக்காலும் இருக்க முடியாது. நான் வரைந்த ஓவியங்களில் பிழை என்பதே கிடையாது" என்று ஆணவத்தோடு முழங்கியபடி, ஓவியர், வரிசையை விட்டு எமதர்மர் எதிரே வந்து நின்றார்.

"நானும் அதைத்தான் சொல்ல வந்தேன். ஒரு சிறிய தவறுகூட இல்லையே? என்று சொல்வதற்குள், நீ முந்திக்கொண்டு வரிசையை விட்டு வெளியே வந்துவிட்டாய்" என்ற எமதர்மர் சிரித்தபடியே, பாசக் கயிற்றை, ஓவியனை நோக்கி வீசினார்.

ஆணவம், அழிவுக்கு அடிகோலும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

...BLIC LIBRARY
JAFFN...

2014, தரம் 5 புலமைப்பரிசில் பரீட்சையில் சித்தியடைந்தோர்

கம்பளை சாகிரா கல்லூரி, கம்பளை

பெயர்: எஃப்.புஷ்ரா.
புள்ளிகள்: 186.

பெயர்: எஸ்.ஷாரா பர்வின்.
புள்ளிகள்: 180.

பெயர்: ஆர்.நாஜி ரிஸ்வத்.
புள்ளிகள்: 174.

பெயர்: எஃப்.அஃப்ரா.
புள்ளிகள்: 173.

பெயர்: ஆர்.ரிஃப்ஸத் அஹமட்.
புள்ளிகள்: 171.

பெயர்: என்.அம்ஹர்.
புள்ளிகள்: 170.

பெயர்: எம்.ஹுஸ்னி முஹம்மட்.
புள்ளிகள்: 153.
பாடசாலை: அல்-அகீல் மு.ம.வித்.,கொடியாகும்புர.
பெற்றோர்: எம்.முஹஸின் -பீ.மர்ஜுனா.

பெயர்: எம்.ஆர்.அஃலம்.
புள்ளிகள்: 155.
பாடசாலை: க/ தெல்தோட்டை மு.ம. கல்லூரி.

பெயர்: எம்.ஹம்தான்.
புள்ளிகள்: 153.
பாடசாலை: க/ தெல்தோட்டை மு.ம. கல்லூரி.

பெயர்: எஃப்.அமீஸா.
புள்ளிகள்: 152.
பாடசாலை: க/ தெல்தோட்டை மு.ம. கல்லூரி.

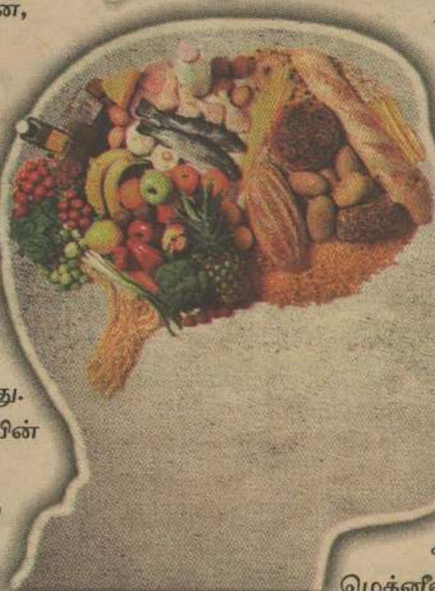
பெயர்: சாரா.
புள்ளிகள்: 171.
பாடசாலை: அல்-முனவ்வரா ஆரம்பப் பாட., மடவளை பஸார்.
பெற்றோர்: எம்.சியாத்-பஸ்ரினா.

பெயர்: எம்.உமர்.
புள்ளிகள்: 154.
பாடசாலை: அல்-அகீல் மு.ம.வித்., கொடியாகும்புர.
பெற்றோர்: எம்.ஹாரிஸ்- எஃப்.றிஸ்மியா.

மூளை சிறப்பாக தொழிற்பட உதவும் உணவுகள்

அன்றாடம் கற்றல் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடும் மாணவர்கள், கற்றலை தொடர்ந்தும் சிறப்பாக மேற்கொள்ள வேண்டுமாயின், மூளையின் செல்கள் ஆரோக்கியமாக இருப்பது அவசியமாகும். எனவே, ஆரோக்கியமான, ஊட்டச்சத்து அதிகமாக உள்ள உணவுப் பொருட்களை மாணவர்களுக்கு வழங்குவதன் மூலமே இது சாத்தியமாகின்றது.

ஆக, மூளையின் சிறப்பான இயக்கத்திற்கும் செயல்பாட்டிற்கும் உதவிபுரிகின்ற உணவுப் பொருட்கள் எவை? என்பதை இங்கு நோக்குவோம்.



✱ நார்ச்சத்து நிறைந்த ஓட்ஸ், பழுப்பு அரிசி, கோதுமை, பயறு, கடலை, கவுபி போன்ற தானிய வகைகள்.

✱ கடல் மீன்கள் - இதில் ‘ஒமேகா 3’ எனும் கொழுப்பு அமிலம் அடங்கியுள்ளது. மூளையில் உள்ள செல்கள் ஆரோக்கியமாக பணிபுரிய இது உதவுகின்றது.

✱ கறுப்புத் திராட்சை -இதில் Antioxidant அதிகமாக உள்ளதால், ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கிறது.

✱ பருப்பு வகைகள் - விற்றமின்கள் அதிகமாக உள்ளன.

✱ கீரை வகைகள் - உயர்தர மெக்னீஷியம், பொட்டாசியம் போன்ற ஊட்டச்சத்துக்கள் அதிகம் உள்ளன. இவை மூளையை வலுவடைய செய்கின்றன.

✱ பால் - விற்றமின் B6, விற்றமின் B12, கல்சியம், மெக்னீஷியம், பொட்டாசியம் போன்ற சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளன.

✱ புதிய மரக்கறி வகைகள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

காது, மூக்கு, தொண்டை நோய்கள் ஏற்படும் விதம்!

சிலவேளைகளில் நாம் சிந்திக்காமல் செய்யக்கூடிய பல விடயங்கள் எம்மை ஆபத்துக்குள்ளாக்கிவிடுகின்றன. அதாவது, சிறு உடல் உபாதைகளுக்குக்கூட நாம் செய்துகொள்ளும் சுய சிகிச்சைகள் சில சந்தர்ப்பங்களில் தீவிர நோய் நிலைமைகளை ஏற்படுத்திவிடுகின்றன. இன்று நாம் அவ்வாறான சில தவறுகளையும் அதன் விளைவுகளையும் பார்ப்போம்.

இன்று பலரும் காதினை சுத்தப்படுத்த பஞ்சு மொட்டுக்களை பாவிப்பதனை பொதுவான பழக்கமாகக் கொண்டுள்ளனர். இந்த பஞ்சு மொட்டுக்கள் காதில் பல பாதிப்புகளை ஏற்படுத்து கின்றன.

காது மெழுகினை அப்புறப்படுத்த வேண்டாம்!

எமது காதினுள் அரிப்புத் தன்மை ஏற்படுவது சகஜமான விடயம். அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் சிலர் கையில் கிடைக்கக்கூடிய பூட்டுசிகள், தலைப்பின்கள், குச்சிகளை காதினுள் இட்டுக் குடைவார்கள். இது ஆபத்தான ஒரு செயற்பாடாகும்.

எமது வெளிப்புறப் காது குழாய் கசியிழையங்களினாலும் எலும்புகளினாலும் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த கசியிழையத்தின் ஒரு பகுதியாகத்தான் மெழுகு உருவாகின்றது. இந்த மெழுகுகள் சருமத்தில் விடுபடும் கலங்களினூடாக வெளியேறிவிடுகின்றது. ஆனால், சிலருக்கு அது காதினுள்ளேயே தங்கிவிடுவதுடன், காதினுள் அரிப்புத் தன்மையையும் ஏற்படுத்துகின்றது. இதன்போது பொதுவாக அனைவரும் காதினுள் பஞ்சு மொட்டுகளை (Cotton Buds) இட்டு காதினை சுத்தம் செய்கின்றனர். இதனால், மெழுகு காதின் செவிப்பறைக்குள் தள்ளப்படுவதன் காரணமாக, காது கேட்கும் ஆற்றல் குறைவடைய நேரிடுகின்றது.

இவ்வாறான நிலைமை உங்களுக்கு ஏற்பட்டால், உடனடியாக மருத்துவரை அணுகி அவரது பரிந்துரைக்கு அமைய சிகிச்சையினையும் பெற்றுக்கொள்ளவேண்டும்.

பஞ்சு மொட்டுக்களை காதினுள் இடாதீர்கள்

இன்று பலரும் காதினை சுத்தப்படுத்த பஞ்சு மொட்டுக்களை பாவிப்பதனை பொதுவான பழக்கமாகக் கொண்டுள்ளனர். இந்த பஞ்சு மொட்டுக்கள் காதில் பல பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகின்றது. ப்ளாஸ்டிக் குச்சியில் பஞ்சினை ஒட்டவைத்து இந்த பஞ்சு மொட்டைத் தயாரிக்கின்றனர். இதனைப் பயன்படுத்தி காதினை சுத்தம் செய்யும்போது குச்சியில் உள்ள பஞ்சு கழன்று காதில் அடைப்படக்கூடும். மேலும், அக்குச்சியினால் காதினுள் தவறுதலாக குத்தப்பட்டால் செவிப்பறைக்கு பாதிப்பு ஏற்படக்கூடும். மேலும், பஞ்சு மொட்டுக்களை பயன்படுத்துவதனால் நோய்தொற்றுக்களும் ஏற்படக்கூடும்.

தொண்டையில் முள் சிக்கினால்...

பலரையும் குழப்பத்தில் ஆழ்த்தும் விடயமே இது. முள் அதிகமுள்ள சிறிய வகை மீன்களை உட்கொள்ளும்போதே இவ்வாறான பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன. இவ்வாறான சம்பவங்கள் நிகழ்ந்தால் பதற்றமடையக்கூடாது. தொண்டைக்குள் விரலை விட்டு வாந்தி எடுக்க முயற்சிக்கக்கூடாது. முள் சிக்கிய சந்தர்ப்பத்தில் இருந்து உணவுகள் எதனையும் உட்கொள்ளாமல் விரைவாக மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.

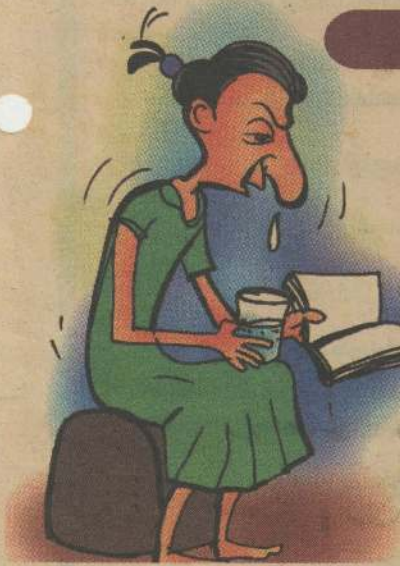
சிலவேளைகளில் முள் இறுகியிருக்காவிட்டாலும் முள் தொண்டையில் குத்தியதனால் காயம் ஏற்பட்டு வேதனையும் அசௌகரியமும் ஏற்படக்கூடும். முள் இறுகினாலும் வழமைபோன்று உணவு உட்கொள்ள முடியுமாயின், வேறு அசௌகரியங்கள் இல்லாவிடின், மருத்துவரை அணுக வேண்டிய அவசியம் இல்லை. ஏனெனில், தொண்டையில் முள் தொடர்ச்சியாக இறுகியிருக்க மாட்டாது. முள்ளை விரைவில் அப்புறப்படுத்தாவிடின், நிணநீர்க் கட்டிகள் உருவாகி, அவை வெடிக்கும்போது முள் அகற்றப்பட்டுவிடும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பட்டாசு வெடிக்கும்போது அருகில் இருந்தமையினால் காது கேட்காதிருத்தல்

நீங்களும் இவ்வாறான சம்பவத்தினை எதிர்நோக்கியிருக்கின்றீர்களா? அதிக சத்தம் காரணமாக உட் காதினுள் உள்ள மயிரிழைக் கசியங்கள் செயலிழக்கக் கூடிய அல்லது தற்காலிகமாக ஸ்தம்பிதம் அடையக்கூடிய நிலை ஏற்படலாம். இதனால், அதிக சத்தம் உள்வாங்கப்பட்ட பின்னர் காதினுள் 'ஊ' என்ற சத்தம் கேட்டுக்கொண்டிருக்கும். காது கேட்கும் ஆற்றலும் நன்கு குறைவடைந்துவிடும். எனினும், நேரம் செல்லச் செல்ல காது கேட்கும் திறன் வழமைக்குத் திரும்பிவிடும். இந்த இரைச்சல் தொடர்ச்சியாகக் காணப்படுமாயின், மருத்துவரை அணுகுவது சிறந்தது.

மூக்கிலிருந்து நீர் வடிதல்



பெரும்பாலான பாடசாலை மாணவர்கள் மத்தியில் இப்பிரச்சினை காணப்படுகின்றது. இதற்கு காரணம் பாடசாலையில் சக மாணவர்களுடன் விளையாடும்போது பரிமாறப்படும் கிருமிகளாகும். மூக்கடைப்புக்கும், மூக்கில் இருந்து நீர் வடிவதற்கும் உள் மூக்கில் உள்ள அடினொயிட் எனப்படும் நிணநீர் தொகுதிக்குரிய சதையம் வீக்கமடைவதே காரணமாகும். அனைவரினதும் மூக்கிலும் இந்த சதையம் காணப்படுகின்றது. பிறப்பின்போது, இந்த சதைப்பகுதி மிகவும் சிறியதாக இருக்கும். அதன்பின்பு எட்டு வயது வரை இந்த சதையம் மிக வேகமாக வளர்ச்சி அடைகின்றது. சிலவேளைகளில் இதனால், மூக்கு அடைபடவும் வாய்ப்பு உள்ளது.

இந்த அடினொயிட் சதையத்தினை வெற்றுக் கண்களால் பார்க்க முடியாது. மூக்கினுள் இடப்படும் சிறு காணொளி கருவியின் மூலமே இதனைப் பார்க்க முடியும்.

தொண்டையில் அடிக்கடி ஏற்படும் வலி

அடிக்கடி தொண்டையில் வேதனை ஏற்படுவதுபோல் சிலருக்குத் தோன்றும். இது பொதுவாக அனைவருக்கும் ஏற்படும் பிரச்சினையாகும். அடிக்கடி தொண்டையில் வலி ஏற்படுவதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன. தொண்டை அழற்சி மற்றும் காயம் காரணமாக இவ்வாறு வேதனை ஏற்படக்கூடும். பாடசாலை செல்லும் பிள்ளைகளுக்கு அடிக்கடி தொண்டை அழற்சி ஏற்படலாம். தொண்டையில் உள்ள நிணநீர்த்தொகுதியைச் சேர்ந்த சதையத்திலேயே இந்த அழற்சி ஏற்படக்கூடும். தொண்டையில் ஏற்படும் கிருமித் தொற்றுக்களை அழிக்க இது உதவுகின்றது.

வைரஸ் தொற்று காரணமாகவும் தொண்டையில் அழற்சி ஏற்படக்கூடும். ஆனால், தொண்டை அழற்சி அடிக்கடி ஏற்படுமாயின், அதற்கான சிகிச்சைகள் எடுத்துக்கொள்ளப்படல் வேண்டும். குறிப்பாக 10 முதல் 20 வயதுக்குட்பட்டவர்கள் இதுபற்றி அவதானமாக இருக்க வேண்டும்.

பல் துலக்கும்போது இரத்தக் கசிவு

பல் முரசு வீக்கம் காரணமாக, பல் துலக்கும்போது இரத்தக் கசிவு ஏற்படுகின்றது. பல் முரசு வீக்கமடைவதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன. இவை சிலவேளைகளில் வாய் சம்பந்தப்பட்டதாகவும், முழு உடல் சம்பந்தப்பட்டதாகவும் இருக்க முடியும்.

