

தொலைநோக்கியின்
கதை



சூப்பர்தீல்
உதவும்

முதுகுதவிகள்

இலங்கையிலுள்ள

குளங்கள்



விலை
ரூபா 15/-



சத்துள்ள உணவுகளை
உண்ணப் பழகுவோம்

மாணவர்களுக்கான அறிவுசார் வாரம்பத்திரிகை

பாம்புகள்

பற்றிய தகவல்கள் சில...

'பாம்பு என்றால் படையும் நடுங்கும்' என்பார்கள். உண்மையில், பாம்புகள் பற்றி எல்லோரிடமும் ஓர் அச்ச உணர்வு இருக்கத்தான் செய்கிறது. இந்த அச்ச உணர்வின் காரணமாகவே, பாம்பு பற்றி பேசுவோ, தகவல்களை அறிந்து கொள்ளவோ பலரும் விரும்புவதில்லை. எனினும், பாம்புகள் குறித்து அறிந்துவைத்திருப்பதும் பயனளிப்பதாக அமையும். அதற்கமைய, பாம்புகள் பற்றிய சில தகவல்களை இங்கு வழங்குகின்றோம்.

காற்றைக் குடிக்கும் பாம்பு

சில பாம்புகள் இரண்டு வருடங்கள் வரை உணவில்லாமல் உயிர்வாழும்.

எனவே, அங்கு சென்றால் பாம்புக் கடிக்கு உள்ளாகாமல் திரும்புவது கடினம். அதனால்தான் அங்கு செல்ல தடை விதிக்கப்பட்டுள்ளது. உலகம் முழுவதும், ஒரு வருடத்திற்கு

பாம்பாட்டியின் உடல் அசைவிற்கு ஏற்பவே பாம்புகளும் தம் உடலை அசைக்கின்றன.

உலகில் வாழ்ந்த அபூர்வமான பாம்பினங்கள்

'Titanoboa' எனும் மலைப் பாம்பினம் 60 மில்லியன் ஆண்டு களுக்கு முன்னர் பூமியில் வாழ்ந்துள்ளது. உலகில் வாழ்ந்த மிக நீளமான-பெரிய-எடைகூடிய பாம்பு இதுதான் என ஆராய்ச்சியாளர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.

'கடல் மூக்கு பாம்பு' என ஒரு வகை பாம்பு உள்ளது. அதன் ஒரு துளி விஷம் 3 பேரை ஒரே தடவையில் கொல்லும் அளவிற்கு விரியமானது. அதி பயங்கரமான பாம்புகள் என வரையறுக்கப்பட்ட முதல் 10 கொடிய பாம்பினங்களும் அவுஸ்திரேலியாவில்தான் உள்ளன.

தொகுப்பு: வை.எம்.ஆஷிக்



பாம்புத் தீவு - பிரேசில்

இத்தகைய பாம்புகள் அடிக்கடி வாயைத் திறந்து காற்றில் உள்ள சத்துக்களை பிரித்தெடுத்து அதனையே தமக்குத் தேவையான சக்தியாகப் பயன்படுத்துகின்றன.

பாம்பு கடித்து 1 லட்சம் பேர் வரை இறக்கிறார்கள்.

மதுகுடி ஆடுமா?

மதுகுடி வாசிக்க பாம்பு நடனம் ஆடும் என்று கூறக் கேட்டிருப்பீர்கள். ஆனால், பாம்பு ஒருபோதும் மதுகுடியின் சத்தத்திற்கு ஆடுவதில்லை. ஏனென்றால், பாம்பிற்கு காதுகள் இல்லை. மதுகுடியை வாசிக்கும்

பாம்புத் தீவு

பிரேசிலில் உள்ள ஒரு தீவிற்கு பொதுமக்கள் செல்வதற்கு தடை விதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அந்த தீவில் ஒரு சதுர மீற்றருக்கு 5 பாம்புகள் வீதம் உள்ளன.

'Titanoboa' மலைப்பாம்பு



2016, தரம் 5 புலமைப்பரிசில் பரீட்சையில் சித்தியடைந்தோர்

மட்/மம/பாத்திமா பாலிகா வித்தியாலயம், காத்தான்குடி



பெயர்: எஃப்.தூபா.
புள்ளிகள்: 175.



பெயர்: ஏ.ஆயிஷா அன்பா.
புள்ளிகள்: 171.



பெயர்: எஃப்.அஸ்னா.
புள்ளிகள்: 168.



பெயர்: எஃப்.சுமையா.
புள்ளிகள்: 159.



பெயர்: எஃப்.ஷஹானி.
புள்ளிகள்: 158.



பெயர்: எஃப்.ஸஹ்ரா.
புள்ளிகள்: 156.



பெயர்: எஃப்.அம்னா.
புள்ளிகள்: 154.



பெயர்: எஃப்.மிப்பறா.
புள்ளிகள்: 153.



பெயர்: பி.ஸம்லா பர்ஹத்.
புள்ளிகள்: 152.



பெயர்: ஏ.நீமா.
புள்ளிகள்: 151.

வெல்லுங்கள்

மாதம் ஒரு சைக்கிள்!

74 ஆம் வருடத்தை முன்னிட்டு



விஜய் மாதம் ஒரு சைக்கிள்

மாதம்: ஏப்ரல்
திகதி: 05.04.2017

பெயர் :

ஆண்/பெண் :

முகவரி :

தொ.பே.இல :

வயது :

பாடசாலை :

பரிசை நேரில் பெற்றுக்கொள்வேன் என உறுதிப்படுத்துகிறேன்

கையொப்பம்

* திருத்தங்களுக்கு உட்பட்டது

நீங்கள் செய்ய வேண்டியது

இந்த மாதத்திற்கான விஜய் பத்திரிகைகளில் வெளிவருகின்ற 'மாதம் ஒரு சைக்கிள்' உட்பண்களை சேகரித்து அவற்றை ஒன்றிணைத்து மாத இறுதியில் எமக்கு தபாலிடுங்கள். குலுக்கல் முறையில் தெரிவுசெய்யப்படும் அதிரஷ்டசாலி ஒருவருக்கு வெற்றிப் பரிசாக சைக்கிள் வழங்கப்படும்.

பாடசாலை மாணவர்களுக்கு சுகாதார காப்புறுதி

பாடசாலை மாணவர்களுக்கு சுகாதார காப்புறுதித் திட்டத்தின்கீழ் நன்மைகள் பலவற்றை வழங்குவ தற்கான ஏற்பாடுகள் மேற்கொள் ளப்பட்டு வருவதாக தகவல்கள் தெரிவிக்கின்றன. இதன்படி, 5 தொடக்கம் 19 வயது வரையிலான 4.5 மில்லியன் மாணவர்களுக்கு இந்த வாய்ப்புக் கிட்டவுள்ளதாகவும், இந்த வருட நடுப்பகுதியில் இந்த திட்டத்தை முன்னெடுக்க உத்தேசித்திருப்பதாகவும் கல்வி அமைச்சு குறிப்பிட்டுள்ளது. அரசாங்கப் பாடசாலைகள், அரச அங்கீகாரம் பெற்ற தனியார் பாடசாலைகள் மற்றும் சர்வதேச பாடசாலைகள் ஆகியவற்றைச் சேர்ந்த மாணவர்கள் மேற்படி சுகாதார காப்புறுதித் திட்டத்தின் பயனைப் பெறமுடியும். இதற்கமைய, ஒருவருக்கு 2 லட்சம் ரூபா மதிப்புள்ள சுகாதார காப்பீடு வழங்கப்படலாம் என தெரியவருகின்றது.

உயர்கல்வி அறிவிருத்தி திட்டத்திற்கு கடனாதவி

இலங்கையின் கல்வித்துறையை அபிவிருத்தி செய்யும் நோக்கில், பிரதமர் ரணில் விக்கிரமசிங்கஹவினால் முன்வைக்கப் பட்ட யோசனை அமைச்சரவையினால் அங்கீகரிக்கப்பட்டுள் ளது. இதற்கமைய, உயர்கல்வித்துறையின்கீழ் வருகின்ற விஞ்ஞானம், தொழில்நுட்பம், பொறியியல் மற்றும் கணிதவி யல் ஆகிய பாடநெறிகள் தொடர்பில் திறன் அதிகரிப்புகள் 2017 ஆம் ஆண்டு தொடக்கம் 2022 ஆம் ஆண்டுகளுக் கிடையில் விருத்தி செய்யப்படும் என அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

இலங்கையில் பாடசாலை செல்லாதோர் 80,000 பேர்

கூற்றலில் ஆர்வமின்மை காரணமாக, நாடளாவிய ரீதியில் 80,000 பிள்ளைகள்



பாடசாலை செல்வதில்லை என கல்வித்துறை தொடர்பான புள்ளிவிபரத் திணைக்களம் தெரிவித் துள்ளது.

மேலும், சிறுவர் நடத்தை அறிக்கையின்படி 2016 ஆம் ஆண்டில் 5-17 வயதிற்கு இடைப்பட்ட 452,661 பிள்ளைகள், பல்வேறு காரணங் களின் நிமித்தமாக பாடசாலை

களாவர். 77,730 பிள்ளைகள் கல்வியில் அறவே ஆர்வம் இல்லா மையினால் பாடசாலை செல்வ தில்லை. இதில் 48,099 பேர் ஆண்களாவர். 29,631 பேர் பெண்கள் ஆவர். இவர்களில்

விஜய்

விஜய் நியூஸ்பேப்பர்ஸ் லிமிட்டெட்
08, ஹாணுப்பிட்டிய குறுக்கு வீதி
கொழும்பு - 02
தொலைபேசி 2479653
மின்னஞ்சல்: vijeya@vijeya.lk
ஃபெக்ஸ்: 011-2479652

அநேகமா னோர் 12-14 வயதிற்கு இடைப்பட்ட வர்களாவர். இதுமட்டுமன்றி,

செல்வதை தவிர்த்து வருவதாகவோ அல்லது பாடசாலை செல்வதை கைவிட்டிருப்ப தாகவோ தெரியவந்துள்ளது. இதில் பெரும்பான்மையாக 236,819 பிள்ளைகள் க.பொ.த சா/த பெறுபேறு களுக்காக காத்திருக்கின்ற பாடசாலை செல்லாதவர்

உடல் குறைபாடு, வறுமை நிலை, சுகவீனம், வீட்டு வேலைகளுக்கு செல்லல், விரும்பிய பாடசாலை கிடைக்கும்வரை காத்திருத்தல் போன்ற பல காரணங்களினாலும் அநேகமான பிள்ளைகள் பாடசாலைக்கு செல்வதில்லை எனவும் அந்த அறிக்கையில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

விற்பனையாகின்றது!



தரம் 5

புலமைப்பரிசில் பரீட்சைக்கு தோற்றும் மாணவர்களுக்கு

விவேக கனித வழிகாட்டி

புலமைப்பரிசில் பரீட்சையில் பகுதி 1, பகுதி 2 கில் இடம்வரும் கனித வினாக்களில் 130 புள்ளிகளை இகுவாகப் பெற்றுக்கொள்ள 2624 பயிற்சி வினாக்களுடன் விடைகள் அடங்கியது. எல்லா புத்தகசாலைகளிலும் கிடைக்கும்.

வவளியீடு : யுலிலங்காஸ் பப்ளிக்கேஷன்
இல.10-1/5, (No.342, Trust Complex Sea Street)
முதலாம் மாடி, ஜிந்தப்பிட்டி வீதி, கொழும்பு 13. தொ.பேசி : 077-6258778

'வெற்றி' என்ற ஒரு சொல்லை வைத்துத்தான் உலகமே இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. அந்தவகையில், உலகில் வாழ்கின்ற ஒவ்வொருவரது செயலும் தங்கள் வெற்றியை நோக்கியதாக மட்டும்தான் இருக்கும். எனினும், 'இலக்கு' என ஒன்று இருந்தால்தான் 'வெற்றி' சாத்தியப்படும் என்பதை ஏராளமான சாதனையாளர்கள் நிரூபித்திருக்கிறார்கள். இலக்குகளை அடைவதற்கான வழிமுறைகளைப் பற்றி தெளிவான திட்டமிடல் இருந்தால் மட்டுமே, அடுத்தடுத்த கட்டங்களை நோக்கி நகர முடியும். எனவே, இலக்குகளைத் தீர்மானிக்கும்போதே, அவற்றை அடைவதற்கான திட்டமிடலை வகுத்துச் செயற்படுத்த ஆரம்பிக்க வேண்டும். அதுவே, எம்மை வெற்றியின் பக்கம் அழைத்துச் செல்லும். இலக்குகளை அடையப் போராடும் நாம், அதற்கான பயிற்சிகளைப் பெறவும் தேவையான விடயங்களைக் கற்றுக்கொள்ளவும் நேரத்தைச் செலவிடப்

பழகிக்கொள்ள வேண்டும். எப்பொழுதும் இலக்கைப் பற்றிய சிந்தனையுடன்

'இலக்கு' இருந்தால்தான்

செயற்படுபவர்களுக்கு அதனை அடைவதற்கான சிந்தனை மட்டும்தான் மனதில் ஓடிக்கொண்டிருக்கும். அவர்களிடம் பயமோ, குழப்பமோ இருக்காது. பயமும் குழப்பமும் எல்லா நம்பிக்கையையும் துடைத்தெறியக்கூடிய சக்தி படைத்தவை. எனவே, அவற்றிலிருந்து விலகியிருக்கப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும். சிலர் எவ்வளவு பெரிய கடினமான விடயத்தை மேற்கொள்ளும் பொழுதும் எந்தத் தயக்கமும் இல்லாமல் முன்னேறிக் கொண்டிருப்பதை கண்டிருப்பீர்கள். இது பற்றி அவர்களிடம் கேட்டால், "நான் எந்த வேலையைச் செய்ய

ஆரம்பிக்கும் போதும், அதன்மூலம்



கிடைக்கும் வெற்றியை எப்படிக் கொண்டாடப் போகிறேன் என்பதை மட்டும் அவ்வப்போது நினைத்துக்

கொள்வேன். அப்போது மற்றைய விடயங்கள் மறந்துவிடும்" என்பார்கள்.

ஆக, இவ்வாறான நம்பிக்கைமூலம் கிடைக்கும் உற்சாகம்தான் இலக்கை அடைவதற்கான வழிமுறைகளை துரிதப்படுத்தி வெற்றியைக் கொடுக்கும். எனவே, வெற்றியை எதிர்பார்த்து செயற்படுபவர்கள் முதலில் இலக்கினை தீர்மானித்துக் கொள்ள வேண்டும். அந்த இலக்கினை அடைவதற்கான முயற்சிகளை மேற்கொள்ள

வேண்டும். குறித்த இலக்கினை அடைவேன் என்ற நம்பிக்கையுடன் செயற்பட வேண்டும்.

