

வாசகர்களின் தீயத் துடிப்பு

# அவை வூனைச் தீய 6

FREE  
ISSUE

இலாகம்  
Lumala City

மழங்கும் சிறப்பு யரிசு

பக்கம் 19

புலி

வேப்பம் சிடைகிறது  
ஓர் ஏச்சரிக்கை

பக்கம் 4

UK மாணவர்களுக்கான  
Interview

பக்கம் 30

சிறவர்

யாலியல் துஞ்சிரயோகம்

பக்கம் 8

நிறம்மாறும் மனிதர்கள்

பக்கம் 22



# உங்கள் செரிவு

## இதுவானால்

# உங்கள் முழுவு சரியானதுதான்

ராம் பிரதர்ஸின் புடைவைகள். உங்கள் வீட்டு இளவரசிகளுக்கென்றே  
பிரத்தியேகமாக வடிவமைக்கப்பட்ட **NO: 1** புடைவைகள்

மேலும் பட்டுப்புடைவைகள் | சில்க் புடைவைகள் | சுடிதார்கள் | சர்வாணி தனித்தனிப் பிரிவுகளில்



# Ram Bros

SINCE 1967

No: 140, Main Street,  
Colombo 11, Sri Lanka.  
Tel: 011 232 0127, 011 244 7698  
Email: rambros@eureka.lk



# இயற்கையும் மனிதனும்.....

## ஓர் எச்சரிக்கை

### Contents

Ram Bros	01
ஆரோக்கியமும் யோகாசனமும்	03
புவிவெப்பமும் நெருங்கிவரும் ஆபத்துக்களும்	04
Roundabout	06
Kaki	07
சிறுவர் பாலியல் துவங்பிரயோகம்	08
Marvelous Maths Tricks	10
ஆழிக்கு தயார் செய்யும் அணுகுண்டுகள்	12
இணைப்பு இல்லாமல் Gmail	14
GTV Cargo Services	15
அதிரவைக்கும் சீல உலக மர்மங்கள்	16
மழலைகளின் ஒசை	18
Face Book Story	20
நிறம் மாறும் மனிதர்கள்	22
How to study for the Exam	24
APSS	26
APSS Interview	27
UK Interview	30
Bethany	31
Vision Care	36

### ATA Aspirations (Pvt) Ltd.

No: 122/B, Galle Road,  
Dehiwala South.

Sri Lanka.

Tel: 0112 722990, 0117207989

Mob: 077 6874576

Email: info@ataaspirations.com

Web: www.ataaspirations.com

இயற்கையைக் காக்க வேண்டிய மனிதனும் மனிதனைக் காக்க வேண்டிய இயற்கையும் தமது செய்ய்பாடுகளை முற்றிலும் மாற்றிக் கொண்டு தமது போக்கில் கொண்டிருக்கின்றன. புவி வெப்பமடைதல், ஓசோன் ஒட்டடை என நாம் சற்றும் எதிர்பாராத வகையில் புவியானது வெப்பமடைந்து இதன் விளைவு ஏப்படி இருக்குமோ என விஞ்ஞானிகளும், விடயறந்த வல்லுணர்களும் சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கும் அதேவேளை எமக்கும் இவ்வகிரிக்கும் எந்த தொடர்புமில்லை என்ற வகையில் கலாச்சாரம், சீரூவி, வன்முறைகள், பொறாமை என மனிதன் தன்னையும் அழித்து உலகையும் அழித்துக் கொண்டிருக்கிறார். மனித நடவடிக்கைகளுக்கு எச்சரிக்கை விடுக்கும் வகையில் வெப்பமடைவதன் மூலம் தனது கோபத்தை புவியானது வெளிப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறது.

எனவே தமது பொறுப்பை உணர்ந்து நமது இந்த அழிய உலகைப் பாதுகாக்க வேண்டியது நம் ஒவ்வொருவரினதும் கடமையாகும். இயற்கையின் சீற்றத்தை தவிர்க்கும் சீல நல்ல நடவடிக்கைகளில் நாம் ஈடுபடவேண்டும். நவீன் தொழில்நுட்ப வசதிகளை சீற்றத் முறையில் பயன்படுத்த வேண்டும். நமக்கே உரித்தான் கலாச்சாரத்தைப் போற்றிப் பாதுகாக்க வேண்டும். மாறாக அதனை சீரூக்கும் நிலைக்கு நமது செயற்பாடுகள் இருக்கக்கூடாது. இயற்கையை மதிக்கும் நல்ல மனதிலை எம் எண்ணங்களில் உதயமானால் இந்தப் புவியானது வெப்பமடைவதற்கு பதிலாக உள்ளம் குளிர்ந்து நமக்கு உரிய முறையில் உதவி புரியும். நம்மில் எத்தனை பேர் இதற்குத் தயாராக உள்ளோம். ‘அலைஒசை’ தனது பயனுள்ள ஆக்கங்களுடாகவும் சிறுவர் பகுதியிடாகவும் ஒரு எச்சரிக்கையை தனது வாசகர்களுக்காக விடுத்துள்ளது. நமது பூமியைப் பாதுகாக்கும் உள்ளத பொறுப்பு நம்மிடமே உள்ளது. எனவே நமது துர்மிக்கப் பொறுப்பை உணர்ந்து நம் அழிய உலகையும் எதிர்கால சந்ததியையும் பாதுகாப்பே.

அலை ஒசையானது தனக்குரிய காத்திரமான பங்களிப்பை இவ்வகிரிக்கு செய்ய எப்போதும் தயாராகவே உள்ளது.



மருத்துவமனைப் பக்கம் பெரும்பாலும் போகாமலும், மருந்துகளை நாடாமலும் நலமுடன் வாழ்வதற்கு மிகச் சிறந்த வழிதான் யோகா பயிற்சி.

நம்முடைய வாழ்க்கை முறையை சீர்ப்படுத்தினாலே நோய்கள் நம்மை அனுகாமல் செய்துவிட முடியும்.

அத்தகைய நல்ல வாழ்க்கை முறையில் யோகா ஓர் அங்கமாகவே இருத்தல் வேண்டும்.

இரத்த அழுத்தம், ஆஸ்தமா, பெண்களுக்கான மாதவிடாய் பிரச்சனைகள், இடுப்பு வலி போன்ற உடல்நலக் கோளாறுகளை தவிர்க்கும் வல்லமை யோகாப் பயிற்சிக்கு உண்டு.

பல்வேறு வகையான நோய்களுக்கும் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய வெவ்வேறு வகையான யோகாசனங்கள் இருக்கின்றன. ஆனால், நாமாக ஓர் ஆசனத்தைக் கற்றுக்கொண்டு

# ஆரோக்கியமும் யோகாசனமும்

பயிற்சி செய்வது சரியல்ல, யோகாசனங்களுக்கு பல விதிமுறைகள் உள்ளன, எனவே சிறந்த யோகப் பயிற்சி ஆசிரியரையே அனுக வேண்டும்.

அவசரகால வாழ்க்கையின் இடையே நமக்கேற்ற உடற்பயிற்சி முறைகளை அறிவதில் பலரும் திண்டாடுகிறோம். அத்தகையோருக்கு எளிதான் வழியே யோகப் பயிற்சி.

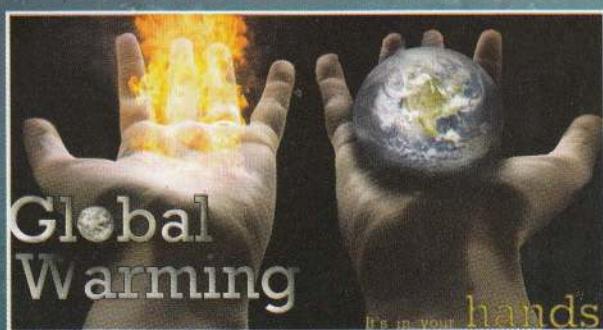
எந்த வயதினருக்கும், எப்போதும் செய்ய முடிகின்ற யோகாசனம் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு வழிவகுக்கிறது.

யோகாசனத்தை தினமும் காலையில் 5 - மணியில் இருந்து 8 மணிக்குள் செய்வதுதான் சிறந்தது. காலை நேரம் கிடைக்காவிட்டால், மாலை 4 - ல் இருந்து 8 மணிக்குள் செய்வது நன்மை பயக்கும்.

சுத்தமான காற்று தாராளமாக கிடைக்கின்ற அறையில்தான் யோகா செய்ய வேண்டும். நின்று கொண்டு செய்கின்ற ஆசனங்களை வெற்றுத் தரரகளிலும் செய்யலாம். ஆனால், உட்காந்தும் படுத்தும் செய்ய வேண்டியவற்றுக்கு பாய் உபயோகப்படுத்தலாம்.

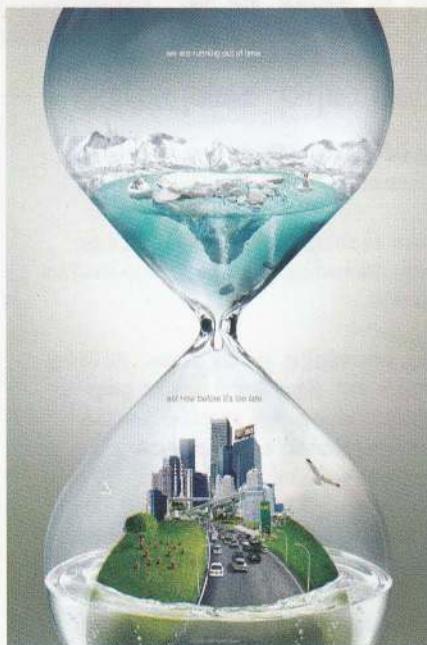
23 ஆம் பக்கம் பார்க்க ....

# புவி வெப்பமும் நெருங்கி வரும் தூபத்துக்ஞம்!



சுற்றுச்சூழல் ஆர்வலர்களை இன்று அதிகளவில் கவலைகொள்ளச் செய்யும் அம்சம், புவி வெப்பமடைதல், பருவநிலைகளில் ஏற்பட்டுவரும் மாற்றங்களால் கடந்த பத்தாயிரம் ஆண்டுகளாக இல்லாத வகையில் புவியின் மேற்பரப்பில் வெப்பநிலை மிக வேகமாக அதிகரித்து வருகிறது.

குரியக் குடும்பத்தில் உள்ள மற்ற கோள்களிலிருந்து இந்த புவி மாறுபடுவதற்கு காரணம் இங்கே உயிரினங்கள் வாழ்வதற்கான தட்பவெப்பம் நிலவுவதுதான். தற்போது வெப்பம் அதிகரித்துக் கொண்டே இருப்பதால் இனி வரும் காலங்களில் இங்கே உயிரினம் வாழ முடியுமா என்ற அச்சம் சுற்றுச்சூழல் ஆர்வலர்களிடம் எழுந்துள்ளது.



**தற்போது வெப்பம்  
அதிகரித்துக் கொண்டே  
இருப்பதால் இனி வரும்  
காலங்களில் பூமியில்  
உயிரினம் வாழ  
முடியுமா என்ற அச்சம்  
எழுந்துள்ளது.**

புவியில் உயிரினம் வாழக்கூடிய தட்பவெப்ப நிலை நிலவுவதற்கு காரணம் குரியனின் வெப்பக்கதிர்கள் புவிமீது தொடர்ச்சியாக விழுந்து கொண்டிருப்பது தான். இந்த வெப்பம் அப்படியே புவி மீது தங்கிவிட்டால் உலகம் எரிந்துவிடும். புவி மீது விழும் குரிய வெப்பம் மொத்தமாகத் திரும்பிப் போய்விட்டால் இந்த உலகம் பயிரியல் உறைந்து போகும். இந்த இரண்டு நிலைகளும் ஏற்படாமல், உயிரினங்கள் வாழக்கூடிய தட்பவெப்பம் நிலவுவதற்கு அடிப்படைக் காரணம், நமது புவியைச் சுற்றியுள்ள காற்றுமண்டலமே!

காற்று மண்டலத்தை வளி மண்டலம் என்கிறோம். இந்த மண்டலத்தில் 78% நூற்றாண் வாயுவும், 21% நமது உயிர் மூச்சக்குக்குத் தேவையான ஆக்ஸிஜன் வாயுவும் உள்ளன. மீதமுள்ள 1% கரியமிலவாயு உள்ளிட்ட பல வாயுக்கள் உள்ளன. இவை பசுமை இல்ல வாயுக்கள் எனப்படும். இந்த 1% வாயுக்கள்தான் குரிய வெப்பத்தை புவியில் தங்க வைத்து உயிரினங்கள் வாழவுதற்கான தட்பவெப்ப நிலையை உருவாக்குகின்றன. ஆனால், அண்ணமக் காலமாக விஞ்ஞான வளர்ச்சி, தொழிற்பாட்சி, வேளாண்துறை தொழில் நுட்பம் உள்ளிட்ட மனிதச் செயற் பாடுகளால் நமது வளரிமண்டலத்தில் உள்ள பசுமை இல்ல வாயுக்களின் அளவு அதிகரித்துள்ளது. இவை குரிய வெப்பத்தை அதிகளவு தங்க வைப்பதால், புவியின் மேற்பரப்பு வெப்பமடைந்து மனித குலத்திற்கும் மற்ற உயிரினங்களுக்கும் அச்சுறுத்தலை ஏற்படுத்தியுள்ளது. இதைத்தான் புவி வெப்பமடைதல் என்கிறார்கள்.

மனிதச் செயல்பாடுகளால் அதிகரித்துள்ள பசுமை இல்ல வாயுக்களில் முதன்மையானது கரியமிலவாயு எனப்படும். காப்பன் டை ஆக்ஸைட்டு. பெட்ரோல், டைசல், நிலக்கரி, எரியை ஆகியவற்றை இன்று நாம் அதிகமாக யென்படுத்துகிறோம். இவை யதைத்தும் பூமிக்கு அடியிலிருந்து எடுக்கப் படுவதெயாகும். இத்தகைய புதைவடிவ எரி பொருட்களை இன்றைய உலகம் அதிகளவில் யென்படுத்துவதால் அதிலிருந்து கரியமில வாயு அதிகமாக வளரியேற்றிரது. அதுபோல காடுகளை அழிக்கும்போது மரங்கள் மட்கிப்போவதாலும், மரங்களை எறிப்பதாலும் கரியமிலவாயு வெளியாகிறது. இதனால் காற்றுமண்டலத்தில் பசுமை இல்ல வாயுக்களின் அளவு கூடுகிறது. புவியின் வெப்பம் அதிகமாகிறது.

கரியமிலவாயுவைத் தொடர்ந்து மெதேன் வாயுவின் வெளியேற்றமும் புவி வெப்பத்திற்கு முக்கீய காரணமாகும். குப்பைமேடுகள், கழிவுநீர் தேங்குதல் கால்டைகளின் சானம் ஆகியவற்றிலிருந்து வெளியேறும் மெதேன் வாயுவின் ஒரு மூலக்கூறு என்பது கரியமிலவாயுவின் 25 மூலக்கூறுகளுக்கு இணையானது என்பதால் புவி வெப்பமாதல் மிகவும் அதிகமாகும் என்பதை உணர்ந்துகொள்ளலாம். தொழிற்சாலைகளின் புகை உள்ளிட்ட கழிவுகளாலும், உரங்களாலும்

நெட்டரஸ் ஆக்சைடு என்றும் பக்கமை இல்ல வாயு வெளியாகிறது. ஒரு நெட்டரஸ் ஆக்சைட்டு மூலக்கூறு, 298 கரிமிலவாயு மூலக்கூறுக்கு இணையான வெப்பத்தை பிடித்துவைக்கும் திறனுடையதாகும். இவைதவிரு குளிர்ப்பதன் பெட்டிகள், குளிர்சாதனங்கள், அலுமினியப் பொருட்கள், சிமெண்ட், மின்கடத்தி போன்ற நாம் அன்றாடப் பயன்படுத்தும் பொருட்களிலிருந்து வெளியாகும் எஃப் வாயுக்களும் கரியமிலவாயு போல 22,800 மடங்கு வரையிலான வெப்பத்தை பிடித்து வைத்துக் கொள்கின்றன.

வெப்பத்தைத் தக்கவைத்துக் கொள்ளும் இத்தகைய பசுமை இல்ல வாயுக்களின் அதிகரிப்பால் பருவநிலைகளில் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. மழைக்காலத்தில் வறட்சியும், வெயிலில் காலத்தில் புயல் மழையும் ஏற்படுவதற்கு இவை முக்கீய காரணங்களாகின்றன. புவி வெப்பமாதல் அதிகரித்துக் கொண்டே சென்றால் வறட்சி அதிகமாகும். குடிநீர் பஞ்சம் ஏற்படும் பனிப்பாறைகள் உருகும். காடுகள் எரியும், பயிர் விளைச்சல் குறையும், கடல் நீர் நிலத்திற்குள் புகும், புயலின் வேகமும் எண்ணிக்கையும் அதிகரிக்கும் என்கிறார்கள் ஆராட்சியாளர்கள்.

மனித உயிர்கள் அடங்கலாக அனைத்து உயிரினங்களும் புவி வெப்பமாதலால் கடும் பாதிப்பிற்குள்ளாவதைத் தடுக்க முடியது. தொற்றுநோய்கள், இதய நோய்கள் போன்றவை அதிகரிப்பதுடன் ஊட்டச்சத்து பற்றாக்குறையும் ஏற்படும் இது மரணத்தில் போய் முடியும். இந்த ஆபத்திலிருந்து உலகத்தை மிட்பதற்காக தற்போது பள்ளாட்டு அளவிலான குறுத்தரங்குகள் - மாநாடுகள் நடைபெற்றுவருகின்றன.

புவியின் வெப்பத்தை அதிகரிக்கச் செய்வதில் பெரும்பங்கு வளர்ந்த நாடுகளையே சாரும். குறிப்பாக அமெரிக்கா, கனடா, இங்கிலாந்து, உள்ளிட்ட ஐரோப்பிய ஒன்றிய நாடுகள், சீனா, ஐப்பான் போன்றவை தங்களின் வேகமான வளர்ச்சிக்காக பூமியில் புதைத்துள்ள செல்வங்களைத் தோண்டி எடுத்தும், தொழிற் சாலைகளைப் பெருக்கியும், ரசாயன உரங்களை அதிகப்படுத்தியும் புவியின் வெப்பத்தை அதிகரிக்கச் செய்துவிட்டன. இதனால் ஏற்படும் பாதிப் பன்பது உலகில் உள்ள அனைத்து நாடுகளுக்கும் ஏற்படுகிறது.

34 ஆம் பக்கம் பாக்க....





# Roundabout

**Roundabout** இல் பல வகை உண்டு. mini roundabout, அல்லது பல வெளியேறும் பகுதிகளைக் (exits) கொண்ட roundabouts. இந்த roundabout இனை நமது வாகனம் அண்மித்ததும் நாம் கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்:

Roundabout இனை அண்மித்ததும் அதற்குரிய குறிமீடுகள் சில தூரங்களுக்கு முன்னால் சார்திகளுக்கு Roundabout அண்மித்துவிட்டது என்பதனை அறிவுறுத்தும் தெருக்குறிமீடுகள் மூலம் எமது exit (வெளியேறும் பகுதிக்குரிய) lane இனை நாம் தெரிவிசெய்ய வேண்டும். எமது வெளியேறும் பகுதிக்கு ஏற்ப எமது lane உம் வேறுபடும். (Traffic signs, Traffic lights & Lane markings)

எமது வாகனத்தின் வலது, இடது mirrors, interior mirror இனையும் எல்லா நேரமும் கவனித்துக் கொள்ளவேண்டும். எமது exit இஞ்கு ஏற்ப signal light இனையும் போடுதல் வேண்டும். நீங்கள் போடும் signal பிற தெரு பாவனையாளர்களுக்கு குழப்பத்தினை விளைவிப்பதாக இருக்கக்கூடாது.

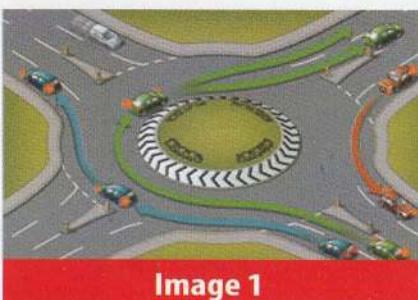


Image 1



Image 2

Roundabout இனை அண்மிப்பதற்கு முன்னாலே எமக்குரிய lane ஜி தெரிவு செய்யவேண்டும். கடைசிநேர லை தெரிவு பிற தெரு பாவனையாளர்களுக்கு இடையூராக அமையும். எமது வாகனத்தின் வெகுத்தினையும் அதற்கு ஏற்ப கொண்டுவருதல் வேண்டும். எப்போதும் நாம் எமது வாகனத்தின் வலது பக்கமாக Roundabout ன் உள்ளே வரும் வாகனத்திற்கு முன்னுரிமை கொடுக்கவேண்டும். இவ்வாராள சந்தர்ப்பம் அந்த Roundabout இல் signal light இல்லாவிடின் மட்டுமே செய்ய வேண்டும். signal light இருக்குமாயின் signal light இன் ஒழுங்கு விதிக்கமையவே இயங்க வேண்டும்.

