ISSN 1391-9504

Vijey විජයි
விஜய்
08.11.2017 - மலர் 14, இதழ் 37

சீகிரியாவின் வரலாறு

எரிகற்கள் உயிர்களை உருவாக்கியதா?

'மாணவர் காப்புறுதி' நலன்களை எவ்வாறு பெறலாம்...?

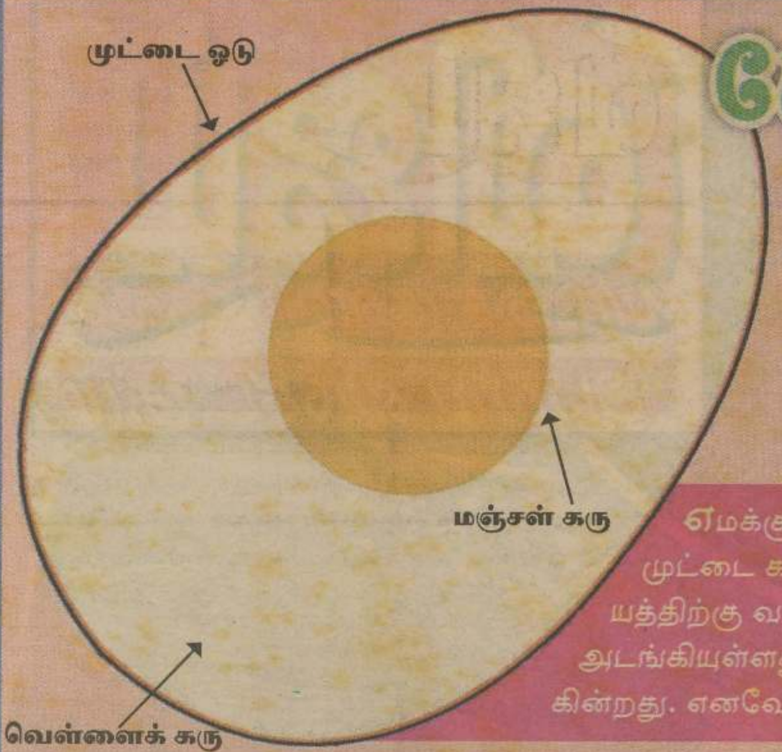
முழு விபரம் உள்ளே...

விலை ரூபா 15/-

மாணவர்களுக்கான அறிவுசார் வாரப்பத்திரிகை

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

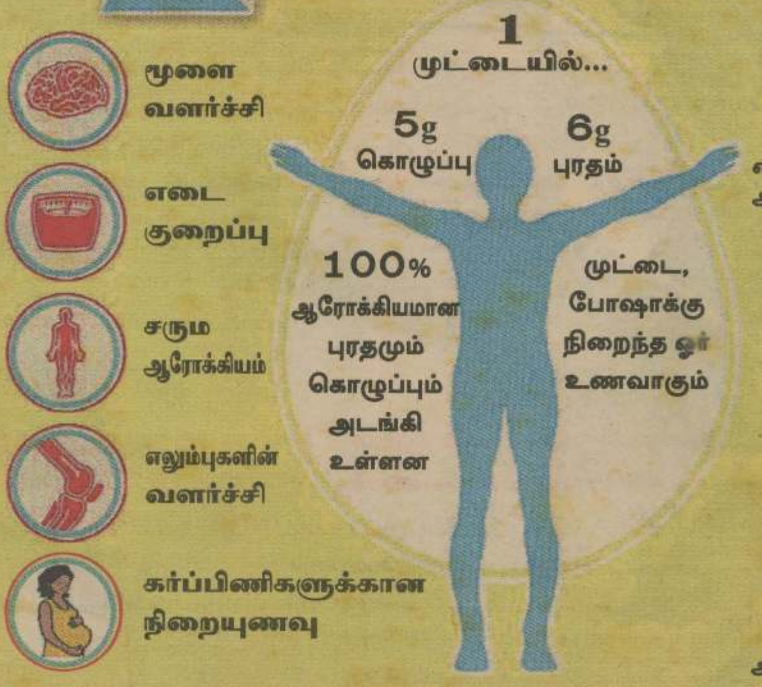
போஷாக்கு நிறைந்த முட்டை



எமக்கு இலகுவாக கிடைக்கக்கூடிய போஷாக்கு நிறைந்த ஓர் உணவாக முட்டை காணப்படுகின்றது. நாளாந்தம் முட்டை உட்கொள்வது சிறந்த ஆரோக்கியத்திற்கு வழிவகுக்கும். நாம் உட்கொள்ளும் முட்டையொன்றில் 6 கிராம் புரதம் அடங்கியுள்ளது. இதனால்தான் உலகிலுள்ள சிறந்த புரத உணவாக முட்டை கருதப்படுகின்றது. எனவே, காலை உணவில் முட்டை ஒன்றை சேர்த்துக்கொள்வது சிறந்தது.

1. முட்டை மஞ்சள் கருவில் அதிகளவு இரும்புச்சத்து உள்ளது. உடலால் விரைவில் உறிஞ்சிக்கொள்ளப்படுகின்ற ஹீம் இரும்புச்சத்து வகையே, முட்டையில் காணப்படுகின்றது. எனவே, முட்டை மஞ்சள் கருவை உட்கொள்வதன்மூலம் நாளாந்தம் உடலுக்குத் தேவையான இரும்புச்சத்தினைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

முட்டை சாப்பிடுவதால் கிடைக்கும் நலன்கள்



போஷாக்கும் பதார்த்தங்கள்

முட்டையொன்றின் மொத்த எடையில் 44 சதவீதம் புரதம் ஆகும். இதனைத் தவிர;
* நல்ல கொழுப்பு
* ஒமேகா 3
* விற்றமின் A
* ஃபோலேட்
* விற்றமின் B_5
* விற்றமின் B_{12}
* விற்றமின் B_2
* விற்றமின் D
* விற்றமின் E
* விற்றமின் K
* செலேனியம்
* பொஸ்பரஸ்
* கோலைன்
* ஃபோலிக் அமிலம்
* அயடின் என்பனவும்

அடங்கியுள்ளன.

2. உடலுக்கு தீங்கிழைக்கும் கொலஸ்ட்டரோல் அளவினைக் கட்டுப்படுத்தி, உடலுக்குத் தேவையான கொலஸ்ட்டரோலினை உற்பத்தி செய்யும் ஆற்றல் முட்டையில் உண்டு. இதனால் மாரடைப்பு ஏற்படுவது தடுக்கப்படுகின்றது.

3. உடல் பருமனைக் குறைக்க விரும்புவோருக்கும் உணவுக் கட்டுப்பாட்டினைப் பின்பற்றுபவர்களுக்கும் உகந்த புரத உணவுதான் முட்டை. இதில் உடலுக்கு தீங்கிழைக்கும் புரதங்களோ, கொழுப்புகளோ இல்லை. மாறாக, நூறு சதவீதம் ஆரோக்கியமான புரதமும் கொழுப்புமே அடங்கியுள்ளன. அத்துடன், ஏனைய உணவுகள்மூலம் உடலில் சேரும் தீய கொழுப்புகளைக் கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றலும் முட்டையில் உண்டு.

4. 'கோலைன்' என்பது, முட்டையில் அடங்கியுள்ள முக்கியமான ஊட்டச்சத்துக் கூறு ஆகும். இது மூளைக் கலங்களை உயிர்ப்பிப்பதோடு, வளர்ச்சியடையவும் உதவுகின்றது. உள ரீதியில் சோர்வானவர்கள், கல்வி கற்போர், கர்ப்பிணித் தாய்மார் போன்றோருக்கு முட்டை ஒரு நிறையுணவாகும்.

5. முட்டை சாப்பிடுவதனால், கண் பார்வையை பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம். அத்துடன், நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிப்புக்கும் சரும ஆரோக்கியத்திற்கும் புற்றுநோய் ஏற்படாமல் தடுப்பதற்கும் முட்டை உதவுகின்றது.

6. விற்றமின் D அதிகளவில் உள்ள உணவாகவும் முட்டை காணப்படுகின்றது. எனவே, எலும்புகளின் வளர்ச்சி மற்றும் எலும்புகளின் பாதுகாப்புக்கு நாளாந்தம் முட்டை உட்கொள்வதன்மூலம் சிறந்த பலனைப் பெறலாம்.

7. ஒற்றைத்தலைவலி ஏற்படும் வாய்ப்பினைக் குறைத்தல், இரண்டாம் நிலை நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்துதல், தசைகளின் வளர்ச்சி போன்றவற்றிற்கு முட்டையில் அடங்கியுள்ள ஊட்டச்சத்துக்கள் பெருமளவில் உதவுகின்றன.

78 கலோரிகள்

5g கொழுப்பு

6g புரதம்

187mg கொலஸ்ட்டரோல்

முட்டையின் அளவுகள்

மிகப் பெரியது	ஓரளவு பெரியது	பெரியது	சாதாரண அளவு	சிறியது
30 அவுன்ஸ்	27 அவுன்ஸ்	24 அவுன்ஸ்	21 அவுன்ஸ்	18 அவுன்ஸ்

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

கல்விக் கண்காணிப்பு சேவை டிசம்பர் தொடக்கம் செயற்படும்...!

இலங்கைக் கல்விக் கண்காணிப்பு சேவையை எதிர்வரும் டிசம்பர் மாதம் முதலாம் திகதி தொடக்கம் நடைமுறைப்படுத்த இருப்பதாக கல்வித்துறை அமைச்சு அறிவித்துள்ளது. இதன் ஆரம்ப கட்டமாக 42 தேசிய பாடசாலைகளில் மேற்படி கண்காணிப்பு சேவையை மேற்கொள்ள இருப்பதாகவும், அடுத்த வருடம் தொடக்கம் மாகாண பாடசாலைகளுக்கும் இது விரிவுபடுத்தப்படும் எனவும் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

இதற்கமைய, முதலில் 15 பாடசாலை கண்காணிப்பு அதிகாரிகள் தேசிய பாடசாலைகளில் கண்காணிப்பு பணிகளை மேற்கொள்ளவுள்ளதுடன், நாளடைவில் கண்காணிப்பு அதிகாரிகளின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கப்படும் எனவும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. தேசிய பாடசாலைகளின் தரம், ஆசிரியர் ஈடுபாடுகள், பாடசாலைகளின் குறைபாடுகள், கற்பித்தல் முறைகள் போன்ற பலதரப்பட்ட விடயங்கள் குறித்து கண்காணிப்பு அதிகாரியினால் நிரப்பப்படும் அறிக்கையொன்று ஒரே தினத்தில் கல்வி அமைச்சிடம் கையளிக்கப்படுவதுடன், அதனைத் தொடர்ந்து வரும் இரண்டு மாதங்களுக்குள் குறித்த பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வினைக் காண கல்வி அமைச்சு நடவடிக்கைகளை எடுக்கும் எனவும் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஆசிரியர் இடமாற்றம் ஜனவரியில் ஆரம்பம்

ஆசிரியர் இடமாற்ற நடவடிக்கைகளுக்கு முட்டுக்கட்டை போடும் விதமாக, மாணவர்களைத் தூண்டி எதிர்ப்பு நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடும் ஆசிரியர்கள் மீது கடும் நடவடிக்கை எடுக்கப்படும் என கல்வித்துறை அமைச்சர் மீண்டும் எச்சரிக்கை விடுத்துள்ளார்.

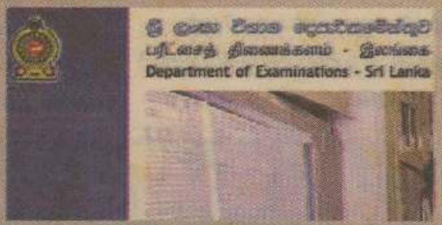
இது குறித்து மேலும் தெரிவித்துள்ள அவர், ஆசிரியர் இடமாற்றம் குறித்து தொழிற் சங்கங்கள், ஆசிரியர்கள் சம்மேளனம் ஆகியவற்றுடன் கலந்துபேசியே வெளிப்படையாக தீர்மானங்களை மேற்கொண்டதாகவும் 3,000 ஆசிரியர்கள் தேசிய பாடசாலைகளில் 10 வருடங்களுக்கும் மேல் பணியாற்றி வருவதாகவும், இவர்களுக்கான இடமாற்றக் கடிதங்கள் வழங்கப்பட்டுள்ளதாகவும் அடுத்த வருடம் (2018) ஜனவரி மாதம் தொடக்கம் இவர்கள் இடமாற்றப்பட்டுள்ள பாடசாலைகளுக்கு செல்ல வேண்டும் எனவும் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

நாடளாவிய ரீதியில் 37,000 ஆசிரியர்கள் 353 தேசிய பாடசாலைகளில் பணியாற்றி வருவதாகவும், இவர்களில் 12,000 ஆசிரியர்கள் 10 வருடங்களுக்கும் மேல் ஒரே பாடசாலையில் பணியாற்றி வருகின்றனர் எனவும் கல்வி அமைச்சர் மேலும் சுட்டிக்காட்டியுள்ளார்.

விஜய்
த.பெ.எண் 2037,
கொழும்பு.
தொலைபேசி 2479653
மின்னஞ்சல்: vijey@wijeya.lk
ஃபெக்ஸ்: 011-2479652

பரீட்சை குளறுபடிகளை ஆராய விசேட குழு

பரீட்சைத் திணைக்களத்தில் நிலவுவதாக கருதப்படுகின்ற பரீட்சை குளறுபடிகள் மற்றும் மோசடிகள் குறித்து ஆராயவென கல்வித்துறை அமைச்சரின் தலைமையில் விசேட விசாரணைக்குழுவொன்று நியமிக்கப்பட்டுள்ளது. கடந்த காலங்களில் பரீட்சைத் திணைக்களத்தால் நடத்தப்பட்ட பரீட்சைகள் தொடர்பாக கிடைக்கப் பெற்றுள்ள புகார்களையடுத்தே இந்த நடவடிக்கை மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது.



பரீட்சை வினாத்தாள் தயாரித்தல், பிரசுரித்தல், பரீட்சை நடத்துதல், பரீட்சைக் கண்காணிப்பு போன்ற விடயங்கள் குறித்து இந்த விசாரணைக்குழு ஆராயவுள்ளது. அண்மையில் நடைபெற்ற நிர்வாக சேவைகள் பரீட்சையில் (SLAS) தமிழ்மொழிமூலமான நுண்ணறிவு வினாத்தாளில் 25 கேள்விகள் பிரிதோர் அச்சு நூலொன்றில் வெளிவந்த கேள்விகளாக இருந்தமை குறித்து கிடைக்கப்பெற்றுள்ள புகார்களையடுத்தே, மேற்படி விசாரணைகள் மேற்கொள்ளப்படவுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

ஆசிரியர் இடமாற்றத்தில் பல்வேறு குளறுபடிகள்

ஆசிரியர் சேவைகள் சம்மேளனம் குற்றச்சாட்டு

ஆசிரியர் இடமாற்றப் பணிகள் நேர்மையான முறையில் அமுல்படுத்தப்படவில்லை என இலங்கை ஆசிரியர் சேவைகள் சம்மேளனத்தின் செயலாளர் மஹிந்த ஜயசிங்ஹ குற்றஞ் சாட்டியுள்ளார். சில பாடசாலைகளில் 20 வருடங்களுக்கும் மேல் பணியாற்றுகின்ற ஆசிரியர்களுக்கு இடமாற்றம் வழங்கப்படவில்லை. இதற்கு அரசியல் ரீதியிலான சிபாரிசே காரணம் எனவும் இடமாற்றக் கடிதங்களைப் பெற்றுள்ள ஆசிரியர்கள் மீள் பரிசீலனைக் கடிதங்களை அனுப்புவதற்கு ஒருமாத கால அவகாசம் வழங்கப்பட்டுள்ளதாகவும் அதுவரை அதே பாடசாலையில் அவர்கள் பணியாற்ற முடியும். எனினும் சிலருக்கு இந்த அனுகூலங்கள் வழங்கப்படாமல் உடனடி இடமாற்றம் வழங்கப்பட்டிருப்பதாகவும் அவர் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

புலமைப்பரிசில் சித்தியடைந்தோர் விபரம்

நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை...

★ சித்தியடைந்த மாணவரின் புகைப்படத்துடன், பெற்ற புள்ளிகள், பாடசாலை, வீட்டு முகவரி, தொலைபேசி இலக்கம் என்பனவற்றை ஒரு தாளில் தெளிவாக எழுதி, பெற்றோர் கையொப்பம், பாடசாலை அதிபரின் கையொப்பம் மற்றும் அத்தாட்சி முத்திரையையும் பதித்து, புள்ளிகளைக் காட்டும் அத்தாட்சிப் பிரதியுடன் எமக்கு அனுப்பி வையுங்கள்.

★ குழுப்படம் அனுப்புபவர்களாயின், மீண்டும் தனிப்படம் அனுப்புவதை தவிர்க்கவும்.

★ ஏற்றுக்கொள்ளப்படும் இறுதித் திகதி: 2017 நொவெம்பர் 24.

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:

புலமைப்பரிசில் சித்தியடைந்தோர் 2017,
'விஜய்'
த.பெ.எண் 2037, கொழும்பு.

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

கால இயந்திரம் 13

தொடர்கதை...

சுவற்றில் தென்பட்ட புகைப்படங்கள் மிக கொடியதாக இருந்தன. வீட்டர் தொடர்ந்து பேசினார்.

"வானத்தில் மேகங்களே இல்லை. சூரிய கதிர்களின் தாக்கத்தால் எமது தோல் பாதிப்புக்கு உள்ளாகின. இது ஒரு புறமிருக்க, ஒரு அதிசக்திவாய்ந்த கதிரியக்க மூலகம் தவறானவர்களின் கைகளில் கிடைத்தது. அவர்கள் நடாத்திய ஆய்வுகளின் விளைவாலும், தயாரித்த ஆயுதங்களினாலும் உலகம் வாழ முடியாத பிரதேசமாக மாறிவிட்டது !!அதனால் இப்போது நாங்கள் நிலத்துக்கு அடியில் வாழ்கிறோம்"

"அப்போ... இந்த ராட்சத உயிரினங்களும் அதன் விளைவுகள்தானா..!?"