'வெற்றி'

கிட்டும்!

இலக்குகளைத் தீர்மானிக்கும்போதே, அவற்றை அடைவதற்கான திட்டமிடலை வகுத்துச் செயற்படுத்த ஆரம்பிக்க வேண்டும். அதுவே, எம்மை வெற்றியின் பக்கம் அழைத்துச் செல்லும்.



2017 ஆம் ஆண்டின்

மகிழ்ச்சியான நாடுகள்

WORLD HAPPINESS REPORT



உலகில் மக்கள் மகிழ்ச்சியாக வாழும் நாடுகளின் 2017ஆம் ஆண்டிற்கான பட்டியல் அண்மையில் வெளியிடப்பட்டிருந்தது. இந்த பட்டியலின்படி, மக்கள் மகிழ்ச்சியாக வாழும் நாடு என்ற ரீதியில் நோர்வே முதலிடத்தைப் பெற்றுள்ளது. டென்மார்க், ஐஸ்லாந்து, சுவீற்சர்லாந்து, ஃபின்லாந்து என்பன முறையே இரண்டாம், மூன்றாம், நான்காம், ஐந்தாம் இடங்களைப் பெற்றுள்ளன.

ஒவ்வோர் ஆண்டும் ஐக்கிய நாடுகள் சபை 'வேர்ல்ட் ஹெப்பினஸ் ரிபோர்ட்' டினை (World Happiness Report) வெளியிட்டு வருகின்றது. அதன்படி, 2017 ஆம் ஆண்டு 155 நாடுகளை உள்ளடக்கியதாக இது தொடர்பான கருத்துக் கணிப்பு மேற்கொள்ளப்பட்டது. இதன்போது, ஒவ்வொரு நாட்டு மக்களினதும் வாழ்வாதாரம், ஆரோக்கியம், அரசியல்



மற்றும் தனிப்பட்ட வாழ்க்கை போன்ற விடயங்கள் கருத்தில்கொள்ளப்பட்டு, மக்களை மகிழ்ச்சியாக

வைத்திருக்கும் நாடு எது? என்ற அடிப்படையில் தகவல்கள் திரட்டப்படுகின்றன. அதனடிப்படையிலேயே, நோர்வே முதலிடத்தைப் பெற்றுள்ளது.

மத்திய ஆபிரிக்க குடியரசு இறுதி இடத்தில் உள்ளது. இந்தப் பட்டியலில் இலங்கை 120 ஆவது இடத்தைப் பெற்றுள்ளது.

அங்கர் நியூடேல்

அங்கர் நியூடேல் உடன்
உங்கள் அபீலாஷைகளை
நிறைவேற்றிக் கொள்ள ஓர் வாய்ப்பு



நாளாந்தம்
வெகுமதியான பரிசில்களை
வெல்லுங்கள்!



அங்கர் நியூடேல் மேல்முடிகள் நாஸ்கினை
உங்கள் பெயர், முகவரி மற்றும் தொலைபேசி இலக்கத்தினை குறிப்பிட்டு
முகவரிக்கு இன்றே அனுப்பி வைப்புகள்



மேலதிக விபரங்களுக்கு : 0115 478 478

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

• நித்தமகளுக்கு உபயோகம்

எதிர்பாராத விபத்துக்களுக்குள்ளான ஒருவரை மருத்துவமனைக்கு எடுத்துச் செல்லும் வரை அவரின் நிலைமை மோசமடையாமல் இருப்பதற்காக அவருக்கு வழங்கப்படும் சிகிச்சை முறையே முதலுதவி எனப்படும். அவ்வாறு வழங்கப்படும் முதலுதவிகள் பற்றிய சில விபரங்கள் வருமாறு!

எலும்பு முறிவு அல்லது நசிதல் ஏற்பட்டால்

1 காயம் அடைந்தவரின் நிலையை நன்கு அவதானியுங்கள்.

2 எலும்பு முறிவு ஏற்பட்ட இடத்தில் வீக்கம் அல்லது ஏதேனும் மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளதாயின் மருத்துவரை அணுக வேண்டியது அவசியம். அதுவரை முதலுதவிகளை கண்டிப்பாக செய்ய வேண்டும்.

3 எலும்பு முறிவு ஏற்பட்ட இடத்தை அசைக்க முயலாதீர்கள்.

4 எலும்பு முறிவு ஏற்பட்ட இடத்தை பிணைத்துக் கட்டி அசைக்க முடியாதவாறு வையுங்கள். இவ்வாறு செய்வதனால் வலி குறையும்.

5 சுளுக்கு அல்லது நசிதல் ஏற்பட்டிருப்பின் வலி மற்றும் வீக்கத்தினைக் குறைப்பதற்கு சிறிய பை ஒன்றில் ஐஸ் கட்டிகளை இட்டு பாதிக்கப்பட்ட பகுதியில் 15 நிமிடங்கள் வரை வைத்துவிடுங்கள்.

6 விரைவாக மருத்துவரை அணுகுங்கள்.

வினையாட்டுப் பயிற்சிகளில் அல்லது உபரமான இடத்தில் இருந்து திடீரென விழுந்து விட்டால் பலருக்கு எலும்பு முறிவு ஏற்படும். அத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் மேற்கொள்ளும் முதலுதவியாக அளையவது

மின் அதிர்ச்சி சம்பந்தப்பட்ட விபத்துக்கள் அதிர்ச்சியையும், எரி காயங்களையும் ஏற்படுத்தும். சில நேரங்களில் மரணம்கூட சம்பவிக்கக் கூடும். அதனால் விரைவாக முதலுதவி வழங்கப்பட வேண்டும்.



மின் அதிர்ச்சி பாதிப்பு

1 முதலுதவி வழங்குவதற்கு முன்னர் மின் பாதிப்புக்குள்ளானவரை காய்ந்த மரத்தடி அல்லது கடதாசி உருளை போன்ற மின் கடத்திகள் அல்லாத பொருட்களைக் கொண்டு மின் இணைப்பில் இருந்து அப்புறப்படுத்த வேண்டும்.

நாய் கடித்தால்

தெருவில் நடக்கும்போது, நாய் கடித்தால் செய்யக்கூடிய முதலுதவிகள்.

1 நாய் கடியால் ஏற்பட்ட காயத்தின் மீது சவர்க்காரம் பூசி ஓடும் குழாய் நீரில் நன்கு கழுவ வேண்டும்

2 முதலுதவி வழங்குபவர் கையுறையை அணிந்து காயத்தினை கழுவி சுத்தம் செய்தல் வேண்டும். ஏனெனில், முதலுதவி வழங்குபவரின் கைகளில் சிறு காயங்கள் சீறல்கள் இருப்பின் அதனூடாக, நாய் கடித்த காயத்தில் உள்ள கிருமிகள் அவர்களின் உடலுக்குள் செல்லக் கூடும். இது மிகவும் ஆபத்தானது.

3 அதன்பின்னர் சுத்தமான துணியினைப் பயன்படுத்தி காயத்திற்கு கட்டுப் போடுங்கள். மருத்துவரிடம் உடனடியாக சிகிச்சை பெறவேண்டும்.



ஆபத்தான உதவுபவரின் முதலுதவி

கண்களில் ஏதேனும் விபத்துக்கள் ஏற்பட்டால்

விடுகள் மட்டுமன்றி பாடசாலைகளிலும் கண்களில் பகுதிகளில் பல விபத்துக்கள் நேரலாம். வித்தான ஆய்வுகூடத்தில் ஆய்வு செய்யும் போது கடுமையான திரவங்கள் கண்களில் விழக் கூடும். அல்லது பொருட்களால் கண்களில் தவறுதலாக குத்தப்படும். அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில்...



இவ்வாறான பாதிப்புக்குள்ளானவரை மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்லும்போது பின்வரும் அணுகுமுறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும். மேல் நோக்கியவாறு விழுந்து கிடக்கும் ஒருவரை மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்லும் போது, அவரை தட்டையான ஒரு சம தள விரிப்புக்கு மாற்ற வேண்டும்.

2 பாதிக்கப்பட்டவரைக் காப்பாற்றும் போது கண்டிப்பாக, முதலுதவி வழங்குபவர் செருப்புகளை அணிந்திருத்தல் வேண்டும்.

3 மின் பாதிப்புக்குள்ளான நபரின் மனதில் உள்ள பதற்றத்தினையும் அச்சத்தினையும் போக்குங்கள். எளி காயங்கள் உண்டா என சோதியுங்கள். அப்படி இருப்பின் முதலுதவி செய்யுங்கள். அதிர்ச்சியில் இருந்து மீளாதிருப்பின் அதற்கும் முதலுதவி செய்யுங்கள்.

நரம்பு சம்பந்தப்பட்ட விபத்துக்கள்



விபத்து ஒன்றில் நரம்பு பாதிப்புக்குள்ளான ஒருவரை மருத்துவமனைக்கு எடுத்துச் செல்லும் போது மிகவும் கவனமாக பாதிக்கப்பட்டவரை தூக்கிச் செல்ல வேண்டும். அவ்வாறில்லாவிடின் நரம்பு சம்பந்தப்பட்ட பாதிப்புகள் மேலும் அதிகரிக்கக் கூடும். இதனால் மரணமும் சம்பவிக்கக் கூடும்.



தட்டையான பகுதி பாதிக்கப்பட்டவரின் உயரத்திற்கு ஏற்றவாறு இருக்க வேண்டும். பாதிக்கப்பட்டவரை இடம் மாற்றுவதற்கு ஆகக் குறைந்தது 5 நபர்களாவது தேவை. தட்டையான மெத்தையினை பாதிக்கப்பட்டவரின் அருகில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு பாதிக்கப்பட்டவரின் தலை மற்றும் கழுத்துப் பகுதியினை ஒருவர் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். மற்றைய நால்வரும் பாதிக்கப்பட்டவரின் இரு மருங்கிலும் மண்டியிட்டு அமர்ந்து கொள்ள வேண்டும். இருவர் பாதிக்கப்பட்டவரின் நெஞ்சுப் பகுதியினையும் வயிற்றுப் பகுதியினையும், மற்றைய இருவர் இடுப்பு மற்றும் கால் பகுதிகளைப் பிடித்துக் கொண்டு ஒரே விதமாக தூக்க வேண்டும். தரை மட்டத்திலிருந்து 5 சென்டிமீற்றர் உயரத்திற்கு தூக்கினால் போதுமானது. அதற்கு மேல் உயரமாக தூக்க வேண்டாம். அதன்பின்னர் மெதுவாக தட்டையான மெத்தை யில் பாதிக்கப்பட்டவரை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

கண்கள்



கண்களில் ஏதேனும் பொருட்கள் விழுந்தால்

- * பாதிக்கப்பட்டவரை வசதியாக அமரச் செய்யுங்கள்.
- * கண்களில் விழுந்துள்ள பொருள் தெளிவாகத் தெரியும் வரை மேல், கீழ், வலது, இடது என கண்களை சுழற்றச் சொல்லுங்கள்.
- * கண்களில் உள்ள பொருள் உங்களுக்கு தென்பட்டால் மெல்லிய சுத்தமான துணியினால் அதனை வெளியில் எடுங்கள்.
- * பாதிக்கப்பட்டவரின் கண்களை கொதித்து ஆறிய சுத்தமான நீர் அல்லது குழாய் நீரினைப் பயன்படுத்திக் கழுவி விடுங்கள்.

கண்களில் அமில திரவங்கள் பாதிப்பு ஏற்பட்டால்

- * ஓடும் குழாய் நீரில் 20- 30 நிமிடங்கள்வரை கண்களைக் கழுவுங்கள்.
- * ஒரு தடவை கண்களை கழுவிய நீரில் மீண்டும் கண்களைக் கழுவாதீர்கள்.
- * கண் இமைகளையும் நன்கு கழுவுங்கள்.

கண்களில் அடிபட்டால்

- * ஐஸ் கட்டியினை சுத்தமான துணியில் சுற்றி அதனை கண்களில் ஒற்றி எடுங்கள். இதனால் கண் வலி, கண் வீக்கம், கண்களில் கரு வளையம் தோன்றுதல் என்பன குறைவடையும்.

கண்களில் வெட்டுக்காயம் ஏற்பட்டால்

- மெல்லிய துணியினால் கண்கள் இரண்டையும் மூடிவிடுங்கள். விரைவாக மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள்.

1 பாதிக்கப்பட்டவருக்கு உடனடியாக உதவுங்கள்.

2 எரிந்த பகுதியினை உடனடியாகக் குளிர்மைப்படுத்துங்கள். இதற்காக பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் 10 முதல் 15 நிமிடங்கள் வரை குளிர்மையான நீரை ஊற்றுங்கள்.

தீக்காயங்கள்

தீ சம்பந்தப்பட்ட காயங்கள் பலவாறு ஏற்படக் கூடும். கொதிநீர், அடுப்பு, இரசாயன வகைகள், நீராவி மற்றும் கரும் வெப்பமேறிய இதர பொருட்களை தொடுவதாலும் பாதிப்பு ஏற்படக் கூடும்.

தீக்காயங்களுக்கு முதலுதவி வழங்கும்போது, பின்வரும் விடயங்கள் பற்றியும் கவனத்தில்கொள்ளுங்கள்...

- * தீக்காயம் ஏற்பட்ட சருமப் பகுதியில் ஒட்டியுள்ள இதர பொருட்களை அப்புறப்படுத்த முயலாதீர்கள்.
- * காயம் பட்ட இடத்தில் எண்ணெய் வகைகளைப் பூசாதீர்கள்.
- * தீக்காயங்கள் மீது பருத்தி மற்றும் பஞ்சு போன்ற பொருட்களைக் கொண்டு கட்டுப்போட வேண்டாம்.
- * தீக்காயத்தில் ஏற்பட்டுள்ள கொப்புளங்களை உடைக்காதீர்கள்.

3 கொதிநீர் அல்லது இரசாயன திரவங்கள் காரணமாக, தீக்காயம் ஏற்பட்டிருப்பின் அதனால் நனைந்துள்ள ஆடைகளை மெதுவாக வெட்டி அப்புறப்படுத்துங்கள்.

4 ஆடையில் தீப்பற்றியிருந்தால் சம்பவம் நிகழ்ந்த இடத்தில் தண்ணீர் கிடைக்கவில்லையாயின் தடிப்பான துணியினால் அல்லது சாக்கு ஒன்றினால் பாதிக்கப்பட்டவரை சுற்றி மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள்.

