

Vijey சிசு  
**விஜய்**  
15.08.2018 - மலர் 15, இதழ் 25



பகீழ் வகையில் எருபட்டால்  
10 வருட சிறைத்துண்டனை

**18 ஆவது**

**ஆசிய விளையாட்டுப்  
போட்டிகள் ஆரம்பம்**



**தண்ணீர் பருக  
ஞாபகமூட்டும்**

**App**



**காடுகளின் அரசன்**

**சிங்கராஜ வனம்**



**வாயைக் கட்டுப்படுத்தினால்  
பருமனை கட்டுப்படுத்தலாம்!**



**விலை  
ரூபா 15/-**

**மாணவர்களுக்கான அறிவுசார் வாரம்பத்திரிகை**



# இந்த நூற்றாண்டின் நீண்ட நேர சந்திர கிரகணம்

கடந்த பெளர்ணமி தினத்தன்று (ஜூலை 27) 1 மணித்தியாலமும் 43 நிமிடங்கள் வரை முழு சந்திர கிரகணம் நீடித்திருந்தது. இந்நிகழ்வானது, இந்த நூற்றாண்டின் மிக நீளமான முழு சந்திர கிரகணமாக கருதப்படுகின்றது. உலகின் பல்வேறு பகுதிகளிலும் இந்த சந்திர கிரகணத்தை கண்டுகொள்ளக்கூடியதாக இருந்தது.

## சந்திர கிரகணம்

பூமியின் பின்னால் சந்திரன் கடந்து செல்லும்போது, சூரியனின் கதிர்கள் சந்திரன்மீது விழுவதை பூமி தடுத்துவிடுகின்றது. இதனாலேயே, சந்திர கிரகணம் ஏற்படுகின்றது. சூரியன், பூமி, சந்திரன் என்பன ஒரே நேர்கோட்டில் அமையும்போதுதான் இது சாத்தியமாகின்றது.

## முற்றாக மறைந்தது

கடந்த மாதம் 27 ஆம் திகதியன்று கிறீன்விச் நேரப்படி சந்திர கிரகணம் சரியாக 17:14 இற்கு ஆரம்பித்தது. சந்திரன் மெல்ல

மெல்ல இருளில் மூழ்கும்போது அது செந்நிறமாக மாறியது. கிறீன்விச் நேரப்படி 19:30 இற்கு முழுமையான சந்திர கிரகணம் தோன்றியது. பூமியின் நிழலினால் சந்திரன் முழுமையாக மூடப்படும்போதுதான் முழு சந்திர கிரகணம் ஏற்படும்.

அத்துடன், இந்த நூற்றாண்டின் மிக நீளமான சந்திர கிரகணமாகவும் இது கருதப்படுகின்றது. இதற்குக் காரணம், நீள்வட்டப் பாதையில் சுற்றி வரும் சந்திரன், சில நேரங்களில் பூமிக்கு அருகில் இருக்கும்; சில நேரங்களில் மிக தொலைவில் இருக்கும். அருகில் இருக்கும்போது, சந்திர கிரகணம் ஏற்பட்டால் குறுகிய காலம்தான் நீடிக்கும். தொலைவில் இருந்தால், நீண்ட நேரம் நீடிக்கும். ஆக, இந்த முறை பூமிக்கு

தொலைவில் சந்திரன் இருந்தமையினால்தான் நீண்ட நேரத்திற்கு சந்திர கிரகணம் தோன்றியது.

## மீண்டும் 2019 ஜனவரி 21

இனி இவ்வாறான முழுமையான சந்திர கிரகணம் 2019ஆம் ஆண்டு ஜனவரி 21ஆம் திகதி ஏற்படவுள்ளது. எனினும், இந்த சந்திர கிரகணம் நீண்ட நேரம் நிலைத்திருக்காது என்றும், வட அமெரிக்க மக்கள் மாத்திரமே அதனைக் காணக்கூடியதாக இருக்கும்



என்றும் நாலா வானியல் விஞ்ஞானிகள் குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

## சந்திரனின் தோற்றம்

பூமியின் துணைக்கோளான சந்திரனின் தோற்றம் எவ்வாறு நிகழ்ந்தது என்பது பற்றி பல கருத்துக்கள் உள்ளன. இளம் கோள் ஒன்று பூமியுடன் மோதியதால்தான் சந்திரன் உருவானதாக அண்மையில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆராய்ச்சியொன்றின் பின்னர் விஞ்ஞானிகள் தெரிவித்திருந்தனர். இந்த மோதல் பூமியை இரண்டாகப் பிளக்கும் அளவுக்கு அதிக சக்தி வாய்ந்ததாக இருந்தது. இதன்போது ஏற்பட்ட வெடிப்பினால் எஞ்சிய பாறைகள் மற்றும் தூசுக்களினால் வலயமொன்று உருவாகியுள்ளது. இந்த வலயத்தினை 'சினெஸ்டியா' என்று விஞ்ஞானிகள் அழைக்கின்றனர். இந்த தூசு வலயமே பிற்காலத்தில் சந்திரனாக மாறியதெனக் குறிப்பிடப்படுகின்றது.

## தியா

சந்திரனின் தோற்றம் குறித்து மற்றுமொரு கருத்தும் நிலவுகின்றது. செவ்வாய் போன்ற பெரிய கிரகமொன்றுடன் பூமி மோதியதனாலேயே சந்திரன் உருவானதாக அந்தக் கருத்து அமைகின்றது. இவ்வாறு மோதிய கிரகத்திற்கு விஞ்ஞானிகள் 'தியா' என்று பெயரிட்டுள்ளனர்.

இலங்கையில் சந்திர கிரகணம் தென்பட்ட விதம்

மிகத்





த.பெ.என் 2037,  
கொழும்பு.  
தொலைபேசி 2479653  
மின்னஞ்சல்: vijey@vijeya.lk  
ஃபெக்ஸ்: 011-2479652

கொண்டே மாணவர்கள் போதைப்பொருட்களை கொள்வனவு செய்வதாகவும், சிலர் இவ்வாறு கொள்வனவு செய்து அவற்றை ஏனைய

கொழும்பிலுள்ள அநேகமான பாடசாலைகளில் பல வகையிலான போதைப்பொருட்கள் பாவனை அதிகரித்திருப்பதாக அபாயகர ஓளடதங்கள்



## பாடசாலைகளில் போதைப்பொருள் பாவனை அதிகரிப்பு அபாயகர ஓளடதங்கள் சபை தெரிவிப்பு

கட்டுப்பாட்டுச் சபை தெரிவித்துள்ளது. பாடசாலைகளில் மாத்திரமன்றி பல்கலைக்கழகங்களிலும் இவ்வாறு போதைப்பொருள் பாவனை வியாபித்திருப்பதாகவும் சுட்டிக்காட்டப்பட்டுள்ளது. மாணவர்களுக்கு பெற்றோர் கொடுக்கின்ற கைச்செலவுப் பணத்தினைக் கட்டுப்பாட்டுச் சபை தெரிவித்துள்ளது. பாடசாலைகளில் மாத்திரமன்றி பல்கலைக்கழகங்களிலும் இவ்வாறு போதைப்பொருள் பாவனை வியாபித்திருப்பதாகவும் சுட்டிக்காட்டப்பட்டுள்ளது. மாணவர்களுக்கு பெற்றோர் கொடுக்கின்ற கைச்செலவுப் பணத்தினைக் கட்டுப்பாட்டுச் சபை தெரிவித்துள்ளது. பாடசாலைகளில் மாத்திரமன்றி பல்கலைக்கழகங்களிலும் இவ்வாறு போதைப்பொருள் பாவனை வியாபித்திருப்பதாகவும் சுட்டிக்காட்டப்பட்டுள்ளது. மாணவர்களுக்கு பெற்றோர் கொடுக்கின்ற கைச்செலவுப் பணத்தினைக் கட்டுப்பாட்டுச் சபை தெரிவித்துள்ளது.

## பகிடிவதையில் ஈடுபடுவோருக்கு பத்து வருட சிறைத்தண்டனை

பல்கலைக்கழகங்களில் பகிடிவதை (ராகிங்) செய்பவர்களுக்கு கடுமையான தண்டனைகள் வழங்கப்படும் என உயர்கல்வி அமைச்சர் விஜேதாச ராஜபக்ஷ தெரிவித்துள்ளார். இதற்கமைய, பல்கலைக்கழகங்களில் பிரத்தியேகமான குழுவொன்று அமைக்கப்படவுள்ளது.



பகிடிவதை தொடர்பாக இந்த குழு அவதானிப்புக்களை செலுத்தும் எனவும் பகிடிவதையில் ஈடுபடுவோரை இந்த குழுவினூடாக, பொலிஸாரிடம் ஒப்படைப்பதற்கான வழிமுறைகள் வகுக்கப்பட்டுள்ளதாகவும் இவ்வாறு குற்றமீழைப்போருக்கு பத்து வருடங்கள் வரையிலான சிறைத்தண்டனை வழங்கப்படும் எனவும் சுட்டிக்காட்டப்பட்டுள்ளது.

இலங்கையில் கல்வித்துறையை மேம்படுத்துவதற்காக 100 மில்லியன் அமெரிக்கன் டொலர்களை கடனாக வழங்குவதற்கு உலக வங்கி முன்வந்துள்ளது. இதனூடாக, நவீனமயப்படுத்தப்பட்ட கல்விமுறையினை வியாபிக்கச் செய்யமுடியும் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. இவ்வாறு சர்வதேச தரத்திற்கு இலங்கையின் கல்வித்துறையை முன்னேற்றுவதனூடாக, தொழில்நுட்ப மற்றும் தொழில்பயிற்சி கல்வி நடவடிக்கைகளுக்கு அது சாதகமான அம்சமாக அமையும் எனவும் சுட்டிக்காட்டப்பட்டுள்ளது. உயர்தரப் பரீட்சை பெறுபேறுகளின்படி, மாணவர்கள் தமக்குப் பொருத்தமான மேல்படிப்பை தெரிவுசெய்யும் வாய்ப்பும் இதனூடாக கிட்டுவதுடன், இடைநடுவில் கல்வி நடவடிக்கைகளைக் கைவிட வேண்டிய தேவைகளும் ஏற்படாது எனவும் தெரிவிக்கப்படுகின்றது.

## பாரிய சுகயீனங்களுக்கும் சுரக்ஷா காப்புறுதி

உடசாலை மாணவர்களுக்கு 'சுரக்ஷா' காப்புறுதித் திட்டத்திற்கு முதற்கட்டமாக ரூபா 100 மில்லியன் நிதி ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும் இதற்கு ரூபா 400 மில்லியன் நிதியை ஒதுக்குவதற்கு இலங்கை காப்புறுதிக் கூட்டுத்தாபனம் இணக்கம் தெரிவித்துள்ளது. மேற்படி 'சுரக்ஷா' காப்புறுதித் திட்டத்தின்கீழ் சாதாரண சுகயீனங்களுக்கு மாத்திரமன்றி புற்றுநோய், இருதய நோய், சிறுநீரக நோய்க்கான



உடற்பாகங்களைப் பொருத்துதல், பார்வை இழப்பு, மூளை நரம்பு சிகிச்சை போன்ற சுகயீனங்களுக்காக ரூபா 1 லட்சம் தொடக்கம் ரூபா 10 லட்சம் வரையிலான காப்புறுதியை வழங்குவதற்கும் காப்புறுதிக் கூட்டுத்தாபனம் இணக்கம் தெரிவித்து உடன்படிக்கையில் கைச்சாத்திட்டுள்ளமையும் குறிப்பிடத்தக்கது.

## 10 மாணவர்களை மாத்திரமே கொண்டுள்ள பாடசாலை...!

10 மாணவர்களுடன் மாத்திரமே இயங்குகின்ற ஒரு தமிழ் பாடசாலை தொடர்பாக செய்திகள் வெளியாகியுள்ளன. ஹொரணை கல்வி வலயத்தில் உள்ள மில்லேவ தமிழ் வித்தியாலயத்திலேயே இந்நிலைமை நிலவுகின்றது. தரம் ஒன்று தொடக்கம் தரம் 5 வரை வகுப்புகள் உள்ள இந்த பாடசாலையில் தரம் 1 இல் ஒரு மாணவரும் தரம் 2 இல் நான்கு மாணவர்களும் தரம் மூன்றில் ஒரு மாணவரும் தரம் நான்கில் 1 மாணவரும் தரம் ஐந்தில் மூன்று மாணவர்களும் என மொத்தமாக 10 மாணவர்களே இங்கு கல்வி கற்று வருகின்றனர். இப்பாடசாலையில் அதிபர் உட்பட 5 ஆசிரியர்கள் கடமையாற்றி வருகின்றனர். இப்பிரதேசத்தைச் சேர்ந்த அநேகமான தமிழ் மாணவர்கள் இப்பாடசாலையை புறக்கணித்து அருகாமையிலுள்ள சிங்கள மொழி பாடசாலைக்குச் செல்வதால் அவர்களின் பேச்சு, கலாசாரம் அனைத்தும் மாறிய நிலையில் இருப்பதாகவும் உரிய வசதிகளுடனான தமிழ் பாடசாலை யொன்று இல்லாமையின் காரணமாகவே இந்நிலை ஏற்பட்டிருப்பதாக அப்பகுதி வாழ் மக்கள் கவலை தெரிவிக்கின்றனர்.

அரசர் அரியணையில் அமர்ந்திருந்தார். அவர் அமைச்சர்களைப் பார்த்து, “ஒருவரைப் பற்றி இல்லாததும், பொல்லாததுமாகப் புறம் பேசுவது கெட்ட பழக்கம். இந்தப் பழக்கம் நிறைய பேரிடம் உள்ளது. அவர்களுக்கு என்ன தண்டனை கொடுக்கலாம்? சொல்லுங்கள்!” என்று கேட்டார்.

அதற்கு அமைச்சர் ஒருவர், “கோள் சொல்பவர்கள் கொடியவர்கள். ஒருவர் இல்லாத போது அவரைப் பற்றிக் குறை சொல்வது எல்லாரும் இயல்பாகச் செய்வது. அதை அப்படியே எடுத்துச் சென்று

அவரிடம் சொல்வது கெட்ட பழக்கம். இதனால், குறை சொன்னவரும், சொல்லப்பட்டவரும் சண்டை போட்டுக்

களால் குழப்பம் ஏற்படுகிறது. இவர்களுக்குக் கொடிய தண்டனை வழங்க வேண்டும்!” என்றார்.

“கடுமையான தண்டனை தந்தால்தான் கோள் சொல்பவர்

பெறும்” என்றார் இன்னொரு அமைச்சர்.

“கோள் சொல்பவரின் நாவை அறுத்து ஊமையாக்கி விட வேண்டும். இதைப் பார்க்கும் பிறரும் கோள் சொல்ல அஞ்சுவார்!” என்றார் மற்றொரு அமைச்சர்.

