

விஜய்

Vijey வீதக்

18.02.2015 - மலர் 11, கிதம் 51

உலகக்
கிள்ளை
யாருக்கு...?

பரிசில்களை
வெல்லுங்கள்!



கிரி
கிருட்டன்
கிலை

கிளைப்பு



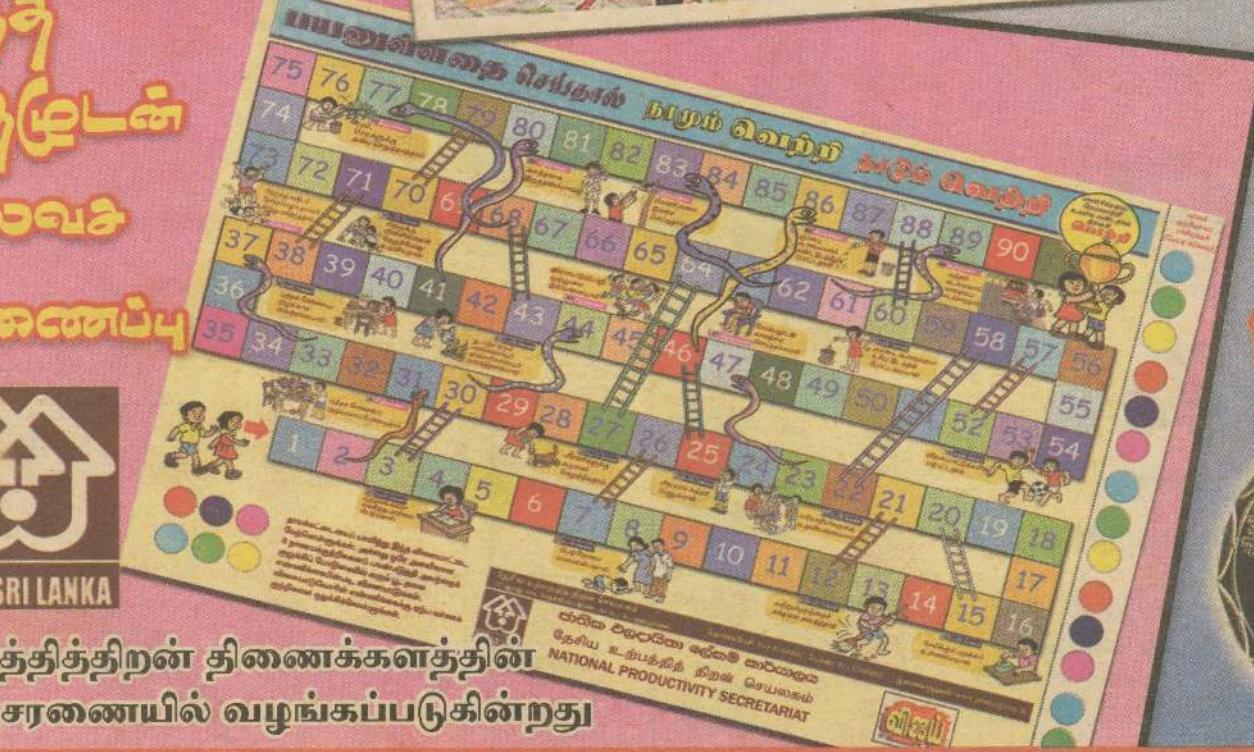
NPS SRI LANKA

உற்பத்தித்திறன் தினைக்களத்தின்
அனுசரணையில் வழங்கப்படுகின்றது

மாணவர்களுக்கான அறிவுசார் வாரப்பத்திரிகை

வாழ்வில் முன்னேற கோட்பாடுகள்

5

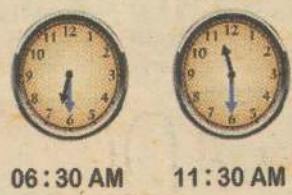


10 ரூபா நாணயங்களா
சேகரிப்பறா நீங்கள்...?

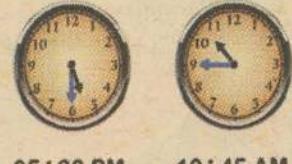


விலை
ரூபா 15/-

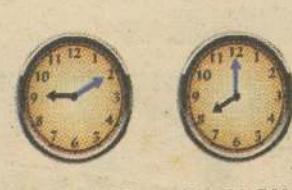
1. ரவியின் அன்றாட
நடவடிக்கைகள் சில
படங்களில்
காட்டப்பட்டுள்ளன.
ஓவ்வொரு
நடவடிக்கையும்
இடம்பெறக்கூடிய
நேரத்தின்கீழ் கோட்டுக்
காட்டுக.



2. ரவி, தினமும் காலை
07:00 மணிக்கு
காலையுணவை
உட்கொள்வான். காலை
07:15 இற்கு
வீட்டிலிருந்து புறப்பட்டு,
07:23 இற்கு
பாடசாலையை
சென்றடைவான்.
அவன் வீட்டிலிருந்து
பாடசாலை செல்ல
எடுக்கும் நேரம் யாது?



3. ஓவ்வொரு வாரமும் பாடசாலை நாட்கள் தவிர, ஏனைய நாட்களில் அவன்
தனது பாட்டி வீட்டிலேயே தங்கியிருப்பான். ஆக, ரவி எந்த நாட்களில் பாட்டி
வீட்டில் தங்கியிருப்பான்?



1. இங்கிருப்பவை:

- நீர்வழிப் போக்குவரத்து சாதனங்கள்
- பாடசாலைப் போக்குவரத்து சாதனங்கள்
- போக்குவரத்து சாதனங்கள்

Motorbike	Submarine	Car
Train	Sailboat	Truck
Police car	Yacht	Bicycle

2. தண்டவாளத்தில் பயணிக்கக்கூடியது எது?

3. நீர்வழிப் போக்குவரத்து சாதனங்கள் எவை?

4. கால்களால் மிதித்து ஒட்டிச் செல்லக்கூடியது எது?

சிய திலரு

1. உங்கள் பெயர் என்ன?

எனது பெயர்



2. உங்கள் வயது எத்தனை?

எனது வயது



3. நீங்கள் எப்படி இருக்கிறீர்கள்?

நான்

இருக்கிறேன்.



4. உங்கள் நாடு எது?

எனது நாடு



5. உங்கள் ஊர் எது?

எனது ஊர்



6. நீங்கள் எந்த பாடசாலையில் கல்வி
கற்கிறீர்கள்?

நான்



7. உங்களுக்கு விருப்பமான பாடம் எது?

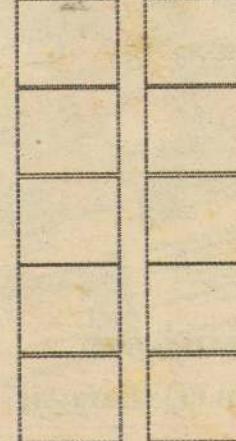
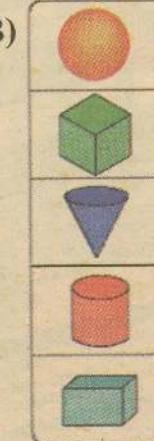
எனக்கு விருப்பமான
பாடம்



(A)

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

(B)



1. 'B' பகுதியிலுள்ள வடிவங்களை ஒத்த
படங்களை 'A' பகுதியிலிருந்து
தெரிவிசெய்து, உரிய இலக்கங்களை
கட்டங்களுக்குள் எழுதுக.

2. A பகுதியிலுள்ளவற்றில்
கால்களால் உதைத்தும்
விளையாட்கூடிய
விளையாட்டுப் பொருள்
யாது?

3. இங்குள்ளவற்றில்
உணவாகக்
கொள்ளக்கூடியவை
எவை?



மலேசியாவில் நடந்த

9ஆவது உலக்தமிழ் ஆராய்ச்சி மாநாடு

விஜய்
Vijey Side

விஜய் நியூஸ்பீபர்ஸ் லிமிடெட்
08, ஹாஜுப்பிட்டிய குறுக்கு வீதி,
கொழும்பு - 02
தொலைபேசி: 2479653,
மின்னஞ்சல்: vijey@vijeya.lk
பேபக்ஸ்: 011-2479652

9ஆவது உலகக் தமிழ் ஆராய்ச்சி மாநாடு, அன்மையில் மலாயா பல்கலைக்கழகத்தில் நடைபெற்றது.

விஜய் உலகக் தமிழ் ஆராய்ச்சி நிறுவனம் மற்றும் மலாயா பல்கலைக்கழகத்தின் இந்திய ஆய்வியல்துறை ஆசியன இணைந்து, இந்த மாநாட்டினை நடத்தியிருந்தன.

சிங்கப்பூர், இந்தியா, இலங்கை, அவுஸ்திரேலியா, சூவைட், மொர்சீயல் எனப் பல்வேறு நாடுகளில் இருந்து



2,500 இற்கும் மேற்பட்ட தமிழ்நாடுகளும் தமிழ் ஆர்வலர்களும் இந்த மாநாட்டில் கலந்துகொண்டனர். தமிழ்மொழி, இலக்கியம், பண்பாடு,

கலை-கலாசாரம், சமயம், மாணிடவியல், வரலாறு, உள்ளியல், சமூகவியல் எனப் பன்முகத் துறைகளில் ஈடுபட்டுள்ள தமிழ் ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

கல்விமான்கள், எழுத்தாளர்கள் என அனைவரும் இம்மாநாட்டில் ஆய்வுக்கூட்டுரை களைச் சமர்ப்பித்து உரையாற்றினர்.

1964 ஆம் ஆண்டு 26 ஆவது அனைத்துலக தென்

சிமக்காசியப் பிராந்திய அறிஞர்கள் புதுடில்லியில் சந்தித்தபோது, உலகக் தமிழ் ஆராய்ச்சி நிறுவனம் தோற்றுவிக்கப்பட்டது.

தமிழ் ஆராய்ச்சி மாநாட்டின் ஆரம்பம்

இலங்கையின் தமிழ் அறிஞர் தனிநாயகம் அடிகளாரின் பெரு முயற்சியாலேயே முதலாவது தமிழ் ஆராய்ச்சி மாநாடு நடந்தது. இவர், 1961



ஆம் ஆண்டு முதல் மலேசியப் பல்கலைக்கழகத்தின் இந்திய ஆய்வியல்துறைத் தலைவராகவும் பேராசிரியராகவும் பணியாற்றியவார். அன்னாமலைப் பல்கலைக்கழகத்தில் இவர் தமது கற்கையை மேற்கொண்டிருக்கும் போது, தமிழ்ச் சிறப்பை உலக அரங்கில் எடுத்தோதுவது தமது தலையாய் கடமை என்பதை

(5ஆம் பக்கம் பார்க்க)

உலகக் கிண்ணம் யாருக்கு...?

அவுஸ்திரேலியா-நியூஸ்லிங்காந்து நாடுகள் இணைந்து நடத்துகின்ற 11 ஆவது உலகக் கிண்ணம் கிரிக்கெட் போட்டியில் உலகக் கிண்ணத்தை வெற்றிக்கொள்ளும் அனி எது? என்பதை குறிப்பிட்டு பெறுமதி வாய்ந்த பரிசில்களை வெல்லுங்கள்.

வெற்றிபெறுவோருக்கு The Cricket Shop நிறுவனத்தின் பெறுமதிவாய்ந்த பரிசில்கள் வழங்கப்படவள்ளன.

முதலாம் பரிசு: Cricket Leather Bat (கிரிக்கெட் பெட்)

இரண்டாம் பரிசு: Cricket T-Shirts, Track bottom (டிரெக் பொட்டம்)

முன்றாம் பரிசு: Cricket Shoe (கிரிக்கெட் ஷை)

அடுதல் பரிசுகள்:

* 5 பேருக்கு Leather Cricket Balls (கிரிக்கெட் பந்துகள்)

* 5 பேருக்கு Cricket Caps (கிரிக்கெட் கெப்ஸ்)

நின்கள் செய்ய வேண்டியது...

கீழ்க்கண்ட கேள்விகளுக்கான கட்டங்களை நிரப்பி 'விஜய்' பத்திரிகைக்கு அனுப்பி வைக்கவும்.

கேள்விகள்

* 11 ஆவது உலகக் கிண்ணத்தை வெல்லும் அனி எது?

* இறுதிப் போட்டிக்கு தெரிவாகும் அனைகள்?

பெயர்:

வகுப்பு:

வீட்டு முகவரி:

தொ.பே.இலக்கம்:

கெய்யாப்பம்

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:

உலகக் கிண்ணம்,
'விஜய்'
த.பெ.எண் 2037,
கொழும்பு.

Gift Sponsored by: The Cricket Shop (Pvt) LTD

The Cricket Shop

No-05, St.Anthonys Mawatha,
Colombo-03.

Tel: 011-2573843

Email: Svaltd@hotmail.com

Web: www.thecricketshoplk.com

* Cricket enthusiasts & professionals of all ages.

* சுகல வயதினருக்குமான கிரிக்கெட் உபகரணங்களுக்கு நாடுங்கள்.

விஜய்
The Cricket Shop



மலேசீயாவில் நடந்த

9 ஆவது உலகத் தமிழ் ஆராய்ச்சி மாநாடு

(3ஆம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

உணர்ந்தார். அதற்கமைய, 1949-1951 ஆம் ஆண்டுகளில் உலகப் பயணத்தை மேற்கொண்டு தமிழின் பெருமையை உலகறியச் செய்தார்.

தமிழாய்வுக் கட்டுரைகளை ஆங்கி லத்திலும் எழுதினால்தான், உலக அரங்கினைச் சென்றடைய முடியும் என்பதை தமது உலகத் தமிழ் தூதுப் பயணத்தின்போது அடிகளார் உணர்ந்தார். 1952 ஆம் ஆண்டில் 'தமிழ் கல்ச்சர்' எனும் ஆங்கில முத்தின்கள் இதழை அடிகளார் வெளியிட்டார்.



இதுவரை நடைபெற்ற உலகத் தமிழ் ஆராய்ச்சி மாநாடுகள்

முதலாவது உலகத் தமிழ் ஆராய்ச்சி மாநாடு, 1966 ஆம் ஆண்டு கோலாலம்பூர் மாநகரில் நடந்தது. இரண்டாவது மாநாடு 1968 ஆம் ஆண்டு சென்னை மாநகரில் நடைபெற்றது. மூன்றாவது மாநாடு பிரான் லின் பெரிஸ் நகரில் 1970 ஆம் ஆண்டிலும், நான்காவது மாநாடு 1974 ஆம் ஆண்டு யாழ்ப்பாணத்திலும் நடைபெற்றன. ஐந்தாவது மாநாடு 1981 ஆம் ஆண்டு மதுரையிலும்,

ஆறாவது மாநாடு 1987 ஆம் ஆண்டு கோலாலம்பூரிலும், மூன்றாவது மாநாடு 1989 ஆம் ஆண்டு மொரீசியலிலும், எட்டாவது மாநாடு 1995 ஆம் ஆண்டு தஞ்சாவூரிலும் நடைபெற்றன.

ஒன்பதாவது உலகத் தமிழ் ஆராய்ச்சி மாநாடு இம்முறை 'உலகமய காலகட்டத்தில் தமிழுக்கு வளம் சேர்த்தல்' என்ற பொதுக் கருப்பொருளில் நடத்தப்பட்டது. இலங்கை யிலிருந்து சுமார் இருபது பேர் கட்டுரைகளை வழங்க வந்திருந்தனர். அவுஸ்திரே லியாவில் இருந்து, தமிழ் அவுஸ்திரே லியன் சார்பில் ஆசிரியர் கலாநிதி சந்திரிகா சுப்ரமண்யன்,

'புலம்பெயர்ந்த தமிழர்கள் மரபு காப்பதில் உள்ள நடைமுறைச் சிக்கல்கள்' என்ற தலைப்பில் கட்டுரையை வழங்கினார். இந்த மாநாட்டின்போது, தமிழ் மரபு சார்ந்த கண்காட்சி ஒன்றும், பல்வேறு கலை-கலாசார நிகழ்வுகளும் சிறப்பு சொற்பொழிவு களும் இடம்பெற்றன. நிறைவுநாளில் மலேசிய கல்வி அமைச்சர்-இரண்டாவது நிலை, சென்னைப் பல்கலைக்கழகம் மற்றும் பாரதிதாசன் பல்கலைக்கழக துணைவேந்தர் கள் கலந்துகொண்டு சிறப்பித்தனர். சிறப்பு பேச்சாளராக மொரீசியலின் முன்னாள் கல்வி அமைச்சர் ஆறுமுகம் பரசுராமன் சிறப்புரை ஆற்றினார்.

-நிவாசனி

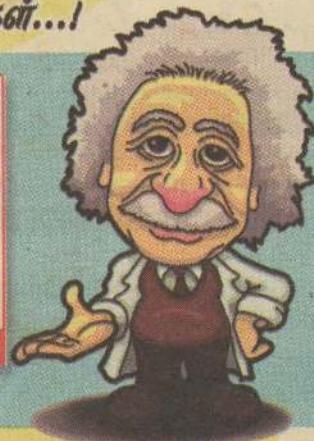
தமிழ் FM வானொலியில்

வார நாட்களில் மாலை 3 மணி முதல் 5 மணி வரை

'ஹாம் சிரிவ்' நிகழ்ச்சி கேளுங்கள்...

விஜய் சுந்தா பரிசைப் பெறுங்கள்...

விஜய்



தகவல்கள், விகுஞ்சன விளக்கங்கள், கேள்விகள், கணிதப் புதிர்கள் - கிள்ளும் பல சுவையான அம்சங்களோடு - ஆறாம் அறிவு!

தமிழ் FM ▶ வன்னி 99.5 FM, யாழ்ப்பாணம் 99.7 FM

நாடு முழுவதும் 107.8 FM

இணையத்தில்: www.tamilfm.lk



2014, தரம் 5 புலமைப்பரீசில் பரிசையில் சித்தியடைந்தோர்



பெயர்: எம்.ருஷாத்.

புள்ளிகள்: 154.

பாடசாலை: தி/கிண்ணனியா

மத்திய கல்லூரி.

பெற்றோர்: மெளஜூத்-ஆயிஷா.



பெயர்: கே.குல்சும்.

புள்ளிகள்: 144.

பாடசாலை: க/அல்-மினா

மூஸலிம் மகா வித்..

கம்பளை.



பெயர்: எஃப்.சுவைனா.

புள்ளிகள்: 169.

பாடசாலை: கே/மாவு/மதீனா

மகா வித்தியாலயம்.

பெற்றோர்: எம்.சமீக்-எஃப்.ரிஸானா.



பெயர்: எஃப்.நூரா.

புள்ளிகள்: 163.

பாடசாலை: கே/மாவு/மதீனா மகா வித்தியாலயம்.

பெற்றோர்: எம்.பலீஸ்-எஃப்.பல்ஸியா.



பெயர்: யூசுப் ஏ.மன்குர்.

புள்ளிகள்: 169.