5 பாதிக்கப்பட்டவர் நீரிழிப்பினால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் விரைவாக ஜீவனி அல்லது வேறு குளிர்மையான பானத்தினை சிறிது சிறிதாக பருகக் கொடுங்கள்.

6 விரைவாக மருத்துவ மனைக்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள்.



தமிழ்

பெயர்:

01) ஓர் அழகிய கிராமம். மக்கள் மிகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் வசதியாகவும் வாழ்ந்து வந்தனர். சில ஆண்டுகளின் பின்னர் மக்கள் பல பிரச்சினைகளை எதிர்நோக்கத் தொடங்கினர். உரிய காலத்தில் பெய்ய வேண்டிய மழை பெய்யவில்லை. வறட்சி மெல்ல மெல்ல தலைதூக்கியது. கிராமத்திற்கு செல்வத்தையும் அழகையும் கொடுத்த ஆறும் வற்றியது. மக்கள் குடிப்பதற்கு நீர் இன்றி அல்லல் பட்டனர். மரம், செடி, கொடிகள் யாவும் கருகின. மிருகங்கள் தமக்கு சாதகமான இடங்களை நோக்கி இடம்பெயர்ந்தன. இதன் விளைவு மக்கள் உணவின்றித் தவித்தனர்.

1. பந்தியிலுள்ள அடுக்குத் தொடர் யாது?
.....
2. மக்கள் எதிர்கொண்ட பிரச்சினைகள் யாவை?
.....
3. கிராமத்திற்கு அழகைக் கொடுத்தது எது?
.....
4. 'அல்லல் பட்டனர்' என்பதன் பொருள் யாது?
.....
5. பந்தியிலுள்ள பெயர் அடைமொழி ஒன்றும் வினை அடைமொழி ஒன்றும் தருக.
1. 2.
6. மழை பெய்யாத காலம் எவ்வாறு அழைக்கப்படும்?
.....
7. பின்வரும் சொற்களுக்கு ஒத்தகருத்துச் சொல் தருக.
1. ஆண்டு -
2. மகிழ்ச்சி -
3. ஆறு -
4. நீர் -

02) அடைப்புக்குள் காணப்படும் சொற்களில் இருந்து:

1. பெயர்ச்சொல் ஒன்றை தெரிக.
(எனது, இல்லை, காய்)
2. வினைச்சொல் ஒன்றை தெரிக.
(சூரியன், உண்டேன், பாடிய)
3. பெயர் அடைமொழி ஒன்றை தெரிக.
(சிரித்து, சிறிய, படித்து)
4. இடப்பெயர் ஒன்றை தெரிக.
(காலை, புத்தாண்டு, மலை)



03) கீழ்க் காணும் மூன்று வினாக்களுக்கும் தரப்பட்ட வாக்கியத்தை கவனத்திற்கொண்டு சரியான விடையைத் தெரிந்து அதன்கீழ் கீறிடுக.

1. நாதன் தன் விருப்பப்படி வேலைகளை செய்பவன்.
 1. அவன் சிறந்த அறிவாளி
 2. நாதன் ஒரு சுயநலவாதி
 3. நாதன் தன்போக்கில் செல்பவன்
2. பிரதீபன் பிறர் சொத்தை அபகரித்தான்.
 1. பிரதீபன் செய்தது மோசடியான வேலையாகும்
 2. அவன் சிறந்த புத்திசாலி ஆவான்
 3. பிரதீபன் பெரிய சொத்துக்கு அதிபதியாவான்
3. கமலா பரீட்சையில் அதி விசேட சித்தி அடைந்தாள்.
 1. கமலாவுக்கு பரீட்சை இலகுவாக இருந்தமையால்
 2. கமலா மிகவும் திறமைசாலி
 3. கமலா பரீட்சையின்போது அதிக ஈடுபாட்டுடன் பாடங்களில் கவனம் செலுத்தியமை

04) பின்வரும் சொற்களை ஒழுங்குபடுத்திக் கருத்துள்ள வாக்கியம் அமையுங்கள்.

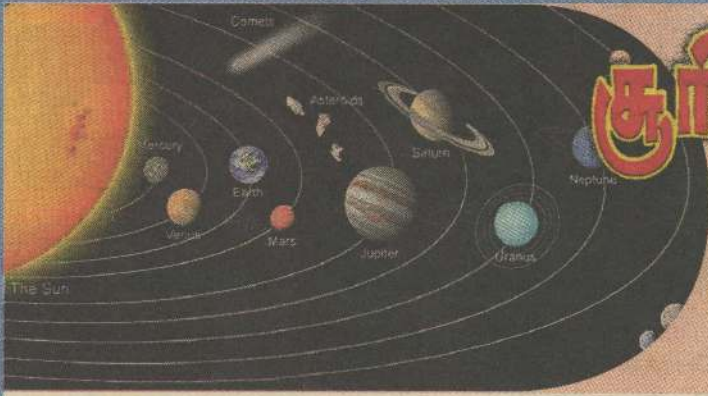
1. வரும்/ பறவைகளும்/ குளத்து/ குடிப்பதற்கு/ விலங்குகளும்/ நீரைக்
.....
2. பூக்களால்/ அழகிய/ மாலை/ காலை/ கட்டினர்/ மலர்ந்த
.....
3. எல்லாம்/ மரங்கள்/ கம்பளம்/ பச்சை/ போலக்/ விரித்தாற்/ காட்சி தரும்
.....

(விடைகள் அடுத்த இதழில் வெளிவரும்)

சுற்றாடல்

(மார்ச் 29 ஆம் திகதி பிரசுரமான வினாக்களுக்கான விடைகள்)

1) 01. 2	04. 3	07. 3	10. 3	13. 3
02. 2	05. 1	08. 1	11. 3	14. 1
03. 1	06. 1	09. 1	12. 3	15. 1
2) 01. கண்டி - தலதா மாளிகை	06. ஏர் - மாடுகள்			
02. கரப்பு - மீன்	07. வறண்ட நிலம் - நாகதாளி			
03. கடல் - கப்பல்	08. வித்து - ஆமணக்கு			
04. விமானம் - ஆகாயம்	09. தாவர உண்ணி - யானை			
05. 12 மாதங்கள் - 1 வருடம்	10. நல்வாழ்வு - சமயம்			



சூரியத்தொகுதி பற்றிய தகவல்கள்!

சூரியத் தொகுதியில் உள்ள கிரகங்கள் பல்வேறு தன்மைகளைக் கொண்டுள்ளன. ஆக்கிரகங்கள் சூரியனில் இருந்து வெளிப்படும் ஒளியினையும் வெப்பத்தினையும் உறிஞ்சிக்கொள்கின்றன. அவ்வாறான கிரகங்கள் பற்றிய விபரங்கள் இதோ...

புதன் கிரகம்

சூரியத்தொகுதியில் சூரியனுக்கு மிக அருகில் உள்ள கிரகம் இதுவாகும். இந்த கிரகத்தில் பகல் நேரத்தில் 427°C ஆகவும் இரவு நேரத்தில் - 173°C ஆகவும் வெப்பநிலை காணப்படுகின்றது.



செவ்வாய்க் கிரகம்



இது சூரியத் தொகுதியில் நான்காவது கோளாகத் திகழ்கின்றது. இதன் மேற்பரப்பில் இரும்பு ஓக்சைட் காணப்படுவதால் இந்த கிரகம் செந்நிறத்தில் காணப்படுகின்றது. இதன் வெப்பநிலை +27 முதல் -126°C வரை உள்ளது. இதனை மெல்லிய காற்று மண்டலம் சூழ்ந்துள்ளது. ஆனால், அந்த காற்று மண்டலத்தில் அதிகளவில் காபனீரொக்சைட் கலந்துள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

சனி

சூரியத் தொகுதியில் இது ஆறாவது இடத்தில் அமைந்துள்ளது. இதன் வெப்பநிலை -122°C யாக உள்ளது. இதனைச் சுற்றி அழகிய வளையங்கள் இருப்பது இதன் சிறப்பம்சமாகும். பில்லியன் கணக்கான நுண் அணுக்களால் இந்த வளையங்கள் உருவாகியுள்ளன.



வெள்ளிக் கிரகம்



இது சூரியத்தொகுதியில் இரண்டாவது நிலையில் இருக்கும் கோளாகும். இந்த கிரகம் சூரிய குடும்பத்தில் அதிக வெப்பத்தை கொண்டிருப்பதால் இதன் தரை மட்ட வெப்பநிலை 462°C ஆக உள்ளது.

யுரேனஸ்



சூரிய குடும்பத்தின் ஏழாவது இடத்தில் இந்த கிரகம் அமைந்துள்ளது. இதன் மேற்பரப்பு வெப்பநிலை -197°C ஆகும்.

நியூட்டன்

சூரியத்தொகுதியின் ஐந்தாவது கிரகமாக இது கருதப்படுகின்றது. இது சூரியத்தொகுதியில் உள்ள பெரிய கிரகமாகும். பூமியினைப் போன்று பதினொரு மடங்கு பெரிதானது. இதன் வெப்பநிலையாக 152°C கணிக்கப்படுகின்றது.



நெப்டியூன்

இது சூரியத் தொகுதியில் எட்டாவது இடத்தில் அமைந்துள்ளது. இதன் மேற்பரப்பு வெப்பநிலை -201°C ஆகும்.



+ தூவாணம்

கிணைந்து வழங்கும்

பரிசுப் போட்டி

மீராதி முதல்தோறும் Thoovaanam SMS உடலாக கேட்கப்படும் வாயு அறிவுக் கேள்விகளை சரியான விடையினை 'விஜய்' கூப்பளில் நிரம்பி தயாவிட்டு ரூபா. 8,000 வறுமதியான 3 பரிசில்களையும் பெற்றிடுங்கள்.

வாராந்தம் இவ் 3 பரிசில்களையும் வெல்வதற்கான கேள்வியினை அறிந்து கொள்ள அருகில் காட்டப்பட்ட வாயு உங்கள் கையடக்க தொலைபேசியில் Thoovaanam SMS கிணை செயற்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்

அறிய வேண்டிய முகவரி :

3 பரிசில்கள்
05.04.2017
விஜய்
த.பெ.கி. 2037
கொழும்பு

Gift sponsored by:
www.srijob.com



Thoovaanam SMS
செயற்படுத்தும் முறை

F Thoovaanam

என Type செய்து
40404 எனும்
கிணைக்கத்திற்கு
SMS செய்யவும்

(இச்சேவை முற்றிலும் இலவசம்)

3 பரிசில்கள் போட்டி - 22.03.2017
விடை: ஜோசப் பிரிஸ்ட்லி
வெற்றியாளர்:
ம.அபர்ணா,
டச்சு வீதி, வடக்கு சித்தன்கேணி,
சித்தன்கேணி.

ஆங்கிலத்தில் கேள்வி கேட்கும் மற்றும் பதிலளிக்கும் முறைமை அடங்கிய E-Book

ஆங்கிலம் கற்கும் மொன்வொருள் DVD

4000 ஆங்கில மாதிரி கடிதங்கள் அடங்கிய மொன்வொருள்



Rs. 8000 பரிசில்கள்

How to ask Questions + Answers in English E-Book



ஆஸ்யின் 'டைட்' ஓய்வு

இப்போதைய இளைஞர்களுடன் போட்டியிடுவது கடினமாக இருப்பதாகவும், தான் எதிர்பார்த்ததை விட அவர்கள்

இலங்கை கிரிக்கெட் அணிக்கு களத்தடுப்புப் பயிற்சி அவசியம்

துடிப்புடன் விளையாடுவதாகவும், எனவே, அவர்களை எதிர்த்து போட்டியிடும் அளவிற்கு தனது வயது, உடல்நிலை ஒத்துழைக்க மாட்டாது எனவும் டைட் தனது ஓய்விற்கு காரணம் தெரிவித்துள்ளார்.

அணியின் முகாமையாளர் தெரிவிப்பு

இலங்கை கிரிக்கெட் அணியினருக்கு களத்தடுப்பில் போதிய பயிற்சிகளை வழங்க வேண்டியிருப்பதாக இலங்கை கிரிக்கெட் அணியின் முகாமையாளராக புதிதாக நியமனம் பெற்ற அசங்க குருசிங்ஹ தெரிவித்துள்ளார். இது குறித்து மேலும் அவர் தெரிவித்திருப்பதாவது; "தேசிய அணியில் இடம்பெறுகின்ற வீரர்கள் களத்தடுப்பில்



சிறப்புப் பயிற்சிகளை, திறன்களை பெற்றிருக்க வேண்டும் என்பதே எனது எதிர்பார்ப்பாகும். அநேகமாக, ஏப்ரல் மாதத்தின் பிற்பகுதியிலேயே இதை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கு சாத்தியப்படும். நான் பணிக்கு வந்து 20 நாட்கள்தான் ஆகின்றன. இவ்விடயம் தொடர்பில் தெரிவுக்குழு உறுப்பினர்களுடனும், பயிற்றுனர் களுடனும் கலந்தாலோசித்து வருகின்றேன். 15 அல்லது 18 பேரைக் கொண்ட வீரர்கள் குழாம் ஒன்றை அமைத்து அடுத்து வரும் மாதங்களில் நடைபெறுகின்ற போட்டிகளுக்கான வீரர்களை அந்த குழாமிலிருந்து தெரிவுசெய்ய வேண்டும் என்பதே எனது திட்டமாகும்" என குறிப்பிட்டுள்ளார்.

20 செக்கன்களில் முடிந்த போட்டி



அவுஸ்திரேலிய அணியின் ஷோன் டைட் அனைத்து கிரிக்கெட் போட்டிகளிலிருந்தும் ஓய்வு பெறுவதாக அறிவித்துள்ளார். வேகப் பந்து வீச்சாளரான டைட் அவுஸ்திரேலியாவின் சார்பாக டெஸ்ட் -3 ஒருநாள் -35 T20-21 போட்டிகளில் கலந்துகொண்டுள்ளார்.

உலகக் கிண்ணத்தின் பின்னரும் போட்டியிடுவேன்

தோனி பதில்

உடற் தகுதியிருந்தால் 2019 ஆம் ஆண்டின் பின்னரும் தொடர்ந்து கிரிக்கெட்டில் ஈடுபடுவேன் என்று இந்திய அணியின் மகேந்திரசிங் தோனி தெரிவித்துள்ளார். டெஸ்ட் போட்டியிலிருந்து ஓய்வு பெற்ற தோனி ஒருநாள் மற்றும் T20 போட்டிகளில் கலந்துகொண்டு வருகின்றார்.