அமைதியாக இருந்த முதலமைச்சரைப் பார்த்தார் அரசர். “கோள் சொல்பவனுக்கு என்ன தண்டனை கொடுக்கலாம்? நீங்கள் சொல்லுங்கள்!” என்று அவரைக் கேட்டார்.

“அரசே! ஒரு குற்றம் நடப்பதற்கு யார் துண்டுசிறாரோ அவரும் குற்றவாளிதான். ஆர்வத்துடன் கேட்பவர் இல்லாவிட்டால்,

யாரும் கோள் சொல்ல மாட்டார்கள். அதனால், கோள் சொல்வதைக் கேட்பவர்களது காதுகளையும் அறுத்துவிட வேண்டும்!” என்றார்.

அவ்வாறே சட்டம் இயற்றப் பட்டது.

கோள் சொன்னால் நாயு போய்விடுமே என்று கோள் சொல்பவர்களும், கோள் சொல்வதைக் கேட்டால் நம் காது போய்விடுமே என கோள் கேட்பவர்களும் பயந்துபோய் ஓடினர்.

அதனால் இந்த கெட்ட பழக்கம் அந்த நாட்டை விட்டே ஓடியது.

**கோள்...**



கொள்கின்றனர்; பகைவர்கள் ஆகின்றனர். கோள் சொல்பவர்

கள் திருந்துவர். நாடும் வளம்

மிகவும் சோம்பேறியான ஒருவன், ‘உழைக்காமல் உடல் நோகாமல் பணம் சம்பாதிக்க என்ன செய்யலாம்’ என்று யோசித்தான்.

அப்போது, சற்றுத் தொலைவில் உள்ள தீவில், ஒற்றைக்கண் மனிதர்கள் வசிப்பது தெரிய வந்தது. ‘அந்தத் தீவுக்கு சென்று, ஒற்றைக் கண் மனிதன் ஒருவனை, எப்படியாவது கொண்டு வந்துவிட வேண்டும். அவனை காட்சிப்படுத்த, கட்டணம் அறவிட்டு, ஏராளமாக பணம் குவித்து



**சோம்பேறியின் வீண் ஆசை**

விடலாம்’ என்று நினைத்தான். அந்த சோம்பேறிக்கு, ஒரு நண்பன் இருந்தான்; அவரிடம், தன் எண்ணத்தை தெரிவித்தான்.

“உன்னோட சோம்பலை முட்டை கட்டி வை; இங்கே உழைத்தால், ஏராளமாக பொருள் ஈட்ட முடியும்...” என்றான் நண்பன்.

சோம்பேறி கோபமானான்.

“நான், பெரிய பணக்காரனாகி விடுவேன் என்று உனக்குப் பொறாமையா..?” என்றான்.

“அந்த தீவில், ஆபத்தில் மாட்டிக் கொள்ளாதே...” என்றான், நண்பன்.

“இல்லை... நான் அந்த தீவுக்கு செல்வேன்; ஒற்றைக் கண்ணன் ஒருவனைத் தூக்கி வருவேன். அவனை வேடிக்கை காட்டி, ஏராளமாக சம்பாதிப்பேன்...” என்று சவால் விடுவது போல,

அதிகம் பறக்க மாட்டாத கௌதாரி பறவை நீர் நிலைகளை அண்டியுள்ள பற்றை நிலங்கள், புற்றறைகளில் மறைந்து வாழும். இவற்றில்



வாரம் ஒரு பறவை  
சிலாவத்தை கிருஷ்ணராசா

## இலங்கை கௌதாரி (Sri Lankan Spurrow)

ஆண்-பெண் வேறுபாடு அதிகமாகக் காணப்படும். பெண் பறவை மண்ணிறத்தில் சிறிதாக இருக்கும். ஆண் பறவையின் மார்பு கறுப்புப் பின்னணியில் வெள்ளைப் புள்ளி கொண்டதாக இருக்கும். கபில நிற இறக்கைகளும், வாலும் ஆண்-பெண் பறவைகளுக்கு பொதுவான இயல்புகளாகும்.



பெரிய பறவையான போதும் வாழும் சூழலுடன் பொருந்தும் நிறமுடைய மாதலால் இவற்றால் பிற விலங்குகள் மற்றும் மனிதர் கண்களில் படாமல் தப்பிக் கொள்ள முடிகின்றது. இது நிலத்தில் கூடுகட்டி முட்டையிடும். இலங்கையில் ஒரு ரூபா முத்திரையில் கௌதாரி பறவை இடம்பெற்றுள்ளது.

பேசினான் சோம்பேறி.

“எக்கேடாவது கெட்டுப்போ...” என்று சொல்லி, சென்று விட்டான், நண்பன்.

சோம்பேறி கிளம்பினான். படகில் பயணம் செய்தான்; ஒற்றைக்கண் மனிதர்கள் இருக்கும் தீவை நோக்கிப் படகு சென்றது. பாதி வழியிலேயே, இரண்டு ஒற்றைக் கண்ணர்கள், இன்னொரு படகில் வந்தனர்.

‘அவர்களில் ஒருவனை எப்படியும் தூக்கிச் செல்ல வேண்டும்’ என்று நினைத்தான், சோம்பேறி.

ஆனால், நடந்ததோ வேறு - ஒற்றைக் கண்ணர்கள் இருவரும் சேர்ந்து, சோம்பேறியைத் தூக்கியபடி தமது தீவுக்கு சென்றனர்.

‘இரண்டு கண்ணுள்ள மனிதனைப் பார்க்க வாரிர்...’ என்று அவர்கள் தமது தீவு மக்களுக்கு அறிவித்தனர்.

அவனை காட்சிப் பொருளாக, ஒரு கண்ணாடிப் பேழைக்குள் நிற்க வைத்தனர்; கூட்டம் கூட்டமாக வந்து வேடிக்கை பார்த்து சென்றனர் ஒற்றைக் கண்ணர்கள். அவனைத் தூக்கி வந்தவர்கள் ஏராளமாக பணம் சம்பாதித்து விட்டனர். ‘நண்பன் பேச்சைக் கேட்காததற்கு அனுபவித்துதான் ஆக வேண்டும்’ என்று, கூறிக்கொண்டான் சோம்பேறி.

க. பொ.த (சா/தர)

## கணிதம்

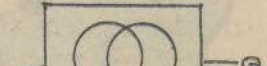
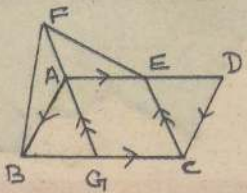
## மாதிரி வினாத்தாள்

வழங்குபவர்: செல்வி. த.எட்வீனா அனூலா,  
NDT Maths, BABM (Hons)  
ஆசிரியை - கொ/இராமநாதன் இந்து மகளிர் கல்லூரி

கணிதம்-I பகுதி-A இரண்டு மணித்தியாலம்

எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.


01) ரூ 550,000 பெறுமதியான பொருளொன்றிற்கு 30% இறக்குமதி வரி அறவிடப்பட்டது. வரி அறவிடப்பட்ட பின்னர் பொருளின் பெறுமதி யாது?

02)  $5^x = 125$  எனும் சட்டியை மடக்கை வடிவில் எழுதுக.  $x$  இன் பெறுமானம் காண்க.03)  BC யின் நீளத்தைக் காண்க.04)  தரப்பட்டுள்ள உருவில் (p, q) என்பதை நிழற்றுக்க.05)  AECD ஓர் இணைகரம். AD=BC எனின்  $\Delta ABG, \Delta CDE$  ஒருங்கிசையுமா? அதற்குரிய காரணம்.

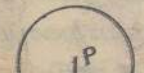
06) 77cm ஆரையுடைய ஒரு சக்கரம் 50 தடவைகள் ஒரு பாதையில் சுற்றப்படுகின்றது. அது சென்ற தூரம் யாது?

07)  $x^2+15x+36$  என்பதன் காரணியை  $(x+a), (x+b)$  என்ற வடிவில் தருக.08)  $\Sigma = \{2, 3, 5, 7, 9\}$   
 $A = \{3, 5, 7, 9\}$  எனின்  $A'$  என்ற தொடையின் மூலகங்களை குறிப்பிடுக.

09) ஒழுங்கான நான்முகியை ஆக்குவதற்குரிய வலையுரு வலையமைப்பை வரைக.

10)  $y = (x+5)^2 - 7$  என்ற வரைபின்  
(i) சமச்சீர் அச்சின் சமன்பாடு யாது?  
(ii) இழிவுப்புள்ளி யாது?11) சுருக்குக  
 $3x+7=22$ 12)   $y$  இன் பெறுமானத்தை  $x$  சார்பாகக் காண்க.

13) 3, 17, 5, 16, 8, 9, 15 என்ற தரவுத் தொகுதியின் காலணை இடைவீச்சைக் காண்க.

14) சுருக்குக.  
 $16a^3b^2 \div 4a^2b$   
 $5b^2c^3$ 15)  $r_1 r_2 = R (r_2 + r_1)$  என்ற கோவையில்  $r$  ஐ எழுவாயாக மாற்றுக.16)  $16x^2y^2, 48xy^2, 32x^2y$  என்ற கோவைகளினால் வகுபடும் சிறிய கோவையைக் காண்க.17)   $\hat{B}AE = \hat{C}AD$  எனக் காரணத்துடன் குறிப்பிடுக.18)  $(x+4)^2 - 16^2$  என்பதன் காரணிகளை காண்க.19)  LM இன் நடுப்புள்ளி N, P வட்டத்தின் மையம். PL, MP இற்கு இடையிலான தொடர்பு யாது?

20) கூட்டமாக்கப்பட்ட மீடிற் பரம்பலொன்றின் மூலம் பெறப்பட்ட தரவுகளின் அடிப்படையில் குறித்த 200 தொடர்மாடி வீடுகளில் பயன்படுத்தப்பட்ட நீரின் அலகுகளின் எண்ணிக்கை 65000 எனின் தரவு பெறப்பட்ட ஒரு வீட்டின் நீரின் அலகு யாது?

21)  $25x+32y=139$   
 $42x+15y=34$  எனின்  $(x-y)$  இன் பெறுமானத்தை தீர்க்காமல் காண்க.

(மிகுதி அடுத்த வாரம்)

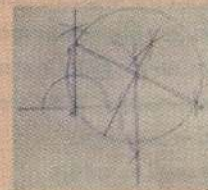
விடைகள்

கணிதம் - II

பகுதி - B

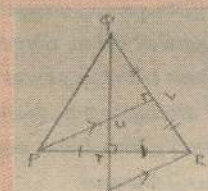
01.08.2018 ஆம் திகதி பிரசுரமாகியது

07)



08) (i) கூட்டல் விருத்தி  
(ii) = 575cm  
(iii) =  $10 \times 925 = 9250$ cm  
ஒரு நாளில் 20 கம்பிகளை வெட்ட முடியாது.  
(iv) ஒரு நாளில் 13 கம்பிகள் மட்டுமே வெட்ட முடியும்

09)



(i)  $\Delta PUT, \Delta SRT$  இல்,  
 $\hat{PTU} = \hat{RTS} = 90^\circ$   
 $PT = TR$  (தரவு)  
 $\hat{PUT} = \hat{TRS}$   
(ஒன்றுவிட்ட கோணம், PV/SR)  
 $\therefore \Delta PUT = \Delta SRT$  (கோ.கோ.ப)  
(ii) ஒருங்கிசைவால் எஞ்சிய ஒத்த பக்கங்கள் சமன்  
 $UT = TS$   
 $QU = US$   
 $\frac{1}{4} QS = UT$   
(iii)  $PU^2 = PT^2 + UT^2$   $PT^2 = 3UT^2$   
 $UT^2 = PU^2 - PT^2$   
 $UT^2 = PU^2 - 3UT^2$  (சமபக்க  $\Delta$  ஆகையால்)  
 $4UT^2 = PU^2$

10) a) (i) செ.கூ.கனவளவு =  
= -12571.42cm<sup>3</sup>  
(ii) = 2053.33cm<sup>3</sup>  
(iii) தேரம் = 420 நிமிடம்  
= 7 மணித்தியாலம்  
b) 3.2512

11)

(i)  $a=b$   
ஒரே வட்ட துண்டக் கோணம்  
(ii) வட்டத்தின் மையத்தில் உருவாக்கப்படும் கோணம் பரிதியில் உருவாக்கப்படும் கோணத்தின் இரு மடங்காகும்.  
 $x^\circ = 2x^\circ$   
(iii)  $x^\circ = 115^\circ$  (குத்தெதிர் கோணம்)  
 $\therefore x^\circ = 57.5^\circ$   
(iv)  $180^\circ - 115^\circ = 65^\circ$   
 $o^\circ = 32.5^\circ$   
 $x^\circ = 57.5^\circ$  (புறக்கோணத்தின் பருமன் அ.தெ.கோ.கூட்சமன்)  
(இரு சபக்க முக்கோணிகள்)  
 $\therefore x^\circ = 90^\circ$   
(v)  $a = 57.5^\circ$   
 $b = 57.5^\circ$  (ஒரே துண்டக்கோணம்)

12)

a) (i)  $\Sigma = \{1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20\}$   
 $A = \{2, 3, 5, 7, 11, 13, 17, 19\}$   
 $B = \{1, 4, 9, 16\}$

(ii)



(iii)  $n(A \cap B) = 0$   
A, B என்பன மூட்டற்ற தொடையாகும்.

b)



(ii) விஞ்ஞானம் = 20 மாணவர்கள்  
(iii) மாணவர்கள் எல்லோரும் சித்தியடைந்தனர்

# கரடிகளின் அரசனான

# சிங்கராஜ

## சிங்கராஜ வனம்

சிங்க அரசன் எனும் அர்த்தப்படவே இந்த வனத்திற்கு இவ்வாறு பெயரிடப்பட்டுள்ளது. 1875 ஆம் ஆண்டு இந்தப் பிரதேசம் 'பாதுகாப்பு வனாந்தரம்' எனப் பிரகடனப்படுத்தப்பட்டதுடன், 1978 ஆம் ஆண்டு சர்வதேச மனித மற்றும் உயிரினங்களின் பாதுகாப்பு நிலையமாகப் பிரகடனப்படுத்தப்பட்டது. 1988 ஆம் ஆண்டு அது தேசிய உரிமைச் சொத்தாகவும், 1989 இல் ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் கல்வி, விஞ்ஞான, கலாசார நிறுவனத்தால் [யுனெஸ்கோ] உலக உரிமைச் சொத்தாகவும் பிரகடனப்படுத்தப்பட்டது.

1989 ஆம் ஆண்டு ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் கல்வி விஞ்ஞான பண்பாட்டு நிறுவனத்தால் (யுனெஸ்கோ) உலக உரிமையாகப் பிரகடனப்படுத்தப்பட்டது.