Roundabout ல் இனையும் போது தொடர்ந்து எமது வலதுபக்கமாக வாகனங்களைப் பார்த்து எமது வாகனத்தின் வெகுத்தினையும் அதற்கேற்ப கொண்டுவந்து signal, correct speed, mirror checking இந்கு ஏற்ப நுழையவேண்டும்.

## SIGNAL & POSITION

### நாம் First Exit எடுப்பது ஆயின்

இடது பக்க signal ஜூம் அதேநேரம் இடது பக்க lane ஜூம் தெரிவு செய்யவேண்டும். தொடர்ந்தும் Left lane இலையே வந்து அல்லது exit ஜி விட்டு விலகும்வரை எமது இடதுபக்க signal light இயங்கிக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

### நாம் Second Exit எடுப்பது ஆயின்

Roundabout இல் அதன் அமைப்பிற்கு ஏற்ப marking இருக்குமாயின் அதற்கு ஏற்ப lane இனை தெரிவு செய்யலாம். இது left lane or middle lane ஆக இருக்கலாம். middle lane ஆயின் [image (1)] lane இனை தெரிவு செய்ததும் இவ்விடத்தில் signal தேவையற்று என்பதால் பொது exit இனைத் தாண்டியதும் இடப்பக்க signal இனை இயக்கி (image 1 blue car) எமது 2nd exit இனை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

### நாம் Third Exit எடுப்பது ஆயின்

Roundabout இல் முதலிலையே right lane இனைத் தெரிவு செய்யவேண்டும். roundabout இல் நுழையும் முன்னாலே வலது பக்க signal இனை இயக்கிக்கொண்டு தொடர்ந்து இருந்த பிறகு எமது சரியான exit இஞ்கு முதல் exit இனை தாண்டியதும் இடதுபக்க signal இனை மாற்றி எமது exit இனை மேற்கொள்ள வேண்டும். (image 1 green car) இந்த exit இனை விட்டு வெளியேறும் போது road marking குறிப்பிட்டப்படவில்லையாயின் வெளியேறும். Digitized by Noolaham Foundation noolaham.org | aavanaham.org

பகுதியின் வலது, இடது lane களை தெரிவ செய்யலாம்.

எல்லா சந்தர்ப்பத்திலும் பாதசாரிகள் கடக்கும் போது அவர்களிற்கு முதலில் சந்தர்ப்பம் கொடுக்க வேண்டும்.

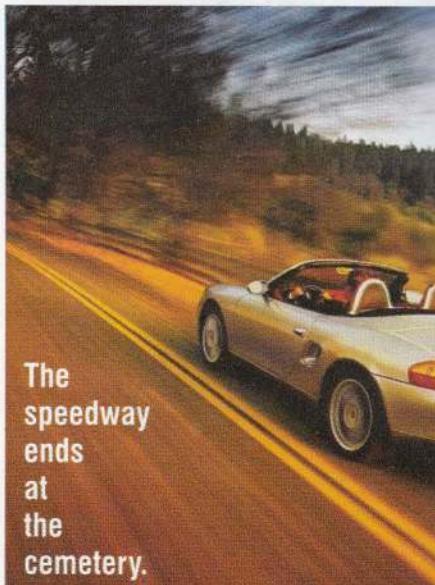
எமது வாகனத்திற்கு முன்னே எம்மை யோ செய்து அடுத்த exit இஞ்கு செல்ல வாகனம் ஒன்று முற்படுமாயின் அவரிற்கு சந்தர்ப்பம் கொடுக்க வேண்டும். (இவர்கள் வாகன நெரிசலை ஏற்படுத்தக்கூடும் என்பதால்)

வாகனங்கள் lane இல் ஒழுங்கற் முறையில் (straddling lane) அல்லது நிலை (position) பிழையாக இருக்குமாயின் அவர்களுக்கு முதலில் சந்தர்ப்பம் கொடுக்கவேண்டும்.

மிக முக்கியமானவர்கள் motocyclists, cyclists. இவர்கள் left lane இலிருந்து வலதுபக்க signal இனைப் போட்டு roundabout இனை தொடர இருப்பின் அவர்களுக்கும் சந்தர்ப்பம் கொடுக்க வேண்டும்.

நன்ட வாகனங்களிற்கு (Long trailers) நன்ட பாதை தேவைப்படுவதனால் அவர்கள் lane straddle cross செய்வதால் அவர்களது signal களை அவுதாளிக் கொண்டும். குறிப்பாக mini roundabout ல் திறம்ப முற்படுவது தவிர்க்கப்பட வேண்டியதொன்றாகும்.

multiple roundabout இலும் complex junction mini roundabout இலும் அதே rules ஜி கடைப்பிடிக்கவேண்டும். [image (2)]



The speedway ends at the cemetery.

# KAKI SHOE

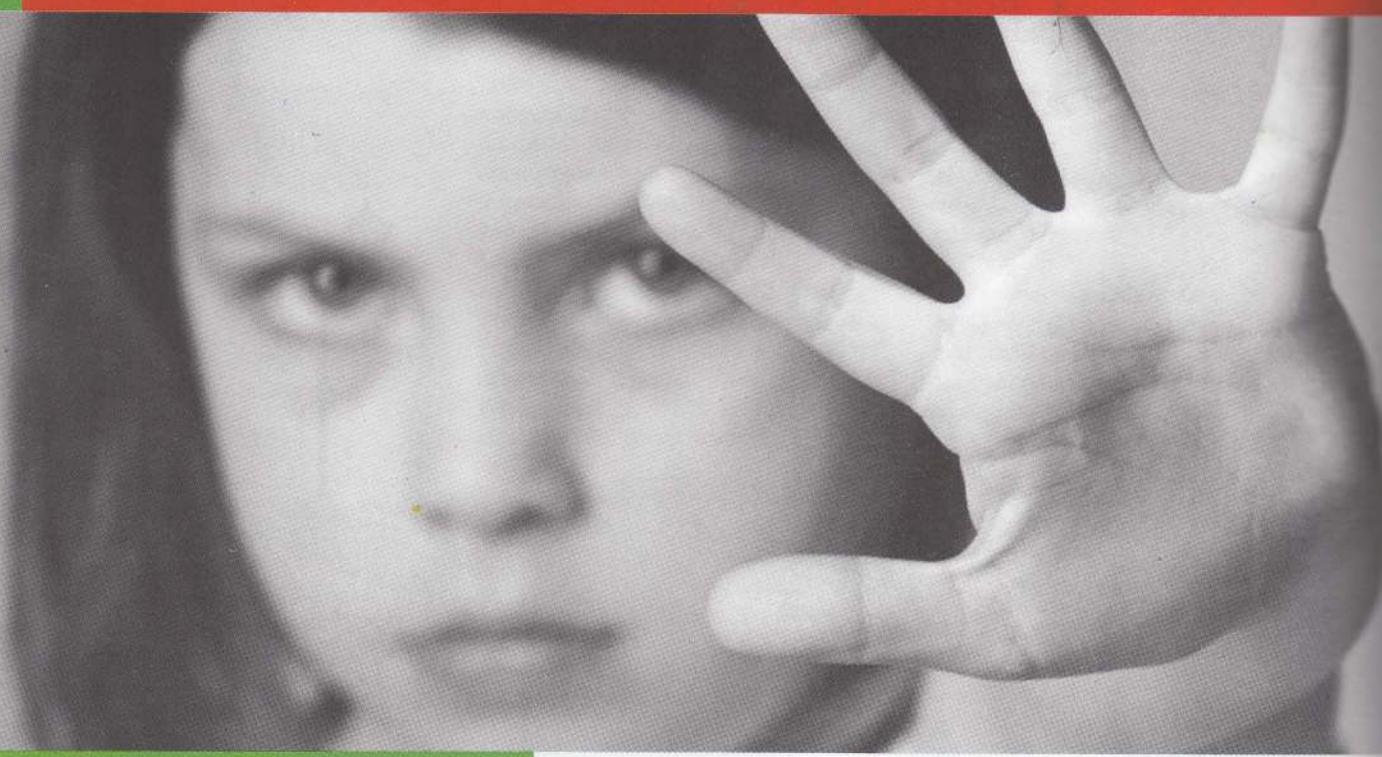


HAPPY  
FEET  
MAKE  
HAPPY  
PEOPLE!

Imported Shoes for ladies & Gents from Bangkok & China

No: 160, Galle Road, Dehiwala. Tel: 011 273 8837 Hotline: 071 901 0964  
www.noolaham.org | www.aavanaham.org

# சிறுவர் பாலியல் துறைப்பிரயோகம்



## (Child Sexual Abuse Paedophilia)

18 வயதிற்குக் குறைந்த ஆண், பெண் இருபாலாரும் சிறுவர் என்று அழைக்கப்படுகின்றனர். Paedo என்பதற்குக் குழந்தை அல்லது சிறுவர் என ஆங்கில அகராதி பொருள் தருகின்றது.

Paedophilia என்பது குழந்தைகளின் மீது பாலியல் ர்தியாக ஏற்படும் கவர்ச்சியாகும். இவ்வாறு குழந்தைகளின் மீது பாலியல் உணர்வு கொண்டு நடைப்பவர்கள் Paedophile என

அழைக்கப்படுகின்றனர். Paedophilia என்பது Paraphilia என்னும் வகையைச் சார்ந்ததாகும். இதன் அர்த்தம் இயற்கைக்கு முரணான பாலியல் கவர்ச்சி என்பதாகும்.

இலங்கையைப் பொறுத்த வரை நீர்கொழும்பு, பெந்தோட்டை, ஹிக்கடுவை போன்ற கடற்கரைப் பிரதேசங்களில் சிறுவர் பாலியல் துறப்பிரயோகங்கள் அதிகளில் இடம்பெறுவதாக ஆய்வுகள் தெரிவித்தாலும் அண்மைக்கால்களில் எது தமிழ் சமுதாயத்தில் குறிப்பாக யாற் மாவட்டத்தில் இந்நிலை அதிகரித்து வருவதனைக் காணக் கூடியதாகவுள்ளது.

### சிறுவர் பாலியல் துறப்பிரயோகம் என்றால் என்ன?

அதிகாரத்திலுள்ள ஒருவர் தனது அதிகாரத்தைத் துறப்பிரயோகம் செய்து, சிறுவரைத் தந்திரமாக ஏமாற்றி அல்லது கட்டாயப்படுத்தி ஒரு சிறுவனையோ, சிறுமியையோ பாலியல் ர்தியான உறவுக்கு உட்படுத்தல் பாலியல் துறப்பிரயோகம் எனப்படும். (ஏராளன்றோ நகர் பாலியல் துறப்பிரயோகத்திற்கு எதிரான விசேட குழு)

ஒரு நபராருவர் தொடுகை மூலமோ அல்லது தொடுகை இல்லா முறையிலோ, சிறுவர் ஒருவரை அவரது விருப்பத்துடனோ, அன்றி விருப்பம் இல்லாமலோ எந்தவொரு பாலியந்தெய்றபாட்டிலும் சட்டபெற்றதுதல் சிறுவர் பாலியல் துறப்பிரயோகமாகவே கருதப்படும். பாலியல் துறப்பிரயோகத்தின் முறைகள்

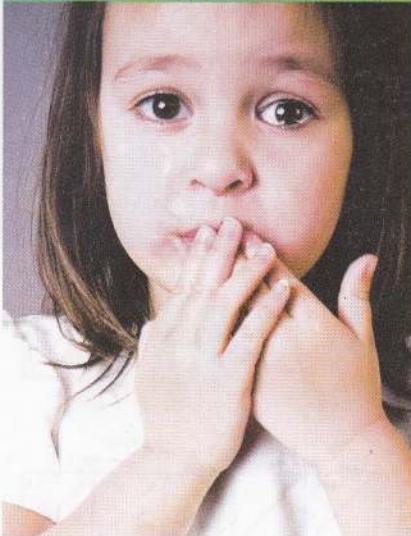
### தொடுகை இல்லாத முறைகள்

பாலியல் துறப்பிரயோகமானது தொடுகை அல்லது வகையில் பின்வரும் முறைகளிலும் மேற்கொள்ளப்படுகின்றது.



K. Gauthaman  
(BA Hons in Psychology)  
District Psychosocial Coordinator,  
National Child Protection Authority,  
District Secretariat, Jaffna

ஒரு நபமிருங்க தோடுகை  
முக்கொ அல்லது தோடுகை  
இல்லா முறையிலோ, சிறுவர்  
உஞ்சவரை அவறு  
விருப்பத்துமோ, அன்றி  
விருப்பம் இல்லாமலோ  
ஏந்தவோரு பாலியற் செயற்  
யாட்டிலும் ஈடுபடுத்துதல்  
சிறுவர் பாலியல்  
துற்பிரியோகமாகவே  
கஞ்சப்பமும்.



□ தங்களுடைய பாலுணர்வைத் தூண்டலடையச் செய்துத்தாக தூர்ப்பிரியோகத்தில் ஈடுபடுபவர், தமது பாலுறுப்புகளை நிர்வாணமாக்கி சிறுவர்களுக்கு காட்டுதல்

□ சிறுவர்களின் பாலுறுப்புகளை அவர்களாகவே நிர்வாணமாக்கி காட்டுவதற்கு தூண்டுதல்

□ சிறுவர்களை நிர்வாணமாக்கி அவர்களை பல்வேறுபட்ட பாலியல் நிலைகளில் நிற்க வைத்துப் படம் எடுத்தல்

□ சிறுவர்கள் குளியலறையில் குளிக்கும்போதும், உடை மாற்றும்போதும் ஒளிந்திருந்து பார்த்தல்

□ சிறுவரின் பாலுறுப்புகள் பற்றியும், பாலியல் சம்பந்தமான கருத்துக்கள் பற்றியும் மறைமு - கமாகவோ நேரடியாகவோ கூறுதல்

[www.ataaspirations.com](http://www.ataaspirations.com)

□ ஆபாசப் படங்களை (வீடியோக்கள், புகைப்படங்கள்) சிறுவர்களுக்குக் காட்டுதலும் அவை சம்பந்தமாக கலந்துரையாடலை மேற்கொள்ளுதலும்

## தோடுகை மூலமான முறைகள்

□ சிறுவரின் பாலியல் உறுப்புகள், குதம், மார்பு போன்றவற்றை பாலியல் சிந்தனையுடன் தொடுதல்

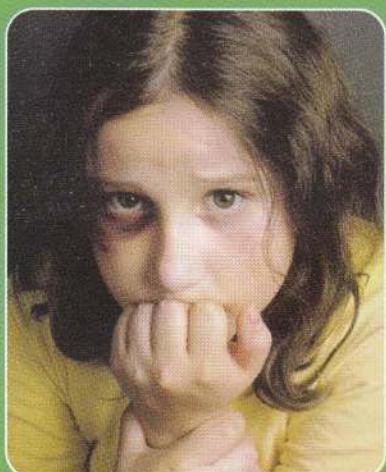
□ சிறுவரைப் பாலியல் ரீதியாக உதடுகளிலும் பாலுறுப்புகளிலும் முத்தமிடுதல்

□ தூர்ப்பிரியோகத்தில் ஈடுபடுபவர் தனது பாலுறுப்புகள், குதம், மார்பு போன்றவற்றை சிறுவர்களை தொடாடச் செய்து உணர்ச்சிகளைத் தூண்டச் செய்தல்

மகிழ்ந்து அவர்களுடைய தொடைகளினிடையே விந்தினை வெளியேற்றுவர். இன்னும் சிலர் குதவழிப் புணர்ச்சியில் ஈடுபடுவார்கள். வேறு சிலர் தமது ஆணையுப்புகளை சிறுவர்களைக் கையாள வைத்து எழுச்சியடைந்து இன்பமடைவர். தழ்முடைய அதிகாரத்தைப் பாவித்து சிறுவனை அல்லது சிறுமியை பாலியற்தேவைகளுக்குப் பயன்படுத்துவர்.

சிறுவர் பாலியல் தூர்ப்பிரியோகத்தில் பெரும்பாலும் ஆண்களே ஈடுபடுகின்றனர். கட்டிளாம்பருவத்தினர் தொடக்கம் 70 வயது வரையானோர் வரை இதில் ஈடுபடுகின்றனர். பெரும்பாலான சிறுவர் பாலியல் தூர்ப்பிரியோகங்கள் அவர்களுக்கு அறிமுகமானவர்களாலேயே மேற்கொள்ளப்படுவதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. குறிப்பாக இவை நெருங்கிய

இன்றைய சிறுவர்கள் நானைய நடவைர்கள். எந்தாலும் சமுதாயத்தைச் செந்தக்கிண்ற சிற்பிகள். இந்தகைய இளம்மூட்டுகளை, பாலியல் துற்பிரியோகத்தில் பூல் சிதைக்கும் நிலை அன்மைக்காலமாக அறிகிறிர்த்து வருவது வேறுவைக்குறிய விடயாகும்.



□ தூர்ப்பிரியோகி தனது விரல்களை, பாலுறுப்பை அல்லது ஏதேனும் உபகரணத்தை சிறுவரின் வாய், குதம், பாலுறுப்பு என்பவற்றில் செலுத்தி சிறுவரின் பாலியல் உணர்வைத் தூண்டுதல் அல்லது சிறுவரைத் தனக்கு அவ்வாறு தூண்டும்படி செய்தல்

□ தூர்ப்பிரியோகத்தில் ஈடுபடுபவர், சிறுவரைத் தொடுதல், உரசுதல், தடவதல், முத்தமிடல், கட்டியணைத்தல் அல்லது மடியில் வைத்திருத்தல் போன்ற நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுதல்

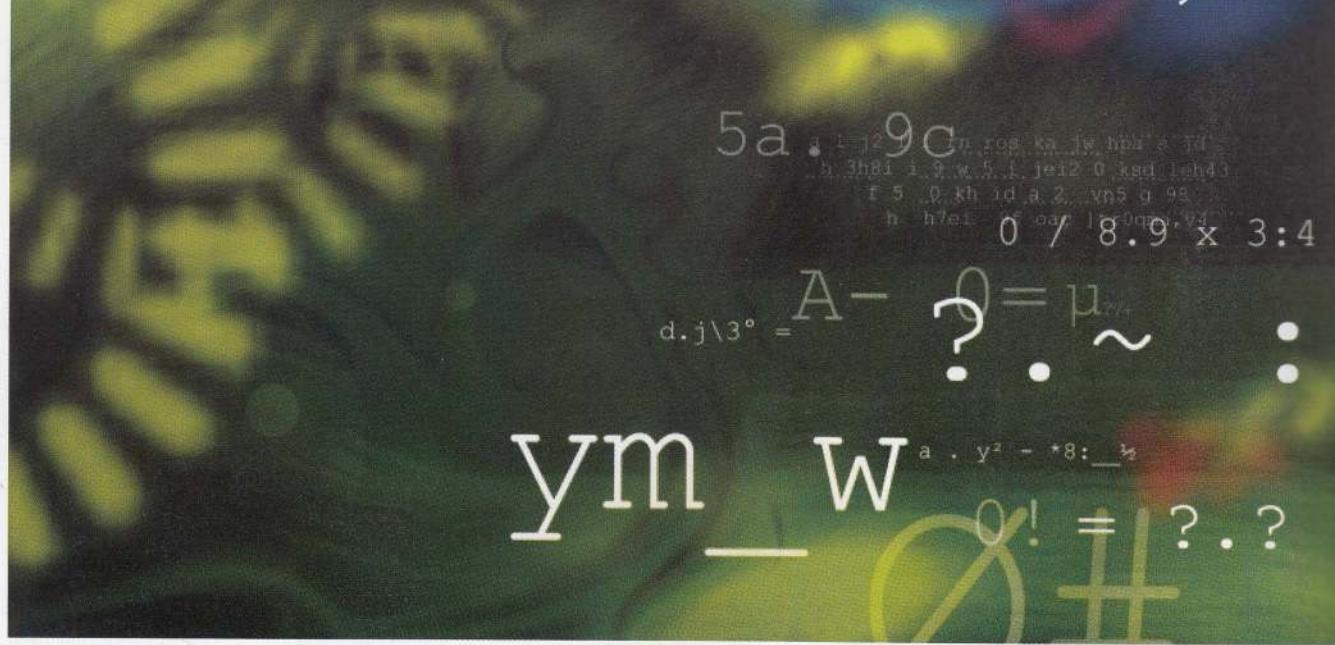
□ சிறுவரோடு புணர்ச்சியில் ஈடுபடுவதற்கு முயற்சி செய்தல் அல்லது உடலுறவு கொள்ளுதல் பாலியல் தூர்ப்பிரியோகத்தில் ஈடுபடுபவர் மனநலம் குன்றிய சிறுவர்கள், மாற்று வலுவுள்ள குழந்தைகள் போன்றவர்களையும் விட்டு வைப்பதில்லை. இவர்கள் தமக்கு நிகழ்பவற்றை வெளியில் சொல்ல மாட்டார்கள் என்ற துணிவில் இவர்களைத் தமக்குச் சாதகமாகப் பயன்படுத்துகின்றனர்.