35 வயதாகின்ற தோனியின் ஓய்வு குறித்து இடைக்கிடையே பேசப்படுவதுண்டு. ஆனால், இவர் இவற்றிற்கெல்லாம் பிடிக்கொடுக்காமல் சமயோசிதமாக பதிலளித்து வருகின்றார். சில தினங்களுக்கு முன்னரும் தோனியின் ஓய்வு குறித்து அவரிடம் கேட்கப்பட்டது. அப்போது பதிலளித்த அவர்; தொடர்ந்து விளையாடக்கூடிய உடற் தகுதியிலேயே தான் இருப்பதாகவும், அடுத்த உலகக் கிண்ணத்திற்கு இன்னும் இரண்டு வருடங்கள் இருப்பதாகவும் அதுவரை தனது உடற் தகுதி சீராக இருந்தால் 2019 உலகக் கிண்ணத்திற்கு பின்னரும் தொடர்ந்து விளையாடுவேன் என தோனி தெரிவித்துள்ளார்.

குத்துச் சண்டைப் போட்டியொன்று ஆரம்பமாகி 20 செக்கன்களிலேயே அப்போட்டி முடிவடைந்த ஆச்சரியம் பிரிட்டனில் இடம்பெற்றுள்ளது. 'ரியோ ஒலிம்பிக்' போட்டிகளில் பிரிட்டன் சார்பாக போட்டியிட்ட ஒகோலி மற்றும் ஜெஃப்ரி கேவ் ஆகிய இருவரும் இப்போட்டியில் மோதினர். ஆனால், போட்டி ஆரம்பித்து 20 செக்கன்களே கடந்த நிலையில் ஜெஃப்ரி கேவ்வை 'நொக் அவுட்' முறையில் வீழ்த்தி ஒகோலி வெற்றியை பதிவுசெய்து கொண்டார்.

ஐபிஎல் - தமிழ் வர்ணனை

இந்தியன் பிரீமியர் லீக் (ஐபிஎல்) போட்டிகள் ஏப்ரல் 5 ஆம் திகதி ஆரம்பமாகவுள்ளது. மேற்படி ஐபிஎல் போட்டிகளின் நேரடி ஒளிபரப்பில் இம்முறை தமிழ் மொழியிலும் வர்ணனை இடம்பெறும் என அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது. 'சோனி' குழுமத்தின் செனல்களிலேயே இந்த ஐபிஎல் போட்டிகள் நேரடியாக ஒளிபரப்பாகவுள்ளன. இதற்கு முன்னர் ஆங்கிலம், ஹிந்தி ஆகிய மொழிகளிலேயே நேரடி வர்ணனை இதில் இடம்பெற்றது. இம்முறை தமிழ், பெங்கால், தெலுங்கு ஆகிய மொழிகளிலும் வர்ணனை இடம்பெறவுள்ளமை சிறப்பம்சமாகவே கருதப்படுகின்றது.



லட்சக்கணக்கான வண்ணத்துப்பூச்சிகளை

ஒரே இடத்தில் காணலாம்!

யில் இங்குள்ள மரக்கிளைகள், அடிமரப் பகுதிகள், பாறைகள், செடிகள், கொடிகள் என எல்லா இடங்களிலும் வண்ணத்துப்பூச்சிகளை கூட்டமாக காணலாம். இந்தக் காலப்பகுதியில் பள்ளத்தாக்கின் அழகை கண்டு களிப்பதற்கு ஏராளமான சுற்றுலாப்பயணிகள் வருகை தருகின்றனர்.

கிழிஸ் நாட்டின் ரோட்ஸ் தீவில் அமைந்துள்ள பெடலூட்ஸ் பள்ளத்தாக்கிற்குச் சென்றால் லட்சக்கணக்கான வண்ணத்துப்பூச்சிகளை கண்டுகொள்ளலாம். எனவேதான் இந்த பகுதியை 'வண்ணத்துப்பூச்சிகளின் பள்ளத்தாக்கு' (Valley of butterflies) என்றும் அழைக்கின்றனர். இங்கு வருகை தருகின்ற வண்ணத்துப்பூச்சிகளில் அதிகமானவை ஜேர்ஸி டைகர் இனத்திற்குரியவை ஆகும். இந்தப் பள்ளத்தாக்குப் பகுதியில் சிறிய அருவிகள், ஓடைகள், அடர்ந்த மரங்கள் என்பன காணப்படுவதால் எப்போதும் குளிர்ச்சியாக இருக்கும். எனவே, தாம் வாழும் பகுதிகளில் கோடைகாலம் நிலவும்போது ஈரளிப்பான இந்த பள்ளத்தாக்குப் பகுதியை நோக்கி வண்ணத்துப்பூச்சிகள் படையெடுக்கின்றன. அத்துடன், இங்கு 'ஓரியண்டல் இனிப்புப்பசை' (oriental sweetgum) மரங்களும் அதிகம் காணப்படுகின்றன. அவற்றின் வாசனையாலும்

வண்ணத்துப்பூச்சிகள் இந்த இடத்தை நோக்கி ஈர்க்கப்படுகின்றன.

எனவே, குறித்த காலப்பகுதி

உங்கள் அபிமான

தமிழ் Mirror

திங்கள் முதல் வெள்ளிவரை

தினசரி தேசிய பத்திரிகையாக
வெளிவருகிறது

விலை
Rs. 10/=


wijyanewsapers
helping shape opinions

the
SUNDAY
TIMES

விஜய்

DailyMirror

தமிழ் Mirror
www.tamilmirror.lk

விஜய் நியூஸ் பேப்பர்ஸின் மற்றுமொரு தமிழ் வெளியீடு

நீர்ம் சிறந்த தேகாரோக்கியத்தினைப் பெறுவதற்கு சிறந்த போஷாக்கு மிக்க உணவுகளை உட்கொள்வது அவசியமாகும். எனவே, நாம் நாளாந்தம் உட்கொள்ளும் உணவுகள் போஷாக்கு மிக்கவையாகவும் உடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் உணவுகளாகவும் அமைய வேண்டும். அப்பொழுதுதான் நோய்ப் பாதிப்புகள் இன்றி நலமாக வாழக்கூடியதாக இருக்கும்.

ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கம்

ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கத்தினைக் கடைப்பிடித்தவாறு, பல வகையான உணவுகளை- சரியான அளவில் உட்கொள்வதே 'ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கம்' எனப்படுகின்றது.

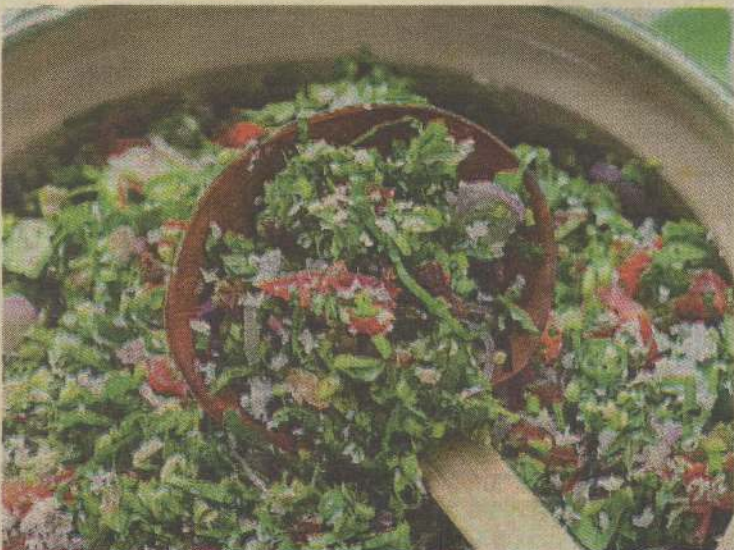
ஆரோக்கியமான நிறையுணவு

நாம் உட்கொள்ளும் உணவுகளின்மூலமே உடல் இயக்கம் மற்றும் உடல்-உள வளர்ச்சிக்கு தேவையான போஷாக்குகள் கிடைக்கின்றன. எல்லா உணவுகளிலும் எல்லா வகையான போஷாக்குகளும் அடங்கியிருப்பதில்லை. எனவே, தினமும் பலதரப்பட்ட உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். அப்போதுதான் எல்லா போஷாக்குப் பதார்த்தங்களும் எமது உடலுக்குக் கிடைக்கும். இவ்வாறு அனைத்து சத்துக்களும் அடங்கியுள்ள உணவுதான் 'நிறையுணவு' எனப்படுகின்றது.

நிறையுணவு கொண்ட உணவுத் தட்டு

நாம் நாளாந்தம் பிரதானமாக மூன்று வேளைகள் உணவு உட்கொள்வது அவசியமாகும். பிரதான உணவு வேளைகளின்போது எமது உணவுத் தட்டில் உணவுகள் பின்வரும் அளவில் இருக்க வேண்டும்.

- ★ உணவுத் தட்டின் அரைவாசிப் பங்கு - தானியங்களும் கிழங்கு வகைகளும்
- ★ உணவுத் தட்டின் அரைவாசியில் மூன்றில் இரண்டு பங்கு- காய்கறிகள் மற்றும் கீரை வகைகள்.
- ★ உணவுத் தட்டின் எஞ்சிய மூன்றில் ஒரு பங்கில் பெரும்பகுதி - மீன், முட்டை, இறைச்சி, விதைகள்.
- ★ மிகக் குறைந்த அளவில் - கொழுப்பு, எண்ணெய் மற்றும் எண்ணெய் கொண்ட விதைகள்.
- ★ இவற்றுடன் பழங்கள், பால், பால் உற்பத்திப் பொருட்கள் ஆகியவற்றை பிரதான உணவு வேளையின்போது அல்லது மேலதிகமான உணவுவேளை உணவுகளாக சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.



தானியங்கள் மற்றும் கிழங்கு வகைகள்

குரக்கன், சோளம், அரிசி மா, கோதுமை மா போன்றவற்றாலான தயாரிப்பு உணவுகள் (அப்பம், இடியப்பம், பாண், ரொட்டி என்பன), சோறு, பயறு, கடலை, கௌப்பீ, கொள்ளு, பலாக்காய், ஈரப்பலா, மரவள்ளிக் கிழங்கு, சீனிக்கிழங்கு, சேனைக்கிழங்கு, என்பனவும் இதில் அடங்கும். இந்த உணவுகள் நாளாந்தம் உடலுக்கு தேவையான சக்தியைப் பெற்றுத் தரும்.

காய்கறிகளும் கீரை வகைகளும்

காய்கறிகளில் விற்றமின்கள், கனியுப்புகள், நோய் எதிர்ப்புச் சக்திகள், நார்ச்சத்துக்கள் என்பன அடங்கியுள்ளன. இதனால் புற்றுநோய்கள், நீரிழிவு, இதய நோய்கள் ஏற்படாமல் தடுக்கப்படுகின்றது. எனவே, தினமும் 2 காய்கறிகள் மற்றும் கீரை வகைகளை பிரதான உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.



பழங்கள்

பழங்களில் விற்றமின்கள், கனியுப்புகள், நார்ச்சத்துக்கள் என்பன அடங்கியுள்ளன. இந்த போஷாக்குகள் அனைத்தும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு அவசியமாகும்.

குடல் சம்பந்தப்பட்ட

பழங்களை உட்கொள்ள

உட்கொள்ள

உட்கொள்ள

உட்கொள்ள

உட்கொள்ள

உட்கொள்ள

உட்கொள்ள

உட்கொள்ள

உட்கொள்ள

உட்கொள்ள

உட்கொள்ள

உட்கொள்ள

உட்கொள்ள

உட்கொள்ள

உட்கொள்ள

உட்கொள்ள

உட்கொள்ள

உட்கொள்ள

உட்கொள்ள

உட்கொள்ள

உட்கொள்ள

உட்கொள்ள

உட்கொள்ள

உட்கொள்ள

உட்கொள்ள

உட்கொள்ள

உட்கொள்ள

உட்கொள்ள

உட்கொள்ள

உட்கொள்ள

உட்கொள்ள

உட்கொள்ள

உட்கொள்ள

உட்கொள்ள

உட்கொள்ள

உட்கொள்ள

உட்கொள்ள

உட்கொள்ள

உட்கொள்ள

உட்கொள்ள

உட்கொள்ள

உட்கொள்ள

உட்கொள்ள

தானியங்கள், கிழங்கு வகைகள்

கொழுப்பு, எண்ணெய் உணவுகள்

உணவுத் தட்டில் உணவு



நோய்களுக்கும் மலச்சிக்கலைப் போக்குவதற்கும் உண்பது அவசியமாகும். தினமும் இரண்டு பழங்களை சுவது நன்று.

இறைச்சி, மீன், முட்டை மற்றும் விதை வகைகள்

இறைச்சி, மீன் போன்ற மாமிச உணவுகளில் புரதம் அதிகமாக உள்ளது. எனவே, கடல் மீன்கள், வாவி மீன்கள், நெத்தலி, கருவாடு, இறால், முட்டை போன்றவற்றை தவறாமல் உட்கொள்வது அவசியமாகும். மீன்களில் உள்ள ஒமேகா 3 கொழுப்பு இதயத்திற்கு நன்மை பயக்கும். பாதாம் போன்ற பருப்பு



வகைகள், விதை வகைகள் போன்றவற்றை

உட்கொள்வதன் மூலமும் உடலுக்குத் தேவையான புரதச்சத்தினைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம். இது உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவும்.

உணவுகளை

பழங்களைப் பழகுவோம்

போதியளவு நீர் அருந்துங்கள்

நாளாந்தம் போதியளவு நீர் அருந்த வேண்டும். எமது உடலில் 70 சதவீதம் நீர் உள்ளது. உடற்கலங்கள் உலரும் போதே எமக்கு தாகம் ஏற்படுகின்றது. நாளொன்றுக்கு 6 முதல் 8 குவளைகள் அதாவது 1½ லீற்றர் முதல் 2 லீற்றர் வரை நீர் அருந்துவது அவசியம். வயது மற்றும் உடல் செயற்பாடு ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் நீரின் தேவை கூடிக்கூறையலாம். உடலில் அனைத்து உறுப்புகளின் செயற்பாட்டிற்கும் நீர் அவசியமாகும்.