## காலநிலையும் புவி அமைப்பும்

சிங்கராஜ வனம் 11185 ஹெக்டேயர் பரப்பினைக் கொண்டது. இறக்குவாணை மலைத் தொடரில் அடங்கும் இந்த வனம், 21 கிலோ மீற்றர் நீளத்தையும், 3 கிலோ மீற்றர் அகலத்தையும் உடையது. சிங்கராஜ வனத்தின் அதி உயர்ந்த இடம் கடல் மட்டத்திலிருந்து 1171 அடி உயரமான பிட்டிகல மலையாகும். சிங்கராஜ வனத்தின் வருடாந்த மழைவீழ்ச்சி 3000-6000 மில்லி மீற்றருக்கும் இடைப்பட்டதாகும்.

இந்த வனாந்தரத்தில் வரண்ட காலநிலை காணப்படுவதில்லை. மிகக் குறைந்த மழையைப் பெறும் பெப்ரவரி மாதத்தில்கூட 180-800 மில்லி மீற்றருக்கும் இடைப்பட்ட மழைவீழ்ச்சி பெறப்படுகின்றது. தூவிலி எல்ல, பிராக்மண அல்ல, ஊரா வெட்டுண எல்ல முதலான எழில்மிகு நீர்வீழ்ச்சி சிலவற்றை உருவாக்கிப் பாய்ந்து வரும் நீரினால் ஜின்சங்கை, களுகங்கை என்பன போஷிக்கப்படுகின்றன.

ஹெக்டேயர்	11,185
நீளம்	- 21 கிலோ மீற்றர்
அகலம்	- 3 கிலோ மீற்றர்
கடல் மட்டத்திலிருந்து	1171 அடி உயரம்.
வருடாந்த வெப்பம்	20-25 சென்டிகிரேட்.
குறைந்த மழைவீழ்ச்சி	180-200 மில்லி மீற்றர்

சிங்கராஜ வனம்

அனைத்துக் கண்டங்களும் ஒன்றாக இணைந்திருந்த காலத்திலிருந்து மனிதனால் மாசடையாத பாரிய வனாந்தரம் ஒன்று இலங்கையில் காணப்பட்டது. அதுவே சிங்கராஜ வனாந்தரமாகும். இலங்கையில் வாழ்ந்த இறுதி சிங்கம் தனது ஆதிபத்தியத்தைப் பாபி வாழ்ந்த பாரிய வனம் பிற்காலத்தில் சிங்கராஜ வனம் எனப்பட்டதென ஒரு கருத்தும் உள்ளது.

இந்த சிங்கத்தைக் கொலை செய்வதற்குப் பயன்படுத்தப்பட்டதாகக் கூறப்படும் கற்களுடன் கூடிய பிரதேசம் இராட்சக கற்குவியல் எனவும், சிங்கம் வாழ்ந்த பிரதேசம் சிங்கக்கல் எனவும், சிங்கம் இருந்த குகை சிங்கக்குகை எனவும் இன்றும் கருதப்படுகின்றது. இலங்கையில் மிகப் பெரிய மழைக்கடாக விளங்கும் சிங்கராஜவனம் தற்போது உலக மரபுரிமையாக விளங்குகிறது.



பிரதான பாதை

## சிங்கராஜ வனத்தின் வழி

சிங்கராஜ வனத்தினுள் பிரவேசிப்ப

1. கொழும்பு - இரத்தினபுரி - கலவா
2. கொழும்பு - இறக்குவாணை - மே
3. கொழும்பு - தெனியாய - மெதிரி



## உயரமான தாவரங்கள்

சிங்கராஜ வனத்தின் மரங்களும், கொடிகளும் பெரும்பாலும் ஈரலய தாவரங்களாகக் காணப்படுகின்றன. இங்கு புல்நிலங்களையும் காணலாம். இங்கு பல்வகைப்பட்ட சுற்றாடல் காணப்படுவது சிறப்பம்சமாகும்.

உயரமான பெறுமதிவாய்ந்த மரங்களும் இங்கு காணப்படுகின்றன.

சில மரங்கள் 45 மீற்றருக்கும் மேல் உயரமானதாக உள்ளன.

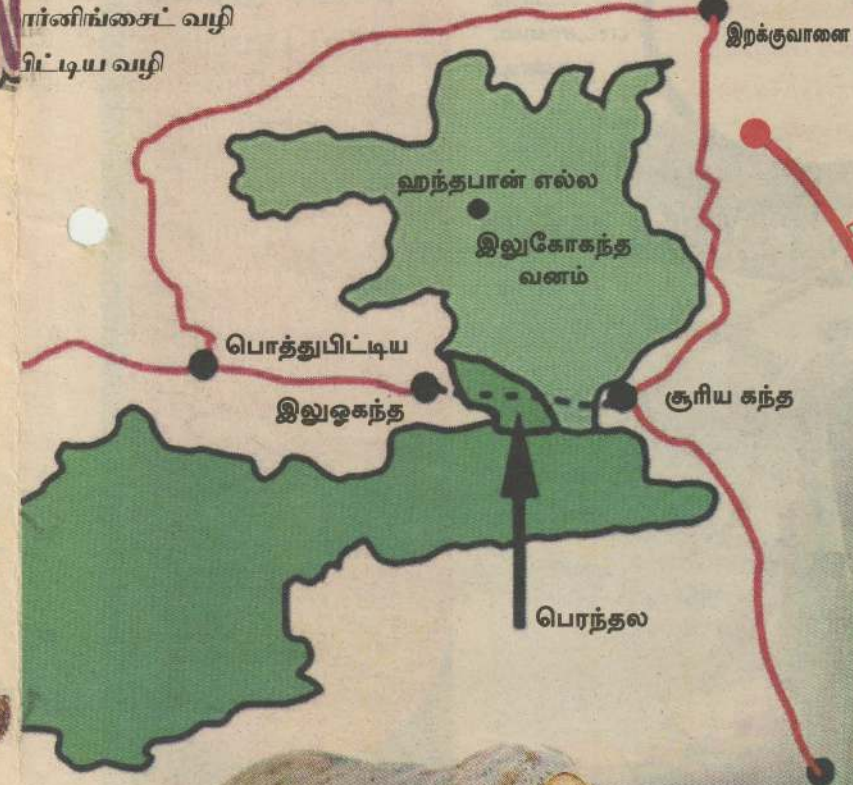


# ராஜ வனம்

துள் பிரவேசிக்கும்  
கள்

தற்கு 3 வழிகள் உள்ளன.

ன வழி  
ார்னிங்சைட் வழி  
பிட்டிய வழி



## தாவரங்களின் சிறப்பு

பாரம்பரிய 192 தாவரங்களும், தேசிய ரீதியாக அழிந்து வரும் சவால்களுக்கு முகங்கொடுக்கும் 30 தாவரங்களும், உலகளாவிய ரீதியில் அழிவுறும் சவால்களுக்கு முகங்கொடுக்கும் 116 தாவரங்களும் உட்பட 337 தாவரங்கள் சிங்கராஜ வனாந்தரத்தில் காணப்படுகின்றன.

## ஓக்கிட்

இலங்கையில் காணப்படும் 173 வகையான ஓக்கிட் தாவரங்களில் 80 இற்கும் மேற்பட்டவை சிங்கராஜ வனாந்தரத்தில் காணப்படுகின்றன. தனித்துவம் மிக்கதும், அபூர்வமானதுமான ஓக்கிட் வகைகள் பலவற்றை சிங்கராஜ வனத்தில் காணலாம்.

## பிரம்பு

இலங்கையில் உள்ள பிரம்பு வகைகள் பத்தில் ஒன்பது வகையானவை சிங்கராஜ வனாந்தரத்தில் காணப்படுகிறது. அழிவுறும் நிலையிலுள்ள, இலங்கைக்கே உரித்தான சில பிரம்பு வகைகள் சிங்கராஜ வனத்தில் காணப்படுகின்றன.

## உயிரினங்களின் சிறப்பு

140 இற்கும் மேற்பட்ட உயிரின வகைகள் இங்கு வாழ்வதாகக் கூறப்படுகின்றது. 19 விதமான மீன்களும், 71 வகையான ஊர்வனவும், 147 வகையான பறவைகளும், 44 வகையான மிருகங்களும் இருப்பதாகக் கூறப்படுகின்றது. தேசிய பறவைகளில் 60 விதமான இலங்கைக்கே உரித்தான 33 பறவை வகைகள் இங்கு வாழ்கின்றன. இலங்கைக்கே உரித்தான இரு குரங்கு வகைகளில் கருங்குரங்கு, நாவல் நிற முகத்தையுடைய குரங்கு என்பனவற்றை இங்கு காணலாம். மரை, நீர் நாய்கள், காட்டுப் பன்றி, காட்டு நாய்கள் என்பனவற்றுடன் காட்டின் உட்பகுதியில் சில சந்தர்ப்பங்களில் சிறுத்தைகளையும் காணலாம்.

இவை தவிர சிலந்தி, நன்னீர் மீன்கள் மற்றும் 65 வகையான வண்ணத்துப் பூச்சிகள் என்பனவும் இங்கு உள்ளன.

## -இரஞ்சித் ஜெயகர்



இம்முறையை நீங்கள்  
சரிவரச் செய்தால் வெற்றி  
நிச்சயம்

## பரீட்சையில் சித்தியுறு (5 நாட்களின் திட்டம்)

### 1ஆம் நாள்

பாடசாலையில்  
கற்றவற்றையும் ஏனைய  
இடங்களில் இதுவரை நீங்கள்  
கற்றவற்றையும் மீண்டும்  
நன்றாக வாசித்துபடித்து  
முடிபுங்கள்.

### 2ஆம் நாள்

படித்தவற்றை  
குறு வினா, அட்டவணை,  
கோடிடல், குறித்தல், கதை  
கூறல், மனனம் செய்தல்  
போன்றவற்றின் மூலம்  
மனதில் நன்கு பதிந்து  
விடுங்கள்.

### 3ஆம் நாள்

இதுவரை நீங்கள்  
எடுத்த வினாக்களை  
இந்நாளில் குறைந்தளவு  
இரண்டு தடவையேறும்  
மீட்டிப்பாருங்கள்.

### 4ஆம் நாள்

இந்நாளில் நீங்கள்  
இதுவரை படித்தவற்றை  
வைத்து வினாத்தாள்களை  
உருவாக்கி பலமுறை  
செய்து பயிற்சி பெற்றுக்  
கொள்ளுங்கள்.

### 5ஆம் நாள்

இந்நாள் நீங்கள்  
பரீட்சைக்கு சமூகமளிக்கும்  
நாள். இந்நாளில் 1  
மணித்தியாலத்திற்கு முன்  
பரீட்சை மண்டபத்திற்கு  
சமூகமளித்து கற்றவற்றை  
மீட்டிப்பாருங்கள்.

சுரேந்திரகுமார்  
லோஷினி,  
தரம்-9T,  
க/பெண்கள்  
உயர்தர  
பாடசாலை,  
கண்டி.



## ஊஞ்சல் ஆடலாம்...!

வீசி ஆடும் ஊஞ்சலாம்  
விண்ணிலாடும்  
ஊஞ்சலாம்  
ஆசை அக்கா பார்க்கவே  
அன்பு தம்பி ஆடுவான்...!  
பாலர் ஏறி ஆடலாம்  
பாடிப்பாடி ஆடலாம்  
நீல வானில் தாவியே  
நிலா ஊஞ்சல் ஆடலாம்...!  
சோலை மாவில் ஊஞ்சலாம்  
தொங்கும் அங்கு  
காய்கலாம்  
காலை எட்டி ஊனியே  
காய் பறித்து ஆடலாம்...!  
பிரதிஷ்டா, தரம்-06D,  
ப/தமிழ் மத்திய கல்லூரி,  
பண்டாரவளை.

## எல்லே விளையாட்டு

1968 ஆம் ஆண்டில் இலங்கை  
பாடசாலைகளுக்கிடையிலான விளையாட்டுப்  
போட்டிகளில் எல்லே விளையாட்டும்  
ஓர் அம்சமாக சேர்த்துக்கொள்ளப்பட்டது.  
பண்டைய காலத்தில் மக்கள் எல்லே  
விளையாட்டை விளையாடுவதற்கு  
எலுமிச்சைப்பழம், தோடம்பழம் என்பவற்றை  
நெருப்பில் வாட்டிப் பந்தாகப் பயன்படுத்தினர்.  
எல்லே விளையாட்டில் ஒரு குழுவில் ஆகக்  
கூடியது பதினாறு வீரர்களும் ஆகக் குறைந்தது  
பன்னிரண்டு வீரர்களும் இருப்பார்கள்.  
போட்டிகள் நடைபெறும் போதெல்லாம்  
இவ்வாறு வீரர்களின் எண்ணிக்கையில் குழப்பங்  
கள் ஏற்பட்டதால் இவ்விளையாட்டுக்கு விதிமுறை  
களை அமைப்பது அவசியமென்பதைப் பலரும் உணரத்  
தொடங்கினர்.

எம்.ஏ.சுரைம், தரம்-05, கே/மாவ/வாடியத்தன்ன மு.க.வி



## புறவை ஆக்கங்கள்



## யார் அமைத்த கோபுரம்

சிவன் சிவன் கோபுரம்  
சிந்தி செய்யக் கோபுரம்  
எவ்வைப் போல் சூற்று  
இருந்த அந்தக் கோபுரம்...!

சிவன் சிவன் கோபுரம்  
செங்கல் நிறத்துக் கோபுரம்  
மன்னால் ஆன கோபுரம்  
மனிதர் நூறையக் கோபுரம்...!

அநுமையான கோபுரம்  
யார் அமைத்த கோபுரம்  
கறையான் ஒன்று கூடியே  
கட்டி வைத்த கோபுரம்...!

எம்.அஸ்மத் ஸாலிஹ்,  
தரம்-04B,  
மட்/அறபா வித்தியாலயம்,  
ஏறாவூர்-03.

## நண்பனும் பகைவனும்

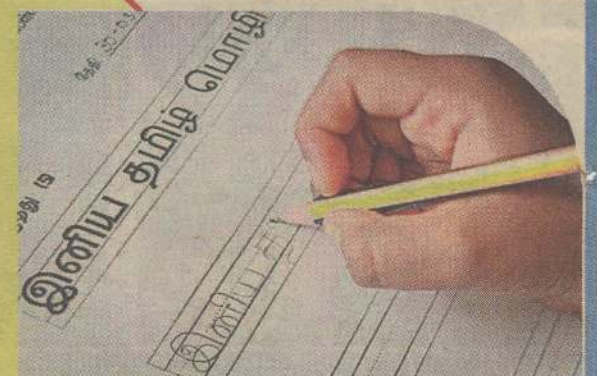
எவன் தன்னைத்தானே  
ஜெயிக்கின்றானோ  
அவன் தனக்குத் தானே  
நண்பனாவான்...!  
தன்னை ஜெயிக்காதவன்  
எவனோ  
அவனே தனக்குப்  
பகைவனாவான்...!

எஸ்.ஜஸ்வந்தினி,  
தமிழ் மத்திய கல்லூரி,  
பண்டாரவளை.