உறவினர்களாலேயே முறையில்லாப் புணர்ச்சியாக (Incest) இடம்பெற்றிருக்கின்றன. சொந்தத் தந்தை, மாமா, சித்தபா, தாத்தா போன்ற உறவுகளால் பல பாலியல் தூர்ப்பிரியோக சம்பவங்கள் அரங்கேறியிருக்கின்றன. சிறுவர் இல்லங்கள், அகதி முகாம்கள், கல்வி நிறுவனங்கள், தெரு ஒரங்கள் போன்ற பல்வேறுபட்ட இடங்களிலும் சிறுவர் பாலியல் தூர்ப்பிரியோகங்கள் நடைபெறுகின்றன. சிறுவர் பாலியல் தூர்ப்பிரியோகத்தில் ஈடுபடுபவர் மனநலம் குன்றிய சிறுவர்கள், மாற்று வலுவுள்ள குழந்தைகள் போன்றவர்களையும் விட்டு வைப்பதில்லை. இவர்கள் தமக்கு நிகழ்பவற்றை வெளியில் சொல்ல மாட்டார்கள் என்ற துணிவில் இவர்களைத் தமக்குச் சாதகமாகப் பயன்படுத்துகின்றனர்.

தொடர்ச்சி 32ம் பக்கம்

# Marvelous Math Tricks

Math Facts in Five Minutes a Day



## Adding by Endings

Use this technique with column addition. You will need a red pen. Begin adding each column from top to bottom. Whenever you reach a two-digit sum, make a red dot for the ten and keep the ending (the ones) in your mind. At the bottom or the column, write down the number left in your head and count the dots for the number to carry.

## Casting 9's

Use to check addition, subtraction, multiplication and division. Directions in handout.

## Gelosia Multiplication

Challenge children to do big multiplication problems. Directions in handout.

## Cast 9's to check:

$$\begin{array}{r} 468 \\ +327 \\ \hline 795 \end{array} \quad \begin{array}{r} 833 \\ \times 532 \\ \hline 443, 156 \end{array} \quad \begin{array}{r} 692 \\ -325 \\ \hline 367 \end{array} \quad \begin{array}{r} 1,243 \\ -746 \\ \hline 497 \end{array} \quad \begin{array}{r} 483 \\ 75) 36,225 \\ \hline \end{array}$$

## Add by endings:

$$\begin{array}{r} 35,263 \\ 82,914 \\ 74,635 \\ 65,033 \\ 91,943 \\ 28,602 \\ +15,355 \\ \hline \end{array}$$

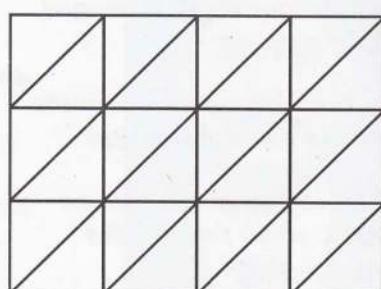
## Cast 9's for practice:

$$\begin{array}{r} 47 - \\ 255 - \\ 819 - \\ 3,212 - \\ 4,531 - \\ 9,306 - \\ 38,267 - \\ 846,787 - \\ \hline \end{array}$$



## Multiply with Gelosia method:

$$4,265 \times 921$$



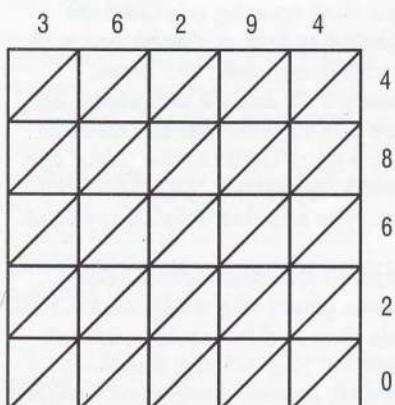
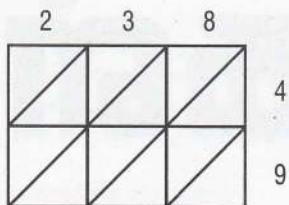
Life is different than a teacher. A teacher teaches lesson then keep the exam but the life keeps the exam first then teaches the lesson ....

## Gelosia Multiplication

The Gelosia method of multiplication predates the common algorithm. It is useful for doing very large multiplication problems. Students who can multiply large numbers feel quite confident to solve the smaller problems usually required of them. This handout will demonstrate the use of the Gelosia method to solve the following two problems:

$$\begin{array}{r}
 238 \\
 \times 49 \\
 \hline
 11,662
 \end{array}
 \quad
 \begin{array}{r}
 36,294 \\
 \times 49,620 \\
 \hline
 1,764,614,280
 \end{array}
 \quad
 \begin{array}{l}
 \text{Multiplicand} \\
 \text{Multiplier} \\
 \text{Product (answer)}
 \end{array}$$

Step 1: Using half-inch graph paper, make a grid with a square for each digit in the multiplicand across the top and a square for each digit in the multiplier down the right. Use a ruler to draw diagonal lines inside the grid as shown.



Step 2: Fill in the grid with answers to each set of facts as shown. Tens go in the top half of the box, units in the bottom.

If people do not believe that mathematics is simple, it is only because they do not realize how Complicated life is.

5	3	0
$5 \times 3 = 15$	$3 \times 2 = 06$	$0 \times 0 = 00$

2	3	8	
			4
			9

3	6	2	9	4	4
1	2	0	3	1	4
2	4	8	6	2	8
4	8	6	2	7	3
1	3	8	6	5	2
8	6	2	4	4	4
0	6	2	4	8	8
6	2	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0

Product: 1,764,614,280

3	6	2	9	4	4
1	2	0	3	6	6
2	4	8	6	2	8
4	8	6	2	7	3
1	3	8	6	5	2
8	6	2	4	4	4
0	6	2	4	8	8
6	2	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0

Step 3: Add the columns diagonally (add by endings) and write the sum of each column below or beside where the column ends. Carry tens to the next column. Then copy the product, starting at the top left and going around the bottom as shown. Add commas and check by casting 9's.

2	3	8	
			4
			9

Product: 11,662

Friendship is like an Onion which has many layers in it. It will add taste to your life, but if you try to cut it you will have tears in your eyes

Maths Puzzle	
1	2
8	3
6	4
9	5
10	6
11	7
12	8
13	9
14	10
15	11
16	12
17	13
18	14
19	15
20	16
21	17

- | Across    | Down      |
|-----------|-----------|
| 1. 50+5   | 1. 79-28  |
| 2. 45+45  | 2. 49+43  |
| 3. 20+73  | 3. 78+13  |
| 4. 79-7   | 4. 98-28  |
| 5. 18-7   | 5. 13-3   |
| 6. 59+21  | 6. 78+4   |
| 7. 73-43  | 7. 78-47  |
| 9. 50-28  | 8. 62+12  |
| 10. 50-9  | 9. 47-26  |
| 11. 37+17 | 10. 51-9  |
| 12. 21-9  | 11. 48+4  |
| 13. 79-47 | 12. 23-10 |
| 14. 30+13 | 13. 93-56 |
| 15. 68-21 | 14. 54-10 |
| 17. 42+22 | 15. 30+15 |
| 18. 91-16 | 16. 52-29 |
| 19. 78-15 | 17. 18+43 |
| 20. 80+3  | 18. 42+31 |
| 21. 97-40 | 19. 30+37 |





**ஊழிக்கு தயவுசெய்யும்**

# அ<sup>கூடும்</sup> சூலன்டேஷன்



தக்டக்டக்

யாரது?

நான் ஏறு வெடிஞ்சன்டு

வெடிஞ்சன்டு என்றால்?

அனைத்தையும் அழிப்பவன்

எந்த வகையில் நீ அழிப்பாய்?

சாதாரணமானது என்றால் இலக்கைக்குத் தாக்கும், உயிரில் ஆயுதமென்றால் அனைத்து உயிரினங்களையும் பாதிக்கும் ஆனால் அனு ஆயுதம் என்றாலோ உலகிலுள்ள அனைத்தையும் புல், புண்டு கூட மிகச் சமில்லாமல் எக்காலத்துக்கும் எதுவும் உயிர்த்தி ருக்க முடியால் முற்றிலும் அழிப்பவன் எவனோ அவனே நான்...

என் பெயர் அனுகுண்டு. கண்ணுக்கெட்டிய தூரம் வரை நன்டு கீட்கும் விண்வெளியில் ஒர் அழகான கப்பல் அமைதியாக சுற்றி வந்து கொண்டிருந்தது குரியனை. அது நமது பூமி. நிலைவை விடவும் நமக்கெல்லாம் பிடித்தமான பூமி. இந்த மென்மையான கப்பல் ஒரு மணி நேரத்துக்கு நூற்று அறுபது ஆயிரம் கிமீ பயணம் செய்கிறது.

விண்வெளியில் இதுபோன்ற என்னற்ற கப்பல்கள் நீந்திக் கொண்டுள்ளன. ஆனால் அவை எல்லாவற்றையும் விட நமது பூமி தனித்துவம் கொண்டதாயிற்றே என்றால் வேறு எந்தக் கப்பலிலும் பட்டப்பெவன்று இதயம் தடிதடித்துக் கொண்டிருக்கும் உயிர் இல்லை. பயணிகளைச் சுமந்த ஒரே கப்பல் நமது பூமி மட்டுமே.

நான்கு லட்சம் வேறுபட்ட உயிரினங்கள் இந்த பூமியை தங்கள் தாய்வீடாகக் கொண்டுள்ளன. ஒரு காலத்தில் தள்ளாவென்று கொதித்துக் கொண்டிருந்த பந்தாக இருந்தது இந்த பூமி பிறகு கொஞ்சம் கொடுச்சுமாகவே குள்ளித்துக்

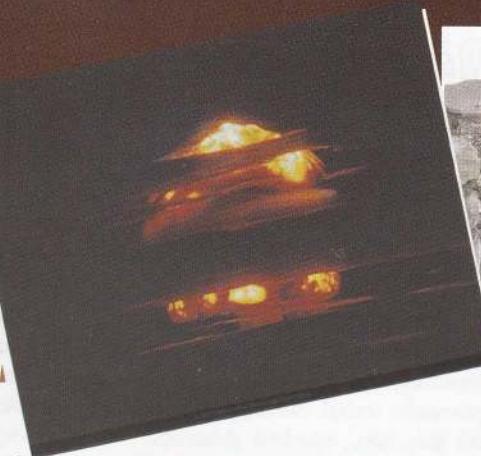
Digitized by Noolaham Foundation.

noolaham.org | aavanaham.org

மதல் பயணி வருவதற்கு லட்சக்கணக்கான ஆண்டுகள் கடந்தன. கடலில்தான் முதல் உயிர் தோற்றியது. அது ஒர்றை செல் கொண்ட நூண்ணிய உயிர். காலங்கள் செல்லசெல்ல அந்த உயிர் புதிய உருவங்களையும் வடிவங்களையும் அடைந்தது. புதியபுதிய பயணிகள் பூமிக்கு வந்து கொண்டே இருந்தார்கள். இந்தப் பயணிகளில் கடைசியாக வந்தவர்கள் மஹிதார்களான நாம்தான்.

இந்தக் கப்பலின் ஆயின் அதாவது பூமியின் ஆயுளை ஓராண்டு என்று வைத்து கணக்கிட்டால் மனது இன்ம் 48 நிமிடங்களுக்கு முன்னர்தான் தோற்றியது. நமது அனைத்து நாகரிகங்கள், அறிவியல், கலைகள், வரலாறு எல்லாமே வெறும் இருப்பதியெட்டு விநாடகளுக்கு முன்னர் தோற்றியவை. இந்த 28 விநாடகளின் நமது மனித இனம் பூமியை கொழிக்க வைத்திருப்பது மட்டுமன்ற, மேலும்மேலும் அழகாக்கியின்து. நாம் பல மலைகளின் உச்சியைத் தொட்டுள்ளேன். அதேபோல ஆற்கட்டின் மர்மங்களை ஆராய்ந்துள்ளோம். நதிகளின் பாதையைத் திருப்பியின்னோம். இருங்குக் களி பால்சியின்னோம். பாலைவகைகளை பசுமையாக்கி நெல் அறுவடை செய்துள்ளோம். ஆனால் நம்பியில் சிலர் அபிவை உற்பத்தி செய்வார்களாகவும் இருந்துவிட்டார்கள். அவர்களால்தான் அழுகு கொஞ்சம் பூமியின் பயணத்தில் கடைசியாக

**திடீரன்று, உலகம்  
குலுங்கியது. அப்யோ...**



வந்து ஒட்டிக் கொண்டபயணியன மனித இனம் இந்தக் கப்பலின் இருப்புக்கே தற்போது உலை வைப்பவராக மாறிவிட்டது.

கடந்த 40 ஆண்டுகளில் பூமியின் ஆயுங்டன் ஓபிடிடும்போது விரலைச் சொடுக்கும் ஒரு கணமாகக்கூட கருதமுடியாத இந்தக் காலப்பகுதியில் நாம் அனுங்குகளை விதைத்துள்ளோம். ஒன்றல்ல, இரண்டல்ல, ஆயிரக்கணக்கில். இந்த பூமியை ஒரு முறையல்ல, இரண்டு முறையல்ல, ஜம்பதுக்கும் மேற்பட்ட முறை அழிக்கப் போதுமானவை இவை.

நாம் கடைந்தெடுத்த முட்டாள்கள் ஆகிவிட்டோமா? மண்ணில் கொட்டிய கடுகை அள்ளுமடியுமா? ஒருமுறை அழித்த பூமியைத் தான் மறுமுறை அழிக்கமுடியுமா?

பயங்கரத்தின் சில துளிகள்

1945 ஆம் ஆண்டு

இரண்டாம் உலகப் போரின் போர் மேகங்கள் மெதுவாக மறைவதற்கான சுவடுகள் தெரிய ஆரம்பித்தன. அச்சுறுத்தலுக்கு உள்ளாகி பயத்தில் உறைந்து கிடந்த மக்கள் அமைதியின் வருகைக்காக வழிமேல் விழி வைத்துக் காத்துக் கிட்டந்தன. ஆனால் அப்போது எந்த முன்னெச்சரிக்கையும் செய்யால் ஜப்பானின் இரண்டு அழிக்க நகரங்கள் அழிவின் கொடுரக் கரங்களால் கொள்ளையடிக்கப்பட்டன.

1945 ஆகஸ்ட் 9 நேதி ஹிரோநீமா ஓஹுட்டா நதியின் கரையில் அமைந்திருந்த ஓர் அழிக்க நகரம் நிர்மலமான அமைதியன் காலையை ஏதாநேராக்கி அந்த நகரம் விழித்தெழுந்தது. ஆனால் அதேநேரம் இலக்கைச் சரியாகக் குறி பார்ப்பதில் ஓர் விமானிக்குச் சிரமம் ஏதும் இருக்கவில்லை.

**திடீரன்று, உலகம் குலுங்கியது.**

அப்யோ...

1945 ஆகஸ்ட் 9 நேதி பூமி மீண்டும் ஒருமுறை உலுக்கியெடுக்கப்பட்டது. இந்த முறை நாகசாகியில் அதே ஜப்பானில்.

[www.ataaspirations.com](http://www.ataaspirations.com)

ஆந்த இரண்டு நகரங்களையும் அழித்த குண்டுகளின் பெயர் சின்னப்பையன், குண்டு மனிதன். சின்னப் பையனின் சக்தி 12.5 கிலோ டன் டி.என்.டிக்குச் சமம். குண்டு மனிதனின் சக்தி 22 கிலோ டன் டி.என்.டிக்குச் சமம்.

சின்னப்பையன்

பூமியில் இருந்து 1850 மீட்டர் மேலேயே வெட்கக்கூட செய்யப்பட்டது. அது பெரும் நெருப்புப் பந்தை உருவாக்கியது.

அந்த அக்ஸிப் பந்தின் மையத்தில் இருந்த வெப்பினை 1 கோடி டிகிரி செல்சியஸ் அந்த அக்ஸிப்பந்து பூமியைத் தொட்டபோது அதன் வெப்பினை 4,000 டிகிரி செல்சியஸாக குறைந்திருந்தது.

**4,000 டிகிரி  
செல்சியஸ் உயர்ந்த போது என்னவாகியிருக்கும்.**

100 டிகிரி செல்சியஸிலேயே தண்ணீர் கொதிக்க ஆரம்பித்துவிடும். கொதிக்கும் நீரை நம் உடல் மீது கொட்டினால் என்ன நடக்கும்? அது நமக்குத் தெரியும். 1,400 டிகிரி செல்சியஸில் இரும்பு உருகி குழுப்பாக ஒடம். 3,200 டிகிரி செல்சியஸில் டங்க்ஸ்டன் உருகும். இந்த இரண்டு நகரங்களின் வெப்பநிலை கண் இமைப்பதற்குள் 4,000 டிகிரி செல்சியஸ் உயர்ந்தப்போது என்னவாயிருக்கும். சற்று கந்பனை செய்து பார்ப்போம். இந்த குண்டுவெடிப்பின் மையத்திலிருந்து 13 சதுர கிலோமீட்டர் தொலைவுக்குள் இருந்த 92 சதவீத கட்டாங்கள் அழிந்து உருத்தெரியாமல் போயின. வீடுகள், பள்ளிகள், தொழிற்சாலைகள் எல்லாவற்றையுமே தீயின் நாக்கு தீண்டி எல்லாவற்றையும் சாம்பலாக்கிச் சரித்திருந்தது. சுடுகாடாக மாறிய அந்த இரண்டு நகரங்களுக்குள் மூன்று நாட்களுக்கு யாரும் காலைக்கூட எடுத்து வைக்க முடியவில்லை. மருந்து, உணவு, மருத்துவர்கள் எதுவுமில்லை.

இந்த நிகழ்வைப் பற்றி சில ஒளிப்படங்கள் உள்ளன. ஆனால் அவை நம்மை அதோச்சியடைய வைக்கக் கூடியவை. Digitized by Noolaham Foundation. noolaham.org | அதோச்சியடையாக்கங்கள் ...





இணைய இணைப்பு இல்லாமல்

# ஜிமெயிலை

பயன்படுத்துவதற்கு.....



Off line இல் நம்முடைய ஜிமெயிலுக்கு வந்துள்ள மின்னஞ்சலை பார்க்கலாம் மற்றும் நாம் மற்றவர்களுக்கும் மின்னஞ்சல் அனுப்பலாம் மற்றும் ஒன்லைனில் செய்யும் அனைத்து வேலைகளையும் நாம் இன்டர்நெட் கடன்க்கன் இல்லாமலே செய்யலாம். இதற்கு நீங்கள் கூகுள்குரோம் உலவியை பயன்படுத்த வேண்டும். அடுத்து இந்த லிங்கில் Offline Google Mail சென்று நீட்சியை உங்கள் உலவியில் இன்ஸ்டால் செய்யுங்கள். இந்த நீட்சியை உங்கள் உலவியில் இணைத்தவுடன் ஒரு புதிய டேப் (Tab) உருவாகும் அல்லது நீங்கள் ஒரு New Tab உருவாக்குங்கள். இப்பொழுது புதிய டேபில் நீங்கள் தற்பொழுது இணைத்த Offline GooleMail ஜகாஹும் இருக்கும். அதில் கீளிக் செய்யுங்கள். உங்களுக்கு இன்னொரு விண்டோ ஒப்பன் ஆகும்.