"ஆம், கதிரியக்க சக்தி அநேக உயிரினங்களை அழித்தது. மனிதர்களும் அழிந்தார்கள்; தொழில்நுட்ப உதவியால் சிலர் மிஞ்சியிருக்கிறோம். ஆனால், டார்டிக்ரெட் மற்றும் கரப்பான்களுக்கு அந்த சக்தி அபரீத வளர்ச்சியைக் கொடுத்தது. அதனால் காலப்போக்கில் அவற்றின் உடல் அளவு கூடிக்கொண்டே போனது ..!"

அப்போது சுவற்றில் ஒரு முதியவரின் முகம் தோன்றியது. குரலும் கேட்டது.

"உடனடியாக ஐவரும் வரவேற்பறைக்கு வாருங்கள். உத்தரவு!"

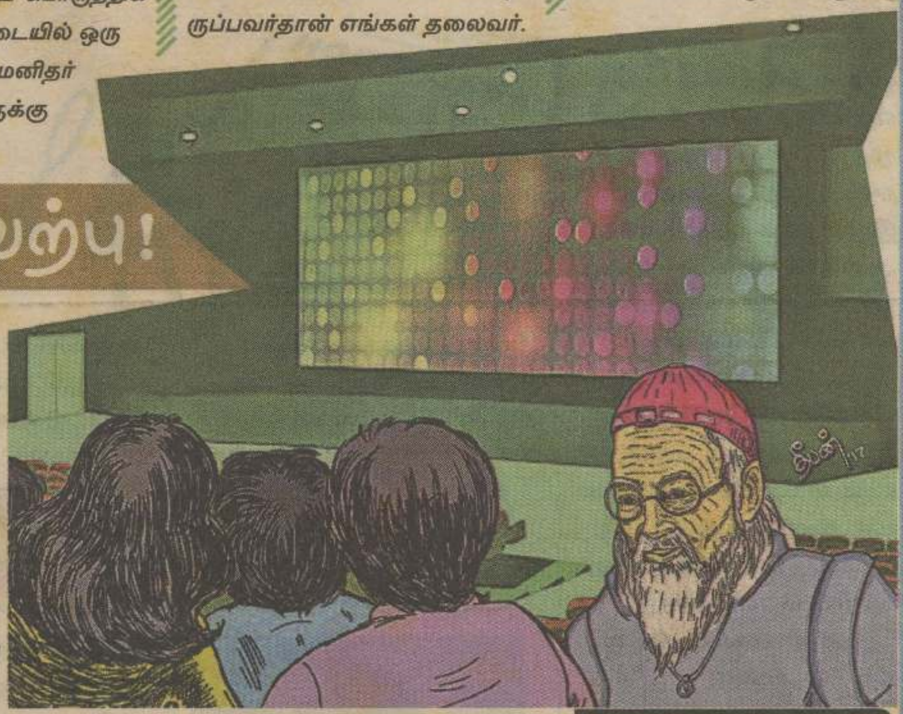
வீட்டர் சிறுவர்கள் நால்வரையும் திரும்பிப் பார்த்தார். சிறுவர்களும் அவரை பரபரப்புடன் பார்த்தனர்.

"வாங்க, போகலாம்..."

எதிர்பாராத வரவேற்பு!

சில மீட்டர்கள் நடந்ததும், இடது புறமாக ஒரு சிறிய அறையினுள் நுழைந்தார்கள். அறைக் கதவு மூடிக்கொண்டது. வீட்டர் ஒரு சிறு சைகை செய்தவுடன், அந்த அறை அப்படியே நகரத் தொடங்கியது. லிப்டை போல மேலே கீழே என்று மட்டுமல்லாமல், முன்னே பின்னே, இடம், வலம் என்று சகல திசைகளிலும் மாறி மாறி நகர்ந்தது. கிட்டத்தட்ட ஒரு ஒன்றரை நிமிடம் கழித்து, ஓய்விற்கு வந்தது. கதவு திறந்ததும், ஒரு பிரம்மாண்டமான காட்சி அவர்கள் முன்னே விரிந்து நின்றது!

"இந்த கருவியை காதில் மாட்டிக்கொள்ளுங்கள், அவர்கள் பேசுவது தமிழில் கேட்கும்." வாழ்நாளில் அவ்வளவு பெரிய ஒரு மூடிய அரங்கத்தை அவர்கள் பார்த்ததே இல்லை. ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் அதனுள் கூடியிருந்தனர். வீட்டர் கொடுத்த கருவியை பொருத்திக் கொண்டதும், மேடையில் ஒரு வழுக்கைத் தலை மனிதர் பேசுவது அவர்களுக்கு தமிழில் கேட்டது.



சிறுவர்கள் மேடைக்கு அருகாக கொண்டு செல்லப்பட்டனர்.

நம் வரலாறு நமக்கு பரிசளித்த அந்த இளம் வீரர்கள் இப்போது உங்கள் முன்பு இருக்கிறார்கள்...!

என்று மேடையில் பேசிய அந்த நபர், சிறுவர்களை நோக்கி கைகாட்டியபடி கூறினார். மக்களிடமிருந்து வாழ்த்துக்களும், ஆர்ப்பரிப்பு ஓசைகளும் காதைக் கிழித்தன. எல்லோரும் மிக மகிழ்ச்சியாக சிறுவர்கள் நால்வரையும் பார்த்துக் கை அசைத்தனர். சிலர் தாம் அணிந்திருந்த மூக்குக்கண்ணாடிகள் மூலம் அவர்களை படமெடுத்துக் கொண்டனர். தாம் எப்படி அதற்கிடையில் இவ்வளவு புகழை அடைந்தோம் ? எப்படி வரலாற்று வீரர்கள் ஆனோம்? என்று புரியாமல் சிறுவர்கள் நால்வரும் விழித்தனர்...

"மேடையில் பேசிக்கொண்டிருப்பவர்தான் எங்கள் தலைவர். இதோ.. நம்மை நோக்கி வருகிறாரே... இவர் 'சென் சியுவாங்', எங்கள் வரலாற்று பிரிவின் தலைமை ஆசிரியர்"

சென் சியுவாங் ஒரு சீன இனத்தவர். நரைத்த கேசமும் தாடியும் எக்கச்சக்கமாக வளர்ந்திருந்தது. தன் நீண்ட தாடியை தடவி விட்டபடியே அவர் அவர்களை நெருங்கினார். சிரித்தார். அவரது கண்களில் ஆச்சரியமும், அன்பும் மிதந்தது.

"வணக்கம் ! உங்களுக்கு இங்கே என்ன நடக்கிறது என்று நான் முடிந்தளவு சுருக்கமாக சொல்கிறேன்"

"எதற்கு இந்த ஏற்பாடு..!? எங்களை வீரர்கள் என்று ஏன் சொல்கிறீர்கள்...!?"

"நான் சொல்வதை முதலில் பொறுமையாகக் கேளுங்கள். பிறகு நிதானமாக யோசித்துப் பாருங்கள். எல்லாம் புரியும். ஆனால் நான் சொல்லப்போவது கொஞ்சம் சிக்கலான விஷயம்தான்"

சென் சியுவாங் சைகை செய்ததும், அவர்கள் நின்று கொண்டிருந்த நிலத்திலிருந்து சில கதிரைகள் மேலே எழுந்தன. அவர்கள் அமர்ந்துகொண்டனர். சியுவாங் பேசினார்...

"காலப்பயணம் பற்றி உங்களுக்கு என்ன தெரியும்...!?"

"எங்களுக்கு பெரிதாக எதுவும் தெரியாது"

"எங்களுக்கே நிறையக் கேள்விகள் இருக்கின்றன..."

"சரி, அப்படியென்றால் நீங்கள் முதலில் பேசுங்கள்..."

(தொடரும்)

-ஜெ.விபாகர்

தூய நட்பு

ஓர் ஊரில் அருளனும் மணியனும் நண்பர்களாக வாழ்ந்து வந்தனர். ஒருநாள் அவர்கள் இருவரும் பாலைவனம் வழியாகப் பயணம் செய்துகொண்டிருந்தார்கள். திடீரென்று அவர்கள் இருவருக்கும் இடையே வாக்குவாதமொன்று ஏற்பட்டு, கோபத்தில் மணியன் அருளனின் கன்னத்தில் ஓங்கி அறைந்துவிட்டான். இதனால், அருளனின் கன்னம் வீங்கிவிட்டது. ஏதும் பேசாத அருளன் அங்கிருந்த மணலில் 'என் நண்பன் என்னை அறைந்துவிட்டான்' என்று எழுதினான்.

அதன்பின்னர், அவர்கள் இருவரும் எதுவும் பேசாது ஒன்றாகவே பயணம் செய்தார்கள். வழியில் ஆறு ஒன்றை அவர்கள் கடக்க வேண்டி இருந்தது. இருவரும் ஆற்றில் இறங்கிக் கடக்கத் தொடங்கினார்கள். அப்பொழுது ஆற்று நீர் சுழலில் அருளன் சிக்கிக்கொண்டான். இதைப் பார்த்த மணியன் தன் உயிரைப் பொருட்படுத்தாமல் அவனைக் காப்பாற்றிக் கரை சேர்த்தான்.

கரைக்கு வந்த அருளன் அப்பொழுதும் ஏதும் பேசவில்லை. ஆற்றருகில் பாறை ஒன்றைத் தேடி அதில் 'நண்பன் தன் உயிரையும் பொருட்படுத்தாது என்னைக் காப்பாற்றினான்' என்று எழுதினான்.

வியப்படைந்த மணியன் "நண்பா! பாலைவனத்தில் பயணிக்கும்போது, உன் கன்னம் வீங்கும்படி நான் அறைந்தேன் அதைப் பாலைவன மணலில் எழுதினாய். இப்போது உன்னை நான் காப்பாற்றினேன். அருகிலேயே மணல் இருந்தும் பாறையைத் தேடிச் சென்று அதில் எழுதினாயே ஏன்?" என்று கேட்டான்.

"நண்பா! நன்மைகள் என்றும் நிலைத்து நிற்க வேண்டும். கெட்டது உடனே அழிந்துவிட வேண்டும். அதனால்தான் நீ என் கன்னத்தில் அறைந்ததை மணலில் எழுதினேன். காற்று அடித்தால் உடனே அது மறைந்துவிடும். நீ என்னைக் காப்பாற்றியதைப் பாறையில் எழுதினேன். அது என்றும் அழியாமல் நிலைத்து நிற்கும்" என்று விளக்கம் சொன்னான் அருளன். நண்பா! என்றபடி அன்புடன் அருளனின் கரம் பற்றினான் மணியன்.

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

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

மாணவர்களுக்கும்

'சுரக்ஷா' என்ற பெயரில் பாடசாலை மாணவர்களுக்கான காப்புறுதித் திட்டமொன்று அறிமுகப்படுத்தப் பட்டுள்ளது. 2017ஆம் ஆண்டுக்கென சமர்ப்பிக் கப்பட்ட வரவு செலவுத் திட்ட யோசனைகளுக்கமைய, இந்த காப்புறுதித் திட்டத்தினை கல்வி அமைச்சு அமுல்படுத்த முனைந்துள்ளது. கல்வி அமைச்சின் சுகாதார மற்றும் போசாக்குப் பிரிவே இந்த திட்டத்தினை முன்னெடுக்கவுள்ளது.

யாருக்கு சுரக்ஷா?

5 முதல் 19 வயதான அனைத்து இலங்கை பாடசாலை மாணவர்களும் 'சுரக்ஷா' காப்புறுதி பாதுகாப்புத் திட்டத்தில் உள்ளடக்கப்படுவர். அனைத்து அரசாங்கப் பாடசாலைகள், அரச அனுமதி பெற்ற அரச உதவிகள் பெறும், பெறாத தனியார் பாடசாலைகள், பிரிவெனாக்கள், விசேட மாணவர்களுக்கான பாடசாலைகள், சர்வதேச பாடசாலைகள் ஆகியன இந்த காப்புறுதி திட்டத்தில் உள்ளடங்குகின்றன. இதன்படி, இப்பாடசாலைகளில் பதிவாகி கல்வி கற்கும் தரம்-1 தொடக்கம் தரம்-13 வரையிலான அனைத்து மாணவர்கள் மற்றும் விசேட கல்விப் பிரிவுகளில் கல்வி கற்கும் 5 முதல் 19 வயதுக்குட்பட்ட அனைத்து மாணவர்களும் சுரக்ஷா காப்புறுதி நலன்களைப் பெற தகுதி உடையவர்களாவர்.

சுரக்ஷா காலம்

2017 ஒக்டோபர் 1ஆம் திகதி தொடக்கம் 2018 செப்டெம்பர் 30 வரையிலான காலப்பகுதியில் 24 மணி நேரமும் உள்ளடங்கும் விதமாக 365 நாட்களும் 'சுரக்ஷா' அமுலில் இருக்கும்.

காப்புறுதி அட்டைகள்

வரையறுக்கப்பட்ட இலங்கை காப்புறுதிக் கூட்டுத்தாபனத்தினால் 'சுரக்ஷா' அட்டை இலவசமாக விநியோகிக்கப்படும். பாடசாலை பிரதானிகள் இந்த நடவடிக்கையை நெறிப்படுத்துவர். பிரதேசத்தில் உள்ள காப்புறுதிக் கூட்டுத் தாபனத்தின் அலுவலகத்தினால் அதன் முதலாவது அட்டை இலவசமாக விநியோகிக்கப்படும்.

காப்புறுதி நலன்கள்

★ **சுகாதார காப்புறுதி:** தங்கியிருந்து சிகிச்சை பெறுதலையும் வெளி நோயாளர் சிகிச்சைகள் பெறுதலுக்கும் காப்புறுதியை வெவ்வேறாகப் பெறமுடியும்.

★ **அவசர விபத்துக் காப்புறுதி:** எதிர்பாராத, திட்டமிட்ட, பார்வைப் புலத்திற்குட்படும் வகையிலான காப்புறுதிதாரரின் உடலில் ஏற்படும் காயங்கள் மற்றும் அதனால் ஏற்படும் மரணத்திற்காக காப்புறுதி நலன்களை பெறலாம்.

★ **விசேட சலுகை காப்புறுதி:** இது சுரக்ஷாவில் உள்ளடக்கப்படவில்லை. எனினும் சுகாதார சுதேச மருத்துவத்துறை அமைச்சின் கீழ் பதியப்பட்டுள்ள அனைத்து தனியார் வைத்தியசாலைகளின் கட்டணத்தில் 20 சதவீதம்

இதனூடாக குறைக்கப்படும். (இதில் மருத்துவ மனை சேவைக் கட்டணம், மருத்துவர் கட்டணம், பரிசோதனைக் கட்டணம் மற்றும் பதிவு செய்தலுக்கான கட்டணம் என்பன உள்ளடங்கும்.

அங்கீகாரம் பெற்ற மருத்துவர்

மேற்கத்தேய எம்.பி.பி.எஸ் (MBBS) பட்டதாரி மருத்துவர் அல்லது டி.ஏ.எம்.எஸ் (DAMS) பட்டதாரி ஆயுர்வேத மருத்துவர் அதனுடன் பொருந்தக்கூடிய உயர் பட்டம் பெற்ற மருத்துவர்கள் ஆகியோர் அங்கீகரிக்கப்பட்ட மருத்துவர்களாகக் கருதப்படுவர்.

அரச வைத்தியசாலைகளில் சாதாரண 'வார்டில்' வதிவிட சிகிச்சை

★ ஆயுர்வேத அல்லது மேற்கத்தேய மருத்துவ அல்லது அரச மருத்துவமனை வார்டில் அனுமதிக்கப்பட்டு சிகிச்சை பெற்று இருந்தால் ஒரு நாளுக்கு ஆயிரம் ரூபா வீதம் வழங்கப்படும். ஒரு தினம் என்பது இருபத்திநான்கு மணித்தியாலங்களாகும். இந்த நலன் வருடத்திற்கு ஆகக்கூடியது 30 நாட்களுக்கு அதாவது 30 ஆயிரம் ரூபாவுக்கு மட்டுப்படுத்தப்படும்.

★ அரச மருத்துவமனைகளில் மருந்துகள், பரிசோதனைகள், ஸ்கேன், எக்ஸ்ரே என்பனவற்றை வெளியில் மேற்கொள்ளவென ஒரு சந்தர்ப்பத்திற்கோ ஓர் ஆண்டுக்கோ அதிகபட்சம் 10 ஆயிரம் ரூபா பெறமுடியும்.

பணம் செலுத்தும் வார்டில் வதிவிட சிகிச்சை

அங்கீகரிக்கப்பட்ட தனியார் மேற்கத்தேய மருத்துவத்துறை மருத்துவமனையிலோ, அங்கீகரிக்கப்பட்ட தனியார் ஆயுர்வேத மருத்துவமனையிலோ அல்லது அரச மருத்துவமனையிலோ கட்டணம் செலுத்தும் வார்டில் தங்கியிருந்து (வதிவிட) சிகிச்சை யைப் பெறுதலுக்கான நலன்கள் இதில் உள்ளடங்கும்.

*** வதிவிட மருத்துவ சிகிச்சைக்கு ஓராண்டில் பெறக் கூடிய ஆகக் கூடிய நலன் இரண்டு லட்சமாகும். ஒரு மருத்துவமனை அனுமதிக்கான நலன் ஆகக் கூடியது ஒரு லட்சமாகும்.**

*** மருத்துவமனை அறைக் கட்டணம் வருடத்திற்கு ஆகக் கூடியது 60 ஆயிரமாகும். இது ஒரு தடவைக்கான மருத்துவமனை அனுமதியின் போது ரூபா 30 ஆயிரமாகும். இதன்படி வருடத்தில் இரண்டு தடவைகள் இந்த நலனைப் பெற முடியும். இதன்கீழ் அறைக் கட்டணம் ஒரு தினத்திற்கு ஆகக் கூடியது 5 ஆயிரமாகும்.**

*** அங்கீகரிக்கப்பட்ட மருத்துவர்களுக்கான கட்டண நலன்கள் வருடத்திற்கு ஆகக் கூடியது ரூபா 60,000 ஆகும். ஒரு தடவைக்கான வைத்தியசாலைக்குரிய அனுமதி ரூ30.000 ஆகும். இதன்படி வருடத்திற்கு இரு தடவைகள் இந்த நலனைப் பெற முடியும்.**

*** வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்படலுக்கு தேவையான மருந்துகள், மற்றும் சிகிச்சைக் கட்டணங்கள், மருத்துவப் பரிசோதனைகள், விசேட**

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

...ள்ப்புறுதித் திட்டம்

கல்வி அமைச்சின் 'சுரக்ஷா' காப்புறுதி

சிகிச்சைகளுக்கான அதிகபட்ச நலன்கள் ரூபா 80 ஆயிரம். ஒரு தடவைக்கு வைத்தியசாலை அனுமதித் தொகை அதிகபட்சம் 40 ஆயிரம் ரூபா ஆகும்.