## பழமொழியின் பண்பு

நீதியைக் கூறி வாழ்க்கையை மேம்படுத்தும் கருத்துக்களைக் கொண்டவை பழமொழிகள்.  
இவற்றைப் பயன்படுத்தாதவர்கள் எவரும் இல்லை எனலாம். நமது நாளாந்த வாழ்க்கையில்  
பழமொழிகளை நிறையப் பயன்படுத்துகின்றோம். நம் அன்னைத் தமிழில் ஆயிரமாயிரம்  
பழமொழிகள் உள்ளன. அவை மக்களால் நாளாந்தம் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. பழமொழிகள்  
வாழ்க்கை உண்மைகளை காலம் காலமாக மக்களுக்கு உணர்த்தி வருகின்றன. சுருங்கக் கூறின்  
பழமொழி என்பது ஒரு விதை போன்றது. இப்பழமொழிகளை பேணிக் காப்பது எமது தலையாய  
கடமையாகும்.

- \* தமிழ்நாட்டு பழமொழிகள் ஒப்பற்ற மெய்யறிவு களஞ்சியம். உலகத்தவர்க்கு மாபெரும் அறிவுப்  
புதையல்.
- \* சிந்திக்கத் தூண்டும் வகையில் குறுகலான வாக்கிய அமைப்பில் ஆழமான விடயத்தைக்  
கூறுவதே பழமொழி.
- \* இவை மண்ணின் மகிமையை, பண்பாட்டின் பெருமையை, மனித வாழ்வின் இலக்கணத்தை உலகுக்கு  
உணர்த்தும் உயிரியல் தத்துவ சித்தாந்த செல்வங்களாகும்.



கே.கௌஷிகா, தரம்-10,  
ப/ஊவா ஹைலன்ஸ் த.ம.வித்தியாலயம்,  
பண்டாரவளை.



# கல்வி அமைச்சரின் நூல் வழங்கும் விழா...

**MDA** ணவர்களின் வாசிப்புத் திறனை மேம்படுத்தும் நோக்கில் 'நல்ல நண்பன் நல்ல நூல்' எனும் தொனிப் பொருளில் கல்வி அமைச்சினால் முன்னெடுக்கப்பட்டு வருகின்ற செயற்றிட்டத்தின் தமிழ்மொழிமூலமான ஆரம்ப நிகழ்வு அண்மையில் நுவரெலியா புதிய நகர மண்டபத்தில் இடம்பெற்றது. கல்வி இராஜாங்க அமைச்சர் வி. இராதாகிருஷ்ணனின் தலைமையில் நடைபெற்ற இந்நிகழ்வில் உள்ளூராட்சி சபைகளின் நூலகங்களுக்கு நூல்களை வழங்கும் வேலைத்திட்டத்தின் ஓர் அம்சமாக நுவரெலியா மாநகர சபை நூலகத்திற்கு ஒரு தொகுதி நூல் நுவரெலியா மாநகரசபை பிரதி முதல்வரிடம் வழங்கப்பட்டது. அன்றைய தினம் இராஜாங்க அமைச்சரின் 66 ஆவது பிறந்ததினமும் கொண்டாடப்பட்டதுடன் ஏராளமான மாணவ, மாணவிகள், ஆசிரியர்கள், அதிபர்கள் மற்றும் கல்வித்துறைசார் அதிகாரிகள் பலரும் கலந்து நிகழ்வைச் சிறப்பித்தனர். மேற்படி நிகழ்வை இராஜாங்க அமைச்சரின் ஊடக செயலாளர் எஸ்.தியாகு நெறிப்படுத்தியிருந்ததுடன் 'விஜய்' பத்திரிகை ஊடக அனுசரணை வழங்கியிருந்தமையும் குறிப்பிடத்தக்கது.

(படங்கள்: கல்வி இராஜாங்க அமைச்சு மற்றும் ருஷி ரு தாங்க)








## கணிதம்






பெயர்: .....

கீழ்க் காணும் வினாக்களுக்கு சரியான விடையைத் தெரிந்து அதன்கீழ் கீறிடுக.

\* 1, 2, 3 ஆம் வினாக்களில் முதல் உருவடன் இரண்டாம் உருவையும் இணைத்து வரைந்தால் வரும் சரியான விடையை காண்க.

01.  +  =   

1. 2. 3.

02.  +  =   

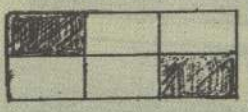
1. 2. 3.

03. 3m நீளமும் 1m அகலமும் கொண்ட செவ்வகம் ஒன்றின் நீளத்தையும் அகலத்தையும் ஒரு மடங்காக அதிகரித்தால், செவ்வகத்தின் பரப்பளவு யாது?

1.  $3m^2$  2.  $12m^2$  3.  $4m^2$

04. 5m நீளம் கொண்ட ஒரு சதுரக் காணியின் சுற்றளவு யாது?

1. 25m 2. 10m 3. 20m

05.  செவ்வகம் ஒன்று சம பகுதிகளாகப் பிரிக்கப்பட்டு சில பகுதிகள் நிறந்தீட்டப்பட்டுள்ளன. நிறந்தீட்டப்படாத பகுதி செவ்வகத்தின் என்ன பின்னமாகும்?

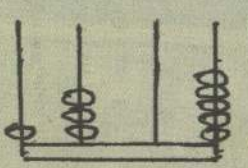
1.  $\frac{2}{6}$  2.  $\frac{4}{6}$  3.  $\frac{1}{3}$

06. ஒரு நீர்த் தாங்கியின் மொத்தக் கொள்ளளவு 3l 250ml ஆகும். இதில் 1l 100ml நீர் உள்ளது. இந்த நீர்த் தாங்கியை முற்றாக நிரப்புவதற்கு எவ்வளவு நீர் தேவை?

1. 2l 130ml 2. 1l 130ml 3. 2l 200ml

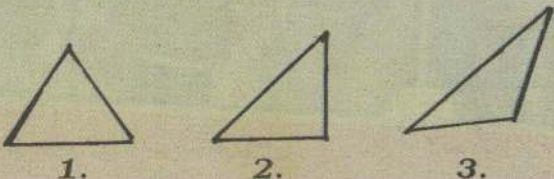
07. என்னிடம் ரூபா 92.00 உம் எனது தங்கையிடம் ரூபா 82.00 உம் உள்ளது. எம் இருவரிடமும் உள்ள பணத்தொகையை சமமாக்குவதற்கு நான் தங்கைக்கு கொடுக்க வேண்டிய பணம் எவ்வளவு?

1. ரூபா 10.00 2. ரூபா 5.00  
3. ரூபா 4.00

08.  அருகில் உள்ள எண்சட்டத்தினால் வகைக் குறிக்கப்படும் எண் குறி யாது?

1. 1305 2. 1350  
3. 1033

09. செங்கோண முக்கோணமுள்ள உரு யாது?



10. கமல் தனது பிறந்தநாளை 2016 ஆம் ஆண்டு பெப்ரவரி மாதம் மிக விமரிசையாக கொண்டாடினான் எனின், அவன் தனது அடுத்த பிறந்தநாளை எந்த ஆண்டு கொண்டாடியிருப்பான்?

1. 2017 2. 2018 3. 2020

11. 31 நாட்களைக் கொண்ட மாதம் எது?

1. பெப்ரவரி 2. மார்ச் 3. ஜூன்

12. சமச்சீர் உள்ள ஆங்கில எழுத்துக்கூட்டம் எது?

1. OH 2. OL 3. MN

13. 7, 6, 5 இம்முன்று இலக்கங்களையும் பயன்படுத்தி ஆக்கக் கூடிய மிகப் பெரிய எண் யாது?

1. 657 2. 765 3. 567

14. 6.5kg சீனியை 250g கொண்ட சிறிய பக்கட்டுகளில் அடைத்தால், கிடைக்கும் பக்கட்டுகளின் எண்ணிக்கை யாது?

1. 26 2. 24 3. 20

15. ஒரு கொப்பியையும் பேனையையும் ரூபா 75.00 மாலா வாங்கினான். பேனையைவிட கொப்பியின் விலை ரூபா 35.00 அதிகமாகும் எனின், பேனையின் விலை யாது?

1. ரூபா 25.00 2. ரூபா 30.00  
3. ரூபா 20.00

(விடைகள் அடுத்த இதழில் வெளிவரும்)

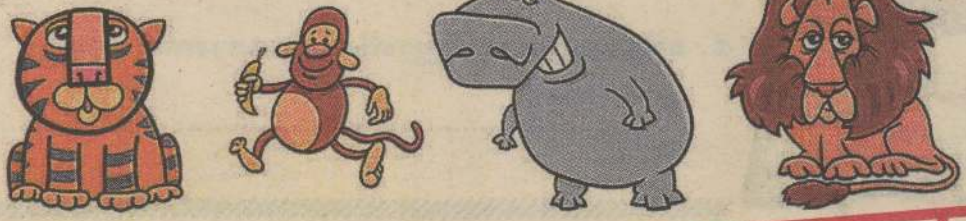
## தமிழ்

(ஓகஸ்ட் 08 ஆம் திகதி பிரசுரமான வினாக்களுக்கான விடைகள்)

- 01) 1. மரங்களின் பயன்கள் 2. மரங்கள்  
3. எரிபொருள்களாக, மருந்தாக, தளபாடங்களாக, உயிர்வாழ  
4. மரங்கள், பசளை, உயிரினங்கள் 5. இருக்கின்றன  
6. மண்+அரிப்பு 7. ஆகாரம்/சாப்பாடு
- 02) 1. ஆகாயத்தில் 2. வனம் 3. சுகதி 4. அன்னம்  
5. ஆலயம் 6. நோய் 7. கைகள் 8. துன்பம்  
9. தெரு 10. குன்று
- 03) 1. மரம்+ஒன்றை 2. பழங்கள்+எல்லாம்  
3. புல்தரை 4. பால்+குடம் 5. மணி+ஓசை
- 04) 1. சந்திரன் 2. கவிஞர் 3. கலகல  
4. உயர உயர 5. குஞ்சுடன்
- 05) 1. பூசணி 2. கிணற்றடி 3. இளநீர்  
4. அன்றைக்கு 5. செலவு
- 06) 1. மட்டும் 2. பாரமா?  
3. தூற்றிக்கொள் 4. தேவையா? 5. விளையும்
- 07) கருத்துப்பட வாக்கியம் அமைக்கப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்.



படங்களை வெட்டியெடுத்து உரிய இடத்தில் ஒட்டுக



1 வாகனத்தில் உட்கார்ந்ததும் ஆசனப் பட்டியை அணியுங்கள்.



2 வாகனத்தை செலுத்துபவருக்கு (ஓட்டுநருக்கு) தொந்தரவு அளிக்கும் வகையிலான செயற்பாடுகளை தவிருங்கள்.



வாகனத்தில் பயணிக்கும் போது...

3 போக்குவரத்து சமிக்ஞைகளைப் பின்பற்றுங்கள்.



4 கைத்தொலைபேசி பாவனையை தவிருங்கள்.



5 வாகனத்திலிருந்து இறங்கும்போது ஏனைய வாகனங்கள் பயணிக்காத பக்கத்தால் (பாதையோரமாக) இறங்குங்கள்.

ஊரில் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருந்த பொது உற்சவமொன்றின் போது, பாதையோரங்களில் நாட்டப்பட்டிருந்த கம்பங்களில் வண்ண மின்குமிழ்கள் வரிசையாக தொங்கவிடப்பட்டிருந்தன. மஞ்சள், பச்சை, நீலம், சிவப்பு என்ற ஒழுங்கில் அமைந்திருந்த மின்குமிழ்கள் விட்டுவிட்டு எரியும்போது முழு ஊரும் அழகாக ஜொலித்தது.

1. பாதையோர கம்பங்களில் தொங்கவிடப்பட்டிருந்தவை யாவை?

2. எதற்காக இந்த ஏற்பாடுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டிருந்தன?

3. என்னென்ன நிறங்களிலான மின்குமிழ்கள் பயன்படுத்தப்பட்டிருந்தன?

4. ஊர் அழகாக ஜொலிக்கக் காரணம் யாது?

1. சிறுமி என்ன செய்கின்றாள்?

2. இந்த தோட்டத்தில் பூத்திருப்பவை யாவை?



3. சிறுமியின் கையில் காணப்படுவது யாது?

4. சிறுமி அணிந்துள்ள சட்டை மற்றும் சப்பாத்தின் நிறங்களைக் குறிப்பிடுக.



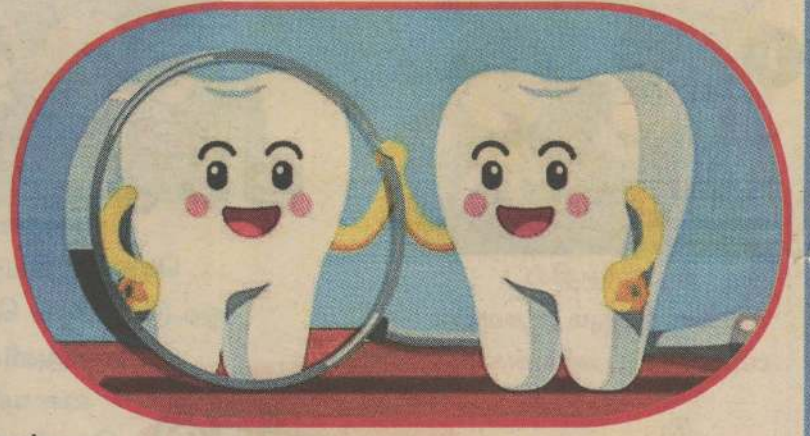
பல் ஒன்று கண்ணாடியில் தன்னைப் பார்த்துக்கொண்டே பிள்ளைகளுக்கு அறிவுரை கூறத் தொடங்கியது...

பிள்ளைகளே! ஒரு நாளைக்கு காலை-

(பகல்/இரவு) என இரண்டு வேளைகள் பல் துலக்குங்கள். சாப்பிட்டு முடிந்ததும்

(நீரினால்/ குளிர்பானத்தினால்) வாயைக் கொப்பளியுங்கள்.

..... (மரக்கறிகள்/ இனிப்புகள்) சாப்பிடுவதை குறையுங்கள். மூன்று  
..... (வருடங்களுக்கு/ மாதங்களுக்கு) ஒரு முறையேனும் உங்கள்  
..... (பந்தூரிகையை/ உடையை) மாற்றுங்கள்.



சரி/பிழை எனக் குறிப்பிடுங்கள்

1. வானில் சந்திரன் காணப்படுகின்றது. (.....)

2. இவ்விடத்திற்கு பூளையொன்று வந்துள்ளது. (.....)

3. நீல நிறச் சட்டை அணிந்த சிறுமி பூக்கள் பறிக்கின்றாள். (.....)

4. பறவையொன்று தரையில் நடக்கின்றது. (.....)