அந்த மின்னஞ்சலுக்கு நீங்கள் Reply போடலாம். அல்லது அந்த மின்னஞ்சலை அப்படியே Forward செய்யலாம் அல்லது புதியதாக நீங்களே ஒரு மின்னஞ்சலை Compose பட்டனை அழுத்தி அனுப்பலாம். மற்றும் ஏதாவது ஒரு பைலை attachment செய்து அனுப்பும் வசதியும் உள்ளது அனைத்தும் இணையிலைணப்பு இல்லாமலே. மேலும் ஒன்லைனில் உள்ள Move, Label, Mute, Report Spam, Print, Mark as Read போன்ற இது முக்கியான வசதிகளும் நீங்கள் ஒப்பையில் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். மேலும் Menu பட்டனை அழுத்தினால் இன்னும் பல வசதிகள் உள்ளது இதன்மூலம் Chat History கூட் பார்த்துக் கொள்ளலாம் என்பது கூடுதல் சிறப்பு. இவ்வாறு ஒட்டுமாத்து வசதிகளையும் நாம் இணையிலைணப்பு இல்லாமலே பயன்படுத்தி கொள்ளலாம்.

## How to Download

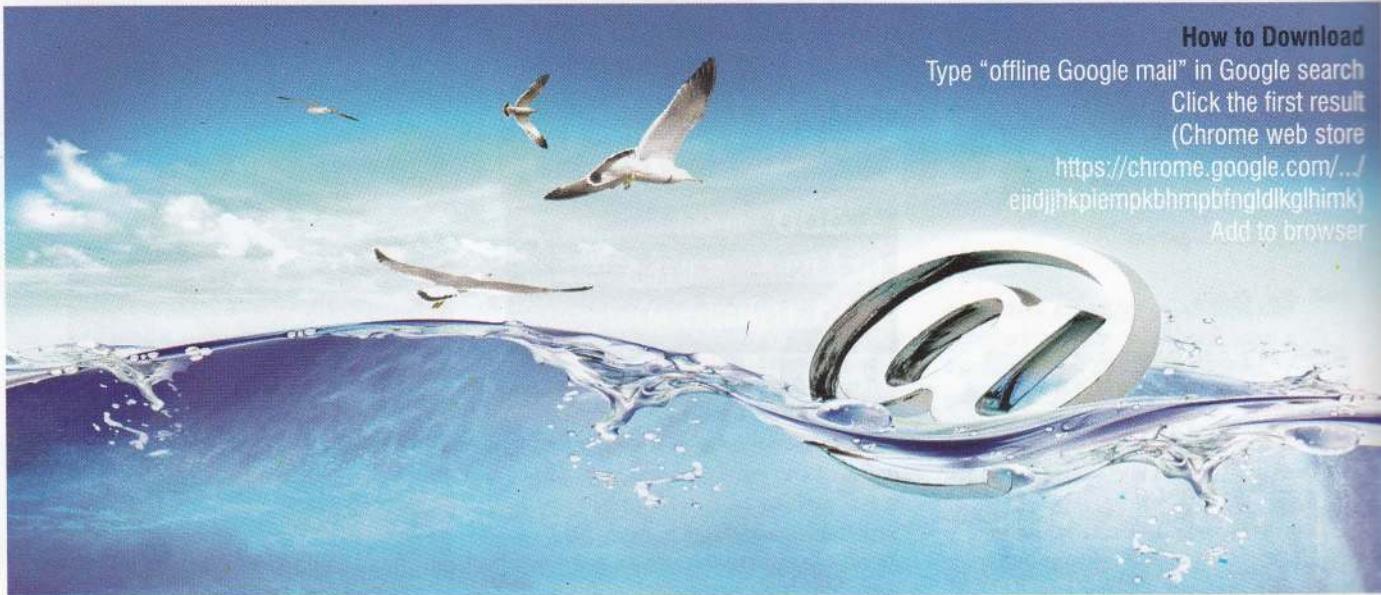
Type "offline Google mail" in Google search

Click the first result

(Chrome web store)

<https://chrome.google.com.../ejidjihkplempkbhmpbfngldkglhimk>

Add to browser



கூகுளின் ஜிமெயிலை அனைவரும் உபயோகிக்கிறோம் நானுக்குநான் புதுப்பு வசதிகளை அறிமுகப்படுத்துகிறோம். அதில் ஏதாவது ஒரு நேரத்தில் நமக்கு ஏதேனும் முக்கியான மின்னஞ்சல் வந்துள்ளதா என சோதிக்கவேண்டும் அல்லது யாருக்கேனும் முக்கியாக ஒரு மின்னஞ்சல் அனுப்பவேண்டும் சரியாக அந்த நேரம் பார்த்து நம்முடைய கண்ணில் இணைய இணைப்பு துண்டிக்கப்பட்டிருக்கும் அல்லது நாம் வேறு எங்காவது வெளியில் இருக்காது. அது போன்ற சமயங்களில் நமக்கு உதவி செய்யவே கூகுள் ஒரு அருமையான வசதியை வெளியிட்டுள்ளது.

அதில் Allow Google Mail என்பதை தெரிவ செய்யவும். இந்த விண்டோவில் கீழே பகுதியில் உங்களின் மின்னஞ்சல் ஜடி(ID) காட்டும். அதில் எந்த ஜடி க்கு நீங்கள் ஒப்பையில் பார்க்க வேண்டுமோ அதை தெரிவ செய்து கொண்டு Continue பட்டனை அழுத்துங்கள். அவ்வளவுதான் Continue அழுத்தியவுடன் உங்களின் மின்னஞ்சல் திறக்கும். அந்த ஜடிக்கு வந்த அனைத்து மின்னஞ்சல்களும் காட்டும். பட்டனை அழுத்துங்கள். அவ்வளவுதான் Continue அழுத்தியவுடன் உங்களின் மின்னஞ்சல் திறக்கும். அந்த ஜடிக்கு வந்து அனைத்து மின்னஞ்சல்களும் காட்டும். இதில் உங்கள் இண்பாக்ஸில் உள்ள அனைத்து மின்னஞ்சல்களும் காட்டும்.



Importers Exporters, Food Producers Forwarding  
& Clearing Agents Cargo Services to all Countries by  
Air & Sea, Courier Service, Sri Lankan  
Airlines Cargo Agent.

# CARGO SERVICES



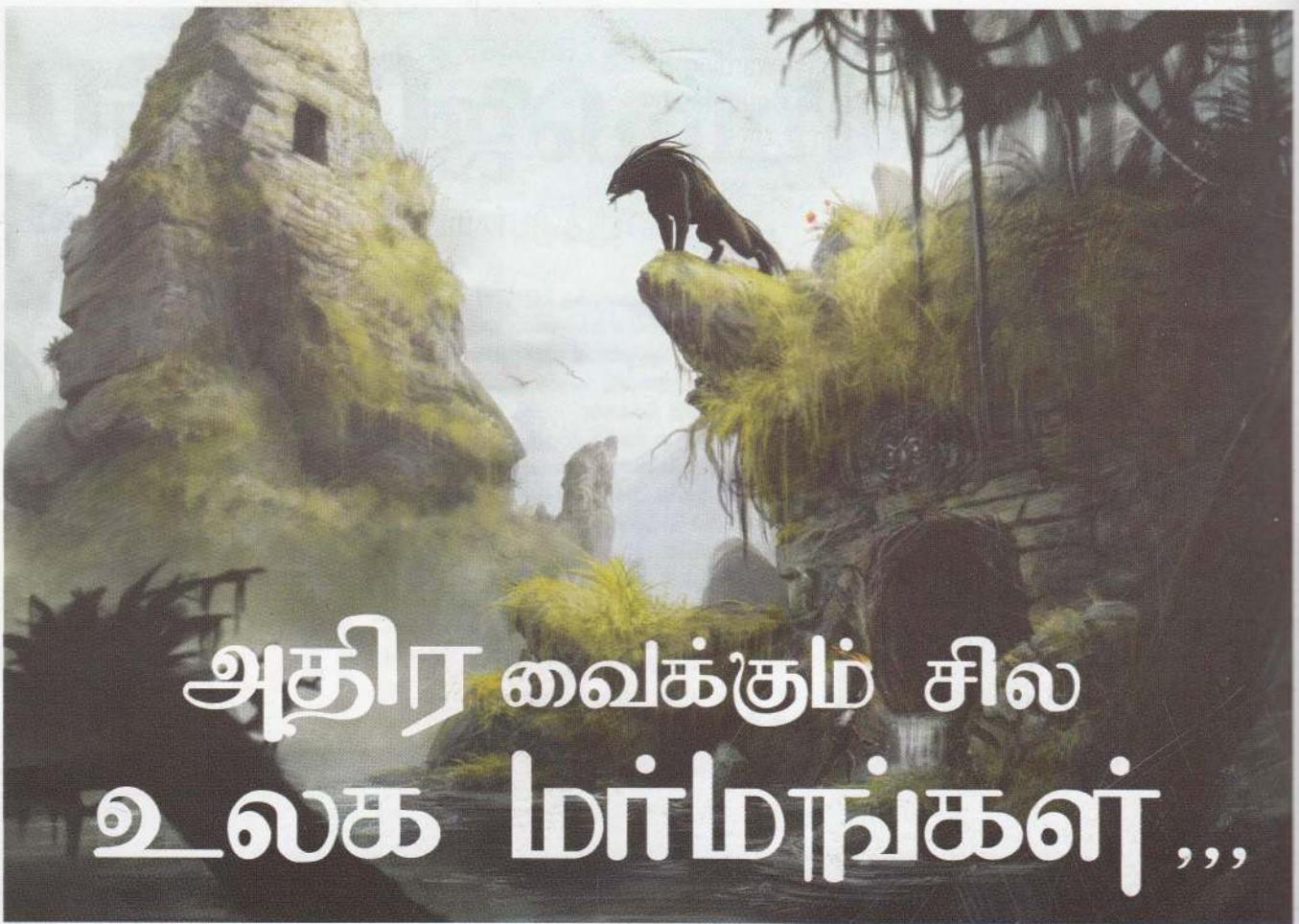
**G.T.V Enterprises (Pvt) Ltd.**

No: 18/3, Dr.E.A.Cooray Mawatha, Colombo 06.

Tel: 011 2360926, 011 2559849 Fax: 011 2631139

E-mail: [gtrcourier@yahoo.com](mailto:gtrcourier@yahoo.com)

www.noolaham.org | www.aavanaham.org



# அ�ிர வைக்கும் சில ஒலக மர்மாங்கள்,,,

உலகத்தில் நமக்கு தெரியாத விடயங்கள் எவ்வளவோ இருக்கிறது. அப்படிப்பட்ட விடயங்களை நமக்கு தெரியப்படுத்த விளக்குவதற்கு அறிவியல் ஆய்வு எல்லாம் நடக்க விஞ்ஞானிகள் இருக்கிறார்கள். விஞ்ஞானிகள் ஆய்வு நடத்தி எல்லாவற்றையும் சொல்லிவிட்டார்களா?, இன்னும் இல்லை என்பதுதான் உண்மை! அப்படி என்றால் எல்லாம் வல்ல அறிவியலால் கூட புரிந்துகொள்ள முடியாத மர்மங்கள் நமக்கு மத்தியில் இன்னும் இருந்துகொண்டுதான் இருக்கிறது இல்லையா? அதுவும் சும்மா இல்ல, அவ்வப்போது! நமக்கு பகீர் பகீர் என வயிற்றில் புளியைக் கரைத்துக்கொண்டு இருக்கிறது என்பதுதான் உண்மை! உதாரணமா சொல்லப்போனால் பேய், பிசாகு, ஆவி அப்படியென்று அதிகம் சொல்லிக்கொண்டே போகலாம்.

இப்போ! நாம் இந்தப் பதிவில் பார்க்க போவது, அவ்வாறு மனிதனால், அறிவியலால் கூட விளங்கமுடியாத சில அமானுஷ்ய நிகழ்வுகள், சக்திகளை பற்றியதுதான்! சரி அப்படிஎன்றால் முதலில் மனிதனிலிருந்தே தொடங்குவோம் நம்ம கணக்கை....

## உடல் - முளை தூர்ப்பு!

நம் மூளை எப்படி நமது உடலைப் பாதிக்கிறது எனும் விவரத்தை, இப்போதான் கொஞ்சசம் கொஞ்சமாக மருத்துவத்துறை நமக்கு விளக்க தொடங்கியிருக்கிறது. உதாரணமாக சொல்லப்போனால், சில நோய்களுக்கு மாத்திரை என்று பிரத்தியேகமாக தயாரித்துக் கொடுக்காமல், ஒரு இனிப்பு மாத்திரையை நோயைக் குணப்படுத்தும் என்று சொல்லி,

நோயாளிகளுக்கு கொடுத்தால் மட்டுமே கூட சில நோய்களை குணப்படுத்த முடியும் என்பது மருத்துவத்துறையில் ஒரு விளங்க முடியாக் கவிதை போலவே வெரு காலைக் கிருந்து வருகிறது! இது ஆங்கிலத்தில் பிளாசிபோ எஃபக்ட், என்று சொல்லப்படும். ஆக, இது நம்பிக்கை மட்டுமே (மாத்திரை அல்ல), இருந்தாலும் நோய் குணமடைகிறது. அது எப்படி? அது யாருக்கும் தெரியாது! அதாவது, உடல் தன்னைத்தானே குணப்படுத்திக் கொள்வது

எப்படி என்று எந்த புதுயிக மருத்துவத்தாலும் இதுவரை வரையறுத்துச் சொல்ல முடியவில்லை!

எந்தனை நாட்கள் வாழ்ந்தாய் என்பது பெரிதல்ல, வாழுந்த நாட்களில் என்ன சாதித்திருக்கிறாய் என்பதே பெரிது. அறிவாளிகளின் வார்த்தைகளைவிட அனுபவஶாலிகளின் வார்த்தை உண்ணதாமாய் இருக்கும்

## அமானுஷ்ய சக்தி/இஸ்பீ (Psychic powers and ESP)

உலகத்தில் மனிதனைப் பற்றி மனிதனாலேயே புரிந்துகொள்ள முடியாத விடயங்களிலே மிக முக்கியமானதுதான் இந்த அமானுஷ்ய சக்தி! இ.எஸ்.பி. அதாவது, ஜம்பலன்களையும் தாண்டி உலகத்தை உணர்க்குடிய ஒரு சக்தி (எக்ஸ்பிரா செஸ்சரி எஸ்செஸ்சன்) / Extra - Sensory Perception (ESP) ஆங்கிலத்தில் இன்டியூஷன் என்று சொல்லக் கூடிய எதிர்காலத்தில் நிகழப்போவதை முன்கூட்டியே தெரிந்து (தீர்க்கதறிசி) சொல்வது எப்படி? என்பது இதுவரை யாருக்கும் புரியாத, ஆனால் நம் எல்லோரையும் அதீர வைக்கும் ஒரு மாற்றம்! இங்கு செய்யப்பட்ட ஆய்வுகள்

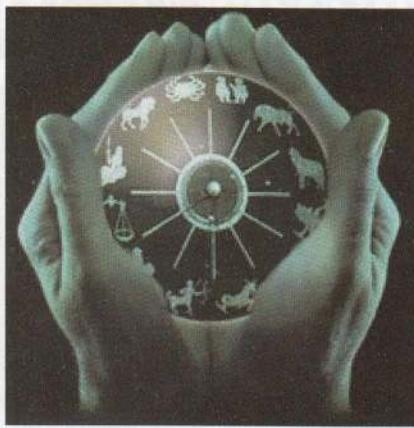
இதுவரைக்கும் ஒரு தெரிவான பதிலையோ

கருத்தையோ சொல்லவே இல்லை. குற்பியான, புரியாத ஆய்வு முடிவுகளையே கொடுத்திருக்கிறது. இ.எஸ்.பி பற்றிய ஆய்வுகள். இன்னும் சிலர், இந்த மாதிரி அமானுஷ்ய சக்தி பற்றிய ஆய்வு என்றைக்குமே ஒரு தெரிவான முடிவைத் தாாது, மனிதனுக்கு அப்பற்பட்டது அப்படி என்றும் சொல்கிறார்கள். அப்படி என்றால் கடைசி வரைக்கும் இது ஒரு புரியாத புதிராவேதான் இருக்குமா? தெரியவில்லை, காலம்தான் பதில் சொல்லவேண்டும்!

## இறப்பை ஒர்த் த அனுபவங்கள் /இறப்புக்கும் பின் வாழ்வ (புனர்ஜென்ம்?)

நமில் சிலர், சிலசந்தரப்பங்களில் சாகும் நிலைக்குப்போய் பிழைத்துக் கொள்வதுண்டு. இதைப்பற்றி சொல்லும்போது செத்துப் பொழுச்சவண்டா அப்படி என்று சில பேர் சொல்லுவதுண்டு. அதாவது சாகும் தருவாய் வரைக்கும் சென்று பின் அதிர்க்கூட்டவசமாக பிழைத்துக்கொள்வார்கள். ஆங்கிலத்தில் Near-Death Experience, அப்படி என்று செல்லுவார்கள். இந்த மாதிரி அனுபவம் இருப்பவர்கள், அந்த அனுபவம் பற்றி விவரிக்கும்போது, ஏதோ பாதானத்துக்குள் போன மாதிரி இருந்தது, உடனே பிரகாசமான வெளிச்சத்தில் வந்து, சொந்த பந்தங்களோடு இணைந்த மாதிரி ஒரு உணர்வு அப்படி எல்லாம் சொல்லக் கேட்டிருப்போம் இல்லையா? (குறைந்தபட்சம் சினிமாவிலாவது பார்த்திருப்போம்!) - அதாவது கல்லறையையும் தாண்டிய ஒரு உணர்வு / வாழ்வு?! இதுமாதிரி கதைகள்? பல நம்மிடையே இருந்தாலும் இதுவரையில் யாரும் தகுந்த ஆதாங்களோடு அப்படியொரு நிகழ்வை உறுதிப்படுத்தவில்லை என்பதே உண்மை! இது ஒருமூயிருக்க, இந்த மாதிரி ஆய்வுகள் செய்யும் விஞ்ஞானிகளோ, இவையெல்லாம் காய்யப்பட்ட / பாதிக்கப்பட்ட முறையின் ஒரு வித உணர்வே தவிர இதில்

உண்மை என்று எதுவும் இல்லை அப்படி என்று சொல்கிறார்கள்!



## யான் ? UFOs

ய.எஃ.ஒ என்றால், அடையாளம் தெரியாத பறக்கும் பொருள்கள்? பலர் பார்த்திருக்கிறார்கள் என்பது உண்மை, அதாவது அவப்போது வானத்தில் தீட்ரென்று எதுவுது ஒன்று பறக்கிற மாதிரி தெரியும் (ஏரோப்ளேஸ் இல்லங்க!) அது விண்கர்களா / ஏவுகணைகளா அப்படி என்று அடையாளம் சொல்ல முடியாது. அதேசமயம், இது வேற்றுகிரக மனிதனுடைய வேலையாகக் கூட இருக்கலாம் என்பதுதான் இன்னொரு விடயம்! என்னதான் கூர்மையாக அவதானித்து ஆய்வு செய்தாலும் இது இதுவரைக்கும் மாற்றம்தான்.



## தேஜாவ (Dejavu)

தேஜாவ அப்படியென்றால், ப்ரெஞ்சு மொழியில் “முன்கூட்டியே பார்த்து” அப்படி என்று அர்த்தமாய், அதாவது, இதுவரைக்கும் போகாத ஒரு இடத்துக்கு போய்விட்டு வந்த மாதிரி ஒரு உணர்வைத்தான் இப்படி சொல்கிறார்கள்! உதாரணமாக, ஒரு பெண்மணி புதிதாக ஒரு வெளிநாட்டுக்கு முதன் முதலில் வந்து, ஒரு கட்டிடத்துக்குள் அடியெடுத்து வைக்கிறார், ஆனால் அங்கு, அவரது வாழ்க்கையில் முதன் முதலில் பார்க்கிறதெல்லாம் முன்னரே அவர் பார்த்து அனுபவித்த மாதிரி ஒரு உணர்வு வருகிறது அவருக்கு இதுதான் தேஜாவ அப்படி என்கிறார்கள்!

சில விஞ்ஞானிகள் கூற்றுப்படி, தேஜாவுக்கு காரணம் முன் ஜெம் நினைவுகள் அப்படி என்று சொன்னாலும், இது வரைக்கும் இந்த உளவியல் சம்பந்தப்பட்ட நிகழ்வு ஒரு மாற்றமாவேதான் இருக்கிறது!

இதுவரைக்கும் நாம் பார்த்த விடயங்கள் சில கண்ணைக் கட்டி காட்டில் விட்ட மாதிரி இருந்திருக்கும் உங்களுக்கு எனக்கும் தான்! ஆனால் இப்போது நாம் பார்க்க போகிற விடயம் நம் எல்லோருக்கும் ஏதோ ஒரு வயதில் அனுபவப்பட்டதாக, கேள்விப்பட்டதாக இருக்கும் என்று நான் நினைக்கிறேன். என்னவென்று உங்களால் ஊகிக்க முடிகிறதா?

