





# தூரம் - 5 புலையைப்பாசில்

## பயிற்சி விளாத்தாள் ④

பகுதி -II

நேரம் - 1 மணி 15 நிமிடம்

ஆக்கம்: வே. அன்பழகன்

யாழ். இந்து ஆரம்பிய பாடசாலை

01) இப் பந்தியை வாசித்து அதனைப் பயன்படுத்தி இலக்கம் 1 முதல் 10 வரையுள்ள வினாக்களுக்குரிய விடையை எழுதுக.  
துள்ளித் துள்ளி வெள்ளை முயல் ஒன்று காட்டல் இருந்து வந்தது. அதன் சீனனஞ் சிறிய கண்கள் பார்ப்பதற்கு அழகானவை; காதுகள் நீண்டவை; மேனி மென்மையானது. அதற்குப் பசி மிக அதிகமாக இருந்தது. அங்குமிங்கும் உணவு தேழிப் பார்த்தது. பக்கத்திலுள்ள கொய்யா மரத்தில் பழுத் பழுமான்று இருப்பதைக் கண்டது. முயலால் மரத்தில் ஏறவுப்பழுப்பாயுத பழுத்தைப் பறிக்கவும் இயலாது. அதனால் மரத்தின் கிளையில் இருந்த கிளியின் உதவியினால் மூத்தைப் பயற்றது. மூத்தை மளமானவன்று உண்டது. கிளியும் முயலும் நகரும் சுதையும் போல இணை பிரியாத நன்பர்கள் ஆசினர். முயல் மனம் மசிழ்ந்து நன்றி கவுசிக் கென்றது.

- 1) முயல் எதைத் தேழிப் பார்த்தது?.....  
 2) காதுகள் என்பதன் ஒத்தகருத்தை எழுதுக?.....  
 3) சீனனஞ் சிறிய என்பதன் எதிர்க்கருத்துச் சொல்லை எழுதுக?.....  
 4) 'பழுத்தை' என்பதன் பன்மைச் சொல் எழுதுக?.....  
 5) 'பந்தியில் உள்ள இரட்டைக் கிளை' எது?.....  
 6) 'பந்தியில் உள்ள அடுக்கு மொழி' எது?.....  
 7) 'பந்தியில் உள்ள உவமைத் தொடர்' எது?.....  
 8) 'வெள்ளை முயல் ஒன்று காட்டல் இருந்து வந்தது' கிடை உள்ள அடைமொழிச் சொல் யாது?.....  
 9) 'பந்தியிலுள்ள இணைமொழியை எழுதுக?.....  
 10) 'சென்றது' என்பதனை நிகழ்காலத்தில் எழுதுக?.....

02) சொற்களை ஒழுங்காக்கி கருத்துள்ள வசனம் ஒன்றை அமைக்க  
 1.பறந்தன / பசிக்கு / தேழிப் / பறவைகள் / இரை

2.அசைந்து / காற்றின் / நாணாற்புல் / வேகத்திற்கு / கொடுத்து / ஈடு

03) பின்வரும் மரபுத் தொடர்களின் கருத்தை எழுதுக.  
 1.கண் வளர்தல் ..... 2. நாக்குப் புராநதல் .....

04) பின்வருவனவற்றில் சரியாக எழுதப்பட சொல்லினைத் தெரிந்து புள்ளிக்கோட்டில் எழுதுக.  
 1.விளையாட்டு நிகள்ச்சி, விளையாட்டு நிகழ்ச்சி, விளையாட்டு நிகழ்ச்சி

2.பளமாலிகள், பழமாலிகள், பலமாலிகள்

05) ஒவ்வொரு தமிழ்ச் சொற்களுக்குமான பொருத்தமான ஆங்கிலச் சொல்லை (ஆங்கில எழுத்துக்களில்) எழுதுக  
 1.வீடு..... 2. சுகோதரன்..... 3.புதன்கிழமை.....

06) பின்வரும் வசனங்களுக்குரிய கருத்தை தமிழில் எழுதுக  
 1.From where are you?  
 2.Please give me a pencil ?  
 3.May I read this book?

07) பின்வரும் ஒவ்வொரு சிங்களச் சொல்லினைதும் தமிழ்க் கருத்தைப் புள்ளிக்கோட்டில் எழுதுக.



08) பின்வரும்  
 1.பின்வரும் தாவரப் பூக்களில் எத் தாவரத்தின் பூ மிகப் பெரியது  
 1.தோட்டாச்சின்றுங்கி 2.அகத்தி 3.மல்லிகை 4.வெண்டி

2.  
 