பாடசாலை: மட்/மம்/ஹி/முருபியா

வித்தியாலயம்.



பெயர்: அ.தில்ருக்ஷனா.

புள்ளிகள்: 179.

பாடசாலை: புநித மரியான் கல்லூரி (தே.பாட...).

பெற்றோர்: அந்தனிதாஸ்-வண்ணா.



பெயர்: எஃப்.சல்னா.

புள்ளிகள்: 172.



பெயர்: ஆர்.ஆய்ஷா.

புள்ளிகள்: 170.



பெயர்: எஃப்.அஸ்ஹா.

புள்ளிகள்: 167.

கி.பி 1505 இல் போர்த்துக்கேயர் தீவங்களைக்கு வருகை தருவதற்கு முன்னாலேயே யாழ்ப்பாண இராச்சியம் எனும் சுதந்திர அரசு ஒன்று இருந்தது. மன்னார் துறைமுகத்திலிருந்து வடக்கில் வூள்ள யாழ்ப்பாண குடாநூடு, தீவுகள் உள்ளடங்கிய பெரும் நிலப்பாற்பில் தமிழ் மன்னர்களின் ஆட்சி நிலவியது. இங்கு பெரும்பாலும் துமிஹர்கள் வாழ்ந்த தோடு, அவர்கள் இந்து சமயத்தைச் சார்ந்தவர்களாகவும் இருந்தனர். ஒரு காலத்தில் கோட்டை மன்னர்களுக்கு அடங்கியிருந்த யாழ்ப்பாண மன்னர்கள் பின்னர் சுயாதீஸ்யாக சிசயற்பட ஆரம்பித்தனர். அவ்வாறு சுதந்திர அரசால் அதனை உருவாக்கிய பெருமை பராராஜகேரன் எனும் மன்னனையே சாரும். 1478 முதல் 1519 வரை ஆட்சி செய்த இம் மன்னன் நல்லூரா தலைநகரமாகவினான்.

தீவ்காலகட்டத்தில் தெற்கே கோட்டை இராச்சியம், கண்டி இராச்சியம் என இரு அரசுகள் இருந்தன. இவை தவிர, யாழ்ப்பாண இராச்சியத்திற்கும் கண்டி இராச்சியத்திற்கும் இடையில் சிறு நாடுகள் பதினெட்டாம் இணைந்து 'வன்னி நாடு' எனும் ஒரு சுதந்திர அரசு இருந்தது. அதனை வன்னியர்கள் எனும் அதிகாரிகள் ஆண்டனர். இவற்றை 1519 இல் போர்த்துக்கேயர் கைப்பற்றிக்கொண்டனர்.

யாழ்ப்பாண இரச்சியத்தின்மீது கவனம் செலுத்திய போர்த்துக்கேயர்

1. போர்த்துக்கேயருக்கு பொருளாதார நீதியில் இலாபம் ஈட்டித் தந்த வாசனைத் தீரவியங்கள் யாழ்ப்பாணத்தில் இல்லாததால் ஆரம்பத்தில் அதன் முக்கியத்துவத்தை அவர்கள் பெரிதாகக் கருதவில்லை.

2. பாக்கு நீரிணையைக் கடந்து செல்லும் போர்த்துக்கேய வர்த்தக கப்பல்களுக்கு யாழ்ப்பாண ஆட்சியாளர்களால் பாதிப்புகள் ஏற்பட்டன.

3. அடிக்கடி யாழ்ப்பாண அரசர் களுடன் யுத்த நிலை ஏற்பட்டதோடு, அது போர்த்துக்கேயருக்கு பெரும் தலையிட்டியையும் கொடுத்தது.

4. தமது வர்த்தக நடவடிக்கைகளுக்கு யாழ்ப்பாணத்தில் தடைகள் ஏற்படும் போதல்லாம் அதனை தவிர்ப்பதற்காக பெரும் செலவு ஏற்பட்டமையால், போர்த்துக்கேயர் யாழ்ப்பாணத்தை கைப்பற்றுவதில் கவனம் செலுத்தினர்.

யாழ்ப்பாணத்தை கைப்பற்ற ஏதுவாப் பிறுந்த காரணிகள்

1. யாழ்ப்பாண அரசு வம்சத்தினரிடையே நிலவிய பகைமையும் மோதல்களும்
2. பதலிகளுக்கும் அதிகாரத்திற்கும் பேராசை பிடித்த யாழ்ப்பாண பிரதானிகள் சிலர் போர்த்துக்கேயருடன் இணைந்தமையும்.
3. பல்வேறு வசதி வாய்ப்புகளை எதிர்பார்த்த பலர் போர்த்துக்கேயருக்கு உதவி ஒத்தாசைகளை வழங்கியமை.
4. போர்த்துக்கேய கடற்படை மற்றும் போர் பலத்திற்கு முன்னால் யாழ்ப்பாண மன்னர்களால் இறுதியில் ஈடுகொடுக்க முடியாமை.

போர்த்துக்கேய வருங்க முதல் 1619 வரை யாழ்ப்பாண மன்னர்கள்

1. முதலாம் பராசகேரன் - 1478 - 1519
2. சங்கிலிராசன் என அழைக்கப்படும் முதலாம் ஜெகராசகேரன் - 1519 - 1561
3. முதலாம் புவிராஜபண்டாரன் - 1561-1570
4. பெரியபிள்ளை என அழைக்கப்படும் இரண்டாம் ஜெகராசகேரன் - 1570-1585
5. புவிராச பண்டாரன் என அழைக்கப்படும் இரண்டாம் பராசகேரன் - 1582-1591
6. எதிர்மன்னசிங்கன் - 1591 - 1615
7. சங்கிலி குமாரன் என அழைக்கப்படும் இரண்டாம் சங்கிலிராசன்



யாழ்ப்பாண நகரம்



நால் விலையம்



முதலாம் சங்கிலி மன்னன்

1. யாழ்ப்பாண இராச்சியத்தை ஆண்ட மிகவும் பலம்வாய்ந்தவனும் புகழ் வாய்ந்தவனாகவிய மன்னன்.
2. போர்த்துக்கேயர் யாழ் குடாநாட்டின் மேற்குப் பகுதிகளில் கோயில்கள் உள்ளிட்ட பரம்பாரிய வரலாற்று இடங்களை ஆழிக்கும்பொழுது அதனை எதிர்த்துமை.
3. போர்த்துக்கேயரின் நெருக்கடிகளுக்கு முகம் கொடுக்கும் வகையில் தென் இந்திய தஞ்சாவூர் ஆட்சியாளர்களின் உதவி ஒத்தாசைகளை பெற்றுமை.
4. சீதாவாக்கை மாயாதுன்னை மற்றும் கண்டி மன்னர்களுடன் நட்புவு உடன்படிக்கை மேற்கொண்டு போர்த்துக்கேய நெருக்கடிகளுக்கு முகம் கொடுத்துமை.
5. போர்த்துக்கேயரின் தாக்குதல்களில் இருந்து யாழ்ப்பாண இராச்சியத்தை பாதுகாப்பதற்கு பிரங்கிப் படைகளுடன் காலத்திற்கேற்ற நவீன ஆயுதங்களுடன் தமது படைகளை ஆயுதத்தப்படுத்தியமை.

போர்த்துக்கேயரின் யாழ்ப்பாண வருஷ

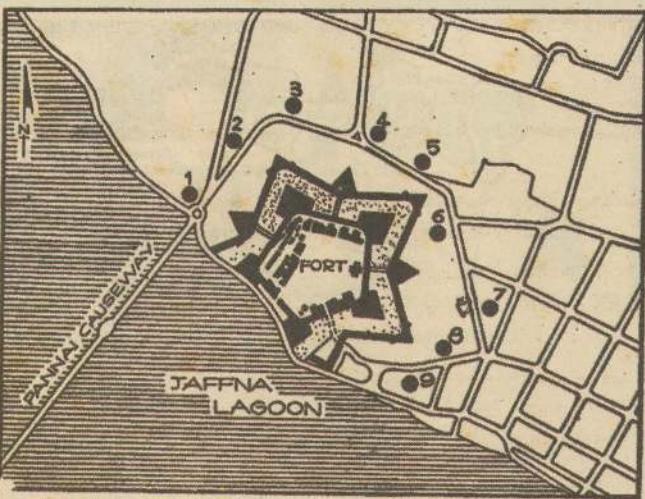


சங்கிலி மன்னன் - போர்த்துக்கேயருக்கிடையே உபயந்தம்

1. இந்தியாவில் கோவாவின் ஆஸ்தியான மார்ட்டின் அல்போன்ஸ் சுசா 1543 இல் சங்கிலி மன்னனுக்கு எதிராக ஆக்கிரமிப்பு ஒன்றை நடத்தினான்.
2. நெடுந்தீவை கைப்பற்றிய போர்த்துக்கேயர், மன்னனுக்கு நிபந்தனை ஒன்றை விதித்தனர்.
3. போர்த்துக்கேயரின் நிபந்தனைக்கு இணங்கிய சங்கிலி மன்னன் இரண்டு வருடங்கள் போர்த்துக்கேய பேரரக்கு கப்பம் வழங்கினான்.

மீண்டும் யுத்தம்

1. உடன்படிக்கை நடைமுறையில் இருக்கும்பொழுது பிரான்சில் சேவியர் எனும் கத்தோலிக்க மதகுரு மன்னார் தீவுக்கு வந்து மீனவர்களை மதம் மாற்றினார்.
2. கோபமடைந்த சங்கிலி மன்னன் ஐநூறு பேரரக் கொண்ட படையணியுடன் மன்னாருக்குச் சென்றான்.
3. கத்தோலிக் மதத்தை கைவிட்டு மீண்டும் முன்னைய மதத்தை தழுவும்படி மக்களுக்கு கட்டளையிட்டு, அதற்கு இணங்காத மக்கள் 600 பேரை கொலை செய்தான்.
4. இது தமக்கெதிராக பகரங்கமாக மேற்கொண்ட அவமதிப்பு எனக்கருதிய போர்த்துக்கேயர் மன்னன் மீது வெறுப்புற்றனர்.
5. பிரான்சில் சேவியர் சங்கிலி மன்னனை ஆட்சி அதிகாரத்தில் இருந்து நீக்கும்படி கோவாவில் உள்ள போர்த்துக்கேய அதிகாரிகளிடம் வேண்டியமை.



சங்கிலி மன்னரின் திருகோணமலை ஆதிக்கம்

- சங்கிலியனின் ஆட்சிக்காலத்தின் இறுதி காலப்பகுதியில் திருகோணமலை பிரதேச ஆட்சியாளராய் திகழ்ந்த அவரது மாமா முறையான ஆட்சியாளர் மரணித்தார்.
- திருகோணமலை ஆட்சி, அவரது எட்டு வயதான மகனுக்கு வழங்கப் பட்டது.
- சங்கிலியன் தனது உறவு முறையைப் பயன்படுத்தி, திருமலைப் பகுதியின் ஆட்சியையும் கைப்பற்றிக்கொண்டான்.
- திருகோணமலை பகுதி ஆட்சியில் குறுக்கிட்டு, அதன் ஆட்சியை கைப்பற்றிக்கொள்வதற்கு, போர்த்துக்கேயர் மேற்கொண்ட கலமுயற்சிகளையும் சங்கிலி மன்னன் முறியடித்தான்.

மாயாதுன்னை மற்றும் மலையக அரசுடனான ஒப்புத்தம்

- போர்த்துக்கேயர் மற்றும் கோட்டை அரசனான 7 ஆம் புவனேகபாகுவுடன் தாக்குதலில் ஈடுபட்டிருந்த மாயாதுன்னை மற்றும் மலையக அரசுடன் நட்பு உடன்படிக்கை ஒன்றை மேற்கொண்டான்.
- பெள்த நெறியைப் பாதுகாப்பதற்காக, போர்த்துக்கேயருக்கு எதிராக யுத்தம் புரியுமாறு மாயாதுன்னை மன்னருக்கு சங்கிலி மன்னன் அறிவுறுத்தினான்.
- போர்த்துக்கேயருக்கு எதிராக மேற்கொள்ளப் பட்ட யுத்தத்தின்போது, மாயாதுன்னை மன்னனுக்கு, சங்கிலி மன்னன் உதவிபுரிந்தான்.
- சங்கிலியன் மற்றும் மாயாதுன்னையின் ஒருங்கிணைந்த படை போர்த்துக்கேயரை விரட்டியடித்தது.

1560 இல் போர்த்துக்கேயருக்கு ஏற்பட்ட நோல்வி

- கோவாவின் அரசு பிரதிநிதியான கொன்ஸ்டாந்தினோ டி ப்ரகன்சா 1560 இல் நல்லுரைக் கைப்பற்றினான்.
- இந்த ஆட்சிகிரமிப்பின் ஒரு நோக்கம், யாழ் ஆட்சியாளரால் தொல்லைகளுக்குள்ளான கிறிஸ்தவரை, கடலோரப் பகுதிகளில் குடியமர்த்துவதாகும்.
- ஆரம்பத்தில் வெற்றிகண்டு வந்த போர்த்துக்கேய படையினர், பின்னர் தோல்லையடைந்தனர்.

யாழ் இராச்சிய அரசியல் நிலையில் துழப்பம்

- 1561 இல் சங்கிலியனின் மறைவுக்குப் பின்னர் அரசாட்சிப் பொறுப்பு தொடர்பான குழப்பங்கள் ஏழுந்தன.
- இதன் காரணமாக, இராச்சியத்திற்குள் சிக்கல் நிலைமைகள் உருவாகி, பலவீணமடைந்தன.
- பிற்காலங்களில் ஆட்சிப்பீடுமேறியவர்களும், சவால்களுக்கு உறுதியாக முகம்கொடுக்காமையால் ஏற்பட்ட குழப்பங்கள்.
- இந்த குழப்ப நிலையில், யாழ்ப்பாண அரசியலுக்குள் போர்த்துக்கேயர் நுழைந்தனர்.
- விளைவு, தமது செல்வாக்கு, பலம், தந்திரங்களைப் பயன்படுத்தி, தமக்கு சாதகமான ஆட்சியாளர்களை ஆட்சிப்பிய வைத்தனர்.

பெரியமின்னை ஜூராச்சோகர மன்னன்

- போர்த்துக்கேயரால் நியமிக்கப்பட்ட, அவர்களுக்கு சாதகமான மன்னன்.
- ஆரம்பத்தில் போர்த்துக்கேயருக்கு சாதகமாக, சுமுகமாக ஆட்சியை கொண்டு சென்றமை.
- 1570 இல் இந்தியாவின் தலூசாலூர் ஆட்சியாளரின் உதவி பெற்று, மன்னாரில் நிலைகொண்டிருந்த போர்த்துக்கேயர் மீது யுத்த தாக்குதலை மேற்கொண்டான்.

புரிராஜ பண்டரம் மன்னன்

- சங்கிலியனைப் போன்று போர்த்துக்கேயருக்கு விரோதமாய் செயலாற்றினான்.
- இந்தியாவின் கொல்கத்தா பிரதேச ஆட்சியாளர்களான சுமேரியர்களது உதவியுடன் மன்னாரிலிருந்து தாக்குதல் நடத்தினான்.
- கோபமடைந்த போர்த்துக்கேயர், யாழ்ப்பாணத்தின்மீது தாக்குதல் நிகழ்த்தி, புரிராஜ மன்னனை பிடித்துக் கொன்றனர்.

யாழ்ப்பாணம் போர்த்துக்கேயர் வசம்

- யாழ்ப்பாண பிராந்திய ஆட்சியாளரின் பலம் கூடுவது தமக்கு பாதகமானது என்பதை போர்த்துக்கேயர் உணர்ந்து யாழ்ப்பாணத்தைக் கைப்பற்ற முடிவெடுத்தனர்.
- அதற்கிணங்க, 1619 இல் பிலீப் தி மிடேரா எனும் போர்த்துக்கேய அதிகாரி யாழ்ப்பாணத்தைக் கைப்பற்றினான்.

- இதுவரை காலமும் நிகழ்ந்த பிராந்திய ஆட்சியை இல்லாமல் செய்ய நடவடிக்கை எடுத்தான்.

- யாழ்ப்பாண அரசு பரம்பரையைச் சாந்த அனைத்து உறுப்பினரையும் கைதுசெய்து ஞானஸ்நா னம் அளித்து இந்தியாவின் கோவாவிற்கு நாடு கடத்தினான்.

- இந்த நிகழ்வோடு யாழ்ப்பாணத்தில் தமிழ் மன்னர்களின் ஆட்சி யுகம் முடிவுக்கு வந்தது.

நிர்மானங்கள் எனப்படும் 8 ஆம் யராச்சேகரன்

- போர்த்துக்கேயருக்கு சாதகமாக ஆட்சி புரிந்த மன்னன்
- ராஜ்ஜீயத்திற்கு விரோதமாக செயலாற்றிய மன்னனுக்கு எதிராக, முதலியாருடன் இணைந்து, இந்து மக்கள் கலகம் விளைவித்தனர்.
- 1616 இல் இவளது மரணத்தின் பின்னர் அவனது முன்று வயதான மகனுக்கே ஆட்சிப்பீடுமேறும் நிலை ஏற்பட்டதால், அவனது சகோதரனான அரசுசேகரியிடம் ஆட்சி கைமாறியது.

சங்கிலி நுழரன் எனும் இரண்டாம் சங்கிலி மன்னன்

- பராஜைசேகர மன்னனின் மருமகனான இவன், அரசுசேகரியைக் கொன்று ஆட்சியைப் பறித்துக்கொண்டான்.
- ஆட்சி பலத்தை அதிகரித்துக் கொள்ளும் பொருட்டு, போர்த்துக்கேயரின் ஆதரவை நாடினான்.
- கிறிஸ்தவர்களினுடைய யாழ்ப்பாணத்தினினரும் எதிர்ப்பைச் சம்பாதித்தான்.

நாஷ்டு ஜூயகர்

சுற்றாடல்

பெயர்:

01) சரியான விடையின்கீழ் கீறிடுக.

01. நெந்தலியை உண்பதனால் உடலுக்குக் கிடைக்கும் போலாக்குப் பதார்த்தம் யாது?

1. புரதம் 2. கல்சியம்
3. விற்றமின் A 4. கொழுப்பு

02. ஆரம்பத் தையல் முறையின்கீழ் வரும் ஒரு தையல் முறை:

1. சோம் தையல் 2. நரம்புத் தையல்
3. மீன்முள்ளுத் தையல் 4. சங்கிலித் தையல்

03. ஒரு காந்தத்தின் முனையை மற்றொரு காந்தத்தின் முனையின் அருகில் கொண்டுசென்றபோது அது விலகிச் சென்றது. இது குறிப்பது யாது?

1. ஓன்றை ஓன்று கவருதல் 2. ஓன்றை ஓன்று தள்ளுதல்
3. ஈர்த்தல் 4. அவ்வாறு நடைபெறாது

04. நுத்தை முட்டையின் நிறம் யாது?