## பேய்/பிராசு/ஆவி

நமது பாரும்பரியத்தில், கலாச்சாரத்தில் ஊறிப்போன ஒரு விடயம்தான் இந்த பேய், பிராசு, ஆவி எல்லாம் கண்டிப்பாக நாம் எல்லோரும் அப்பா / அம்மா, பாட்டி / தாத்தா இப்படி நம் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த ஒருவர் சொல்லக் கேட்ட ஒரு பேய்க் கதை கண்டிப்பாக இருக்கும் எனக்கு ஞாபகம் இருக்கிற வரைக்கும் நான் அதிகமாக கேட்டது / சினிமாவில் பார்த்தது வெள்ளையாக ஒரு டுவை கட்டிக்கொட்டு, ஜல் ஜல்லு கொலுகு சத்தம் கேட்கிற மாதிரி நடந்து வருகிற ஒரு பெண் பேயை பற்றித்தான்! அதற்காக, நான் நிஜமாகவே அப்படி ஒரு பேயை பார்த்தேன் என்று எல்லாம் உங்ஸிடம் சொல்வதற்கு எனக்கு விருப்பயில்லை! சரி, நாம் விடயத்துக்கு வருவோம், அதாவது, நான் கூறியபடி உலகத்தின் எல்லா மூலைகளில் இருந்தும் இந்த மாதிரி கதைகள் அதிகம் சொல்லப்பட்டாலும், சில புகைப்படங்கள் கூட எடுக்கப்பட்டு இருந்தாலும், இதுவரைக்கும் யாரும் பேய் அப்படி என்ற ஒன்று இருக்கிறது என்று ஆதாரப்பூர்வமாக நிருபிக்கவில்லை! அது ஒரு அழியி?!

மாற்றமாகவேதான் இருக்கிறது!



# மழுதைகளின் திறை

17

## Good habits for CHILDREN

01. Make your own bed after getting up.
02. Keep Your Hair Tidy.
03. Brush your teeth after each meal.
04. Do not litter. Be considerate.
05. Finish your homework before playing.
06. Help to set the table before meals.
07. Help to clear the table after meals.
08. Do not play too long with your T.V. games.
09. Sleep for eight hours at night.
10. Do not talk when your mouth is full.
11. Turn off the tap when not in use.
12. Do not sit too close to the T.V..
13. Wash your hands when you eat.
14. Wait in line for your turn. Queue up.
15. Wipe your shoes on the mat before entering.
16. Put your toys away neatly after playing.
17. Do not suck your thumb.

## மழுதைகளின் ஒசையில் நீங்களும் இருப்போது

பெயர்	:	.....
வயது	:	.....
முகவரி	:	.....
தொ.பேசி இல	:	.....
பா_சாலை	:	.....

நீங்கள் அனுப்பவேண்டிய முகவரி

**ATA Aspirations (Pvt) Ltd.**

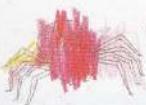
No: 122/B, Galle Road, Dehiwala South,  
Colombo, Sri Lanka.

Tel: 011 2722990, 011 7207989



Name rhymes

AB1



Incey wincey spider



Iggly wiggly worm



Atchy scratchy flea



Umpy bumpy frog



Iffy biffy dog

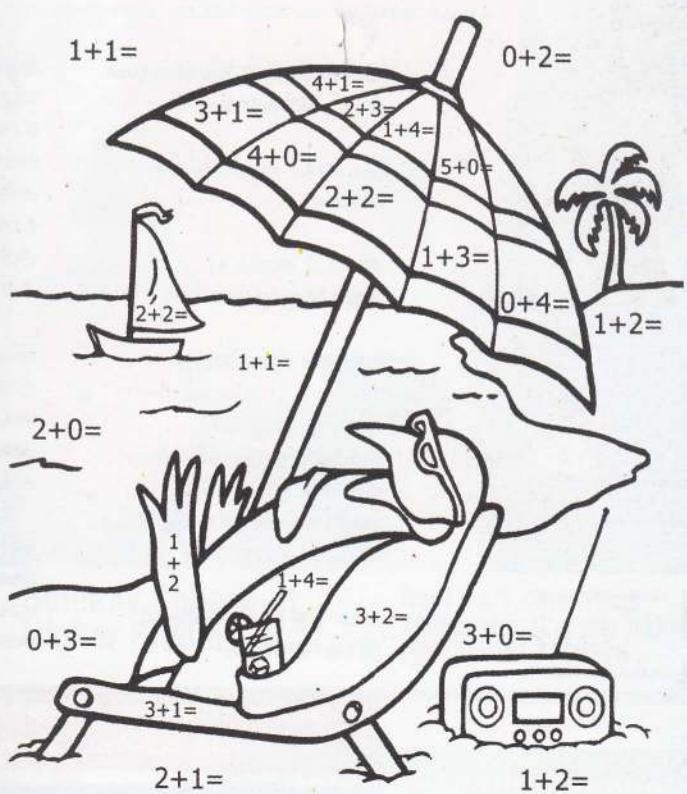


• Make up names for:  
a mouse, a horse, a bee.



Art by:  
Pooja

2-Blue 3-Yellow 4-Red 5-Green



## வரியை தீடி மகிழுங்கள்!

தரப்பட்டுள்ள இலக்கங்களை ஒன்றுடன் ஒன்று கூட்டி வரும் விடைக்கான நிறுத்தை தெரிவிசெய்து வர்ணம் தீட்டுங்கள்  
அழகாக வர்ணம் தீட்டும் மழலை மேதைகளுக்கு  
**LUMALA CITY** யின் சிறப்புப் பரிசு காத்திருக்கிறது!!!

இதழ் 05 இன் வெற்றியாளர்கள்:  
**S. பிரியங்கன் S. சுஜானா**



நமது பூமித்தாயின் வெப்பத்தை  
நாமும் இணைந்து குளிர்விப்போம்





## Vikneshwaran Abinaya

Lives in Colombo, Sri Lanka | Born on 20 April | Knows English, Tamil

[Friends](#) [Message](#)

'டாக்டர் எனக்குப் பல் ஆடுது! எந்தப் பாட்டுக்கு?'

'இனிமே இந்த வீட்டில் யாரும் கண்ணீர் சிந்த மாட்டாங்க.. ஏன்...'

டி.விணை வித்துட்டேன்.

இதனால் எங்களுக்குள் நெருக்கம் வந்து ஒரு இளம் காதலர்கள் போலவே உணர்ந்தோம். மீண்டும் நாங்கள் ஹனிமூன் போகும் அளவுக்கு இளமையாக உணர்கிறோம். புத்துணர்வாக ஆகவிட்டோம். உங்கள் அனைவருக்கும் நன்றி.

இதோ இப்போது அவர், நாங்கள் இரண்டாவது ஹனிமூனுக்கு ஸ்வில் செல்ல என் டிக்கெட் வாங்கத்தான் சென்றிருக்கிறார், அன்புன், காதலுடன்!

அப்புறம் ஒரு முக்கியமான விஷயம், நீங்கள் அனுப்பிய அத்தனை புடைவையையும் உங்கள், உங்கள் மனைவிகளின் பெயருக்கு ஏன்?

அவர் மூத்த 'குடி' மகனாச்சே!

அனைகாண்டாக்கும் அலுமினிய குண்டாக்கும் என்ன

வித்தியாசம்? தன்னிக்குள்ள இருந்தா அது அனைகாண்டா. தன்னி உள்ள இருந்தா அது அலுமினிய குண்டா.

காதலன்: நம் காதலை மெதுவா எங்க வீட்டில் சொல்லிட்டேன் காதலி: அவங்க என்ன சொன்னாங்க,

ஒத்துக்கிட்டாங்களா? காதலன்: மெதுவா சொன்னதால் அவங்களுக்கு கேட்கலை. காதலி:?????

காதலி: இனிமையாக எதாவது சொல்லுங்களேன்! காதலன்: வட்டு, ஜிலேபி



அதிர்ச்சியிடன் profile பார்த்தவன் மேலும் அதிர்ந்தான்.

ஒரு கடிதம் எழுதியிருந்தாள் அம்பிகா.

என்னிடம் மூந்த 47 பேரழகர்களுக்கு வணக்கம்.

உங்களை எழுற்றியதற்கு ஸ்வாரி.

நீங்கள் இதுநாள்வரை கண்டுகளித்ததல்லாம் என் தீர்முனைவயதில் எடுக்கப்பட்ட புகைப்படங்கள். இப்போது பார்த்த 47 படங்கள் தான் ரியல்.

சம்மா ஒரு ஜாலிக்காகத்தான் இப்படிச்செய்தேன்.

### கிரண்டாவது ஹனிமூனுக்கு ஸ்வில் செல்ல ஏர் டிக்கெட் வாங்கத்தான்

## அப்புறம் ஒரு முக்கியமான விஷயம் ஹேப்பி பொங்கல். உம்முக்கும்மமா யூதுஆசூ!

எல்லாம் என் கணவருக்குத் தெரியும். அவரிடம் பொங்கலுக்கு ஒரு பட்டுப்படைவை கேட்டேன். இந்த வயதில் எதுக்கடி உங்குப் பட்டுப் புடைவை? என்ற கிண்டல் செய்து இதோ அதோ என்று இழுத்தார். என் சின்ன வயதில் அடிக்கடி எடுத்துக் கொடுத்தவர்தான் அவர்.

என் செலவில் கொரியர் அனுப்பியிருக்கிறேன். விழைவில் அது உங்கள் வீட்டுக்கு வரும். அன்று உங்களுக்கு மீண்டும் பொங்கல்தான். நீபாவளிதான்!

ஹேப்பி பொங்கல். உம்முக்கும்மமா ஆஆஆஆஆஆ!

### ரீரிக்க....ரீரிக்க....

எதிர்க்கட்சிந் தலைவரிடம் நம் மதுவா தலைவர் குடான கேள்வின்று போட்டிருக்கே. அப்படி என்ன கேட்டாரு?

இன்னிக்கு எவ்வளவு டச்சிரி வெயில்லறு கேட்டாரு..!



Wall  
Info  
Photos (19)  
Friends

Friends (69)

Vimal Rajah

Thishon Shariban

Somasundaram ...

பேஸ்

ஞகு

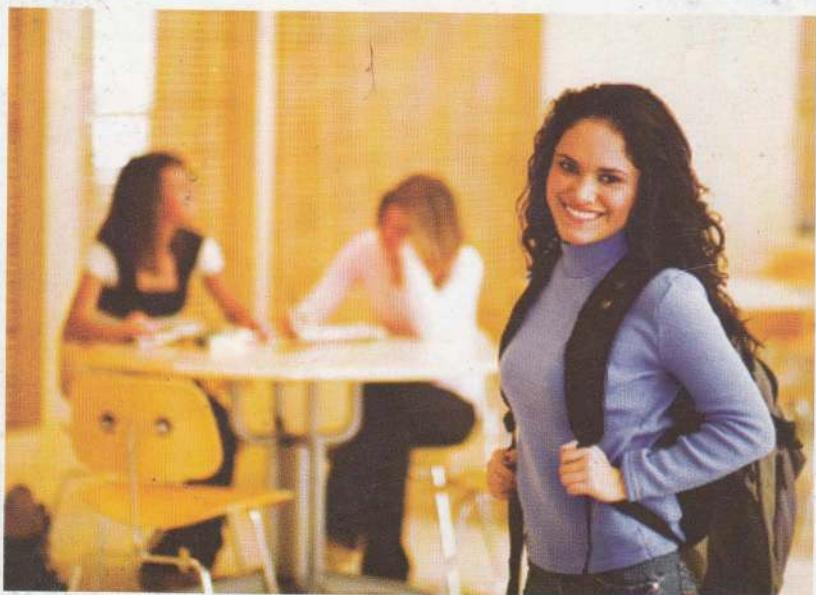
அருக்கு, பச்சை, சிவப்பு, நீலம், மஞ்சள், கருப்பு, பிங்க், வயல்ட், கருப்ப்சை, ரோஸ் என்று 47 விதமான பட்டுப்படைவைகளை அணிந்து கொண்டு அம்பிகா இல்லை ஒரு 60 வயது கிழவி, தொள கிழவி நக்கலாய்ச் சிரித்துபடியே போஸ் கொடுத்துக் கொண்டிருந்தாள்.

நூற்று நூட்டுஸ், பூட்டுஸ், பாஸ்தா ஆகி வெந்து வெடித்துப் போனான் மோகன். ஊற்றுப்பார்த்தான். அம்பிகாவேதான். 60 வயது அம்பிகா. ஆளே மாறி, கருத்து, தாடை தொங்கி, கன்னம் சர்ந்து, கெய்வி!

எனக்கும் பொழுது போகவில்லை. அதனால்தான் உங்களிடம் எல்லாம் இப்படி விளையாடுக்காட்டினேன். நான் இப்படிச்செய்தது என் கணவருக்குத் தெரியும். ஸ்வைலி எல்லாம் போட்சொன்னது அவர்தான்.

# தமிழ் மொழிமூலமான உயர்கற்கை நெறிகளுக்கு உங்களின் தெரிவு

கொழும்பில் vat, Banking கற்கைநெறிகளை தமிழ் மொழிமூலம் கற்பதற்கு முன்னரை நிறுவனமாக Bethany College of Higher Studies விளங்குகின்றது. தலைநகரில் ஆங்கில், சிங்கள மொழிமூல கற்கைகளுக்கு பல நிறுவனங்கள் காணப்பட்டாலும் தமிழ் மொழிமூலம் கற்கைகளை மேற்கொள்வதில் பெரும் குறைபாடு நிலவி வந்தது. அதனைத் தீர்க்கும் முகமாக யாழ்ப்பானம், கொழும்பைச் சேர்ந்த நிபுணத்துவம் பெற்ற விரிவுவரையாளர்களால் மிகச் சிறந்த முறையில் தொழில்சார் கற்கைநெறிகளான யயவு, டியமெடைபை, டி.உ.ழு.அ (வெளிவாரி) மற்றும் பல மேற்பட்டப் புக்காக்களை கர்ப்பிக்கின்றனர். இந்நிறுவனமானது வெள்ளவத்தையின் மத்திய பகுதியில் சிறந்த போக்குவரத்து வசதியுள்ள இடத்தில் அமைந்துள்ளதுடன், சுகாதாரமானதும், சிறந்த வசதியுள்ள நிறுவனமாகவும் காணப்படுகிறது. கடந்த 4 வருடங்களாக சிறப்புடன் செயற்பட்டுவரும் இந்நிறுவனம் அதிகளவான மாணவர்கள் தமிழ்மொழி மூலம் உயர் கல்வியை வெற்றிகரமாக பூர்த்தி செய்து, தொழில் வாய்ப்பினை பெறுவதற்கு ஆதாரமாக இருந்துள்ளது என்பதை பெருமகிழ்வுடன் தெரிவிக்கின்றோம்.



**Bethany College of Higher Studies**

No: 17 A/1, Moor Road,  
Wellawatte, (Cargills mUfpy);  
njhlh;G: 011 7900776

## STUDY IN UK / LONDON

@ British Institute of Technology & E-Commerce

### Courses:

- Diploma in Management & Leadership
- B.Sc. (Hons) In Technology E-Commerce
- MA Strategic Management
- MA Hospitality & Tourism Management
- MSc Fashion Technology
- MSc Computer Application
- MSc Innovative Technology
- MSc Network Technology
- MSc Nano Technology

Greenwich College has been appointed as the Sri Lanka Campus for BTE:

**British Institute of Technology & E-commerce**

UKBA highly Trusted College

Above courses are validated by UK universities and professional awarding bodies.  
[www.bite.ac.uk](http://www.bite.ac.uk)



**GREENWICH COLLEGE**

**Internationally Recognized  
Programmes @ Greenwich College!**

Bsc Psychology | BA English | International Diploma in Management Psychology & Counseling | International Diploma in Montessori Teacher Training  
Spoken English / Business English / IELTS | English Teacher Training

Duration: 3 - 6 Months  
Starting in September 2012

BRAINGYM ABACUS

Scholarships available for all students until 31st July 2012

Recognized by:



UKAP (UK)  
[www.ukap.org.uk](http://www.ukap.org.uk)

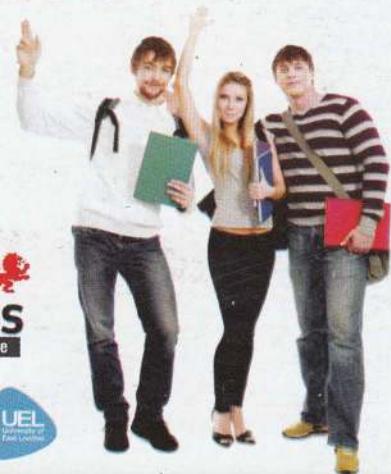
**City & Guilds**  
Approved Centre



University of Wales  
Prifysgol Cymru

**CMI**  
Chartered Management Institute

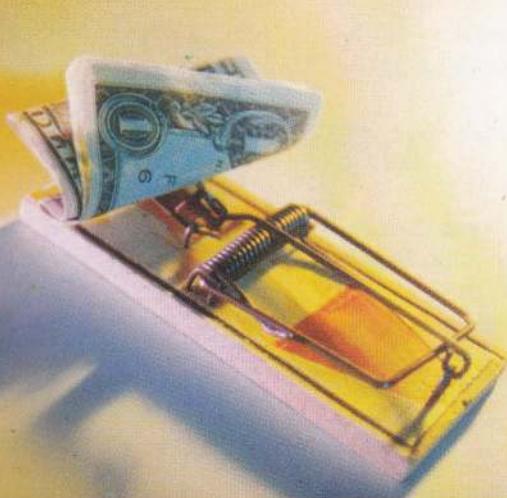
**UEL**  
University of East London



34, Galle Road, Dehiwala, Sri Lanka.  
Tel: 0112 713 214 / 0722 419 419  
[info@greenwich.lk](mailto:info@greenwich.lk) | [www.greenwich.lk](http://www.greenwich.lk)

# நிறம் ஸாறும் மனிதர்கள்

உங்கள் நிழல்



மனிதர்கள்(மாந்தர்கள்) என மந்தைகள் ஆகின்றன? Sorry. இக் கூற்றிற்கு உங்களிடம் முதலில் மன்னிப்புக் கேட்டுத் தொடர்கிறேன்.

இன்றைய காலூட்டத்தில் மனிதர்களின் தீவிர மனமாற்றத்திற்கு காணமாக அமையும் காரணிகள் பல பதவி, பட்டம், பணம், பலம் போன்றன அமைந்தாலும் இன்றைய மனிதர்களினை ஆட்டிப்படைப்பதில் முன்னினி வகிப்பது பணம் தான் பணம் பணம் பணம்.

மனிதர்கள் பணம், பணம்.. என்று போயாக அலைகின்றனர். சாதாரண அமைதியான சந்தோஷங்கள் வாழ்க்கை வாழ்வதை வாழ்விலும் பணம் நூழைந்து அவனை மனிதனாக வாழ விடாமல் நிம்மதியினைக் குலைத்து அவனை நிம்மதியற்று சமுகத்தில் கெட்டவாக மற்றிலிடுகின்றது. ஆம் உண்மை பணம் இருப்பவிடத்தில் குணம் இருப்பதில்லை. நல்ல குணம் இருப்பவனிடத்தில் பணம் இருப்பதில்லை. இரண்டும் ஒரு சேர இருப்பவர்கள் அருமையிலும் அருமை. பணம் இல்லாவிட்டால் வாழ்க்கையினை காலச் சக்கரத்தில் நகர்த்துவதும் கடினம். பணம் மிகையாக வந்தாலும் துண்பும் பல.