குரிய ஒளிகை முகம் பார்க்கும் கண்ணாடு நீர்



தரப்பட்ட பரிசோதனை அமைப்பிலே இந் நீர்நூடா வரும் குரிய ஒளிக்கற்றையை கவரில் பட வைக்கும்போது எதனை அவதானிக்கலாம்?

1.மிகப் பெரிய குரியனின் உருவம்  
 2.வெள்ளைளி நிறத்தினை  
 3.குரிய ஒளியிலுள்ள பலவர்னை ஒளிக்கத்திர்கள்  
 4.நீரிலுள்ள பலவர்னை ஒளிக்கத்திர்கள்

3.  
 கடேப்பத் தேவைக்காக சுந்தைக்குக் கொண்டு செல்லப் பயன்படுத்தப்படும் வை ஒன்றை தயாரிக்கும் செய்ப்பாட்டில் தரம் 4 மாணவர்கள் ஈடுபட்டன்.

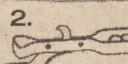
இதீல் பூவைத் தைப்புதற்கு சங்கிலித் தையலைப் பயன்படுத்தினர். பையினைத் தைக்கப் பயன்படும் தையல் வகை.

1.சங்கிலித்தையையல் 2.விளைப் பையல்  
 3.மீன் மூளைத் தையல் 4.நூர்ப்புத் தையல்

4.பயிரிடும் சாடியின் உள்ளோ கீழ் உள்ள துவாரத்தின் மேல் முதலில் ஒரு படையை நிரப்புத் தவற்று பொருத்தமான ஊடகம்

1.மண்கலைவு 2.உக்கிய இலைகள் 3.செங்கல் துண்டுகள் 4. உக்கிய சாணம்

5.கம்பியான்றை இரு துண்டு ஆக்குவதற்கு பொருத்தமான உபகரணம் எது?

1.  
 2.  
 3.  
 4.  


6.பாடசாலை மாணவர்கள் இரு குழுக்களாக விளையாட ஆயத்தமாக இருக்கும் காட்சி கீழே காப்படகேண்டது. இவர்கள் எந்த விளையாட்டை விளையாட ஆயத்தமாக இருக்கின்றார்கள்?

குழு I  தலைவன்  தலைவன்  தலைவன்  தலைவன்  தலைவன்

குழு II  தலைவன்  தலைவன்  தலைவன்  தலைவன்  தலைவன்

7.  
 அருகே தரப்பட்ட உடுக்கோலத்தை வானத்தில் எத்திசையில் அவதானிக்கலாம்?  
 1.கீழ்க்கு 2.மேற்கு 3.வடக்கு 4.தெற்கு

## வலம்புரி

8. சீவப்பு வர்ணத்தையும் நீல வர்ணத்தையும் கலக்கும் போது தோன்றும் வர்ணம்.

1. பச்சை 2. மஞ்சள் 3. செம்மஞ்சள் 4. ஊதா

9. தேசப் படங்களில் நதியைக் காட்டப் பயன்படும் நியம நிறம்

1.கறுப்பு 2.சிவப்பு 3.பச்சை 4.நீலம்

10. நீருடன் நன்கு கலக்கக் கூடிய தீரவும்

1.மண்ணெண்ணெண்ணும் 2.பெற்றோல் 3.வினாகிரி 4.தோங்காய் எண்ணெண்ணும்

11. தரப்பட்ட மின்குழிகளுள் ஒளிராத மின்குழிம்

1.தோங்காய் எண்ணெண்ணும்



12. ஒத்த நிபந்தனைகளில் விரைவில் முளைக்கக் கூடிய வித்து

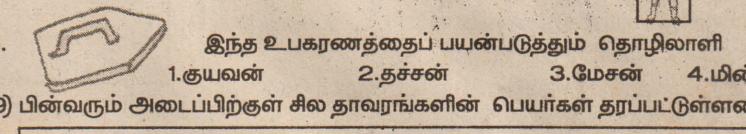
1. வெண்டி 2. கடுகு 3. புச்சனி 4. தேங்காய்

13. தரப்பட்ட தாவரங்களுள் கவலாத்து செய்யப்படும் தாவரம்

1. பனை 2. தென்னை 3. தேயிலை 4. கழுகு

14. அருகே காணப்படும் கொண்ணிலைக்குரிய கட்டளை எது?