1. வெள்ளள் 2. மஞ்சள் 3. கறுப்பு 4. கபிலம்

05. கீழ் காணப்படும் தாவரங்களில் விலங்குகள்மூலம் பயன்பெறும் தாவரம் யாது?

1. துளசி 2. சீதேவியார் செங்கமுநீர்
3. குப்பைமேனி 4. கெண்டித் தாவரம்

06. பூணை மிகவும் விரும்பி உண்ணும் செடி யாது?

1. கோரை 2. வல்லாரை 3. குப்பைமேனி 4. புல்

07. பின்வருவனவற்றுள் பூச்சி அல்லாதது எது?

1. வெட்டுக்கிளி 2. கருப்பான் 3. தேனீ 4. சிலந்தி

08. பின்வரும் தாவரங்களுள் ஆணிவேரைக் கொண்ட தாவரம்:

1. பனை 2. கித்துல் 3. புல் 4. பப்பாசி

09. கருப்பந்தாட்டக் குழு ஓன்றிலுள்ள வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?

1. 7 2. 10 3. 6 4. 12

10. பின்வரும் பொருட்களில், நீரில் இடும்போது மிதப்பது எது?

1. பனிக்கட்டி 2. ஆணி
3. கண்ணாடித்துண்டு 4. நாணயம்

11. மண்ணிப்பு ஏற்படுவதில் பின்வரும் எச்செயற்பாடு ஆதிக்கம் செலுத்துகிறது?

1. வாய்க்கால் அமைத்தல் 2. புற்களை வளர்த்தல்
3. மரங்களை வெட்டுதல் 4. கற்களைப் பதித்தல்

12. செவிப்புல ஊடகம் பின்வருவனவற்றுள் எது?

1. தொலைக்காட்சி 2. பத்திரிகை
3. கணினி 4. வானோலி

13. வானவில்லிலுள்ள நிறங்களின் எண்ணிக்கை யாது?

1. ஐந்து 2. மூன்று 3. ஏழு

குரு - 5

புல்ளைப்பரிசில்

மாதுரி வினாக்கள்

14. பின்வருவனவற்றுள் தொற்றுநோய் அல்லாதது;

1. அம்மை 2. நீரிழிவு
3. வாந்திபேதி 4. வயிற்றோட்டம்

15. அருகில் உள்ள உருவில் காணப்படும் பறவை யாது?



1. சிட்டுக்குருவி 2. மரங்கொத்தி
3. தூக்கணாங்குருவி 4. மெனா

16. இக்குறியீட்டினால் குறிக்கப்படுவது;



1. கவனமாகக் கையாளுங்கள்
2. எரிபொருள் நிரப்பு நிலையம்
3. நொருங்கக்கூடியது 4. உணவுக் கூட்டுத்தாபனம்

17. அருகில் உள்ள இசைக்கருவி யாது?



1. வீணை 2. தம்புரா
3. வயலின் 4. மண்டலின்

18. மூலிகைத் தாவரமாகக் கருதப்படும் தாவரம்;

1. தூதுவளை 2. மிளகாய் 3. வெண்டி 4. கரும்பு

19. இப்பிராணியினால் பரப்பப்படும் நோய்;



1. வயிற்றுவலி 2. நெருப்புக் காய்ச்சல்
3. சிக்கன்குன்யா 4. மஞ்சள் காமாலை

20. பண்டைய இலங்கையின் தகவல்களை பெற உதவுவது;

1. கல்வெட்டுக்கள் 2. நவீன ஒவியங்கள்
3. முதிர்ந்த மரங்கள் 4. விகாரைகள்

02) சரியாயின் (✓) எனவும் பிழையாயின் (✗) எனவும் அடையாளமிடுக.

21. ஈக்கள் உணவுகளில் அமர்ந்து உணவை அசுத்தமடையச் செய்கின்றன. (---)

22. குப்பை களாங்களினால் நூள்ம்பு பெருகுகிறது. (---)

23. நெருப்பு எரியக் காற்றை வழங்கும் உபகரணம் தூர்த்தி ஆகும். (---)

24. நூள்ம்பு விரும்பி உண்ணும் செடி துளசி செடியாகும். (---)

25. சிறு பொருளை பெருப்பித்துக் காட்ட கைவில்லை பயன்படும். (---)

26. கத்தியைத் தீட்ட அரம் என்னும் உபகரணம் பயன்படும். (---)

27. தவளை, ஊர்வளை இனத்தில் அடங்கும். (---)

28. அயன் குறைபாட்டால் தொண்டைக்கரப்பான் ஏற்படுகிறது. (---)

29. சளித் தொல்லை நீங்க வெற்றிலை பயன்படுகிறது. (---)

30. மண்ணை வளமாக்க மண்பழு உதவுகிறது. (---)

கடங்கள்
விடைகள்...
20 ஆம்
பக்கத்தில்

நூத்துவத்துறை செய்திகளில் கையாளப்படும் வழிமுறைகள்



எற்படுத்திவிடக்கூடும். உயிர் அழிவுகளைக்கூட அவை ஏற்படுத்திவிடலாம். உதாரணத்திற்கு யாரேனும் ஒருவர் குறிப்பிட்ட ஒரு சுகயீன்த் திற்கு பயன்படுத்தக்கூடிய மருந்து என இதற்கு முன்னர் அறிந்திராத ஒரு மருந்தைப் பற்றி அறிவிக்கின்றார் என்று வைத்துக்கொள்வோம். இந்த மருந்திற்கு அங்கீகாரம் உள்ளதா? உத்தரவாதம்

சமூகக்கேடான விடயங்களுக்கு ஊடகங்களில் முக்கியத்துவம் வழங்கக்கூடாது என்று கூறப்படுவதுண்டு. குறிப்பாக, அரசியலில் சமூகத்திற்கு ஒவ்வாத விடயங்கள், சமய காழ்ப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் விடயங்கள் ஆகியன இவற்றுள் முக்கியத்துவமானவை. அது மட்டுமன்றி, சுகாதாரம் சார்ந்த விடயங்களிலும் செய்திகளை வழங்குவதில் அவதானம் சூகட்டுப்பாடு இருந்தல் வேண்டும். ஏனெனில், சுகாதாரம் மருந்துவம் எனும் பெயரில் பலவிதமான தகவல்கள், செய்திகள் வெளிவருவதுண்டு.

ஆனால், இவை மருந்துவத்துறை டிடன் சம்பந்தப்பட்டிருப்பதனால், அவற்றை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டிய தேவை அத்தியாவசியமாகும். ஏனென்றால், மருந்துவம் சம்பந்தமான தவறான செய்தியொன்று பிரசரிக்கப்படுமாயின், அதன் பாதிப்பு சமூகத்தின் மத்தியில் பாரிய விளைவுகளை

தனிப்பட்ட நபர்களின் வர்த்தகத்திற்காகவோ,



விளம்பரத்திற்காகவோ இவற்றை எடுத்த எடுப்பில் பிரசரிப்பதனால், பாதிக்கப் படுவது சாதாரண மக்களாகவே இருப்பர்.

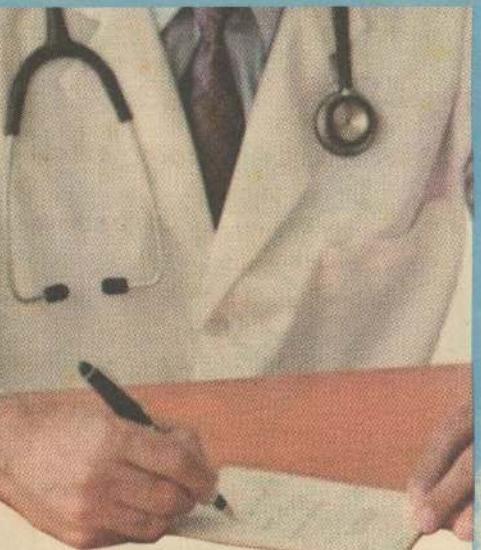
இத்தகைய பாதிப்புக்கள் நிவர்த்தி செய்துகொள்ள முடியாத பாதிப்புக் களாகும். ஏனென்றால், இவற்றால் உயிர் பாதிப்புக்களோ, மிதமிடுசிய சுகயீனங்

களோ, உடல் அவயவ பாதிப்புக்களோ ஏற்பட்டால் அவை ஈடுகட்ட முடியாததாகவே இருக்கும். எனவே, மருந்துவத்துறை சார்ந்த விடயங்களை பிரசரிப்பதற்கு முன்னர் அவை தொடர்பாக நன்றாக சிந்தித்து ஆராய்ந்தே பிரசரிக்க ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். குறித்த செய்தி அல்லது தகவல் தொடர்பாக அதனுடன் நிபுணத்துவம் பெற்றவர்களுடன் தொடர்புகொண்டு இவைகுறித்த சந்தேகங்களை தீர்த்துக்கொண்டே

இது பாரிய விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம். இன்னும் சிலர் பரீசிப்பு நிலையில் உள்ள சில கைமருந்துவத்தைக்கூட, நம்பகரமான சிகிச்சை முறை எனும் பெயரில் பிரபல்யப்படுத்த முயல்வதுண்டு.



வேண்டும். குறித்த செய்தி அல்லது தகவல் தொடர்பாக அதனுடன் நிபுணத்துவம் பெற்றவர்களுடன் தொடர்புகொண்டு இவைகுறித்த சந்தேகங்களை தீர்த்துக்கொண்டே



பிரசரிப்பதா? இல்லையா? என்பதை தீர்மானிக்க வேண்டும். அதாவது, ஊடகத்துறையில் எவ்வளவுதான் நிபுணத்துவம் இருந்தாலும் குறிப்பிட்ட சில விடயங்களில் அவ்வளவு துறை சார்ந்த நிபுணர்களிடம் விபரங்கள் மற்றும் தெளிவுகளை பெற்று தீர்மானிப்பதே நல்லது.

இன்னும் சில சந்தர்ப்பங்களில் மருந்து வகைகளின் பெயர்கள் எழுத்துப் பிழை களுடனோ, உச்சரிப்புப் பிழையுடனோ பிரசரிக்கப்பட்டுவிடக்கூடிய ஆபத்துக் களும் உள்ளன. சில வாசகர்கள் பத்திரிகையில் கூறப்படுவதை அப்படியே நம்பி மருந்துவர்களின் ஆலோசனைகள் எதுவுமின்றி தன்னிச்சையாக அவற்றைப் பயன்படுத்த முயற்சிப்பதுண்டு.

இன்னும் சில சந்தர்ப்பங்களில் சிலர் தாம் மருந்துவர்கள் என்ற பெயரிலோ, நிபுணர்கள் என்ற பெயரிலோ பேட்டி களையோ, பத்திரிகை அறிக்கை களையோ அளிக்க முன்வரலாம். முதலில் இவர்கள் குறித்ததான நம்பகத் தன்மையை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டியதும் ஒரு செய்தியாளனின் முக்கிய அம்சமாக இருக்க வேண்டும்.

(தொடரும்)

-மீடிபன்

இரட்டிப்பு பரிசு...

விஜய் - TOP NEWS

இணைந்து வழங்கும் வாரம் ஒரு 8GB Pen Drive பாகு!



4000 ஆண்கில் மாதிரி கடிதங்கள் அடங்கிய மென்பொருளும் இலவசமாக வழங்கப்படுகின்றது.

பிரதி புதன்கிழமைகளில் 'TOP News' SMS ஊடாகக் கேட்கப்படும் கேள்விக்கான சரியான விடையினை இவ்வார் 'விஜய்' பத்திரிகையில் கண்டுபிடித்து தபாலிடுக்கள்.

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

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

04.02.2015 TOP News கேள்விக்கான விடை:

15 ஆவது பிரதம்

Pen Drive வெற்றியாளர்:

ஆர்.யாசினி,
14/09, மாருகொன்,
கூகுவளை, மாதுதளை.

அனுப்பவேண்டிய முகவரி:

Pen Drive
(18.02.2015)
விஜய்
த.பெ.இல 2037
கொழும்பு

'TOP News' SMS
செயற்படுத்தும் முறை:



இச்சேவையின் ஊடாக ஆண்கில், சிங்களம் கற்பதோடு வேலைவாய்ப்பு ALERT களையும் பெற்றுமிகும்.

இவ்வார் கூப்பன்:

18.02.2015

விடை:

பெயர்:

முகவரி:

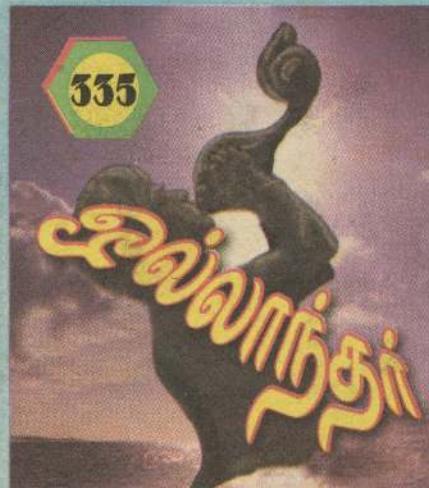
தொ.பே.இல:

பாடசாலை:

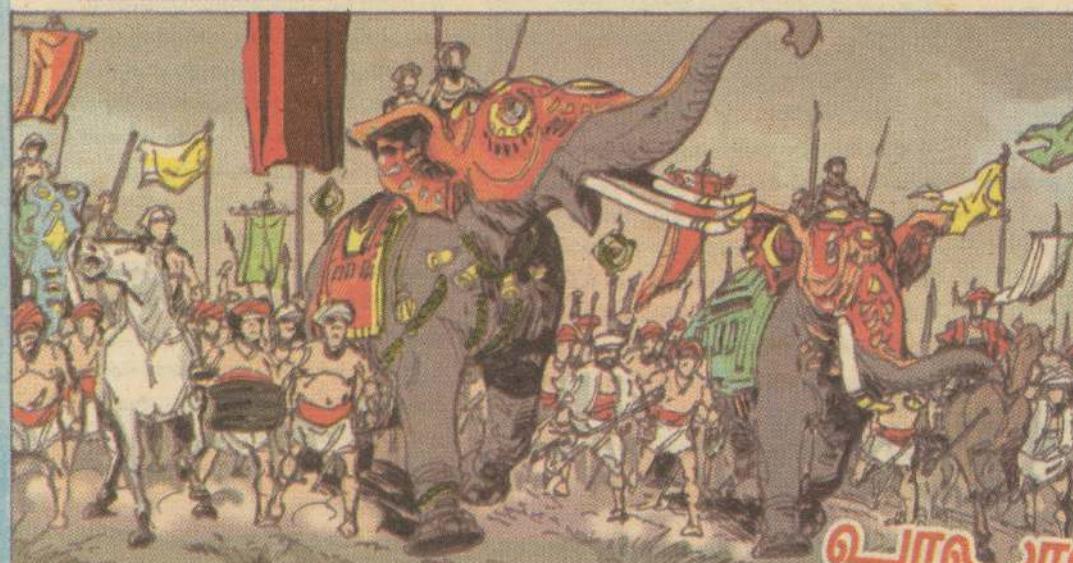
தரம்:

கையொப்பம்

335



எழுதுபவர்: திலகன்
சித்திரி: அயனி



கரையோரப் பிரதேசங்கள் சம்பந்தமாக ஆஸ்பதிக்கு மந்திரவோசனை வழங்குவதற்கு உள்ளூர் தலைவர்களைக்கொண்ட மந்திரவோசனை சபை ஒன்று இருந்தது. எனினும், மலையக பிரதேசம் சம்பந்தமாக அதிகாரமும் சட்ட நடவடிக்கைகளுக்கும் ஆஸ்பதிக்கு ஆலோசனை வழங்க அத்தகையதோர் சபை ஏதுவும் இருக்க வில்லை. அதனால், ஆஸ்பதியின் நிறைவேற்றுக் கொண்டு கட்டுப்படுத்துவதற்கு சட்ட சபை ஒன்றை அமைக்கும்படி ஆணையாளர் ஆலோசனை வழங்கினார். மக்களின் பிரச்சினைகளை பகிரங்கமாக விவாதித்து மக்களின் பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்தி அவர்களின் உரிமைகள் சம்பந்தமாக சட்ட ஒழுங்கு விதிகளை ஏற்படுத்தவும் மாற்றவும் அதிகாரமுள்ள சட்டவாக்க கழகமொன்றை அமைக்கும்படியும் ஆணையாளர் சிபாரிசு செய்தார்.

ஆணையாளரால் முன்வைக்கப்பட்ட ஏனைய சிபாரிசுகள் பின்வருமாறு;
1. இராஜாகரிய முறை அல்லது பலவந்தமாக வேலைவாங்கும் முறை

முழுமையாக நிறுத்தப்பட வேண்டும்.

2. வர்த்தகமொன்றின் ஏகபோக

சேவையில் இளைக்க வேண்டும்.

5. கல்வி நடவடிக்கைகளுக்கான வழிமுறைகளை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

6. மக்களின் கருத்துக்களை வெளிப்படுத்தும் வகையில் பத்திரிகை சுதந்திரத்தை நடைமுறைப்படுத்த வேண்டும்.

* நீதித்துறை சம்பந்தமாக கெமருன் அவர்களும் பின்வரும் ஆலோசனைகளை முன்வைத்தார்.

1. நீதிமன்றங்களுக்கு அரசாங்கத்தால் முழுமையான சுதந்திரம் வழங்குதல்.

2. மலைநாட்டுக்கும் கரையோரப் பிரதேசங்களுக்கும் இடையே உள்ள நீதிமன்ற வேறுபாடுகளை நீக்குதல்.

3. சுகல நீதிமன்றங்களிலும் சட்ட அதிகாரம் ஐரோப்பிய ரூப்புக்கும் இலங்கையருக்கும் ஒரே விதத்தில் நடைமுறைப்படுத்தப்படுதல்.

ஆணையாளரின் வோசனை

உரிமை நீக்கப்படவேண்டும்.

3. இலங்கை மக்களிடையே சாதி வேறுபாடுகள் மனதிற்கொள்வதை நிறுத்தவேண்டும்.

Digitized by Nooraham Foundation.
nooraham.org/Laavanaham.org

'நீர் மாசடைதல்' என்றால் என்ன?

பாவனைக்கு உட்படுத்த முடியாத வகையில் நீரின் நிறம், சுவை, மணம் ஆகியவற்றில் ஏற்படும் மாற்றமே 'நீர் மாசடைதல்' எனப்படுகின்றது.

நீர் மாசடைவதற்கு வழிவகுக்கும் காரணிகள் சீவ...

- * வீடுகள் மற்றும் தொழிற்சாலைகளில் இருந்து அப்புறப்படுத்தப்படும் குப்பைகள், முறையற்ற விதத்தில் நீரில் கொட்டப்படல்.