உண்மைச்சம்பவம் பாடசாலைக்காலம் முதல் பல்கலைக்கழகக் காலம் வரையில் முன்னினி வகித்தவாது கூற்று: நான் பொதுவில் படித்தவர்களைத்தான் மதிப்பீடுன். படித்தவர்களோடுதான் பழகுவேன். படித்தவன் மூலமையாக இருப்பிலும் அவனுடன் நட்புவு கொள்ளவே விரும்புவேன். பணக்கார முட்டாள்களுடன் கச்வாசம் வைப்பது பிடிக்காது என்றவாது வாழ்க்கையில் விடி விளையாடியது. அவர் குடும்ப க்கமையினை ஏற்று குடும்பத்தில் வாழ்ந்த காலகுட்டத்தில். அந்த கவ்டநிலையில் அவர் படித்த கல்வியினால் உடனே அதற்கு விடை தாழுடியாத காலம், நூதக் கல்வியினால்

க்கால் கொண்டாரோ அதே கல்வியினை நொந்து இப்படியுமா நிலை மாறும் பணம் இல்லாவிடின் இவ்வளவு கொடுமையா? வீட்டில் பச்சிளம் பின்னைக்கு பிடித்ததை நினைத்தவுடன் வாங்கமுடியா நிலை உறவுகள் விட்டுப் பிரிந்தனா. உறவினர் கதைக்கவே அஞ்சினர். தம்மிடம் ஏதேனும் உதவி கேட்டு விவோரோ என்று? நன்புகள் photo cut கட்டப்பாக bill, பணம் இல்லாத credit card இத்தனை வேதனையா? என்று நொந்த வேளையில் ஓர் அறுவெத்தில் முதியவர் அவருக்கு அறிவுரை கூறினார். எமது தலைமுறைக்கு 2 தலைமுறை முன்னர் தான் கற்றவர்களை மதித்தது உலகம். ஆனால் இன்றைய காலகுட்டத்தில் கல்வியிடம் பணம் சேரும் போதுதான் அது இலிக்கும் என்றார். அவ் வயோதிப் கூற்றும் உண்மையானது. ஆனால் அந்தவையில் அந்த படித்தவரிற்கு அடிமையாகி கெட்ட மிகின்றனர். அந்தப் பணத்தினைக் கொண்டு நந்காயியங்கள், சமூகத்தொண்டு செய்து சமுதாயத்தினைக் கட்டியூழ்ப்புவரும் இருக்கத்தான் கூறின்றனர். ஆனால் இந்தப் பணத்தின் ஆதிகத்தால் கெட்ட ஏற்றுதோர் தான் அதிகம். பணம் இல்லாவிடிலும் வாழ்க்கை கடினம். பணம் இருந்து அதனை தகுந்த முறையில் செலவுபிக்கத் தெரியாவிடிலும் துங்பம்தான்.

பணம் வந்ததும் விட்டுப் போன உறவுகள் வலியவந்து கதைக்கும் விதம் நன்பார்கள் குழும் விதம். இவரது நுட்பினை மீள் அமைப்பதில் உறவினர்கள் தமது முகுநிதி முகங்களுடன் வந்வைதப் பார்க்க அவருக்கு வெறுப்பாகவும் அவர்களுடன் பழையடி. முகவும் முடியால் அந்தப் பணம் அவருக்கு முள்ளாகக் குத்தியது. இன்று பணத்தினால் அவர் குடும்பச்சுமை குறைந்தாலும் பணம் இல்லாக் காலத்தில் சிலிக்கப்பட்ட முகுநிதியான உறவுகளின் முகம் தெரிந்ததை நினைத்து வேதனையாக இருக்கிறது. உண்மை நட்புடன் எவ்வாறு இல்லையா? நிறமாற்றமே மனமாற்றமே இல்லாத மனிதர்கள் இல்லையா என்ற அவைகளின்றனர்..

இந்தப் பணத்தினால் பல திருமணங்களே மணமேடை மாறியிருக்கின்றன. என் இன்று பல இளைஞர்கள் காதலினைக்கூட பேர்ம் பேக்கின்றனர். உண்மைக்காலவர்கள் கோய் கொள்ளாதீர்கள்.... சில எடுத்துக்கூட்டு... இந்தப் பின்னையை love பண்ணினால் நல்ல காச் வரும் மச்சான்.. பனக்காப் பின்னையா இதை பெய்யாவது.... என்று கதைப்பார்கள் இருக்கின்றனர்..

பணம் இல்லாதவர் வாழ்க்கையில் கூட தீவிரெனப் பணம் வந்தால்கூட அவர் குணம் மாறிவிடும். பணம் கொடுத்து எவ்வாறும் எதையும் வாங்கலாம் என்ற தலைக்களம் பணத்தினைக் கொண்டு செய்யும் தீயூக்கங்களிற்கு அடிமையாகி கெட்ட மிகின்றனர். அந்தப் பணத்தினைக் கொண்டு நந்காயியங்கள், சமூகத்தொண்டு செய்து சமுதாயத்தினைக் கட்டியூழ்ப்புவரும் இருக்கத்தான் கூறின்றனர். ஆனால் இந்தப் பணத்தின் ஆதிகத்தால் கெட்ட ஏற்றுதோர் தான் அதிகம். பணம் இல்லாவிடிலும் வாழ்க்கை கடினம். பணம் இருந்து அதனை தகுந்த முறையில் செலவுபிக்கத் தெரியாவிடிலும் துங்பம்தான்.

மனிதர்கள் பலவிதம் அதில் ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொருவிதம் பெய்தியிருப்பினும் ஒரு மனிதனும் இப்படித்தான் வாழவேண்டும் என்ற வார்ம்புறைகளிற்கும் விதிமுறைகளிற்கும் நீதி, நேர்மை, கட்டுப்பாடு, கடமை, அங்கு போன்ற நந்கணங்களுடன் வாழும் மனிதர்களை எச்சக்தியாலும் அழிக்கமுடியாது அவன் வாழ்வில் என்றும் வசந்தக்காரரே வீக்கம். வாழ்க்கை என்றும் அவன் கையிலே இருக்கும் பெய்தியும் வாங்கலாம் என்றிராமல் இப்படித்தான் வாழவேண்டும் என்று வாங்ந்து பாருங்கள். உங்கள் வாழ்க்கை உங்களிற்கு வெறுத்துப் போகாது என்றும் உங்களிற்கும் சமூகத்திற்கும் நல்லஸாளி கூட்டும்.



3 ஆம் பக்க தொடர்ச்சி ....

காலைக்கடன்களை முடித்தப் பின்பு, கை - கால் முகங்களை கழுவிவிட்டு யோகாசனங்கள் செய்யத் தொடங்கலாம். வெறும் வயிற்றில்தான் யோகாப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். யோகாப் பயிற்சிக்குப் பிறகு ஜந்து நிமிடம் எதுவும் செய்யாமல் நிமிர்ந்து படுத்துஇருந்தபடி தேகத்திற்கு ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும். பின்னர், வழக்கமான வேலைகளைச் செய்யத் தொடங்கலாம். ஜிம்முக்குச் சென்று உடற்பயிற்சி மேற்கொள்பவர்கள் யோகாசனம் செய்யும்போது, உரிய ஆசிரியர்களின் அறிவுரைகளைப் பெற்றுச் செய்ய வேண்டும்.



## உணவில் கட்டுப்பாடு

எல்லா நாட்களும் யோகாசனத்தைச் செய்வது மட்டுமின்றி, உணவிலும் கவனம் செலுத்துவதே ஆரோக்கியத்துக்கு நன்மை.

சைவ உணவை உட்கொள்வதே சாலச் சிறந்தது என்று யோகா சாஸ்திரங்கள் அறிவுறுத்துகிறது. புகைப்பிடித்தல், மது அருந்துதல் போன்ற பழக்கங்களில் இருந்து விலகியே இருக்க வேண்டியது அவசியம்.

## மருந்துவப் பலன்கள்

நம்மை பாடாய்ப்படுத்தும் பல நேர்களுக்கு யோகாசனத்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கிறது. வாய்த்தொல்லை, ஜீரனி சக்தி குறைவு, மலச்சிக்கல், உடல் பருமன் பிரச்சனை, சக்கரை நோய் போன்ற பல வியாதிகளைக் கட்டுப்பாட்டில் கொண்டு வர யோகாசனம் மிகச் சிறந்த மருந்தாகும்.

## மனநலனுக்கு

நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் யோகாசனம் செய்யக்கூடாது என்றில்லை, அவர்கள் யோகா ஆசிரியருடைய மேற்பார்வையுடன் செய்யலாம். நேர்யவாய்ப்பட்டிருக்கும் போது மருந்து சாப்பிடுவதை நிறுத்தாமல், மிதமான அளவில் யோகாசனம் செய்வதே சிறந்தது.

ஓவ்வொரு நோய்க்கும் பல வகையான ஆசனங்கள் செய்யலாம். ஆனால், இதில் எதைச் செய்வது என்று குழப்பமாக இருக்கும். ஓவ்வொரு வருக்கும் ஏற்ற ஆசனம் எது? அவற்றை எவ்வளவு நேரம் செய்வது என்பதை புரிந்துகொள்வதற்கு யோகா ஆசிரியரின் வழிநடத்தல் தேவை,

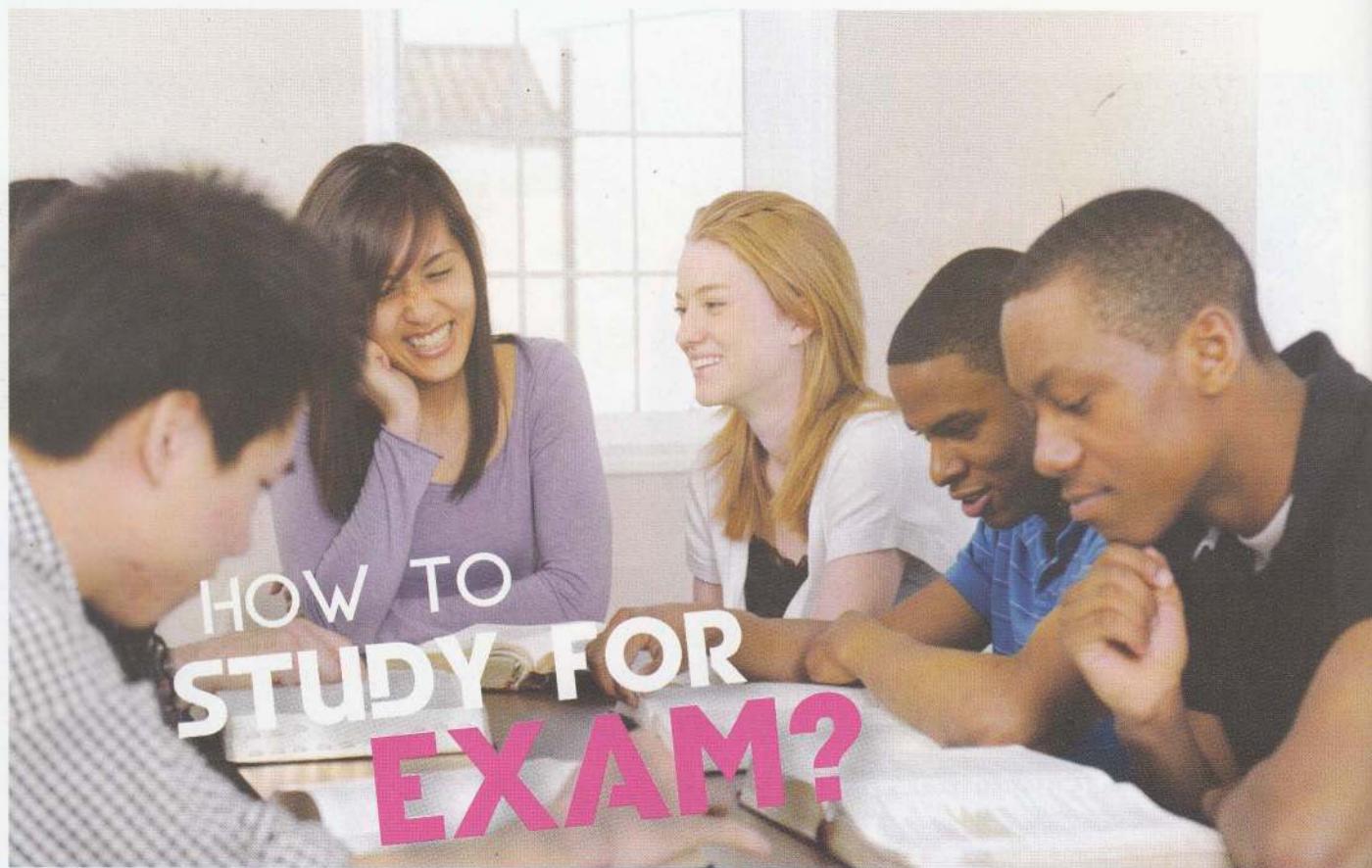
பதற்றும் நிறைந்த வாழ்க்கையில் யோகாசனத்தால் மனத்திற்கு நிறையவே அமைதி நிச்சயமாக நமக்குத் திடைக்கிறது.

காலையில் யோகாசனம் செய்யும்போது மனத்திற்கும் உடம்பிற்கும் கிடைக்கின்ற உற்சாகம், நம்முடைய அன்றாட வேலைகளை நன்றாகச் செய்ய வழிவகுக்கும்.

எனவே சிறந்த யோகா பயிற்சி ஆசிரியரின் ஆலோசனைகளுடன் யோகாப் பயிற்சியினை அன்றாடம் மேற்கொண்டு இரிய ஆரோக்கிய வாழ்வக்கு வித்திடுவோம்.

நீ வைத் திளைக்கிறாயோ அழுமாகவே  
ஆழுமாய், நீ உன்னைப் பலவின்ன என்று  
நினைத்தால் பலவின்னாகவே ஆகிவிடிருப்பு,  
நீ உன்னை வலிமைக்கு யான என்று  
நினைத்தால் வலிமை பகு தூதுவாகவே  
ஆகிவிடிருப்பு.

- விவேகானந்தர்



# HOW TO STUDY FOR EXAM?

Exams are terrible and stressful things to study for, especially knowing that they can make or break your final mark. Being able to study in the proper manner will achieve the best results, so make use of these tips. But be aware that these tips may not work for other people hence are a guide; a little change to suit your environment and make you comfortable is allowed.

## STEPS

### Rewriting.

Rewriting your notes is great if you're a kinesthetic learner. Also, when you re-write something, you will probably think about what you are writing, what it's about, and why you wrote it down. Most importantly, it refreshes your memory. If you took notes a month ago and just found out that those notes will be relevant in your exam, rewriting them will remind you of them when you need it for your exam.

### Find the right hours.

Don't study when you're really tired. It's better to study for two hours in one day than to try and cram in that daily hour of studying at two in the morning. You won't remember much and you're likely to stop before you have studied what you need.

### Don't cram.

Cramming the night before is proven to be useless, because you're taking in so much information at once that it's impossible to memorize it at all -- in fact, you'll hardly retain anything. I know it's been preached to you many times before, but it's true: Studying before and going over it multiple times really is the best way to learn the material. This is especially true with things like history and subjects dealing with theory.

### Subjects.

If it's math you're studying for, work on the problems. Don't just read over it like you would for a history class, because you can actually do math, but you can seldom do history. Working problems out will help burn them into your mind, and remember: if you can't solve the problem before the exam, you won't be able to solve it on the exam either. If you are studying for a more social subject, do

your research! Make sure you know what you're talking about!

### Surroundings.

How do you study best? In your PJ's, or your favorite t-shirt? With music or without? In your room or outside? Regardless, you probably won't be able to study while there are distractions like:

- Your darling little brother or sister is running screaming around the house.
- You are going to end up watching movies because they are far too distracting.
- Your older brother or sister is bothering you on purpose.
- Your music is not relaxing, or is a song you want to sing along to instead of studying.
- It's too dark. Your eyes will strain in dim light.
- You're in a mess. Clean your room, as the mess around you really can distract you from what you're doing.

## **Correct lighting.**

For men, try studying with a dimmer light (though not overly dim). Statistics say that 75% of guys that do this will focus better. For girls, it's indicated that 90% of the time, they study and focus better in a brighter room with little noise.

## **TV.**

Some people like to have the TV on quietly in the background. This can cut both ways in that it can distract you from time to time, but also can help you to continue studying. It's a risky strategy to have the TV on: nobody really knows how much it takes away from your attention and may be distracting you more than you realize.

## **Take Breaks.**

You need some time to have fun and it is better to revise when you are feeling relaxed than to exhaust yourself studying all day! The only caveat is, you need to avoid procrastination.

## **Plan:**

Always create a plan before you start studying, not to mention that this plan has to be achievable. If out of 5 lessons 3 are easy and can be finished fast, finish them first, that way you can spend quality time on the difficult lessons without fretting. Small tricks like these will help you complete your portions quickly.

## **Review.**

When you are finished studying one page of your notes, before you move on to the next page, ask yourself questions relating to the material on that page to see if you have remembered what you just studied. It also helps to say the answers to your questions out loud as if you were trying to explain it to someone else.

## **Ask for help.**

If you need help, ask someone who is good at these subjects. Example : Friends , Family , Teachers , etc....

## **TIPS**

- Finding out who is writing the exam can be helpful. This way, you might be able to understand what sort of questions will be used (i.e: short answer, essays, multiple choice, etc.) Just do not put all your time into finding out who the exam writer is.
- Asking teachers for help conveys your commitment to the material, and can be helpful in the future as well as with your exams. Always remember to ask your teachers if you do not know what she is talking about or if you need more information. The teacher will gladly help.
- Various university facilities are at your disposal and you probably don't even know it. There are usually personnel who are trained to help you cope with stress, answer study-related questions, give you study tips and other forms of guidance. Just visit your uni website or ask your professor what help is available.
- Sleep well before exams, so your mind will be alert before, after, and during the exam.
- Always be hopeful and don't doubt yourself.
- Remember this analogy: 'Study without ambition is a bird without wings'.
- Study less, with more concentration, if possible. If you want to study for a long time then you can take breaks in between to regain your concentration after you return from the break.
- If you are a memorizing person, or want to be, lecture to yourself (out loud) while also using your hands; this way it will be easier for you to memorize. Do a whole section, then move onto the next. Do this until you finish the whole of the chapter you're working on.
- The above tip is really effective, especially for a subject like social studies.
- Do not study a subject only once. If you have more time you can revise for your studies twice or thrice, but only if you have a lot of time and have revised for all your other subjects at least once or you may forget what you revised.
- Sometimes people find it easier to study with a friend, while others find that distraction. While studying with a friend can be lots of fun, don't forget that you're supposed to actually study -- not chat!
- Even if you do happen to get a C or lower on your test, many schools now allow students to retake tests, and will average the two scores out. Or, if you are lucky, give you the higher grades. Also, never forget that there is ALWAYS extra credit. Go for it whenever you can.
- If you ask help from others, don't joke around . Concentrate on what you are doing.
- Always think positive.
- Always try to be happy, don't give stress to the personal matter while studying

## **WARNING**

- heating won't solve your exam problems, it will just end up with getting you busted. Just study well. Getting good grades that were earned honestly will motivate you to study and achieve even more. You'll also feel better when you get your grade!
- Although some people find it a "good" idea, drinking absurd amounts of coffee, tea, or any other caffeine source is not a good move, especially on the day before the exam. You'll crash eventually and you'll feel groggy the day of the exam, almost guaranteeing an inferior performance. Just sleep at 10.00 everyday.
- You should eat only as much as required. Try not to put stress on both your stomach AND your mind.
- Don't study only on the night before the exam. Study everything bit by bit when you come home from school every day. It's no use studying everything in one shot.
- Don't depend heavily on the help of others.
- Don't be overconfident, always anticipate the hardest question, and then everything will seem easier.
- NEVER be late for exams.
- Avoid stress from other people, if at all possible. Don't hang around friends that worry and stress. This will rub off on you.
- Start studying at least a week before the exam.
- Don't be too dependent on the teacher.
- Don't only depend on your friends too.
- Ask your teacher what are some things you can do to study for the exam
- Understand what is being taught. Ask questions if you don't.
- If you fail, don't stress, hence the last tip! You've gotten so far, and you can make it back up there!