1. நிபிர்ந்து நில் 2. ஆயுதம் செய் 3. குறிப்பிற்குச் செல் 4. இலகுவாய் நில்



15. தோட்டு இந்த உபகரணத்தைப் பயன்படுத்தும் தொழிலாளி

1.குயவன் 2.தச்சன் 3.மேசன் 4.மின்தொழிலாளி

09) பின்வரும் அடைப்பிற்குள் சில தாவரங்களின் பெயர்கள் தரப்பட்டுள்ளன.

ஏகாவேரி, பிரண்டை, பசளி, சிற்றரத்த, முடக்கத்தான்

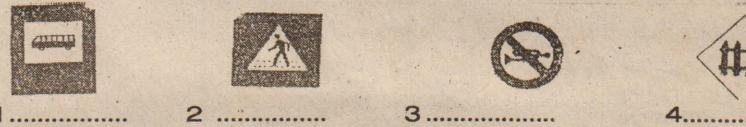
அவற்றின் ஒவ்வொரு உருவிற்கும் பொருத்தமான பெயரைத் தெரிவு செய்து புள்ளிக்கோட்டின் மீது எழுதுக.



1. (.....) 2. (.....) 3. (.....) 4. (.....)

10) கீழே உள்ள அடைப்பிற்குள் அறிவுறுத்தல்கள் தரப்பட்டுள்ளன.

சிறுவர்கடவை, முன்னால் பாதசாரி கடவை, ஒலியெழுப்புத் தடை, பாதுகாப்பற்ற புகையிரதக் கடவை, வச வண்டித் தரிப்பிடம், பாதசாரிகள் கடவை



11) நான்கு ஆரம்பப் பாடசாலைகளின் மாணவர் எண்ணிக்கை

# இன்று ஒரு தினால்

அளவற்று உண்ணுங்கள்!

இந்த உலகத்திலே சாம்பிடாமல் கஷ்டப்படுகிறவர்களை விட, சாம்பிடு விட்டுக் கஷ்டப்படுகிறவர்கள் தான் அதிகம். அதாவது அதிகமாகச் சாம்பிடுவிட்டு அவஸ்தைப்படுகிற வர்கள்.

ஆய்வுவேதம் என்ன சொல்கிறது தெரியுமா? அளவு நிற்கு சாம்பிடுகள் என்று சொல்கிறது!

அப்படியானால், என்ன அப்ததம்?

அந்த அளவு என்பது இரண்டு விஷயங்களைப் பொறுத்தது. ஒரு ஆகாரம் உங்கள் கண்முன்னாலே இருக்கிறது... உங்கள் கை அதை எடுப்பதற்காகப் போகிறது...

அதற்குமுன் அதாவது ஆகாரத்தை எடுப்பதற்கு முன்... இரண்டு விஷயங்களை நிற்கள் யோசிக்க வேண்டும். முதலிலே நமது ஜீரனாசக்தி எவ்வளவு?... உண்ணும் ஆகாரத்தின் செரிக்கின்ற சக்தி எவ்வளவு?

நமது உடம்பின் ஜீரனாசக்தி எப்படி என்பது நமக்குத் தான் நன்றாகத் தெரியும். அது இப்பொழுது சரியாக இருக்கிறது என்ற முடிவுக்கு வந்துவிட்டுகளா?

சரி... அடுத்தது... இதோ எதிரிலே இருக்கிற ஆகாரம் எரிதானதா, கடினமானதா என்று முடிவு செய்ய வேண்டும். அதாவது, இதைச் சாம்பிடால் இலைசில் ஜீரனாமாகி விடுமா இல்லை சிரமப்படுத்தான் ஜீரனாமாகுமா என்பதை யோசிக்க வேண்டும்.

இலோசாகச் செரிக்கக் கூடிய ஆகாரம் எது, செரிப்பதற்குச் சிரமப்படுகிற ஆகாரம் எது என்பது நமக்குத் தெரியும்...

உதாரணத்துக்கு இனிப்புச் சுவையுள்ள உணவுப் பண்பங்கள், நூப்பிலே சமைத்த உணவு வகைகள் முதலியவற்றை அறையாறியுக்கு மேல் சாம்பிடக்கவோது.

இலோசாகச் செரிக்கிற ஆகாரங்களை மனதுக்கு திருப்பிடிறப்பு அளவுக்குச் சாம்பிடலாம். இதுதான் அதற்கு அளவு. ஜீரனாசக்து இலோசாக உள்ள பொருட்களை முறை தவறிச் சாம்பிடால் கூட அதிகமாக கெடுதல் எது வரும் ஏற்பாடு.