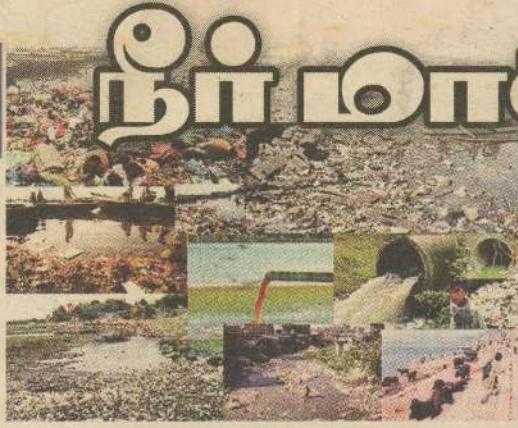
- * சூயங்கள், எண்ணெய்க் கழிவுகள் என்பன நீரில் கலத்தல்.

- * படகு, கப்பல்கள் போன்ற

- * வீடுகள் மற்றும் தொழிற்சாலைகளில் இருந்து அப்புறப்படுத்தப்படும் குப்பைகள், முறையற்ற விதத்தில் நீரில் கொட்டப்படல்.

- * மருத்துவம் பொருட்கள் நீரில் கலத்தல்.

- * விவசாயத்தில் பயன்படும் கிருமிநாசினி, பச்சை மற்றும் ஏனைய ரசாயனப் பொருட்கள் நீரில் கலத்தல்.



உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவும் —

சுத்துக்கள்



எமது உடல் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு பல்வேறு சத்துக்கள் உதவுகின்றன. உடல் ஆரோக்கியமானது, உடல் வளர்ச்சியிலும் தங்கியுள்ளது. அந்தவகையில், உடல் வளர்ச்சிக்கும் தேவ்வடைத் தலங்களின் மீன் வளர்ச்சிக்கும் 'புரதச்சத்து' இன்றியமையாததாகும். எமது உடலுக்குத் தேவையான போதியளவு புரதச்சத்தைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கு நாம் உட்கொள்ளும் உணவில் மாமிச வகைகள், முட்டை ஆகியவற்றைப் போலவே, தானிய வகைகளையும் அவரை வகைகளையும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறே; மீன், நெத்தலி மற்றும் கருவாடு போன்றவற்றில் உயர் புரதம் அடங்கியுள்ளது. உடல் வளர்ச்சியை தக்க

வைத்துக்கொள்வதற்கும் நம்புத்தொகுதியை பாதுகாக்கவும் மூளை வளர்ச்சிக்கும் ஒமேகா 3 எனும் கொழுப்பு அமிலம் உதவுகின்றது. இந்த சத்தானது, மீனெண்ணெய்யில் அடங்கியுள்ளது. நெத்தலி, சாலை போன்ற சிறிய வகை மீன்களை உணவில் சேர்த்துக்கொள்வதால் எமது பற்கள் மற்றும் எலும்பு போன்றவற்றின் வளர்ச்சிக்கும் உறுதிக்கும் தேவையான கல்சியம் கிடைக்கின்றது. முட்டை, கடும் பச்சை நிறக் காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள், ஈரல் போன்றவற்றில் A, B, B12, D, K போன்ற விற்றமின்களும் இருப்பு, கல்சியம், நாகம் ஆகிய கனியுப் புகளும் அதிகமாக அடங்கியுள்ளன. இறைச்சி வகைகளில் புரதச்சத்தும் கனியுப்புக்களும் அடங்கியுள்ளன. விற்றமின்களும் கனியுப்புக்களும் எலும்புகள் மற்றும் பற்களின் வளர்ச்சிக்கும் உறுதிக்கும் உதவுகின்றன. இருப்புச் சத்தானது செங்குருதி சிறுதுணிக்கைகளின் உற்பத்திக்கும் உதவுகின்றன.

நீர் மாசடைவதற்கு ஏற்படும் பாதிப்புகள் சீவ...

- * மனிதன் உட்பட, ஏனைய உயிரி னங்களின் இருப்புக்குப் பாரிய பாதிப்புகள் ஏற்படுதல்.

- * குடிநீர் பற்றாக்குறை ஏற்படுதல்.

- * நோய்கள் பரவும் அபாயம்

- * சுற்றாடல் மாசடைதல்.

- * நீர்வாழ் உயிரினங்களின் எண்ணிக்கை அடிதாகுதல்.

- * விவசாயம் மற்றும் நீர் பயன்படும் கைத்தொழில்களில் நீரைப் பெறுவதில் சிரமம் ஏற்படுதல்.



நீர் மாசடைவதை நடுப்பதற்கான வழிமுறைகள்

- * வீட்டுக்கழிவுப் பொருட்கள் நீருடன் சேர்வதைத் தடுத்தல்.

- * விவசாயத்தில் பயன்படும் கிருமிநாசினி மற்றும் ரசாயனப் பொருட்களைக் கையாளும் போது, பாதுகாப்பான முறையைப் பின்பற்றுவதோடு, அந்தக் கொள்கலன்களை பாதுகாப்பான முறையில் அகற்றுதல்.

- * தொழிற்சாலை மற்றும் மல்சலகூட கழிவுகள் நீரோடு கலப்பதை தவிர்த்தல்.

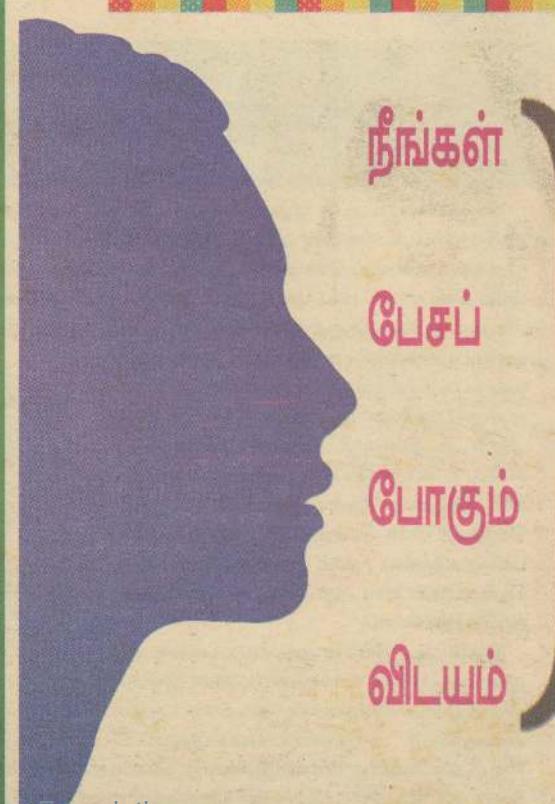
- * நீரேந்துப் பகுதிகளில் காடழிப்பு, மண்ணரிப்பு இடம்பெறுவதை தவிர்த்தல்.

- * முறையற்ற மன அகழ்வைத் தவிர்த்தல்.

(எம்-தி)

பேசுவதற்கு முன்—

சிந்தியங்கள்



★ உண்மையானதா...?

★ பயனுள்ளதாக இருக்குமா...?

★ பிறகைக் கவர்வதாக இருக்குமா...?

★ அவசியமானதா...?

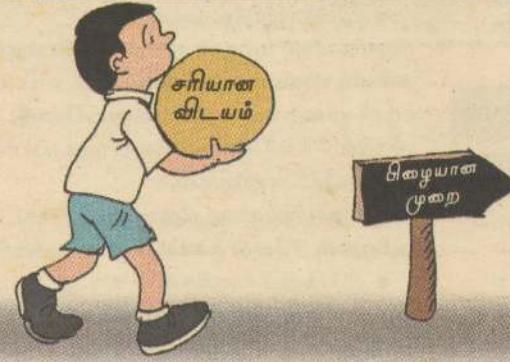
★ பிறர் மனதைப் புண்படுத்துமா...?

ஒரு செயலை செய்து முடிப்பதற்கு சரியான வழிமுறையைக்கு இருக்கும்போது, அதனை கவனத்தில்கொள்ளாமல் சீழையான வழிமுறையை பின்பற்றிக்கொள், அதன் ரீதிபவன் தோல்வியாகவே அமையும். ஆக, எந்தவொரு செயலையும் சரியாகச் செய்வதனுடைக்கே, அதன் பலனை நூற் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடியதாக இருக்கும்.

இதன்மூலம் எது உற்பத்தித்திற்கனையும் அதிகரித்துக்கொள்ள முடியும். உற்பத்தித் திற்கள் அதிகரிப்பது என்பது, வாழ்வில் நாம் வெற்றி பெறுவதற்கு சமயாகும். இன்றையில் பலவேறு நாடுகளும் தமது உற்பத்தித்திற்கனை அதிகரித்துக்கொள்ள சீனப்ர்஦ி வரும் ஒரு கோட்டாடு உள்ளது. அதுதான் '5S' கோட்டாடு ஆகும்.

எழுச்சி பெற்ற ஜப்பான்

1945 ஆம் ஆண்டு ஓகஸ்ட் மாதம், ஜப்பான் நாட்டின் சோகமயமான மாதம் என்றுதான் கூற வேண்டும். இம்மாதத்தில்தான் ஜப்பானின் ஹிரோவஷிமா மற்றும் நாகசாகி ஆக்டீம்பர் இரு நகரங்கள் மீது அமெரிக்கா அனுகூலாக்களை வீசியது. இந்த அனுகூலாக்குத் தாக்குதலினால் அந்நகரங்கள் தரைமட்டமாகின. அங்கு வெறும் சாம்பலும் புகைமண்டலமுமே எஞ்சியிருந்தன. இனி ஒருபோதும் ஜப்பானால் தலைநிமிரவே முடியாது என்றே அனைவரும் நம்பினார். ஆனால், அதுதான் இல்லை. சாம்பலுக்கு மத்தியில் இருந்த வீறுகொண்டு எழுந்த ஜப்பான், இன்று உலகின் பலம் மிக்க - முன்னேற்றகரமான நாடுகளுள் ஒன்றாக விளங்கின்றது. இதற்கு காரணம் ஜப்பானியர்கள் பின்பற்றிய '5S' கோட்டாடும்.



**சரியானதை செய்ய
பிழையான முறையை
பின்பற்றக்கூடாது.**



பயன்பாடு

வாழ்வில் வெற்றி பயற்

**சுத்தம்
பேனினால் கல்வி
கற்கும் ஆர்வமும்
அதிகரிக்கும்.
பாடங்கள்**

**இலகுவில்
மனதில் பதியும்.
இதனால்,
பரிசைகளை
வெற்றிகரமாக
ஏதிர்கொள்ளக்
கூடியதாக
இருக்கும்.**

செய்ரி (Seiri) - வகைப்படுத்தல்

'5S' கோட்டாடின் முதலாவது கட்டம் வகைப்படுத்தலாகும். அதாவது, பொருட்களை அல்லது விடயங்களை வகைப்படுத்தி, அவற்றில் தேவையானவை மட்டுமே எஞ்சி பிருக்க, தேவையற்றதை அகற்றி விடுவதை இது குறிக்கின்றது. அதற்கமைய நிங்களும் இந்த செயற்பாட்டை மேற்கொள்ளலாம். உங்கள் பாடசாலையில் அல்லது வீட்டில் உங்களுக்குத் தேவையானதெனக் கருதும் பொருட்களை வகைப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். அவ்வாறு வகைப்படுத்திக்கொண்டவற்றை மேலும் மூன்று பகுதிகளாக பிரித்துக்கொள்ளுங்கள். அதாவது, இலகுவில் அப்புறப்படுத்தக் கூடிய - பெறுமதியற்ற பழைய பொருட்கள், அடிக்கடி தேவைப்படாவிட்டாலும் பெறுமிகு மிக் பொருட்கள், கிறு வயதில் பயன்படுத்திய - நாம் அகற்ற விரும்பாத பொருட்கள் என அவற்றை வகைப்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

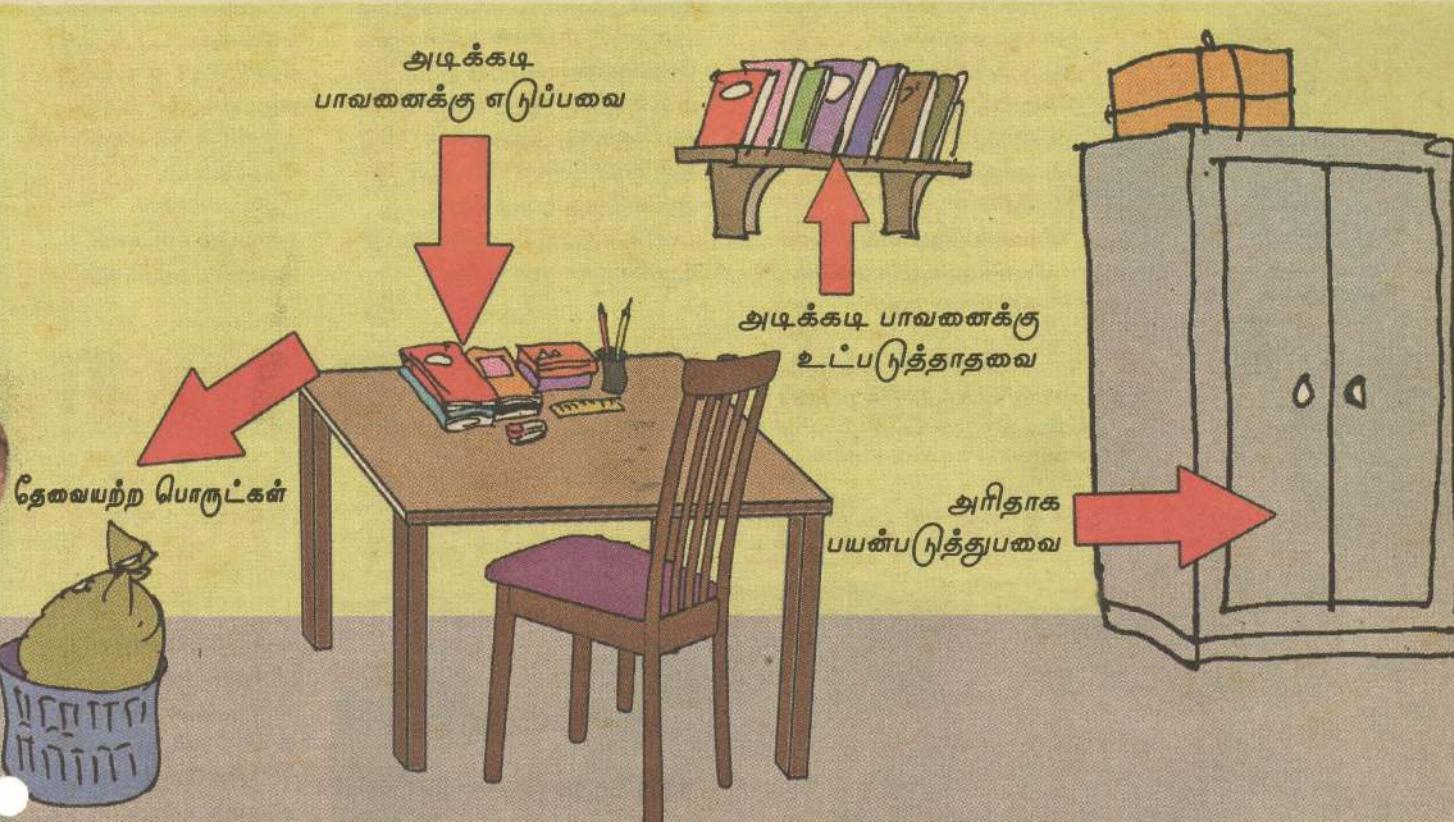


செய்ட்டன் (Seiton) - நிலைப்படுத்தல்

இது இரண்டாவது கட்டம் ஆகும். தேவையற்ற பொருட்களை அகற்றிய பின்னர் எஞ்சியிருக்கும் தேவையான பொருட்களை சரியான முறையில் வைத்துக்கொள்வது. இந்த முறையில் அடங்கும். இதற்கமைய, சகல பொருட்களுக்கு மென்று உரிய இடங்களை ஒதுக்குவக்கள். இன்மகாண இலகுவான வகையில் அடையாளப்படுத்தி வையுங்கள். குறைந்த நேரத்தில் எடுக்கக்கூடியவாறு தேவையான உடபகரணங்களை அருகில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். அடிக்கடி பயன்படுத்தாத பொருட்களை சுற்று தொலைவில் வையுங்கள். அதிகாகப் பயன்படுத்தும் பொருட்களை மிகவும் தொலைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். இவ்வாறு செய்வதன்மூலம் நேரத்தை மிகச்சுப்படுத்திக்கொள்ள முடிவதுடன், திட்டமிட்ட ஓர் ஒழுங்குமுறையையும் பின்பற்றக்கூடியதாக இருக்கும்.



முன்றாவது செயலாற்றுவதை பெறுகிறது. வானித்து இடங்களை வைத்துக்கொண்டு நேரத்தை ஒதுக்கிக்கொள்பது. புத்தக மேசை, பாதனீகள், தாபோதல் என்கள் அடிக்கடி சுத்த செய்யுங்கள். நன்கு சுத்தம் இதனால், பொன்னாகும் வாகல்வி கற்கும் மன வெற்றிகரமாக



5S கோட்பாட்டினால் அடையக்கூடிய பயன்களும் முன்னேற்றங்களும்

- * 5S மூலம் பாடசாலையினை, வீட்டினை, அலுவலகத்தினை மிகவும் மகிழ்ச்சிகரமான இடமாக மாற்றிக்கொள்ள முடியும்.
- * சுத்தமான சுற்றுப்புறுத்தினால் ஆரோக்கியமான மனதிலையை வளர்த்துக்கொள்ள முடியும்.
- * வீடுகளை சுத்தமாகவும் அழகாகவும் வைத்துக்கொள்ள முடிவதனால் உத்வேக்கத்துடன் செயற்படும் மனதிலை ஏற்படும்.
- * தமிழ்டம் உள்ள வரையறுக்கப்பட்ட வளத்தினை சரியான முறையில் பயன்படுத்தும் நிறங் கிட்டும்.

- * திட்டமிட்ட சுற்றாடலை வடிவமைத்துக்கொள்ள முடிவதனால், தெளிவான மனதிலை கொண்ட சமூகத்தினை உருவாக்கிக்கொள்ள முடியும். மனத்துணிவு ஏற்படும். மன அழுத்தம் நிங்கும்.
- * எமக்கு தேவையான உபகரணங்களையும் பொருட்களையும் தேவையான இடத்தில் வைத்துக்கொள்ளும்போது வேலைகள் எந்தவிதமான தங்குதடையும் இன்றி இடம்பெறும். இதனால், எமது செயற்பாடுகள் மிகவும் விணைத்திறனான முறையில் இடம்பெறும்.
- * எமது ஒழுக்கச் செயற்பாடுகள் விருத்தி அடையும். அடிக்கடி சரியான முறையைப் பின்பற்றுவதனால் அதுவே வாழ்க்கை முறையாகவிடும். இதனால், தெளிவிணையும் ஒழுக்கத்தினையும் வாழ்க்கை முறையாக்கிக்கொள்ள முடியும்.
- * பாதுகாப்பு உறுதிப்படுத்தப்படும். அனைத்துப் பொருட்களும் ஒழுங்காக வைக்கப்பட்டுள்ள சுத்தமான விடானது, பாதுகாப்பினை உறுதிப்படுத்தும்.
- * பிரச்சினைகளை இனம் காணல், தீர்வு காணல், பிரச்சினைகளைக் குறைத்தல் என்பவற்றுக்கு வாய்ப்பு கிடைக்கும்.
- * பிறருடன் சிறந்த முறையிலான தொடர்புகளைப் பேணலாம்.
- * நிர்வாகம் இலகுவாகும்.