# O/L , A/L தகுதியொடு British Qualified Chartered Engineer

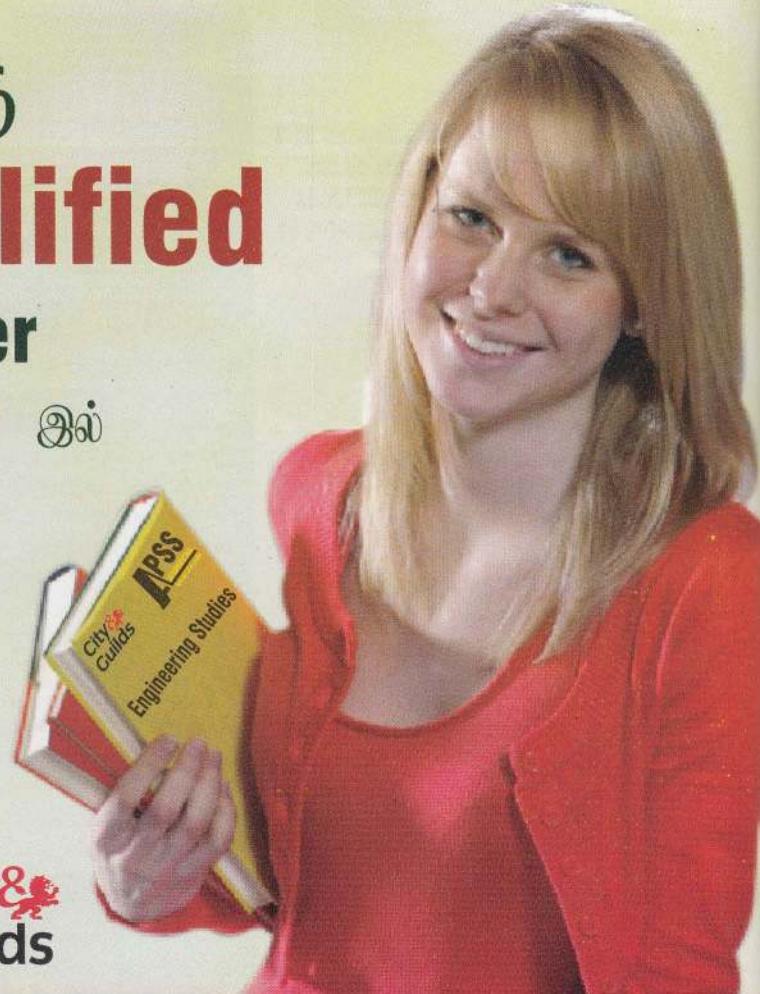
ஆவதற்கு Apss International இல்  
இனாங்கு கோள்ளுங்கள்

APSS 2003/2004 ஆம் ஆண்டிலிருந்து நொடர்ச்சியாக  
ஏதாவது ஒரு துறையில் **World Gold Medal** பெற்ற  
தலைவரில்லை. அப்பூரை மின்னியல் இலத்திரவியில்  
பெற்றுள்ளது குறிப்பிடத்தக்கது.

பல்கலைக்கழக பட்டாரிகள், நூழிக்குட்பவியலாளர்கள்  
**CITY & GUILDS** பரிசீசமிழாடு குழுக்காலத்தில்  
**CHARTERED ENGINEER** ஆகும் அறிவாய்ப்பு.

December 2012 / 2 June 2013

பரிசீசக்கான அலுமாரிகள் வழங்கப்படுகின்றன.



**City &  
Guilds**

Chartered Engineer  
Post Graduate Diploma

Incorporated Engineer  
Graduate Diploma

Engineering Technician  
Advanced Diploma

Diploma

எச்சுறுதைப் பயிற்சிகள்  
ஸ்கூலைக்கழக உதவியுடன்  
நடாத்தப்படுகின்றன.

**APSS**  
INTERNATIONAL  
Networks (Pvt) Limited

Hotline: 077 2306642 | 072 2306642 | 077 3867695

**City &  
Guilds Engineering Programmes @ APSS**

- Civil Engineering
- Quantity Surveying
- Mechanical Engineering
- Electrical and Electronic
- Telecommunication Systems
- Motor Vehicle Engineering

**Congratulation! Medal of Excellence**



World Gold medal Winner  
**M.R.R.P. Madushanka**  
Advanced Electrical and  
Electronic Engineering 2011 / 2012

"It was a mere six month gave a student of APSS international which resulted to win this Medal of Excellence. I would like to give my heartiest gratitude to Prof. K. Chandirabose for guiding me to this achievement.

**Course Director / Lecturer: Prof.K. Chandirabose**

No: 35, Nelson Place, Colombo 06. Tel: 011 2 2361587

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

# Professor உடன்

சில

## நிமிடங்கள்....



‘பொறியியல் பாட நெரிகள் O/L, A/L தருத் தகுதியிடையவர்களுக்கும் பல்கலைக்கழக அனுமதி கிடைக்கும் வாய்ப்பை இழந்தவர்களுக்கும் ஒரு குறிப்பிட்ட கால எல்லைக்குள் எமது நிறுவனம் கற்பிப்பது மட்டும் அல்லாமல் City & Guilds நிறுவனத்தினரால் அவ்வப்போது நடாக்தப்படும் பரிட்சைகளுக்கு தோற்றும் வாய்ப்பை ஏற்படுத்திக் கொடுக்கின்றோம்.’

- போஸ்

### 1. உங்களைப் பற்றியும் உங்கள் நிறுவனம் பற்றியும் சற்றுக் கூற முடியுமா

நான் யாழ்ந்திரில் சன்னாகத்தில் பிறந்து ஸ்கந்தவரோதையாக் கல்லூரியில் கல்வி பயின்று மின் அத்தியாஸ்தராக அரசாங்கத்தில் பணியறியியம் யாழ்/தொழில்நுட்பக் கல்லூரியில் பகுதினேர விரிவுரையாளராகவும் பணிபுரிந்தேன். நாட்டில் ஏற்பட்ட அசம்பாவிதங்களால் இடம்பெயர்ந்து எனது அரசாங்க வேலையில் இருந்து இணைப்பாறி 1990 இல் கொழும்புக்கு இடம் பெயர்ந்து பல தினியர் நிறுவனங்களில் பொறியியலாளராக பணிபிற்கு மனத் திருப்பதியின்மை காரணமாக APSS International என்றும் கல்வி எத்தாபாத்தை 1994ம் ஆண்டு ஆரம்பித்தேன். அன்றல் இருந்து இன்றுவரை City & Guilds (UK), Engineering Council (UK) உடன் இணைந்து அவர்களுது அனுமதியிடன் பொறியியல் பாடங்களை மாணவர்களுக்கு பொறுப்புணர்வட்டமும் சேவை மன்பாங்குத்தும் எம்மால் கற்பிக்கப்படுகிறது.

### 2. நீண்ட காலமாக City & Guilds

நிறுவனத்துடன் இணைந்து இலங்கையில் எமது மாணவர்களுக்கு உங்கள் நிறுவனம் வழங்கி வரும் சேவை பற்றியும் பாட நெரிகள் பற்றியும் சற்று விரிவாகக் கூறுங்கள்.

அன்றுமதல் இன்றுவரை Electrical and Electronic Engineering, Telecommunication systems Engineering, Construction Industry and Quantity Surveying ,Motor vehicle Engineering, Mechanical Engineering பொறியியல் பாட நெரிகள் பயிற்றுவிக்கப்படுகிறது மேற்கூறியது எமது நிறுவனம் City & Guilds நிறுவனத்துடன் இணைந்து இலங்கையில் சேவை செய்து வருகிறோம். அவர்களின் அனுமதியிடன் பொறியியல் பாட நெரிகள் O/L, A/L தருத் தகுதியிடையவர்களுக்கும் பல்கலைக்கழக அனுமதி கிடைக்கும் வாய்ப்பை இழந்தவர்களுக்கும் கால எல்லைக்குள் எமது நிறுவனம் கற்பிப்பது மட்டுமல்ல அல்லாமல் City & Guilds நிறுவனத்தினரால் அவ்வப்போது நடாக்தப்படும் பரிட்சைகளுக்கு தோற்றும் வாய்ப்பை ஏற்படுத்திக்

கொடுக்கின்றோம். இச்சேவையானது

18 வருட காலமாக தங்கு தடையின்றி நடைபெற்றுவருகின்றது. இந்நிறுவனத்தில் பின்வரும் கற்கைநெரிகள் பிரபு பல்கலைக் கழக விரிவுரையாளர்களினால் வெற்றிகரமாக நடாக்தப்பட்டு வருகிறது. இந்நிறுவனம் சர்வதேச நாடுகளில் இயங்கிவரும் கல்வி நிறுவனங்களுக்கு சவாலாக விளங்கி Telecommunication and Electronic Engineering, Electrical and Electronic Engineering, Construction Industry (Civil Engineering) துறைகளில் World Gold Medal (Medal of Excellence) பெற்றுள்ளது குறிப்பிடத்தக்கது. கடந்த 2011/2012ம் ஆண்டிற்கான Medal of Excellence விருதை எமது மாணவரான திரு. M.R.R.P மதுஷங்க பெற்றது குறிப்பிடத்தக்கது.

### 3. ஏணை Awarding body உடன்

இப்பிடிமோது City & Guilds உடன் தமது கல்வியைத் தொடரும் மாணவர்களுக்கு கிடைக்கும் நன்மை என்ன.

எணை Awarding body உடன் ஓப்பிடும் போது City & Guilds நிறுவனம் மாணவர்களுக்கு அவர்களது பொறியியல் தகைமை, தராதரம் இரண்டையும் செவ்வனே கணித்து தராதரப் பத்திரங்கள் வழங்குவதில் அவர்களுக்கு நிகர் அவர்களே. மாணவர் ஒருவர் O/L பரிட்சையில் விஞ்ஞானம், கணிதம், ஆங்கிலம் ஆகியவற்றில் திருமைச்சித்தி பெற்றவர் அல்லது A/L சித்தியடைந்தவர் ஆக இருப்பின் Diploma தராதரத்தை முதகாலத்திலும் HNDE/NDES /NDT/NCT/ Open University மாணவர்கள் Advanced Diploma 6 மாதகாலத்திலும் பயிலலம். Diploma தராதரம் National Diploma வக்கும் Advanced Diploma தராதரம் HND க்கும் சம்ப்படுத்தப்பட்டுள்ளதால் Advanced Diploma தராதரம் பெறும் ஒருவர் UK பல்கலைக்கழகங்களில் B.Eng/BSc பட்டப்படிப்புக்கான இருந்தி ஆண்டுக்கான அனுமதிகளை பெற முடியும். City and Guilds Advanced Diploma / HNDE / BTEC -HND (Edexcel) / IESL Part 2/ BSc Degree (Physical Science) தகுதியடையவர்கள் Graduate Diploma B.Eng (Hons) பரிட்சையை முழுமையாக முடிக்கும் ஒருவர் UK பல்கலைக்கழகங்களில் MSc பயிலுவதற்கு அனுமதிக்கப்படுவர்.



இலங்கைப் பல்கலைக்கழகங்களில் BSc. Physical Science பட்டதாரி ஒருவர் City & Guild Advanced Diploma தகுதியோடு UK பல்கலைக்கழகங்களில் MSc Engineering கற்பதற்கு தகுதி பெறுவார். City & Guilds (UK) Engineering, Engineering Council (UK) பரிட்சைக் கட்டணங்கள் மற்றைய வெளிநாட்டு கல்வி நிறுவனங்களிலும் பார்க்க மிகக் குறைவானதாகும். City & Guilds UK பரிட்சை வருத்தில் இருதலையும் Engineering Council பரிட்சை வருத்தில் ஒரு தடவையும் நடாக்தப்படுகிறது.

4. இலங்கை மாணவர்களின் கல்வி வளர்ச்சியில் அளப்பிரிய பங்கு வகிக்கும் உங்கள் நிறுவனத்தில் கல்வி பயிலும் மாணவர்களின் தரம் குறித்தும் அவர்களின் சாதனைகள் பற்றியும் கூற முடியுமா.

எமது நிறுவனத்தில் கல்வி பயிலும் மாணவர்களின் தரம் சரியான முறையே கணிக்கப்பட்டு தான் பிரகாரம் அவர்களுக்கு தேவையான பொறியியல் கல்வி தகைமைகளை ஊட்டுவதற்கு நாம் என்றும் பின்னிற்றே இல்லை. அதைப் போவது அவர்களும் முழு மூச்சாக எம்முடன் ஒத்துறைப்பதுடனும் பொறுப்புணர்ச்சியிலும் அவர்களின் சாதனைகளை நிலைநாட்டியளர். இதன் எதிரொலியாக வருடாவருடம் 2000 முதல் இன்றுவரை தொடர்ச்சியாக எதாவது ஒருதுறையில் 'Gold Medal of Excellence' என்ற சிறப்பான நாடுகளில் நடாக்தப்பட்ட பரிட்சையில் தேர்ந்து எடுக்கப்பட்டதாகும். எம்மிடம் கல்வி கற்றோர் அரசாங்க/தனியார் நிறுவனங்களில் தினியர் நிறுவன முகாமையாளர், தொழில்நுட்ப விழியாளர்கள், பொறியியலாளர், மின் அத்தியாஸ்தர்கள், தொழில்நுட்பக்கல்வூரிகளில் விரிவுரையாளராகவும் தொழில் புரிவது கண்கூடு.

29 ம் பக்கம் பார்க்க ....

இராவ முழுவதும் ஊரை ரோந்து சுற்றிவிட்டு காவல் நிலையத்துக்குள் நுழைந்தார். ஒரு காவலர். கண் இமைப்பதைவிடவும் குறைவான நேரமே ஆகியிருக்கும். எல்லாமே மாயமாய் மறைந்தன எஞ்சியிருந்தது எல்லாமே வெறும் தீவின் நிழல்கள் மட்டுமே. ஒரு காவலரின் நிழல், அவருக்கு அருகே கவரில் சாய்த்து நிறுத்தப்பட்டிருந்த ஏனியின் நிழல்.. இவை மட்டும் தான் எஞ்சியிருந்தன.

இந்த குண்டுவெட்பின் மையப் பகுதியில் இருந்து தொலைவாக விலகியிருந்துவர்களில் சிள் மட்டுமே பிழைத்தார்கள். அவர்கள் விபாகுவா என்று அழைக்கப்படுகின்றனர். அந்த கொடுரை நூளில், என்னவெல்லாம் ஞேந்தது என்பதை எந்த வகையிலும் நம்ப முடியாத அந்த யாங்கரத்தின் சில துளிகளை அவர்கள் ஓவியங்களாக வடித்திருக்கிறார்கள். தகிக்கும் வெப்பத்தைப் பொறுத்துக் கொள்ள முடியால் ஒஹாட்டா நதியில் கூட்டங்கூட்டமாக மக்கள் குதித்தனர். ஆனால் ஏற்கனவே தண்ணீர் தளதளவென கொதித்துக் கொண்டிருந்தது. அவர்கள் தப்புவதற்கு எந்த வழியும் எஞ்சியிருக்கவில்லை. அவ்வளவு காலம் தண்ணீரைச் சமந்து வந்த ஒஹாட்டா மரண நதியாக சடலங்களைச் சுமந்து கிடந்தது.

தன் மாணவர்களை வெளியே அழைத்து  
வந்த ஒரு ஆசிரியை அவரவர்  
பெயரைச் சொல்லி சுப்தமாகக்  
கத்தும்படி கூறிக்கொண்டிருந்தான்.  
எனென்றால், இந்த நிலையில் உங்கள்  
பெற்றோரால் கூட உங்களை  
அடையாள் காண முடியாது என்று  
அவள் கூறினார். அவள்  
அவர்களுக்குச் சொல்லித் தந்த  
கடைசிப் பாடம் அது, ஹிரோதிமாவில்  
குண்டுவெட்டத் திட்டத்தில் இருந்து  
ட்டடு கிழோமிட்டர் தொலைவில்  
இருந்த ஒரு தாய் தன் குழந்தைக்கு  
இறுதிச்சடங்கு செய்ய விருக்கத்  
தேடிக் கொண்டு இருந்தான்.  
அவளுக்கு கடைசிவெரை ஒன்றும்  
கிடைக்கவேயில்லை. எல்லாம்தான்  
சாம்பளாகிக் குவந்திருந்தனவே. ஒரு  
குழந்தை வானில் பறக்கும்  
விளாத்தைப் பார்த்து ஆச்சரியத்திலும்  
சந்தோஷத்திலும் குதுகாலித்தது. அது  
ஒரு மரன் வாகனம் என்று அதற்குத்  
தெரியாது. சரேலன்று வந்தது

மரணம். மின்சியது வெறும் சாம்பல்.  
 இந்த பயங்காரம், அழிவுக்கு மத்திலும்  
 மனிதனும் மெலிதாக மூச்சவிட்டுக்  
 கொண்டிருந்தது. உதவியை  
 எதிர்நோக்கி இருந்தவர்களே  
 மற்றவர்களுக்கு தங்களால்  
 இயற்றதைச் செய்து  
 கொண்டிருந்தார்கள். அதுதானே  
 மனிதுப் பண்டி.

வரியோத்திமா நாகசாகியை அழிக்க வேண்டியது அவசியந்தானா?

முன்னாள் அவைகிக் அதிபர் ட்ருமேன் எழுதினார். பேர் என்றால்கோ முடிந்துவிட்டது. ஆனால் போரின் இறுதியில் எங்கள் அதிகாரத்தை நிவேலாட்டத்தான் அனுகுண்டை வீசினோம். இந்தச் சொல்பாட்டின் பலன் 3.4 லட்சம் மனிதர்களின் உயிர் பறிக்கப்பட்டது அதேநேரம் விரிரோதியா, நாகசாகியில் வெடிக்கப்பட்ட அனுகுண்டுகளை பார்க்கும்போது இப்போது நாம் வைத்திருக்கும் அனுகுண்டுகளின் அளவைப் பார்த்தால் அவை வெறும் பட்டாசகள் போல சாதாரணமாகத் தெரிகின்றன.

எஞ்சியிருந்தது எல்லாமே  
வெறும் தீயின் நிழல்கள் மட்டுமே.

பெரும் அழிவை ஏற்படுத்தும் பல  
மொகாடன் அளவும் பல மடங்கு  
டி.என்.டி சக்தியும் கொண்ட  
அனுகுமின்டுகள் பல்ப்பல இடங்களில்  
இருக்கின்றன.

ତୁ ଗନ୍ଧି କି ଏହାରେ କିମ୍ବା କିମ୍ବା?

டி.என்.டி என்பது டிரைர் நெட்டரோ  
டொலூஷின் ஒரு வெடிபொருள்.  
அனைத்து வெடிகுண்டுகளின்  
அழிவுச் சக்தியையும் அளக்க ஒரு  
கிராம் டி.என்.டி அடிப்படை—  
அலகாக்கு குறிப்பிடப்படுகிறது. இ  
மொத்தம் டி.என்.டி க்கு  
இணையான வெடிகுண்டு மருந்து  
ஒரு ரயிலில் வைத்தோம் என்றால்,  
அந்த ரயில் 400 கி.மீ அளவு  
நீண்டிருக்கும். ஆனால் அறுவக்கு  
பிளவு, அனுக்கரு இணைவு ஆக  
செயல்பாடுகளின் காரணமாக பல  
லட்சம் மடங்கு சக்தி கொண்ட  
டி.என்.டி யை ஒரு சீரிய

வெடிகுன்னுக்குன் அடைத்துவிட  
முடிகிறது. பூி - விண்வெளியில்  
சுற்றிக்கொண்டிருக்கும் இந்த  
அழகான அமைதியான கபல்  
இன்றைக்கு வயிற்றில் நெருப்பை  
கட்டிக்கொண்டிருப்பது போல  
அனுகூன்றுகளைக் கட்டிக்  
கொண்டிருக்கிறது. அதாவது 20,000  
மொத்த அளவு டி.என்.டி யை  
நாம் ஒவ்வொருவரும் தாங்கிக்  
கொள்ள நேராந்தால் நம் ஒவ்வொருவர்  
தலையிலும் 4 டி.என்.டி விழும்.

1945ஆம் ஆண்டுக்குப் பின்னர் உலக மக்கள்தொகை இரட்டிப்பாகி விட்டது. ஆனால் அனுஷீயதங்கள் அதிகரித்த அளவு என்ன தொழியா? 50,000 மடங்குக்கு மேல் துப்பாக்கி ரவை மருந்து அறநூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்னர்தான் கண்டியப்பட்டது. அதேநேரம் இன்றைக்கு ஏதாவது ஒன்றிரண்டு அனுகுணங்கள் வெடிக்கின்றன என்று வைத்துக் கொண்டால் அவை வெளிப்படுத்தும் சக்தி எவ்வளவு இருக்கும் தெரியா? கடந்த 600 ஆண்டுகளில் யய்ப்படுத்தப்பட்ட அத்தனை வெடிப்பாருள்களின் சக்தியை சேர்த்தாலும் கூட

நாட்டின் எல்லையைக் கடந்த  
பறவெக்கூட்டத்தை ஏவகணைகளின்  
வீச்சு என்று தவறாகக் கணித்த  
கணினிகளும் கூட உண்டு. இதன்  
காரணமாக அண்டை நாட்டின் மீது  
தானியங்கியாக பதிலடி கொடுக்க  
எல்லாம் தயார் செய்யப்பட்டது.  
கணினிகள் இதுபோன்ற தவறுகளை  
செய்யக்கூடியவைதான் என்பதை  
அறிவில்லாளர்கள் ஏற்கின்றனர். கணினி  
அணுப்புகள் தோல்வியலையும்  
கூடும். ஆனால் இதுபோன்ற  
தோல்விகள் ஏற்படுத்தும் விளைவுகள்  
என்பவை சிறிய தவறுகள் ஏற்படுத்தும்  
பின்னிலைகளைவிட பெரிதும்  
பயங்கரமானனவ.