வாய் சம்பந்தப்பட்ட காரணங்கள்

1. பல் துலக்க ஆர்வம் காட்டாமை

2. பல் வரிசை ஒழுங்கின்றி அமையும்போது சரிவர பல் துலக்க முடியாமை

3. பற்களுக்கு இடையில் அதிக இடைவெளி காரணமாக, உணவுகள் தங்கிவிடுகின்றமை

4. வாய்மூலம் சுவாசிப்பதனால் வாயில் உலர்வுத் தன்மை ஏற்படல்

கேள்வி: விஞ்ஞான ஆய்வுகூடத்தில் பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளும்போது பலதரப்பட்ட இரசாயனப் பதார்த்தங்களை வெகு அவதானமாகக் கையாள வேண்டும் என்று கூறப்படுவது ஏன்?

பதில்: பரிசோதனைப் பொருள் நீர்த்தன்மையுடன் இருந்தால் ஆபத்துக்கள் இல்லை. எனினும், சில பதார்த்தங்கள் நீரில் கரையும் போது, அதிலிருந்து அதிக வெப்பம் வெளியேறுவதனால், அதனைத் தாங்கி நிற்கும் கொள்கலன்கள் வெப்பமடைகின்றன. இதனை அறியாமல் கொள்கலன்களை கையாளும் போது, வெப்பத் தாக்கத்தினை தாங்கிக்கொள்ள முடியாது அந்த கொள்கலன்களை கைவிட நேரிடுகின்றது. இதன்போது, கீழே விழும் கொள்கலன்களில் உள்ள திரவப் பதார்த்தங்கள் தெறிப்படைந்து சருமத்தில் ஆழமான எரிகாயங்களை ஏற்படுத்திவிடக்கூடும். மேலும், இவ்வாறான திரவக் கலவைகள் சருமத்தினுள் ஊடுருவி ஆரோக்கியப் பாதிப்பினையும் ஏற்படுத்திவிடக்கூடும்.

மேலும், மதுசாரம், பென்சீன், குளோரோஃபோம் போன்ற இரசாயனங்கள் ஆய்வுகூடங்களில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இவை விரைவில் தீப்பற்றக்கூடியவை. மேலும் குளோரோஃபோம் மயக்கத்தினை ஏற்படுத்தும் என்பதனால், அதனை அதிகளவு சுவாசிப்பதன் காரணமாக, மரணம் சம்பவிக்கக்கூடும். சில காபன் பதார்த்தங்கள் உடலுக்குள் ஊடுருவுவதனால் உள் உறுப்புகளுக்கு பாதிப்புகள் ஏற்படக்கூடும்.

* * * *

கேள்வி: சாதாரண கேத்தலைவிட, மின் கேத்தலில் உள்ள நீர் துரிதமாகக் கொதிப்பது ஏன்?

பதில்: மின் கேத்தலில் வெப்பமடையக்கூடிய மின்சுருளின் மின்சக்தி முழுவதுமாக கேத்தலினுள் உள்ள நீரினுள் செலுத்தப்படுகின்றது. ஆனால், அடுப்பில் வைக்கப்படும் கேத்தலை வெளியக எரிதணல்களே வெப்பமேற்றுகின்றன. இந்த வெப்பத்தின் ஒரு பகுதி சுற்றுப்புறத்தினையும் சென்றடைகின்றது. மேலும், வெப்பமடையும் எரிதணலின் ஒரு பகுதி வெப்பமாக வெளியேறுகின்றது. அதேவேளை, மறுபகுதி வெளிச்சமாகவும் வெளியேற்றப்படுகின்றது. அதுவும் நீரைக் கொதிக்க வைப்பதற்கு உதவ மாட்டாது. இதனால், மின் கேத்தலில் நீரை கொதிக்க வைப்பது மிகவும் துரிதமாக நடைபெறுகின்றது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சுற்றாடல்

பெயர்: ....

01) சரியான விடையைத் தெரிவுசெய்து, அதன்கீழ் கீறிடுக.

01. யானை. நடக்கும் ஒரு மிருகம். அப்படியாயின், ஆயிரங்கால் அட்டை;

1. பறக்கும் 2. ஊரும் 3. நடக்கும்

02. பின்வருவனவற்றுள் கத்தியை அல்லது வாளைக் கூர்மைப்படுத்தப் பயன்படும் உபகரணம் யாது?

1. 2. 3.

03. படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள தையல் எப்பெயரால் அழைக்கப்படுகிறது?

1. கம்பளித் தையல் 2. சோம் தையல்
3. வாட்டித் தையல்

04. படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள உடுத் தொகுதி எப்பெயரால் அழைக்கப்படுகிறது?

1. கலப்பை 2. பெருநாய் 3. சிறுகரடி

05. குறைவான நீர்ப் பாய்ச்சலில் வளரக்கூடிய தாவரம் எது?

1. கற்றாளை 2. நெல் 3. வாழை

06. பின்வருவனவற்றுள் எதிலிருந்து நல்லெண்ணெய் பெறப்படுகின்றது?

1. தேங்காய் 2. எள் 3. வேம்பு

07. இலங்கையின் தேசிய மரம் எது?

1. ஆலமரம் 2. தென்னை 3. நாகமரம்

08. லக்ஷபான நீர்வீழ்ச்சித் திட்டத்தினால் நாம் அடையும் பெரும் பயன் யாது?

1. விவசாயத்திற்கு 2. நீர்மின் சக்தி
3. கைத்தொழில் அபிவிருத்திக்கு

09. எறும்புகள் முட்டை இடுவது;

1. துவாரங்களில் 2. மரத்தில் 3. இலைகளில்

10. எளிதில் வளைக்கக்கூடிய பொருள் எது?

1. கண்ணாடி 2. பிளாஸ்டிக் துண்டு
3. உருக்குத் துண்டு

11. பின்வருவனவற்றில் முழு அட்டமி நாளில் சந்திரன் தோன்றும் வடிவம் யாது?

1. 2. 3.

12. இந்த மெழுகுதிரி விரைவில் அணைந்ததற்கான காரணம்;

1. ஒட்சிசன் கிடைக்காமை
2. காபனீரொட்சைட் கிடைக்காமை
3. வளி கிடைக்காமை

13. எமது தேசிய கொடியில் தமிழர்களைக் குறிப்பது;

1. பச்சை 2. செம்மஞ்சள் 3. அரச இலை

14. நீர் இறைக்கும் இயந்திரத்தைப் பயன்படுத்தும் தொழிலாளி பின்வருவனவற்றுள்;

1. விவசாயி 2. மீனவன் 3. மாலுமி

15. தன் இனத்தை தானே அழிக்கும் கருவி;

1.மண்வெட்டி 2. கோடரி 3. கத்தி

16. வீட்டிற்குள் பாம்பு வந்தால் செய்ய வேண்டியது;

1. பாம்பை அடித்து எரிக்க வேண்டும்
2. பாம்பைப் பிடித்து தூரக் கொண்டு சென்று விடுதல்
3. பாம்பு... பாம்பு என்று கத்த வேண்டும்

17. 'துன்ஹிந்த' என்பது இங்கையில் காணப்படும் ஒரு;

1. மலை 2. ஆறு 3. நீர்வீழ்ச்சி

18. குரக்கன், கொழுப்பு நிறைந்த உணவாகும். இது;

1. சரியான கூற்று 2. பிழையான கூற்று
3. கூற முடியாது

19. தகனத்திற்கு அவசியமான வாயு எது?

1. ஐதரசன் 2. காபனீரொட்சைட்
3. ஒட்சிசன்

20. பின்வருவனவற்றுள் வேட்டையாடும் தன்மை கொண்ட பிராணி எது?

1. மீன்கொத்தி 2. கிளி 3. புறா

02) பின்வருவனவற்றுக்கு சுருக்கமான விடை தருக.

01. ஆணிவேரைக் கொண்ட தாவரங்கள் இரண்டு தருக.

1. ....
2. ....

02. வீட்டுத்தோட்டம் செய்யும்போது, கவனிக்கப்பட வேண்டிய இரண்டு முக்கிய அம்சங்கள் எவை?

1. ....
2. ....

கடந்தவார விடைகள்... 20 ஆம் பக்கம்

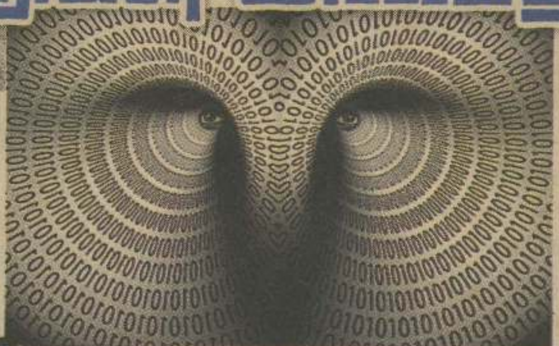
விடைகள் அடுத்த இதழில் வெளிவரும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

குற்றவாளிகளை உஷார்படுத்துவதாக செய்திகள் அமைதல் கூடாது

புலனாய்வு செய்திகள் சேகரித்தல் தொடர்பாக கடந்த வாரம் அலசினோம். அது தொடர்பாக மேலும் சில விபரங்களை இந்த வாரமும் பார்ப்போம்.

புலனாய்வு செய்திகளை சேகரிப்பவர்கள் பொலிஸாரின் உதவிகளை நாடுவது போலவே, பொலிஸாருக்கும்கூட சில சந்தர்ப்பங்களில் புலனாய்வு செய்தியாளர்களின் உதவிகள் தேவைப்படும் சந்தர்ப்பங்களும் எழுவதுண்டு. எப்படியென்றால், புலனாய்வு செய்தியாளர்கள் சமூக விரோதிகள், குற்றவாளிகள் ஆகியோருடன் செய்திகளுக்காக தொடர்புகளை பேணி வருவதனால், பொலிஸார் தமக்குத் தேவையான சில தகவல்களைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கு புலனாய்வு செய்தியாளர்களும் பயன்படுகின்றனர். அநேகமான புலனாய்வு செய்தியாளர்கள் தம்மை இனங்காட்டாததற்குக் காரணம் அவர்களது பாதுகாப்பு மட்டுமல்ல, அடுத்தடுத்த சம்பவங்களையிட்டு புலனாய்வு செய்யும்போது மற்றவர்கள் தம்மை இனங்காணாமல் இருப்பதற்காக இந்த திரைமறைவு செயற்பாடுகள் இன்றியமையாததாக அமைகின்றன. அதேபோல், புலனாய்வு செய்தியாளரும் தமக்கு தகவல் தருவோரிடம் நம்பகத்தன்மையை காட்ட



வேண்டிய கட்டாயம் உள்ளது. நம்பகத்தன்மை தவறும் பட்சத்தில் அதனால் ஒருவரல்ல பலரும் பாதிக்கப்படக்கூடும்.

இதனால், உண்மையான செய்திகளுக்கு பாதிப்பு ஏற்படுவதாகவும் அமைந்துவிடும். சில சந்தர்ப்பங்களில் புலனாய்வு செய்திகளை எழுதுகின்ற செய்தியாளர்கள் புலனாய்வு கட்டுரைகளையும் எழுதுவதுண்டு. புலனாய்வு கட்டுரைகளை எழுதும்போதும் குறித்த விடயம் தொடர்பான பின்னணி ஆரம்ப நிகழ்வுகள், நிகழ்கால நிகழ்வுகள், விசாரணைகளின் நிலவரம் போன்றவற்றை எழுதுவதுண்டு.

இவ்வாறு கட்டுரை எழுதும்போது குற்றவாளிகள் முழுமையாக கைதாகி, நீதிமன்ற தீர்ப்புக்களுக்கு ஆளாகாத நிலையில் இருந்தால், செய்தியாளர் தனது கட்டுரையில் சமூக நலன் கருதி சில விடயங்களை குறிப்பிடுவதை தவிர்க்கலாம். அதாவது, எல்லா உண்மைகளையும் வாசகர்களுக்கு குறிப்பிடுகின்றோம் என அனைத்தையும் வெளியிட்டுவிட்டால், அவற்றை அவதானிக்கின்ற சம்பந்தப்பட்ட குற்றவாளிகள் தமது நகர்வுகளில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தக்கூடும். அவ்வாறே, பொலிஸாரின் அடுத்தகட்ட நடவடிக்கை எதுவாக இருக்கும் என்பதையும் சுட்டிக்காட்டுதல் கூடாது.

குறிப்பாக, குறித்தவொரு சம்பவத்தை எடுத்துக்கொண்டால், அதனுடன் சம்பந்தப்பட்டவர்களில் முக்கிய ஒரு குற்றவாளி தொடர்பாக தகவல் கிடைத்திருப்பதாகவும் இந்த குற்றவாளி இலங்கை தென் மாகாணத்தில் ஒளிந்திருப்பதாக பொலிஸாருக்கு தகவல் கிடைத்திருப்பதாகவும் இன்னும் சில நாட்களில் அவர் கைது செய்யப்படுவார் எனவும் கட்டுரையில் குறிப்பிட்டுவிட்டால், அதனை அறிகின்ற குற்றவாளி உடனே தனது மறைவிடத்தை மாற்றிக் கொள்ளக்கூடிய வாய்ப்பாக அது அமைந்துவிடும். எனவே, இத்தகைய தகவல்களை வழங்குகையில் பொலிஸாருக்கு அது இக்கட்டான சூழ்நிலையை ஏற்படுத்திவிடாதவாறு சுய தணிக்கையுடன் செயற்படல் வேண்டும். (தொடரும்)

-ரிஷபன்

இரட்டிப்பு பரிசு...

விஜய் – TOP NEWS இணைந்து வழங்கும் வாரம் ஒரு 8GB Pen Drive பரிசு!!

4000 ஆங்கில மாதிரி கடிதங்கள் அடங்கிய மென்பொருளும் இலவசமாக வழங்கப்படுகின்றது.

பிரதி புதன்கிழமைகளில் 'TOP News' SMS ஊடாகக் கேட்கப்படும் கேள்விக்கான சரியான விடையினை இவ்வார 'விஜய்' பத்திரிகையில் கண்டுபிடித்து தபாலிடுங்கள்.

வாராந்தம் 8GB Pen Drive இனை வெல்வதற்கான கேள்வியினை அறிந்துகொள்ள அருகில் காட்டப்பட்டவாறு உங்கள் DIALOG தொலைபேசியில் செயற்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

'TOP News' SMS ஊடாகக் கேட்கப்படும் கேள்விக்கான விடையினை 'விஜய்' கூப்பனில் நிரப்பி அனுப்புதல் வேண்டும். கூப்பனில் நிரப்பப்பட்டு அனுப்பப்படும் விடைகள் மாத்திரமே போட்டிக்குத் தெரிவுசெய்யப்படும். சரியான விடையை அனுப்புவோரில் அதிர்ஷ்டசாலியாகத் தெரிவுசெய்யப்படும் ஒரு நபருக்கு வாரம் ஒரு 8GB Pen Drive பரிசாக வழங்கப்படும்.

18.03.2015 TOP News *கேள்விக்கான விடை:*
சோலார் இம்பல்ஸ் 2

Pen Drive வெற்றியாளர்:
எஸ்.எச்.ஸாஜிதா,
392/1, புதிய தெரு,
வெலிகாமம்.

அனுப்பவேண்டிய முகவரி:

Pen Drive
(01.04.2015)
விஜய்
த.பெ.இல 2037
கொழும்பு

'TOP News' SMS செயற்படுத்தும் முறை:

இச்சேவையின் ஊடாக ஆங்கிலம், சிங்களம் கற்பதோடு வேலைவாய்ப்பு ALERT களையும் பெறமுடியும்.