எல் பற்றி கோட்பாட்டினைப் பின்பற்றுங்கள்

செய்சோ (Seiso) - சுத்தம் பேணல்

முன்றாவது கட்டம் இதுவாகும். திட்டமிட்டு செயலாற்றுவதும் சுத்தமாக இருப்பதும் இங்கு முக்கியம் பெறுகிறது. வகுப்பறை, வீடு என நீங்கள் நடமாடும் அனைத்து இடங்களையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

அதற்கென ஒவ்வொரு நாளும் நேர்த்தினை ஒதுக்கிக்கொள்ளுங்கள்.

புத்தக மேசை, புத்தகப்பை, பாதனைகள், தண்ணீர் போத்தல் என்பனவற்றை அடிக்கடி சுத்தம் செய்யுங்கள். ஆடைகளை நன்கு சுத்தம் செய்யுங்கள்.

இதனால், பொருட்கள் விணாகும் வாய்ப்புகள் குறையும். சுத்தம் பேணினால் கல்வி கற்கும் ஆர்வமும் அதிகரிக்கும். பாடங்கள் இலகுவில் மனதில் பதியும். இதனால், பரிசீசைகளை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளக்கூடியதாக இருக்கும்.



செய்கெட்சு (Seiketsu) - தரப்படுத்தல்

முதல் முன்று செயல்முறைகளையும் மெருகூட்டுவது இதில் அடங்கும். மன்னர் பின்பற்றிய நடைமுறைக்கு ஏற்ப ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட புத்தக மேசையின்மீது மலர் அலங்காரம் ஒன்றினை நிங்கள் வைக்கலாம்.

கடினமான வாய்ப்பாடுகள்,

கணித சூத்திரங்கள் என்பனவற்றை குறிப்பெடுத்து நிங்கள் அடிக்கடி காணக் கூடிய இடத்தில் ஒட்டிக்கொள்ளலாம்.

அடிக்கடி அதனைப் பார்க்கும்போது, உங்களுக்கு அவை மனதில் பதியும். ஒவ்வொருநாளும் 5 முதல் 10 நிமிடங்களை சுத்தம் செய்ய ஒதுக்குங்கள். பாடசாலையில் நல்ல ஒழுக்கங்களை வலியுறுத்தும் வார்த்தைகளைக் கார்சிப்படுத்துங்கள்.



ஷிட்சுகே (Shitsuke) - நிதிக்கச்சீட் செய்தல்

மற்றவர்களை அறிவுறுத்தல் மற்றும் அதனைப் பழக்கப் படுத்துதல் என்பன இதில் அடங்கும். கட்டாயப்படுத் தலோ அதிகாரம் செய்தலோ கூடாது. தாமே உணர்ந்து செய்தலே இதன் அடிப்படையாகும்.

மேற்கூறப்பட்ட

அனுகுமுறைகளைப் பின்பற்றும் போது முன்னேற்றம் ஏற்படுவதனை நிங்கள் உணர்வீர்கள். நிங்கள் திறமைசாலைகள் ஆகுவீர்கள்.

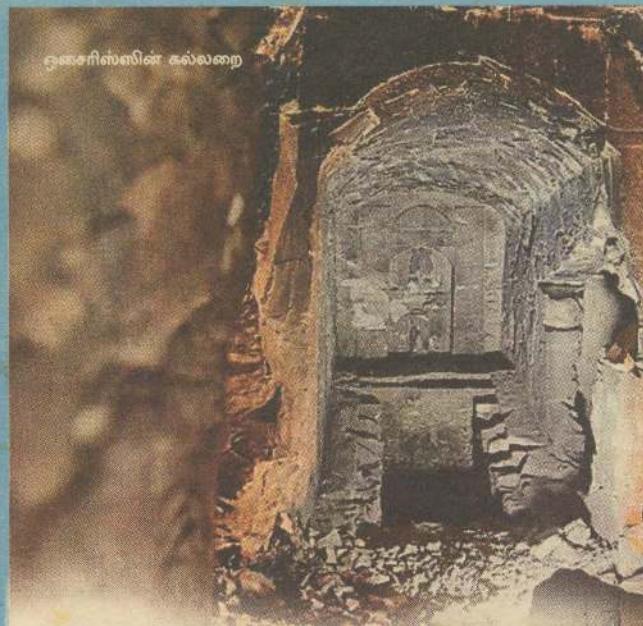
எப்பொழுதும் சட்டத்தினைப் பின்பற்றுங்கள். உரிய நேர்த்திற்கு பணியாற்றுங்கள். அழகாகவும் திட்டமிட்டும் வேலையை நிறைவுசெய்யுங்கள். மற்றவர்களுடன் அன்பாக பேசுதலும் செவிமடுத்தலும் அவசியமாகும். 5S என்பது சிறந்த வழிகாட்டியாகும்.



எமக்குப் பயனளிக்கக்கூடிய விடயங்கள்

பாடசாலை, வீடு போன்ற இடங்களில் எமது கல்விச் செயற்பாடுகள் மற்றும் இதர வெளிப்புற விடயங்களை மேற்கொள்ளும்போது சரியான வழிமுறைகளைப் பின்பற்றினால், சிறந்த பயனைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம். இதற்கு விணைத்திறன் மிக முக்கியமாக தேவைப்படும். இந்த விணைத்திறனை நீங்கள் அதைவெற்று மேற்கொள்ள வேண்டிய சில விடயங்கள் உள்ளன. அதற்கமைய புத்தக மேசை, உங்கள் அறை, வீட்டுத் தோட்டம் என்பனவற்றை சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். நேர்த்தை முகாமைத்துவப்படுத்திக் கொண்டு பரிசீசைக்கு தயாராகுங்கள்.

தேவையற்ற பொருட்களையும் சிந்தனைகளையும் மனதில் இருந்து அகற்றக்கொள்ளுங்கள். தொற்று நோய்களை ஏற்படுத்தும் கிருமிகளில் இருந்து உங்களையும் விட்டையும் வீட்டுச் சூழலையும் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்.



உசைரிஸ் கல்லறை
பண்டைய எகிப்தியர்களின் புராணக் கதைகளுக்கமைய, 'உசைரிஸ்' என்பது, எகிப்தியர்களின் பிரதான கடவுள் ஆவார். எகிப்திய கடவுள்களின் தந்தையாகவும் இவர் கருதப்படுகின்றார். உசைரிஸ்ஸின் மரணம் குறித்தும் அவரின் உடல் அடக்கம் செய்யப்பட்ட இடத்தினை அடையாளப்படுத்தும் வகையில் நிர்மாணிக்கப்பட்ட ஆலயம் மற்றும் கல்லறை என்பன குறித்தும் அண்மையில் தகவல்கள் வெளியாகியுள்ளன. எகிப்திய மன்னர்களாக கருதப்படும் பாரோக் களின் வழிகாட்டலின்படியே இந்த ஆலயம் நிர்மாணிக்கப்பட்டுள்ளதைக் கூறப்படுகின்றது, இதன்மூலம், பாரோக்களுக்கும் உசைரிஸ் கடவுளுக்கும் இடையிலான தொடர்பு உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளதாக தொல்லியல் ஆய்வாளர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர்.



அழுவ ஆலயம்

சிதைவடைந்து காணப்படும் இந்த ஆலயம், நைல் நதிக்கு அருகாமையில் லக்ஷோர் என்ற இடத்தில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. இது கி.மு. 760 மற்றும் 525 ஆகிய காலப்பகுதிகளுக்கிடையில் நிர்மாணிக்கப்பட்டிருக்கலாம் என்று கருதப்படுகின்றது. தொல்லியல் முக்கியத்துவம் வாய்ந்த இந்த கண்டுபிடிப்பானது, எகிப்திய

தொல்லியல் அமைச்சின் பிரதானியான மம்தோ அல் தம் அகாதி என்பவரின் தலைமையில் மேற்கொள்ளப்பட்டிருந்தது. இந்த ஆய்வின்மூலம் ஆலயத்தின் இரு அரங்குகள், கல்லறை மற்றும் வழிபாட்டு அறைகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளதாக கூறப்படுகிறது. இங்கு உசைரிஸ் கடவுளின் சிலை இருப்பதனால், இது அவரின் ஆலயமாக இருக்கலாம் எனக் கருதப்படுகின்றது. இந்த

ஆலயம் பண்டைய ஆலயங்களைவிட முற்றிலும் வெறுப்பட்டதாக அமைந்துள்ளது. ஒசைரிஸ் கடவுளுக்காக ஆலயம் ஒன்றினை நிர்மாணித்து-வழிபாடுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டமை

அகழ்வுப் பணிகள் தற்போது மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன. இந்த ஆலயம் இருக்கும் இடத்திற்கு அருகாமையில் 1980 ஆம் ஆண்டு முதல் அகழ்வுப் பணிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன. எனினும்,

கல்லறை கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. அது எசிப்திய அரசு ஒருவரின் கல்லறை என்று தொல்லியல் ஆய்வாளர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர். ஆனால், அந்த அரசு

உசைரிஸ் கடவுளின் ஆலயம் கண்டுபிடிப்பு



அடையாளம் காணப்படாத அரசியின் கல்லறை கண்டுபிடிக்கப்பட்ட பகுதி



உசைரிஸ்ஸின் உடல் வைக்கப்பட்டுள்ள பேழை

உசைரிஸ் ஆலயம்-கடந்த ஆண்டுதான் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

அடையாளம் காணப்படாத எசிப்திய அரசு

உசைரிஸ் கடவுளின் ஆலயத்தினை தேடி அகழ்வுப் பணிகளை மேற்கொண்டத் போது, அப்பகுதியை அண்மித்த ஓர் இடத்தில் மற்றுமொரு

மனைவியாகவோ இருக்கலாம் என்று கருதப்படுகின்றது. அடு-சிர் என்று அழைக்கப்படும் இடத்திலேயே இந்த கல்லறை கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. அடு-சிர் என்பது எகிப்தின் பண்டையகால ராசதானிகளில் ஒன்றாகும்.

-அஷ்வீதா



கீயாற்கை எப்போதுமே
லியப்புக்குரியது.
விசித்திரமானது. வினோதமானது.
மரமங்கள் நிறமியது.
அண்மையில் சீரித்தானிய
டெய்லி மெயில் பத்திரிகையின்
இணையத்தளத்தில் விசித்திரமான
விலங்குகளின் புகைப்படங்களும்
தகவல்களும்
சிரகுக்கப்பட்டிருந்தன. உலகம் மழுவத்திற்கும் உள்ள உயிரியல் விஞ்ஞானிகளினால் ஏழுப்பட்ட கட்டுரையின்
அடிப்படையிலேயே இந்த லிபரங்கள் வெளியிடப்பட்டிருந்தன.

விசித்திர விலங்குகள் வினோதி கணக்கீடு



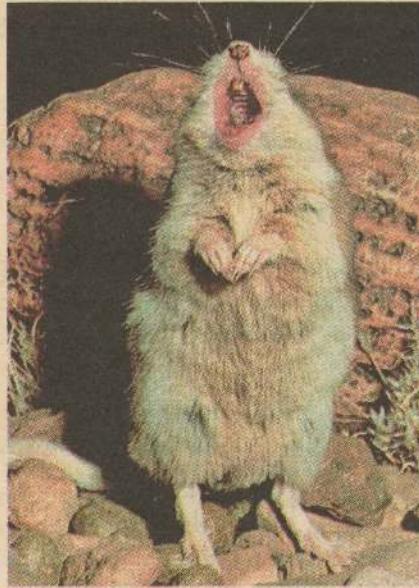
பாலைவன் வெளவால்



'உலகின் கடினமான வெளவால்' (The hardest Bat in the World) என்று இந்த வெளவாலிற்கு விஞ்ஞானிகள் பெயர் குட்டியுள்ளனர். இந்த பாலூட்டி விலங்கு மொரொக்கோ மற்றும் மத்திய சிம்கு பாலைவனப் பகுதிகளில் வசிக்கின்றது. இல்லேவின் பென் குரியோன் பல்கலைக்கழகத்தின் உயிரியல் விஞ்ஞானிகள், எட்டு வெளவால்களைப் பிடித்து அவற்றுக்கு தேள்களை உணவாகக் கொடுத்துள்ளனர். எனினும், இறந்த தேள்களை இந்த வெளவால்கள் உட்கொள்ளவில்லை. உயிருள்ள தேள்களையே அவை உட்கொண்டன. கன் பார்வை குறைபாட்டினாக்கொண்ட இந்த வெளவால் கள் உயிருள்ள தேள்களின் அசைவினை கூற்றமையாக செலிமடுக்கின்றன. தேளின்மீது பாய்ந்து முதலில் அவற்றின் தலையைக் கொட்டு உட்கொள்கின்றன. பின்னர் இவை இறந்த தேளின் உடலை தமது இருப்பிடத்திற்கு எடுத்து சென்று விடுகின்றன.

ஊதளையிடும் எவி

ாமெரிக்காவின் சொன்னாரன் பாலைவனப் பகுதியில் வாழும் ஒரு வகையான எலி ஊதளையிடும் தன்மை கொண்டது. அத்துடன், புதிய இறைச்சி களையும் உட்கொள்கின்றது. இரையைப் பிடித்தவுடன், வானை நோக்கி ஊதளையிடும் வழக்கத்தினை இந்த எலிகள் கொண்டுள்ளன.



பெலோஸ்டிதஸ் காலோங்

இது ஒருவகை மீனாகும். இந்த மீனின் நீளம் 2 சென்றிமீற்றர் மட்டுமே. இதன் பாலுறுப்புக்கள் இவற்றின் தலையிலேயே காணப்படுகின்றன.

வாயின்மூலம் சிறுநீர் கழிக்கும் ஆடை

வாயின்

மூலமாக

சிறுநீர்

கழிக்கும்

ஆடை

சினாவில்

வசிக்கின்றது.

மென்மையான

ஒட்டினைக்கொண்ட இந்த ஆடை சிறுநீரை உருவாக்கும் புரதத்தினை சிறுநீராக்கத்தில் மட்டுமன்றி, வாயிலும் கொண்டுள்ளது.

அதனாலேயே இது வாயின் மூலமாக சிறுநீர் கழிக்கின்றது.

டெக்சாஸ் கொம்பு ஓணான்



ாமெரிக்காவின் டெக்சாஸ் பிராந்தியத்தில் வாழும் இந்த ஓணான்களும் சிறப்பு வாய்ந்தவையாகும். எதிரியிடமிருந்து தப்புவதற்கு மறுபுறம் திரும்பிவிடுகின்றன. மல்லாந்து படுத்துக்கொள்கின்றன. தப்ப முடியாத நிலையில் உடலை பெருப்பித்து கொம்பினை வெளிக்காட்டுகின்றன. அப்படியும் எதிரியிடமிருந்து தப்பமுடியாதபோது கண்களிலிருந்து எதிரியின் உடலுக்கு இரத்தத்தினைப் பாய்க்கிவிட்டு தப்பிவிடுகின்றன.



மினச தவளை

ந்த தவளையின் உட்டடின் மேற்பகுதியில் கூரான பற்கள் உருவாகின்றன. பார்வைக்கு நீண்ட மீசையைப் போன்று அது தென்பட்டாலும், இந்த பற்களைப் பயன்படுத்தியே இவை எதிரிகளுடன் சண்டையிடுகின்றன.

மாய் ஓணான்

ாகாசமான நீல நிற தலையைக் கொண்டுள்ள இந்த ஜபீரியன் ஓணா னுக்கு தீட்டிரென மறைந்துவிடும் ஆற்றல் உள்ளது. உடலின் நிறத்தினை மாற்றிக்கொண்டும் சுற்றாடலை மாற்றிக்கொண்டும் இவை தம்மை மறைத்துக்கொள்கின்றன. எதிரிகளிடமிருந்து தப்பவும் பொருத்தமான துணையை தெரிவுசெய்துகொள்ளவுமே இவை இவ்வாறு செய்கின்றன.



புள்ளி அரனை

புள்ளி அரனை ஏனைய அரனைகளைப் போன்று முட்டையிடுகின்றன. ஆனால்,



இவற்றின் முட்டைகள் சிலவற்றில் பச்சைப் பாசிகளைக் காணுமுடியும். அரனைக் குஞ்சுகளுக்கும் பாசிகளுக்கும் இவையே உயிர்ப்பினை வழங்குகின்றன. இதனை 'சுகவாழ்வு வாழ்க்கைப் பொறிமுறை' என்று விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றனர். அரனைகள் உட்கொள்ளும் பாசிகள் அவற்றின் கருக்களில் தங்கிவிடுவதே இதற்கு காரணமாகும்.

சிங்கால் யிள்ளோம்



491

ஆகவேற்று
அடிபோவன்
வணக்கம்

இன்றைய
பாடத்தில்
ஆசிரியைக்கும்
மாணவர்களுக்கும்
இடையிலான ஒர்
உரையாடலைப்
பார்ப்போம்.

ஏர்களுமிய: முடலே! அட அசி சூப்பால் கூப்பேர்வு விடுன்ன யனவு.
எம்பி அத அப்பி தெபெல் கந்தோருவ பளன்ன யனவா.
ஆசிரியை: பிள்ளைகளே! இன்று நாம் தபாலகத்தைப் பார்வையிடப் போகின்றோம்.

குதில்: சூப்பால் கூப்பேர்வு விடுன்ன.. ரீ ஆகி ரீவர்?
தெபெல் கந்தோருவ பளன்ன... ஏ எய் ஷ்சர்?

ஏர்களுமிய: சூப்பால் கூப்பேர்வேன் அபரி வன சேவாவு சென சூன கூன்.
தெபெல் கந்தோருவென் அபட்ட வன சேவாவு கென தென் களன்.
ஆசிரியை: தபாலகத்தினால் எங்களுக்குக் கிடைக்கும் சேவைகளைப் பற்றி அறிந்துகொள்வதற்கு.

கமல்: கியவு டு ரீவர் யன்னே?
கீயட்ட த ஷ்சர் யன்னே?
கமல்: எத்தனை மணிக்குப் போகிறோம் ஷ்சர்?

ஏர்களுமிய: குட்டே நிவரை கிரிவ வெனவு.
உதே நவயட்ட பிடத் வெனவா.
ஆசிரியை: காலை ஒன்பது மணிக்குப் புறப்படுகிறோம்.