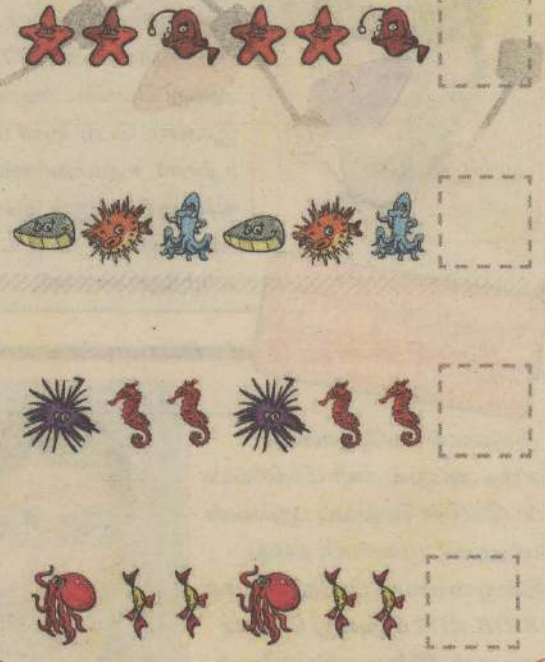




வாழி காட்டுங்கள்

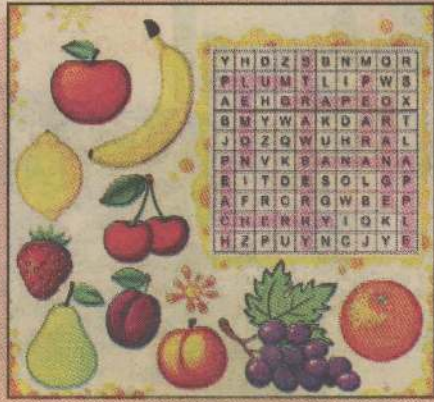
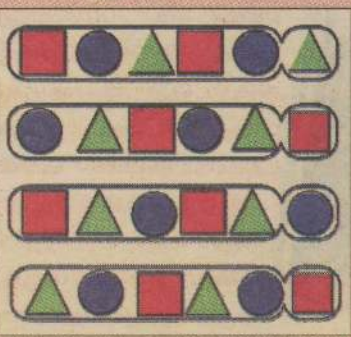
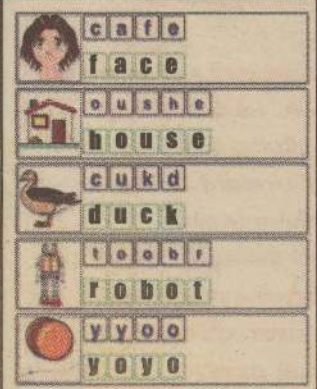
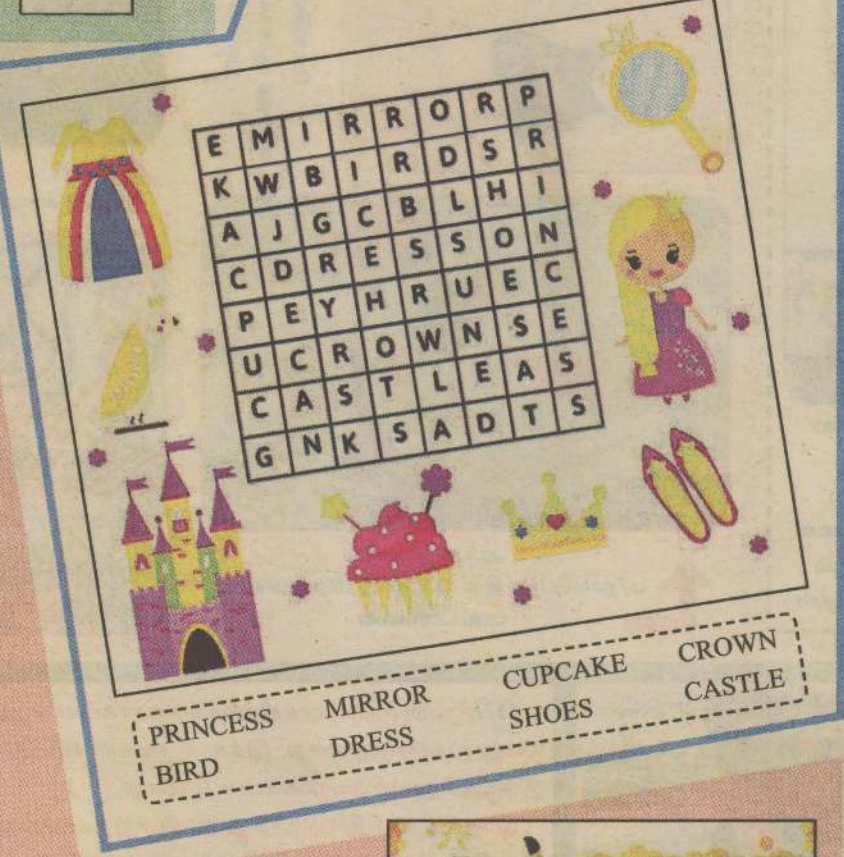
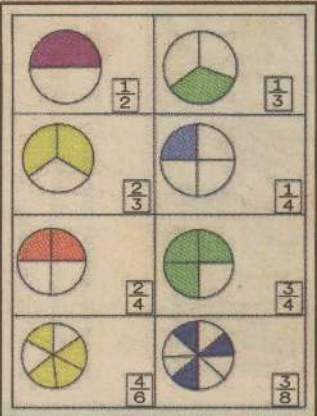


அடுத்து வர வேண்டியது எது?



இங்குள்ள சொற்களை எழுத்துக் கூட்டத்திற்குள் இனங்கண்டு நிறந்தீட்டுக

அறிவுக்கு விருந்து (01.08.2018) விடைகள்



குறுக்கெழுத்துப் போட்டி: 305

1		2		
	3			
	4		5	
		6		
		7		
	8		9	

மேலிருந்து கீழ்

01. கேலி.
02. கடலைத் தேடி ஓடும்.
03. ஓலைப் பை. (குழம்பியுள்ளது)
05. நாளாந்தப் பதிவு. (குழம்பியுள்ளது)
06. தமிழ் மாதங்களில் ஒன்று. (குழம்பியுள்ளது)
07. வேதனை. (தலைகீழ்)
08. 'ஜோதி' என்றும் கூறப்படும். (தலைகீழ்)

இடமிருந்து வலம்

01. உலகின் நீளமான நதி.
03. பூந்தோட்டம். (குழம்பியுள்ளது)
04. நிலப்பரப்பில் காணப்படும். (மாறியுள்ளது)
05. அலை. (மாறியுள்ளது)
06. அக்கறை. (குழம்பியுள்ளது)
07. வாதிடுபவர். (மாறியுள்ளது)
08. அழகு. (மாறியுள்ளது)
09. தவம் செய்பவன்.

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி: 304 விடைகள்

1	ந	ய	2	க	3	ரா	4	அ
ள்			5	ப	க	ர	ம்	
ளி				டி	ம்	6	வ	யு
ர							ம்	
வு	7	உ	ற					8
டை						9	ர	ஷ்
								யா



விஜய் விழா உலா  
த.பெ. எண் 2037  
கொழும்பு

மாத்தளையைச் சேர்ந்த ஜீவா-கவிதா தம்பதியரின் செல்வப் புதல்வன் சதூர்ஜன், தனது பதின்மூன்றாவது பிறந்தநாளை 13.07.2018 அன்று கொண்டாடினார். இவரை, பெற்றோர் மற்றும் உற்றார், உறவினர்கள், நண்பர்கள் அனைவரும் இறைவன் அருள்பெற்று நலமுடன் வாழ வாழ்த்துகின்றனர்.

குருநாகல் மாஹோவைச் சேர்ந்த அப்துல் ககர்-மிஸிரிய்யா தம்பதியரின் செல்வப் புதல்வன் மொஹமட் முஸர்ரப், தனது பதின்மூன்றாவது பிறந்ததினத்தை 08.08.2018 அன்று கொண்டாடினார். இவரை, பெற்றோர் மற்றும் உற்றார், உறவினர்கள், நண்பர்கள் அனைவரும் இறைவன் அருள்பெற்று நலமுடன் வாழ வாழ்த்துகின்றனர்.



ஆர்.விஜயபாபு,  
ப/நாயபெத்த இல-01 தமிழ் வித்தியாலயம்,  
பண்டாரவளை.

நிஷாம் பாத்திமா தாஜிதூர்,  
மிருஹாவத்தை முஸ்லிம்  
வித்தியாலயம்,  
மிருஹாவத்தை.



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



எஸ்.மதுகாமிலன்,  
புனித பத்திரியார் கல்லூரி,  
தலவாக்கலை.



என்.பாத்திமா ரதா,  
முஸ்லிம் மகளிர் கல்லூரி,  
கொழும்பு.



எஃப்.உஸ்மான்,  
ஸாஹீரா தேசிய பாடசாலை, மாவனல்லை.



எஸ்.அசான் தாரகன்,  
தமிழ் மகா வித்தியாலயம்,  
டயக்கம்.



பதுளை சரஸ்வதி தேசிய பாடசாலை மாணவர்கள் அகில இலங்கை தமிழ் மொழித் தினப் போட்டியில் பங்குபற்றி இரண்டாம் இடத்தைப் பெற்று பாடசாலைக்குப் பெருமை சேர்த்துள்ளனர். இப்போட்டியில் பங்குபற்றிய மாணவர்களையும் இவர்களை நெறிப்படுத்திய ஆசிரியர் நிவோஜனையும் படத்தில் காணலாம். (தகவல்: ந.மலர்வேந்தன்)



மரத்தூலான  
காரர்கள்

முற்றுமுழுதாக மரத்தின்மூலம் கார்களை உருவாக்க ஜப்பானிய நிறுவனம் ஒன்று முயற்சித்துள்ளது. இக்கார் 'பைபர்' எனப்படும் மரத்திலுள்ள நாள் இழைகள்மூலம் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்த மர நாள் இழையானது தற்போது உலகம் முழுவதும் காள் உற்பத்தியில் முக்கிய பங்கு வகிக்கும் 'ஸ்டீல்' எஃகு உலோகத்தைவிட பலம் வாய்ந்தது எனவும் கருதப்படுகின்றது. தற்போது இது தொடர்பில் ஆய்வுகளில் ஈடுபட்டுவரும் ஜப்பானைச் சேர்ந்த கியோட்டோ பல்கலைக்கழக நிபுணர்களின் பரிந்துரைக்கமைய, ஜப்பானைச் சேர்ந்த டொயோட்டா, டயக்கோ இஷிகவா போன்ற பிரபல காள் உற்பத்தி நிறுவனங்கள் இந்த மரத்தூலான கார்களை அதிகளவில் உற்பத்தி செய்யத் தயாராகி வருகின்றன. இக்கார்கள் 2020ஆம் ஆண்டளவில் பாவனைக்கு வரும் எனவும் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.



பயிர்ச்செய்கைகளை அழித்து வரும் செயற்பாடுகள் உலகளவில் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன. அதற்கமைய,

அழிவு 50 சதவீதத்திலும் அதிகமாக காணப்படுவதாகவும் தகவல்கள் தெரிவிக்கின்றன.

எனினும், முள்ளுத்தேங்காய் பயிர்ச்செய்கையினால் சூழலுக்கு ஏற்படும் பாதிப்புகளை கட்டுப்படுத்துவதற்காக, அந்த தாவர இனத்தையே அழித்து விடுவதென்பது சிறந்த தீர்வாக அமையாது என சர்வதேச சூழல் பாதுகாப்பு ஒன்றியம் (IUCN) தெரிவித்துள்ளது. அவ்வாறு



## முள்ளுத்தேங்காய் பயிர்ச்செய்கையை அழிய்பது சூழலுக்கு உகந்ததா?

முள்ளுத்தேங்காய் (African oil palm) பயிர்ச்செய்கையை மேற்கொள்வதனால் பல்வேறு சூழல் பாதிப்புகள் ஏற்படுவதாக அண்மைக்காலமாக கூறப்பட்டு வருகின்றது. இதன் காய்களிலிருந்தே

'பாம் எண்ணெய்' (Palm oil) தயாரிக்கப்படுகின்றது. எனினும், முள்ளுத்தேங்காய் பயிர்ச்செய்கையானது, வெப்ப வலயக் காடுகளின் அழிவிற்கும் நீர்ப் பற்றாக்குறை

நிலவுவதற்கும் விலங்கினங்கள் தொடர்பில் பாரிய பாதிப்புகள் ஏற்படுவதற்கும் காரணமாக அமைவதாகக் கூறப்படுகின்றது. எனவே, முள்ளுத்தேங்காய்

உலக காடழிப்பில் 0.4 சதவீதமான அளவு முள்ளுத்தேங்காய் பயிர்ச்செய்கை அழிப்பினால் நிகழ்வதாகவும் இந்தோனேஷியா, மலேசியா போன்ற நாடுகளின் சில பகுதிகளில் அந்த

செய்ய முற்பட்டால், இதைவிடப் பாரியளவிலான சூழல் பாதிப்புகளை எதிர்கொள்ள நேரிடும் என அந்த ஒன்றியம் மேலும் சுட்டிக்காட்டியுள்ளது.

உங்கள் அபிமான

# தமிழ் Mirror

திங்கள் முதல் வெள்ளிவரை

தினசரி தேசிய பத்திரிகையாக  
வெளிவருகிறது

விலை  
Rs. 10/=

  
wijeyanewspapers  
helping shape opinions

the  
SUNDAY  
TIMES

விஜய்

Daily Mirror

தமிழ் Mirror  
www.tamilmirror.lk

விஜய நியூஸ் பேப்பர்ஸின் மற்றுமொரு தமிழ் வெளியீடு





# ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டிகள்



## 18 ஆம் திகதி ஆரம்பம்

18 ஆவது ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டிகள் இந்தோனேஷியாவில் ஓகஸ்ட் 18 ஆம் திகதி ஆரம்பமாகின்றது. மேற்படி போட்டிகளின்போது, விளையாட்டு வீரர்களுக்கு எந்தவகையிலும் ஊசிகளை பயன்படுத்தவோ, அருகில் வைத்திருக்கவோ அனுமதி



## 'சாக்' போட்டிகளில் கிரிக்கெட் இடம்பெறும்



'சாக்' எனப்படும்

தெற்காசிய விளையாட்டுப் போட்டிகளில் கிரிக்கெட் போட்டிகளும் இடம்பெறுவதற்கு தெற்காசிய ஒலிம்பிக் சம்மேளனம் அனுமதி வழங்கியுள்ளது. இரண்டு வருடங்களுக்கு ஒரு தடவை நடைபெறுகின்ற 'சாக்' விளையாட்டுப்போட்டிகளின் 13 ஆவது 'சாக்' போட்டிகள் நேபாளத்தில் நடைபெறவுள்ளமையும் குறிப்பிடத்தக்கது. இதன்போதே கிரிக்கெட் போட்டிகளும் இணைத்துக்கொள்ளப்படவுள்ளது. மேற்படி சாக் போட்டிகளில் 27 விளையாட்டுக்கள் இடம்பெறும் எனவும் அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

## 2030 ஆம் ஆண்டில் உலகக் கிண்ண கால்பந்து போட்டிகள் இங்கிலாந்தில்...?

2030 ஆம் ஆண்டு நடைபெறும் உலகக் கிண்ண கால்பந்தாட்டப் போட்டிகளை இங்கிலாந்தில் நடத்துவதற்கான திட்டங்கள் வகுக்கப்பட்டு வருவதாக தகவல்கள் தெரிவிக்கின்றன. இதற்கு முன்னர் 30 வருடங்களுக்கு முன்னரே இங்கிலாந்தில்



உலகக் கிண்ண கால்பந்தாட்டப் போட்டி யொன்று நடைபெற்றிருந்தது. அதன் பின்னர்

கிடையாது என இந்திய ஒலிம்பிக் சங்கம் அறிவித்துள்ளது. அவ்வாறே, ஆசிய ஒலிம்பிக் சங்கத்தினால் தடைசெய்யப்பட்டுள்ள மருந்து வகை களைக்கூட வீரர்கள் தம்மோடு வைத்திருக்கக்கூடாது எனவும் அறிவுறுத்தப்பட்டுள்ளது. மருத்துவர்களால் பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்து வகைகள் மற்றும் ஊசிகளைப் பயன்படுத்த வேண்டிய நிலையில் இருப்பவர்கள் விளையாட்டுக் கிராமத்தில் உள்ள ஒலிம்பிக் சங்க அலுவலகத்தில் பெற்றுக்கொள்ளுமாறும் கூறப்படுகின்றது.