இவ்வார கூப்பன்:
01.04.2015

விடை: ....

பெயர்: ....

முகவரி: ....

தொ.பே.இல: ....

பாடசாலை: ....

தரம்: ....

....

கையொப்பம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆள்பதியின் தாமதம்

சட்டமூலங்களை முன்வைப்பதும் அச்சட்டமூலங்கள் குறித்து விவாதிப்பதும் சட்டசபையின் கடமையாக இருந்தது. இச்சபையின் மூலம் கொண்டு வரப்படும் சட்டங்கள் முழு இலங்கைக்கும் செல்லுபடியாகும் விதத்தில் நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டது. கி.பி 1833 ஒக்டோபர் மாதத்தில் இந்த சபை ஆணையாளரின் சம்மதத்தைப் பெற்று 1834 மே மாதம் முதலாவது சபைக்கூட்டம் நடத்தப்பட்டபொழுதிலும் உத்தியோகப்பற்றற்ற உறுப்பினர்களை நியமிப்பதில் ஆள்பதி தாமதம் காட்டினார். பத்திரிகை வாயிலாக இதற்கு எதிரான கருத்துக்கள் வெளிப்படுத்தப்பட்டன. எனினும், தாமதத்திற்கான காரணத்தை மக்கள் அறியாதிருந்தனர்.

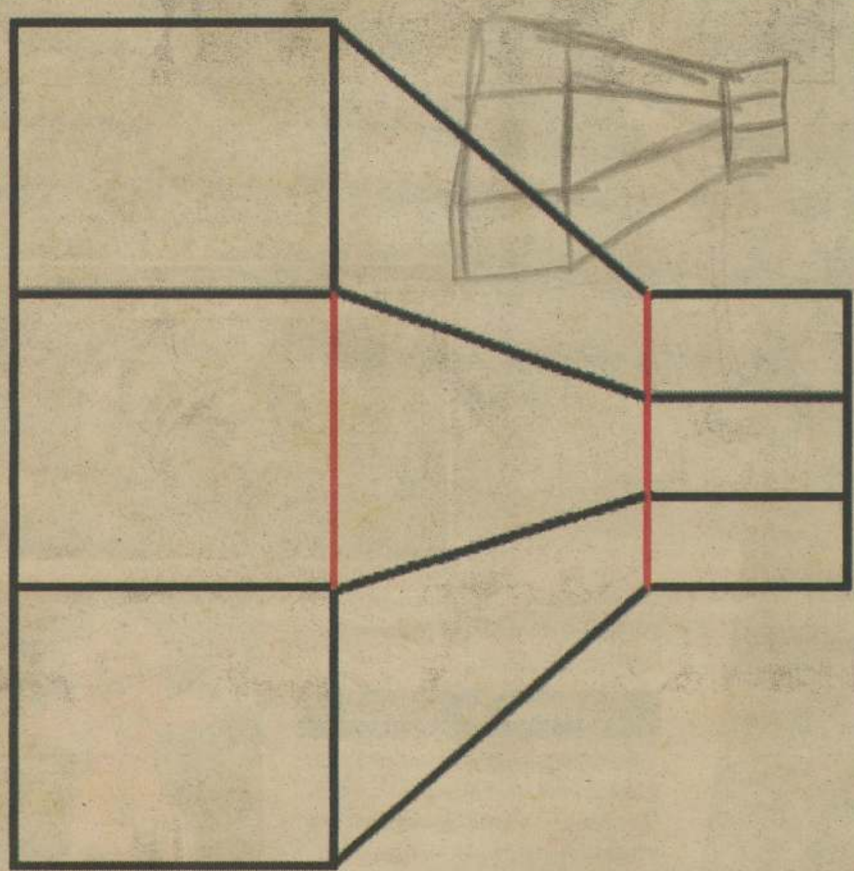
அதாவது, சட்டசபையின் நடவடிக்கைகளை ஆங்கில மொழியில் மேற்கொள்ள வேண்டி இருந்ததே அதற்குரிய காரணமாகும். ஆங்கில மொழியை நன்கறிந்த, அதனை சிறந்த முறையில் பேசக்கூடிய ஒரு கனவானையோ, உறுப்பினரையோ நியமிப்பதற்கு தமிழ், சிங்கள வர்த்தகர்கள் மத்தியில் இருந்து தெரிவுசெய்வது ஆள்பதியை பொறுத்தவரையில் பெரும் சிரமமாக இருந்தது. அதனால், ஆள்பதி உத்தியோகப் பற்றற்ற உறுப்பினர்களாக அரச சேவையில் இருக்கும் உத்தியோகத்தர்களில் இருந்து தெரிவுசெய்ய எண்ணினார். அதனை ஓர் ஆலோசனையாக இங்கிலாந்திற்கு எழுதி அனுப்பினார். இந்தப் பிரச்சினையை தீர்க்கும் வரை எந்தவொரு உத்தியோகப்பற்றற்ற அங்கத்தவர்களையும் தெரிவுசெய்ய ஆள்பதி விரும்பவில்லை.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

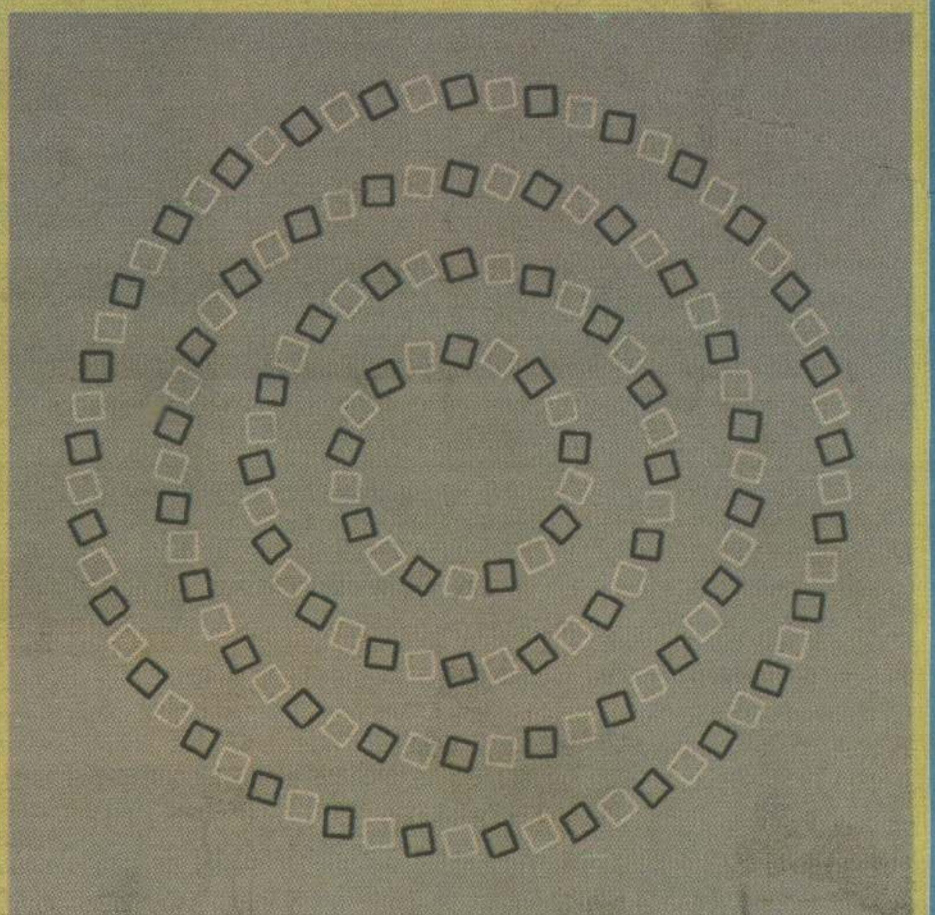
கண்களால் காண்பதெல்லாம் தோற்ற மயக்கங்களா?

6

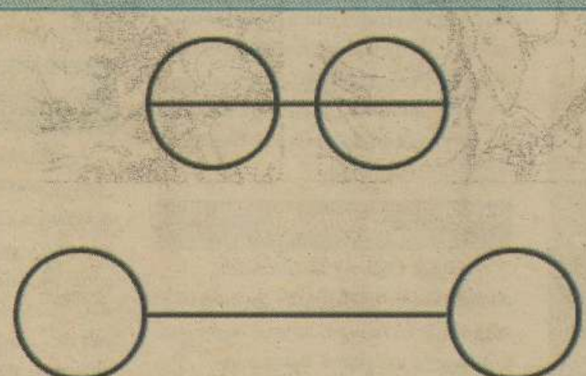
கண்களின் காட்சிப்புலத்தில் தோற்ற மயக்கங்களாக, தோன்றுகின்ற விடயங்கள் பற்றி தொடர்ச்சியாக இந்தப் பகுதியில் பார்த்து வருகிறோம். இந்த வாரமும், கண்களால் சரியாகக் காண்பதில் சவாலாகவிருக்கும், நிலைகள் பற்றிப் பார்ப்போம். கண்களால் காண்பதெல்லாமே, தோற்ற மயக்கங்கள் என்றளவில் எண்ணிவிடத் தோன்றிவிடுகின்றதாக இந்த காட்சிப்புல நிலைகள் காணப்படுகின்றன.



இந்தப் படத்தில் காணப்படுகின்ற இரண்டு சிவப்பு நிறக்கோடுகளும், வேறுபட்ட அளவுடையாதாக உங்களால் காண முடிகிறதல்லவா? ஆனால், அங்கிருக்கும் இரண்டு சிவப்பு நிறக்கோடுகளும், ஒரே அளவுடையதாகும். இடது புறமாகவுள்ள சிவப்பு நிறக்கோடு, வலது புறமாகவுள்ள சிவப்பு நிறக்கோட்டிலும் பார்க்க, சிறியதாக தோன்றுவது ஒரு தோற்ற மயக்கமே.



இங்கு காணப்படுகின்ற படம், சுருளிவடிவில் சுருண்டு செல்கின்றதாய் உங்களுக்கு தோன்றலாம். ஆனால், உங்கள் காட்சிப் புலத்தில் தோன்றுவது, உண்மையானதா? இல்லையே. இந்தப் படத்தை கூர்மையாக அவதானித்துப் பாருங்கள். அங்கு நான்கு தனித்த வட்டங்கள் மட்டுந்தான் காணப்படுகின்றன. அவை சுருளி வடிவாகச் சுருண்டு செல்வதாய் உங்கள் கண்களுக்குத் தோன்றுகிறது. இதுவும் ஒரு தோற்ற மயக்கமே.



இந்தப் படத்தில் காணப்படுகின்ற மேலேயுள்ள கிடையான கோடு, கீழேயுள்ள கிடையான கோடு ஆகியன வேறுபட்ட அளவுடையதாக உங்களால் காண முடிகிறதல்லவா? ஆனால், அந்த இரண்டு கோடுகளும், ஒரேயளவானவையே. இதுவும் உங்கள் கண்கள் காண்கின்ற தோற்ற மயக்கம் ஆகும்.

கண்களின் காட்சிப்புலத்தில் தெளிவாகக் கண்டு கொள்வதில், சவாலாயுள்ள காட்சிக் கோலங்கள் எல்லாமே, கண்ணினதும் மூளையினதும் தொடர்புநிலை அமைவுகளினால் தோன்றப்பெறும், வருவிளைவுகளாகும். அவை பற்றி இன்னும் காண்போம். அடுத்த வாரம் சந்திப்போம்.

தொகுப்பாக்கம் தாரிக் அஸீஸ்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

500 வருடங்கள் பழமை வாய்ந்த வானர நகரம் கண்டுபிடிப்பு

இடிபாடுகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட அடர்ந்த வனாந்தரம்

மத்திய அமெரிக்க நாடுகளில் ஒன்றான ஹொண்டுரேஸ் நாட்டின் அடர்ந்த வனாந்தரமொன்றில் ஆய்வுப் பணிகளை மேற்கொண்டிருந்த நெஷனல் ஜியோக்ர·பிக் ஆய்வுக்குழுவினர், புராதன நகர் ஒன்றின் இடிபாடுகளைக் கண்டுபிடித்துள்ளனர். 500 வருடங்கள் பழமை வாய்ந்த இந்த நகரமானது, 'வானரக் கடவுளின் நகரம்' என்று அழைக்கப்படுகின்றது.

வானர நகர இடிபாடுகள்

இடிபாடுகள் கண்டுபிடிப்பு

இங்கு பிரமிட், நீர்நிலைகள் மற்றும் வேறு பல கட்டடங்களின் இடிபாடுகள் இருப்பதாக ஆய்வாளர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர். இந்த இடிபாடுகளில் சில மண்ணுள் புதையுண்டுள்ளதாகவும், மேலும் சில இடிபாடுகள் மண் அடுக்குகளுக்குள் சிக்குண்டு இருப்பதாகவும் இன்னும் சில காட்டுச் செடிகளால் மூடப்பட்டிருப்பதாகவும் கூறப்படுகின்றது. வானரக் கடவுளின் நகரம் என்று கருதப்படும் இந்த புராதன நகரம், 'வெள்ளை நகரம்' என பண்டைய காலத்தில் அழைக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த நகரில் யானைத் தந்தங்களினால் செய்யப்பட்ட வெண்ணிற நினைவுத்தூபிகள் இருந்தமையாலும் நகரம் எங்கும் தங்கம் நிறைந்திருந்தமையினாலுமே இப்பெயர் கொண்டு அழைக்கப்பட்டுள்ளது என ஹொண்டுரேஸ் நாட்டுப் புறக் கதைகளில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

தியெடோர் மோர்ட்

ஸ்பெய்ன் ஆய்வாளர்கள்

இடிபாடுகளாக சிதைந்திருக்கும் இந்த நகரம், 'லா மொஸ்கிட்டா' என்று அழைக்கப்படுகின்ற அடர்ந்த வானந்தரத்தின் மையப் பகுதியிலேயே அமைந்துள்ளது. இதற்கு முன்னர் இந்த வனாந்தரத்திற்கு வருகை தந்திருந்த ஸ்பெய்ன் நாட்டு ஆய்வுக்குழுவினரே இப்பகுதிக்கு 'லா மொஸ்கிட்டா' என்று பெயரிட்டுள்ளனர். ஸ்பெய்னின் ஐந்தாவது சார்ள்ஸ் மன்னனின் பிரதிநிதியான ஹர்னான்டோ கோட்டேஸ் என்பவரே இந்த ஆய்வுக்குழுவுக்கு தலைமை தாங்கியுள்ளார். தங்கம், வெள்ளி, முத்துக்கள் நிரம்பிய இந்த புராதன் நகரத்தினைக் கண்டு பிடிப்பதே கோட்டேஸின் பிரதான நோக்கமாக அப்போது இருந்துள்ளது.

தியெடோர் மோர்ட்

1526 ஆண்டு முதல் வனாந்தரங்களில் மறைந்திருக்கும் புராதன நகரங்களைத் தேடி பல ஆய்வுகள் முன்னெடுக்கப்பட்டன. அமெரிக்க ஆய்வாளர்களும் ஐரோப்பிய ஆய்வாளர்களும் இந்த ஆய்வுகளில் பங்குபற்றியிருந்தனர். இவர்களில் அமெரிக்க ஆய்வாளரான தியெடோர் மோர்ட் என்பவரே முக்கிய இடத்தினைப் பெறுகின்றார். இந்த நகரம் பற்றி தியெடோர் கூறும்போது, வானர அரசனுக்குரியது என்றும்,நன்கு

வானரக் கடவுளின் நகரம்

வளர்ச்சியடைந்த உடல் வாகினைப் பெற்றிருந்த இந்த வானரத்தினை, கடவுளாகக் கருதி பழங்குடியினர் வழிபட்டு வந்துள்ளனர் என்றும் தெரிவித்திருந்தார். ஹொண்டுரேஸ் நாட்டு பழங்கதைகள், வரலாற்றுக் கதைகள் மற்றும் வழிபாட்டு முறைகள் என்பன தொடர்பில் பல ஆண்டுகளாக மேற்கொண்ட ஆய்வுகளை அடுத்தே தியெடோர் இதனைத் தெரிவித்திருந்தார்.