அதில்: ரீவர், சூன் அரிகி கிணகி.
ஷ்சர், தென் அடய் திலுய்.
அனில்: ஷ்சர், இப்போது எட்டு முப்பது.

ஏர்களுமிய: சிலி. சூன் சியாலு யன்ன ஒருங்கெனி வென்ன.
குதில், உமகின்வ கேலையு கிரிவென்.
ஒவ். தென் ஒயாலா யன்ன லெஹூஸ்தி வென்ன.
கமல், எமய்னவ பேளியட்ட ஹிட்டவென்.
ஆசிரியை: ஆம். இப்போது நீங்கள் போவதற்கு ஆயத்தமாகுங்கள். கமல், பிள்ளைகளை வரிசையில் நிற்க வையுங்கள்.

கமல்: ஹோட்டி ரீவர்.
பெஹாந்தய் ஷ்சர்.
கமல்: நல்லது ஷ்சர்.

ஏர்களுமிய: மூல விடுதலைப்பதிட்ட கியலு லீனம்.
மம விதுஹல்பதிட்ட கியல என்னம்.
ஆசிரியை: நான் அதிபரிடம் கூறிவிட்டு வருகிறேன்.

கமல்: முடலே! பேலையு கிரிவென். அஞ்ச, ரீவர் லினவு.
எம்பி! பேளியட்ட ஹிட்டகளன். அன்ன, ஷ்சர் எனவா.
கமல்: பிள்ளைகளே! வரிசையாக நில்லுங்கள். அதோ, ஷ்சர் வருகிறார்.

ஏர்களுமிய: முடலே! கிங்கெட்டு கேலையு கேலை யழி.
எம்பி! நிள்ளெப்பது பேளியட்ட லஸ்ஸன்ட்ட யழி.
ஆசிரியை: பிள்ளைகளே! அமைதியாக வரிசையில் அழகாகப் போவோம்.

பயிற்சி

சிங்காலத்தில் மொழிபெயர்க்க.

1. தபாலகத்தைப் பார்வையிடப் போகின்றோம்.

3. அதிபரிடம் கூறிவிட்டு வருகிறேன்.

2. ஒன்பது மணிக்குப் புறப்படுகிறோம்.

4. அதோ, ஷ்சர் வருகிறார்.



பகுதி-1

வழங்குபவர்: எஸ். ரிராஜஞாதி

34

Has to எனும் வினைச்சொல்லுடன் ஏதாவதொரு மூல வினைச்சொல்லைக் (Stem Verb) கையாண்டு அமைக்கப்பட்டுள்ள வினா வாக்கியம், உடன்பாடு வாக்கியம் மற்றும் எதிர்மறை வாக்கியம் ஆகிய மூன்றையும், மேலும் இங்கே ஒப்பிட்டுப் பயில்வோம்.

அ) Does your brother have to leave the country?

உனது சகோதரன் நாட்டை விட்டு வெளியேற வேண்டியுள்ளதா?
(வினா வாக்கியம் -Interrogative Sentence)

* இதே வினா வாக்கியம் வேறுவிதமாகப் பின்வருமாறு அமையும்.

ஆ) Has your brother got to leave the country?

உனது சகோதரன் நாட்டை விட்டு வெளியேற வேண்டியுள்ளதா?
(உடன்பாடு வாக்கியம்-Affirmative Sentence)

இ) Yes, he has to leave the country.

ஆம், அவன் நாட்டை விட்டு வெளியேற வேண்டியுள்ளது.
(உடன்பாடு வாக்கியம்-Negative Sentence)

ஈ) No, he doesn't have to leave the country.

இல்லை, அவன் நாட்டை விட்டு வெளியேற வேண்டியதில்லை.
(எதிர்மறை வாக்கியம் -Negative Sentence)

உ) Does your sister have to be in Kandy tomorrow?

உனது சகோதரி நாளை கண்டியில் இருக்க வேண்டியுள்ளதா?
(வினா வாக்கியம் -Interrogative Sentence)

ஊ) Has your sister got to be in Kandy tomorrow?

உனது சகோதரி நாளை கண்டியில் இருக்க வேண்டியுள்ளதா?
(வினா வாக்கியம்-Interrogative Sentence)

ஏ) Yes, she has to be in Kandy tomorrow.

ஆம், அவன் நாளை கண்டியில் இருக்க வேண்டியுள்ளது.
(உடன்பாடு வாக்கியம்-Affirmative Sentence)

ஏ) No, she doesn't have to be in Kandy tomorrow.

இல்லை, அவன் நாளை கண்டியில் இருக்க வேண்டியதில்லை.
(எதிர்மறை வாக்கியம் -Negative Sentence)

அ) Does your uncle have to travel by train?

உனது மாமா ரயில்மூலம் பயணிக்க வேண்டியுள்ளதா?
(வினா வாக்கியம்-Interrogative Sentence)

ஆ) Has your uncle got to travel by train?

உனது மாமா ரயில்மூலம் பயணிக்க வேண்டியுள்ளதா?
(வினா வாக்கியம்-Interrogative Sentence)

இ) Yes, he has to travel by train.

ஆம், அவர் ரயில்மூலம் பயணிக்க வேண்டியுள்ளது.
(உடன்பாடு வாக்கியம்-Affirmative Sentence)

ஏ) No, he doesn't have to travel by train.

இல்லை, அவர் ரயில்மூலம் பயணிக்க வேண்டியதில்லை.
(எதிர்மறை வாக்கியம் -Negative Sentence)

* Does your uncle have to travel?

உனது மாமா பயணிக்க வேண்டியுள்ளதா?

* Has your uncle got to travel?

உனது மாமா பயணிக்க வேண்டியுள்ளதா?

* Yes, he has to travel.

ஆம், அவர் பயணிக்க வேண்டியுள்ளது.

* No, he doesn't have to travel.

இல்லை, அவர் பயணிக்க வேண்டியதில்லை.

இன்றைய நவீன உலகைப் பொறுத்த வரையில் மின்சக்தி மக்களின் அத்தியாவசி யமான தேவைகளுள் ஒன்றாகிவிட்டது. மின்குழும், மின்னடுப்பு, குளிருட்டி, தொலைநகல், மின்வீசிறி,

அனு, காற்று போன்றவற்றால் உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றது. இலங்கையில் லக்ஷ்மா, கொத்மலை, நந்தெனிகல, அபான், இங்கினியாகல போன்ற இடங்களில்

நீர்மின்வலு நிலையங்

களும் களனிதில்லை,

சபுகல்சகந்த,

கெரவலபிட்டிய

போன்ற

இடங்

களில்

எரிபொரு

ளாகப்

பயன்

படுத்தும்

அனல்

மின்வலு நிலையங்களும் நுரைச்சோலையில் நிலக்கரியை எரிபொருளாகப் பயன்படுத்தும் அனல்மின்வலு நிலையமும் உண்டு.

ஜெ.கருஷனா,
கழு/கார்மேல் பற்றிமா தே.பாட., கல்முனை.

இன்றை உற்றி

தொலைக்காட்சி, கணினி, வாணாலி, தொலைபேசி போன்ற பற்பல கருவி களின் இயக்கத்திற்கும் மின்சாரம் இன்றிய மையாததாகும். அதுமட்டுமன்றி, மருத்துவத் துறை, போக்குவரத்துத்துறை, வணிகத் துறை, தகவல் தொடர்பாடல் துறை போன்ற பல துறைகளிற்கும் மின்சக்தி அருந்தொண்டாற்றுகின்றது.

மின்சாரமானது நீர், அனல், சூரிய ஓளி,

இலங்கையின் நிர்வாக நிலைக்காங்களுக்கு போறுப்பாலோ

- | | |
|------------------------|----------------------------|
| 01. நாடு | - ஜனாதிபதி |
| 02. மாகாணம் | - ஆளுநர் |
| 03. மாவட்டம் | - மாவட்ட செயலாளர் |
| 04. பிரதேசம் | - பிரதேச செயலாளர் |
| 05. கிராமம் | - கிராம சேவை அதிகாரி |
| 06. நிதிமன்றம் | - நிதிபதி |
| 07. வங்கி | - முகாமையாளர் |
| 08. பாடசாலை | - அதிபர் |
| 09. கல்வித் தினணக்களம் | - வலயக் கல்விப் பணிப்பாளர் |
| 10. பல்கலைக்கழகம் | - துணைவேந்தர் |
| 11. வைத்தியசாலை | - மாவட்ட வைத்திய அதிகாரி |

நஸ்ரா-ரிஷான்,
கே/தெஹி/தல்துவ மு.மு.வித., கோலை.

துறவிழுவர், தனது தவ வாழ்வினை காட்டில் கழித்துவிட்டு நகரம் நோக்கி வந்தார். அங்கு ஒரு குடில் திருப்பதைக் கண்டு அதன் உள்ளே நுழைந்தார். அங்கு நீண்ட தூரம் சென்று தன் நுகஸ்வீல் பொருட்களை விற்கு வரும் ஒரு ஏழை ஸியாபாரி திருந்தான். அவன் தனது வீட்டிற்குள் வரும் துறவியைக் கண்டு உபசரித்தான். அவனது உணவின் சுவையையும் நல் மனதையும் கண்டு அஞ்சுறவின் அவலுக்கு அழகியதும் அற்புதமுனை ஒரு குதிரையைப் பரிசு வித்தார். சீனர்கள் அந்த அற்புதக் குதிரையைப் பரிசு பாலகிதம் வித்த தீண்ணும் கூரி கார். அதன்படி, "இக்குதிரை ஒடு வேண்டுமென்றீல்

ஒகடவுளே கடவுளே என்றால் கூறவேண்டும். இன்னும் கீன்னும் அதீக வேகமாக ஒடு வேண்டுமென்றால், அதையே திரும்பத் திரும்ப

கொல்லவேண்டும்" என்றார்.

"பின்பு அதை திருத்த வேண்டும் என்றால் 'கடவுளக்கு நன்றி' என கூற வேண்டும்" என்றார். மகிழ்ச்சியடைந்த ஸியாபாரி அதை பரிசீதித்துப் பார்க்க முடிவு செய்தான். 'ஒ கடவுளே' என்றாலும் அது ஒடுத்துவங்கியது. ஸியாபாரி திரும்பத் திரும்ப சொன்னதால் குதிரை மாறி, செடி, கொடி, மலை, குளம் பாராது வேகமாக ஒடியது

"**க**டவுளே கடவுளே" என்றால், குதிரையும் அதீக வேகமாக ஒடியது. தீமர் என்றால் குதிரை மீண்டும் ஒடுத்துவங்கியது. இதனால், குதிரையுடன் அவனும் அந்த பாரிய பள்ளத்தாக்கில் விழுந்து மறந்தான்.

என்.கே.நிவாஸா, மன்/சவேரியார் பெண்கள் தே.பாட., மன்னார்.

தொழிற்பாடுகளின் அடிப்படையில் நகரங்களை வகைப்படுத்தல்

1. கொத்திதாழில் நகரம்:

அரசு கொள்கை, மூலப் பொருள், மூலதனம், வலு, சந்தை வசதி, போக்குவரத்து என்பன கைத்தொழிலை ஒரிடப்படுத்தும் காரணிகளாக விளங்குகின்றன. மேற்கூறப் பட்ட காரணிகள் ஒரு

அமையும்பொழுது கைத்

தொழிற்சாலை

கன் உருவாகி

அவற்றை

அண்டி பாரிய

மக்கள் அடர்த்தி

யும் உருவாகி

நது. காலப்போக்

கில் இவை

நகரங்களாக மாறுகின்றன.

2. கலாசார நகரம்:

உலகின் பல்வேறு பிரதேசங்

களில்

கலாசாரத்

தீண பிரதி

பலித்துக்

காட்டக்

கூடிய

விசேஷ மாண

கள் மின்

பெற்று அவை இன்று கலாசார நகரங்களாக மாறியுள்ளன.

3. வர்த்தக நகரம்:

கப்பற்பாதை, விமானப் பாதை,

தரைப்பாதை போன்ற

பாதைகள் ஒரு பிரதேசத்தில்

ஒருங்கிணைக்கப்படும்

தோற்றம் பெறுகின்றன.

ஆகவே, இவ்வா

ரான் இடங்களில்

மக்கள் குடியிருப்

புக்கள் தோற்றம்

பெற்று அவை இன்று கலாசார

பொழுதும் ஏற்றுமதி

இறக்குமதி

நடவடிக்கைகள் அதீக

கப்பற்பாதை, விமானப் பாதை,

தரைப்பாதை போன்ற

பாதைகள் ஒரு பிரதேசத்தில்

தோற்றம் பெறுகின்றன.





'நடராஜ் அறிவுக்கு விருந்து' பதிலியுள்ள 1, 2, 3 ஆகிய போட்டிகளுக்கான விடைகளை தொடர்பேரில் மத்தியம் ஒட்ட, 25.02.2015 ஆம் திங்கில் முன்னால் எங்கு அனுப்பி கொண்டுகள்.

நடராஜ் அறிவுக்கு விருந்து - 64
விஜய் - த.ப.என் 2037, கொழும்பு

1ஆம் பரிசு. 700/-
2ஆம் பரிசு. 500/-
3ஆம் பரிசு. 300/-

விடை தருக

2

$$2 \times 1 = \square$$

$$4 \times 2 = \square$$

$$2 \times 3 = \square$$

$$4 \times 4 = \square$$

$$2 \times 9 = \square$$

$$4 \times 8 = \square$$

$$2 \times 7 = \square$$

$$6 \times 6 = \square$$

$$4 \times 5 = \square$$

நடராஜ் அறிவுக்கு விருந்து - 62 விடைகள்

போட்டி: 01



நடராஜ் அறிவுக்கு விருந்து - 62 பரிசு பெறும் அதிர்ஷ்டசாலிகள்

- 1ஆம் பரிசு
எம். ஜூலைத், மாஞ்சோலை.
2ஆம் பரிசு
ஹிக்மா பார்ஹான், மடவளை பஸார்.
3ஆம் பரிசு
இ. தனுப்பிரியன், சுழிபுரம்.

பார்ட்டுப் பெறுவோ:-

- ★ எஸ். நிறுஜா, கொலன்னாவை.
- ★ எஃப். நஜா, புனானை.
- ★ கா. விரிசுன், முழங்காவில்.
- ★ ப. லாவன்யா, பத்தளை.
- ★ எம். ரிஸ்னி, கொழும்பு - 10.
- ★ அதீப் அப்துல்லாஹ், உடத்தலவின்ன.
- ★ ப. அனுஷன், சிலாபம்.
- ★ எஃப். சாரா, கல்பிட்டி.
- ★ எஸ் நல்லௌ, பய்மன்ன.
- ★ எ. வாணியா, நிருதோனாமலை.

மேலிருந்து கீழ்

- சைவக் கோயில்களில் இருக்கும் திருவுரு ஒன்று.
- 'ஒரு வேலையை எளிதாக முடிக்க உதவும் சாதனம்' என்றும் பொருள்படும்.
- தவளை.
- அகம்-எதிர்ப்பதம். (தலைகீழ்)
- அசுத்தத்தில் வாழும் மிருகம். (தலைகீழ்)

கிடமிருந்து வலம்

- இலங்கையில் பாவனையிலுள்ள பிரதான மொழிகளில் ஒன்று.
- 'நினை' - எதிர்ப்பதம். (மாறியுள்ளது)

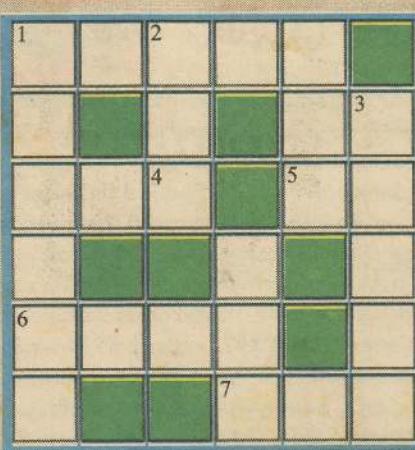
Sponsored by

NATARAJ®

Packsco Ceylon (Pvt) Ltd, P.O Box-165, Colombo-03.

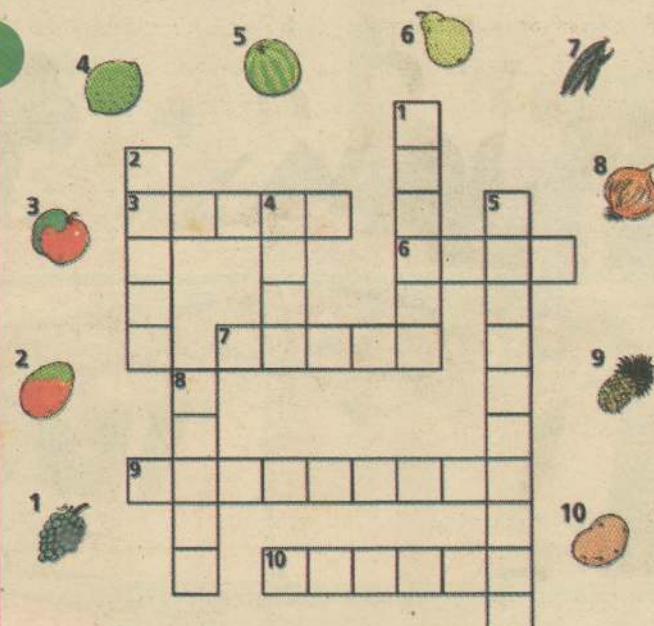
Digitized by Noohaham Foundation
noolaham.org | aavahanam.org

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி
இல. 124



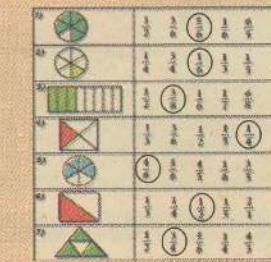
பாடங்களுக்கு
வழங்கப்பட்டுள்ள
இலக்கங்களுக்களையே,
பொருத்தமான
சொற்களைத்
தெரிவிசெய்து
குறுக்கெழுத்துப்
போட்டியை நிரப்புக

1

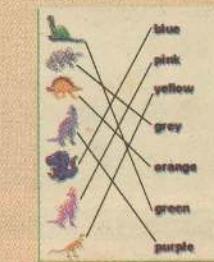


apple
banana
beans
carrot
coconut
grapes
lemon
lime
mango
onion
orange
pea
pear
pineapple
potato
tomato
watermelon

போட்டி: 02

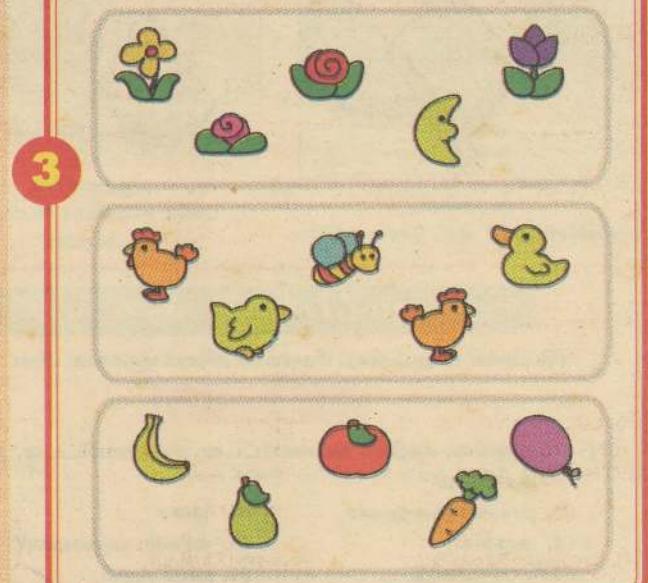


போட்டி: 03



நடராஜ் அறிவுக்கு விருந்து போட்டிகளுக்கான விடைகளை அனுப்பும்போது, உங்கள் பொய்க்கால், விட்டு முகவை, தொலைபோச் சிலக்கம், பயிராலை, நூற்று என்பளவிற்கும் கட்டாயம் எழுதி அனுப்புகின்றன.