'வார்ட்' சிகிச்சைகளுக்கான மேலதிக வசதிகள்

'வார்டில்' சிகிச்சை பெறும் காப்புறுதிதாரர் வார்டிலிருந்து வெளியேறும் போது, மருத்துவர் பரிந்துரைகளுக்கு அமைய ஒரு வாரத்திற்கு வெளி மருந்தகங்களில் பெறப்படும் மருந்துகள் மற்றும் மாத்திரைகளுக்கான கட்டணம் செலுத்தப்படும்.

மருத்துவ சிகிச்சைக்கான நலன்களை செலுத்துதல்

அனைத்து விதமான மருத்துவக் கட்டணங்கள் மற்றும் சேவைகள் ஆகியன சந்தையில் உள்ள விலைகளுக்கு ஏற்ப தீர்மானிக்கப்படும். அத்துடன் 'சுரக்ஷா' காப்புறுதியின்கீழ் மருத்துவ சிகிச்சைகளைப் பெறுகையில் முதலில் அந்த செலவுகளை காப்புறுதிதாரரின் பெற்றோர் அல்லது பாதுகாவலரினால் செலுத்தப்படல் வேண்டும். அதன் பின்னர் அந்தக் கட்டணம் செலுத்தப்பட்டதற்கான ரசீதுகளை காப்புறுதி நிறுவனத்திடம் ஒப்படைத்து அக்கட்டணங்களை அறவிட்டுக் கொள்ள முடியும்.

சமர்ப்பிக்கப்பட வேண்டிய ஆவணங்கள்

அரச வைத்தியசாலைகளுக்கு

* சிகிச்சை அட்டை
* வெளியில் பெறப்படும் மருந்துகள் மற்றும் பரிசோதனைகளுக்கான மருத்துவரின் நியம கடிதங்கள் உத்தியோக பூர்வ முத்திரையுடன்.
* செலுத்தப்பட்ட ரசீதுகளின் மூலப் பிரதிகள்.
* பாடசாலை அதிபரின் உத்தியோகபூர்வ முத்திரையுடன் நிரப்பப்பட்ட காப்புறுதி உரிமைப் பத்திரம்.

தனியார் வைத்தியசாலைகளுக்கு

* நோய் உறுதிப் பத்திரம்.
* செலுத்தப்பட்ட ரசீது- இறுதிக் கட்டணம் மற்றும் முற்பணக் கட்டண விபரங்களுடன்.
* விரிவான விபரங்களுடனான கட்டண ரசீது.
* பாடசாலை அதிபரினால் உறுதி செய்யப் பட்டு நிரப்பப்பட்ட பாடசாலை காப்புறுதி உரிமைப் பத்திரம் உத்தியோகபூர்வ முத்திரையுடன்.
* காப்புறுதி அறவீட்டைக் கோரும் விண்ணப்பப்படிவங்களை மூலப் பிரதிகளுடன் அருகாமையிலுள்ள இலங்கை காப்புறுதிக் கூட்டுத்தாபன கிளையொன்றிற்குச் சென்று ஒப்படைக்க வேண்டும். அல்லது பதிவுத் தபாலில் அனுப்ப முடியும்.
* கட்டண அறவீட்டு விண்ணப்பங்கள் 3 மாதங்களுக்குள் சமர்ப்பிக்கப்படல் வேண்டும்.

வெளி நோயாளர் சிகிச்சை நலன்கள்

* அரச அல்லது அரச அனுமதி பெற்ற மருத்துவ மனையில் வெளிநோயாளர் சிகிச்சைப் பிரிவில் பெறப்படும் சிகிச்சை களின் போது இனம் காணப்படும் நோய்க்கான மருந்துகள், வைத்தியசாலை கட்டணங்கள் மற்றும் மருத்துவ பரிசோதனைகளுக்காகவும் 'சுரக்ஷா' நலன் களைப் பெறலாம். ஒரு வருடத்திற்கு அதிகபட்சம் 10 ஆயிரம் ரூபா வரை பெற முடியும்.

தொடர்ச்சி 8 ஆம் பக்கம்

வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்படாத மருத்துவ சிகிச்சைகள்

அங்கீகாரம் பெற்ற மருத்துவரின் உரிய ஆலோசனைகளின் கீழ் பெறப்படும் EEG, MRI, CT scan, DMSA scan, DTPA scan, Ultra sound scan, NIS dengue Antigen Test, Endoscopy, Colonoscopy, Bronchoscopy, Sigmoidoscopy ஆகிய ஆய்வுகள் வார்டில் அனுமதிக்கப்படாமல் பெறப்பட்டாலும் அதற்கான செலவும் செலுத்தப்படும். இதற்கென ஒரு தடவைக்கு அதிகபட்சம் 40 ஆயிரம் வீதம் வருடத்திற்கு 80 ஆயிரம் வரை பெறலாம்.

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

முன்பக்கத் தொடர்ச்சி

* வெளி நோயாளர் சிகிச்சையின் போது புற்றுநோய், இறுதி நிலை சிறுநீரக செயல் இழப்பு, பிரதான உறுப்பு மாற்றம், பக்கவாதம், குருட்டுத்தன்மை, மூன்றாவது மட்ட எரிகாயங்கள் (உள் உறுப்புகளுக்கு பாதிப்பு) ஆகியனவற்றிற்கு மட்டுமே நலன்கள் கிடைக்கும்.

வெளி நோயாளர் சிகிச்சை நலன்களைப் பெறுவதற்கான விண்ணப்பப் படிவத்துடன், கீழ் வரும் ஆவணங்களின் மூலப் பிரதிகள் இணைக்கப்படல் வேண்டும்.

* மருத்துவரின் கையொப்பம் (உத்தியோகபூர்வ முத்திரையுடன்.)
* கட்டணம் செலுத்தப்பட்டதற்கான ரசீதுகள்.
* பாடசாலை அதிபரினால் உறுதிப்படுத்தப்பட்ட தெளிவாக நிரப்பப்பட்ட பாடசாலை மாணவர் காப்புறுதி உரிமைப் பத்திரம். (உத்தியோகபூர்வ முத்திரையுடன்)
* வெளி நோயாளர் சிகிச்சைக்கான செலவினை இக்காப்புறுதியின் மூலம் பெறமுடியும். இதன் அர்த்தம் குறிப்பிட்ட செலவினங்கள் முன்னமே செலுத்தப்பட்டிருக்க வேண்டும் என்பதும் பிந்திய நிலையில் அக்கட்டணங்களை காப்புறுதிமூலம் பெற்றுக் கொள்ள முடியும் என்பதாகும்.

எதிர்பாராத விபத்து அளவீடுகள்

* எதிர்பாராத விதமான, கொடூரமான, வெளிப்புறம் தெரியும் வகையில் உள்ள காயங்கள் காரணமாக ஏற்படும் மரணம் எதிர்பாராத விபத்தாகக் கருதப்படும்.
* குறிப்பிட்ட காப்புறுதி கால எல்லைக்குள் சம்பவம் இடம்பெற்றிருக்க வேண்டும்.
* காப்புறுதிதார மாணவர் ஒருவரின் மரணம் மேலே குறிப்பிட்ட எதிர்பாரா விபத்தின் மூலம் நிகழுமாயின் பெற்றோர்களுக்கும் பாதுகாவலர்களுக்கும் ஒரு லட்சம் இழப்பீட்டுத் தொகை கிடைக்கும்.
* காப்புறுதிதாரரின் தாய் அல்லது தந்தை மேலே கூறப்பட்டவாறு எதிர்பாராத விதத்தில் இறந்தால் 75 ஆயிரம் ரூபா இழப்பீட்டுத் தொகை கிடைக்கும். ஒரு வருடத்திற்கு இவ்வாறான ஒரு மரண சம்பவத்திற்கே காப்புறுதி இழப்பீட்டுத் தொகை கிடைக்கும். ஒரே குடும்பத்தில் ஒன்றிற்கு மேற்பட்ட மாணவர்கள் 'சுரக்ஷா' காப்புறுதியில் இருந்தால் அவர்கள் அனைவருக்கும் பகிரப்பட்டு அவர்களின் வங்கிக் கணக்கில் வைப்பில் இடப்படும்.
* காப்புறுதிதார மாணவர் ஒருவர் எதிர்பாரா விபத்தினால் முழுமையான அல்லது நிரந்தர அங்கவீனத்திற்குள்ளானால் ஒரு லட்சம் அளவிலான காப்புறுதி இழப்பீடு கிடைக்கும்.
* இரு கண்களில் பார்வை இழப்பு, இரண்டு கால்கள் இழப்பு, ஆகியவற்றிற்கு ஒரு லட்சம் இழப்பீட்டுத் தொகை கிடைக்கும்.
* ஒரு கண் அல்லது ஒரு கால் இழப்புக்காக 50 ஆயிரம் ரூபா இழப்பீடு கிடைக்கும்.

இறப்பின்போது சமர்ப்பிக்கப்பட வேண்டிய ஆவணங்கள்

* இறப்புச் சான்றிதழ்
* உடற்கூற்று அறிக்கை
* பிறப்பு சான்றிதழின் பிரதி
* மரண விசாரணை அதிகாரியின் அறிக்கை
* உத்தியோகபூர்வ முத்திரையுடன் கூடிய அதிபரினால் உறுதி செய்யப்பட்டு நிரப்பப்பட்ட பாடசாலை மாணவ காப்புறுதி உரிமைப் பத்திரம்.

பெற்றோர் மரணத்தின்போது சமர்ப்பிக்கப்பட வேண்டிய ஆவணங்கள்

* மரண சான்றிதழ்
* உடற்கூற்று அறிக்கை
* மாணவரின் பிறப்பு சான்றிதழ்
* மரண விசாரணை அதிகாரியின் அறிக்கை
* உத்தியோகபூர்வ முத்திரையுடன் கூடிய அதிபரினால் உறுதி செய்யப்பட்டு நிரப்பப்பட்ட பாடசாலை மாணவ காப்புறுதி உரிமைப் பத்திரம்.

மாணவர் உடல் அங்கவீன நிலையில் சமர்ப்பிக்கப்பட வேண்டிய ஆவணங்கள்

* மருத்துவ அறிக்கை
* நோய் உறுதிப்படுத்தல் ஆவணம்.
* உத்தியோகபூர்வ முத்திரையுடன் கூடிய அதிபரினால் உறுதி செய்யப்பட்டு நிரப்பப்பட்ட பாடசாலை மாணவ காப்புறுதி உரிமைப் பத்திரம்.

காப்புறுதி அறவிடல் விண்ணப்பம்

தலைமை அலுவலகத்திற்கு விண்ணப்பம் அனுப்புவதாயின் கீழ் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள முகவரிக்கு பதிவுத் தபால் மூலம் அனுப்ப முடியும்.

முகாமையாளர்,
'சுரக்ஷா காப்புறுதித் திட்டம்',
இலங்கை காப்புறுதிக் கூட்டுத்தாபனம்,
காப்புறுதி நிலையம், இல 21, 13 ஆம் மாடி,
வொக்ஷால் வீதி, கொழும்பு 02

(இவ்விரங்கள் கல்வி அமைச்சினால் வெளியிடப்பட்டுள்ள 35/2017 என்ற சுற்று நிருபத்தின் அடிப்படையிலானது)

சேற்றுத் தடாகங்களில் விழுந்த எரிக்கற்கள்
பூமியில் உயிர்களை உருவாக்கியதா?

பூமியில் உயிர்கள் உருவாக வெப்பச் சேற்றுப் பகுதிகளில் விண்ணில் இருந்து விழுந்த எரிக்கற்கள் காரணமாக இருக்கலாம் என்று விஞ்ஞானிகள் புதிய கருத்து ஒன்றினை முன்வைத்துள்ளனர்.

எரிகற்கள் என்பவை விண்கற்கள் அல்ல. விண்கற்கள் என்பது விண்வெளியில் சஞ்சரிக்கும் பெரிய பாறைகளாகும். இவற்றுள் ஒரு சில சுமார் ஒரு மீற்றர் அளவு பெரியதாக இருக்கின்றது. எனினும் எரிகற்கள் என்பன சிறிய பாறைத் துண்டுகளாகும். இவை பூமியின் வளிமண்டலத்திற்குள் பிரவேசித்ததும் எரிய ஆரம்பிக்கின்றன. ஒரு சில எரிந்து பூமியில் சாம்பலாக வந்து சேர்கின்றன. சிலவேளைகளில், இரவில் தரையில் விழும் நட்சத்திரங்கள் போன்று இவை தென்படுகின்றன.

இந்த எரிகற்கள் உயிர்கள் உருவாவதற்கான மூலக் கூறுகளைக் கெண்டிருப்பதாக விஞ்ஞானிகள் சுட்டிக் காட்டுகின்றனர். அத்துடன், 3.5 பில்லியன் ஆண்டுகளுக்கு முன் பூமியின் ஒவ்வொரு இடங்களில் காணப்பட்ட வெப்ப நீர் கொண்ட சேற்றுத் தடாகங்கள் உலகில் முதலாவது உயிர் உருவாகக் காரணமாக, இருந்திருக்கலாம் என்று பரிணாம வளர்ச்சி சித்தாந்தத்தின் தந்தை சார்ள்ஸ் டாவினும் குறிப்பிட்டுள்ளார். இவற்றின் இயல்புகள் முதலாவது உயிர்ப் பதார்த்தங்களின் இயல்புகளுடன் ஒத்துப்போகின்றன. இங்கு குறிப்பிடப்படும் காலப்பகுதி பூமியில் பல மாற்றங்கள் நிகழ்ந்த ஆரம்பக் காலப்பகுதியாகும்.

அப்போது, பூமியின் வளிமண்டலமும் நன்கு முழுமை பெற்றிருக்கவில்லை. இதனால் தற்போதைய காலத்தைவிட அக்காலகட்டங்களில் அதிகளவு எரிகற்கள் பூமியின் மீது விழுந்திருக்கக் கூடும் என ஊகிக்கப்படுகின்றது.

எனினும், சூரிய மண்டலம் உருவான காலப்பகுதி தொடக்கம் விண்வெளியில் சஞ்சரிக்கும் இந்த சிறிய கற்பாறைகள் ஏனைய கிரகங்களுக்கு உயிரின மூலப் பொருட்களைக் காவிச் செல்லவில்லையா? என்ற கேள்வியும் இதனுடன் எழுகின்றது. ஒரு சிலவேளைகளில் பூமியில் உள்ளதனைப் போன்று வெப்ப நீர் சேற்றுப்பகுதிகள் உருவாவதற்கு ஏற்ற பொருத்தமான சூழல் மற்றைய கிரகங்களில் இல்லாமல் இருந்திருக்கக் கூடும்.

ஆதிகால வெப்ப நீர் சேற்றுத் தடாகங்கள் மற்றும் விண்வெளியில் சஞ்சரிக்கும் விண்கற்கள் இணைந்து பூமியில் முதலாவது உயிரை உருவாக்கியிருக்கலாம் என்ற புதிய கருத்துத் தொடர்பில் ஆய்வுகள் தொடர்கின்றன.

விஜய் + தூவானம் இணைந்து வழங்கும் பரிசுப் போட்டி

பிரதி புதன்தோறும் Thoovaanam SMS ஊடாக கேட்கப்படும் பொது அறிவுக் கேள்விக்கான சரியான விடையினை 'விஜய்' கூப்பனில் நிரப்பி தபாலிட்டு ரூபா. 8,000 பெறுமதியான 3 பரிசில்களையும் பெற்றிடுங்கள்.

வாராந்தம் இவ் 3 பரிசில்களையும் வெல்வதற்கான கேள்வியினை அறிந்து கொள்ள → அருகில் காட்டப்பட்டவாறு உங்கள் கையடக்க தொலைபேசியில் Thoovaanam SMS இனை செயற்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்

Thoovaanam SMS செயற்படுத்தும் முறை

F Thoovaanam

என Type செய்து
40404 எனும்
இலக்கத்திற்கு
SMS செய்யவும்
(இச்சேவை முற்றிலும் இலவசம்)

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

3 பரிசில்கள்
08.11.2017
விஜய்
த.பெ.இல: 2037
கொழும்பு

இவ்வார கூப்பன் - 08.11.2017
விடை : ....
பெயர் : ....
முகவரி : ....
தொ.பே.இல: ....
பாடசாலை : ....
....
கையொப்பம்

3 பரிசில்கள் போட்டி - 25.10.2017
விடை: *21* நாடுகள்
வெற்றியாளர்:
சர்மினா,
12/2 A, *2* ஆம் குறுக்குத் தெரு,
மட்டக்களப்பு.

Gift sponsored by:
www.srijob.com

How to ask
Questions + Answers
in English
E-Book

Digitized by Noolaham Foundation.

சுற்றாடல்

பெயர்: ....

★ சரியான விடையைத் தெரிந்து அதன்கீழ் கீறிடுக.

01. காற்றினால் இயங்கும் இசைக்கருவி எது?

1. நாதஸ்வரம் 2. வயலின்
3. மேளம் 4. உடுக்கை

02. ஆரோக்கியமான மனிதனின் உடல் வெப்பநிலை யாது?

1. 37°C 2. 98.4°C
3. 47°C 4. 37°F

03. இலங்கையின் மிக உயரமான நீர்வீழ்ச்சி எது?

1. லக்சபான 2. விக்டோரியா
3. பம்பரகந்த 4. துன்கிந்த

04. பின்வருவனவற்றுள் இயற்கை ஒளிமுதல் யாது?

1. சந்திரன் 2. சூரியன்
3. கோள்கள் 4. விமானம்

05. இலங்கையில் சுதந்திர தினம் கொண்டாடப்படும் மாதம் யாது?

1. தை 2. பங்குனி
3. சித்திரை 4. மாசி

06. இலங்கையில் மிகவும் நீளமான ஆறு எது?

1. களனி கங்கை 2. மகாவலி கங்கை
3. வளவே கங்கை 4. களு கங்கை

07. பூமி தன் அச்சில் ஒருமுறை சுற்றிவர எடுக்கும் காலம்;

1. 365 நாட்கள் 2. 365$\frac{1}{4}$ நாட்கள்
3. 24 மணித்தியாலங்கள் 4. 1 மாதம்

08. திரவநிலையில் உள்ள உலோகம் யாது?