கொழுப்பு மற்றும் எண்ணெய்

கொழுப்பு மற்றும் எண்ணெய் அடங்கியுள்ள உணவுகள் உடல் இயக்கத்திற்கு அவசியமாகும். சாலயா, செமன், ஹூரூல்லா, கும்பலா போன்ற மீன்களை



உணவில் சேர்த்துக்கொள்வதன்மூலம் உடலுக்குத் தேவையான கொழுப்பு கிடைக்கும். நிலக்கடலை, முந்திரி, பூசணி விதை, எள் போன்ற விதைகளிலும் கொழுப்புச் சத்து அடங்கியுள்ளது. எனவே, இவற்றையும் உணவில் சேர்த்துக்கொள்வது அவசியமாகும்.

பால் மற்றும் பால் உற்பத்திகள்

பால், யோகட், பாற்கட்டி, தயிர் மற்றும் இதர பால் உற்பத்திப் பொருட்களில் கல்சியம் அதிகளவில் உள்ளது. மேலும், இவற்றை உட்கொள்வதனால் புரதம், காபோஹைட்ரேட் கொழுப்பு, விற்றமின் மற்றும் இதர கனியுப்புகள் என்பனவும் எமது உடலுக்குக் கிடைக்கின்றன. பற்கள் மற்றும் எலும்புகளின் வளர்ச்சிக்கும் இவை உதவுகின்றன. எனவே, நாளாந்தம் ஒரு குவளை பால் அல்லது யோகட் அல்லது தயிர் உட்கொள்வது சிறந்தது.



பாதகமான உணவுகளைத் தவிர்ப்போம்

உப்பு அதிகமுள்ள உணவுகள், அதிகளவு சீனி அடங்கியுள்ள உணவுகள், கொழுப்பு அதிகம் உள்ள உணவுகள், துரித உணவுகள், ரசாயன பதார்த்தங்கள் அடங்கிய உணவுகள் போன்றவையே பாதகமான உணவுகளாக கருதப்படுகின்றன. இவற்றை அதிகம் உட்கொள்வதனால் உடலுக்கு பாதிப்புகள் ஏற்படலாம். இத்தகைய உணவுகளில் எமது உடலுக்கு கேடு விளைவிக்கும் கொழுப்பு, உப்பு, சீனி, செயற்கை ரசாயனங்கள் போன்றவை



1854

பொர்ரோ ப்ரீஸம் முறை

இத்தாலியாரான இக்னாசியோ பொர்ரோ புதிய முறையிலான இரு கண் தொலைநோக்கியை கண்டுபிடித்தார்.



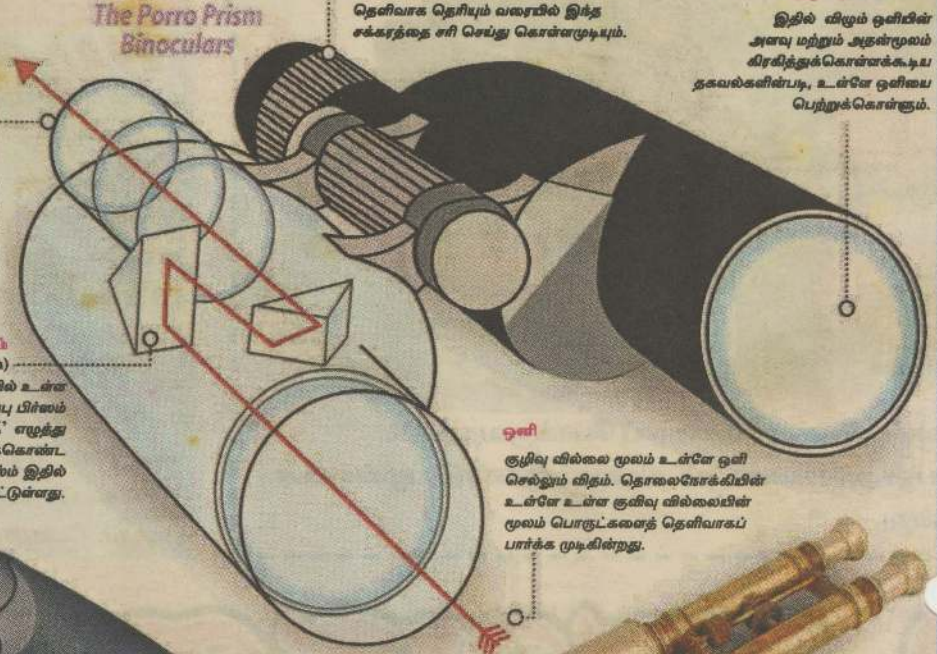
பொர்ரோ ப்ரீஸம் (The Porro Prism Binoculars) என்ற முறையைக் கொண்டு புதுவித தொலைநோக்கிகளை உருவாக்கும் முயற்சி தொடங்கப்பட்டது.

ஒளி வெளியேறும் பகுதி இதில் சிறிய துவாரம் எது கண்ணின் பார்வைத் தொகுதியுடன் தொடர்புபடுகின்றது.

பொர்ரோ ப்ரீஸம் (Porro Prism) தொலைநோக்கியில் உள் முக்கிய பிரதிபலிப்பு ப்ரீஸம் மாதிரி இதுவே. 'Z' எழுத்து வடிவத்தைக்கொண்ட இரு ப்ரீஸம் இதில் அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

இரு தொலைநோக்கியின் செயற்பாடுகள்

பொர்ரோ (Porro) முறையைப் பயன்படுத்தும் இரு கண் தொலைநோக்கி செயற்படும் விதம்



காட்சியின் தொலைவின் அடிப்படையில் தெளிவாக தெரியும் வரையில் இந்த சக்கரத்தை சரி செய்து கொள்ளமுடியும்.

குழிவு வில்லை இதில் விலும் ஒளியின் அளவு மற்றும் அதன்மூலம் கிரகித்துக்கொள்ளக்கூடிய தகவல்களின்படி, உள் ஒளியை பெற்றுக்கொள்ளும்.

ஒளி

குழிவு வில்லை மூலம் உள் ஒளி செல்லும் விதம். தொலைநோக்கியின் உள் உள் ஒளியை வில்லைவின் மூலம் பொருட்களைத் தெளிவாகப் பார்க்க முடிகின்றது.

பிரதிபலிப்பு ப்ரீஸம் (prism) முறையை பயன்படுத்திய இரு கண் தொலைநோக்கி இது.

1880

ரூப் ப்ரீஸம் இரு கண் தொலைநோக்கி ஏச்சிலே விட்டர் எமிலி டயுப்ரெஸ்ஸோ என்பவர் ரூப் ப்ரீஸம் (Roof Prism) எனும் முறையை இரு கண் தொலைநோக்கிக்காக அறிமுகப்படுத்தினார்.



கலிலியோ கலிலி கண்டுபிடித்த தொலைநோக்கி அடிப்படையான முறையைக் கொண்டு பொர்ரோ ப்ரீஸம் எனும் தொலைநோக்கி மக்கள் மத்தியில் பிரபலமடைந்தது.

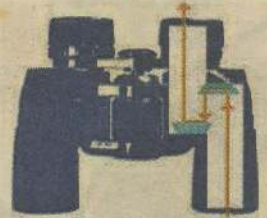
1890

கார்ல் செய்ஸ் இருகண் தொலைநோக்கி தொலைநோக்கி நிறுவனமான கார்ல் செய்ஸ் எனும் நிறுவனம் தொலைநோக்கியில் புது உத்திகளைக் கையாண்டு 'கார்ல் செய்ஸ்' எனும் தொலைநோக்கியை அறிமுகப்படுத்தியது.

ரூப் ப்ரீஸம் வகை



பொர்ரோ ப்ரீஸம் வகை



இந்த ரூப் ப்ரீஸம் முறையை பயன்படுத்திய தொலைநோக்கியை Abbe-Koenig பிரீஸம் என அழைக்கப்படுகின்றது. அத்தோடு Schmidt-Pechan Prism என்றும் அழைக்கப்படுகின்றது.

1920

மொலர் மற்றும் மெயான் பிரீஸம் மாதிரி இது முதலாம் உலக மகா யுத்தத்தின் போது, பயன்படுத்தப்பட்ட தொலைநோக்கியாகும். இதனை இரண்டாக மடிக்கக்கூடியதாக வடிவமைத்தனர்.



2002

மிகப் பெரிய இரு கண் தொலைநோக்கி உலகின் மிகப்பெரிய இரு கண் தொலைநோக்கியாகிய LBT- Large Binocular Telescope அமெரிக்காவிலுள்ள கிரஹம் மலையில் அமைந்துள்ளது.

தொலைநோக்கியின் கதை

குழிவு, குவிவு ஆகிய வில்லைகளை இணைத்து தொலைவில் இருக்கும் பொருட்களைத் தெளிவாகப் பார்க்கப் பயன்படும் கருவியே தொலைநோக்கி ஆகும். இந்த தொலைநோக்கியை 1609 ஆம் ஆண்டில் கலிலியோ கலிலி அறிமுகப்படுத்தினார். அதன்பின்னர், கலிலியோ கலிலி உருவாக்கிய தொலைநோக்கிகள் இரண்டுகளை இணைத்து, இரு கண் தொலைநோக்கி உருவாக்கப்பட்டது. தற்பொழுது விளைந்தறிநன் நவீன தொழில்நுட்பத்துடன் கூடிய டிஜிட்டல் இரு கண் தொலைநோக்கிகள் பயன்பாட்டில் உள்ளன. அவை பற்றிய தகவல்கள் இது.

வானியல் ஆராய்ச்சிக்கு மட்டுமன்றி விலங்குகளை அவதானிக்கவும் இராணுவ நடவடிக்கைகளுக்காகவும் தொலைநோக்கி பயன்படுத்தப்பட்டது.

2013

நவீன இரு கண் தொலைநோக்கி மாதிரி தற்போது நாட்டின் விஷன் வசதிகள் கொண்ட டிஜிட்டல் காண்பிய தரவுகளை கையகப்படுத்தும் வசதிகள் இருப்பதோடு, கெமராவாகப் பெற்றுக் கொள்ளும் வசதிகளும் உள்ளன.



இரு கண் தொலைநோக்கி 1980 ஆம் ஆண்டே முதன்முதலாக வந்த க ரீதியாக உருவாக்கப்பட்டது. இதன் பிரதான நோக்கம் விண்வெளி ஆய்வுகள் ஆகும்.

1840

ஒபெரா இரு கண் தொலைநோக்கி லண்டனில் நடைபெற்ற ஒபெரா கலை நிகழ்வுகளை கண்டு களிப்பதற்காக கலிலியோ கலிலி அறிமுகப்படுத்திய தொலைநோக்கிகள் இரண்டுகளை இணைத்து உருவாக்கப்பட்ட தொலைநோக்கி இதுவாகும்.



இரு கண் தொலைநோக்கிக்காக ஐ-டியுப்ரீஸ் எனும் உபகரணத்தை தொடர்புபடுத்தியவர்தான் வொய்க்ட் லெண்டர் ஆவார்.

1820

வெற்றிகரமான இரு கண் தொலைநோக்கி ஜொஹான் வொய்க்ட் லெண்டர் என்பவர் கலிலியோ கலிலி அறிமுகப்படுத்திய இரு கண் தொலைநோக்கியைப் பயன்படுத்தி வெற்றிகரமான இரு கண் தொலைநோக்கியை உருவாக்கினார்.



கி.பி 1700

உளவு பார்க்கும் கண்ணாடி உளவு பாற்பதற்கும் இரு கண் தொலைநோக்கி உருவாக்கப்பட்டது.



நெதர்லாந்து நாட்டைச் சேர்ந்த ஜோன்ஸ் லிப்பர்ஷே என்பவர் குவிவு, குழிவு வில்லைகளைப் பயன்படுத்தி இரு கண் தொலைநோக்கியை உருவாக்கினார்.



கி.பி 1609

முதலாவது இரு கண் தொலைநோக்கி ஜோன்ஸ் லிப்பர்ஷே என்பவர் கலிலியோ கலிலி கையாண்ட முறையைப் பயன்படுத்தி உலகின் முதலாவது இரு கண் தொலைநோக்கியை உருவாக்கினார்.



13 ஆம் நூற்றாண்டில் இத்தாலி நாட்டவர் ஒருவர் குவிவு வில்லைகளை உருவாக்கி அதன்மூலம் சிறிய எழுத்துக்களை பெரிதாக்கக்கூடிய உபகரணம் ஒன்றை உருவாக்கினார்.



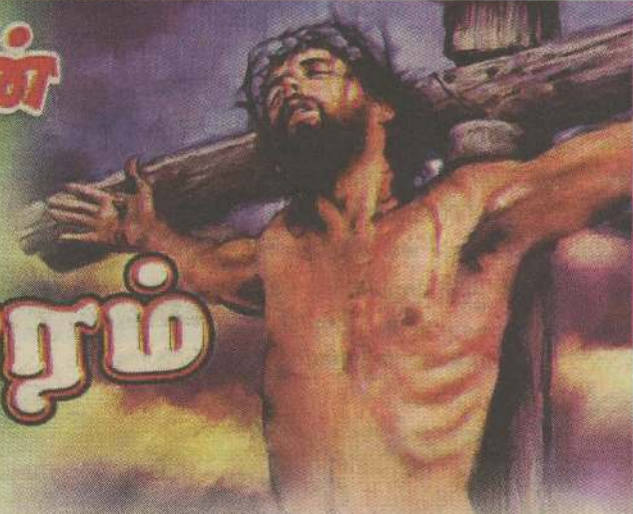
கி.பி 1267

வில்லை அறிமுகம் பிரித்தானியாரான ரொஜர் பேகன் சிறிய பொருட்களைப் பெரிதாக்கிக் காட்டும் வட்டவடிவ கண்ணாடி குறித்த கருத்தினை முன்வைத்தார்.



முன்வைத்தார்.

கிறிஸ்தவர்களின் கிறுப்பு மிக்க பரிசுத்த வாரம்



நத்தார் பண்டிகையை விட மிக உன்னதமான பெருவிழாவாகவும் ஆன்மீக செயற்பாடுகள் நிறைந்த நன்னாளாகவும் ஈஸ்டர் பண்டிகை எனப்படும் பாஸ்கா பண்டிகையை கத்தோலிக்க திருச்சபை உள்ளிட்ட அனைத்து கிறிஸ்தவ சபைகளும் கருதுகின்றன. இம்முறை ஏப்ரல் 16 ஆம் திகதி ஈஸ்டர் ஞாயிறு அமைகின்றது. ஈஸ்டர் ஞாயிறுக்கு 40 நாட்கள் முன் வரும் ஒரு புதன்கிழமையில் கிறிஸ்தவர்களுக்கு தபசுகாலம் ஆரம்பமாகின்றது. இப் புதனை 'விபூதிப்புதன்' அல்லது 'சாம்பல் புதன்' என அழைப்பர். இத் தபசுக்காலம் கிறிஸ்தவர்களின் ஆன்மீகச் செயல்பாட்டிற்குரிய உன்னத காலமாகத் திகழ்கின்றது. தபசு காலத்தின் இறுதி வாரமே புனித வாரமாக அனுஷ்டிக்கப்படுகின்றது.