பொருத்தமற்ற உருவில் வட்டமிடுக



3

4. 'வில்லன்' என்பதன் எதிர்ப்பால் சொல்.
(மாறியுள்ளது)

5. காயம்.

6. பழைய புத்தகங்களைக் காலப்போக்கில் இவை அரித்துவிடும்.

7. அச்சம்.

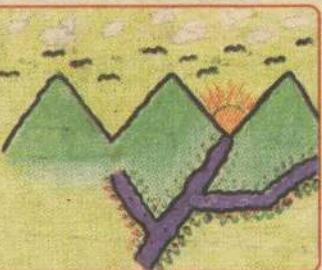
குறுக்கெழுத்துப்
போட்டி இல.123
விடைகள்

1	ந	ல்	வெ	கன்	வினா	ய்
2	நூ	நூ	நூ	நூ	நூ	நூ
3	நீ	நீ	நீ	நீ	நீ	நீ
4	நீ	நீ	நீ	நீ	நீ	நீ
5	நீ	நீ	நீ	நீ	நீ	நீ
6	நீ	நீ	நீ	நீ	நீ	நீ
7	நீ	நீ	நீ	நீ	நீ	நீ



கல்முனை மற்றும் மகளிர் கல்லூரியில் அண்ணமையில் கல்லூரி அதிபர் அல்ஹாஜ் நவாஸ் அவர்களின் தலைமையில் இடம்பெற்ற நிகழ்வில் பிரதம பேச்சாளாக ஈரான் இஸ்லாமிய குடியரசின் ஆண்மீது தலைவர் ஆயத்துல்லாஹ் ஸெய்யித் அலிகாமைனி அவர்களின் ஆலோசகரும் தென்கிழக்காசியாவுக்கான உத்தியோகபூர்வ பிரதிநிதியுமான் ஆயத்துல்லாஹ் ஸெய்யித் அலி காலி அஸ்கரி அவர்கள் கலந்துகொண்டு உரையாற்றினார். இந்திகழ்வில் மற்றும் மகளிர் கல்லூரிக்கு 1000 பொருள்களை அன்பளிப்பினையும், ஈரான் நினைவுச் சின்னத்தினையும் அதிபர் அவர்களிடம் கையளிப்பதையும் படத்தில் காணலாம்.

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



மு.ரத்சினி,
வின்னேஸ்வரா வித., கோம்பாவில்.



ஐ.ஏ.விளகா,
புனித சவேரியார் பெ.தே.கல்.,
மன்னார்.

புலமைப்பர்சீல் விடைகள்

(பெப்ரவரி 11 ஆம் திங்கி பிரகாரமான வினாக்களுக்கான விடைகள்

தமிழ்

- | | |
|---|---------------|
| 01) 01. உறுமின, கத்தின, ஊளையிட்டன, எக்காளமிட்டன, அகவும், குரைக்கும் | 03. ஒசை |
| 02. நாய்கள் குரைத்தன | 04. அருகில் |
| 05. நரிகள், ஏருமைகள் | 06. பெரியகாடு |
| 07. கர்ச்சிக்கும் | |

- | | |
|-----------------|----------------|
| 02) ஒத்தகருத்து | எதிர்க்கருத்து |
| 08. அருகில் | சேய்மை |
| 09. மெய் | பொய் |
| 10. தூய்மை | அகத்தம் |
| 11. கோபம் | சாந்தம் |
| 12. ஆகாயம் | பூமி |

- | |
|---|
| 03) 13. அடிமேல் அடி அடித்தால் அம்மியும் நகரும். |
| 14. அகத்தின் அழகு முகத்தில் தெரியும். |
| 15. அரசன் எவ்வழி மக்கள் அவ்வழி. |

- | | | | | |
|---------------|------------|------------------|--------|--------|
| 04) 16. ட | 17. வீ | 18. பி | 19. மு | 20. மி |
| 05) 21. மணம் | 22. தெநிர் | 23. தொழிலாளர்கள் | | |
| 24. குளத்தில் | 25. வாழ்வே | | | |
| 06) 26. 3 | 27. 1 | 28. 2 | 29. 1 | 30. 2 |
| 30. 3 | 31. 1 | 32. 1 | 33. 2 | 34. 2 |
| 35. 1 | | | | |



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



ஏ.து.பா. சுந்தரம், அருபா. தேவி.கல்.



எப்ப.வா. வெங்கா. தேவி.கல்.

காத்தான்குடி 04 மாம்புள்ளியர் விதையைச் சேர்ந்த அஜ்வத்-ஹசீகா தம்பதியரின் செல்வப் புதல்வன் அன்னப் புஹமட், தனது முதலாவது பிறந்தநாளை 18.02.2015 ஆகிய இன்று விமர்சையாக கொண்டாடுகின்றார். இவரை, பெற்றோர் மற்றும் உற்றார், உறவினர்கள் அனைவரும் இறையருள் பெற்று நலமுடன் வாழ வாழ்த்துகின்றனர். (தகவல்: எம்.சி.எஸ்.அன்சார்)



கொத்மலை பூண்டுலோயாவைச் சேர்ந்த அபிஷேக் தேவர், தனது பத்தாவது பிறந்தநாளை 16.02.2015 ஆன்று கொண்டாடுகின்றார். இவரை, பெற்றோர் மற்றும் உற்றார், உறவினர்கள், நண்பர்கள் அனைவரும் பல்லாண்டு காலம் நலமுடன் வாழ வாழ்த்துகின்றனர்.



(தகவல்: மஹீஶா கபால்தீன்)

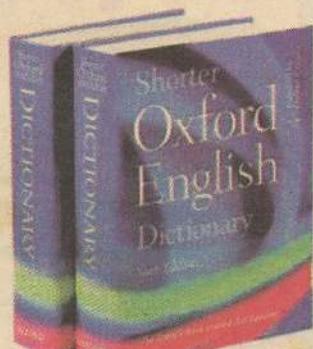
ஒக்ஸ்.போர்ட் ஆங்கில அகராதியின் வரலாறு

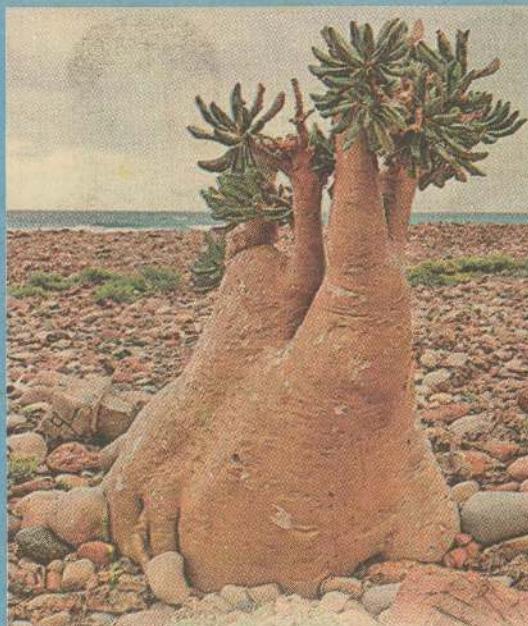
1857 ஆம் ஆண்டில் ஆஃப் கிரேட் பிரிட்டன், புதிய ஆங்கில அகராதி (New English Dictionary) ஒன்றை உருவாக்கத் திட்டமிட்டது.

அதற்குமைய, 1879 ஆம் ஆண்டில் இப்பணிக்காக ஒக்ஸ்.போர்ட் யூனிவர்சிட்டி பிரஸ்ஸாட்டன் ஒப்பந்தம் ஒன்று செய்துகொள்ளப் பட்டது. அந்த அகராதியின் வெளியீட்டுக்கு ஜேம்ஸ் மூரே என்பவரை ஆசிரியராகவும் அந்த நிறுவனம் அமர்த்தியது. பத்தாண்டிற்குள் நான்கு தொகுப்புகளை வெளியிட வேண்டுமென்பது முதல்கட்டத் திட்டமாக இருந்தது. ஆனால், மூரேவும் அவரது உதவியாளர்களும்

ஐந்தாண்டு காலத்தில் மூன்று பகுதி களை மட்டுமே நிறைவெச்துது 352 பக்கங்கள் கொண்ட அந்தத் தொகுதியைப் புத்தகமாக வெளியிட்டனர். மேலும் 'ஒக்ஸ்.போர்ட் இங்கிலீஷ் டிக்ஷனரி' (Oxford English Dictionary) என்ற பெயரில் அகராதியை தயாரித்து முடிக்க மேலும் பல ஆசிரியர்கள் அமர்த்தப்பட்டனர். 1928 ஆம் ஆண்டில் வெளியிடப்பட்ட கடைசித் தொகுப்புவரை முழுமையாக வெளியிட 44 ஆண்டுகள் ஆயின.

பன்னிரெண்டு பகுதிகளாக வெளியிடப்பட்ட இந்த அகராதியின் மொத்தப் பக்கங்கள் 15 ஆயிரத்து 487. இதில் இடம்பெற்ற மொத்த வார்த்தைகளின் எண்ணிக்கை 4 லட்சத்து 18 ஆயிரத்து 825. இந்தப் பகுதிகளைத் தவிர துணைப்பகுதியொன்றும் 1933 ஆம் ஆண்டில் வெளியிடப்பட்டது. 1957 ஆம் ஆண்டு பர்சுல்பில்ட் என்பவரின் தலைமையில் மீண்டும் புதிய தொகுப்புகளை உருவாக்கும் சூழலைப்பற்றி வெளிவான்றும் அமைக்கப்பட்டது. இந்தக் குழுவினரின் முயற்சியால் 1972 மற்றும் 1986 ஆம் ஆண்டுகளில் வெளிவான்றும் 1993 ஆம் ஆண்டில் வெளிவான்றும் தொகுப்பு உட்பட, நான்கு தொகுதிகள் வெளியிடப்பட்டன. 732 பக்கங்கள் கொண்ட இந்த தொகுப்புகளில் சுமார் 70 ஆயிரம் புதிய வார்த்தைகள் சேர்க்கப்பட்டன.

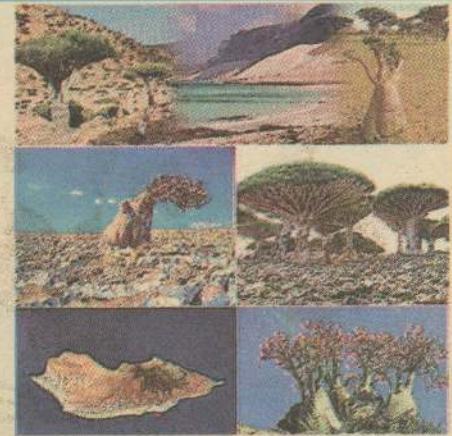




அதிசய நிலை

மரத்தில் கீறல் ஏற்பட்டால்
சிவப்பு வண்ணத்தில்
தீரவும் வழியும்.
அதனாலேயே
ட்ரகன் மரம்
எனப் பெயர்

குட்டியிருக்கிறார்கள். இயற்கை
வளம் எந்த அளவுக்கு இங்கே
கொட்டிக் கிடக்கிறதோ, அதே அளவுக்குப் புதிர்களும்
நிறைந்திருக்கின்றன. எனவே, 2008 ஆம் ஆண்டில் இத்
தீவுகளைப் பாரம்பரிய நினைவுச் சீன்னமாக அறிவித்தது
யுள்ளது. இந்த அதிசயத் தீவில் சமார் 40 ஆயிரம் பேர்
வசிக்கிறார்கள் என்பதும் ஆச்சரியமான உண்மையாகும்.



இந்தியப் பெருங்கடலில் ஆபிரிக்கக் கடற்கரை கொம்பு
முனைக்கும் அரோபியத் தீபகற்பத்திற்கு தெற்குப் புறமாக 350
கிலோமீற்றர் தொலைவில் அமைந்துள்ள நான்கு சிறிய
தீவுகள் 'சொகொட்ரா தீவுகள்' என அழைக்கப்படுகின்றன.

காருமூரடான பாலைவனம் போன்ற சொகொட்ரா தீவுகள்
தீட்டுத் தீட்டாகக் காடுகள், பிரமாண்டமான பாறைகள்,
வித்தியாசமான மரங்கள், விலங்குகள், அழகான கடற்கரைகள்,
குகைகள் என இயற்கை அதிசயங்களால் சூழப்பட்டுள்ளது.
இங்கு கடல் மட்டத்திலிருந்து 1,525 மீற்றர் உயர்த்தில்
மலைகள் உள்ளன. இங்கு வளரும் மரங்கள், பல்லுவிர்
தாவரங்களை உலகில் வேறு எங்குமே காண முடியாது.
வேற்றுக்கிரகச் சூழல் நிலவும் பகுதி இது என விஞ்ஞானிகள்
அழைக்கும் இந்தச் சொகொட்ரா தீவுகள், யெமன் நாட்டிற்குச்
சொந்தமானதாகும்.

குடை போன்ற மரங்கள், இங்கு மட்டுமே காணப்படும்
பூக்கள், பாறைகளைப் பெயர்த்துக்கொண்டு வளரும்.
மரங்கள், மரங்களின் கீழ்ப்பகுதி தடிப்பாகவும் மேல்பகுதி
மெல்லியதாகவும் காணப்படும் மரங்களின் சிலைகள் என
அனைத்துமே இங்கு அதிசயம்தான்.

ட்ரகன் எனப் பெயரிடப்பட்ட மரங்கள் இங்குள்ளன. இந்த

பிப்லோ பிக்காஸோ 1881 ஆம் ஆண்டு ஒக்டோபர் மாதம் 25 ஆம் திகதி ஸ்பெயினில் பிறந்தார். இவருடைய தந்தையார் ஜோஸ் ரூமிஸ்லி பள்ள்கோ ஒரு சிறந்த ஆசிரியராவார். குழந்தைப் பருவத்திலேயே இவரது அசாதாரண ஆற்றல்கள் வெளிப்படத் தொடங்கின. இவர் பல பெறுமதிமிக்க ஓவியங்களையும் வரைந்துள்ளார். 20 ஆம் நூற்றாண்டில் மிகவும் புகழ்பெற்ற ஓவியராகவும் பிக்காஸோ திகழ்ந்துள்ளார். இவருடைய வரழந்தாடகளில் இவரே, அதிவேக ஆக்கழிரவர்மான சித்திரக் கலைகுராக இருந்துள்ளார். 1906 இல் பிரேரக் என்பவருடன் இணைந்து முப்பரிமாணம் என்ற புதிய முறையிலரை ஓவியத்தை உருவாக்கினார்.

இவரது 78 வருட ஓவியப் பணியில் கற்பணை ஓவியம் என்ற புதிய பாணியை உருவாக்கி அதன் வளர்ச்சிக்கும் காரணமானார். ஓவியக் கலையில் பிக்காஸோவின் பணி புதுமையானது. சிற்பம், மேடை

உலகின் பிரபல்யமானவர்கள்

அவங்காரம் போன்ற
துறைகளில் பிக்காஸோ

ஓரியா பிக்காஸோ

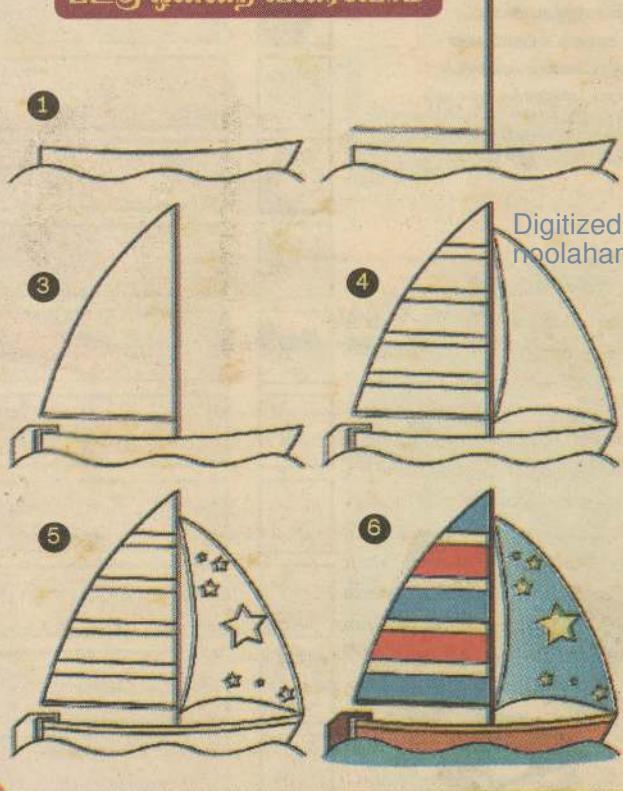
தனது பங்களிப்பைச் செய்தார். இவர் தமது வரழந்தாளில் 13,500 ஓவியங்கள், 34,000 விளக்கப்படக்கள், 400 சிற்பங்களை படைத்துள்ளார். இவரது ஓவியங்களில் மிகவும் பெறுமதிமிக்கது, 1905 ஆம் ஆண்டு வரையப்பட்ட 'இரு செகோதரர்கள்' மற்றும் 1972 ஆம் ஆண்டில் வரையப்பட்ட 'Seated Harlequin' ஆகிய இரண்டு ஓவியங்களும் ஆகும்.

பிக்காஸோவின் ஓவியங்கள் இன்னமும் ஒவத்தில் பெரும்தொகைக்கு விற்கப்படுகின்றன. பிக்காஸோவினால் 1901 ஆம் ஆண்டு வரையப்பட்ட பிக்காஸோவின் உருவம் 1921 ஆம் ஆண்டு தியூயோர்க்கில் 6.3 கட்சம் டொலர்களுக்கு விற்கப்பண்யக்கியது. 1987 இல் உருவாக்கப்பட்ட Girls in Avignon என்ற நல்ல பரணி சித்திரம், நல்ல பரணி ஓவிய வரலாற்றில் மிகவும் முக்கியத்துவம் வெய்துதாக கருதப்படுகிறது.