1. ஈயம் 2. அலுமினியம்
3. பிளாட்டினம் 4. இரசம்

09. குழாய்களில் வரும் நீரை சுத்திகரிக்கப் பயன்படும் இரசாயனப் பதார்த்தம் யாது?

1. குளோரின் 2. டெட்டோல்
3. மஞ்சள் நீர் 4. மக்னீசியம்

10. நீளத்தை அளக்கும் சர்வதேச அலகு எது?

1. மீற்றர் 2. கிலோமீற்றர்
3. சென்ரிமீற்றர் 4. மில்லிமீற்றர்

11. பூமியின் 'துணைக் கிரகம்' என அழைக்கப்படுவது;

1. சுக்கிரன் 2. வியாழன்
3. புதன் 4. சந்திரன்

12. பௌத்தர்களின் புனித நூல் எது?

1. பகவத்கீதை 2. திருக்குர்ஆன்
3. திரிபீடகம் 3. பாளி

13. சாதாரண கண்களால் பார்க்க முடியாத உயிரினம் பின்வருவனவற்றுள்;

1. பூஞ்சணம் 2. பக்றீரியா
3. எறும்பு 4. கறையான்

14. இலங்கை மக்களின் பிரதான உணவு யாது?

1. ரொட்டி 2. பாண்
3. நெல்லரிசிச் சோறு 4. பேர்கர்

15. முதுகெலும்பு அற்ற பிராணி எது?

1. மண்புழு 2. மீன் 3. பல்லி 4. புறா

16. பின்வரும் பூக்களில் மாலையில் மலரும் பூ எது?

1. நந்தியாவட்டை 2. குவளை
3. பவளமல்லிகை 4. அந்திமந்தாரை

17. மிகத் தொலைவில் உள்ள இரையைக் கண்டு அதனைப் பிடிக்கும் ஆற்றல் கூடுதலாக உள்ள பறவை;

1. கொக்கு 2. பருந்து
3. கழுகு 4. மழைக்குருவி

18. வயலில் ஒரு பகுதியில் இருந்து வேறொரு பகுதிக்கு தண்ணீர் செல்வதற்கு வரம்பில் வெட்டப்பட்டிருக்கும் பாதை எவ்வாறு அழைக்கப்படும்?

1. மடை கதவு 2. வான் கதவு
3. வாய்க்கால் 4. நீரோடை

19. எரிந்துகொண்டிருக்கும் தணலில் உப்புக்கட்டிகளை இட்டால் நீர் அவதானிப்பது;

1. உப்புக் கட்டி சத்தத்துடன் வெடிக்கும்
2. தீ அணைந்து போகும்
3. உப்பு உருகும்
4. மாற்றம் ஏதும் தெரிவதில்லை

20. தையல்கள் எத்தனை வகைப்படும்?

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

(விடைகள் அடுத்த இதழில் வெளிவரும்)

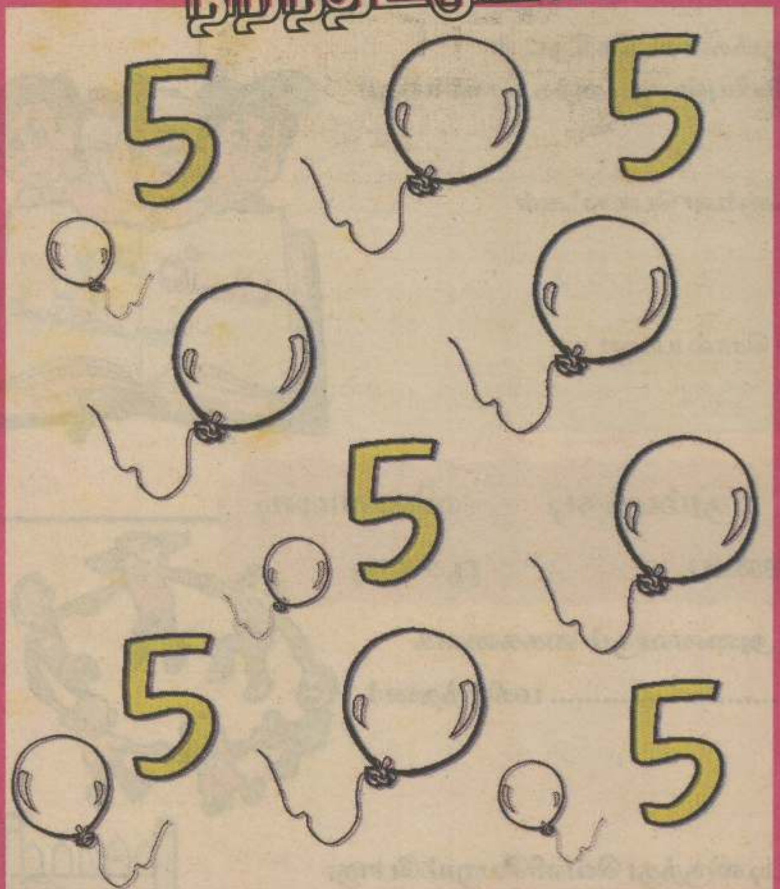
கணிதம்

(நொவெம்பர் 01 ஆம் திகதி பிரசுரமான வினாக்களுக்கான விடைகள்)

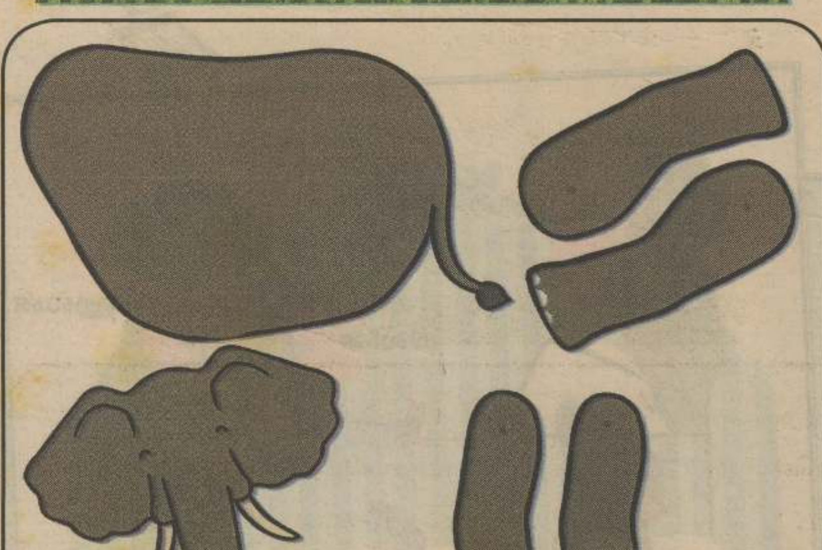
01. 1	04. 1	07. 2	10. 2
02. 2	05. 2	08. 3	11. 1
03. 1	06. 3	09. 2	12. 3

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

ஒரே மாதிரியான 5 பலூன்களில் நிறந்தீட்டுங்கள்



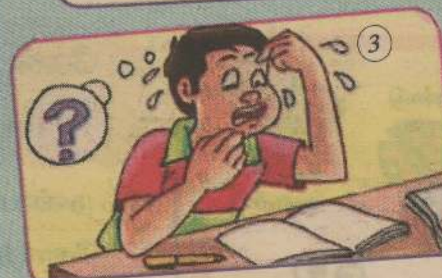
பாகங்களை வெட்டியெடுத்து யானை ஒன்றை அமைப்போம்



பொருட்களை உரிய இடத்தில் வையுங்கள்

ரோஷன், தனது பாடசாலைப் புத்தகங்களை மேசைமீது அப்படியே வைத்துவிட்டு நண்பனுடன் விளையாடச் சென்றுவிட்டான்.

அந்தப் பக்கமாக வந்த ரோஷனின் குட்டித் தங்கை, அந்த புத்தகங்களில் கிறுக்கி விளையாடினாள்.



நண்பனுடன் விளையாடிவிட்டு வீடு திரும்பிய ரோஷன், தனது புத்தகங்களில் யாரோ கிறுக்கியிருப்பதை பார்த்து அழுதவாறே அம்மாவிடம் முறையிட்டான்.

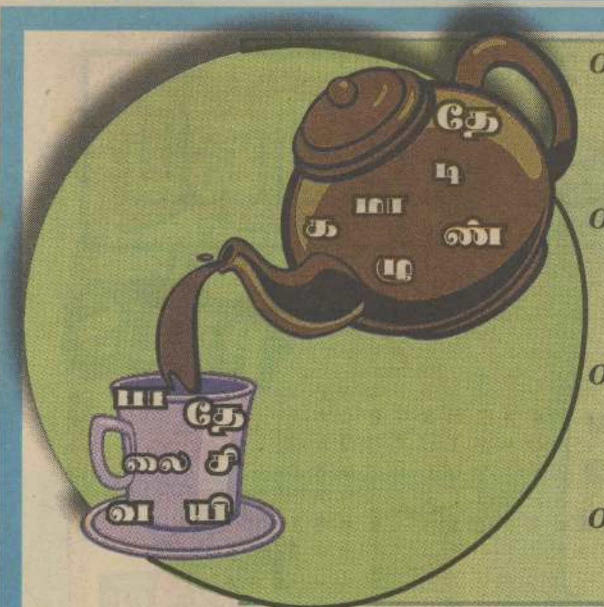
அப்போது அம்மா, "புத்தகங்களை அங்கும் இங்கும் வைக்கக்கூடாது. அவற்றை கவனமாகப் பராமரிக்க வேண்டும்" என்றார்.

அன்றிலிருந்து ரோஷன் தனது புத்தகங்களை மட்டுமன்றி, தனக்குரிய பொருட்கள் அனைத்தையும் அந்தந்த இடத்தில் வைக்கப் பழகிக்கொண்டான்.

எப்போதும் தத்தமது பொருட்களை உரிய இடத்தில் வைக்கப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும். நாம் கவனயீனமாக இருந்துவிட்டு பிறரைக் குறைகூறுவது முறையல்ல...

-நுஸ்லி

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



01. தேநீர் தயாரிக்கப்பட்டுள்ள பாத்திரத்திலுள்ள எழுத்துக்களிடையே, ஓர் ஊரின் பெயர் குழம்பியுள்ளது. அந்த ஊர் எது?

....

02. தேநீர் கோப்பையிலுள்ள எழுத்துக்களில், தேநீருடன் தொடர்புடைய ஒரு சொல் குழம்பியுள்ளது. அந்த சொல் யாது?

....

03. தேநீர் தயாரிப்பின்போது என்னென்ன பொருட்கள் சேர்க்கப்பட வேண்டும்?

....

04. 'தேயிலை' என்பதன் ஆங்கிலச் சொல் யாது?

....

01. இங்கிருக்கும் உயிரினங்களில் பறக்கும் ஆற்றல் கொண்டவை எவை?

....

02. நிலத்தில் ஊர்ந்து செல்லக்கூடியவை எவை?

....

03. மனிதர்களின் இரத்தத்தை உறிஞ்சுவதோடு, கொடிய நோய்களையும் ஏற்படுத்தக்கூடியது எது?

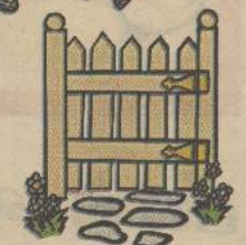
....

04. மலர்களில் தேன் உறிஞ்சுபவை எவை?

....

கேக் தும்புத்தடி விளையாடி படலையை பூச்சாடி

01. நண்பர்கள் அனைவரும் கைகளைக் கோர்த்து .... மகிழ்ந்தனர்.

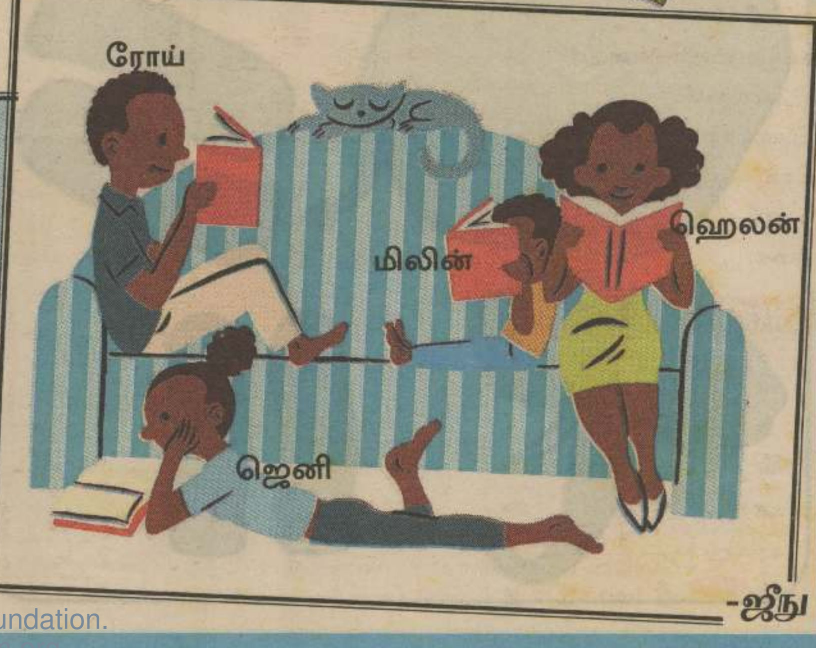


02. நீங்கள் வீட்டிலிருந்து வெளியேறும்போது .... மூடிவிட்டு செல்லுங்கள்.

03. அந்த .... மிகவும் அழகானது.

04. ரேணு தனது பிறந்தநாளன்று .... வெட்டி மகிழ்ந்தாள்.

05. .... கொண்டு வீட்டை சுத்தப்படுத்தினேன்.



01. இவர்கள் என்ன செய்கின்றனர்?
1. பத்திரிகை வாசிக்கின்றனர் 2. தொலைக்காட்சி பார்க்கின்றனர்
3. புத்தகம் வாசிக்கின்றனர்

02. சோஃபாவின் மேல் பகுதியில் காணப்படுவது யாது?
1. நாய்க்குட்டி 2. பூனைக்குட்டி 3. கிளிப்பிள்ளை

03. சோஃபாவில் அமர்ந்திருப்போர் யாவர்? ....

04. ஜெனி என்ன செய்துகொண்டிருக்கின்றார்? ....

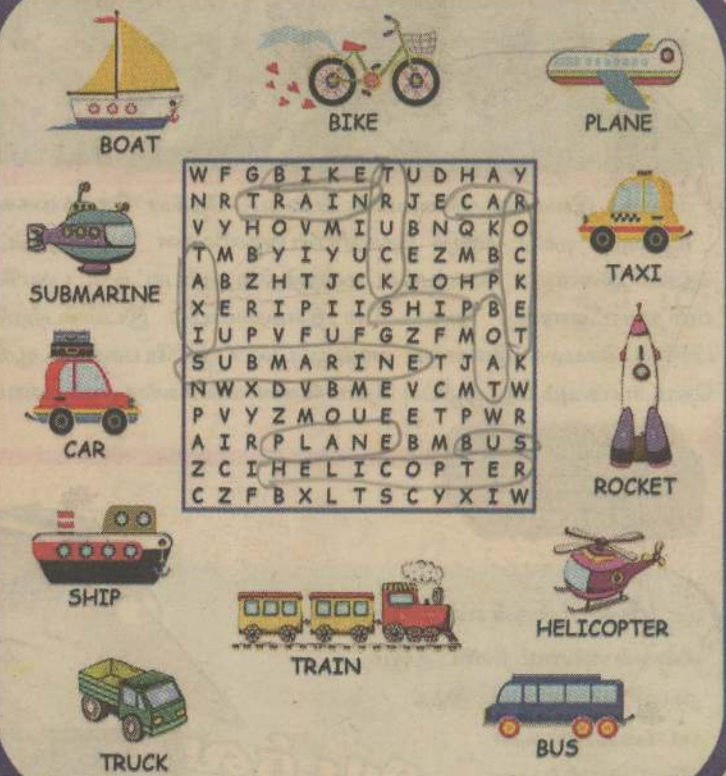
-ஜீநு

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

படத்துக்குரிய சொல்லுடன் இணையுங்கள்

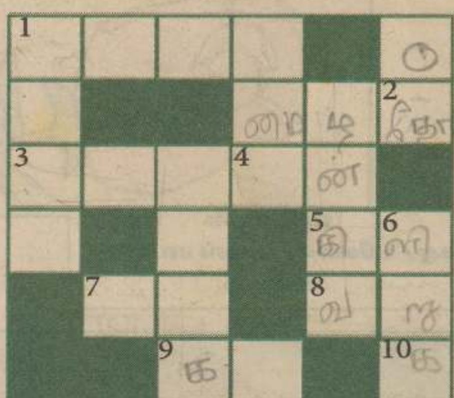
- அமைதி
- கேள்விக்குறி
- அம்பறாத்தூணி
- இறகு
- அரசி
- காற்பங்கு

இங்குள்ள சொற்களை எழுத்துக் கூட்டத்திற்குள் இனங்கண்டு நிறந்தீட்டுக



W	F	G	B	I	K	E	T	U	D	H	A	Y
N	R	T	R	A	I	N	R	J	E	C	A	R
V	Y	H	O	V	M	I	U	B	N	Q	K	O
T	M	B	Y	I	Y	U	C	E	Z	M	B	C
A	B	Z	H	T	J	C	K	I	O	H	P	K
X	E	R	I	P	I	I	S	H	I	P	B	E
I	U	P	V	F	U	F	G	Z	F	M	O	T
S	U	B	M	A	R	I	N	E	T	J	A	K
N	W	X	D	V	B	M	E	V	C	M	T	W
P	V	Y	Z	M	O	U	E	E	T	P	W	R
A	I	R	P	L	A	N	E	B	M	B	U	S
Z	C	I	H	E	L	I	C	O	P	T	E	R
C	Z	F	B	X	L	T	S	C	Y	X	I	W