வானரக் கடவுள்கள்

வரலாற்றுக் கதையொன்றின்படி, இந்த நகரில் மனிதனைப் போன்ற தோற்றம் கொண்ட மூன்று ராட்சத மானுட வானரங்கள் வாழ்ந்துள்ளன. இந்த வானரங்கள் இரவு வேளைகளில் அருகில் உள்ள கிராமத்திற்குள் அத்துமீறி புகுந்து அங்குள்ள அழகான பெண்களைக் கடத்திச் சென்றுள்ளன. இவ்வாறு உருவான சந்ததிகளே இந்நகரத்தில் வசித்து வந்துள்ளனர். மூன்று வானரங்களில் ஒரு வானரம், கடவுளாக வழிபடப்பட்டுள்ளது. அதற்க்மைய, தற்காலத்தில்கூட ஹொண்டுரேஸில் வாழும் சில கோத்திரத்தார் இந்த வானரங்களை நினைவுகூர்ந்து யாகங்களை நடத்துவதாக தியெடோர் மோர்ட் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

அனுமன்

மனிதத் தோற்றம் கொண்ட வானரங்கள் குறித்தும், அவர்களை வழிபாடு செய்யும் விதம் குறித்தும் பல்வேறு புராணக் கதைகள் மற்றும் வரலாற்று புனைகதைகளில் குறிப்பிடப்படுகின்றன. இராமருக்கும் சீதைக்கும் உதவி செய்த அனுமன், வானரங்களின் கடவுளாவார் என்று தியெடோர் குறிப்பிடுகின்றனர். அனுமன் ஓர் அசகாய சூரன் ஆவார். ஆனால், ஹொண்டுரேஸ் நாட்டு வானரக் கடவுளிடம் அத்தகையதொரு வீரத்தை காண முடியாது. அது கொடூரமான கடவுள்; மக்களை அச்சுறுத்திய கடவுள் என்று தியெடோர் குறிப்பிடுகின்றார்.

அனுமன்

சீனாவின் வானரக் கடவுள்

இந்தியாவின் அனுமனைப் போன்று வீர காரியங்களைச் செய்த வானரம் குறித்து சீனாவிலும் அறியப்படுகின்றது. சீன இலக்கியத்தில் இந்த வீரன் பற்றி குறிப்பிடப்படுகின்றது. இவர், பூக்கள் மற்றும் காய்கள் நிறைந்த மலையின் வானர அரசன் ஆவார். இந்த வானர அரசனின் வீரசாகசங்களை சீன எழுத்தாளரான ஆச்சொங்க் என்பவர் படைத்திருந்தார்.

-பிரியா

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஃ... உங்களுக்கு மட்டும்!

1820 ஆம் ஆண்டில்தான் அண்டார்க்டிக்கா கண்டம் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு, அது குறித்து உலக நாடுகளுக்குத் தெரியவந்தது.

ஆண்டுதோறும் பூமியில் 160 லட்சம் இடி-மின்னல்கள் ஏற்படுகின்றதாக புள்ளிவிபரமொன்று தெரிவிக்கின்றது.

பிறந்த குழந்தை எவ்வளவுதான் அழுதாலும் கண்ணீர் வராது. குழந்தை பிறந்து, கண்ணீர் சுரப்பிகள் வளர்ந்து செயல்பட குறைந்தது 15 நாட்கள் ஆகும்.

உறைப்பு என்கின்ற வலி

மனிதன் மிளகாயைப் பயிரிடத் தொடங்கி 6000 வருடங்களாகிறது. ஆனால், நாம் அந்த மிளகாய், எமது உடல் கலங்களோடு எப்படியாக தாக்கமுறுகிறது என்பதை அறிவியலின் தயவால், தொடர்ச்சியாக புதிய தகவல்களாக இன்னும் அறிந்து கொண்டிருக்கிறோம்.

தென்கிழக்காசிய நாடுகளில் உணவுளுக்கு உறைப்பினால், உயிர்ப்பூட்டும் மிளகாயின் உறைப்பிற்கு காரணமான இரசாயனப் பொருள் கெப்சேய்சின். இது நிறமற்றது, மணமற்றது. எண்ணெய்த் தன்மையானது.

எமது உடல்கலங்களில் இந்த இரசாயன மூலக்கூறு தாக்கமுறுகின்ற போதே, நாம் உறைப்பதாக உணர்கின்றோம். பொதுவாக, கலமொன்றில் இந்த மூலக்கூறு தொடுகையுறும் போது, அங்கு தீயினால் எரிவு உண்டாவது போன்ற நிலையை தோற்றுவிக்கிறது.

ஆனாலும், அங்கு பௌதீகமான நிலையில் எந்தத் தீக்காயமும் இருக்காது, அப்படியிருப்பதாக இந்த மூலகம் மூளையை நம்பிவிடச் செய்துவிடும்.

இதனால், மூளை எமது இதயத் துடிப்பைக் கூட்டி விடுகிறது. வியர்வையை வரச் செய்து விடுகிறது. உடலில் என்டோபினை சுரக்கச் செய்து விடுகிறது.

என்டோபினா? அது என்ன செய்கிறது?

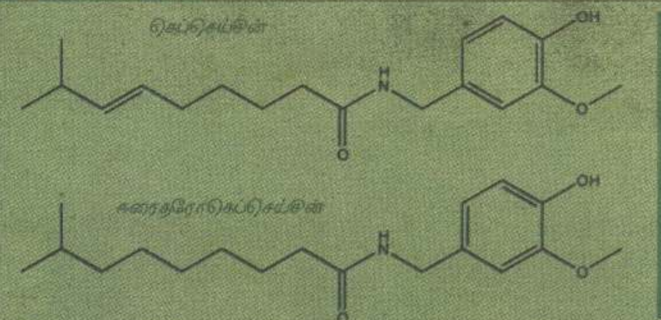
என்டோபின் என்பது நமது நரம்புத் தொகுதியிலுள்ள இயற்கையான வலி நிவாரணிகள். உறைப்பினால் ஏற்பட்டுள்ள வலியைக் கொஞ்சம் குறைத்து ஆறுதல் தருகின்ற வேலையைச் செய்வதற்கே என்டோபின் சுரக்கப்படுகிறது.

மிளகாயின் உறைப்பு அசௌகரியம் தரக்கூடிய ஒரு விடயமாக இருந்த போதிலும், உலகளவில் 2 பில்லியனுக்கும் அதிகமான மக்கள், நாளாந்தம் அதனைச் சாப்பிடுவதை வழக்கமாக்கிக் கொண்டுள்ளார்கள்.

மிளகாயின் விதைகளிலேயே இந்த உறைப்பை உண்டுபண்ணக்கூடிய கெப்செய்சின் காணப்படும் என பலரும் நம்புவதுண்டு. ஆனால், அது தவறான தகவலாகும். மிளகாய் விதைகளை மூடிக் காணப்படுகின்ற வெள்ளை நிறத்தாலான சதைப்பற்றுள்ள Placenta எனப்படும் பகுதியிலேயே உறைப்பு என்கின்ற வலியைக் கொண்டுதரக்கூடிய மூலக்கூறுகள் காணப்படுகின்றன.

கெப்சேய்சின், எமக்குள் உறைப்பைத் தந்தாலும், தசைப்பிடிப்பு, நரம்பு சார் வியாதிகளுக்கான மருந்துக்களின் சேர்க்கையாகவும் பயன்படுவதையும் நாம் அறிய வேண்டும்.

மிளகாயின் வேதியல்



மிளகாய், நாக்கில் தோற்றுவிக்கின்ற உறைப்பு என்கின்ற வலியை உண்டாக்குவதில், கெப்செய்சின் மற்றும் ஈரைதரோகெப்செய்சின் ஆகிய இரு மூலக்கூறுகளுமே பிரதான பங்குவகிக்கின்றன. உறைப்பை உண்டுபண்ணக்கூடிய இந்த மூலக்கூறைக் கொண்ட மிளகாயை அதிகளவில் உட்கொள்ளும் நிலையில், அது நஞ்சாக மாறி பல அசௌகரியமான விளைவுகளைத் தோற்றுவிக்கும் தகவுடையது.

சரி, அதிகமான மிளகாயைச் சாப்பிட்டு விட்டீர்கள். உறைப்பின் உச்சக்கட்டம். வாய் பற்றி எரிகிறது என்றால் என்ன செய்வீர்கள்?

ம்... நீரை அருந்துவது, உறைப்பை ஒருபோதும் குறைக்காது. கெப்சேய்சின் மூலக அமைப்பை, நீரால் ஐதாக்க முடியாது. அதனால், நீரை அருந்துவதால் உறைப்பு குறைந்துவிடாது. கொழுப்புக் கொண்ட ஏதாவது பானத்தை எடுத்துக் காட்டாக, பால் பானமொன்றை அருந்தினால், கெப்சேய்சின், ஐதாக்கப்பட்டு, உறைப்பு ஓடிப் போய் விடும்.

தாவரங்களில் பலதும் இனிப்பான பழங்களையும், புளிப்பான காய்களையும் தருகின்ற வேளையில், யாரும் சாப்பிட விரும்பாத உறைப்பைத் தருகின்ற கெப்சேய்சினை ஏன் மிளகாய் உண்டாக்கிறது?

உண்மையிலேயே, பறவைகளுக்கு உறைப்பை உணர்ந்து கொள்கின்ற உணர்ச்சி இல்லை என்பதால், பறவைகள் மிளகாயைக் கொத்திக் கொண்டு, மிளகாயின் உலகளாவிய பரம்பலிற்கு வித்திடுகிறது.

இதனால் தான், பறவைகளை வளர்க்கும் சிலர், பறவைகளுக்கான உணவில் கொஞ்சம் கெப்சேய்சினைக் கலந்து வழங்குவர். அதனால், பறவைகளைத் தவிர வேற எந்த முளையூட்டிகளான அணிலோ, பூனையோ, நாயோ அந்த உணவை சாப்பிடத் துணியாது.

► ஆய்வாக்கம் தாரிக் அஸீஸ்

மிகச் சிறிய பிராணியான மூஞ்சூறுவின் இதயம் நிமிடத்துக்கு 1000 முறைகள் துடிக்குமாம்! அவ்வாறே, மிகப் பெரிய பிராணியான திமிங்கிலத்தின் இதயம் நிமிடத்துக்கு 5 முறைக்ள்தான் துடிக்குமாம்!

தேனி, எறும்பு, குளவி, மூட்டைப் பூச்சி, சிலந்தி, தேள், தத்துக்கிளி, பட்டாம்பூச்சி இவற்றில் பெண் இனத்துக்கே சக்தி அதிகம்.

முதன்முதலில் துறைமுகங்களை உருவாக்கியவர்கள் ரோமானியர்களே.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

விண்வெளி வரை சென்ற 'செல்ஃபி'

அண்மைக் காலமாக உலகளவில் பிரபல்யம் பெற்றிருக்கும் ஒரு வார்த்தையாகவே 'செல்ஃபி' விளங்குகின்றது. இதனால்தான், உலகப் புகழ்பெற்ற 'டைம்' பத்திரிகை, 2010 ஆம் ஆண்டில் உலக அளவில் பிரபலமாக இருந்த பத்து வார்த்தைகளில் ஒன்றாக 'செல்ஃபி' என்ற வார்த்தையையும் சேர்த்திருந்தது. 2013 ஆம் ஆண்டில் ஒக்ஸ்போர்ட் அகராதியும் அந்த ஆண்டின் புகழ்பெற்ற வார்த்தையாக 'செல்ஃபி' யை அறிவித்திருந்தது.

ஒருவர் டிஜிடல் கெமரா மூலமாகவோ அல்லது வெப்கெம்; டெப்லட், ஸ்மார்ட்ஃபோன் போன்றவற்றின் முன்பக்க கெமரா உட்பட, எந்தவொரு கெமரா மூலமாகவோ, தன்னைத் தானே எடுத்துக்கொள்ளும் புகைப்படமே 'செல்ஃபி' (Selfie) என விளக்கமளிக்கப்படுகின்றது. இதுவரை உலகளவில் பிரபல்யம் பெற்றிருந்த இந்த வார்த்தை, இன்றளவில் விண்வெளிவரை பிரபல்யம் பெற்றுவிட்டது என்றால் நீங்கள் நம்புவீர்களா?

பெரி வில்மோர் மற்றும் டெரி வேர்ட்ஸ்

விண்வெளியில் 'செல்ஃபி'

அமெரிக்காவின் நாஸா நிறுவனத்தின் மூலம் முன்னெடுக்கப்பட்டுள்ள விண்வெளி நடைத் திட்டமே 'செல்ஃபி' என்ற வார்த்தையை விண்வெளி வரை கொண்டு செல்லக் காரணமாக அமைந்தது. இந்த விண்வெளித் திட்டம் அண்மையில் ஆரம்பிக்கப்பட்டதோடு, அத்திட்டத்தில் கலந்துகொள்ளும் விண்வெளி வீரர்கள் இரண்டு பேர் தற்போதளவில் சர்வதேச விண்வெளி நிலையத்தில் தங்கியுள்ளனர். பெரி வில்மோர் மற்றும் டெரி வேர்ட்ஸ் ஆகியோரே அந்த இருவருமாவர். இவர்கள் அமெரிக்க விண்வெளி வீரர்களாவர்.

இவர்கள் இருவரும் குறித்த விண்வெளி நடவடிக்கையில் பங்கேற்க ஆயத்தமாவதையும் திட்டமிடல்களை மேற்கொள்வதையும் காட்டும் செல்ஃபி படங்களை தற்போதளவில் இணையத்தளங்களில் காணலாம். சர்வதேச விண்வெளி நிலையத்தைப் புனரமைக்கும் பணிக்காகவே அவர்கள் இப்பயணத்தை மேற்கொண்டுள்ளனர். விண்வெளி வீரர்களுக்கான உடை அணிந்து, கேபலின் உதவியுடன் வெளியே சென்ற விண்வெளி வீரர்கள் இருவரும், புனரமைப்புப் பணியில் ஈடுபட்டனர். இந்த பணியின்போது வில்மோர் அவர்களே அதிகளவான 'செல்ஃபி' படங்களை எடுத்திருந்தார். அந்த படங்களை அவர் முதன்முதலாக தனது முகநூல் பக்கத்தில் வெளியிட்டிருந்தார்.

இவர்களின் செல்ஃபிகளுக்கு 55,000 லைக்

அமெரிக்க விண்வெளி வீரர்கள் இருவரும் சர்வதேச விண்வெளி நிலையத்திலும் அதற்கு வெளியேயும் மேற்கொண்ட பணிகள் தொடர்பான செல்ஃபி படங்களை, அவர்கள் தத்தமது முகநூல் பக்கங்களில் வெளியிட்டதை அடுத்து, அவற்றை விரும்பியவர்களைக் குறிக்கும் வகையில் 55,000 'லைக்' கிடைத்துள்ளன. இதனை நாஸா நிறுவனம் வெளியிட்டது. டெரி வேர்ட்ஸ், தனது ட்விட்டர் கணக்கினூடாகவும் மேற்படி செல்ஃபி படங்களை வெளியிட்டிருந்தார்.