முன்னிரவில் காட்டிக் கொடுக்கப்பட்ட இயேசு கைது செய்யப்பட்டு விசாரணைக்கு உட்படுத்தப்பட்டுகின்றார். இறுதியில் மரணத்தீர்ப்பிடப்பட்டு பாரமான சிலுவையை சுமக்கச் செய்யப்பட்டு கல்வாரி மலையை நோக்கிச்

கிறிஸ்தவத்திற்கு அடித்தளமிட்ட விடயங்களில் மிக முக்கிய நிகழ்வாக கருதப்படுகின்றது. பாவ இருளில் தத்தளித்த மக்களுக்கு நம்பிக்கை ஊட்டிய தினமாகவும் உயிர்த்த ஞாயிறு கருதப்படுகின்றது.

பரிசுத்த வாரம்

பாஸ்கா பண்டிகைக்கு முந்திய ஞாயிறு குருத்தோலை ஞாயிறாகும். இந்த குருத்தோலை ஞாயிறில் இருந்து ஈஸ்டர் ஞாயிறு வரையிலான ஒருவார காலம் பரிசுத்த வாரமாகும். பொதுவாக தபக்காலம் இயேசுவின் பாடுகளை தியானித்த பாழதிலும் பரிசுத்த வாரம் சிறப்பாக இதற்கென ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது. குருத்தோலை ஞாயிறுடன் (Palm Sunday) ஆரம்பமாகும் பரிசுத்த வாரத்தில் பெரிய வியாழன், பெரிய வெள்ளி, மறுநாள் பெரிய சனிக்கிழமை முன்னிரவில் தொடங்கும் திருவிழிப்பு ஆராதனை அதனைத் தொடர்ந்து ஈஸ்டர் ஞாயிறு எனும் உயிர்த்த பெருவிழாவுடன் பரிசுத்தவாரம் நிறைவடைகின்றது.

மக்கள் வரவேற்ற நிகழ்வையே, குருத்தோலை ஞாயிறாக உலகெங்கிலும் உள்ள கிறிஸ்தவர்கள் நினைவு கூருகின்றனர். இதனை நினைவுகூரும் முகமாகவே குருத்தோலை



தேவ நற்கருணை என்பன வற்றை இயேசுகிறிஸ்து ஏற்படுத்தினார்.

சென்று அங்கு சிலுவையில் அறையப்பட்டு மனிதர்களுக்காக அவர் மரித்ததை கிறிஸ்தவர்கள் பெரியவெள்ளி எனும்புனித வெள்ளியன்று அனுஷ்டிக்கின்றனர்.

இயேசு உயிர்த்தெழுந்த உன்னத தினமே ஈஸ்டர் ஆகும். பெரிய சனிக்கிழமை முன் இரவில் இருந்து ஈஸ்டர் ஞாயிறு அதிகாலை வரை நீண்ட நேர பிரார்த்தனைகளும் ஆராதனைகளும் 'புதுப்பித்தல்' நிகழ்வும் நடைபெறும். முற்று முழுதாக ஆன்மீகச் செயற்பாடுகளுக்காகவே ஒதுக்கப்பட்ட விபூதிப்புதனுடன் ஆரம்பிக்கும் தபசுகாலமும், குருத்தோலை ஞாயிறுடன் ஆரம்பமாகும்

குருத்தோலை ஞாயிறு

இயேசு கிறிஸ்துவை ஜெருசலேம் நகரில் கோவேறு கழுதைமேல் ஏற்றி பவனியாக வரச் செய்து ஆரவாரத்தோடு

ஞாயிறன்று வழிபாட்டில் பங்குகொள்ளும் மக்களுக்கு குருத்தோலை வழங்கி மக்கள் குருவானவருடன் தேவாலய வளவில் குருத்தோலையுடன் இறைவனை துதித்தபடி பவனியாகச் செல்வர்.

பெரிய வியாழன்

இயேசுவின் இறுதி இராப்போசன நிகழ்வை நினைவுகூரும் இத்தினம் பரிசுத்த வாரத்தில் அடுத்த முக்கியமான தினமாகும். இந்த பெரிய வியாழன் கடைசி இராப்போசனத்தின் போதே கிறிஸ்தவர்களின் இரு முக்கிய திருவருட்சாதனங்களாகிய குருத்துவம்

அன்றைய இரவு விருந்தின் பின் 'கெத்சமனே' எனும் தோட்டத்தில் அவர்

உயிர்த்த ஞாயிறு

கல்வாரி மலையில்



தம் சீடர்களுள் ஒருவரான யூதாஸ் காரியோத் (Judas Cariot) என்பவரால் காட்டிக்கொடுக்கப்பட்டார்.

புனித வெள்ளி

பெரிய வியாழன்

சிலுவையில் அறையப்பட்டு பின் உயிர் துறந்த இயேசு வேதாகம வாக்கியத்தின்படி, முன்றாம் நாள் மீண்டும் உயிர்த்தெழுந்தார். இயேசு உயிர்த்தெழுந்தமை



பரிசுத்த வாரமும் உயிர்த்த ஞாயிறுடன் முடிவுறும்.

இம்முறை ஈஸ்டர் ஞாயிறு ஏப்ரல் 16 ஆம் திகதி ஆகும்.

-இரஞ்சித் ஜெயகர்

இலங்கையிலுள்ள

குளங்கள்

கந்தளாய் குளம்

இது திருகோணமலை மாவட்டத்தில் அமைந்துள்ள குளமாகும். இதன் அணை 14,000 அடி நீளமும் 50 அடி உயரமும் கொண்டது. 2ஆம் அக்போ மன்னனால் அமைக்கப்பட்டதாகும்.



கலா வாய்

இது அநுராதபுர மாவட்டத்தில் அமைந்துள்ளது. தாதுசேன மன்னனின் கட்டளையின்படி, இந்த குளம் கட்டப்பட்டது. இதன் அணைக்கட்டின் நீளம் 22 அடியாகும்.



கவடுலா குளம்



இந்தக் குளம் பொலன்னறுவை மாவட்டத்தில் அமைந்துள்ளது. 809 சதுரகிலோமீற்றர் பரப்பளவைக் கொண்ட இக்குளம் மகாசேன மன்னனால் கட்டப்பட்டது.

மின்னேர்யா குளம்



இது அநுராதபுரம் மாவட்டத்தில் அமைந்துள்ளது. இந்த குளம் மகாசேன மன்னனின் ஆலோசனையின்கீழ் கட்டப்பட்டது. இதன் உயரம் 44 அடியாகும். 4670 ஏக்கர் பரப்பளவைக் கொண்ட குளமாகும்.

திஸ்ஸ வாய்

இது தேவநம்பிய திஸ்ஸ மன்னனால் அநுராதபுர மாவட்டத்தில் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இக்குளத்தின் ஆழம் 18 அடியாகும். அத்தோடு, இதன் பரப்பளவு 2500 ஏக்கர் பரப்பளவைக் கொண்டது.



பராக்கிரம சமுத்திரம்

இது பொலன்னறுவை மாவட்டத்தில் அமைந்துள்ளது. இந்த குளம் பராக்கிரமபாகு மன்னனால் கட்டப்பட்டது. இக்குளத்தின் அணையின் நீளம் 8.5 மைல்களாகும். உயரம் 40 அடிகள். இந்த குளம் 5350 ஏக்கர் பரப்பளவைக் கொண்டது.



அபய வாய்



இது பண்டுகாபய மன்னனின் ஆட்சிக் காலத்தில் கட்டப்பட்டது. இக்குளத்தின் அணையின் நீளம் 3900 அடி எனவும் ஆழம் 156 அடி எனவும் குறிப்பிடப்படுகின்றது.

கொரியா



1948 ஆம் ஆண்டில் வட கொரியாவின் ஜனாதிபதியாகிய கிம் இல்-சுன் அந்நாட்டின் மதிப்புக்குரிய தலைவராகத் திகழ்ந்தார்.

கிழக்காசியாவில் அமைந்துள்ள இந்நாட்டினை பல அரசு வம்சத்தினர் ஆட்சி செய்தனர். அதன்பின்னர், 1910 ஆம் ஆண்டில் ஜப்பானியர்கள் ஆக்கிரமித்தனர். அதனை தொடர்ந்து, 1945 ஆண்டில் இந்நாடு இரண்டாகப் பிரிக்கப்பட்டு வட கொரியாவை சோவியத் ரஷ்ய சமவுடமை குடியரசின் கீழும் தென்கொரியாவை ஐக்கிய அமெரிக்காவின் கீழும் ஆட்சியுரியும் வகையில் ஐக்கிய நாடுகள் சபை ஏற்பாடு செய்தது. அதிலிருந்து விடுதலை பெற்று தற்போது வட, தென் கொரிய குடியரசுகளாகத் திகழ்கின்றன.



தலைநகரம் பெரிய நகரம்



வட கொரிய நாணயம் - வட கொரிய வொன்

பாரம்பரிய நடனம்.



பாரம்பரிய உடையான 'ஜென் பொக்' உடை.

வட கொரியாவின் தேசிய கெசுடி

மொத்த நிலப்பரப்பு ச.கி.மீற்றர் 120,408

மொத்த சனத்தொகை 24,720,407

பிரியோன்யெம்

தேச எல்லை

சியோல்

மொத்த நிலப்பரப்பு ச.கி.மீற்றர் 96,920

மொத்த சனத்தொகை 48,955,203

பார்சு கெயுன் நதியு மீது கட்டப்பட்ட குறம்பு பதியு களால், அவர் பதவியில் இருந்து நீக்கப்பட்டு 2016 டிசம்பர் 09 ஆம் திகதி முதல் தென் கொரியாவின் உப ஜனாதிபதியாக தற்போது சியோ ஆள்கள் தியங்கப்பட்டார்.

வட கொரியாவின் அணுகத்தி நடவடிக்கைகள் உலகிற்கு நெருக்கடியை ஏற்படுத்தியுள்ளது.



1950-1953ஆம் ஆண்டில் இரு நாடுகளுக்கும் இடையே ஏற்பட்ட யுத்தத்தின் போன்ற சமாதான உடன்படிக்கை மகசூர்த்திடப்பட்டது.

தலைநகரம் பெரிய நகரம்

இனங்கள் 99% கொரியர்கள் சீனர்கள் சிறிய அளவில்

அரசியல் வட கொரிய நாடாளுமன்றக் கட்டம்

தேசிய மிகுமம் - சோவியத் நாடாளுமன்றம் இறக்குகள் கொண்ட குதுரை தேசிய மலர் - செம்மருத்திய மலர்

இனங்கள் 98% கொரியர் 02% பாரம்பரிய சீனர் மற்றும் ஜப்பானியர்

மொழி கொரிய மொழி சமயம் சமயமற்றோர் 84.3% கொரிய ஷாமன்வாதிகள் 16% கொரிய மென்டோ வாதிகள் 13.5% பொளத்தர் 4.5%, கிறிஸ்தவர் 1.7%

இயற்கை வளம் நிலக்கரி, செம்பு, உயர்ந்த சயம், தங்கம், சிலிகாட்டை

தென் கொரியாவின் cheomseongdae எனும் கட்டமொன்று விண்வெளியை அவதானிக்கும் ஆய்வுக் கோபுரமாக எழுதப்படுகின்றது.

ரொபோ தொழில்நுட்பத்தில் தென்கொரிய முன்னணி வகிக்கின்றது.

அதி நவீன தகவல் தொழில்நுட்ப உதிரிப்பாகங்களின் உற்பத்தி நடைபெறுகின்றது.



கராத்தே உருவான விதம்

■ ல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்னர் பௌத்த நாடுகளில் ஒன்றான சீனா நாட்டில் உள்ள காடுகளில் வாழ்ந்த பௌத்த துறவிகள் தங்களை தற்காத்துக்கொள்ளும் பொருட்டு விலங்குகளுடனும் வேடுவர்களுடனும் வெறும் கரங்களாலேயே தாக்குதலை நடத்த



வேண்டிய சூழ்நிலையில் இருந்தனர். எனினும், தங்களை தற்காப்பது மட்டுமே பௌத்த அழைக்கப்பட்டது. இதன் அர்த்தம் ஆயுதங்களின்றி வெறும் கரங்களால் தற்காத்துக்கொள்ளல் என்பதாகும்.

துறவிகளின் எண்ணமாக இருந்ததே அன்றி எதிரியை கொல்வது அவர்களின் குறிக்கோளாக இருக்கவில்லை. இக்கலை நாளடைவில் ஆபத்தான சூழ்நிலைக்கேற்ப செயற்பட்ட விதங்களை ஒத்து செம்மைப்படுத்திய கலையாக மாற்ற மடைந்தது. இக்கலை கராத்தே என்று பின்னர்

மீண்டுமொரு வாய்ப்பு

கேள்விக்கென்ன பதில்...?

பாடசாலை உபகரண
வவுச்சர்களை வெல்லுங்கள்



புதிய வாசகர்கள் பலர் பாடசாலை உபகரண வவுச்சர்களை வெல்லும் 'கேள்விக்கென்ன பதில்...?' போட்டியின் சில பகுதிகளை தவறவிட்டதாக குறிப்பிட்டுள்ளனர். எனவே, அவர்களுக்கும் ஒரு வாய்ப்பை வழங்கும் முகமாக; அதே கேள்விகளை தலா 10 வீதம் ஒவ்வொரு வாரத்திலும் பிரசுரித்து வருகின்றோம். தவறவிட்டவர்கள் இவற்றை சேகரித்து மொத்தமுள்ள 40 கேள்விகளுக்குமான விடைகளை எழுதி தபாலிடுங்கள். தபாலிடும் முகவரி இறுதி நாளன்று பிரசுரிக்கப்படும்.