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி: 265



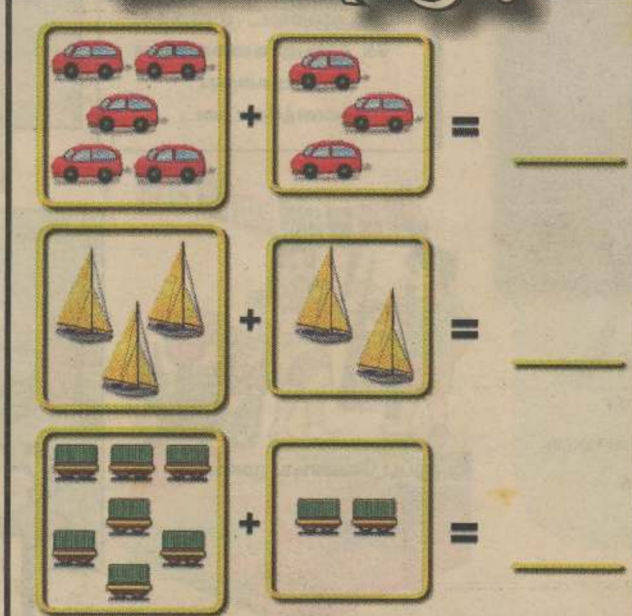
மேலிருந்து கீழ்

1. தேர்ப்பாகன்.
2. காதணி. (தலைகீழ்)
4. தரித்திரம். (குழம்பியுள்ளது)
5. கிழவி- எதிர்ப்பால் சொல். (குழம்பியுள்ளது)
9. இரும்புப் பொருட்கள் செய்பவன். (குழம்பியுள்ளது)
10. ஆண் யானை. (குழம்பியுள்ளது)

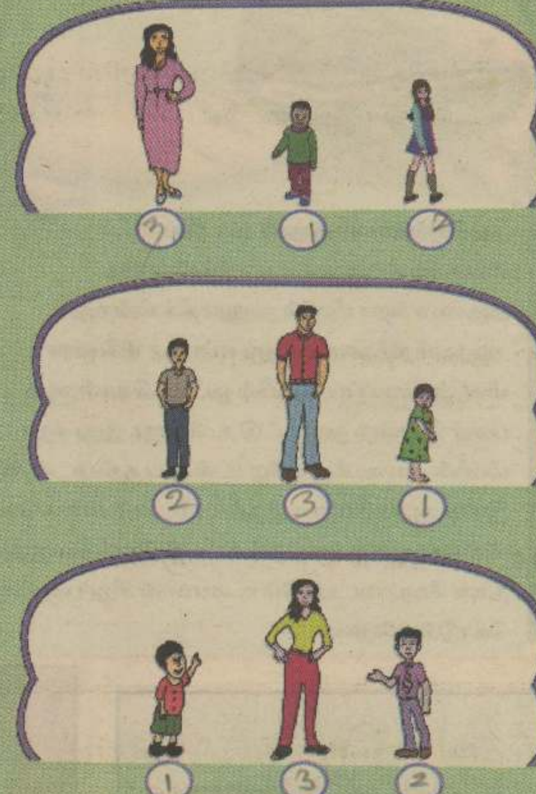
இடமிருந்து வலம்

1. சரித்திரம்.
2. நட்பு. (மாறியுள்ளது)
3. திறமைசாலி.
5. பேசும் பறவையொன்று.
7. செல் – எதிர்ப்பதம்.
8. பொரி.
9. ஈகை.

விடை தருக



இறங்குவரிசைப்படி இலக்கமிட்டுக் காட்டுக

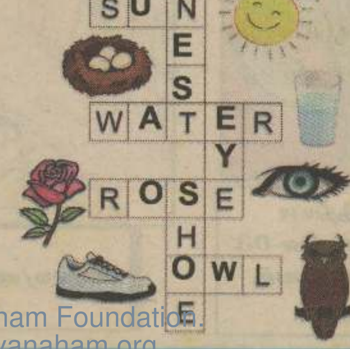


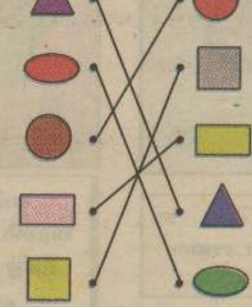
குறுக்கெழுத்துப் போட்டி: 264

1 பெ	ரு	2 மு	ச்	3 சு	
ரு		க்		ழி	4 ப
ங்	5 ம	கு	ரு		கை
கா				6 ச	தா
ய	து	7 தா		கை	
ம்		ள்	கா	க்	8 அ

அறிவுக்கு விருந்து (25.10.2017) விடைகள்

6 − 5 = 1	4 − 2 = 2
5 − 1 = 4	6 − 3 = 3





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

தேசிய இளைஞர் சேவைகள் மன்றம், தேசிய கொள்கைகள் மற்றும் பொருளாதார நடவடிக்கை அமைச்சு என்பன நாடெங்கும் முன்னெடுக்கின்ற 'மதுவற்ற நாடு' என்ற தொனிப்பொருளிலான வேலைத்திட்டம் ஒன்று அண்மையில் பசறை பிரதேச இளைஞர் கழக சம்மேளனம் மற்றும் பதுளை தேசிய இளைஞர் சேவைகள் மன்றத்தின் ஏற்பாட்டில் பது/கோணக்கலை தமிழ் மகா வித்தியாலயத்தில் நடைபெற்றது. இந்நிகழ்வு வித்தியாலய அதிபர் எஸ்.நவரட்ணராஜா அவர்களின் தலைமையில் இடம்பெற்றதோடு, பசறை பிரதேச பொது சுகாதார பரிசோதகர், பசறை பொலிஸ் நிலைய அதிகாரி, பிரதேச செயலக இளைஞர் வலுவூட்டல் உத்தியோகத்தர் ஆகியோர் கலந்துகொண்டிருந்தனர். இதன்போது, போதைப்பொருட்களால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் தொடர்பாகவும் மது ஒழிப்பு தொடர்பான விளக்கங்களும் மணவர்கள் மத்தியில் விழிப்புணர்வு நிகழ்வுகளாக இடம்பெற்றன.

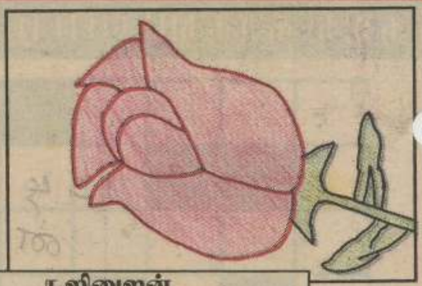
(தகவல்: ந.மலர்வேந்தன்)

விஜய் விழா உலா
த.பெ.எண் 2037
கொழும்பு

அபூர்வ நண்பர்கள்

'சுறா' மீன்கள் என்றாலே மற்ற மீன்கள் எல்லாம் நீண்ட தூரம் ஓடிவிடும். ஆனால், இந்த பயங்கரமான சுறா மீனுடன், 'ரிமோரா' என்ற மீனினம் அச்சமில்லாமல் அதன் கூடவே எங்கு சென்றாலும் பயணிக்கின்றது. அதனை சுறா மீனும் அனுமதிக்கின்றது. அதுவும் நீந்தாமல். அது எப்படி? 'ரிமோரா' மீனின் தலைப்பகுதியில் ஒட்டிக்கொள்ளும் பசை போன்ற ஒரு தட்டு உள்ளது. இது சுறா மீனின் தாடைக்கு கீழே உள்ள பகுதியுடன் சரியாக ஒட்டிக்கொள்கின்றது. இதில் ஆச்சரியப்படத்தக்க விடயம் என்னவென்றால், இந்த ரிமோரா மீனை சுறாக்கள் எந்தக் கட்டத்திலும் வெறுத்து ஒதுக்கியதில்லை. மாறாக, தான் வேட்டையாடும் உணவின் சிறு பகுதியை ரிமோரா மீனுக்குக் கொடுக்கின்றன.

எம்.அஹமட் முஷ்தாக்,
கே / தெஹி சுலைமானியா மத்திய கல்லூரி,
கன்னத்தோட்டை.



ர.ஜினுஜன்
கமு/ உவெஸ்லி உயர்தரப் பாடசாலை
அம்பாறை.

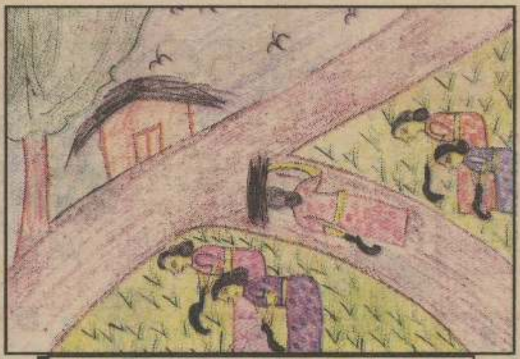
கி.லக்ஷ்மிதன்,
பூண்டுலோயா தமிழ் மகா வித்தியாலயம்,
பூண்டுலோயா.

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

எஸ்.கசுனி கயானி,
விக்னேஸ்வரா பாடசாலை,
பன்வில.

ஆதீப் அஹமட்,
பிரில்லியண்ட் கிட்ஸ் பாலர் பாடசாலை,
பேருவளை.

எம். சத்தியா
ஹைபொரஸ்ட் இல-03
தமிழ் வித்தியாலயம்,
கந்தப்பளை.



எஃப்.ஹில்மா,
மட்/மம/ஸாவியா மகளிர் வித்தியாலயம்,
காத்தான்குடி 01.

சி.சிவகுமார்,
இ/எம் பி/ பரியோவன் தமிழ் கல்லூரி,
இறக்குவானை.

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

2017, தரம் 5 புலமைப்பரிசில் பரீட்சையில் சித்தியடைந்தோர்

பெயர்: பி.அபிஷித்.
புள்ளிகள்: 193.
பாடசாலை: யா/மாதகல் விக்னேஸ்வரா வித்தியாலயம், மாதகல்.

பெயர்: சாஹிர் எம்.பாதிஹ்.
புள்ளிகள்: 168.
பாடசாலை: பு/ஹஸ்பான் அரசினர் முஸ்லிம் கலவன் பாடசாலை, தலவில்.

பெயர்: எஃப்.ரிஹாமா.
புள்ளிகள்: 176.
பாடசாலை: களு/முஸ்லிம் மகளிர் மகா வித்தியாலயம், களுத்துறை.
பெற்றோர்: ஆரிப் ரிலா - ஹஸபியா ஹுஸைன்.

பெயர்: ஐ.ஷம்லா.
புள்ளிகள்: 165.
பாடசாலை: க/ஜமாலியா முஸ்லிம் மகா வித்தியாலயம், பட்டகொள்ளாதெனிய.

கே/வர/பாபுல் ஹஸன் மத்திய கல்லூரி, வரக்காபொல

பெயர்: எம்.தீஷான்.
புள்ளிகள்: 167.

பெயர்: எஃப்.சரீஹா.
புள்ளிகள்: 166.

பெயர்: ஹஷின் அஹமட்.
புள்ளிகள்: 165.

பெயர்: எஃப்.பஹ்மா.
புள்ளிகள்: 164.

பெயர்: எஃப்.சுக்ரா.
புள்ளிகள்: 162.

தெமோதரை/ சௌதம் தமிழ் மகா வித்தியாலயத்திலிருந்து சித்திபெற்ற மாணவர்களான எம்.ரக்சனா (178 புள்ளிகள்), என்.யதுர்ஷினி (178 புள்ளிகள்), எஸ்.பவீன் (177 புள்ளிகள்), யு.கிஷோதரன் (173 புள்ளிகள்), பி.சந்தோஷ்கவின் (168 புள்ளிகள்), சி.தனுஷான் (163 புள்ளிகள்), எம்.மனுக்சன் (161 புள்ளிகள்), எஸ்.கிருத்திகா (161 புள்ளிகள்), எம்.கிஷாந்தி (157 புள்ளிகள்), சி.பிரஷாந்தினி (155 புள்ளிகள்), கே.ருக்சாயினி (155 புள்ளிகள்), ஜே.ராஜேஸ்குமார் (154 புள்ளிகள்), கே.பவிஷன் (153 புள்ளிகள்) ஆகியோரையும் கற்பித்த ஆசிரியர்களான எஸ்.சசிகுமார், டி.சுலோசனா மற்றும் பகுதித்தலைவர், பிரதி அதிபர், அதிபர் ஆகியோரையும் படத்தில் காணலாம்.

உங்கள் அபிமான

தமிழ்Mirror

திங்கள் முதல் வெள்ளிவரை

விலை Rs. 10/=

தினசரி தேசிய பத்திரிகையாக வெளிவருகிறது

wijeyanewspapers helping shape opinions

the SUNDAY TIMES

விஜய்

DailyMirror

தமிழ்Mirror www.tamilmirror.lk

விஜய நியூஸ் பேப்பர்ஸின் மற்றுமொரு தமிழ் வெளியீடு

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

ආයුබෝවන்
ஆயுபோவன்
வணக்கம்

இன்றைய பாடத்தில் அம்மா-மாலா ஆகியோருக்கு இடையிலான உரையாடலைப் பார்ப்போம்.

මාලා: අම්මේ! මම හවසට රානිලගේ ගෙදර ගිහින් එන්නද?
அம்மே! மம ஹவசட்ட ராணிலகே கெதர கிஹின் என்னத?
மாலா: **அம்மா! நான் பின்னேரம் ராணியின் வீட்டுக்குப் போய் வரவா?**

අම්මා: ඒ ඇයි දුව?
ஏ எய் துவ?
அம்மா: **அது ஏன் மகள்?**

මාලා: රානිගේ තාත්තා රට ඉඳල ඇවිත්.
ராணிகே தாத்தா ரட்ட இந்தல எவித்.
மாலா: **ராணியின் அப்பா வெளிநாட்டில் இருந்து வந்திருக்கிறார்.**

අම්මා: එහෙනම් යන්න හොඳ නෑනේ දුව.
எஹெனம் யன்ன ஹொந்த நேனே துவ.
அம்மா: **அப்படியென்றால் போவது நல்லதில்லையே மகள்.**

මාලා: නැහැ අම්මේ, රානි මට එන්න කිවුවා.
நெஹெ அம்மே, ராணி மட்ட என்න கிவ்வா.
மாலா: **இல்லை அம்மா, ராணி என்னை வரச் சொன்னாள்.**

: රානිට සෙල්ලම් බඩු ගොඩක් ගෙනල්ලලු.
ராணிட்ட செல்லம் படு கொடக் கெனல்லலு.
: **ராணிக்கு நிறைய விளையாட்டுப் பொருட்கள் கொண்டுவந்துள்ளாராம்.**

: ඉතින්, මට සෙල්ලම් කරන්න එන්න කිවුවා.
இதின், மட்ட செல்லம் கரன்ன என்ன கிவ்வா.
: **இனி, என்னை விளையாட வரச் சொன்னாள்.**

අම්මා: එහෙනම් සෙල්ලම් කරල ඉක්මණට එන්න.
எஹெனம் செல்லம் கரல இக்மணட்ட என்ன.
அம்மா: **அப்படியென்றால் விளையாடிவிட்டு விரைவில் வந்துவிடுங்கள்.**

මාලා: හොඳයි අම්මා.
ஹொந்தய் அம்மா.
மாலா: **நல்லது அம்மா.**

பயிற்சி

சிங்களத்தில் மொழிபெயர்க்க.

1. **ராணியின் வீட்டுக்குப் போய் வரவா?**
....
....
2. **ராணியின் அப்பா வந்திருக்கிறார்.**
....
....
3. **விளையாட வரச் சொன்னாள்.**
....

இறந்தகால தனி வாக்கியம் மற்றும் எதிர்கால தனி வாக்கியம்

மேற்காணும் இருவகை வாக்கியங்களினதும் 'வினா' நிலையில் உள்ள வாக்கியங்களை மேலும் இங்கே ஒப்பிட்டுப் பயில்வோம்.

அ) Did you take my bag yesterday?
நீ நேற்று எனது பையை எடுத்துச் சென்றாயா?
(இறந்தகால தனி வாக்கியம்-Past simple tense)

ஆ) Will you take my bag tomorrow?
நீ நாளை எனது பையை எடுத்துச் செல்வாயா?
(எதிர்கால தனி வாக்கியம்-Future simple tense)

★ Did you take? (Past tense)
நீ எடுத்துச் சென்றாயா? (இறந்தகாலம்)

★ Will you take? (Future tense)
நீ எடுத்துச் செல்வாயா? (எதிர்காலம்)

★—★—★—★

குறிப்பு: இறந்தகால தனி வாக்கியத்தில், 'Did' எனும் இறந்தகால துணை வினைச்சொல் சகிதம், 'take' எனும் நிகழ்கால வினைச்சொல் கையாளப்பட்டுள்ளது. ஆனால், எதிர்கால தனி வாக்கியத்தில் 'will' எனும் எதிர்கால துணை வினைச்சொல் சகிதம், 'take' எனும் நிகழ்கால துணை வினைச்சொல் கையாளப்பட்டுள்ளதை அவதானிக்க வேண்டும்.

★ **இவ்வாறே, ஏனைய வாக்கியங்களையும் பார்ப்போம்.**

இ) Did you all pay the money yesterday?
நீங்கள் அனைவரும் நேற்றுப் பணத்தைச் செலுத்தினீர்களா?
(இறந்தகால தனி வாக்கியம்-Past simple tense)

ஈ) Will you all pay the money tomorrow?
நீங்கள் அனைவரும் நாளை பணத்தைச் செலுத்துவீர்களா?
(எதிர்கால தனி வாக்கியம்-Future simple tense)

★ Did you all pay? (Past tense)
நீங்கள் அனைவரும் செலுத்தினீர்களா? (எதிர்காலம்)

★ Will you all pay? (Future tense)
நீங்கள் அனைவரும் செலுத்துவீர்களா? (எதிர்காலம்)

★—★—★—★

உ) Did they meet the manager yesterday?
அவர்கள் நேற்று முகாமையாளரை சந்தித்தனரா?
(இறந்தகால தனி வாக்கியம்-Past simple tense)

ஊ) Will they meet the manager tomorrow?
அவர்கள் நாளை முகாமையாளரை சந்திப்பார்களா?
(எதிர்கால தனி வாக்கியம்-Future simple tense)

★ Did they meet? (Past tense)
அவர்கள் சந்தித்தனரா? (இறந்தகாலம்)

★ Will they meet? (Future tense)
அவர்கள் சந்திப்பார்களா? (எதிர்காலம்)

(தொடரும்)

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

இலங்கை – இந்தியா போட்டிகளில் மீண்டும் மெத்யூஸ் – குசல்

இலங்கை-இந்தியா அணிகளுக்கிடையே இம்மாதம் (நொவெம்பர்) இந்தியாவில் நடைபெறவுள்ள போட்டிகளில் கலந்து கொள்ளவுள்ள இலங்கை அணியில் மெத்யூஸ் மற்றும் குசல் ஜனித் ஆகியோர் மீண்டும் இடம்பிடித்துள்ளனர். இவர்கள் இரண்டுபேரும் உடல் உபாதையின் காரணமாக, அண்மைக் காலங்களில் இலங்கை அணியில் போட்டியிட வாய்ப்புக் கிட்டாமல் காத்திருந்தனர். தற்போது இரண்டுபேரும் உடல்நிலை தேறியுள்ளதால் இந்தியாவிற்கு எதிரான போட்டியில் இடம்பெறுவர் என தெரியவருகின்றது.