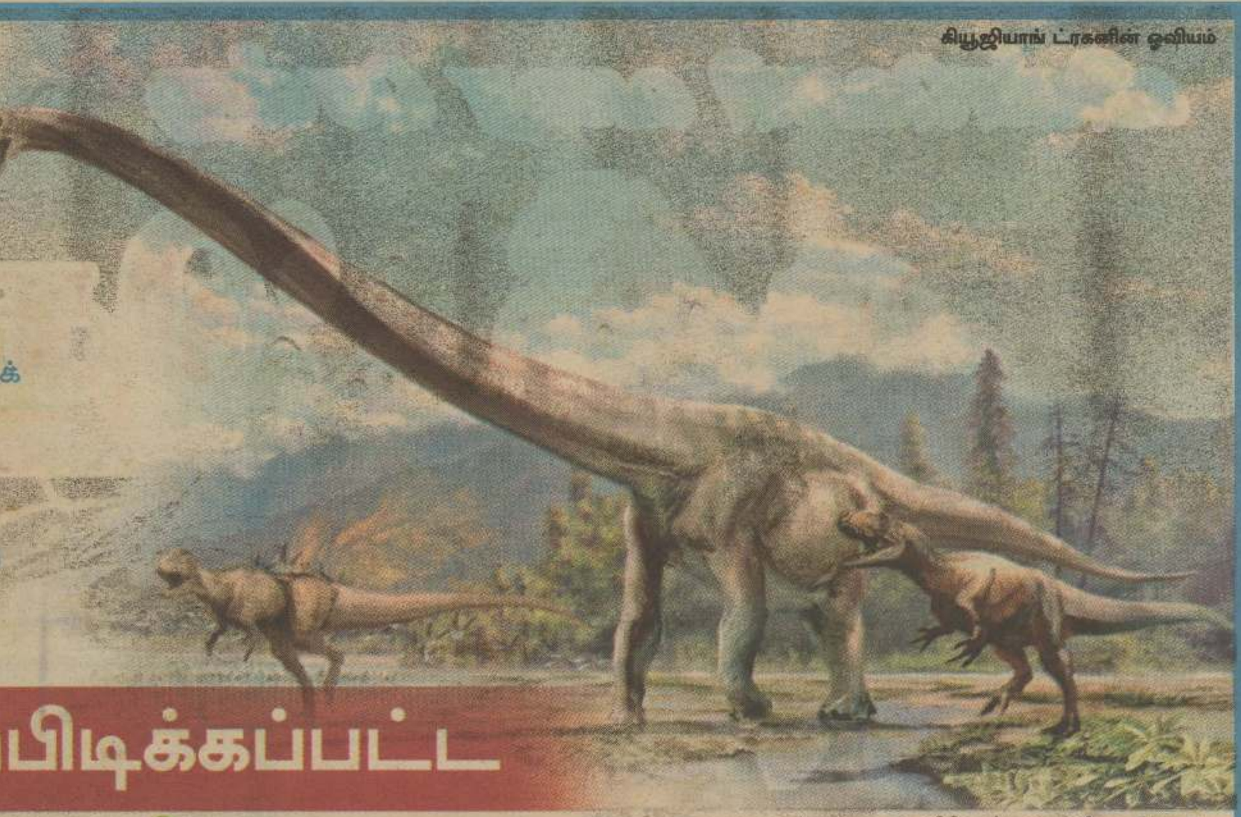
செவ்வாயிலும் செல்ஃபி

செவ்வாய் கிரகத்தை ஆய்வுசெய்துகொண்டிருக்கும் கியூரியோசிட்டி எனும் ரொபோ ஆய்வூர்தியும் செல்ஃபி படங்களை புவிக்கு கிடைக்கச் செய்வதற்கான ஏற்பாடுகளை மேற்கொண்டுள்ளது. இந்த செல்ஃபி படங்கள் வாயிலாக ரொபோ ஆய்வூர்தி பயணிக்கும் முறையை தெட்டத் தெளிவாகக் காணக்கூடியதாக உள்ளது. கியூரியோசிட்டி ஆய்வூர்தியில் அதிநவீன கெமரா ஒன்று பொருத்தப்பட்டுள்ளது. அதன்மூலமே இந்த படங்கள் எடுக்கப்படுகின்றன. செவ்வாய் கிரகத்தில் உள்ள பெரெம்பர் ஹில் எனும் மலையை அண்டிய பகுதியிலேயே இந்த படங்கள் எடுக்கப் பட்டுள்ளன.

-இரஞ்சித் ஜெயகர்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சீன பாரம்பரிய மற்றும் கலாசார நிகழ்வுகளில் வர்ணமயமான ட்ரகன்களின் நர்த்தனங்கள் அத்தியாவசியமான அங்கமாகக் காணப்படும். சீன ட்ரகன்களின் தோற்றமும் வடிவமும் தீப்பிழம்பினைக் கக்கும் மேற்கத்தேய ட்ரகன்களைப் போலல்லாது, நான்கு கால்களைக்கொண்ட நீண்ட பாம்பினைப் போன்ற தோற்றத்தினைக் கொண்டவையாக காணப்படும். இவ்வாறே, சீன ட்ரகன்களின் வடிவத்தினை வெளிப்படுத்தும் விதத்திலான நீண்ட கழுத்தினைக்கொண்ட பாம்பினைப் போன்ற ராட்சத ட்ராகன் ஒன்றின் படிம எச்சத்தை சீனாவில் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.


கியூஜியாங் ட்ரகனின் ஓவியம்

சீனாவில் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட ராட்சத ட்ரகன் படிம எச்சம்

ராட்சத ட்ரகன்

பாம்பு போன்ற நீண்ட கழுத்தினையுடைய இந்த டைனோசர் படிம எச்சம் சீனாவின் தென்பகுதியில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள் ளது. டைனோசரின் படிம எச்ச எலும்புகளை கட்டுமானப்பணி செய்யும் சீன தொழிலாளர்களே கண்டுபிடித்துள்ளனர். 160 மில்லியன் ஆண்டுகளுக்கு முற்பட்ட ஜுராசிக் காலப்பகுதியில் வாழ்ந்த இந்த டைனோசர் கியூஜியாங் நகரில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. இதன் நீளம் 49 அடி (15m) ஆகும்.

நீண்ட கழுத்து

இந்த டைனோசரின் எலும்புகள் கிடைத்தவுடன் அது தொடர்பாக சீன அதிகாரிகளுக்கு அறிவிக்கப்பட்டது. அதன்படி, படிம எச்ச விஞ்ஞானிகள் குறிப்பிட்ட இடத்திற்கு வருகை தந்து டைனோசரின் எலும்புகளை சேகரித்து அவற்றினை மெதுவாக ஒன்றிணைக்க ஆரம்பித்தனர். இதன்போது, இந்த டைனோசர் அதன் உடலை விடவும் மிகவும் நீண்ட கழுத்தைக் கொண்டுள்ளமை கண்டறியப்பட்டது. இதுவே இதன் சிறப்பம்சமாகவும் உள்ளது.

கியூஜியாங்லோங்

இவ்வாறு கண்டுபிடிக்கப்பட்ட இந்த டைனோசருக்கு 'கியூஜியாங்லோங்' என்று பெயரிடப்பட்டுள்ளது. 'கியூஜியாங் நகரின் ட்ரகன்' என்பதே இதன் அர்த்தமாகும். நீண்ட கழுத்துள்ள சோரபோட் வகை டைனோசர்களுக்கு நீண்ட கழுத்துப்பகுதி உள்ளது. டைனோசர்கள் மத்தியில் இவை மிகவும் பெரியவை. இவைதவிர புதிய வகை டைனோசர்கள் பல சீனாவில் கிடைத்துள்ளமையும் குறிப்பிடத்தக்கது. எனினும், சோரபோட் டைனோசர் கிடைத்த முதல் சந்தர்ப்பம் இதுவாகும். அமெரிக்காவின் அல்பெர்ட்டா பல்கலைக்கழகத்தின் டெட்சுடோ மியாஷிட்டா இந்த டைனோசர் படிம எச்சம் குறித்து ஆராய்ந்து வருகின்றார். இந்த உயிரினத்தின் கழுத்துப்பகுதி மிகவும் நீளமானதாகவும் தலைப்பகுதி மிகவும் சிறியதாகவும் உள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

ஒன்றிணைக்கப்பட்ட உடல்

கொடூரமான ஊர்வனம்

டைனோசர் என்பதன் பொருள் கொடூரமான ஊர்வனம் என்பதாகும். இது இரண்டு இலத்தீன் சொற்களின் சேர்க்கையாகும். இன்று நாம் காணக் கூடிய பறவைகள் டைனோசர் போன்று கொடூரமானவையாக இல்லாவிட்டாலும், மாமிசம் உண்ணும் சிறிய வகை டைனோசர்களிலிருந்தே பறவைகள் பரிணாம வளர்ச்சி பெற்றதாக விஞ்ஞானிகள் கருதுகின்றனர். பறவைகளுக்கு உறவு முறையான இந்த விசாலமான ஊர்வன 65 மில்லியன் ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் உலகிலிருந்து அழிந்து போயின. 150 மில்லியன் ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் இந்த உலகினை டைனோசர்கள் ஆட்சி செய்தன. இன்று வாழும் உயிரினங்களைவிட, இவை முற்றிலும் மாறுபட்டவையாக இருந்தன. இவை பறவைகள் மற்றும் இதர பாலூட்டிகள் போன்ற உயிரினங்களாக இருக்கவில்லை. அத்துடன், இவற்றின் உடலில் ரோமங்கள்கூட இருக்கவில்லை. எனினும், அவை முட்டையிட்டன.

நீண்ட கழுத்து

இத்தகைய டைனோசர்களின் படிம எச்சங்கள் சீனா, மொங்கோலியா மற்றும் கோபி பாலைவனங்களில் மட்டுமன்றி, இந்தியாவிலும் கிடைத்துள்ளன. டைனோசர்களுக்கும் இன்று வாழும் பறவைகளுக்கும் உறவு உள்ளது என்பதனை உறுதிப்படுத்தும் சான்று 1993 ஆம் ஆண்டு கிடைத்தது. மொங்கோலியாவில் புதிய வகை டைனோசரின் படிம எச்ச சான்றுகளே இந்த விடயத்தினை உறுதிப்படுத்தியிருந்தன.

பாரம்பரிய சீன ட்ரகன்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சிங்களம் பயில்வோம் 497

ආයුබෝවන්
ஆயுபோவன்
வணக்கம்

இன்றைய பாடத்தில் அம்மாவுக்கும் மகனுக்கும் இடையிலான ஓர் உரையாடலைப் பார்ப்போம்.

පුතා: **අම්මේ! අද සවස කමල්ගේ ගෙදර යමුද?**
அம்மே! அத சவச கமல்கே கெதற யமுத?
மகன்: **அம்மா! இன்று பின்னேரம் கமல் வீட்டுக்குப் போவோமா?**

අම්මා: **ඒ ඇයි පුතා?**
ஏ எய் புதா?
அம்மா: **அது ஏன் மகன்?**

පුතා: **එයාට සනීප නැහැ අම්මා.**
எயாட்ட சனீப நெஹெ அம்மா.
மகன்: **அவனுக்கு சுகம் இல்லை அம்மா.**

අම්මා: **ඇයි..? එයාට මොකද?**
எய்...? எயாட்ட மொகத?
அம்மா: **ஏன்...? அவனுக்கு என்ன?**

පුතා: **එදා ක්‍රීඩා තරගයේදී එයා මීටර් හාරසීය දුවද්දී වැටුණා.**
எதா க்ரீடா தரங்கயேதி எயா மீற்றர் ஹாரசீய துவத்தி வெட்டுனா.
மகன்: **அன்று விளையாட்டுப் போட்டியின்போது, அவன் நானூறு மீற்றர் ஓடும்போது விழுந்துவிட்டான்.**

අම්මා: **ඔයා මට කිව්වෙවත් නැහැනෙ පුතා. දැන් කමල් කොහෙද?**
ஒயா மட்ட கிவ்வெவத் நெஹெனெ புதா. தென் கமல் கொஹெத?
அம்மா: **நீங்கள் என்னிடம் சொல்லவும் இல்லைத் தானே மகன். இப்போது கமல் எங்கே?**

පුතා: **එයාව ඒ වෙලාවෙම රෝහලට අරගෙන ගියා.**
எயாவ ஏ வெலாவெம ரோஹலட்ட அறகென கியா.
மகன்: **அவனை அந்த நேரமே வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு போனார்கள்.**

අම්මා: **එයාව රෝහලේ නතර කළාද?**
எயாவ ரோஹலே நதற களாத?
அம்மா: **அவனை வைத்தியசாலையில் தங்க வைத்தனரா?**

පුතා: **ඔව් අම්මේ, දවස් දෙකක් නවත්තලා. ඊයේ ගෙදර ඇවිත්.**
ஒவ் அம்மே, தவஸ் தெகக் நவத்தலா. ஈயே கெதற எவித்.
மகன்: **ஆம் அம்மா, இரண்டு நாட்கள் தங்கவைத்திருந்துள்ளனர். நேற்று வீட்டுக்கு வந்துள்ளான்.**

අම්මා: **ඔයා අද සවස අක්කත් එක්ක යන්න. මම හෙට උදේ ගිහින් බලන්නම්.**
ஒயா அத சவச அக்கத் எக்க யன்ன. மம ஹெட்ட உதே கிஹின் பளன்னம்.
அம்மா: **நீங்கள் பின்னேரம் அக்காவுடன் போங்கள். நான் நாளை காலையில் போய்ப் பார்க்கிறேன்.**

பயிற்சி

சிங்களத்தில் மொழிபெயர்க்க.

i. கமல் வீட்டுக்குப் போவோமா?
....
ii. ஓடும்போது விழுந்துவிட்டான்.
....
iii. அக்காவுடன் போங்கள்.
....

எதிர்கால தனி வாக்கியம்
Future Simple Tense

எதிர்கால தனி வாக்கியங்களில் காணப்படுகின்ற 'உடன்பாடு' வாக்கியங்களை, 'வினா' வாக்கியங்களாக மாற்றியமைக்கும் முறை பற்றி இங்கே அவதானிப்போம்.

அ) You will watch the situation carefully.
நீ நிலைமையை கவனமாக அவதானிப்பாய்.
(உடன்பாடு வாக்கியம்-Affirmative Sentence)

ஆ) Will you watch the situation carefully?
நீ நிலைமையை கவனமாக அவதானிப்பாயா?
(வினா வாக்கியம்-Interrogative Sentence)

✱ You will watch. நீ அவதானிப்பாய்.	✱ Will you watch? நீ அவதானிப்பாயா?

குறிப்பு: மேற்படி 'உடன்பாடு' வாக்கியத்தில் கையாளப்பட்டுள்ள 'Will' எனும் வினைச்சொல், அவ்வாக்கியத்தின் முன்னிலையில் இடம்பெறுகின்ற போது, அவ்வாக்கியம் 'வினா' வாக்கியமாக மாற்றமடைகின்றது என்பதை நாம் கவனத்தில்கொள்ள வேண்டும். மேலும் உதாரணங்களை இங்கே பார்ப்போம்.

இ) They will send the parcel by train.
அவர்கள் பொதியை ரயில்மூலம் அனுப்புவார்கள்.
(உடன்பாடு வாக்கியம்-Affirmative Sentence)

ஈ) Will they send the parcel by train?
அவர்கள் பொதியை ரயில்மூலம் அனுப்புவார்களா?
(வினா வாக்கியம்-Interrogative Sentence)

✱ They will send. அவர்கள் அனுப்புவார்கள்.	✱ Will they send? அவர்கள் அனுப்புவார்களா?

உ) He will start that work tomorrow.
அவன் அந்த வேலையை நாளை ஆரம்பிப்பான்.
(உடன்பாடு வாக்கியம்-Affirmative Sentence)

ஊ) Will he start that work tomorrow?
அவன் அந்த வேலையை நாளை ஆரம்பிப்பானா?
(வினா வாக்கியம்-Interrogative Sentence)

✱ He will start. அவன் ஆரம்பிப்பான்.	✱ Will he start? அவன் ஆரம்பிப்பானா?