## ஆசிய கிண்ணத்தில் இந்தியா ஆடக்கூடாது

தேர்வரும் செப்டெம்பர் மாதம் நடைபெறவுள்ள ஆசிய கிண்ண கிரிக்கெட் போட்டிகளில் இந்திய அணி கலந்துகொள்ளக்கூடாது என இந்தியாவின் முன்னாள் வீரர் ஷேவாக் தெரிவித்துள்ளார். செப்டெம்பர் 15 ஆம் திகதி தொடக்கம் 28 ஆம் திகதி வரை ரூபாய் மற்றும் அபுதாபியில் நடைபெறவுள்ள



## ஷேவாக் கருத்து



மேற்படி போட்டிகளுக்கான கால அட்டவணையின்படி

எந்தவொரு அணிக்கும் ஓய்வு வழங்காத வகையில் அடுத்தடுத்த நாட்களில் போட்டியில் கலந்துகொள்ளும் வகையிலேயே அட்டவணை அமைக்கப்பட்டுள்ளதென கூட்டிக்காட்டியுள்ள ஷேவாக், ரூபாயில் கடுமையான வெய்யில் தாக்கம் உள்ள நிலையில் இவ்வாறு அடுத்தடுத்த நாட்களில் போட்டியிடுச் செய்வது வீரர்களைப் பாதிக்கும் எனவும் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

இதுவரை அந்த வாய்ப்பு இங்கிலாந்திற்கு கிடைக்கவில்லை. எனவே, 2030 ஆம் ஆண்டில் அந்த வாய்ப்பைப் பெறுவதற்கு இங்கிலாந்து இப்போதே முயற்சிகளில் இறங்கிவிட்டது. எனினும், இது தொடர்பில் எவ்வித உத்தியோகபூர்வ அறிவித்தலும் வெளியிடப்படாது எனவும், 2019 ஆம் ஆண்டிலேயே, இது குறித்து அறிவிக்கப்படும் எனவும் கூறப்படுகின்றது.



சிறுவர்கள் வளரும்போது அவர்கள் அணியும் ஆடைகள் இறுக்கமடைவது சாதாரண விடயமாகும். ஆனால், அசாதாரணமான வகையில் அவர்களின் இடுப்பளவு அதிகரித்து, வயிற்றின் அளவும் அதிகரிக்குமாயின் அது குறித்து நாம் சிந்திக்க வேண்டும். பருத்த வயிற்றைக்கொண்ட சிறுவர்களை இன்றளவில் நாம் அதிகம் காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது. வயிற்றுப் பருமன் என்பது கற்போதளவில் ஒரு தேசிய சுகாதாரப் பிரச்சினையாக கருதப்படுகின்றது. இது ஒருவித தொற்றா நோயாகும்.

# வாயைக் கட்டுப்படுத்தினால் வயிற்றுப் பருமனையும் கட்டுப்படுத்தலாம்

வயிற்றுப் பருமன் காரணமாக ஏற்படும் நோய்கள்



இதய நோய்கள்



நீரிழிவு



பக்கவாதம்



மலவாய் புற்றுநோய்



உயர் இரத்த அழுத்தம்



ஞாபக மறதி நோய்



மார்பகம் மற்றும் பெருங்குடல் புற்றுநோய்



## வயிற்றுப் பருமன்

உணவின்மூலம் கிடைக்கும் சக்தியினை சரியாகப் பயன்படுத்தாவிட்டால், அது மேலதிக கொழுப்பாக உடலில் சேர்ந்துவிடுகின்றது. இவ்வாறு நாளாந்தம் 100 கலோரி மேலதிக சக்தியாக உடலில் சேரும்போது, அது ஓராண்டுக்கு 5 கிலோகிராம் என்ற ரீதியில் அமைந்துவிடுகின்றது. உடலில் சேரும் மேலதிக கொழுப்பானது, உடல் உள்ளூறுப்புக்கான கல்லீரல், கணையம் மற்றும் சிறுநீரகங்கள் என்பனவற்றைச் சுற்றியும் சருமத்தின் கீழுள்ள திசுக்களிலும் படிந்துவிடுகின்றது. இவ்வாறு கொழுப்பு படியும்போதுதான் வயிற்றுப் பருமன் அதிகரிக்கின்றது. இந்நிலையானது, உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு பாதிப்பினை ஏற்படுத்துகின்றது.

## வயிற்றுப் பருமனும் உணவுகளும்

மாச்சத்து அதிக முள்ள உணவுகள், அரிசி மா மற்றும் கோதுமை மாவினால் தயாரிக்கப்படும் உணவுகள் போன்றவற்றை நாம் அன்றாடம் உட்கொள்கின்றோம். தவிடு நீக்கப்பட்ட மாவினால் செய்யப்படும் இடியப்பம், நூடுல்ஸ் போன்ற உணவுகளும் இதில் அடங்குகின்றன. சீனி அதிகமுள்ள கேக் வகைகள், சொக்லட், சீனி சேர்க்கப்பட்ட குளிர்பானங்கள் மற்றும் சக்தியூட்டும் பானங்களையும் நாம் அடிக்கடி அருந்துகின்றோம். துரித உணவுகளிலும் நொறுக்குத்தீனிகளிலும் செயற்கை

சுவையூட்டிகள்

சேர்க்கப்படுகின்றன.

இவை

அனைத்தும் எங்களை நோயாளிகளாக மாற்றிவிடக்கூடியவையாகும்.



## துரித உணவுகளை தவிர்த்தல்

துரித உணவுகளாகக் கருதப்படுகின்ற மாஜரின் வகைகள், பேக்கரி தயாரிப்புகள், பிஸ்கட், குக்கீஸ், கேக் வகைகள், பொப்கோர்ன், டோனட்ஸ், நீண்ட நாள் வைத்திருக்கக்கூடிய வகையில்

தயாரிக்கப்படுகின்ற கிழங்குத்துண்டுகள், இறைச்சிகள், மீன்கள், கிழங்கு, கடலட், பெட்டிஸ், ரோல்ஸ் போன்றவற்றில் 'மாறுபக்க கொழுப்பு' (Trans fat) அடங்கியுள்ளது. சிவப்பு நிற இறைச்சி, முழு ஆடைப்பால் தயாரிப்பு உணவுகளான சீஸ், ஐஸ் கிரீம் என்பனவற்றில் 'நிறை கொழுப்பு' (Saturated fat) அடங்கியுள்ளது. ஆக, இவை அனைத்தும் வயிற்றுப் பருமனையும் மட்டுமன்றி, முழு உடலையும் பருமனாக்கும் தன்மைகொண்ட உணவுகளாகும்.



அவர் காற்சட்டைப் பொத்தானை மூடிக் கொள்ள முடியாமல் தடுமாறுகிறார்...

வாயைக் கட்டுப்படுத்தாமல் சாப்பிடுவார் தானே... இப்போது வயிறு பருத்துவிட்டது.





**புரதம் அடங்கிய உணவுகள்**

முட்டை, மீன், கருவாடு, இறைச்சி, அவரை வகைகள், தானியங்கள், தூய பால், யோகட் என்பனவற்றில் புரதம் அதிகம் அடங்கியுள்ளது. எனவே, இவ்வகை உணவுகளை உட்கொள்வது உடலுக்கு நன்று.



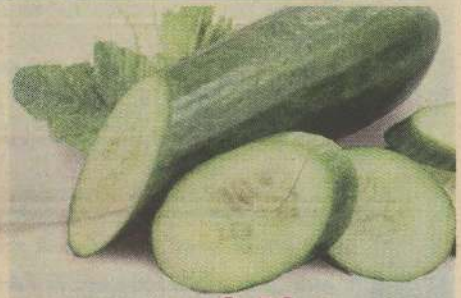
**நார்ச்சத்துள்ள உணவுகள்**

தவிடுள்ள உணவுகள், தவிடு நீக்கப்படாத அரிசி, ஓட்ஸ், குரக்கன், சோளம், கொஹில, வெண்டிக்காய், பீர்க்கங்காய், கெரட், விளாம்பழம், கொய்யா, மாம்பழம், தோடம்பழம், வாழைப்பழம் போன்றவற்றில் அதிகளவு நார்ச்சத்து அடங்கியுள்ளது.



**நீர் அருந்துங்கள்**

நீரைவிட சிறந்தது வேறு எதுவும் இல்லை. தாய்ப்பாலுக்கு அடுத்தபடியாக உலகின் சிறந்த பானமாக நீர் உள்ளது. நாளாந்தம் ஒன்று முதல் இரண்டு லீற்றர் நீர் அருந்துவது அவசியம். குளிப்பானங்கள் மற்றும் செயற்கை சுவையூட்டப்பட்ட பானங்களை அருந்தவதை தவிர்ப்பதே சிறந்தது.



**வாரத்திற்கு இரு தடவைகள் வெள்ளரிக்காய்**

வாரத்திற்கு இரு தடவைகள் வெள்ளரிக்காயை பகலுணவில் சேர்த்துக்கொள்வது மிகவும் நன்று. மாச்சத்து அற்ற-நீர் அதிகம் உள்ள ஒரு சிறந்த மரக்கறியாக வெள்ளரிக்காய் கருதப்படுகின்றது.

**முட்டைகளால் கொலஸ்ட்ரோல் அதிகமாகுமா?**

முட்டை உட்கொள்வதன்மூலம் உடலில் கொலஸ்ட்ரோல் அதிகரிக்கப்படமாட்டாது என்று விஞ்ஞான ஆய்வுகள் உறுதிப்படுத்தியுள்ளன. ஆரோக்கியமான நபரொருவர் நாளாந்தம் முட்டை யொன்றை உட்கொண்டு வருவது சிறந்தது என வைத்தியர்கள் பரிந்துரைத்துள்ளனர். சிறுவர்களாயின், இரண்டு நாட்களுக்கு ஒரு தடவை என வரையறுத்துக்கொள்ளலாம்.



**கோழி இறைச்சி உட்கொள்ளல்**

கோழி இறைச்சியை சமைக்கும்போது, அதன் தோல் மற்றும் கொழுப்புப் பகுதிகளை அகற்றிவிட வேண்டும். அத்துடன், சமைக்கும்போது குறைந்தளவு எண்ணெய்யை பயன்படுத்துவதே சிறந்தது. கோழி இறைச்சியை அதிக எண்ணெய்யில் பொரிக்கும் போது அதில் மாறுபக்க கொழுப்புகள் அதிகரிக்கும். இது உடலுக்கு கேடு விளைவிக்கும்.

**வயிற்றுப் பருமனை குறைத்துக்கொள்வதற்கு...**

- ★ தவிடுள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளுங்கள்.
- ★ கிழங்கு வகைகளை உட்கொள்ளுங்கள்.
- ★ சீனி அதிகம் உள்ள உணவுகளைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- ★ சீனி சேர்க்கப்பட்ட பானங்களை தவிருங்கள்.
- ★ நொறுக்குத்தீனிகளை உட்கொள்வதை தவிருங்கள்.
- ★ மாறுபக்க கொழுப்புள்ள உணவுகளை குறைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- ★ நிறை கொழுப்புள்ள உணவுகளைக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- ★ புரத உணவுகளை சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். அதிகம் நீர் அருந்துங்கள்.
- ★ நாளாந்தம் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.
- ★ மரக்கறி மற்றும் கீரை வகைகளை உட்கொள்ளுங்கள்.
- ★ சோயா, பயறு, கடலை போன்றவற்றை உட்கொள்ளுங்கள்.



**தேங்காய் எண்ணெய்**

உணவு சமைப்பதற்கும் பொரிப்பதற்கும் ஏனைய எண்ணெய் வகைகளைப் பயன்படுத்துவதைவிட, தேங்காய் எண்ணெய் பயன்படுத்துவதே சிறந்ததாகும். எனினும், மட்டுப்படுத்தப்பட்ட அளவில் அதனை பயன்படுத்துமாறு பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளது.



**போதியளவு நித்திரை**

ஒவ்வொருவரும் கட்டாயம் இரவில் ஆறு அல்லது ஏழு மணித்தியாலங்கள் நித்திரை செய்ய வேண்டும். இதனால் வயிற்றின் உள்ளுறுப்புக்களைச் சுற்றி கொழுப்புப் படிவது தவிர்க்கப்படுகின்றது. குறைவான உறக்கம் உள்ளுறுப்புக்களில் கொழுப்பு சேர்வதை அதிகரிக்கின்றது என விஞ்ஞான ஆய்வுகளில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.



# ஆங்கிலேயரின் குடியேற்ற நாடாகுதல்

02



1976 ஜூலை மாதம் 26 ஆம் நாள் கண்டிக்குச் சென்ற அண்ட்ரஸ் எதிர்பார்ப்புகளுடன் மீண்டும் கொழும்பு திரும்பினார். அக்காலத்தில் இலங்கையில் ஆட்சி அதிகாரியாகத் திகழ்ந்த டொய்லி வரிகளை நீக்கி அது குறித்து சென்னை அரசிற்கு தெரியப்படுத்தினார்.

இந்த வரிகள் காரணமாக, நாட்டு மக்கள் பெரிதும் கலக்கம் அடைந்துள்ளனர்.

விசாரணை சபையை நியமித்து, நாம் இது குறித்து தகுந்த தீர்மானங்களை எடுப்போம்.