இலங்கை-இந்தியா அணிகளுக்கிடையே 3 டெஸ்ட், 3 ஒருநாள், 3 T20 போட்டிகள் நடைபெறவுள்ளன. நொவெம்பர் மாதம் 16 ஆம் திகதி முதலாவது டெஸ்ட்போட்டி கொல்கத்தாவில் நடைபெறும்.

ஊக்க மருந்து குற்றச்சாட்டில் சீன தடகள வீரர்கள்

சீனாவைச் சேர்ந்த தடகள வீரர்கள் 10,000 பேர் அளவில் தடைசெய்யப்பட்ட ஊக்கமருந்துகளை பயன்படுத்தியதாக குற்றஞ்சாட்டப்பட்டுள்ளனர். இது குறித்து தடைசெய்யப்பட்ட ஊக்கமருந்துகள் தொடர்பிலான கண்காணிப்பாளர்கள் குழு விசாரணைகளை மேற்கொண்டுள்ளது. சீனாவின் முன்னாள் ஒலிம்பிக் விளையாட்டு மருத்துவர் ஒருவர் ஜேர்மனி தொலைக்காட்சி சேவையொன்றிற்கு வழங்கிய பேட்டியொன்றின்போதே, இக்கருத்துக்களை தெரிவித்திருந்தார். இதனையடுத்தே, மேற்படி பரபரப்பான சூழல் ஏற்பட்டுள்ளது.

பணக்கார விளையாட்டு வீரர்களின் பட்டியலில் செரினா முன்னிலையில்

செரினா குழந்தையுடன்

'ஃபோபஸ்' சஞ்சிகையினால் வருடாந்தம் வெளியிடப்படுகின்ற உலகின் பணக்கார விளையாட்டு வீரர்களின் பட்டியலில் அமெரிக்காவின் டென்னிஸ் வீராங்கனையான செரினா வில்லியம்ஸ் 51 ஆவது இடத்தைப் பெற்றுள்ளார். இதிலுள்ள சிறப்பம்சம் என்னவென்றால், குழந்தை பிரசவத்திற்காக, டென்னிஸ் போட்டிகளிலிருந்து தற்காலிகமாக ஓய்வுநிலையில் இருக்கின்ற நிலையிலும் இவர் பணக்காரர்களின் பட்டியலில் தொடர்ந்து இருப்பதுதான் கவனிப்பிற்குரிய விடயமாகவுள்ளது.

இதற்கு முன்னர் செரினா போட்டிகளில் கலந்துகொண்டு ஈட்டிய பணம், நிறுவனங்களுடன் செய்துகொண்ட ஒப்பந்தங்கள் மற்றும் தொலைக்காட்சி விளம்பரங்கள் ஊடாக உழைத்த பணமுமே அவரை தொடர்ந்தும் பணக்காரர்களின் பட்டியலில் முக்கிய இடத்தில் இருத்தியுள்ளதாக கருதப்படுகின்றது. இந்த பட்டியலில் முதலிடத்தில் இருப்பவர் போர்த்துக்கல் நாட்டின் கால்பந்தாட்ட வீரரான கிறிஸ்டியானோ றொனால்டோ ஆகும்.

T20 இல் மில்லர் வேகமான சதத்தைப் பெற்று சாதனை

T20 போட்டி வரலாற்றில் வேகமான சதத்தைப் பெற்றவர் என்ற பெருமையை தென்னாபிரிக்க அணியின் டேவிட் மில்லர் பெற்றுள்ளார். பங்களாதேஷுடன் நடைபெற்ற போட்டியின்போது 35 பந்துகளில் 9 சிக்ஸர்கள், 7 பவுண்டரிகள், உள்ளடங்கலாகவே அவர் இந்த சென்ட்ச்சரியைப் பெற்றுள்ளார்.

இதற்கு முன்னர் இந்த சாதனையை 2012 ஆம் ஆண்டில் நியூஸிலாந்திற்கு எதிராக தென்னாபிரிக்காவின் ரிச்சர்ட் லுவி நிகழ்த்தியிருந்தார். அவர் 45 பந்துகளில் சதத்தைப் பெற்றதே அப்போதைய சாதனையாக இருந்தது. இருப்பினும், ரிச்சர்ட்டைவிட 10 பந்துகள் குறைவாக, இந்த சாதனையை மில்லர் முறியடித்துள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

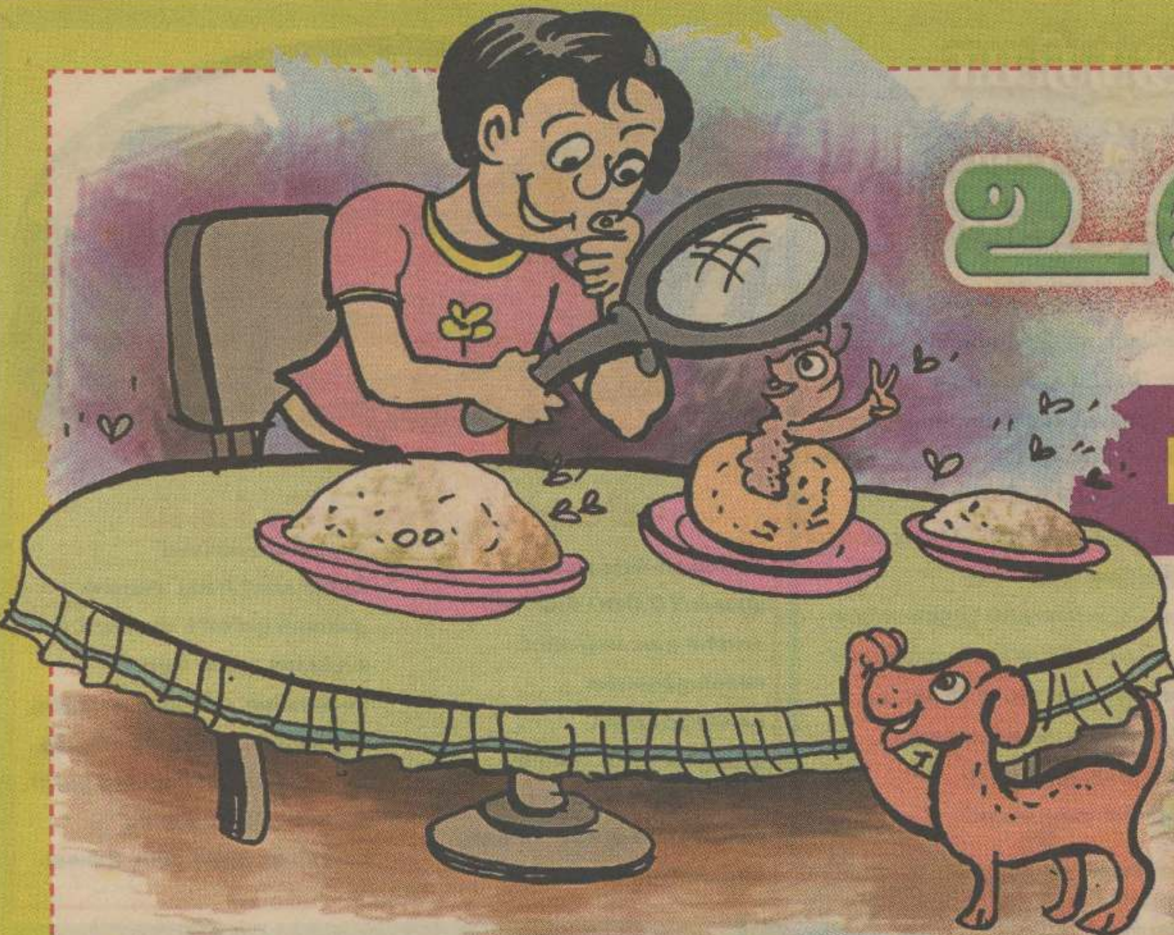
சிறந்த கால்பந்தாட்ட வீரராக றொனால்டோ

சர்வதேச கால்பந்தாட்ட சம்மேளனம் அறிமுகப்படுத்திய வருடத்தின் Fifa வீரராக இரண்டாவது தடவையாகவும் போர்த்துக்கல் நாட்டின் கிறிஸ்டியானோ றொனால்டோ தெரிவாகியுள்ளார். பிரபல வீரர்களான லயனல் மெஸ்ஸி மற்றும் நெய்மார் ஆகியோரையும் முந்திக்கொண்டே, றொனால்டோ இவ்விருதினை இரண்டாவது தடவையாகவும் வெற்றிகொண்டுள்ளார். நடப்பு 2017 ஆம் ஆண்டில் இதுவரை றொனால்டோ மொத்தமாக 44 கோல்களைப் பெற்றுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

உணவு நஞ்

பாதிப்புகளும் தடுப்



உடலுக்கு தேவையான போஷாக்கு மற்றும் சக்தி, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை என்பனவற்றை பெறுவதற்காகவே, நாம் உணவுகளை உட்கொள்கின்றோம். இதற்காக, வீடுகளில் சமைக்கப்பட்ட உணவுகளுடன், கடையுணவுகளையும் உட்கொள்கின்றோம். எனினும், சில சந்தர்ப்பங்களில் நாம் உட்கொள்ளும் உணவுகள் எமக்குப் பாதிப்பினை ஏற்படுத்திவிடுகின்றன. உணவுகள் நஞ்சாகிவிடுவதனாலேயே இந்நிலை ஏற்படுகின்றது. எனவே, இத்தகைய பாதிப்புகளை எவ்வாறு குறைத்துக் கொள்ளலாம் என்பது பற்றி நோக்குவோம்.

உணவு நஞ்சாவது ஏன்?

உணவில் நச்சுக் கிருமிகள் சேர்வதனாலும் உடலுக்கு ஒவ்வாத உணவுகளை உட்கொள்வதனாலும் உணவுகள் நஞ்சாகி பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகின்றன. இது தவிர, உணவு நஞ்சாவதற்கு மேலும் பல காரணங்களும் உள்ளன. சரியான முறையில் கழுவப்படாத பாத்திரங்களை சமையலுக்கு பயன்படுத்தப்படுவதும் ஒரு காரணமாகும். இவ்வாறான பாத்திரங்களில் சமைக்கப்படும் உணவுகளாலும் உடல் ஒவ்வாமை தன்மை ஏற்படலாம். அத்துடன், சிலரின் சமையல் முறைகள் மிகவும் அசுத்தமானதாக இருக்கும். கைகளில் காயங்கள் உள்ளவர்கள்கூட, காய்கறிகளை வெட்டுகின்றனர். மேலும், சமைக்கும்போது, வாயை மறைக்காமல் இருமுதல், தும்முவதன் காரணமாக, சளித் துகள்கள் உணவில் விழுகின்றன. இதனாலும் உணவு நஞ்சாகின்றது.

அவ்வாறே, சமையலுக்கு பயன்படுத்தப்படும் உணவுப் பொருட்கள் நன்கு கழுவிச் சுத்தம் செய்யப்படுவதும் இல்லை. மலசலகூடங்கள் மற்றும் வடிகாண்களை அண்மித்த இடங்களில் சமைத்தல், சுத்தமில்லாத சமையலறை பாவனை போன்ற செயற்பாடுகளும் உணவில் இலகுவில் கிருமிகள் சேரக் காரணமாக உள்ளன.

மேலும், உணவுப் பொருட்களை களஞ்சியப்படுத்தும்போது சரியான முறையில் அவற்றை களஞ்சியப்படுத்தாமல் இருந்தாலும் உணவுகளின் தரம் மாறுபடும். அத்துடன், சில களஞ்சிய அறைகளில் எலி மற்றும் பூச்சிகளினால் உணவுப்பொருட்கள் சேதமாக்கப்படுகின்றன. இந்த உணவுப் பொருட்களை பயன்படுத்தி தயாரிக்கப்படுகின்ற உணவுகளும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன. பெரும்பாலும் வீதி ஓரங்களிலும் நடைபாதைகளிலும் உள்ள கடைகளில் உணவுகள் மூடிப் பாதுகாப்பாக வைக்கப்படுவதில்லை. இதனால், அவை விரைவாக அசுத்தமடைந்து உட்கொள்வதற்கு தகுதி அற்றதாக மாறிவிடுகின்றன.

உணவுகள் பாதிப்படையும் வழிகள்

நாம் உட்கொள்ளும் உணவுகள் பல வழிகளில் பாதிப்படைகின்றன. வெளிப்புறப் பாதிப்புகள், ரசாயனப் பாதிப்புகள், உயிரியல் பாதிப்புகள் என்று இவற்றை வகைப்படுத்தலாம்.

★ வெளிப்புறப் பாதிப்புகள்

கீரைகள், காய்கறிகள் ஆகியவற்றை சமைக்கும் முன்னர் அவற்றை உன்னிப்பாக கவனிக்க வேண்டும். அவற்றில் புழுக்கள், அகற்றப்பட வேண்டிய பகுதிகள் இருந்தால், அப்பகுதியை வெட்டி அகற்றுதல் வேண்டும். ஆனால், சில உணவகங்களில் உணவு தயாரிப்பின்போது, இலகு தன்மையைக் கருத்தில்கொண்டு அழுகிய பகுதிகளை அகற்றாமல் சமைக்கின்றனர்.

★ ரசாயன ரீதியில் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகள்

சுற்றாடலில் உள்ள ரசாயனங்கள், உலோகப் பொருட்களின் பகுதிகள் என்பனவும் உணவில் சேரக்கூடும். கவனமின்றி உணவுகளை சமைக்கும்போதும் களஞ்சியப்படுத்தப்படும் போதும் கிருமிக்கொல்லிகள், ஸ்பிரிட், எண்ணெய் வகைகள், மண்ணெண்ணெய் என்பன உணவில் கலந்துவிடக்கூடிய சந்தர்ப்பமும் உள்ளது.

★ உயிரியல் ரீதியில் ஏற்படும் பாதிப்புகள்

கண்களுக்கு புலப்படாத பெக்டீரியாக்கள் மூலமாகவும் உணவுகள் நஞ்சாகின்றன. நோயை ஏற்படுத்தும் இத்தகைய

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

...நஞ்சாதல்:

...தற்கான வழிகளும்

பெக்டீரியாக்கள் எமது உணவுகளில் பின்வரும் வழிகளில் சேர்கின்றன...

★ சரியான முறையில் உணவுகள் சமைக்கப்படாதபோது. (பச்சைக் காய்கறிகள், போதியளவு அவிக்கப்படாத இறைச்சிகள், மீன்கள், முட்டைகள்)

★ காற்று, தூசு மற்றும் குப்பைகளினால் உணவுகளில் கழிவுகள் சேரும்போது.

★ இலையான்கள், கரப்பான்பூச்சிகள், பல்லிகள் போன்றவை உணவுகளில் தங்குவதனாலும் உணவுகளை உண்பதனாலும் உணவுகளில் நோய்க்கிருமிகள் தொற்றுகின்றன.

★ உணவு தயாரிப்பில் சுத்தமற்ற நீர் பயன்படுத்தப்படுகின்றபோது.

★ உடல் சுத்தம் பேணாதவர்கள் உணவு தயாரிப்புகளில் ஈடுபடும்போது.

★ உணவு தயாரிப்பின்போது சுத்தமற்ற பாத்திரங்கள் மற்றும் கருவிகளை பயன்படுத்தும்போது.

உணவு ஒவ்வாமை

நாம் பல்வேறு உணவுகளை உட்கொள்ளப் பழகியிருந்தாலும், சில உணவுகளை எமது உடல் நிராகரித்து விடுகின்றது. எனவே, இவ்வாறான உணவுகளை உட்கொள்ளக் கூடாது. சிலருக்கு பலயா மீன், ஹுருல்லா மீன், இறால் என்பன உடல் ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தும். இன்னும் சிலருக்கு சில இறைச்சி வகைகளும் ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தும்.

உணவு நஞ்சாவதனால் ஏற்படும் நோய்கள்

★ வயிற்று வலி

★ உடல் சொறிதல்

★ கொப்புளங்கள் தோன்றல்

★ வாய் மற்றும் தொண்டைப் பகுதியில் வீக்கம்

★ உதடுகள் வீங்குதல்

★ பேசுவதற்கு அசௌகரியமாக இருத்தல்

★ வாந்தி

★ வயிற்றோட்டம்

★ குமட்டல்

★ காய்ச்சல்

சுத்தமற்ற உணவுகளை இனங்காண்பது எப்படி?