★ இலங்கையில் வானொலிச் சேவை யாரால்? எப்போது? ஆரம்பிக்கப்பட்டது?
எட்வர்ட் ஹாப்பர்.
1921 ஆம் ஆண்டு ஆரம்பிக்கப்பட்டது



★ நல்லூர் கோயிலின் தோற்றத்தை அச்சிட்ட முத்திரை எப்போது வெளியிடப்பட்டது?
2012 ஆம் ஆண்டு

தெரிந்து கொள்வோம்

★ 2016 ஆம் ஆண்டின் ஃபீபா (FIFA) சிறந்த வீரராக தெரிவுசெய்யப்பட்டவர் யார்? அவர் எந்த நாட்டைச் சேர்ந்தவர்?
கிறிஸ்டியானோ ரொனால்டோ, போர்த்துக்கல் நாட்டைச் சேர்ந்தவர்



★ ஒரு மனிதனின் 'பூரண வாழ்வு' என்பது எத்தனை வருடங்கள்?
120 வருடங்கள்

★ டொனமூர் யாப்பினால் உருவாக்கப்பட்ட அரசு கழகத்தின் முதலாவது சபாநாயகர் யார்?
சேர்.வைத்தியலிங்கம்



★ இலங்கையின் 13 ஆவது அரசியல் யாப்புத் திருத்தம் எப்போது? யாரால் மேற்கொள்ளப்பட்டது?
1987 ஆம் ஆண்டில் ஜே.ஆர். ஜயவர்தனவால் மேற்கொள்ளப்பட்டது.



★ ஐரோப்பிய யூனியன் நாடுகளின் மத்திய வங்கி எங்குள்ளது?
ஜெர்மனியில்



21. பழங்கால தமிழ் நாகரிகத்தை அரிய உதவும் நூல் எது?
.....
22. ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் தலைமையகம் எங்கு அமைந்துள்ளது?
.....
23. பாடசாலையை முதன்முதலில் உருவாக்கியவர்கள் எந்த நாட்டவர்கள்?
.....
24. ஒருபோதும் மலராத பூ எது?
.....
25. இலங்கையின் தேசிய மலர் எது?
.....
26. பூமி அதிர்ச்சியை அளவிடும் அலகு எது?
.....
27. இலங்கையில் உலக ஆசிரியர் தினம் அனுஷ்டிக்கப்படும் தினம் எது?
.....
28. எகிப்து நாகரிகம் எந்த நதிக்கரையில் தோன்றியது?
.....
29. உலகின் முதலாவது பெண் பிரதமர் யார்?
.....
30. எயிட்ஸ் நோயை உருவாக்கும் வைரஸ் எது?
.....

தொகுப்பு: உடுவை பரந்தாமன்

நோய் தீர்க்கும் கடல் பாசிகள்

மருந்தாகவும் பயன்படுத்தக்
கூடிய கடல் பாசிகளில், நார்ச்சத்தும்
புரதச்சத்தும் அதிகளவில்

காணப்படுகின்றன. சிவப்பு கடல் பாசி, பச்சை கடல் பாசி மற்றும்
பழுப்பு கடல் பாசி வகைகளே பெரும்பாலும் உண்பதற்கு உகந்தவை
யாகும். இவை உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவுவதோடு, நோய்கள் தீர்க்கும்
மருந்தாகவும் பயன்படுகின்றன. அத்துடன், கடல் பாசிகள் எளிதில்
ஜீரணமடையக்கூடியவை. புற்றுநோய், நீரிழிவு, காசநோய், மூட்டு
வலி, மலச்சிக்கல், இரும்புச்சத்துக் குறைபாடு, கண்டக்கழலை, தோல்
நோய் போன்றவற்றைக் குணப்படுத்தும் ஆற்றலும் கடல் பாசிகளில்
காணப்படுகின்றது.

உலகில் சுமார் 25,000
வகையான கடல் பாசிகள்
உள்ளன. ஆனால், அவற்றுள்
75 வகையான கடல் பாசி
களை உணவாகப் பயன்படுத்தப்
படுகின்றன. உணவாகவும்

நாளாந்தம் தேவையான உப்பின் அளவு

நாம் நாளாந்தம்
உணவில் சேர்த்துக்கொள்
ளும் உப்பின் அளவு

பயன்படுத்தும் உப்பில்
அயடின் அடங்கியிருப்பது
அவசியமாகும். சோஸ்
வகைகள், சொசேஜஸ்,
பொரிக்கப்பட்டு உப்பு
சேர்க்கப்பட்ட கிழங்குத்
துண்டுகள் என்பனவற்றில்



- * வளர்ந்தவர்கள் 5g (1 தே.க)
- * 4-10 வயதுடையோர் 3g
- * 1-3 வயதுடையோர் 2g
- * குழந்தைகள் 1g இலும் குறைவு



1 தேக்கரண்டி (5 கிராம்) உப்பு அதிகமாகும்.
ஆக இருக்க வேண்டும். எனவே, இந்த உணவுகள்
அத்துடன், நாம் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.



மஞ்சள்

இஞ்சி குடும்பத்தைச்
சேர்ந்த ஒரு தாவர இனமே
'மஞ்சள்' ஆகும். இந்த
தாவர இனத்தில் சுமார் 30
வகைகள் உள்ளன. மஞ்சள்
செடியின் கிழங்கே அதிக
பயன்களை தருகின்றது.
ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில்
மருந்துப் பொருளாகவும் இது
பயன்படுகின்றது. அத்துடன்,
அழகுசாதனப் பொருளாகவும்
தொற்றுநீக்கியாகவும் நோய்
எதிர்ப்புப்பொருளாகவும்

ஆடை தயாரிப்பில் நிறமேற்றி
யாகவும் கூட மஞ்சள்
பயன்படுத்தப்படுகின்றது.
மேலும், சமையலில்
சுவையூட்டியாகவும்
நிறமூட்டியாகவும்
ஆரோக்கியம் தரக்கூடிய
பதார்த்தமாகவும் மஞ்சள்

உள்ளது. மஞ்சளில்
அடங்கியுள்ள 'Curcumin'
எனும் வேதிப்பொருளே,
அதற்கு மஞ்சள் நிறத்தைக்
கொடுப்பதோடு, அதனுடன்
சேர்ந்துள்ள ஏனைய
பயன்களை பெறவும் ஏதுவாக
உள்ளது.

கடலில் வாழும்

சிங்கம்

கடல் சிங்கம் (sea lion) என்பது, கடல்வாழ் பாலூட்டி இனமாகும். மணிக்கு 32-40 கிலோ மீற்றர்
வேகத்தில் நீந்தும் ஆற்றல் கொண்ட கடல் சிங்கங்கள், 304 மீற்றர் ஆழம் வரையும் நீந்தக்கூடியவை. தரையில்
இருக்கும் போது வேகமாக நகரக்கூடிய ஆற்றலையும் கடல் சிங்கங்கள் கொண்டுள்ளன. தமது வாழ்நாட்களின்
பெரும்பாலான நேரத்தை நீரில் கழிக்கும் கடல் சிங்கங்கள், குட்டி ஈனவும் ஓய்வெடுக்கவுமே கரையை நோக்கி
வருகின்றன. வட துருவ மற்றும் தென் துருவ கடல் பகுதிகளிலும் வட அட்லாண்டிக் சமுத்திரத்திலும்
அவுஸ்திரேலியா, நியூசிலாந்து கடற்பகுதிகளிலும் இவற்றை அதிகம் காணலாம்.



பறவை நண்பர்கள்

நான்தான் பறவை.
எனது வால் பகுதி நிறம்.
எனக்கு விருப்பமான மாம்பழம்.

..... மஞ்சள் பறவை.
எனக்கு நீல நிறத்தில் உண்டு.
எனக்கு விதைகள் விருப்பம்.

நான்தான் பறவை.
எனதுபகுதி சிவப்பு நிறம்.
எனக்கு விருப்பமானகொய்யா.

கீழே அடியில் உள்ளே மேலே



1 கதிரையின்
நாய் காணப்படுகின்றது.



2 பையின்
பூனை உள்ளது.



3 பெட்டியின்
பூனை உறங்குகின்றது.



4 மரத்திற்கு
மனிதன் நிற்கின்றான்.



5 கதிரையின்
பூனை காணப்படுகின்றது.

1. படகில் ஒருவர் உறங்கிக்கொண்டு இருக்கிறார். (பிழை/சரி)

2. நீர்நிலையில் ஐந்து மீன்கள் காணப்படுகின்றன. (சரி/பிழை)

3. இரண்டு சிறுவர்கள் பந்து விளையாடிக் கொண்டிருக்கின்றனர். (சரி/பிழை)

4. அந்தப் பெண் படகில் அமர்ந்தவாறு மீன் பிடித்துக் கொண்டிருக்கிறார். (பிழை/சரி)

5. பறவையொன்று அன்னாசிப்பழத்தை கொத்திச் சாப்பிடுகின்றது. (சரி/பிழை)



1. சிறுமி செல்லும்
வாகனம் யாது?

1. கார் 2. சைக்கிள்
3. ஸ்கூட்டர்



2. சிறுமியின் கையில் மூன்று
உள்ளன.

1. தொப்பிகள் 2. பலூன்கள் 3. வளையல்கள்

3. சிறுமி காலில் அணிந்திருப்பது எது?

1. செருப்பு 2. கையுறை 3. சப்பாத்து

4. 'சிறுமி' என்பதன் எதிர்ப்பால் சொல் யாது?

1. இளைஞன் 2. சிறுவர் 3. சிறுவன்

முன்னொரு காலத்தில் மரகதம் எனும் நாட்டை வளவன் என்ற மன்னன் ஆண்டு வந்தான். ஒரு நாள் நள்ளிரவு நேரம், அரண்மனையின் வெளிப்பகுதியில் இருந்து பெண் ஒருத்தியின் அழகுரை மன்னன் கேட்டான். அதனைக் கேட்ட மன்னன் திகைத்துப் போனான். உடனே இரவு காவல் வீரனான கரிகாலனை அழைத்து, “அந்தப் பெண் யார்? ஏன் அழுகின்றாள்? என அறிந்து வா” என கட்டளையிட்டான்.

மன்னனின் கட்டளையை ஏற்ற கரிகாலன் அழகுரல் வந்த திசையை நோக்கிச் சென்றான். என்ன நடக்கப் போகிறது என்பதை அறிய ஆவல் கொண்ட மன்னனும் அவனைப் பின் தொடர்ந்து சென்றான். அரண்மனைக்கு வெளியே இருந்த சுடுகாட்டில் தலைவிரி கோலமாகப் பெண்ணொருத்தி அழுது ஒப்பாரி வைத்துக் கொண்டிருந்தாள்.

அவளை நெருங்கிய கரிகாலன், “அன்னையே

நீங்கள் யார்? ஏன் அழுது கொண்டிருக்கிறீர்கள்?” என்று கேட்டான். “நான் இந்த நாட்டைக் காக்கும் காவல் தெய்வம் இன்னும் மூன்று நாட்களில் இந்த நாட்டு மன்னன் இறந்து விடப் போகிறான். அதை எண்ணித்தான் அழுகின்றேன்” என்றான். அதனைக்

காப்பாற்றுவேன்” என்றான். அதற்கு அந்த பெண், “உன் ஒரே மகனைக் காளிதேவிக்குப் பலி கொடுத்தால் மன்னன் மேலும் நூறு ஆண்டுகள் உயிர் வாழ்வான்” என்றான். இதனைக் கேட்ட கரிகாலன் மகிழ்வுடன் தன் வீட்டிற்கு விரைந்து, தன்

னார்கள். மன்னனின் நல்வாழ் விற்காக நீ உயிர் துறக்கவேண்டும் என்றார்கள். அவனும் மகிழ்ச்சியோடு உயிர் தியாகம் செய்யத் துணிந்தான். இவர் களுடைய பேச்சுக் குரலைக் கேட்தும் மகளும் விழித்துக் கொண்டாள். இவை

என தன் தலையை தன் வாளால் வெட்டிக் கொண்டு இறந்தான்.

அனைத்தையும் பார்த்துக் கொண்டிருந்த மன்னன் கரிகாலனும் அவனுடைய குடும்பத்தினரும் செய்த தியாகத்தை எண்ணி



கேட்ட கரிகாலன், “அம்மா மன்னனைக் காப்பாற்ற ஏதேனும் வழி உள்ளதா? இருந்தால் சொல்லுங்கள் என் உயிரைக் கொடுத்தும் அவரைக்

மனைவியை எழுப்பி நடந்த அனைத்தையும் கூறினான். மகனைப் பலி கொடுக்க அவளும் ஒப்புக் கொண்டாள். இருவரும் மகனை எழுப்பி

சிறந்த தியாகம்

அனைத்தையும் மன்னன் மறைந்திருந்து கவனித்துக் கொண்டிருந்தான்.

கரிகாலன் தன் குடும்பத்துடன் காளிதேவி கோவிலுக்குச் சென்றான். காளிதேவி முன் மண்டியிட்டு வணங்கிய கரிகாலன், “அம்மா! தாயே! என் மகன் உயிரை எடுத்துக் கொள் அதற்குப் பதிலாக எங்கள் மன்னன் பல்லாண்டு காலம் வாழ அருள்செய்” என்று மகனின் தலையை தன் வாளால் வெட்டினான். அண்ணனின் தலை உருண்டதைக் கண்ட தங்கை அங்கேயே நெஞ்சு வெடித்து இறந்தாள். இரு பிள்ளைகளும் இறந்ததைக் கண்ட கரிகாலனின் மனைவி “இனி நானும் உயிர் வாழ்வதில் பயன் இல்லை” என கரிகாலன் கையில் இருந்த வாளைப் பறித்து தன் தலை தூண்டித்துக் கொண்டு மாண்டாள். இதனை சற்றும் எதிர்பார்க்காத கரிகாலன், “மன்னனுக்கு செய்ய வேண்டிய கடமையைச் செய்துவிட்டேன். மனைவி, மக்களை இழந்த பின்னர் நான் உயிர் வாழ்வதில் பயன் இல்லை”

கண் கலங்கி செய்வதறியாது நின்றான். உடனேயே காளிதேவி கோவிலுக்குள் சென்று “என் ஓர் உயிருக்காக இத்தனை உயிர்கள் பலி ஆவாதா?” என்று நினைத்தான். தன் வாளை உருவிய மன்னன், “காளிதேவியே! என் உயிரைத் தருகின்றேன் இறந்துள்ள இவர்களுக்கு மீண்டும் உயிர் கொடு” என்று தன் தலையை வெட்டிக் கொள்ள முயன்றான். அப்போது, “மன்னா! அவசரப்படாதே! இறந்து கிடக்கும் இவர்கள் உயிர் பெறுவார்கள். இவர்களின் உயிர் தியாகத்தையும் இவர் களுக்காக மன்னனான நீயும் உயிர் தியாகம் செய்ய துணிந்ததை எண்ணி மகிழ்வடைந்தேன் இதோ, இவர்கள் உயிர் பெறுவார்கள்” என்று கூறி காளிதேவி ஆசி வழங்கினாள். அனைவரும் உயிர் பெற்றனர். கரிகாலனை தழுவிக்கொண்ட மன்னன் அவனுக்கு நன்றி தெரிவித்தான்.