அதன்படி ஒரு காலத்தில் ஒல்லாந்த கிழக்கிந்திய வர்த்தக சங்கத்தின் கீழ் இந்நாட்டில் சேவையாற்றிய, சிங்களவர்களின் பழக்க வழக்கங்கள், குணம்சங்களை நன்கறிந்த யுத்த சௌதிபதியாகிய பிரெட்ரிக் டி. மியூரன் அவர்களால் ஆலோசனை சபை ஒன்று நிறுவப்பட்டது.

ஒல்லாந்தர் காலத்தில் வரி அறவிடும்போது இத்தகைய கிளர்ச்சிகள் ஏற்படவில்லை.

அதனால் நாம் அவர்களின் வரி அறிக்கைகளை பரிசீலனை செய்து பார்த்து அவர்கள் மேற்கொண்ட வரி அறவிடும் முறைகளை அறிந்துகொள்வோம். அதன்பின் தகுதியான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வோம்.

அதுவே நல்லது. கிளர்ச்சிகள், கலவரங்கள் ஏற்படுவதால் எமது வரிகள் மூலம் கிடைக்கும் வருமானம் குறைவடையும்.

எம்மிடம் பணம் எங்கே இருக்கின்றது. ஒல்லாந்தர் ஒருநாளும் எம்மிடம் தென்னை மரத்திற்கு பணம் கேட்கவில்லை. தேங்காய்கள் மாத்திரமே பெற்றுக்கொண்டனர்.

அது உண்மைதான்! ஆனால், இவர்களோ, காய்கள் இல்லாத மரத்திற்கும் எம்மிடம் வரி அறவிடுகின்றனர்.

இது மாபெரும் அநியாயம்! அக்கிரமம்! இனி நாம் எமது கிராமங்களை விட்டு கண்டி, இராச்சியத்திற்கு ஓடிப்போக வேண்டி வரும்.

மக்கள் ஆங்காங்கே கிராமங்களில் ஒன்று திரள்கிறார்களாம். ஆங்கிலேயரின் இந்த வரிக் கொடுமைகளுக்கு எதிராக!

கடுவலை பிரதேசத்தில் மக்கள் எல்லோரும் ஓரிடத்தில் ஒன்றுகூடி வரி செலுத்துவதா? இல்லையா? என கலந்தாலோசிக்கவுள்ளோம்.

ஏன் ஹெல்வெல்லை பிரதேசத்திலும் அம்மக்கள் ஒன்றுகூடி கிளர்ச்சி செய்ய ஆரம்பித்துள்ளோம்.

இனி, ஒருவரும் ஆங்கிலேயருக்கு வரிப்பணம் செலுத்தக் கூடாது.

ஆலோசனைச் சபையில் தீர்மானம் எடுப்பதற்கு முன்பே தென்னை வரி அறவிட்டால் ஈடுபட்டமையால் ஆத்திரம் அடைந்த நாட்டு மக்கள் வெளிப்படையாகவே கலவரத்தில் ஈடுபட்டனர்.

வரிப்பணம் சேகரிப்பவர்களைக் கண்ட இடத்தில் தாக்கி அவர்களை விரட்டி அடிக்க வேண்டும்.

அவர்களின் கச்சேரியை தீயிட்டுக் கொளுத்துவதோடு...

ஹெல்வெல்லை, கடுவலை பிரதேசங்களில் ஒன்று திரண்ட நாட்டு மக்கள் முகாம்கள் அமைத்து ஆங்கிலேயர்களுக்கு எதிராக கிளர்ச்சி செய்தனர்.

இது எமது ஊர் இது எமது நாடு! எமது மரஞ்செடி கொடிகளுக்கும் இப்போது வரி அறவிடுகின்றனர்.

இவர்களை எமது நாட்டி விருந்து விரட்டி யடிப்போம்.

அவர்களின் கறுவாத் தொட்டங்களை தீயிட்டுக் கொளுத்திச் சாம்பல் ஆக்குவோம்.

தொடரும்

கிரை உடற்பயிற்சி முடிந்து உட்கார்ந்தனர் நண்பர்கள். வார இறுதி நாளாகையால், மைதானத்தில் ஆட்கள் நிறைந்திருந்தனர்.

“இண்டைக்கு ஆட்கள் அதிகம்தானே?” என்றார்.  
“வழக்கத்தைவிடக்

## புதிர் அண்ணாவின் புதிர்கள்!

26



# புதிர் அண்ணா

சுடத்தான்..” என்றான் ரொஷான்.

“இப்படியொரு பெரிய மைதானத்தில் வாகன ஓட்டப் பந்தயத் துக்காக காரர்களும் மோட்டர் சைக்கிள்களும் கொண்டுவரப்பட்டிருந்தன.” என்று புதிர் அண்ணா ஆரம்பித்தார்.

“புதிர்?” என்றான் திரு.  
“ஆமாம்” என்று புதிர் அண்ணா தொடர்ந்தார்....

“மைதானத்துக்கு கொண்டுவரப்பட்ட காரர்கள் ஒவ்வொன்றும் 4 சக்கரங்களையும் மோட்டர் சைக்கிள்கள் 2 சக்கரங்களையும் கொண்டிருப்பதையும், சகல வாகனங்களிலும் ஒவ்வொரு சாரதி இருப்பதையும் போட்டி

பத்தாவது சுற்று ஓட்டத்தை நிறைவு செய்துகொண்டு வந்த புதிர் அண்ணாவும் அவர்களோடு இணைந்து கொண்டார்.



### வணக்கம் தங்கை, தம்பிகளே!

கடந்த வாரத்துக்கு முன்னைய வாரத்தில் கொடுக்கப்பட்டிருந்த பட்டப் புதிரில் முதல் வரிசையில் பறக்கும் பட்டங்களில் 3, 2, 9, 10 ஆகிய இலக்கங்களும் இரண்டாம் வரிசைப் பட்டங்களில் 8, 3, 2, 7 ஆகிய இலக்கங்களும் குறிக்கப்பட்டிருந்தன அல்லவா?

முதல் வரிசையை எடுத்தால் முதலாவது பட்டத்திலிருந்து எண்ணிலிருந்து இரண்டாவது பட்டத்திலுள்ள எண்ணைக் கழித்து, மூன்றாவது பட்ட எண்ணோடு கூட்டும்போது நான்காவது பட்டத்திலுள்ள எண் கிடைக்கும்  $[(3 - 2) + 9 = 10]$ . அதே போலவே இரண்டாவது வரிசையும் அமையும்  $[(8 - 3) + 2 = 7]$ . ஆகவே கடைசி வரிசையில்  $[(6 - 4) + 7 = 9]$  நான்காவது பட்டத்திலிருக்கவேண்டிய எண் 9 என்பதுதான் விடையாகும்!



## ஈமெயில்...!

ஒருவரது ஈமெயில் முகவரியை வேறு எவரேனும் பயன்படுத்துகின்றாரா? அல்லது குறித்த ஈமெயிலினுள் ரகசியமாக பிரவேசித்து தகவல்களை திரட்டுகின்றாரா? போன்ற விபரங்களை அறிவதற்கு [lifelock.com/breach-detection-crmv3](http://lifelock.com/breach-detection-crmv3) என்ற இணைய சேவையினைப் பயன்படுத்தி அந்த விபரங்களை அறிய முடியும்.

ஏற்பாட்டாளர்கள் உறுதிசெய்துகொண்டனர். போட்டிக்கு வந்திருந்த காரர்கள் மற்றும் மோட்டர் சைக்கிள்களின் மொத்தச் சக்கரங்களின் எண்ணிக்கை 82 ஆகவும், வாகனச் சாரதிகளின் எண்ணிக்கை 26 ஆகவும் இருந்தால், அங்கு போட்டிக்காக வந்திருந்த காரர்களின் எண்ணிக்கையை, மோட்டர் சைக்கிள்களின் எண்ணிக்கையை கண்டுபிடிங்கள் பார்த்துக்கொள்க!”



## வழங்கும் மாதம் ஒரு சைக்கிள்!

‘Thoovaanam’ App ஊடாக ஒவ்வொரு வாரமும் தலா ஒரு கேள்வி கேட்கப்படும். இவ்வாறு மாதத்தின் நான்கு வாரத்திலும் கேட்கப்படும் கேள்விகளுக்கான பதிலை அவ்வவ் திகதிக்கான ‘விஜய்’ பத்திரிகை கூப்பனில் நிரப்பி அவற்றை ஒட்டுமொத்தமாக சேகரித்து மாதக் கடைசியில் ‘விஜய்’ பத்திரிகைக்கு தபாலிடுங்கள்.  
(தபாலிட வேண்டிய முகவரி மாதக் கடைசியில் வழங்கப்படும்)



வெல்லுங்கள்...!

மாதாந்தம் சைக்கிளை வெல்வதற்கான வாராந்த கேள்வியினை அறிந்துகொள்ள உங்கள் Android ஸ்மார்ட் கையடக்க தொலைபேசியில் அல்லது ஏனைய சாதனத்தில் Google Play Store ஊடாக ‘Thoovaanam’ App இனை நிறுவிக் கொள்ளுதல் (Install) வேண்டும். இதனை நிறுவ Thoovaanam என Google Play Store இல் தேடிப் பெற்றுக்கொள்ளவும்.

‘விஜய்’ கூப்பனில் நிரப்பப்பட்டு அனுப்பப்படும் விடைகள் மாத்திரமே போட்டிக்குத் தெரிவு செய்யப்படும்.

சரியான விடைகளை அனுப்புவோரில் அதிஷ்டசாலியாக தெரிவுசெய்யப்படும் ஒரு நபருக்கு சைக்கிள் பரிசாக வழங்கப்படும்.

இவ் ‘Thoovaanam’ App ஊடாக தினமும் நடப்பு தகவல்கள், வேலைவாய்ப்பு மற்றும் பொது அறிவுத் தகவல்கள் போன்ற இன்னும் பல விடயங்களை இலவசமாக பெற்றுக்கொள்ள முடியும் என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

‘Thoovaanam’ App தேடும் முறை:



இவ்வார கூப்பன்:

15.08.2018

விடை: .....

பெயர்: .....

முகவரி: .....

தெ.பே.இல: .....

பாடசாலை: .....

தரம்: .....

கையொப்பம்

அமெரிக்க ஐக்கிய நாட்டில் அரிசோனா மாநிலத்தில் உள்ள சுப்பாய் (Supai) எனும் கிராமம், அமெரிக்காவில் உள்ள அணுக முடியாத பின்தங்கிய ஒரு குடியேற்றமாகும். பிரதான பாதையிலிருந்து 3 மைல்கள் கடினமான மலையுடன் சூடிய பாதையே அந்த இடத்திற்குச் செல்வதற்கான அண்மிய பாதையாக உள்ளது. அமெரிக்காவின் சுதேச ஆரம்பக் குடியேற்றவாசிகளாகக் கருதப்படும் ஹவாசுப்பாய் இந்தியர்களுக்கென (Havasupai Indians) ஒதுக்கப்பட்ட பாதுகாப்புப் பகுதியிலேயே இந்தக் குடியிருப்பு அமைந்துள்ளது.

அமெரிக்காவில் வாழும்

## 'ஹவா சுப்பாய்' இந்தியர்கள்

### ஒட்டகத் தவளம்

'சுப்பாய் கிராம' மக்களுக்கு வாகனங்கள் இல்லை. எனினும் அவர்கள் தமது பயணத்திற்குக் குதிரைகளைப் பயன்படுத்துவர். இங்கு கழுதைகள் மூலமே கடிதங்கள் கொண்டு செல்லப் படுகின்றன. அமெரிக்காவில் கழுதைகள் சுமந்து செல்லும் தபால் சேவை இங்கு மாத்திரமே நடைபெறுகின்றது.



### நீல-பச்சை நிற நீர்வீழ்ச்சிகள்

சுப்பாய் கிராமம் அமெரிக்காவில் கிரேன்ட் கென்யன் (Grand Canyon) மூலையில் அமைந்துள்ளதால் அதனை அடைவதற்கு எவ்வளவு சிரமமாக இருந்தபோதிலும் அது உல்லாசப் பிரயாணிகளைக் கவர்ந்த இடமாக உள்ளது. கொலராடோ நதியின் கிளை நதியான 'ஹவாசு' நதி இக்கிராமத்தினூடாகப் பாய்ந்து செல்கிறது. ஹவாசு நீர்வீழ்ச்சி சுப்பாய் கிராமத்தின் எழில்மிகு இடமாகும்.

### தனிமைப்படுத்தப்பட்டு அமைதியில்...

'ஹவாசுப்பாய்' இந்தியர்கள் அரிசோனாவின் சுதேச

இந்தியர்களான ஹொஹோஹம் (Hohoham) எனும் இனத்தவராவர். நீண்ட காலத்திற்கு முன்னர், இன்று அவர்கள் வாழும் கிராமத்திற்கு மேற்கில் உள்ள மலைத் தொடரிலேயே அவர்கள் வாழ்ந்தனர். எனினும், அங்கு மக்கள் தொகை அதிகரித்ததன் காரணமாகப் பிரச்சினைகள் ஏற்படலாயின. எனவே, அடிக்கடி சண்டைகளில் ஈடுபட விரும்பாத குழுவினர் பிரதான கோத்திரத்தில் இருந்து பிரிந்து கிழக்கு நோக்கி இடம்பெயர்ந்தனர். சுப்பாய் கிராமத்தின் குடியேற்றவாசிகளானோர் இவர்களேயாவர். அமெரிக்க அரசாங்கம் அவர்களை அமெரிக்கப் பிரஜைகளாக்கியது.

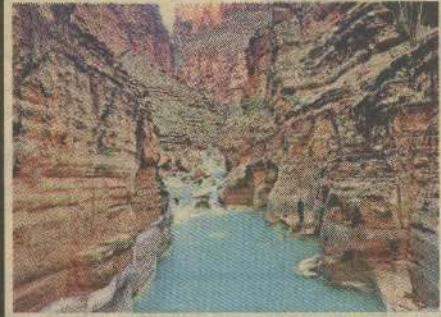
### சுப்பாய் கிராமத்தின் வாழ்க்கை

ஹவாசுப்பாய் மக்களின் வாழ்வாதாரமாக விளங்குவது விவசாயமும், வேட்டையாடுதலுமாகும். அவர்கள் சோளப் பயிர்ச் செய்கையில் ஈடுபடுகின்றனர். அம்பு வில்லைக் கொண்டு

வேட்டையாடுகின்றனர். முழுக் கிராமத்தினதும் மக்கள் தொகை 208 ஆகும். அதில் 96 வீதமானோர் சுதேச அமெரிக்கர்களாவர். சுப்பாய் கிராம மக்களான ஹவாசுப்பாய் இந்தியர்கள் வெளியுலகுடன் அதிக தொடர்பு கொள்ளாதபோதிலும் உலகில் நடைபெறும் விடயங்கள் தொடர்பாக விழிப்புடன் உள்ளனர்.