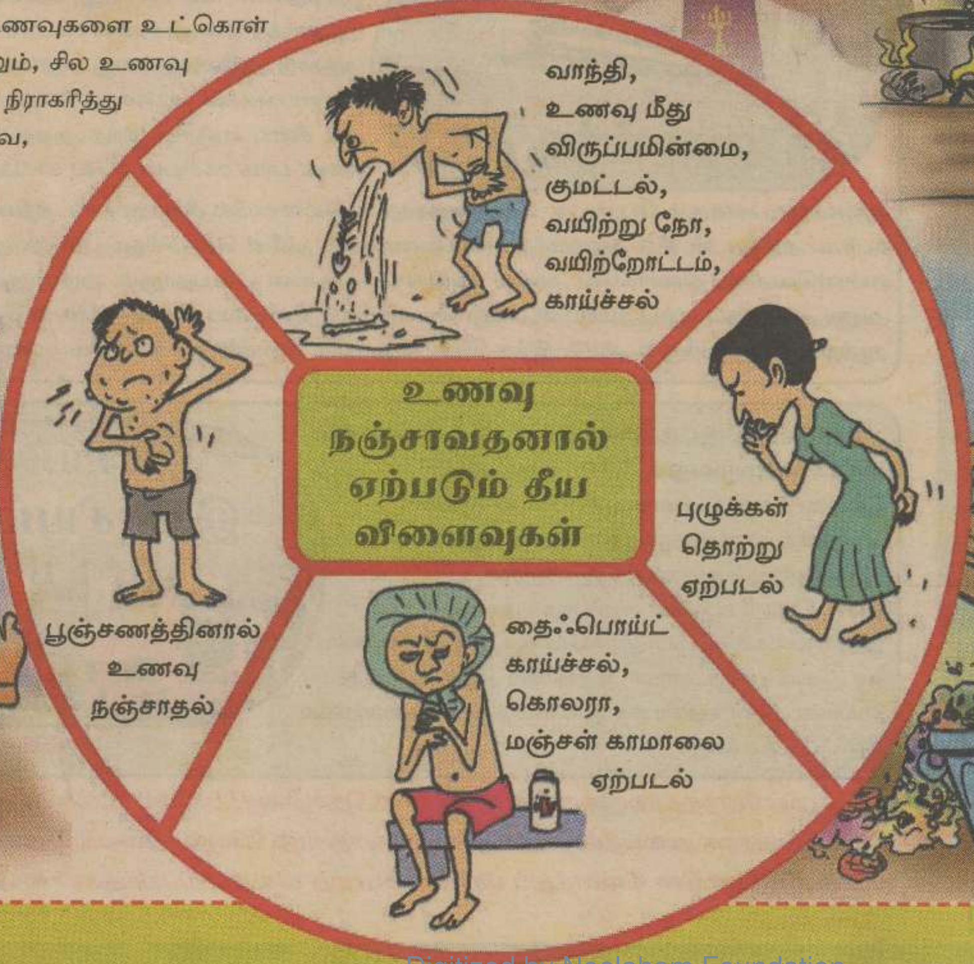
★ வெளியிடங் களில் உணவு உட்கொள்வதாயின் உணவு வைக்கப்பட்டுள்ள இடம், உணவகத்தின் சுத்தம், பணியாற்றும் ஊழியர்களின் சுத்தம் என்பன பற்றி கவனம் செலுத்துதல்.

★ உணவுகள் சரியான முறையில் களஞ்சியப்படுத்தப்பட்டுள்ளதா? என்பதை அவதானித்தல்.

★ உணவுகளை சமைக்கும்போது கையுறைகள், தொப்பி என்பன அணிந்து சுத்தமான சமையலறையில் சமைக்கப்படுகின்றதா என்பது குறித்து கவனத்தில்கொள்ளல்.

★ எந்த உணவையும் உட்கொள்வதற்கு முன்னர் அதன் தரம், காலாவதியாகும் திகதி, சேர்க்கப்பட்டுள்ள பொருட்கள் என்பன குறித்து அறிந்துகொள்ளல்.

★ செயற்கை சுவையூட்டிகள் சேர்க்கப்பட்டுள்ளதா என்று பார்த்தல்.



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

உலகின் அபாயகரமான நாடுகள்

சர்வதேச அரங்கில் அமெரிக்காவுக்கும் வடகொரியாவுக்கும் இடையிலான முறுகல் நிலை மூன்றாவது உலகப் போருக்கான அபாய எச்சரிக்கையாக இன்னும் இருந்து வருகின்றது. முதலாவது உலகப் போரை விட, இரண்டாவது உலகப் போர் மிகவும் கொடியதாக இருந்த போதிலும் மூன்றாவது உலகப் போர் ஒன்று நிகழுமாயின் அந்த போர் கசப்பான மனித அவலங்களை மட்டும் விட்டுச் செல்லப் போவதில்லை; அது சிலவேளைகளில் மனித இனத்தின் முடிவாகவும்கூட அமையலாம். அந்த வகையில் மூன்றாவது உலகப் போர் ஒன்று மூண்டால் அதில் நேரடியாகப் பங்காற்றக்கூடிய நாடுகள் குறித்த சில விபரங்கள் இங்கு தரப்படுகின்றன. அந்த விபரங்கள் வருமாறு;

அமைதியாக இருந்து சாதிக்கும் நாடு என்றால் அது ரஷ்யாதான். உலகில் பல நாடுகள் தமது அணுசக்திப் பலத்தினை பிரச்சாரப்படுத்தி வரும் நிலையில் ரஷ்யா அமைதியாக இருந்து அந்த பட்டியலில் முதல் இடத்திற்கு வந்துள்ளது. உலகிலேயே, மிகவும் பெரிய அணுசக்தி ஆயுதக் களஞ்சியசாலை ரஷ்யாவில்தான் உள்ளது. போர் அறிக்கைகளின்படி, ரஷ்யாவின் பாரிய நிலப்பரப்பில் அணுசக்தி நிலையங்கள் சுமார் 45,000 அளவில் உள்ளன. எனினும் இவை எங்கிருக்கின்றன என்பதனை ரஷ்யாவில் உள்ள முக்கிய ஒரு சில அரசியல் இராணுவத் தலைவர்கள் மட்டுமே அறிந்து வைத்துள்ளனர்.

ரஷ்யா வசம் அதி சக்தி வாய்ந்த அணுசக்தி ஏவுகணைகள் சுமார் 8 ஆயிரம் அளவில் உள்ளன. அதி சக்தி வாய்ந்த ஒரு ஏவுகணையினால் மட்டும் ஒரு கண்டத்தில் உள்ள 515 இடங்களை ஒரே நேரத்தில் தாக்க முடியும். இதன்படி, ஒரே இரவில் உலகை சாம்பல் மேடாக மாற்றும் வல்லமை ரஷ்யாவுக்கு உண்டு.

அமெரிக்கா அணுசக்தி வல்லமை கொண்ட நாடுகளில் இரண்டாவது இடத்தினை வகிக்கின்றது. உலகின் அதி சக்தி வாய்ந்த சுமார் 7000 அணுசக்தி ஏவுகணைகள் அமெரிக்கா வசம் உள்ளன. அத்துடன், 5180 அணுசக்தி நிலையங்கள் அமெரிக்கா முழுவதும் அமைந்துள்ளன. அமெரிக்காவுக்கென பிரத்தியேகமான ஏவுகணைகள் சுமார் 785 உள்ளன. இந்த அதி சக்தி வாய்ந்த 15 ஏவுகணைகளினால் அவுஸ்திரேலியாக் கண்டத்தினை 8 வினாடிகளில் சஹாரா பாலைவனமாக்கி விட முடியும். அதாவது, முழுமையாக பஸ்பமாக்கி விட முடியும்.

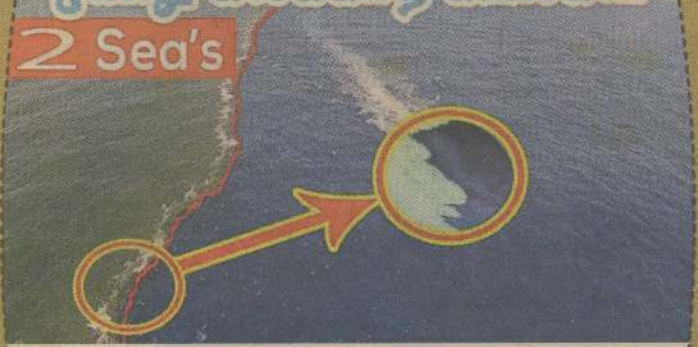
சீனா அணுசக்தி வல்லமையில் மூன்றாவது இடத்தினை வகிக்கின்றது. சீனாவில் 300 அணுசக்தி நிலையங்கள் மட்டுமே உள்ளதாக அந்நாடு அறிவித்துள்ளது. மற்றைய அணுசக்தி நிலையங்களை உலக நாடுகளுடாக வைத்திருக்கும் சீனா, எஞ்சிய இந்த அணுசக்தி நிலையங்களை பரம ரகசியமாகவே வைத்துள்ளது. அவ்வாறு பார்க்கும் போது, உலக அணுசக்தி வல்லமையில் சீனா முதலிடத்தினை வகிக்கக் கூடும். அத்துடன் சீன அணுசக்தி ஏவுகணைகளில் நவீன தொழில்நுட்பம் ஒன்றுள்ளது. அது என்னவெனில், தானாகவே அவை இயங்கக் கூடியன என்பதாகும். அதாவது, காற்றில் அதீத அணு அழுத்தம் ஏற்படுமாயின், அது வெளிவரும் திசையை நோக்கி தானாகவே தாக்கும் ஆற்றல் இவற்றுக்கு உண்டு. இந்த தொழில்நுட்பம் சீனாவிடம் மட்டுமே உள்ளது.

நான்காவது இடத்தினை பிரிட்டன் வகிக்கின்றது. பிரிட்டன் முழுவதும் 520 அணுசக்தி நிலையங்கள் உள்ளன. 2000 வரையான அதி சக்தி வாய்ந்த ஏவுகணைகள் அதிகமான அளவில் இங்கு காணப்படுகின்றன. பிரிட்டன் வசம் வெளி உலகம் அறியாத பல அணுசக்தி இரகசியங்கள் இருப்பதாகவே கருதப்படுகின்றன. வடகொரியாவுடனான முறுகலில் அந்நாட்டுக்கு எதிரான தீவிர எதிரியாக இங்கிலாந்து திகழ்கின்றமை குறிப்பிடத்தக்கது.

★★ முன்னேற்றகரமான நவீன விஞ்ஞான தொழில்நுட்பங்கள் உலக அமைதிக்கே பயன்படுவதாக அமைதல் வேண்டும். அவ்வாறின்றி மோதல் நிலைக்கு அவை பயன்படுமேயாயின் நினைத்துப் பார்க்க முடியாத மிக மிகப் பயங்கரமான அழிவுகளே மிச்சமாகும்.

அருகருகே இருந்தாலும் ஒன்று கலக்காத கடல்கள்

அலஸ்கா மற்றும் வளைகுடா கடல் இரண்டையும் ஒன்றுக்கொன்று வேறுபடுத்திக் காட்டுவது விநோதமான இயற்கைமிகு ஓர் அடையாளமாகும். அதாவது, இந்த இரண்டு கடல்களினதும் நீரானது, அருகருகே இருந்தாலும் ஒன்றுடன் ஒன்று கலப்பதில்லை என்பதே அந்த சிறப்பம்சமாகும். அத்துடன் இரண்டு கடற்பகுகளும் ஒரே கடல் வலயத்திலேயே



அடங்குகின்றமையும் சிறப்பம்சமாகும். அலஸ்கா கடல் நீரின் செறிவானது, வளைகுடா கடலின் செறிவைவிட அதிகமானதாக இருப்பதனால், இந்த இரண்டு கடல்களும் இருவேறு நிறங்களைக் கொண்டுள்ளன. அலாஸ்கா மற்றும் வளைகுடா கடல்கள் இரண்டையும் இந்த நிறங்களே வேறுபடுத்திக் காட்டுகின்றன. அத்துடன், இந்த இரண்டு கடல்களிடையே அடர்த்தியில் காணப்படுகின்ற வித்தியாசத்தின் காரணமாகவும் இவை இண்டும் எந்தவொரு சந்தர்ப்பத்திலும் ஒன்றுசேர வாய்ப்பில்லை என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது. ஒரே கடற்பரப்பில் உள்ள இந்த இரண்டு கடல்களினதும் அடர்த்தியானது எவ்வாறு வேறுபட்டது என்பது தீர்க்கப்படாத மர்மமாகவே உள்ளது.

- அபிலாஷ்

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

ஹோட்டல்களில் 13 ஆவது மாடி எங்கே?

மேற்கத்தேய நாடுகளில் 13ஆவது இலக்கம் என்பது தீய சகுனம் கொண்ட இலக்கம் என்று ஒரு நம்பிக்கை பரவலாக உள்ளது. 13ஆம் திகதி வெள்ளிக்கிழமை என்றால் மேற்கத்தேய நாட்டவர்களுக்கு மனதில் ஓர் அச்சம் தொற்றிக்கொள்ளும். இதனால் 13ஆம் திகதியில் அவர்கள் சுப நிகழ்வுகள் எதனையும் நடத்துவதில்லை. 'சாத்தானின் இலக்கம்' என்றே இந்த எண் நம்பப்படுகின்றது. வீட்டு இலக்கங்களும் 13ஆவது இலக்கத்தில் அங்கு அமைவதில்லை. அந்தவகையில், 12ஆம் எண் வீடு இருக்கும். அடுத்ததாக 14ஆவது எண் வீடுதான் அங்கு அமைந்திருக்கும்.

இவ்வாறு 13ஆவது இலக்கத்தின் மீது உள்ள அச்சத்தினை 'டிரிஸ்க்கைடெக்க போபியா' என்று அழைக்கின்றனர்.பொதுவாக, பல மாடிக் கட்டடங்களைக் கொண்ட ஹோட்டல்களில் 13ஆவது மாடியில் உள்ள அறைகளையும், 13ஆவது இலக்க அறைகளையும் வாடிக்கையாளர்கள் விரும்புவதில்லை. 12ஆவது மாடிக்கு அடுத்த கட்ட மாடியில் அறைகளை எடுத்துத் தங்குவதற்கும் பெரும்பாலானவர்கள் விரும்புவதில்லை. வான் உயர்ந்த கட்டடங்களை நிர்மாணிக்கும்போது 13ஆவது மாடி இருந்தால் அது துரதிருஷ்டத் தினைக் கொண்டு வரும் என்ற கருத்தும் உள்ளது.

எவ்வாறாயினும் சில ஹோட்டல்களில் 13ஆவது மாடி இருப்பதனை அதன் நிர்வாகம் காட்டிக் கொள்வதில்லை. 13ஆவது அறையும் பகிரங்கப்படுத்தப்படுவதில்லை. ஏனெனில் வாடிக்கையாளர்களின் நம்பிக்கைக்கு மதிப்பளிக்கும் முகமாகவே, இவ்வாறான நடவடிக்கை எடுக்கப்படுகின்றது. அதன்படி, 12ஆவது மாடியையும் 14ஆவது மாடியையும் அறிவித்து விட்டு 13ஆவது மாடியைப் புறக்கணித்து விடுகின்றனர். சில ஹோட்டல்கள் நில அடித்தளத்திலிருந்து மாடியைக் கணக்கிட்டு 13ஆவது இலக்கத்தினை தவிர்த்து விடுகின்றன. மேலும் 13ஆவது மாடியை இலக்கத்துடன் குறிப்பிடாது 'M' என்ற ஆங்கில எழுத்தில் குறிப்பிடப்படுவதுமுண்டு. 'M' என்ற ஆங்கில எழுத்து ஆங்கில அகர வரிசைப்படி 13ஆவது இலக்கமாகும். அத்துடன் சில ஹோட்டல்களில் 13ஆவது மாடியில் அறைகளுக்குப் பதிலாக விசேட உணவகங்களே, அமைந்திருக்கின்றன.

13 மீதானஅச்சம் எங்கு ஆரம்பித்தது? தீய சக்திகள் பற்றிய கருத்துக்கள்

இலக்கம் 13 இன் மீது ஏன் இந்த அச்சம்...?

ஆழமாக ஊடுருவிய காலங்களிலேயே இந்த 13ஆவது இலக்கம் பற்றிய அச்சமும், 13ஆம் திகதி வெள்ளிக்கிழமை பற்றிய அச்சமும் பரவலாகப் பரவியது. குறிப்பாக, கிறிஸ்தவர்களின் புனித வேதாகமத்தில் (பைபிளில்) குறிப்பிடப்படும் இறுதி இராப்போசன நிகழ்வு வெள்ளிக்கிழமை நிகழ்ந்துள்ளது. அத்துடன், இராப்போசன மேசையில் 13 பேர் அமர்ந்திருந்தனர். இவர்களில் ஒருவரே இயேசு கிறிஸ்துவை காட்டிக்கொடுத்தார். எனவே, இதுவும் தீய சகுனமாக பார்க்கப்படுகின்றது. மொத்தத்தில் இலக்கம் 13 மீதான அச்சமாவே அது அமைந்துவிட்டது.

பறக்கும் மோட்டார் வாகனம் ரஷ்யாவில் கண்டுபிடிப்பு

ரஷ்யாவின் 'கலஸ்னிகொப்' என்ற பாதுகாப்பு நிறுவனம் பறக்கும் மோட்டார் வாகனமொன்றை உருவாக்கியுள்ளது. இது இன்னும் பரிசோதனை மட்டத்திலேயே காணப்படுகின்றது.இந்த பறக்கும் மோட்டார் வாகனத்தின் வெளிக் கவச பாகங்கள் இலகுரக உலோகத்தினால் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. இதனுடன் பொருத்தப்பட்டுள்ள இதர எட்டு ஐந்து சக்தி மிக்க பாகங்கள் மூலம் வாகனம் வானை நோக்கி எழும்புகின்றது. இதில் சுக்கானுக்குப் பதிலாக கட்டுப்பாட்டுக் குச்சிகள் இரண்டு உள்ளன. இந்த வாகனம் எரிபொ ருளில் அன்றி பற்றரியிலேயே இயங்குகின்றது. மிகவும் கவரத்தக்க மேலதிக தோற்றத்தினை இந்த வாகனத்திற்கு வழங்குவதற்கு 'கலஸ்னிகொப்' நிறுவனம் திட்டமிட்டுள்ளது.

டீசல் அல்லது கெசலினை எரிபொருளாகப் பயன்படுத்துவதற்குப் பதிலாக மின்சாரத்தினைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளல் வாகனத்தின் எடையை குறைப்பதற்கு வழி அமைக்கின்றது. தற்போது இந்த வாகனத்திற்குப் பயன்படுத்தும் பற்றரியினால் 30 நிமிடங்கள் மட்டுமே வாகனத்தினை இயக்க முடியும் என்றும் குறிப்பிடப்படுகின்றது.

பாதுகாப்பு கண்காணிப்பு நடவடிக்கைகளுக்கும் மற்றும் பொருட்களை இடத்திற்கிடம் எடுத்துச் செல்வதற்காகவுமே இந்த பறக்கும் மோட்டார் வாகனம் உருவாக்கப்படுவதாகக் கூறப்படுகின்றது.

noolaham.org | aavanaham.org

மழலை மொழி

சின்ன விழிகளில் பேசும் மொழி
உன் பிஞ்சு விரல்களில் பேசும் மொழி
உன் பஞ்சுப் பாதங்களில் பேசும் மொழி
அர்த்தமின்றிச் சொல்லும் வாய் மொழி
உலகில் அர்த்தமுள்ள மொழிகள் பல
இருந்தும் என்ன பயன்...
உன் அர்த்தமற்ற மழலை மொழி
கேளாமல்...!

விதுர்ஷா செல்வராஜ்.
சைவ மங்கையர் வித்தியாலயம்.
வெள்ளவத்தை.
கொழும்பு-06.