எ) She will pay that money tomorrow.
அவள் அந்தப் பணத்தை நாளை செலுத்துவாள்.
(உடன்பாடு வாக்கியம் -Affirmative Sentence)

ஏ) Will she pay that money tomorrow?
அவள் அந்தப் பணத்தை நாளை செலுத்துவாளா?
(வினா வாக்கியம்-Interrogative Sentence)

✱ She will pay. அவள் செலுத்துவாள்.	✱ Will she pay? அவள் செலுத்துவாளா?

ஐ) It will run into the garden.
அது தோட்டத்துக்குள் ஓடும்.
(உடன்பாடு வாக்கியம்-Affirmative Sentence)

ஒ) Will it run into the garden?
அது தோட்டத்துக்குள் ஓடுமா?
(வினா வாக்கியம்-Interrogative Sentence)

(தொடரும்)

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

ஒரு மற்றும் ஓர் - சொற் பிரயோகம்

உயிரெழுத்தை முதலாகக்கொண்ட சொல்லுடன் இணையும்பொழுது ஓர் என்ற சொல்லையும், உயிர்மெய்யெழுத்தை முதலாகக் கொண்ட சொல்லுடன் இணையும் பொழுது ஒரு என்ற சொல்லையும் பயன்படுத்தினால் இன்னோசை உண்டாகும். உச்சரிப்பதும் எளிதாகும்.

ஓர்+அணில்	ஓர்+ஊர்
ஓர்+ஆண்டு	ஓர்+எருமை
ஓர்+இரவு	ஓர்+ஏர்
ஓர்+ஈட்டி	ஓர்+ஐயர்
ஓர்+உரல்	ஓர்+ஒட்டகம்
	ஓர்+ஔடதம்

ஒரு வண்டி	ஒரு தவளை	ஒரு பம்பரம்
ஒரு மரம்	ஒரு மனிதன்	ஒரு மாம்பழம்

திணை

இது இரு பிரிவுகளில் அடங்குவன.

* உயர் திணை: மக்கள், தேவர்
* அஃறிணை: வாய் பேசா ஜீவராசிகளும் பொருட்களும்

பால்

இது ஐந்து பிரிவுகளில் அடங்குவன.

* ஆண் பால்
* பெண் பால்
* பலர் பால்

உயர் திணையில் வருவன

உதாரணம்: அரசன், மாமி, ஆசிரியர்கள்

* ஒன்றன் பால்
* பலவின் பால்

அஃறிணையில் வருவன

உதாரணம்: புறா, புறாக்கள்

எண்

இது இரண்டு பிரிவுகளில் அடங்குவன.

ஒருமை எண் - ஒன்றைக் குறிப்பது

உதாரணம்: மரம், சேவல்

பன்மை எண் - பலவற்றைக் குறிப்பது

உதாரணம்: மரங்கள், சேவல்கள்

தெரிந்து கொள்வோம்

* வன்னி தேர்தல் மாவட்டத்தில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ள நிர்வாக மாவட்டங்கள் எவை?

மன்னார், வவுனியா, முல்லைத்தீவு

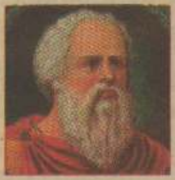
* மத்திய வங்கியால் வெளியிடப்பட்ட 10 ரூபா நாணயங்களில் பின்வரும் மாவட்டங்களின் எவ்வகையான சிறப்பம்சங்கள் காட்டப்பட்டுள்ளன?

i. யாழ்ப்பாணம் - நல்லூர் கோயில்
ii. களுத்துறை - மங்குஸ்தான் பழம்
iii. மன்னார் - மடு தேவாலயம்

* இந்தியாவும் சீனாவும் எந்த ஆண்டில் போரில் ஈடுபட்டன?

1964 இல்

* விஷம் கொடுத்துக் கொல்லப்பட்ட உலகப் புகழ்பெற்ற தத்துவஞானி யார்?



சோக்ரடிஸ்

* பின்வரும் விருதுகள் இலங்கையில் எந்த வகையான சேவை புரிந்தவர்களுக்கு வழங்கப்படுகின்றது?

i. ஸ்ரீ லங்கா ரத்னய -இலங்கையர் ஒருவர் வெளிநாட்டில் செய்த சேவைக்காக வழங்கப்படும் விருது
ii. தேஷமான்ய - உள்நாட்டில் புகழ்பெற்ற சேவைக்காக வழங்கப்படும் விருது

* ஐக்கிய அமெரிக்காவில் குடியுரிமை பெறுவதற்கு அதிர்ஷ்டச் சீட்டு மூலம் வழங்கப்படும் Green Card சீட்டிழுப்பு முறை எப்போது ஆரம்பிக்கப்பட்டது?

1990 இல்

* கல்வி கற்க வேண்டும் என்ற போராட்டம் நடத்திய சிறுமிக்கு 2014 இல் நொபெல் பரிசு வழங்கப்பட்டது. அவர் யார்? எந்த நாட்டவர்?

பாகிஸ்தான் நாட்டைச் சேர்ந்த மலாலா யூசப்சாய்

* ஆபிரிக்காக் கண்டத்தில் 22 வருடம் உள்நாட்டுப் போர் நடாத்தி வெற்றி பெற்று உருவாக்கப்பட்ட நாடு எது?

தென் சூடான்

* யெமன் நாட்டின் தலைநகர் எது?

சனா

-உடுவை பரந்தாமன்

விஜய் மாணவர் கழகம்

அங். இல: 6060

எல்.லீனஸ்சியாம், வேப்பங்குளம், அடம்பன்.

அங். இல: 6061

சி.அபிஷேக், குயின்ஸ்டவுன் மேற்பிரிவு, ஆலி-எல.

அங். இல: 6062

யூனூஸ் முந்தாஸ், ஹிஜ்ரா மாவத்தை, வெலிப்பென்ன.

அங். இல: 6063

எஃப்.எம்.சதாம், உடுரஸ்ஸபிடிய, கடுகஸ்தோட்டை.

அங். இல: 6064

ஆர்.எஃப்.ரய்ஹானா, வீரவத்த, பாணந்துறை.

அங். இல: 6065

எம்.எஃப்.முபிஸா, பாலைநகர், வாகனேரி.

அங். இல: 6066

ஜே.எம்.நிப்ராஸ், பாலைநகர், வாகனேரி.

அங். இல: 6067

என்.எம்.அசாத், பாலைநகர், வாகனேரி.

அங். இல: 6068

ஐ.எம்.சாஜித், பாலைநகர், வாகனேரி.

அங். இல: 6069

எம்.ஏ.முஹம்மத், பலல்ல வீதி, வெலிகாமம்.

படத்தை இங்கே ஒட்டவும்

விஜய் மாணவர் கழகம்

விஜய் மாணவர் கழகத்தில் இணைய விரும்புகின்றீர்களா? அப்படியாயின் அருகேயுள்ள கூப்பனை நிரப்பி உங்களின் புகைப்படத்துடன் ஒட்டி அனுப்பி வையுங்கள்

பெயர்: ....

முகவரி: ....

....

பாடசாலை: ....

வகுப்பு: ....

திகதி: ....

ஏற்கனவே அனுப்பியவர்கள் மீண்டும் அனுப்புவதை தவிர்க்கவும்

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :
'விஜய்'
மாணவர் கழகம்
த.பெ.எண் 2087
கொழும்பு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பட்டாம்பூச்சி

பட்டுச் சிறகடித்துப்
பறந்து திரியும் பட்டாம்பூச்சியே!
பல வண்ணங்களில்
பளபளக்கும் பட்டாம்பூச்சியே!
வண்ணப் பூக்களில்
தேன் அருந்தும் பட்டாம்பூச்சியே!
வளைத்துப் பிடிக்க முயன்றால்
தப்பிப் பறக்கும் பட்டாம்பூச்சியே!

எம்.என்.முன்சிப்,
மாவடிச்சேனை-05.

பொது அறிவு

- ★ இரு நிமிட இடைவேளையுடன் ஐந்து நிமிடங்களில் முடிவடையும் விளையாட்டு - வோட்டர் போலோ
- ★ மனிதன் விளையாடிய முதல் விளையாட்டு - வில்வித்தை
- ★ செஸ் விளையாட்டின் தாயகம் - இந்தியா
- ★ பிறப்பிற்குப் பின்னர் வளர்ச்சியடையாத பகுதி - கண்ணின் கருவிழிப்படலம்
- ★ நினைவாற்றலின் இருப்பிடம் - பெருமூளை
- ★ கண் இமைக்கும் நேரம் - 75 மில்லி செக்கன்
- ★ மிகவும் கடினமான உலோகம் - ஆஸ்மியம்
- ★ நீரில் மிதக்கும் உலோகம் - பொட்டாசியம்
- ★ X கதிர்கள் ஊடுருவாத உலோகம் - காரியம்
- ★ உயிரைக் காப்பாற்றும் உலோகம் - ரேடியம்

எம்.பிரதீபன்,
பொகவான கில்லார்னி த.வித்.,

மீன்கள் பற்றிய ரகசியங்கள்

✸ மரம் ஏறும் மீன்!

கிழக்கிந்திய கடற்கரையில் பிலப்பைன்ஸ், போர்னியே தீவுக் கூட்டங்களில் காணப்படும் 'Anabas Scandens' என்ற மீனினங்கள் மரமேறிச் செல்லக் கூடியவை. மரத்தில் சிறிது நேரமும், நீரிலும் இவை வாழ்கின்றன. இவை கூட்டமாக வாழக்கூடியவை.

✸ தூண்டில் மீன்!

'தேவதை' மீன்கள் என்ற ஒருவகை மீன்கள் உள்ளன. இவை வெப்ப நீர் கடற்கரைகளில் வசிக்கின்றன. தமது வாலைத் தூண்டிலாகப் பயன்படுத்தி தம்மைவிட சிறு மீன்களைப் பிடித்து உண்கின்றன.

✸ பயங்கர மீன் 'பிரன்ஹா'

தென் அமெரிக்காவின் நதிகளில் காணப்படும் 'பிரன்ஹா' எனும் மீன் உலகிலேயே மிகவும் பயங்கரமான மீனாகும். கூரிய கத்தி முனை போன்ற தோற்றமும், மாமிசம், எலும்புத்துண்டு என்பனவற்றை நொருக்கி உண்ணக்கூடிய பற்களும் இவற்றுக்கு அமைந்துள்ளன.

✸ தாய்ப் பாசம்

Mouthbrooder என்பது ஒருவகை மீனாகும். இவற்றின் தாய் மீன்கள் ஆபத்தின்போது தனது குஞ்சுகளை தன் வாய்க்குள் வைத்து அடக்கிக் கொள்ளும் ஆபத்து நீங்கியதும் தனது வாயை திறந்து குஞ்சுகளை வெளியில் விட்டுவிடும்.

(தொடர்ச்சி அடுத்த வாரம்)

ஏ.ஷாலினி, ப/ஸ்ரீ கணேஷா த.ம.வித்.,
கொஸ்லாந்தை.

குருவும் சீடரும்

தான் வெளியூர் சென்று திரும்ப முன், தான் எழுதிய நூலைப் படித்து முடித்துவிடுமாறு குருகுலத்தில் உள்ள சீடர்களிடம் சொல்லிச் சென்றார் அந்த குருநாதர். இதனால், அனைவரும் முழுமையாக அந்த நூலைப் படித்து முடித்திருந்தார்கள். குருநாதர் குருகுலம் வந்ததும் ஒரே ஒரு சீடர், அதில் ஒரேயொரு வரியை மட்டுமே படித்ததாக சொன்னார்.

இதனை மிகக் கடுமையாய் கண்டித்தார் குரு.

சீடரின் முகம் வாடவில்லை. கன்னத்தில் அறைந்தார் குரு. அந்த இளைஞர் வருந்தவில்லை. சிறிது நேரத்தின் பின்னர் அமைதியடைந்த குரு, அந்த சீடரை அழைத்து ''நீ படித்த வரி என்ன? என்று கேட்டார். ''உன் கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்து, எப்போதும் நிதானமாக இரு'' என்பதே அந்த வாசகம்'' என்றார் சீடர். வெட்கித் தலை கவிழ்ந்தார் குரு. அந்த குரு, யார் தெரியுமா? அவர்தான் துரோணர். அந்த சீடர்தான் தருமர்.

தியானம்

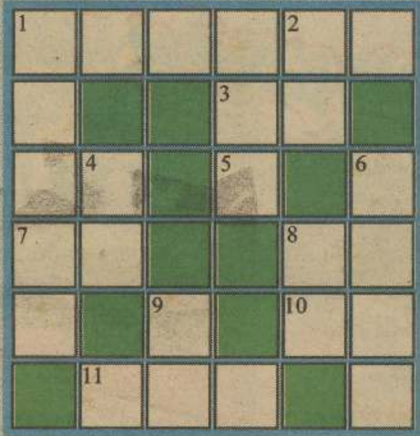
ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் ஆத்ம சிந்தனை என்பது மிகவும் இன்றியமையாததாகும். இதனூடாக, மனிதன் தனது மனதை ஒருமுகப்படுத்திக்கொள்ள முடியும். இவ்வாறு மனம் ஒருமுகப் படுத்தப்படுவதால் மனதின் சிந்தனைகள் புனிதத்தன்மை வாய்ந்தனவாக அமைந்துவிடுகின்றன. இவ்வாறாக, நாம் தியானத்தின்மூலம் எமது உள்ளார்ந்த தெய்வீக உணர்வை மேம்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

மனதிற்கு ஆழமான நிறைவையும், அன்றாட வாழ்வில் ஏற்படும் இன்னல்களுக்கு முகம் கொடுக்கக்கூடிய மனபலத்தையும் தியானம் மூலமாகப் பெறலாம். தியானத்தின் ஊடாக மன அமைதி கிடைப்பதால் மனமானது, ஆழமாகத் தளர்ச்சி அடைந்து எமது சுவாசம், இதயத் துடிப்பு, இரத்த அமுக்கம் என்பன வெகுவாகக் குறைவடைந்துவிடுகின்றது. இதனால், நாம் செய்கின்ற காரியங்களில் எமக்கு மனநிறைவு கிட்டும். நாமும் எமது வாழ்வில் தியானத்தை மேற்கொள்வதனூடாக, ஆரோக்கியமான வாழ்வினைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

ஜெ.கருஷ்ணா,
கமு/கார்மேல் பற்றிமா தே.பாட., கல்முனை.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல.130



மேலிருந்து கீழ்

01. ஒருவகைப் புல்லின் வாசனைமிக்க வேர்.
02. பேசும் பறவை.
04. அந்திப்பொழுது.
05. தலைமயிர் அல்லது நூல் ஒன்றோடொன்று பின்னிப் பிரிக்க முடியாதிருப்பதை இவ்வாறு கூறுவர். (குழம்பியுள்ளது)
06. கோள வடிவம்.
08. விரி- எதிர்ப்பதம்.
09. வரிசை.

இடமிருந்து வலம்

01. பயிர்களுக்குப் பாதிப்பு உண்டாக்கும் ஒருவகைப் பூச்சி.
03. நீராடு.
04. கட்டடமொன்றின் மேல் தளம். (மாறியுள்ளது)
07. பணி.
08. ஆசிரியர்.
10. ஆகாயம்.
11. மரத்திற்கு மரம் தாவும் சிறு பிராணி.