ஆனால் கடினமான உணவு வகைகளை கண்டபடி சாம்பிடால் கஷ்டத்திலே கொண்டுவந்து விட்டுவிடும்! ஆனால் தினமும் உற்பயிற்சி செய்கிறவர்கள்... இயல்யாகவே அதிக ஜீரனாசக்தி உள்ளவர்கள் ஆகியோருக்கு இது கெடுதல் எதுவும் செய்யாது.

ஆகாரத்தை அதிகமாகச் சாம்பிடாலும் தப்பி... குறை வாகச் சாம்பிடாலும் தப்பி என்கிறது ஆய்வுவேதம்! அளவுக்கு அதிகமாகச் சாம்பிடால்... உடம்பிலே வாடு, நித்தம், கயம் ஆகிய மூன்றையும் அது அதிகமாக்கி விடுமா! அதனாலே செரிமான சக்தி குறையும். பல நோய்கள் உண்டாகும்.

குறைவாகச் சாம்பிடால்... பலம், நிறம், வளர்ச்சி, மனம், அறிவு, புனர்கள் எல்லாம் பாதிக்கப்படுமாம். முக்கீடுமாக ஆகாரத்தை போதிய அளவுக்கும் குறைத்துச் சாம்பிடால் அது என்பது வகையான வாத நோய்களுக்குக் காரணமாகவென்று சொல்கிறது ஆய்வுவேதம்...

அதனால் நாம் சாம்பிடுகிற ஆகாரம் அதிகமாகவும் கவனாது; குறையவும் கவனாது. அதை எப்படி நாம் கண்டு விடும்படி?

அனவோடு சாம்பிடும் போது உடலின் செயற்பாடுகள் ஒழுங்காக இருக்கும். அதாவது நடப்பது, நிற்பது, உட்காருவது, தூங்குவது, மூச்சை உள்ளே இழுப்பது, வெளியே விடுவது, சிரிப்பு, பேசுவது எல்லாம் கவையாக இருக்கும்.

இதையெல்லாம் நாம் சுகமாக உணர்ந்தால் நாம் சாம்பிடும் உணவின் அளவு கூடவோ, குறையவோ இல்லை என்பதைப் புரிந்துவொள்ளலாம்.

சாதாரணமாக சில வகையான ஆசாமிகளை நாம் தினமும் பார்க்கலாம். அவர்களுக்கு உட்காருவது ஒரு சாதனை... ஏழுந்திருப்பது அதைவிட யீரிய சாதனை... நடப்பது இன்னொரு சாதனை... சிரிப்பதற்குக் கூட உடம்பு சிரமப்படும்...

இவர்களைல்லாம் ஆகார விஷயத்திலே கவனமாக இருக்கவேண்டியது அவசியம்! ஒரு கல்யாணத்துக்குப் போயிருந்தேன். சார்... அஞ்சமையான சாம்பாடு... விலைப் புடைக்கச் சாம்பிடுவிட்டு வந்தேன் என்று வெருமையாகச் சிலேர் சொல்வதுண்டு... அதெல்லாம் யீரிய தப்பி.

அப்படியல்லாம் செய்யப்க்கவடாது. மூச்சு முட்ட சாம்பிட்டேன் என்று சிலர் சொல்வார்கள் அதுவும் தப்பி. சாம்பிடுவதனாலே நமது யீரியிலேயுள்ள செரிமான உறுப்புகள் கொட்டுவிடக்கவடாது.

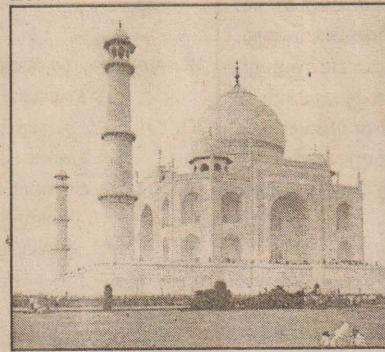
அதனாலே கை சாம்பாட்டுக்குக் கிட்டப் போகும் போதெல்லாம் கவனமாக இருக்கவேண்டும். இவ்வளவும் ஆய்வு வேதமருத்துவம் சொல்கிற ஆலோசனைகள். நமது யீரியிலே ஒரு கல்யாணவிருந்து நடந்து கொண்டிருக்கிறது. யந்த யிலே உட்கார்ந்து முழுரமாகச் சாம்பிடுக் கொண்டிருந்தார் இருவர்!

உணவுபியாறிக் கொஞ்சு வெந்தவர் “சார்... இதற்கு முந்தீய புதியிலிரும் நிங்கள் சாம்பி கை நான் பார்த்தேனே!” என்றார். அதற்கு இவர் “உங்களுக்கு ஒருபகுக்கூடி அதிகம்...” என்றார்.