பஞ்சோலை எனும் கிராமத்தில் விஸ்வமுர்த்தி எனும் அறிஞர் வாழ்ந்து வந்தார். எவ்வாறான சிக்கலையும் தன் அறிவாற்றலால் தீர்த்துவைக்கும் அவரை அயல் ஊரிலிருந்து சேது என்பவர் சந்திக்கச் சென்றார்.

சேது விஸ்வமுர்த்தியை சந்தித்து, “என் மனைவி சரியான அடங்காப்பிடரியாக இருக்கிறாள். அவளிடம் அன்பு செலுத்திப் பார்த்தேன் அப்போதும் அவள் திருந்தவில்லை, அவளுக்குப் புரியும்படி சமாதானமாகப் பேசிப் பார்த்தேன். ஆனாலும் எந்தப் பயனும் விளையவில்லை. அவளை எப்படி நல்வழிக்குக் கொண்டு வருவது என்று கேட்கவே உங்களை காண வந்தேன்” என்றார்.

அனைத்தையும் கேட்ட விஸ்வமுர்த்தி சேதுவைப் பார்த்து “நீ வாத்துப் பாலத்திற்கு போ” என்றார். இதனைக் கேட்ட சேதுவுக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை எனினும் அங்கிருந்த தன் குதிரை மீது ஏறி கிளம்பி, வாத்துப் பாலத்தை வந்தடைந்தான். அப்போது அந்த குறுகிய பாலத்தில் பெரும் பொதி

யொன்றை சுமந்த கழுதையுடன் ஒரு மனிதன் சென்று கொண்டிருந்தான். பொதியின் பாரம் தாங்காத கழுதை பாலத்தில் படுத்துவிட்டது. அந்த மனிதன் அதை எழுப்ப முயன்றான். ஆனால் அது எழுந்திருக்க மறுத்துவிட்டது. கோபம் கொண்ட அவன் அருகில் இருந்த தடி ஒன்றை எடுத்து கழுதையை ஒங்கி அடிக்கத் தொடங்கினான். இதைக் கண்ட சேது அவனைப் பார்த்து, “பாவம் ஏன் அந்தக் கழுதையை இப்படி அடிக்கிறாய்? அடித்தே அதைக் கொன்று விடாதே” என்று கத்தினான்.

“உங்கள் குதிரையின் குணம் உங்களுக்குத்தான் தெரியும் அதுபோல் என் கழுதையின் குணம் எனக்குத்தான் தெரியும்” என்று சொல்லிவிட்டு முன்னரை விடக் கோபத்தோடு, கழுதையை அடித்தான். இறுதியாக கழுதை எழுந்து ஓடத் தொடங்கியது. நடந்ததை எல்லாம் பார்த்துக் கொண்டிருந்த சேதுவிற்கு அப்போதுதான் விஸ்வமுர்த்தி சொன்ன அறிவுரை புரிந்தது.

“என் மனைவியை வழிக்குக் கொண்டுவர என்ன செய்ய வேண்டும் என்று விளங்கிவிட்டது” என்று எண்ணிக் கொண்டு சேது தன் இல்லம் நோக்கி விரைந்தான். தன் இல்லத்தை அடைந்ததும், தன் மனைவியிடம் இன்று பகல் சமைக்கவேண்டிய சமையலைச் சொல்லிவிட்டு வெளியில் சென்றுவிட்டான். கனாவனின் மாற்றத்தை அறியாத அவளோ தன் விருப்பம் போலச் சமைத்து, வீட்டிற்கு வந்த சேதுவிற்கு பறிமாறினாள்.

அறிவுரை

“என்ன சமைக்க வேண்டும் என்று நான் உனக்கு சொல்லவில்லையா? ஏன் அப்படிச் செய்யவில்லை” என்று அன்பாகக் கேட்டான்.

ஆனால் அதற்கு மனைவி “என் விருப்பம் போலத்தான் சமைப்பேன் பிடித்தால்



சாப்பிடுங்கள் இல்லாவிட்டால் வைத்து விடுங்கள்” என்று ஆணவமாகப் பதிலளித்தான்.

இதைக் கேட்ட கனாவன் விஸ்வமுர்த்தி கூறிய அறிவுரையை சோதிக்க நினைத்தான். உடனே சேது ஓர் உறுதியான தடியை எடுத்து மனைவியை நையைப் புடைக்க ஆரம்பித்தான். முதலில் அவள் கூச்சல் போட்டாள், எதற்கும் அவள் மசியவில்லை அவளைத் தொடர்ந்து அடித்தான். வேறு வழி தெரியாது அவள் அழுது கொண்டே, “இனி என்றுமே உங்கள் விருப்பத்திற்கு மாறாக நடக்கமாட்டேன்” என உறுதிமொழி கொடுத்தாள். அவனும் அடிப்பதை நிறுத்தினான். அப்போதுதான் விஸ்வமுர்த்தி கூறிய அறிவுரையின் பெறுமதியை உணர்ந்து மகிழ்ந்தான் சேது.

A படத்தை அவதானித்து B படத்திலுள்ள வித்தியாசங்களில் X அடையாளமிடுக



வட்டத்தினுள்

இருக்கும்

எழுத்துக்களைப்

பயன்படுத்தி

குறைந்தது 10

சொற்களையேனும்

எழுதுங்கள்



குறுக்கெழுத்துப் போட்டி: 234

1		2		
			3	4
			5	
6				
				7
	8		9	

மேலிருந்து கீழ்

- அமெரிக்க ஜனாதிபதியின் உத்தியோகபூர்வ வாசஸ்தலம்.
- நாகரிகமற்றவன். (குழம்பியுள்ளது)
- சிங்கம். (குழம்பியுள்ளது)
- யான்.
- ஒன்றுக்கு மேற்பட்டவற்றைக் குறிக்கும் சொல்.
- ஆடல். (குழம்பியுள்ளது)

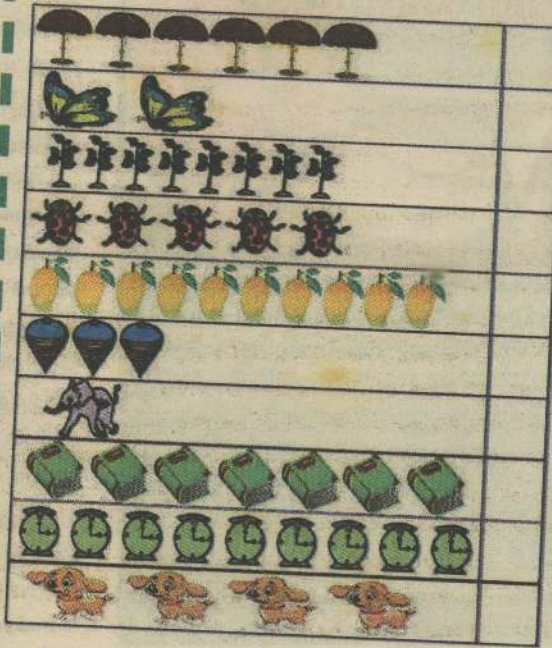
இடமிருந்து வலம்

- சமையலில் பயன்படும் இதனை நறுக்கும்போது எமக்கு கண்ணீர் வரும்.
- நாம் சுவாசிக்கும் உறுப்பு. (மாறியுள்ளது)
- அரசன். (குழம்பியுள்ளது)
- இலங்கையில் இது இருபத்து ஐந்து உண்டு.
- ஆபரணம். (மாறியுள்ளது)
- சுகம். (குழம்பியுள்ளது)

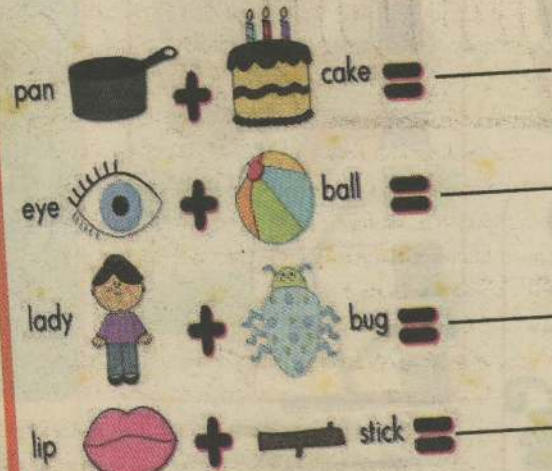
குறுக்கெழுத்துப் போட்டி: 233 விடைகள்

1	து	ரி	ந	ம்	2	ரே	
டை	3	அ				கை	
ப்	4	மா	5	பி	ன்	ளை	
ய		த்		6	கு	7	சி
ம்	பி	8	த		9	உ	ன்
10	து	ம்	ர			ன	

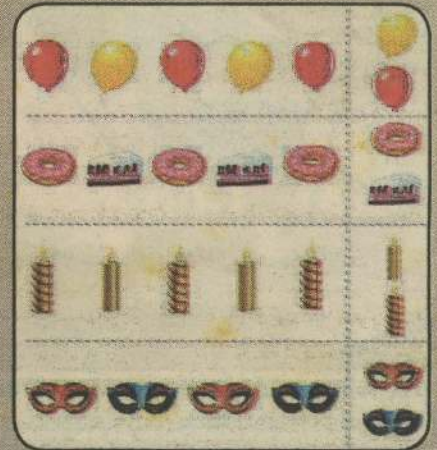
எத்தனை உள்ளன?



சேர்த்து எழுதுக



அறிவுக்கு விருந்து (22.03.2017) விடைகள்





விஜய் விழா உலா
த.பெ. எண் 2037
கொழும்பு

காத்தான்குடி 'எஃப் எம் மீடியா யுனிட்' இன் முப்பெரும் விருது வழங்கும் நிகழ்வு அண்மையில் வி.ஆர். மகேந்திரன் தலைமையில் காத்தான்குடி ஹிஸ்புல்லாஹ் மண்டபத்தில் இடம்பெற்றது. இந்நிகழ்வில் காத்தான்குடி நகர சபை செயலாளர் எஸ்.எம்.எம். ஸாபி பிரதம அதிதியாக கலந்து கொண்டதுடன், கௌரவ அதிதிகளாக காத்தான்குடி பிரதேச கல்விப் பணிப்பாளர் எம்.எ.சி.எம். பதுர்தீன், கலாநிதி என்.ஜெகதீசன் ஆகியோர் கலந்து கொண்டு சிறப்பித்தனர்.

இவ்விருது விழாவில் மாணவர்களது கலை நிகழ்வுகள் இடம்பெற்றதுடன் எஃப் எம் மீடியா யுனிட் இன் 2016 ஆம் வருடத்திற்கான அதி உயர் விருதுகளான கலாதர்ஷன்.என்.ராஜா விருது, ரோலா விருது, பரீல் டி.எஸ் விருது, சகானா விருது, தமீமி விருது ஆகியன சமூக சேவை, சிறந்த நிகழ்ச்சித் தொகுப்பு, மற்றும் கல்விக்கான சிறந்த சேவை ஆகியவற்றுக்கு வழங்கி கௌரவிக்கப்பட்டதுடன், 2016 ஆம் வருடத்தில் இடம்பெற்ற புலமைப் பரிசில் கருத்தரங்கில் கலந்துகொண்ட மாணவர்களுக்கான சான்றிதழ்களும் வழங்கி வைக்கப்பட்டன.

(தகவல்: ஜுண்டை.எம்.பஹத்)

மிகவும் பழமையான சொக்லட்



ஆனால் 1650 இல்தான் உணவாக அது ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டது. பின்னர் லண்டனில் 1657 இல் திரவ வடிவில் சொக்லட் அறிமுகமாகியது. திரவவடிவில் இருந்த சொக்லட்டை லண்டனைச் சேர்ந்த கோன் ரிட் நேவான் ஹட்டன் எனும் வேதியல் அறிஞரே, திண்ம வடிவில் தயாரித்தார். அதாவது, துண்டு துண்டுகளாக

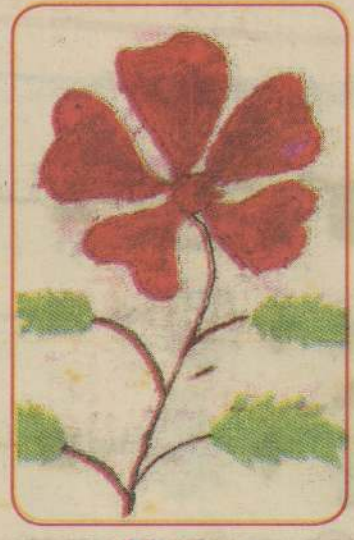
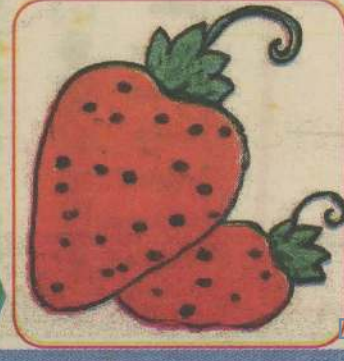
வையான சொக்லட்டுக் களை பிள்ளைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை மிக விருப்புடன் உண்பர். ஆபிரிக்காவில் கி.பி 1350 இல் சொக்லட் பானவடிவில் பயன்பாட்டில் இருந்ததாகக் கூறப்படுகின்றது. இது கொகோ பழ விதைகளில் இருந்து தயாரிக்கப்பட்டது. பின்னர், 16 ஆம் நூற்றாண்டில் கிறிஸ்டோபர் கொலம்பஸ் அமெரிக்கா வைக் கண்டுபிடித்தபோது அங்குள்ள மக்கள் சொக்லட் போன்ற ஒரு பானத்தை அருந்துவதைக் கண்டுள்ளார். இதன் தயாரிப்புமுறையை அவர் ஸ்பெயின் நாட்டுக்கு எடுத்துச் சென்றார். இவ்வாறே, பிரான்ஸில் 17 ஆம் நூற்றாண்டில் சொக்லட் அறிமுகமாகியது.



சொக்லட்டைத் தயாரித்தார். இதன்பின்னர்தான் சொக்லட்டின் பாவனை உலகம் முழுவதும் அதிகரித்தது.



பி.வினோஷன், ஸ்ரீ கணபதி தமிழ் மகா வித்தியாலயம், யொற்கல்.



ஜி.பிரசன்னா, ஆடம்பன் மத்திய மகா வித்தியாலயம், இலிபுழை.



பி.சசத்த, கில்லிண்டியா தமிழ் வித்தியாலயம், இலிபுழை.



எஃப்.இலயா, சூர்லெ ஹமீடியா கல்லூரி, உக்குவளை.