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல.129 விடைகள்

1 ம	லை	ய	2 க	ம்	
ரு	3 இ		4 ம	ண	ம்
த்		5 து	ம்	6 பி	
து		7 வா	ல்		னை
வ		ர		லை	8 சே
ம்	ப	ம்	த	9 க	

இடைவெளிகளை நிரப்புக.

g r e e _

b _ _ e

_ _ r o w

_ _ r d

_ p i d _ r

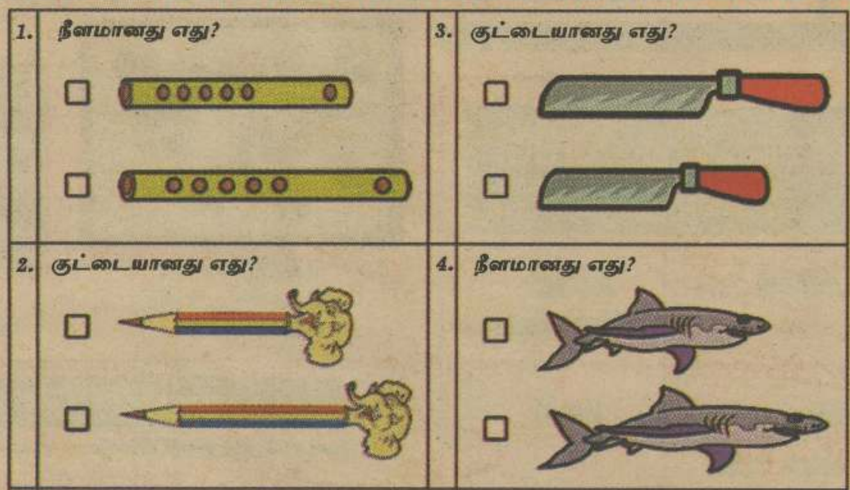
_ h a _ r

i c _

A படத்தை அவதானித்து, B படத்திலுள்ள வித்தியாசங்களில் X அடையாளமிடுக.

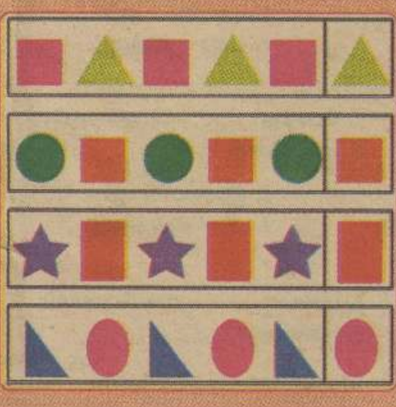
ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் வழங்கப்பட்டுள்ள தரவுக்கேற்ப '✓' அடையாளமிடுக.

1. நீளமானது எது?
2. குட்டையானது எது?
3. குட்டையானது எது?
4. நீளமானது எது?



எண்ணிக்கைக்குப் பொருத்தமான படத்தொகுதியில் வட்டமிடுக.

அறிவுக்கு விருந்து (18.03.2015) விடைகள்



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

விஜய் 'விழா உலா'
த.பெ.எண் 2037
கொழும்பு

அக்கரைப்பற்று அஸ்-ஸிறாஜ் கனிஷ்ட வித்தியாலய மாணவர் தலைவர்கள் மற்றும் வகுப்புத் தலைவர்களுக்கான சின்னம் சூட்டும் நிகழ்வு அண்மையில் பாடசாலையின் தகவல் தொழில்நுட்ப மண்டபத்தில் நடைபெற்றது. இந்நிகழ்வில் பொலிஸ் நிலையப் பொறுப்பதிகாரி ஏ.எல்.எம்.ஜெமீல் அவர்கள், மாணவ தலைவர்கள் மற்றும் வகுப்புத் தலைவர்களுக்கு சின்னம் சூட்டுவதையும், அதிதிகள் மாணவர்களுக்கு சான்றிதழ் வழங்குவதையும் நிகழ்வில் கலந்து கொண்டவர்களையும் படங்களில் காணலாம். (தகவலும், படமும்: ஜுனைட் எம்.பஹ்த்)

நெளுக்குளம் காத்தான் கோட்டத்தைச் சேர்ந்த மயூதரன்-கிருபாஜினி தம்பதியரின் செல்வப் புதல்வி டக்ஷானி, தனது ஐந்தாவது பிறந்தநாளை 06.04.2015 அன்று கொண்டாடவுள்ளார். இவரை, குடும்பத்தினர் மற்றும் உற்றார், உறவினர்கள், நண்பர்கள் அனைவரும் இறைவன் அருள்பெற்று பல்லாண்டு காலம் நலமுடன் வாழ வாழ்த்துகின்றனர்.

திருகோணமலை விகாரை வீதியைச் சேர்ந்த கமலநாதன்-சஞ்சலா தம்பதியரின் செல்வப் புதல்வன் உதர்ஷன், தனது பதினான்காவது பிறந்தநாளை 29.03.2015 அன்று கொண்டாடினார். இவரை, குடும்பத்தினர் மற்றும் உற்றார், உறவினர்கள், நண்பர்கள் அனைவரும் இறைவன் அருளால் பல்லாண்டு காலம் நலமுடன் வாழ வாழ்த்துகின்றனர்.

கைவண்ணங்கள்

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:
கைவண்ணங்கள்
த.பெ.எண் 2037
கொழும்பு

எல்.லக்ஷிகன்,
யாழ். இந்து ஆரம்ப பாட.,
யாழ்ப்பாணம்.

மதுகார்மி[illegible],
புனித பத்திரிசியார் க[illegible]லவாக்கலை.

ம.சுகன்யா,
சாந்த மரியாள் தமிழ் ம.வித்.,
கேகாலை.

ஜெ.இன்ஷாப் அஹமட்,
அல்-பதாஹ் ம.வித்.,

எஸ்.ஜெனோசன்,
அப்புத்தளை த.ம.வித்.,
அப்புத்தளை.

கே.சோபதன்,
வித்தியாபுரம், ஒட்டுச்சுட்டான்.

'விஜய்' பத்திரிகையை வீட்டிற்கே பெற்றுக்கொள்ள

	1 வருடத்திற்கு	6 மாதங்களுக்கு
கொழும்பு	ரூ 780/=	ரூ 390/=
கொழும்புக்கு வெளியே (தபாலில்)	ரூ 1560/=	ரூ 780/=

கட்டணம் செலுத்தும் முறை:

- நேரடியாக செலுத்த முகவரி:- Subscription Division, Wijeya Newspapers Ltd. No-08, Hunupitiya Cross Rd, Colombo-02
- காசுக்கட்டளை (Money Order):- பெறுபவர் பெயருக்கு Slave island post office என குறிப்பிட்டு குறித்த காசுக்கட்டளை சிட்டையை பதிவுத் தபாலில் அனுப்பவும்.
- காசோலை (check):- Wijeya Newspapers என்ற பெயருக்கு காசோலை எழுதப்படல் வேண்டும்.
- அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: (பதிவுத் தபாலில்) - Subscription Manager, Tamil Vijei No-08, Hunupitiya Cross Rd, Colombo-02,

தொ.பே.இல: - 011-2307789, 0773710291

வெளிநாட்டிற்கு -Foreign
(1 வருடத்திற்கு)

Countries	Amount (Sri lankan Rupees)
India	4940.00
Malaysia, Singapore, Oman, Thailand	5200.00
Saudi Arabia, Kuwait, Bahrain, U.A.E Brunei, Qatar	5460.00
Australia, Libiya, Malta, Sweden	6916.00
Britain, Denmark, France, Germany Italy, Netherland, Norway	8060.00

புலமைப்பரிசில் விடைகள்

(மார்ச் 25 ஆம் திகதி பிரசுரமான வினாக்களுக்கான விடைகள்)

தமிழ்

01) 1. காகம், சேவல், குயில் 2. காலை
3. பார் 4. அகவும்
5. நிகழ்காலம் 6. சின்னக் குயில்கள் பாடும்

02) 1. தேயிலை + நீர் 2. மரத்தில் + ஏறி
3. கடல் + ஏரி 4. தரை + காற்று
5. பூ + கடை

03) 1. சாரதி 2. போத்து 3. மனைவி
4. பிடி 5. ஆடினோம்

04) 1. அடுக்குமொழி 2. இணைமொழி
3. தோற்றப் பொலிவு 4. மிகச் சிறிதளவு
5. உதவுதல்

05) 1. தின்றது 2. பூக்கள் 3. பரிபூரணம்
4. அழகாக 5. வெள்ளை

06) 5, 3, 4, 2, 1

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அனைத்து நிறங்களிலும் எழுதக்கூடிய பேனா!

பல வண்ண பொதியுறைகளைப் (Cartridge) பயன்படுத்தி, எந்த நிறத்திலும் எழுதக்கூடிய பேனாவை கொரிய நாட்டு வடிவமைப்பாளர் ஜின்சு பார்க் கண்டறிந்துள்ளார். எந்த நிறத்திலாவது நாம் பேனாவால் எழுதவேண்டும் என்றால் அந்த நிறப் பேனாவைப் பயன்படுத்த வேண்டும். ஆனால், தற்போது உருவாக்கப்பட்டுள்ள புதிய பேனாவால் எந்த நிறத்தில் வேண்டுமானாலும் எழுதலாம்.

அச்சகங்களுக்குப் பயன்படுத்தும் தொழில்நுட்பத்தின்படி, இந்த பேனா உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த பேனாவில் நீலம், மெஜன்டா, மஞ்சள், கறுப்பு வண்ணங்களில் தனித்தனியே மைகள் இருக்கும். அதில் சிறிய ரக இலத்திரனியல் உணரி கருவி ஒன்று பொருத்தப்பட்டிருக்கும். எந்த நிறத்தில் எழுத வேண்டும் என்று நினைக்கிறோமோ அந்த நிறத்தை எங்கிருந்து வேண்டுமானாலும் எடுக்கலாம். தேர்வு செய்வதற்கு பேனாவில் இலத்திரனியல் வசதிகள் உள்ளன. அதை தேர்வு செய்ததும் உணரிக் கருவி அதற்குத் தகுந்தபடி அந்த நிறத்தை கலந்து பேனாவின் முனைக்கு அனுப்பும். இதன்மூலம் நாம் குறிப்பிட்டுள்ள நிறத்தில் எழுதலாம். இந்த பேனாவை வைத்து லட்சக்கணக்கான நிறங்களில்கூட எழுத முடியும் என்று ஜின்சு பார்க் கூறுகின்றார்.

உலகின் பிரபல்யமானவர்கள்

கலிலியோ கலிலி

1564 ஆம் ஆண்டு பெப்ரவரி 15 ஆம் திகதி பிறந்த கலிலியோ கலிலி ஏழ்மையான குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர். அதனால், அவருக்கு கல்வி கற்பிப்பதற்கு அவரது பெற்றோர் மிகவும் சிரமப்பட்டனர். அவரை மருத்துவராக்கவே பெற்றோர் விரும்பினாலும் கலிலியோ கணிதத்திலேயே அதிக நாட்டம் கொண்டிருந்தார். கணிதத்தை நன்கு கற்ற அவர் தாம் கற்ற பல்கலைக்கழகத்திலேயே கணிதப் பேராசிரியராகப் பணியாற்றினார். பாரமான ஒரு பொருளும் இலகுவான ஒரு பொருளும் ஒரே உயரத்தில் இருந்து கீழே விழும்போது இரண்டும் ஒரே சமயத்தில் தரையை அடையும் என்ற பரிசோதனையை பைசா நகர் சார்ந்த கோபுரத்தின் மீது ஏறி நின்று செய்து காட்டினார்.

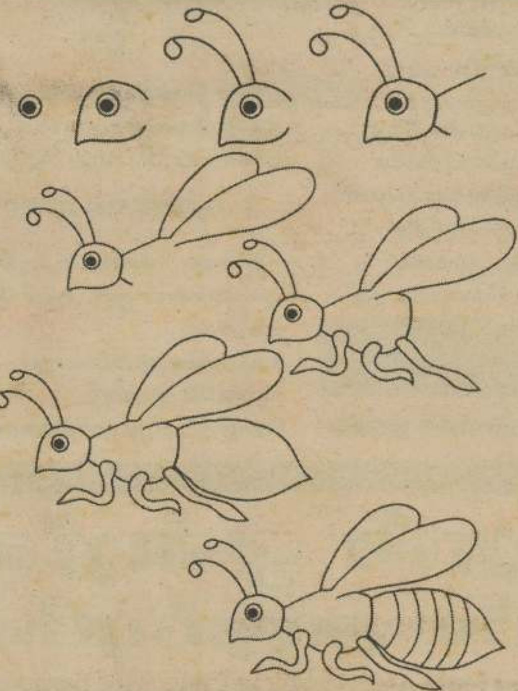
அரிஸ்டோட்டில் பூமியை மையமாக வைத்தே சூரியனும் இதர கிரகங்களும் வலம் வருகின்றன என்ற கொள்கையை வெளியிட்ட போது, திருச்சபையின் செயற்பாட்டிற்கும் அது இணக்கமாக இருந்ததால், அதனையே எல்லோரும் ஏற்றுக்கொண்டனர். எனினும், கலிலியோ தனது தொலைநோக்கி மூலம் மேற்கொண்ட ஆய்வுகளின்படி, சூரியனை மையமாக வைத்தே ஏனைய கிரகங்கள் வலம் வருகின்றன என்ற உண்மையை வெளியிட்ட போது திருச்சபையிலிருந்து அதற்கு பலமான எதிர்ப்புக் காணப்பட்டது.

வியாழன் கிரகத்தை நான்கு சந்திரன்கள் வலம் வருவதையும், சந்திரனின் பரப்பில் மலைகளும், பள்ளத்தாக்குகளும் இருப்பதையும் கண்டறிந்தார். இதனால், இவரது புகழ் ஐரோப்பா முழுவதும் பரவத் தொடங்கியது. இவரது கிரகங்கள் பற்றிய கொள்கையில் இவர் உறுதியாக இருந்ததால் திருச்சபையின் கோபத்திற்குள்ளாகிச் சிறையில் அடைக்கப்பட்டார். சிறையிலேயே தமது கண் பார்வையை இழந்த இந்த விஞ்ஞான மேதை கைதியாகவே 1642 ஆம் ஆண்டு இயற்கை எய்தினார்.

- ஜுனைட் எம்.பஹ்த்

ஓவியம் வரைவோம்

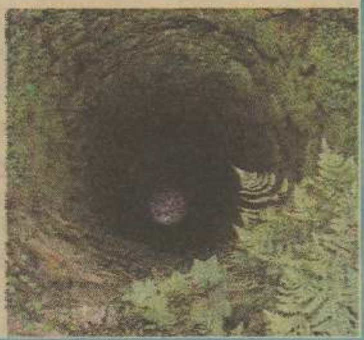
தேனீ ஒன்றை வரைவோம்



பகல் பொழுதில் கிணற்றை எட்டிப் பார்க்கக்கூடாது!

வெகு நாட்களாக பயன்படுத்தாத கிணறுகளை எட்டிப் பார்க்கக் கூடாது. ஏனெனில், இவ்வாறு பயன்படுத்தாத கிணறுகளில் நச்சுக் காற்று உருவாகியிருக்கும். வெகு நாட்களாக

பயன்படுத்தாமையே இதற்குக் காரணம். பகல் பொழுதுகளில் சூரிய ஒளி நேரிடையாக கிணற்றிலேயே விழும்போது, சூரிய ஒளியினால் நச்சுக் காற்று வெப்பமடைந்து மேலே எழும். அந்தவேளையில், நாம் கிணற்றை எட்டிப்பார்த்தோமானால், அந்த நச்சு வாயுவால் தாக்கப்பட்டு கிணற்றுக்குள் விழக்கூடிய வாய்ப்பு உள்ளது. எனவே, பாவனைக்குட்படுத்தாத எந்தக் கிணற்றையும் எந்நேரத்திலும் எட்டிப் பார்ப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

காப்புக்கவச முடிச்சினை எவ்வாறு பயன்படுத்தலாம்?

சாரணர் முகாமில் தனிப்பட்ட ரீதியில் தத்தமது பாதுகாப்பினை உறுதிப்படுத்தும் முறைகள் குறித்து சாரணர்கள் அறிந்து வைத்திருத்தல் வேண்டும். இம்முறையானது உங்களது பாதுகாப்புக்கு உதவும். அந்தவகையில், காப்புக் கவச முடிச்சினை எவ்வாறு பயன்படுத்தலாம் என்று பார்ப்போம்.