தென்கூச்சு கோ. குவார்ந்தாது

# ஒரு அதிசயங்கள் ஏழ மாதாமிடத்தில் தாஜ்மகால்

7 புதிய உலக அதிசயங்களை தேர்வு செய்வதற்காக போர்த்துக்கல் நாட்டில் உள்ள அறக்கட்டளை ஒன்று உலகம் முழுவதும் ஓட்டெடுப்பு நடத்தியது. 2000ஆம் ஆண்டு தொடர்ச்சி தொடர்ந்து டெவோன், இன்பர்நட், எஸ்.எஸ். மூலம் ஓட்டுப்போடனர்.



இதன் மூலம் 21 இடங்கள் முதலில் தேர்வு செய்யப்பட்டன. அதில் இருந்து முதல் 10 இடங்களை தேர்வு செய்தனர். தாஜ்மகாலும் இதில் இடம்பெற்றிருந்தது.

விஸ்பன் நகரில் கோலாகலமாக நடந்த விழாவில் இந்த அறிவிப்புகளை வெளியிட்டனர். இதில் இந்தீயா சாரிபில் நடிகை பிபாசாபாக, காந்தி படந்திரர்பென் கீங்ஸி, நில வில் முதலில் இறங்கிய ஆர்ம்ஸ்டிராங், பாப் பாடகி ஜென்பர் வோஸ், போர்த்துக்கல் கால்பந்து வீரர் கிரிஸ்டினா ரொனால்லோ உடோட்டப்பட 12 பிரமுகர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

உலக அதிசயம் தேர்வு செய்யப்பட்டதற்கான சன்றிதழ் களை அந்த நாட்டு தலைவர்களிடம் வழங்கினார்கள். தாஜ்மகால் தேர்வு செய்யப்பட்டதற்கான சான்றிதழ்களை ஆக்ரா நகர மேயர் அன்ஜலாஸிக் பெற்றுக்கொண்டார்.

முதல் 10 இடங்களை தேர்வு செய்யப்பட்டதற்கான சன்றிதழ் களை அந்த நாட்டு தலைவர்களிடம் வழங்கினார்கள். தாஜ்மகால் 4-வது இடத்தில் இருந்தது. அப்போது மெக்ஸிகோ பிரிமிடு முதலிடத்தில் இருந்தது. ஆனால் அதன்பிறகு இந்தீயர்கள் ஆர்வத்தோடு ஓட்டுப்போட்டதால் அதிக ஓட்டுக்களை பெற்று தாஜ்மகால் முதலிடத்தைப் பிடித்தது.

கடைசி நேரத்தில் உலக அதிசயப் படியலில் தாஜ்மகால் இடம்பெறாமல் போய்விடுமோ என்ற அச்சம் இந்தீயர்களிடம் ஏற்பட்டது. ஆனால் அதீக ஓட்டுபெற்று முதலிடத்தை பிடித்த தால் நாடு முழுவதும் மக்களை மகிழ்ச்சிக் கடலில் ஆழ்த்தி யுள்ளது.

ஆக்ரா, டெல்லி மற்றும் வட மாநிலங்களில் மக்கள் பட்டா சுக்களை வெடித்து தங்கள் மகிழ்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தீரார்கள். இதில் எகிப்து பிரயிடீராந்தர் அதிசயமாக தேர்வு செய்யப் பட்டுள்ளது. ஏற்கனவே உலக அதிசயங்களில் இடம்பெற்றிருந்த சபிள்டவர், பைசாநகர சாயு கோபுரம் போன்றவை புதிய படியலில் இடம்பெறவில்லை. (அ-5)



வாட்கோட்டை தெக்கணம்பாய் அருள்மிகு கண்ணகாம்பிகா சமேத கண்ணலிம்கேள்வர் (கண்ணகை அம்மன் ஆஸய) ஆவை தேர்த் திருவிழாக் காசியையும், ஆவையித்துர் கேள்வியில் தீர்த்தத் திருவிழாக் காசியையும் மாங்களில் காணலாம்.

(படம்: ஸ்ரீ. சுஞ்ஜீவன்)

குற்றவியல் ஈவதூறுச் சட்ட யீள் நடைமுறை ஹடகவியலாளர்களுக்கு பாரிய அச்சுறுத்துவு	
குற்றவியல் ஈவதூறுச் சட்டத்தை மீள் நடைமுறையைப் படுத்த மஹிந்த ராஜ	