தொகுப்பு: எம்.பாஹுத்

ஷ்வீயம் வெற்றவோம்

படுது ஓன்றை வரைவோம்



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

விடைத்தன்மை வாய்ந்த கல்மீன்

பயன்படுத்தினாலும் எவ்வித பயனும் இருப்பதில்லை. தாக்கப்பட்டவர் நிச்சயமாக

கல்மீன்



இது தாக்கினால் விஷம் உடலில் ஏறி பொறுக்க முடியாத வலி ஏற்பட்டு வாயில் நூர் தள்ளும். எவ்வித வலி நிவாரண மருந்துகள் அல்லது விஷ முறிவு மருந்துகளைப்



மரனித்துவிடுவார். இந்த மீன் பெரும்பாலும் கண்ணுக்குத் தெரிவதில்லை. மிகவும் சோம்பேறி மீனாகையால் அசைவற்று ஒரே இடத்தில் இருக்கும். அதனாலேயே இந்த மீனுக்கு 'கல்மீன்' என்ற பெயர் வந்துள்ளது.

சாரணர் முகாம் செல்லுமுன்

கவனத்தில் கொள்ளவேண்டியவை...



பயணத்தினை
ஆரம்பித்தல்

10

இவ்வாரான விடயங்களுடைய நீங்கள் கவனம் செலுத்துவீர்களாயின், கருமான பயணத்தினை உங்களால் மேற்கொள்ள முடியும். திடலூாக, மிகவும் மிகிழ்ச்சியான முகாம் அனுபவம் உங்களுக்கு கிடைக்கும்.

**தனிப்பட்ட பயணப்பொதியினை
தயார்ப்படுத்திக்கொள்ளல்**

முகாமுக்கு தேவையான ஆடைகளை தயார்ப்படுத்திக்கொள்வது உங்கள் பொறுப்பாகும். உங்கள் பயணப்பை பொதி யில் தொலைக்காட்டி, கொம்பஸ், கெமரா, கட்டாராம், தலைக்கவசம், டோர்ஸ், கையுறை என்பன இருத்தல் வேண்டும்.

உங்களது பயணப்பாதை சரியானதா?

சரியான பயணப்பாதையினை தெரிவிசெய்துகொள்வது அவசியமாகும். அதற்கான வரைபடங்களைப் பயன்படுத்தி, பயணப்பாதைகளை திட்டமிட்டுக்கொள்ள வேண்டும். மாற்றுப்பாதைகள் குறித்து அறிவுறுத்தல்களைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறில்லாயிடின், நேரவிரயம் ஏற்பட்டு பயணத்திட்டங்கள் பாதிக்கப்படலாம்.

**பாதுகாப்பு முறைகள்
திட்டமிடப்படல்**

தனிப்பட்ட மற்றும் பொது பாதுகாப்பு குறித்து கவனம் செலுத்தப்படல் வேண்டும். தனிப்பட்ட முதலுதவி தொழுதிகளை தயார்ப்படுத்திக்கொள்ளவும் ஊக்குவிக்கப்படல் வேண்டும். பொதுவான முதலுதவி பெட்டி நல்லைப்படுத்தப்பட்டுள்ளதா? என்பதுனை அறிவுத் தாங்கள் பேராசிரியர்களின் தலையாய கடமையாகும்.

சாரணர் முகாமில் கலந்துகொள்வதற்கு நீங்கள் தீர்மானித்து ஸ்ட்டால், அதற்கான ஆயத்தங்களை முன்னரேயே திட்டமிட்டுக் கொள்ளுதல் அவசியமாகும். இதன்படி, இங்கு தரப்பட்டுள்ள பத்து லிடயங்கள் குறித்து கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.



விஜய்

சாரணர் உலகம்

பாதச்சுவடுகளை

இனங்கான்போம்

பாதச்சுவடுகளை

இனங்கான்பதில் பதக்கம் பெற்றவராகத் தீகழ்வதற்கு நீங்கள் பறவைகளினதும் விலங்குகளினதும் பாதச்சுவடுகளை அறிந்து வைத்துக்கொள்வது அவசியமாகும். கீழ்வரும் பாதச்சுவடுகளை நன்கு அவதானிப்பதனுடாக அந்த அனுபவத்தினை நீங்கள் பெறலாம்.



குக்மான் உறக்கம்

9

முகாம் காலப்பகுதியில் அணைவரும் கூமான் உறக்கத்தினைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அதற்காக எடுத்துக்கொள்கூடிய பாய், தலையணைகள், மெத்தைகள், விரிப்புகள் என்பவற்றை தயார்ப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டும்.

இதுபற்றி அவதானம் செலுத்தாவிட்டால், முகாம் அனுபவம் மிகவும் கஷ்பாளதாக அமையக்கூடும்.

8

முகாம் உணவுகள் குறித்து அக்கறை

சாரணர் முகாமில் கலந்துகொள்ளும் நீங்கள் அடிக்கடி உணவுகளை உட்கொள்க்கடாது. சாரணர் பேராசிரியர்களின் ஆலோசனைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும். முகாம் பங்குபற்றுள்ளகளை ஆரோக்ஷியாகவும் பலசாலிகளாகவும் வைத்துக்கொள்ளும் பொறுப்பு முகாம் பொறுப்பாளருக்கு குரியதாகும்.

5

'பூட்' சப்பாத்துக்களை அணிந்து கொள்வது பொருத்தமானது. சாரணர்கள் காலணிகளை அனிய வேண்டிய சத்தப்பங்கள் மற்றும் அணியக்கடாத சத்தப்பங்கள் குறித்து அவர்களுக்கு அவிவுறுத்துவது சாரணர் பேராசிரியர்களின் கடமையாகும்.

சத்தம் பேணப்படல்

3

முகாமின் சத்தாடல் மற்றும் பங்குபற்றுள்ளகளின் சத்தம் குறித்து அக்கறை கொள்ளுதல் அவசியமாகும். சாரணர் குழுக்கள் தலைவர்களுக்கு பொறுப்பரிப்பதனுடாகவும், காலையில் முகாம் சத்தாடலை ஆராய்வதனுடாகவும் முகாமின் சத்தத்தினைப் பாதுகாக்க முடியும்.

2

முகாமில் பொழுதுபோக்கு அம்சங்கள்



பொழுதுபோக்கு அம்சங்களை கலந்துகொள்வதற்கான வாய்ப்பினை.

அளிக்க வேண்டும். இவ்வாரான பொழுதுபோக்கு அம்சங்கள் கல்வி சார்ந்ததாக இருப்பதுடன், புதிய விடயங்கள் மற்றும் புதிய நிகழ்ச்சிக் கிட்டத்தடிகளைப் போட்டு வேண்டும். முகாமில் பங்குபற்றுவார்களின் உடலையும் உள்ளத்தினையும் உற்சாகப்படுத்தும் விதமாக இந்திக்குச்சிகள் அமையவேண்டும்.

பொருத்தமான இடத்தினை தெரிவிக்கியதல்

1

எளிமையானதும் சிறப்பானதுமான அனுபவத்தினைப் பெற உங்களுக்கு தீர்க்காமல் பகுதிகள், நீர்விழிச்சிகள், காட்டுப்பகுதிகள், கட்கரைப்பகுதிகள் திறந்தவெளி முகாம் வாழ்க்கையை சிறப்பிக்கும் என்னால்.



தேங்கள் பற்றிய திறப்புத் தகவல்கள்



தேன், ஒர் அரிய மருத்துவ குணம் நிறைந்த உணவுப்பொருள் ஆகும். பூக்களில் காணப்படும் ஸிப்பான வழுவழுப்பான நீர்மத்தில் (திரவத்தில்) இருந்து தேங்கள் தேனைப் பெறுகின்றன. தூய தேனில் நிரோ, வேறு சுவையுட்டும் பொருட்களோ சிறிதும் கலந்திருப்பதில்லை. நீர்ம (திரவ) நிலையில் உள்ள தேன் பழுதடைவதும்



உள்ள குஞக்கோஸை உட்காள்கின்றன. உட்காண்டதன் பின்னர் தேங்களின் வயிற்றுக்குள்

இல்லை. தேனில் உள்ள மதமிஞ்சிய இனிப்புச் சத்து, நுண்ணுயிர்களை அதில் வளர விடுவதில்லை. தேனீக்கள் தங்களால் அமைக்கப்பட்ட தேன் கடுகளிலேயே வாழ்கின்றன. ஒன்றுமையாக வாழ்வதில் தேனீக்களுக்கு இணை தேனீக்களாகவே உள்ளன. தேனீக்கள் மலர்களிலும் பழங்களிலும்

தேனீக்கள் பற்றிய திறப்புத் தகவல்கள்

- * தேங்கள், மனித்தியாலத்திற்கு 65 கிலோமீற்றர் வேகத்தில் பறக்கக்கூடிய திறன் படைத்தலை.
- * புயல் (Storm) வருவதை முன்கூட்டியே உணரும் சக்தி தேங்கு உள்ளது.
- * ஆண் தேனி தேன் எடுக்கப் போவதில்லை.
- * தேங்களின் ஏச்சமே (Residue of the bees) நாம் சுவைக்கும் தேன்.
- * ஒரு தடவை கொட்டியவுடன் தேனீ தனது கொடுக்கை இழந்துவிடுகின்றது.
- * தேனி ஒரு சைவ உள்ளியாகும்.
- * தேனி ஜெந்து கண்களைக் கொண்டிருப்பதனால், தேங்கின் பால்வை மிக கார்மமையானதாக இருக்கும்.
- * தேங்களுக்கு இரண்டு இரைப்பைகள் உள்ளன.

செல்லும் பொருள் மாற்றமடைந்து, அவற்றின் வயிற்றிலிருந்து வெளிப்படுகின்ற

ஒரு திரவம்தான் தேன் ஆகும்.

தேனீக்கள் தமது

உணவாக தாம் உற்பத்தி செய்யும் தேனையே உட்காள்கின்றன.

தேனின் நிறம்

மற்றும் சுவை

தேங்களின் வயது மற்றும் அந்த

பகுதியில்

அமைந்திருக்கும் தாவர வகைகளைப்

பொறுத்து

மாறுபட்டிருக்கும்.

பொதுவாக, தேன் மஞ்சள்

நிறமுடையதாக

இருக்கும். வெளிர் மஞ்சள் நிறத் தேன் தரம் வாய்ந்ததாக இருக்கும். செம்மஞ்சள் மரத்தின் பூக்களைக் கொண்டு தேங்க்கள் னால் உருவாக்கப்படும் தேன் முதல் தரமானதாகக் கருதப்படுகின்றது. தேனீக்கள் வாழ்கின்ற கூடுகள் அவற்றின் தேன்மெழுகி னால் ஆனவை. தேனீக்கள் முன்று வகைப்படுகின்றன.

அந்தவகையில், ஆண் தேனி, வேலைக்காரத் தேனி, இராணித் தேனி என வகைப்படுகிறது. ஏராளமான நுண்ணறைகளைக் கொண்ட தேன்கூட்டில் முன்று வகை தேனீக்களும் தனித்தனி அறைகளிலேயே வாழ்கின்றன. தேன் ஏனைய திரவத்தைக் காட்டிலும் அடர்த்தி நிறைந்தது.

(ஜ)

பாலிவியா

தென் அமெரிக்கக் கண்டத்தின் மத்தியில் அமைந்துள்ள பொலிவியா, ஆறு நாடுகளால் கூழப்பட்டுள்ளது. பூர்வீக கோத்திரத்தார், பானியர்கள், மலைவாசிகள் என முக்கிய மான மூவின் மக்கள் நாட்டின் மூன்று வெல்வேறு பகுதிகளில் வாழ்கின்றனர். 34 சுதேச மொழி கள் அந்நாட்டில் உள்ளன. 1847 இல் அந்நாடு சுதந்திர நாடாக ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டு, 1982 ஆம் ஆண்டில் ஐநாயக மக்களாட்சி மலர்ந்தது.

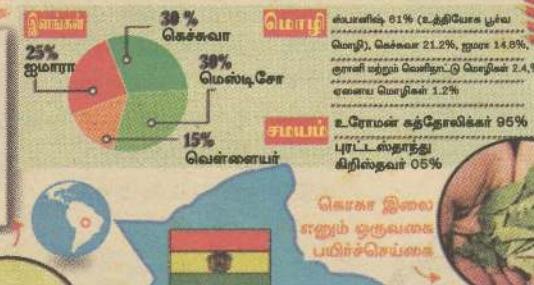
நானையம் - பொலிவியானோ



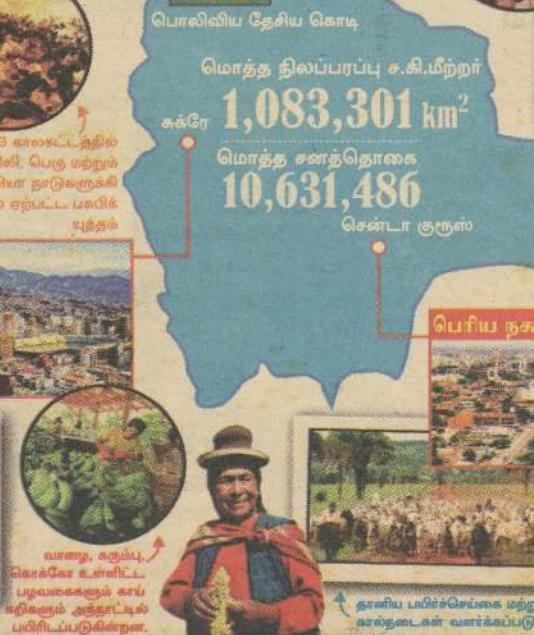
தேசிய மிகுஷம், பறவை, மற்றும் தேசிய மிகுஷம் வாயா, தேசிய பறவை அதியின் கொஞ்சமே இருந்தால், தேசிய மலர் பட்டு என அழைக்கப்படும் மலர்



அமெசன் கடுகளுக்குத்தான் கோத்திரதார்



காக்ரே 1,083,301 km²
மொத்த சனத்தொகை 10,631,486 மெண்டா குருங்



அரசியல் பொலிவிய நாடாளுமன்றம்



ஜனாதிபதி இவோ மொரலெஸ்

இயற்கை வளம்

ஊர், தாங், பக்ஸ்டன், கிள்ளி, தங்கம், கிராமம், செப்பு, இயற்கை வளம் மற்றும் பெந்தெலியம்.

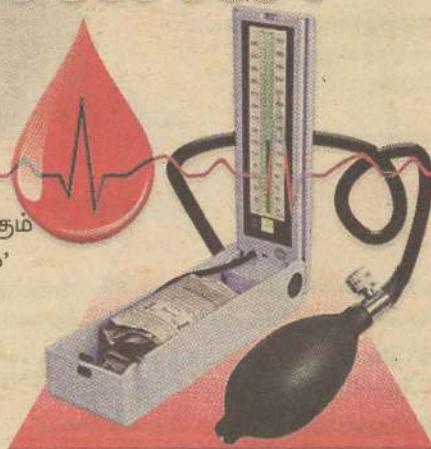


'இரத்த அழுத்தம்' என்றால் என்ன?



மது உடலில் இரத்தச் சுற்றோட்டத்தினால், தமனிகளின் (நாடிகளின்) சுவர்களில் ஏற்படும் அழுத்தமே 'இரத்த அழுத்தம்' (Blood pressure) எனப்படுகின்றது. ஒருவரின் இரத்த அழுத்தத்தை கணிப்பிட பொதுவாக 'நாடியமுத்தமானி' (sphygmomanometer) எனும் கருவி பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இரத்த அழுத்தமானது, பாதரசத்தின் மில்லிமீற்றர்களில் (mm Hg) குறிக்கப்படுகின்றது. ஒருவரது இரத்த

அழுத்தமானது, அவரின் ஒவ்வொரு இதயத்துடிப்பிற்கும் 'இதய சுருக்கியக்க அழுத்தம்' (systolic blood pressure) மற்றும் 'இதய விரிவியக்க அழுத்தம்' (diastolic blood pressure) போன்றவற்றிற்கமைய வேறுபடுகின்றது. இதயத்துடிப்பின்போது, இதயமானது, சுருங்கி-நாடிகளிலுமாக முழு உடலையும் நோக்கி இரத்தத்தைப் பாய்க்க. இதன்போது தமனிகளின்



அதிகமான அழுத்தம் நிலவும். இதுவே இதய சுருக்கியக்க அழுத்தம் எனப்படுகின்றது. இதய விரிவியக்க அழுத்தம் எனப்பது, தமனிகளில் நிலவும் மிகக் குறைவான அழுத்தமாகும்.

ஒருவரின் தமனி சார்ந்த அழுத்தம் இயல்பிற்கு மாறாக அதிகமாக இருந்தால், அது 'உயர் இரத்த அழுத்தம்' எனப்படுகின்றது. அவ்வாறே அந்த அழுத்தம் இயல்புக்கு மாறாக குறைவாக இருந்தால், அது 'குறை இரத்த அழுத்தம்' எனப்படுகின்றது. இந்த நிலைகளை கண்டறிந்து, உரிய சிகிச்சை பெறாவிட்டால், அது பாரிய விளைவுகளை ஏற்படுத்தவும் கூடும்.

High
Systolic 140 or above OR
Diastolic 90 or above

Pre-High
Systolic between 121-139 OR
Diastolic between 81-89

Normal
Systolic 120 or less AND
Diastolic 80 or less

லங்கையின் 25

நாடாக மாவட்டங்களைக் குறிக்கும் 10 ரூபா நாணயக்குற்றிகளை இலங்கை மத்திய வங்கி அண்மையில் வெளி யிட்டதை அறிவீர் கன். இந்த 25 மாவட்டங்களுக்கு மான தனித்தனி நாணயக்குற்றி களை சேகரிப்பதில் மாணவர்கள்

Rs 10 Coins to Represent Administrative Districts of Sri Lanka Issued by Central Bank of Sri Lanka in 2014



மாவட்டங்களைக் குறிக்கும் 10 ரூபா நாணயங்களை சேகரிப்பவரா நியங்கள்...?

மத்திய வங்கியில் பெறவாம்...

மிகுந்த ஈடுபாடு காட்டி வருகின்றனர். நங்கள் மிகுந்த ஆர்வத்துடன் சேகரித்து வரும் இந்த 10 ரூபா நாணயக்குற்றிகள் 25 இனையும் உள்ளத்திய 'அல்பம்' ஒன்றினை மத்திய வங்கி வெளியிட இல்லை.

1000 ரூபாவிற்கு விற்பனை செய்யப் படுகின்ற இந்த 10 ரூபா நாணயக் குற்றிகள் அடங்கிய 'அல்பம்' மிக அழகான வடிவமைப் பில், கட்டுக்கோப்பு, கைக்கு அடக்கமான வடிவில் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றனம் குறிப்பிடத்தக்கது. இதனை இலங்கை மத்திய வங்கியில் விலைக்கு வாங்க முடியும்.



தவியா கார்லென் பாம்