### எதிர்கால இடையூறுகள்

இவ்வாறு தனித்திருக்கும் இந்தக் கிராமத்திற்கு தற்போது அச்சுறுத்தல் ஏற்பட்டுள்ளது. அக்கிராமத்திற்கு அருகில் கொலராடோ நதியின் கரையில் அமைந்துள்ள யுரேனிய சுரங்கமே இதற்கான காரணமாகும். அங்கு கதிர்வீச்சுடனான யுரேனியம் அகழ்வு செய்யப்படுவதால் கொலராடோ கிளை



நதியிலிருந்து தாம் பெறும் நீர் அசுத்த மடைந்து விடுமென அவர்கள் அச்சம் கொள்கின்றனர். முன்னாள் அமெரிக்க ஜனாதிபதி பராக் ஒபாமா அந்த யுரேனிய சுரங்கத்தின் அகழ்வு வேலைகளை நிறுத்து மாறு கட்டளையிட்டார். பின்னர் பதவிக்கு வந்த ஜனாதிபதி டொனால்ட் டிரம்ப் அந்தத் தடையை நீக்கியுள்ளார்.

- இராஞ்சித் ஜெயகர்



வீட்டில், சுற்றுப்புறத்தில், பாடசாலையில் மின்சார அனர்த்தங்கள் ஏற்படக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் தொடர்பாக நீங்கள் அறிவீர்களா? மின்சார அனர்த்தங்களிலிருந்து தற்காத்துக்கொள்வதற்கு நாம் அனைவரும் தெளிவைப் பெறல் வேண்டும். அத்துடன், அவற்றை தவிர்ப்பதற்கும், அவற்றிலிருந்து பாதுகாப்பு பெறுவதற்கும் உரிய நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டியதும் நம் அனைவரது கடமையாகும்.

# மின்சார அனர்த்தங்களை தவிர்ப்போம்



நாடளாவிய சுவரொட்டி ஓவியம், கட்டுரை, குறுந்திரைப்படம் போன்ற

மின்சார அனர்த்தத்தை பிரதிபலிக்கச் செய்கின்ற அல்லது அதிலிருந்து பாதுகாப்பு பெறுவது தொடர்பான எந்தவொரு கருத்தையும் கொண்டதாக படைப்பு அமையலாம்.

பண்புரிசிக்களையும், பெறுமதியான சான்றிதழ்களையும் வெல்லுங்கள்.

**சுவரொட்டிப் போட்டி**  
நடம் - 6, 7, 8, 9, 10-11 மிடுவர்களின் கீழ் கடைவரும். முதலாவது இடத்திற்கு - ரூபா 25,000 இரண்டாவது இடத்திற்கு - ரூபா 15,000 மூன்றாவது இடத்திற்கு - ரூபா 10,000 ஒவ்வொரு போட்டிப் பிரிவிலிருந்தும் மாகாண அடிப்படையில் சிறந்த 3 படைப்புகள் தெரிவுசெய்யப்படுவதுடன், 135 படைப்புகளுக்கு பண்புரிசுகளும் வழங்கப்படும். ஒவ்வொரு பிரிவிலிருந்தும் மாகாண மட்டத்தில் தெரிவாகும் 450 படைப்புகளுக்கு பெறுமதிவாய்ந்த சான்றிதழ்கள் வழங்கப்படும்.

**குறுந்திரைப்பட போட்டி**  
பெரியக் குறுந்திரைப்படமாக கடைவருவதுடன், சிறந்த 10 படைப்புகள் தெரிவு செய்யப்படும்.  
முதலாவது பரிசு ரூபா 50,000 இரண்டாவது பரிசு ரூபா 30,000 மூன்றாவது பரிசு ரூபா 20,000 மிகுதி ஏற்படுகின்ற தரகு ரூ.10,000 வீதம் பண்புரிசு வழங்கப்படும்.

**கட்டுரைப் போட்டி**  
நடம் - 6, 7, 8, 9, 10-11 மிடுவர்களின் கீழ் கடைவரும். முதலாவது இடத்திற்கு - ரூபா 25,000 இரண்டாவது இடத்திற்கு - ரூபா 15,000 மூன்றாவது இடத்திற்கு - ரூபா 10,000 ஒவ்வொரு போட்டிப் பிரிவிலிருந்தும் மாகாண அடிப்படையில் சிறந்த 3 படைப்புகள் தெரிவுசெய்யப்படுவதுடன், 135 படைப்புகளுக்கு பண்புரிசுகளும் வழங்கப்படும். ஒவ்வொரு பிரிவிலிருந்தும் மாகாண மட்டத்தில் தெரிவாகும் 450 படைப்புகளுக்கு பெறுமதிவாய்ந்த சான்றிதழ்கள் வழங்கப்படும்.

**அனுப்ப வேண்டிய முகவரி**  
மின் விபத்துக்கள், 'விஜய்' ந.வ. இல 2037, கொழும்பு.  
மேலதிக விபரங்களுக்கு எஸ்.கிருஷ்ணன் 0779900344



- போட்டி விதிமுறைகள்**
- அவ்வளவு தலைப்பின்கீழ் ஒருவர் 3 படைப்புகளை மாத்திரமே அனுப்ப முடியும்.
  - சகல போட்டிகளும் 18x14 அங்குலம் அளவுடையதாக இருத்தல் வேண்டும்.
  - 'பெஸ்டல்' அல்லது நிச்சயம் போன்ற கையில் ஓடவிடாத எந்தவொரு வர்ணயூச்சையும் பயன்படுத்த முடியும்.
  - போட்டிக்கு அனுப்பப்படும் கட்டுரை 250 சொற்களுக்கு அதிகமாக இருத்தல் கூடாது.
  - குறுந்திரைப்பட விடியோ படைப்புகள் 5-10 நிமிடங்களுக்குள் அடங்குதல் வேண்டும். விடியோவானது 500MB க்கு அதிகமாக இருத்தல் கூடாது. CD அல்லது DVD யில் அனுப்பலாம்.
  - சித்திரம் மற்றும் கட்டுரைகளின் பின்புறம் போட்டியாளரின் பெயர், பாடசாலையின் பெயர், பாடசாலை முகவரி, பாடசாலைக்குரிய மாகாணம், மாவட்டம், வகுப்பு (குரம்), பிறந்த திகதி, வீட்டு முகவரி, தொலைபேசி இலக்கம், கைவாய்ப்பம் ஆகிய விபரங்களைக் குறிப்பிட்டு, பாடசாலை அதிபரின் அல்லது பிரிவுத் தலைவர் அல்லது வகுப்பு பெறுமதிவாய்ந்த உறுதிப்படுத்தல் அடங்கலாக இங்கு வழங்கப்பட்டுள்ள முகவரிக்கு தயாரித்தல் வேண்டும். அல்லது நேரிலும் கையளிக்கலாம்.
  - போட்டி நடுவர் குழுவின் முடிவே இறுதி முடிவாகும்.
  - சகல படைப்புகளும் போட்டியாளர்களின் பெயரின் கீழ் இணங்கை பொதுப் பயன்பாடுகள் ஆணைக்குழுவின் விழிப்புணர்வு செயற்றிட்டங்களுக்கு உரித்துடையதாகப்படும்.

போட்டி முடிவுத் திகதி 30.09.2018



போட்டி ஏற்பாடு: இலங்கை பொதுப் பயன்பாடுகள் ஆணைக்குழு மற்றும் மின்சார தொழிற்சாலை தொழிற்சாலை பாதுகாப்பு ஒழுங்குறுத்துனர்

## அதிமேதாவி - 19 கதை, ஓவியம் எச்சிடி

அவருக்கு நான் எழுதிக்கொடுத்தது மந்திரம் அல்ல. நமது மருத்துவர் மந்திரிக்கும்போது அடிக்கடி எனது காதில் வீழும் ஒருசில வார்த்தைகளே அவை...



அந்த வார்த்தைகளை கூறிக்கொண்டு வெள்ளையானையை உதைக்கப்போய் அவருக்கு என்ன நடந்ததோ தெரியவில்லை... ஆபத்து ஏதும் நடந்தால் என் கதை அவ்வளவுதான். எதற்கும் பேசாமல் வழமைபோல் காட்டிலேயே இருப்பது நல்லது.



ஆபத்து ஏதும் நடந்திருந்தால் இப்போதே என்னைத் தேடி ஆள் அனுப்பியிருப்பார்கள்.



அதிமேதாவியைப் போல் ஒருவர் இந்த கற்பாறையின் மீது இருந்தாரே.. ஆனால் இப்போது காணவில்லையே...? எனது கண்ணில்தான் கோளாறோ...?



உன்னுடைய கண்ணில் எந்தக் கோளாறும் இல்லை. இதோ நான் இருக்கிறேன்.



உண்மையைச் சொல்... ஏன் என்னை இப்படி வலைவீசித் தேடுகின்றாய்...?





## விடுமுறைக் காலத்தை சுறுசுறுப்பாக கழித்திட.....

நட்சத்திர  
நீறங்கள்  
சூறும்  
துகவல்

விடுமுறைக் காலத்தில் பெரும்பாலான சிறுவர்கள் சோம்பல்தனம் மிக்கவர்களாக மாறிவிடுகின்றனர். இக்காலத்தில் ஓய்வாக இருக்கவே பெரிதும் விரும்புகின்றனர். தொலைக்காட்சி பார்த்தல், வீடியோ கேம் விளையாடல் போன்றவற்றில்தான் பெரும்பாலும் தமது காலத்தைக் கழிக்கின்றனர். இதனால், சில பிள்ளைகளின் உடல் பருமனடைந்துவிடுகின்றது. எனவே, விடுமுறைக் காலத்தை சுறுசுறுப்பாக கழிப்பதற்கான சில ஆலோசனைகள் இதோ...

★ வீட்டிலுள்ளவர்களுடன் இணைந்து வீட்டுத் தோட்டத்தில் அல்லது மொட்டைமாடியில் அல்லது பூங்காக்களில் நடைப்பயிற்சி (family walks) மேற்கொள்ளுங்கள்.

★ அருகிலுள்ள இடங்களுக்கு செல்வதாயின் நடந்தே செல்லுங்கள்.

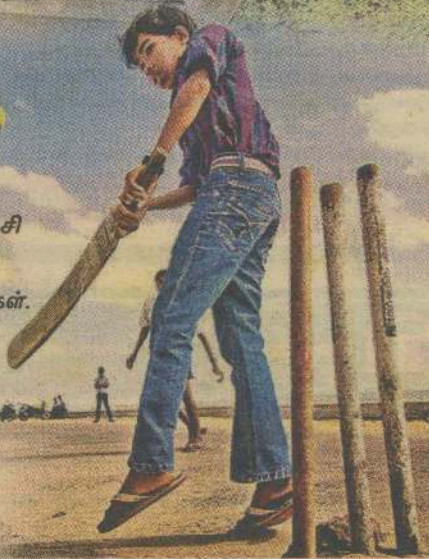
★ நண்பர்களுடன் இணைந்து உடல் களைப்புறும் வகையிலான விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுங்கள்.

[உதாரணம்: கிரிக்கெட், ஓட்டப்போட்டி, கால்பந்து, ஊஞ்சல் கட்டி விளையாடல்]

★ நீச்சல் பயிற்சிகளில் ஈடுபடுங்கள்.

★ வீட்டு வேலைகள், தோட்ட வேலைகளில் ஈடுபடுங்கள்.

★ படிகளில் ஏறி - இறங்குங்கள்.



விண்வெளித் துறையைப் பொறுத்தவரையில், நிறங்கள் முக்கிய இடத்தை வகிக்கின்றன. காரணம், விண்வெளி வல்லுனர்கள் நிறங்களைக்கொண்டே விண்வெளியிலுள்ள நட்சத்திரங்களின் தன்மை மற்றும் அளவினை அடையாளம் கண்டுகொள்கின்றனர். உதாரணமாக: நட்சத்திரமொன்று நீல நிறத்தில் காட்சியளிக்குமாயின், அது பெரிய அளவிலான நட்சத்திரம் என்றும் மஞ்சள் நிறத்தில் காட்சியளிக்குமாயின், அது சிறிய நட்சத்திரமென்றும் வகைப்படுத்தப்படுகின்றன.

## பழங்களே சிறந்தவை!

சாப்பிடுவதுதான் மிகவும் ஆரோக்கியமானது. ஏனெனில், பழங்களிலிருந்து பழச்சாறு தயாரிக்கும்போது அதிலுள்ள நார்ச்சத்துக் குறைகின்றது. அத்துடன், பழச்சாற்றில் நாம் நீர், சீனி போன்றவற்றையும் சேர்ப்பதுண்டு. இதனால், பழங்கள் அவற்றின் இயற்கை சுவையை இழக்கின்றன. எனினும், நாம் நோய் வாய்ப்படும் போது

இயற்கை பழச்சாறு வழங்குவதே சிறந்தது என மருத்துவர்கள் தெரிவிக்கின்றனர். எமக்கு துரிதமாக சக்தியை வழங்கக்கூடிய ஆற்றல் இயற்கை பழச்சாறுகளில் காணப்படுகின்றமையே இதற்குக் காரணமாகும். அத்துடன், எந்தவொரு பழத்திலிருந்து பழச்சாறு தயாரித்தாலும் அதனை உடனே அருந்துவதே மிகவும் சிறந்ததாகும்.



## பாலைவனத்தில் தாவரங்கள் வாழலாமா?

பாலைவனங்கள் என்றதும் அங்கு நிலவும் வெப்பம் மற்றும் நீர் பற்றாக்குறை காரணமாக தாவரங்கள் வாழ முடியாது என்றுதான் நாம் கருதுவோம். ஆனால், பாலைவனங்களுக்கு சென்று தகவமைக்கப்பட்ட தாவரங்களும் இருக்கத்தான் செய்கின்றன. அவை பாலைவன தன்மைக்கு ஏற்ப குறைந்த நீர் தேவைப்பாட்டுடன் வாழக்கூடியவையாகும்.

அந்தவகையில், பாலைவனத் தாவரங்களில் பெரும்பாலானவை அடுத்த மழைக்காலம் வரும்வரை தமது தண்டுகளில் நீரை சேமித்து வைக்கக்கூடியவையாக உள்ளன. சில

தாவரங்கள் மிகச் சிறிய இலைகளைக் கொண்டவை யாகவும் பசுல் வேளைகளில் நீர் இழப்பைத் தடுப்பதற்காக அந்த இலைகளை சுருட்டிக் கொள்ளக்கூடியவையாகவும் உள்ளன. இன்னும் சில தாவரங்கள் மழைக்காலத்தில் மட்டும் முளைத்து பூக்கக்கூடியவையாக உள்ளன.

பழங்கள் மற்றும் இயற்கைப் பழச்சாறு இவற்றில் எது சிறந்தது என்று கேட்டால், இரண்டும் சிறந்தவை என்றுதான் குறிப்பிடப்படுகின்றது. ஆனால், இயற்கைப் பழச்சாறு அருந்துவதைவிட, பழங்களை அப்படியே