காப்புக்கவச முடிச்சின் அவசியம்

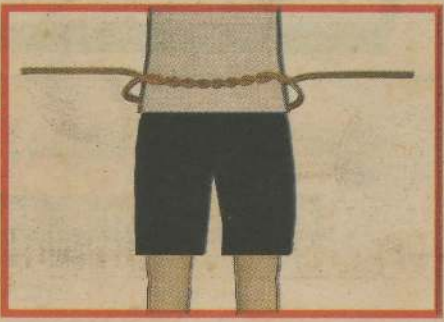
திறந்தவெளி செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் நீங்கள் உயரமான இடத்தில் இருப்பீர்களாயின், காப்புக்கவச முடிச்சினைப் பயன்படுத்தி, உங்களது பாதுகாப்பினை உறுதிசெய்துகொள்ள வேண்டும். இதற்கு உங்களுக்கு கயிறு அல்லது பலமான தும்புக் கயிறு தேவைப்படும்.

காப்புக் கவச முடிச்சின் பயன்பாடு

உயரமான இடத்தில் இருந்து தொழிற்படும் உங்கள் பாதங்கள் வழுக்கி ஆபத்து நேரக்கூடிய சந்தர்ப்பத்தில் காப்புக் கவச முடிச்சு உங்களுக்கு உதவும். இதனால், பாதுகாப்பின்றித் தவறி விழக்கூடிய ஆபத்துக்கள் தவிர்க்கப்படுகின்றன. அத்துடன், உங்கள் உயிர் பாதுகாப்பிற்கும் 'காப்புக்கவச முடிச்சு' உதவி புரிகின்றது.

1 ஆவது படிமுறை:

படத்தில் உள்ளவாறு இடுப்பின் பின்புறமாக கயிற்



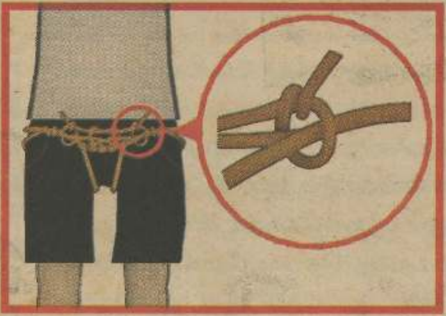
றினை வெளியில் எடுங்கள். இரண்டு கயிறுகளையும் வளையம் போன்று சுற்றுங்கள்.

2 ஆவது படிமுறை:

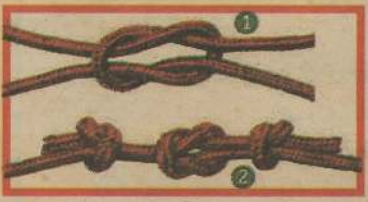
வளையமாக்கப்பட்ட கயிற்று முடிச்சுகளை ஓரிடத்தில் சேர்த்து (படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு) கயிற்றின் இரண்டு தொழிற்பாட்டு முனைகளையும்

தொடைகளுக்கு கீழ் எடுத்து மீண்டும் முன்னோக்கி எடுங்கள்.

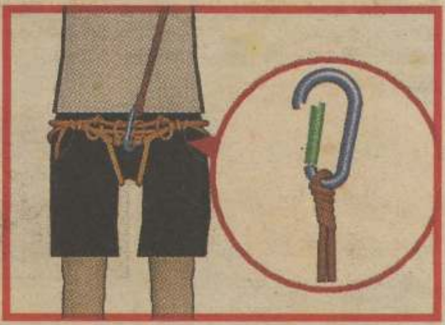
3 ஆவது படிமுறை:



முன்னோக்கி எடுக்கப்பட்ட கயிற்று முடிச்சுகள் இரண்டையும் மேலும் முடிச்சு ஒன்று இட்டு



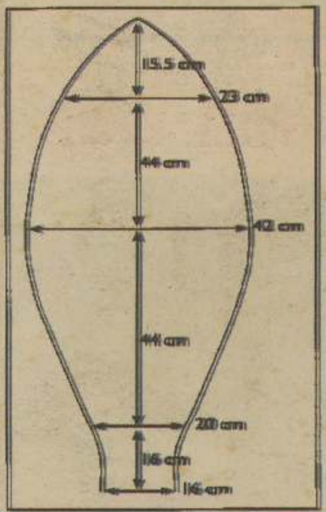
தொடர்புபடுத்துங்கள். அதன்பின்னர், இரண்டு பகுதிகளிலும் எடுக்கப்பட்ட முனைகளை கயிற்றினைச் சுருக்கும் முடிச்சினைப் பயன்படுத்தி தயார்ப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.



4 ஆவது படிமுறை:

உங்களது பாதுகாப்புக் கயிற்றினை காப்புக்கவச முடிச்சுடன் இணைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதற்கு உயிர் பாதுகாப்புக்கான முடிச்சினை இடவேண்டும். உங்களிடம் பலமான இரும்பு கெரபைனர் இருக்குமாயின், அதனை காப்புக்கவச முடிச்சுடன் பிணைத்துக்கொள்ள முடியும்.

பலூன் ஒன்றினை மேலே அனுப்புவோம்



சாரணர் தீச்சுவாலை அங்குரார்ப்பணத்தின்போது, இரவில் குழுக்கள் ஒன்றிணைந்து சுறுசுறுப்பாக கடதாசி பலூன் ஒன்றினை தயாரித்து மேலே அனுப்ப முடியும். கடதாசிகள் இரண்டினைப் பயன்படுத்தி பலூனைத் தயாரிக்க முடியும். படத்தில் உள்ள பலூனின் வடிவத்திற்கு கடதாசியினை நீள்வட்ட வடிவ கம்பியின் மீதே ஒட்ட முடியும். கம்பியின் மத்தியில் மண்ணெண்ணெயினால் நனைக்கப்பட்ட துணிப்பந்தினை தொங்கவிடக்கூடியவாறு கொழுவி ஒன்றினை அமைத்தல் வேண்டும்.

இப்பொழுது பலூன் வானுக்கு செல்லத் தயாராகவுள்ளது. இருள் சூழ்ந்தவுடன் துணித்துண்டுகளுக்கு தீயினை மூட்டி பலூனில் உள்ள வாயுவின் வெப்பத்தினை அதிகரிக்க முடியும். சிறிது நேரத்தில் பலூன் வானில் மிதந்து செல்ல ஆரம்பிக்கும்.

காய்கறி சைக்கிளில் சவாரி செல்வோம்

சாரணர் முகாமில் நடைபெறும் உணவு தயாரிக்கும் போட்டியின்போது மேசை அலங்காரத்திற்கு இந்த அலங்காரம் பொருத்தமானதாக இருக்கும். தட்டையான பாத்திரம் ஒன்றில் தயாரிக்கக் கூடிய இந்த காய்கறி மேசை அலங்காரம் சாரணர் சுற்றாடலை மேலும் அழகுபடுத்தும் எனலாம்.

தேவையான பொருட்கள்:

ஒரு தக்காளி
லீக்ஸ் இரண்டு
கிராம்பு
புடலங்காய் துண்டுகள்

அலங்காரத்தினை மேற்கொள்வோம்

மெல்லியதாக வெட்டப்பட்ட தக்காளித் துண்டுகள் மீது லீக்ஸ் துண்டுகள் சிலவற்றை வையுங்கள். லீக்ஸின் தண்டினைப் பயன்படுத்தி சைக்கிளின் நடுப் பாகங்களை உருவாக்குங்கள். பிடி மற்றும் ஆசனத்தினை உருவாக்குவதற்கு புடலங்காயின் பகுதிகள் மற்றும் கிராம்பு என்பனவற்றினைப் பயன்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இங்கிலாந்து

இங்கிலாந்து பெரிய பிரித்தானியாவின் ஒரு பகுதியாகும். அதன் வடக்கில் ஸ்கொட்லாந்தும் கிழக்கில் அமைந்துள்ள வேல்ஸ் மற்றும் வட அயர்லாந்து என்பன இணைந்து ஐக்கிய இராச்சியம் அல்லது பெரிய பிரித்தானியா உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. அபிவிருத்தி அடைந்த நாடாகிய இங்கிலாந்து வசம் 100 இற்கும் மேற்பட்ட சிறிய தீவுகள் உள்ளன.

கைவினைக்கலை

உள்ளங்கை ஓவியங்கள்

இன்று நாம் மிகவும் எளிமையான ஆக்கம் ஒன்றினை செய்து ...க்கப்போகின்றோம். உங்களது உள்ளங்கைகளே உங்களுக்கு சிறந்த ஓவியத்தை தரப்போகின்றன.

தேவையான பொருட்கள்:
வர்ணக்கலவை மற்றும் கடதாசி

பச்சைப் புழு

பச்சை மற்றும் நீல வர்ணக்கலவையை தெரிவுசெய்து கொள்ளுங்கள். பச்சை நிறக் கலவையை உங்களது உள்ளங்கையில் பூசிக்கொள்ளுங்கள். நீல நிறக் கலவையை விரல்களில் பூசிக்கொள்ளுங்கள். இப்பொழுது படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு, கடதாசி ஒன்றில் நிறக் கலவையினாலான உங்களது உள்ளங்கையை நான்கு தடவைகளுக்கு பதியுங்கள்.

விரல் முனைக்கு சிவப்பு நிறக் கலவையைப் பூசி செந்நிற முகத்தினை வரைந்து கொள்ளுங்கள். அதில் கண்கள், மூக்கு மற்றும் கொம்புகள் இரண்டையும் வரைந்துகொள்ளுங்கள். இதோ! உங்கள் உள்ளங்கை மாயத்தினால் பச்சைப் புழு ஒன்று உருவாகிவிட்டது.

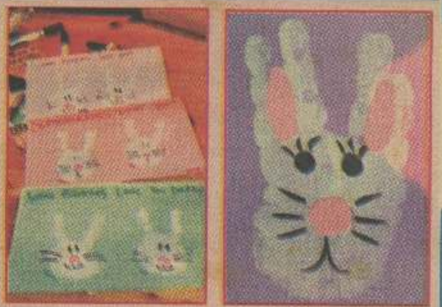
ஆந்தை

மண்ணிறக் கடதாசியில் மரத்தின் கிளைகளை வரைந்துகொள்ளுங்கள். (விரல்களில் நிறக்கலவையை பூசிக் கொண்டு) உள்ளங்கையில் சாம்பல் நிறத்தினைப் பூசிக்கொள்ளுங்கள்.

பெருவிரலை சற்று அகற்றி கடதாசியில் கைக்குறிப்பு ஒன்றை இடுங்கள். இது ஓர் ஆந்தையாகும். அதற்கு கண்கள், மூக்கு மற்றும் பாதங்களை வரைந்து கொள்ளுங்கள்.

முயல்

முதலில் உள்ளங்கையினை மூடிக்கொள்ளுங்கள். பெருவிரலையும் நடுவிரலையும் விரித்துக் கொள்ளுங்கள். தற்போது மூடிக்கொண்ட விரல்களிலும் விரித்துக்கொண்ட விரல்களிலும் வெண்ணிறக் நிறக்கலவையைப் பூசிக் கொள்ளுங்கள். உலர்வதற்கு முன்னர் அதனை கடதாசியில் பதித்துக்கொள்ளுங்கள். முயலுக்கு கண்கள், மூக்கு மற்றும் மீசையையும் வரைந்து கொள்ளுங்கள்.



இவ்வாறு உள்ளங்கையால் பலவித ஓவியங்களை தீட்ட முடியும்

தற்காலத்தில் பாவனையற்றுப் போகும் பொருட்கள்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பரீட்சையின்போது பதற்றம் வேண்டாம்!

பரீட்சை எழுதச் செல்லும் மாணவர்கள் அந்த தருணத்தில் எந்தவித கவனச் சிதறலும் இன்றி மனதை அமைதியாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். சில மாணவர்கள் பரீட்சைக்கு செல்லும்போது ஒருவித பதற்றத்துடனேயே எப்போதும் இருப்பார்கள்.ஆக, பரீட்சையின்போதான பதற்றத்தை தவிர்ப்பதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும் எனப் பார்ப்போம்.

✸ பரீட்சைக்குத் தேவையான பொருட்களை ஒழுங்காக எடுத்துச் செல்லாமையும் இந்த பதற்றத்துக்குக் காரணமாக இருக்கின்றது. எனவே, பரீட்சைக்கு எடுத்துச் செல்ல வேண்டிய பொருட்களை பரீட்சைக்கு முதல்நாள் இரவே எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

✸ பரீட்சைக்கு முதல்நாளோ அல்லது பரீட்சையன்றோ புதிதாக எதையும் படிக்க வைத்துக்கொள்ளாமல், அதுவரை படித்தவற்றை மேலோட்டமாக மீட்டிப் பார்த்துவிட்டு, அமைதியான மனதுடன் பரீட்சை நிலையத்திற்குள் நுழைய வேண்டும்.

✸ பரீட்சை நடைபெறும் இடத்திற்கு ஒரு மணி நேரம் முன்னதாகவே மாணவர்கள் செல்வது நன்று. அவ்வாறு சென்றால், பதற்றம் இல்லாமல் இருக்கும்.

✸ கடைசி நிமிடம் வரை படித்துக்கொண்டே இருக்காமல், பரீட்சைக்கு முன் 10 நிமிடங்களாவது ஓய்வாக இருங்கள். இவ்வாறு செய்தால் பரீட்சைக்கு சிறப்பாக முகம்கொடுக்கக்கூடியதாக இருக்கும்.

நிமிர்ந்து உட்கார்ந்தால் அதிக நேரம் படிக்கலாம்...

படிக்க உட்கார்ந்த சிறிது நேரத்திலேயே சில மாணவர்களுக்கு கொட்டாவியும் நித்திரையும் வருவதாக கூறப்படுகின்றது. படிப்பதற்காக ஆயத்தமாகும்போது குனிந்து, வளைந்து உட்கார்ந்தால், நம் நுரையீரல் சுருங்குகின்றது. இதனால், நாம் சுவாசிக்கும் ஒட்சிசனின் அளவும் அதன்மூலம் நம் மூளைக்குச் செல்லும் ஒட்சிசனின் அளவும் குறையும். உடலில் ஒட்சிசன் குறைபாடு ஏற்படும்போதே கொட்டாவி, நித்திரை ஏற்படுகின்றன.

மேலும் சிலருக்கு கட்டிலில் சாய்ந்தவாறோ அல்லது, படுத்துக்கொண்டோ படிக்கும் பழக்கம் இருக்கின்றது. இது தவறான அணுகுமுறையாகும். ஏனெனில், நம் உடல் (சாப்பிட/ குளிக்க/ உறங்க என) ஒவ்வொரு செயலையும் அதற்கேற்ற நிலைகளிலேயே செய்கிறது. அதற்கமைய, கட்டிலில் சாய்ந்தவாறோ அல்லது படுத்துக்கொண்டோ நாம் படித்தால், விரைவில் நம் உடல் உறக்கத்திற்கு தயாராகிவிடும். இதனால், நீண்ட நேரம் படிக்க முடியாமல் போகும்.

எனவே, படிக்கும் மாணவர்கள் நன்றாக நிமிர்ந்து - உட்கார்ந்து படியுங்கள். அப்போதுதான் சுவாசமும் சீராக இருக்கும்; நீண்ட நேரம் படிக்கக்கூடியதாகவும் இருக்கும்.

- நன்றி: இணையம்

இவ்வார கார்ட்டூன் படம்

இப்பத்திரிகை கொழும்பு - 2, இல. 08, ஹுனுப்பிட்டிய குறுக்கு வீதி, விஜய நியூஸ்பேப்பர்ஸ் நிறுவனத்தினால் 2015, ஏப்ரல் 01 ஆம் திகதி புதன்கிழமை அச்சிட்டு வெளியிடப்பட்டது.
Printed and Published by Wijeya Newspapers Ltd. No. 8, Hunupitiya Cross Road, Colombo - 02, on Wednesday April 01, 2015.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org