பொது அறிவு

1. இந்தியாவின் முதலாவது செய்தித்தாள் எது? பெங்கால் கெசட்
2. ஓசோன் படலத்தில் ஓட்டை விழக் காரணம்? குளோரின் வாயு
3. எலும்புகளின் வயதைக் கண்டறியப் பயன்படுவது எது? கார்பன் -14
5. பாதரசத்தின் கொதிநிலை என்ன? 356.730C
6. டென்மார்க்கின் தேசிய சின்னம் யாது? கடற்கரை
7. பெல்ஜியத்தின் தேசிய சின்னம் எது? சிங்கம்
8. சக்தியின் அலகு எது? வோட்

தொகுப்பு- இஸ்ஹாப்தீன் அகீலா

நம்ப முடியவில்லை!!

வருடங்கள் பல கழிந்தன
வாழ்வின் இறுதிநாள் என
உணரும் தருணம் வந்தது!
குறும்புகள் பல செய்தோம்
காயங்கள் பல பகிர்ந்தோம்
கண்ணெதிரே தோன்றும்
வானவில்லாய் திகழ்ந்தோம்!
அட....
இன்றும் கூட என்னால்,
நம்ப முடியவில்லை
நம் பள்ளி வாழ்வின்
இறுதி நாள் இதுவென்று...

ர.யதுஷா,
தரம் - 12B
மமா/ஹட்/ டிக்கோயா
நுண்கலைக் கல்லூரி.
டிக்கோயா.

மாணவர் ஆக்கங்கள்

- ரஷ்யாவின் தேசிய விளையாட்டு - கால்பந்தாட்டம்
- நீந்தத் தெரியாத மிருகம் - ஒட்டகம்

வி.நிவேதா,
வ/நெளுக்குளம் கலைமகள் வித்தியாலயம்.
வவுனியா.

நம் உடலில் உள்ள அமைச்சரவை

மூளை - பிரதம மந்திரி
தண்டு வடம் - இணை அமைச்சர்
நரம்பு மண்டலம் - ஊடகத்துறை அமைச்சர்
தலை - கல்வி அமைச்சர்
தோல் - மனிதவள மேம்பாட்டு அமைச்சர்
எலும்பு - பாதுகாப்பு அமைச்சர்
கண் - வெளியுறவுத்துறை அமைச்சர்
காது - தபால்தொலைத்தொடர்புகள் அமைச்சர்
மூக்கு - சுகாதாரத்துறை அமைச்சர்
பல் - கிராமியத்துறை அமைச்சர்
கை - தொழில்துறை அமைச்சர்
வயிறு - உணவுத்துறை அமைச்சர்
கால் - போக்குவரத்து அமைச்சர்
இதயம் - உள்நாட்டு விவகாரத்துறை அமைச்சர்

தொகுப்பு:
ஐ.ஏ.எஃப்.இன்பா,
மாறை/ஸாஹிரா ம.வித்தியாலயம்,
வெலிபிடிய.

சிரிக்கச்... சிரிக்க...

வாழைப்பழம் ஒரு சீப்பு வாங்கினால் ஒரு 'சீப்பு' இலவசம் என்று சொன்னீர்களே... பிறகு ஏன் தலைவாரும் சீப்பைத் தருகிறீர்கள்?

'பழம் நழுவிப் பாலில் விழுந்துவிட்டதே'
"இதை ஏன் இவ்வளவு சோகமாகச் சொல்கிறாய்?"
"விழுந்தது பலாப்பழமாச்சே...!"

எம்.ஹஃபிஸா,
தரம்-8 B
அல் அக்ஸா முஸ்லிம்
மகா வித்தியாலயம்.

தொட்டித் தோட்டம்

அது ஒரு நகர்ப்புறப் பிரதேசம். அங்கு மணி என்றொரு சிறுவன் இருந்தான். அவன் மிகவும் சுறுசுறுப்பானவன். அன்றொரு நாள் மணி தனது தந்தையிடம் பெரிய பூந்தொட்டிகளை வாங்கிவரச் சொன்னான். அவனது தந்தை ராமசாமியும் ஏன்? எதற்கு? எனக் கேளாமல் பூந்தொட்டிகளை வாங்கி வந்தார். தந்தை வாங்கி வந்த பெரிய பூந்தொட்டிகளில் கீரை, தக்காளி, பாகல், வெண்டி, கத்தரி போன்ற தண்டுத்துண்டங்களையும், விதைகளையும் மணி நடத் தொடங்கினான். இதைப் பார்த்த மணியின் அம்மா மரகதம் "என்னப்பா செய்கிறாய்? பூச்செடிகளை நடுகிறாயா? அதற்கு ஏன் இவ்வளவு பெரிய தொட்டிகளை வாங்கி வரச் சொன்னாய்?" என்று கேட்டார். அதற்கு மணி "அம்மா... காய்கறிகளின் விலை அதிகரித்துவிட்டது; என நீங்கள்தானே அப்பாவோடு பேசிக்கொண்டிருந்தீர்கள்? மழைக்காலத்தில் காய்கறிப் பயிர்கள் அழிந்து வீணாகி இருக்கும். அதனால், அறுவடை செய்ய முடியாமலும் இருக்கலாம். இவற்றால் காய்கறிகளின் விலைகள் கூடியிருக்கலாம் தானே அம்மா" என்றான்.

"அதெல்லாம் சரிதான். அதற்கும் நீ செய்துகொண்டிருக்கும் வேலைக்கும் என்ன சம்பந்தம்?" என்றாள் மரகதம். அதற்கு அவன் "அந்தக்காலத்தில் காய்கறிகளை வீட்டின் பின்புறமாக பயிர் செய்வார்கள். இப்போது தேவையில்லாமல் அழகுக்குச் செடிகளை வளர்க்கிறார்கள். காலச்சூழலுக்கேற்றபடி, தொட்டிகளில் வளர்க்க முடிந்த காய்கறிகளை நாம் பயிரிடலாம் இல்லையா? வீட்டுக்குப் பின்புறத்தில் வாழை, தென்னம் கன்றுகளையும் நடப் போகிறேன். இப்படி எல்லோரும் செய்தால் காய்கறிகளின் விலை குறையும். குறைந்தபட்சம் மழைக்காலத்திலாவது நாம் உணவுத் தேவைகளை சமாளிக்கலாம் இல்லையா?" என்றான் மணி. அவனின் அறிவை வியந்து, அவனைக் கட்டியணைத்து முத்தமிட்டாள் மரகதம்.

எம்.எச்.எஹ்.ப்.ஹ.ப்ஸா,
தரம் - 8B.
அல் அக்ஸா முஸ்லிம்
மகா வித்தியாலயம்.

இயற்கை அனர்த்தம்	மனிதனால் ஏற்படுத்தப்படும் அனர்த்தம்
நிலநடுக்கம்	இரசாயன வெளியேற்றம்
சூறாவளி	போக்குவரத்துக்களின்போது
மண்சரிவு	விபத்துக்கள்
காட்டுத்தீ	சூழல் மாசடைதல்
வெள்ளம்	தீவிரவாதம்
சுனாமி	
மின்னல்	

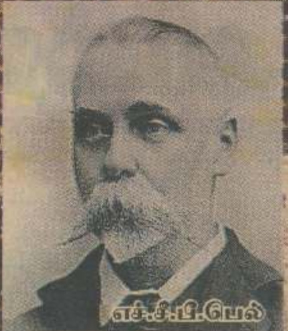
சுபைத்தீன்
பாத்திமா அஸ்கா

நீங்களும் ஆக்கங்களை அனுப்பலாம்
முகவரி
மாணவர் ஆக்கங்கள்,
'விஜய்'
த.பெ.இல 2037,
கொழும்பு

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

சீகிரியாவின் கதை

செனரத் பரணவிதான


எச்.சீ.பீ.பெல்

காசியப்பன் மன்னனாக முடி சூடி சிகிரியாவை பதினெட்டு வருடங்கள் ஆட்சிபுரிந்தான். அதுவரை அவனது சகோதரனாகிய இளவரசன் முகலன் தென் இந்தியாவில் இருந்தபடியே அரசாட்சிக்காக காத்திருக்க வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டது. இதற்கு காரணம் காசியப்ப மன்னனின் ஆட்சி மிகவும் பலம்வாய்ந்ததாக அமைந்திருந்தமையே ஆகும். அக்காலத்தில் அநுராதபுர இராச்சியம் காவற்கல், சந்திரவட்டக்கல், புத்தர் சிலை உள்ளிட்ட பல கலைப்பொக்கிஷங்களுடன் அழகுபெற்று விளங்கியதைப் போல் சிகிரியாவும் அழகுற்றே விளங்கியது.

சிகிரியாவும் அநுராதபுர யுகத்திற்குரியதே. ஆயினும், சிகிரியாவில் இருந்து ஆட்சிபுரிந்த ஒரே ஒரு மன்னன் காசியப்பன் மாத்திரமே.

மீண்டும் இராசதானியாகிய அநுராதபுரம்

கி.பி. 1017 இல் அநுராதபுரம் சோழரின் ஆதிக்கத்தின்கீழ் கொண்டுவரப்படும் வரை புராதன இலங்கையின் தலைநகரமாகவே விளங்கியது. காசியப்ப மன்னனின் மறைவுக்குப் பின்னர் சீகிரியா பௌத்த பிக்குகளின் வசம் ஒப்படைக்கப்பட்டமையால் சுமார் 100 வருடங்கள் சீகிரியா பற்றிய விபரங்கள் வெளியுலகிற்கு தெரிய வரவில்லை.

சீகிரியாப் பாடல்

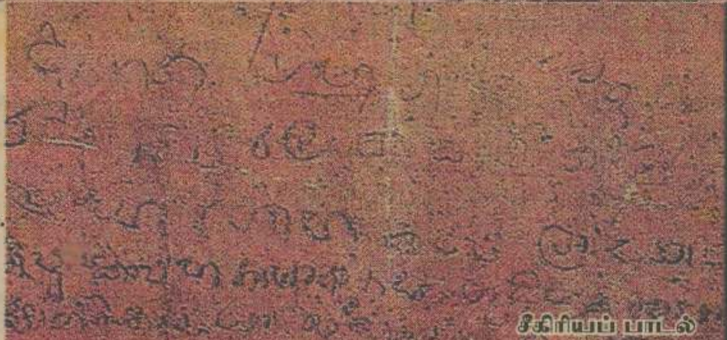
அக்காலகட்டத்தில் சீகிரியாவின் சுற்றுச் சூழலில் கண்டவைகளையும் சுவரோவியங்களில் கண்ட காட்சிகள் குறித்தும் எழுதிய சீகிரிப் பாடல்களை இன்றும் நீங்கள் காணலாம். அவற்றை சீகிரியா கவிதைகள் என்று அழைப்பதில்லை 'சீகிரியா பாடல்கள்' என்றே அழைக்கின்றனர். இவை சீகிரியா கண்ணாடிச் சுவர்களில் எழுதப்பட்டுள்ளன. சீகிரியாவை பார்வையிடச் சென்ற எமது மூதாதையர்கள் அதன் அழகில் மயங்கி சீகிரியா கண்ணாடிச் சுவர்களில் இவ்வாறு பாடல்களை எழுதி வைத்தனர்.

பேராசிரியர் செனரத் பரணவிதான

சீகிரியா தொடர்பில் மறக்க முடியாத ஒருவராக எமது நாட்டின் அறிஞர் பேராசிரியர் செனரத் பரணவிதான அவர்கள் திகழ்கின்றார். இவர் தொல்பொருள் திணைக்களத்தின் ஆணையாளராக பதவியேற்ற முதலாவது இலங்கையர் என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது. அவரது சேவைக்காலத்தில் சீகிரியா பாடல்களை பிரதியெடுத்து, இவர் வெளியிட்டார்.

பௌத்த பிக்குகள்

சீகிரியாவை ஆண்ட காசியப்ப மன்னனும் முகலன் மன்னனும் இரு தாய்மார்களுக்குப் பிறந்த சகோதரர்கள் ஆவார். ஆனால், காசியப்பனை முகலன் வெறுத்தான். எனினும், காசியப்பனுக்குப் பின்னர் ஆட்சிபீடமேறிய முகலன் சீகிரியாவின் அழகிய சிற்பங்கள்,


சீகிரியப் பாடல்

ஓவியங்கள் மற்றும் அழகிய சுற்றுச்சூழலை மிகவும் அக்கறையுடன் பாதுகாத்தான்.

எச்.சீ.பீ.பெல்

நாளடைவில் சீகிரியாவின் கட்டுமானங்கள் சேதமடைந்தாலும் இலங்கையின் தொல்பொருளாளர்களும் வாஸ்து நிபுணர்களும் பொறியியலாளர்களும் இணைந்து சீகிரியாவை மீண்டும் புனருத்தாரணம் செய்து பாதுகாத்தனர். இவ்வாறே, சீகிரியாவை முதன்முதலாக கண்டுபிடித்து அங்குள்ள தொல்பொருள் எச்சங்களை பாதுகாக்க நடவடிக்கை எடுத்த மற்றொரு ஆங்கிலேய அறிஞராக எச்.சீ.பீ.பெல் அவர்கள் திகழ்ந்தார். தொல்லியல் திணைக்களத்தின் முதலாவது தொல்பொருள் ஆணையாளரும் இவரே. இவர் 1890 முதல் 1912 வரை ஆணையாளராக சேவையாற்றிய காலகட்டதிலேயே, சீகிரியாவை கண்டறிந்து புனருத்தாரணம் செய்தார்.

இரஞ்சித் ஜெயகர்

கண்ணாடிச் சுவர்

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

இரண்டு தேசிய கீதங்களை இயற்றிய ஒரே நபர்

உலகில் இரண்டு தேசிய கீதங்களை இயற்றியவர் என்ற பெருமைக்குரியவராக இந்திய கவிஞர் ரவீந்திரநாத் தாகூர் *(1861-1941)* கருதப்படுகின்றார். இந்திய பிரஜையான இவர், 'ஜன கன மன...' என ஆரம்பமாகின்ற இந்தியாவின் தேசிய கீதத்தை இயற்றி இசையமைத்துள்ளார். அவ்வாறே, இந்தியாவின் அயல்நாடான பங்களாதேஷின் தேசிய கீதத்தை இயற்றியவரும் ரவீந்திரநாத் தாகூர் ஆவார்.

மரண வீதி

இன்றைய காலத்தில் வீதி விபத்துகளுக்கு குறைவில்லை. இதனால், ஏற்படும் உயிர்ப்பலிகளும் ஏராளம். வீதிகள் சீராக இருந்தாலும், வாகன ஓட்டுநர்களினதும் பயணிகளினதும் கவனயீனத்தால் அன்றாடம் பல உயிர்கள் பலியாகின்றன. நிலைமை இவ்வாறிருக்க, தென் அமெரிக்காவின் பொலிவியா நாட்டில் அமைந்துள்ள வீதியொன்று 'மரண வீதி' (death road) என்று அழைக்கப்படும் அளவுக்கு வீதி விபத்துகளுக்கு பிரசித்தி பெற்ற இடமாக மாறியுள்ளது.

பொலிவியாவின் யுங்காஸ் பிராந்தியத்தில் அமைந்துள்ள யுங்காஸ் வீதியே மரண வீதி என அழைக்கப்படுகின்றது. இந்த வீதி 56 கி.மீற்றர் நீளம் கொண்டது. இது மிகவும் குறுகலான இருவழி மலைப்பாதையாகும். யுங்காஸ் வீதியில் மட்டும் வருடமொன்றிற்கு சுமார் 300 பேராவது வீதி விபத்துகளினால் உயிரிழக்கின்றனராம்! இந்த வீதியில் பயணிப்பதென்பது அந்தளவுக்கு ஆபத்தானது. எனினும், இந்த மலை வீதியூடாக பயணிப்பதை ஏராளமானோர் விரும்புகின்றனர். அதனையொரு பொழுதுபோக்காகவும் சிலர் மேற்கொள்கின்றனர்.

மனிதனின் பிரதான எதிரிகள்

மனித உயிர்களைப் பறிக்கின்ற அளவுக்கு வீரியம் கொண்ட உயிரினங்களில் முதலிடத்தில் இருப்பது நுளம்புகள் ஆகும். ஒவ்வொரு வருடமும் உலகளவில் சுமார் 725,000 பேர் நுளம்புகளால் பரப்பப்படுகின்ற நோய்த் தொற்றுகளுக்கு உட்பட்டு உயிரிழப்பதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

மனிதனின் பிரதான எதிரிகளாக கருதப்படுகின்ற முதல் ஐந்து உயிரினங்களில் பாம்பு, நாய், செட்சி இலையான், முதலை என்பனவும் உள்ளடங்குகின்றன. அந்தவகையில், வருடமொன்றில் பாம்புக்கடிக்கு உட்பட்டு சுமார் 50,000 பேர் இறப்பதாகவும் நாய்க்கடியினால் 25,000 பேரும் செட்சி இலையான்களால் பரவுகின்ற நோய்களினால் 10,000 பேரும் முதலைகளின் தாக்குதலுக்கு உட்பட்டு 1,000 பேரும் உயிரிழப்பதாக கூறப்படுகின்றது.

நத்தைகளின் பாதணி

நத்தைகள் பயணிக்கும்போது நிறமற்ற திரவமொன்றை உமிழ்ந்தவாறே அதன்மீது பயணிக்கின்றன. இந்த திரவமானது, அவற்றின் பாதணி போன்றது. ஏனெனில், நத்தைகள் எத்தகைய நிலப்பரப்பில் பயணிப்பதாக இருந்தாலும், அவற்றின் உடலில் எந்தவொரு காயமும் ஏற்படாமல் இருக்க இந்த திரவம் உதவும். அத்துடன், நத்தைகளின் உடலிலிருந்து சுரக்கும் இந்த திரவத்தைக்கொண்டே, அவை தாம் மீண்டும் செல்ல வேண்டிய இடத்தைக் கண்டறிந்துகொள்கின்றன.

இப்பத்திரிகை கொழும்பு -2, இல. 08, ஹுணுப்பிட்டிய குறுக்கு வீதி, விஜய நியூஸ்பேப்பர்ஸ் நிறுவனத்தினால் 2017, நொவெம்பர் 08 ஆம் திகதி புதன்கிழமை அச்சிட்டு வெளியிடப்பட்டது.
Printed and Published by Wijeya Newspapers Ltd. No. 8, Hunupitiya Cross Road, Colombo - 02, on Wednesday November 08, 2017.

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