அதேபோல கணினிகளால்  
கட்டுப்புடூத்தப்படும் அனுகுண்டுகள்  
தவறான வகையில் வீச்பட்டு  
விட்டால், வெட்டத்துவிட்டால் என்ன  
நடக்கும்? யோசித்திருக்கிறோமா?  
எல்லாமே வெட்டத்துச் சிதழும்.  
வானத்தை அடர்மேகக் கூட்டம்  
திரையாய் இழுத்து மூடும்.

அந்த மேகம் ஒரு காளான்  
வடிவத்தைப் பெறும் மேகக் கூட்டம்  
வானத்தில் 24கி.மீ தொலைவுக்கு  
மேலெழும். அதுவது  
எவ்வரஸ்ட் சிகரத்தைப் போல் மூன்று  
மடங்கு உயர்த்துக்கு இந்த காளான்  
மேகம் ஏற்படுத்திய வெற்றிட்டை  
நிர்ப்புவதற்காக பல நூறு கி.மீ வேகம்  
கொண்ட காற்று அதிவேகமாக அந்த  
இடத்தை வந்ததையும். கடும்  
வெய்த்தை உயிழும் இந்தப் பயின்  
வழியில் எது குறுக்கிட்டாலும் அவை  
எல்லாமே கண்முடித் திறப்பதற்குள்  
சாம்பலாகிவிடும். மெதுவாக  
கர்றிலுள்ள கதிரியக்க மாச குளிர்ந்து  
நிலக்கிடில் படிய அநாம்பிக்கும்.

கதிரியக்கம் தண்ணீர, மண்ணை தாவறத்தை மாத்தை நெரித்துக் கொல்லும் தப்பிப் பிழைத்து எஞ்சியினா மனிதர்களின் உடலில் புகுந்து அவர்களது முன்னோர் செய்த குற்றங்களுக்காக அடுத்து வரும் ஏழேழு கோடித் தலைமுறைகளையும் பழிவான்கும் ஆயுதங்களின் மீதான கண்முடித்தனமான மோகத்தால் நாம் எதை இழந்து கொண்டிருக்கிறோம் தெரியுமா? உலகில் ஒவ்வொரு நாளும் செய்யப்படும் ராணுவச் செலவைக் கொண்டு மட்டும் புமியில் இருந்து

மலேசியாக்காய்ச்சலை ஓட்டுமொத்தமாக ஒழித்துவிடலாம். ஒரு நவீன பீரங்கியை தயாரிக்கும் செலவில் 1,00,000

பேருக்கு எட்டு நூட்களுக்கு உணவு வழங்க முடியும். ஒரு பீரங்கி உற்பத்தி செய்யும் செலவில் 30,000 குழந்தைகள் படிக்கக் கூடிய 500 பள்ளிகளை உருவாக்க முடியும். ஒரு போர் விமானம் உற்பத்தி செய்யும் செலவில் 30,000 கிராமங்களில் ஆரம்ப சுகாதார நிலையங்களை நடத்த முடியும். ஒரு அனுசக்தி நீரழுத்தக் கப்பலை கட்டும் செலவில் 23 பரம ஏழையான வளரும் நாடுகளில் உள்ள 1,30,000 குழந்தைகளுக்கு கல்வி செய்து வருகின்றனர். ஆனால் மற்ற விஞ்ஞானிகள் இவர்களை எதிர்க்கிவில்லை என்று அர்த்தமல்ல. அறிவியலை தவறான நோக்கங்களுக்காகவும் அழிவுக்கும் பயன்படுத்துவது கண்டனம் செய்யப்பட்டே வந்துள்ளது.

மான்றுாட்டன் திட்டத்தில் பங்கேற்ற விஞ்ஞானிகள் உலகின் முதல் அனுகுண்டை உருவாக்கியிலோது அதை முதன்மறையாகப் பயன்படுத்துவதையும் அவர்கள் கடுமையாக எதிர்த்தன. அப்பொழுது முதல் ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் உலகின் சாபான ஆயதப் போட்டிக்கு எதிராக தொடர்ச்சியாக குரல்களை ஒங்கி ஒலித்து வருகின்றனர். அனுகுண்டுகளுக்கு பலியானவர்களுக்காக ஹிரோஷிமாவில் கட்டப்பட்ட கல்வெட்டில் கீழ்க்கண்ட வாசகம்

எக்காலத்திலும் மீண்டும் செய்யக்கூடாத தவறுக்காக இவர்கள் இங்கு புதைக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள் அவர்களுக்குக் கொடுத்த அந்த வாக்குறுதியை நாம் காப்பற்றியுள்ளோமா? இதைப் படிக்க உங்களுக்கு 20 நிமிடம் ஆகியிருக்கலாம். பூமி என்ற அழிய கப்பல் இந்த நேரத்தில் சராசரியாக 35,000 கி.மீ பயணித்திருக்கும். இந்தப் பயணம் காலாகாலத்துக்கும் தொடருமா? முடிவு உங்கள் கையில்தான் இருக்கிறது.

அனைத்து பத்திரிகைகளுக்குமான விளாம்பரங்கள் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.

**தொடர்புகளுக்கு:**  
**0112 722 990**

## சிரி\_சிரி...

'உன் சம்சாரம் ஜால இருந்து இன்னைக்கு ரிட்டான் ஆக்ரா வருத்தப்படாம் சந்தோசமா இருக்கிறே?

'நான் இன்னைக்கு ஊருக்கு எஸ் ஆக்ரேனே?

கேள் : அன்பே! உன்னைக் கடை\_சிவாராக்கும் கைவிட மாட்டேன்!

பையன் : உங்க வீட்டுல யாரையுமே நான் நம்புமாட்டேன்!

கேள் : என்?

பையன் : உங்க அக்காவும் இப்படித்தான் சொன்னா!

காபி என் உடம்புக்கு நல்லது இல்லை? என்னா அதுல ரெண்டு ச இருக்கு.

அந்த நடிகள் என் எப்பவும் கோல்ட் செயின் கடிச்சிக்கிட்டே இருக்காரு? அவரு 'நைக'ச்சுவை நடிகள் இல்லையா...

பெண் 1: அக்கா இன்னைக்கு என் புருசன் ஊருக்குப் போராரு.

இன்னைக்கு ராத்திரி மட்டும் என் கூட துணைக்கு படுங்களேன்.

பெண் 2: அடிப்போடி என்கும் உன் புருசுக்கும் வேற வேல இல்ல! யார் ஊருக்குப் போனாலும் என்னையே கூப்பிடுகிறேன்!!

'நேர்த்து பஸ்க்காக மனினி நேரம் காத்துக்கிட்டு நின்னேன்.'

அப்பறம்?

கால் வலிச்சதால உட்காந்திட்டேன்.

அப்பாக்கற மரியாதை இல்லாம் என் முன்னாடுயே 'தன்னி' அடிக்கிறியா?

நான் உன்குக்குப் பின்னாலதான் நின்று குடிச்சிட்டிருந்தேன். நீதான் படான்று திரும்பிட்டே.

பஸ்ஸில் சீட் இருந்தும் நின்றுக்கிட்டே வந்தேன்.

சீட் இருந்தும் என் நின்றுக்கிட்டே வந்தேங்க?

சீட்டில் எல்லோரும் உட்காந்திருந்தாங்க.

என்னதான் நீங்க சென்டிமெண்ட் பார்த்தாலும் கப்பல் கிள்மிப்பிறதுக்கு முன்னாட எவுமிச்சம்பழும் எல்லாம் வைக்க முடியாது..

ஙங்கு ஊதிவிட்டுத் தான் கிள்ம்பனும்!

27 ம் பக்க தொடர்ச்சி ....

5. சாதாரணமாக City & Guilds இன் Engineering கற்கை நெறியைக் கற்க விரும்பும் மாணவர்களின் Qualification என்னவாக இருக்க வேண்டும்.

சாதாரணமாக City & Guilds இன் பொறியியல் கற்கை நெறிகளைக் கற்க விரும்பும் மாணவர்கள் O/L, A/L இல் ஆங்கிலம், விஞ்ஞானம், கணிதம் ஆகிய பாடநெறிகளில் சித்தியடைந்திருந்தால் முதன்மை தேவை தகுதிகளாகும்.

6. பல போலி நிறுவனங்கள் முறையாக City & Guilds இல் பதிவுசெய்யாமல் வகுப்புகளை நிகழ்த்துவதாக அறிகிறோம். இந்தைலமில் எமது மாணவர்களுக்கு நீங்கள் கூறும் அறிவுரை என்ன.

City & Guilds உடன் பதிவில்லாமல் இன்று பல போலி நிறுவனங்கள் காளான்களைப் போல் முனைத்திருக்கின்றன. கல்வி நெறிகளை கற்க ஆரம்பிப்பதற்கு முன் இந்நிறுவனங்களின் சான்றிதழ்களை ஆராய்ந்து உண்மை நிலையற்றுத் தகவல் கொண்டு கல்வி நெறிகளை ஆரம்பிக்க வேண்டுமெனும் பண்செலவினைக் கருத்தில் கொண்டு செயலாற்றுமாறும் மாணவர்களையும் பெற்றோர்களையும் பணிவெப்புடன் கேட்டுக் கொள்கின்றேன்.

7. A/L பரிட்சைக்குத் தோற்றும் மாணவர்களுக்கு நீங்கள் என்ன கூறவிரும்புகிறீர்கள்?

A/L மாணவர்கள் பரிட்சைக்குத் தோற்றிய பின்பு அவர்களின் பெறுபேறுகள் அவர்களுக்கே தெரியும் எனவே பரிட்சை முடிந்ததும் தாழ்த்தியது எம்முடன் இணைந்து கொள்வதால் பொறியியல்துறையில் World Class Chartered Engineer ஆகலாம்.

8. EC UK பரிட்சை July 2012 உடன் முடிவுக்கு கொண்டு வரப்பட்டதால் எப்படி மாணவன் ஒருவன் அல்லது தொழிலில் நுட்பமியலாளர்கள், பொறியியலாளர்கள் தங்கள் தகுதியை உயர்த்தலாம்?

ஆம். EC UK அல்தமனமாகிவிட்டது என்று கவலைவேண்டாம். City & Guilds (UK) நிறுவனம் Graduate Diploma (B.Eng Hons), PostGraduate Diploma(M.Eng) பரிட்சைகளை நடத்தி Chartered Status க்கு கொண்டு வருவதற்கு Institution of Engineering and Technology (IET) Institution of Mechanical Engineering (IMechE) Institution of Civil Engineering (ICE) ஆகியன அங்கீராம் வழங்கியின்னது. இது தொடர்பான அங்கீராம் SriLanka ல் Excellence British High Commission னால் கடந்த ஐலை 16ம் தீக்தி வழங்கப்பட்டுள்ளது. எனவே, பல்கலைக்கழக பட்டதாரிகள், பொறியியலாளர்கள் இப் பரிட்சைகளுக்கு தோற்றி தங்கள் தராதரத்தை உயர்த்திக் கொள்ளலாம்.

இலவச ஆலோசனைகளுக்கு 0773867695

## UK செல்லும் மாணவர்களுக்கான புதிய Interview



UK செல்லவிருக்கும் மாணவர்களுக்கான புதிய நேர்முகப்பிரிட்சை நடைமுறையை UKBA அறிமுகப்படுத்தியுள்ளது. போலியான மகவர்களின் தவறான வழிகாட்டுதல்களாலும் போலியான சான்றிதழ்களாலும் உண்மையாக UK இற்கு கற்க செல்லும் மாணவர்களையும் பாதிக்கும் நிலை இனிமேல் இடம்பெற வாய்ப்புக்கள் இல்லை.

உடனடியாக நடைமுறைக்கு வரும் இந்த Interview System இன் மூலம் Genuine Students நிச்சயாகப் பயன் பெறுவார்கள்.

அடுத்து வரும் 12 மாதங்களுக்குள் குறைந்தது 14,000 மாணவர்களை நேர்முகப் பிரிட்சைக்காக அறைப்பதற்கு UKBA தீர்மானித்துள்ளது. மேலும் UK பல்கலைக்கழகங்களின் நெருக்குதல்களினால் UKBA ஆனது UK இல் தமது டாட்டப்படிப்பை முடிக்கும் மாணவர்களுக்கு மீண்டும் 2 வருட வேலை செய்யும் வாய்ப்பை வழங்கவிருப்பதாகத் தெரியவருகிறது.

## ஒரு தந்தையின் கடிதம்

ஒரு தந்தை தன் மகனைத் தொடக்கப் பள்ளியில் சேர்த்தார். அவர் தன் மகனுக்கு அறிவினர் சொல்லவில்லை. பள்ளி ஆசிரியருக்கு அவர் எழுதிய கடிதங்களின் சில பகுதிகள்! தோல்வியை ஏற்றுக்கொள்ளவும், வெற்றியைக் கொண்டாடவும் என் மகனுக்குக் கற்றுக் கொடுங்கள்.

பொறுமையிலிருந்து அவன் விலகியே இருக்கட்டும். வான்ப்பறவைகள், தேங்க்கள், குரியின், பசுமையான செடிகள், மலர்கள்.

இவற்றை ரசிக்க அவனுக்கு கற்றுக் கொடுங்கள். பிரரை எமாற்றவைதை விட, தேர்ப்பு கண்ணியம் என்று அவனுக்கு கற்றுக் கொடுங்கள்.

சுய சீந்தனையில் நம்பிக்கை கொள்ளச் சொல்லுங்கள். மென்மையானவர்களிடம் மென்மையாகவும், உறுதியானவர்களிடம்

உறுதியாகவும் நடந்து கொள்ளக் கற்றுக் கொடுங்கள். குற்றம் குறை கூறுவார்களை அவன் அலட்சியப்படுத்தட்டும். அளவுக்கு அதிகமாய் இனிமையாகப் பேசுபவர்களிடம் அவன் எச்சரிக்கையாக இருக்கவேண்டும். தன் மனதுக்கு சரி என்று தோன்றுவதை அவன் துணிந்து நின்று போராடி நிறைவேற்ற அவனைப் பழக்குங்கள்.

இதை எழுதிய தந்தை ஆப்ரஹம் விங்கன்.

உடல் முழுவதும் பரவும்.

வயிற்றுவலி, உமட்டல், வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு வாந்தியில் இரத்தம் கலந்து வருதல்

## டெங்குகாய்ச்சலின் விளைவுகள்

அதிக காச்சல் கண், மூக்கு, வாய், காது, வயிறு மற்றும் தோலில் இரத்தக்கீலு

டெங்கு இரத்தக் கசிவினால் இரத்தத்திலிருக்கும் நீரானது இரத்தக்குறையிலிருந்து கசிந்து நூரையீரல் மற்றும் வயிற்றைச் சுற்றித் தேங்கும்.

இனிமையில் உயிரிழப்பு அதிகரிக்கும்.

டெங்குவை கண்டறியும் இரத்தப்பரிசோதனைகள் இரத்தில் பிளேட்டெட்டுக்கள் குறைதல் (\$100,000)

பி.சி.ஆர் (ஓ.ஏ.ச) பரிசோதனை

டெங்குவைத் தடுத்தல்

நூன்ம் உருவாகும் இடங்களை அகற்றுதல் நீர் தேங்காது சுத்தப்படுத்தல்

நூன்ம் மருந்துத்தல்

**நோய்கள் உருவாக நாம்தான் காரணம்**  
எனவே தடுக்கக்கூடிய விதத்தில் தடுத்து நம்மையும் நமது பூமித்தானையையும் அடுத்த சந்ததிக்காகப் பாதுகாப்போம்.

# 6Lந்து



## அபாயம்

டெங்கு காச்சல் பற்றி அடிக்கடி

செய்தித்தான்களில் படிக்கிறேன். அதன் சில முக்கிய விபரங்களைப் பாஸ்போம்.

டெங்குவை பரப்பும் ஈடிஸ் நூன்ம் - காலில் வெண்ணிறப்பட்டைகள் இருக்கும்.

டெங்கு ஒரு வைவால் உண்டாகும் காய்ச்சலாகும். ஈடிஸ் (யஞ்ஞான யஞ்ஞலீவை) என்ற வகைக் (பெண்) நூன்ம் இந்த வைவாசைப் பரப்புகிறது.

## டெங்குகாய்ச்சலின் அறிறுறைகள்

- நீலர் காய்ச்சல்
- தலைவலி
- தலைவலி
- மூட்டுவலி
- கண் பகுதியில் வலி
- தோல் தடித்து சிவத்தல் (Rashes)
- தோலில் இரத்தப் புளிகள் (Petechiae) - இவை முதலில் கால்களிலும், நெஞ்சிலும் ஆரம்பித்து சிலருக்கு

**"Come and join  
our institute  
where you can take  
advantage of  
smaller classes in a  
personalized environment."**

வெள்ளவத்தையில் கல்வி மற்றும் உயர்கல்வி  
கற்றும் மாணவர்களின் மனதில் தனக்கிணை  
ஒரு சிறந்து தெரிவியன கொண்ட கல்வி  
நிறுவனம்.

- சுகாதாரமான, அமைதியான வகுப்பறைகள்
- துறைசார் நிபுணத்துவம் பெற்ற ஆசிரியர்கள்
- அமைதியான கல்விச் சூழல்
- சிறந்த போக்குவரத்து வசதியுள்ள அமைவிடம்

## aat

**Tamil & English Medium**

உயர்தார் கல்வியிடன் இணைத்துக் கற்றுக்  
கொள்ளமுடியும்

## Banking

**(CBF, DBF)- Tamil & English Medium**

வங்கியாளர்கள், நிதிசர் நிறுவன ஊழியர்களுக்கும்  
நியமனம் பெற இருப்பவர்களுக்கும் பொருத்தமானது

## IAB

**English Medium**

தமிழ்மொழியில் விளக்கத்துடன் சர்வதேச  
கணக்கியல் தராதர சான்றிதழ்

## Spoken Sinhala

வார, வார இறுதி நாட்கள் வகுப்புக்கள்

## Spoken English

வார, வார இறுதி நாட்கள் வகுப்புக்கள்  
(கற்கைநெறி முடிவில் சான்றிதழ் வழங்கப்படும்)

- தரம் 5 புலமைப்பரிசில் வகுப்பு
- தரம் 6 - 11 வரையான சகல பாடங்களும்.  
தமிழ்/ ஆங்கில மொழிகளில்
- A/L கணித, விஞ்ஞான, வர்த்தகப்பிரிவுகள்.  
(தமிழ், ஆங்கில மொழிகளில்)

நேர அட்டவணைகளை அலுவலகத்தில் தொடர்புகொண்டு  
பெற்றுக் கொள்ளலாம்



**BETHANY**  
College of Higher Studies

No 17 A/1, Moor Road, Wellawatte, Colombo-06

Hello: 011 7900776

E: [info@bethany.lk](mailto:info@bethany.lk) W: [www.bethany.lk](http://www.bethany.lk)

9 ஆம் பக்க தொடர்ச்சி ...

## சிறுவர் பாலியல் ....

### பாலியல் தூர்ப்பிரயோகத்தினால் ஏற்படும் மாறியுகள்

பாலியல் தூர்ப்பிரயோகத்திற்கு உள்ளன சிறுவர்களில் உடல் ரதியாக, உள் ரதியா, நடத்தை ரதியாகப் பல்வேறுபட்ட பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன.

### உடல் ரதியான மாறியுகள்

- பாலுறுப்புகளில் (Genitals) காயம், கழிவு என்பன ஏற்படல் (பெண்ணுறுப்பு கிழிவடைதல்)
- பாலுறுப்புகளில் இருந்து இரத்தம் வெளி-யேறுதல்
- மார்பு, வாய், உதடு, தொடை, புட்டம் என்பவற்றில் காய்கள் காணப்படல்
- பாலுறுப்புகளில் வலியுணர்வு, கடி போன்ற உணர்வுகள்
- சிருநீர், மலம் கழித்தலில் சிரமங்கள் ஏற்படல்
- அடிக்கடி வயிற்றுக்குத்து, வாந்தி எடுத்தல் போன்ற அசெள்கரியமான வெளிப்பாடுகள்
- உணவு உண்ண மறுத்தல்
- நித்திரைக் கோளாறுகள் ஏற்படல்

உடலியல் ரதியான பாதிப்புகளின் பாரதாரமான விளைவாகக் கர்ப்பமடைதல், பாலியல் ரதியான தொற்று நேய்க்கூடுக்கு உள்ளாதல் (Sexually Transmitted Disease-STDS) போன்றவைம் ஏற்படலாம்.

### உளர்தியான பாதிப்புகள்

பாலியல் தூர்ப்பிரயோகத்திற்கு உள்ளானவர்களுக்கு ஏற்படும் உள்பாதிப்பு குறுகிய கால, நீண்ட காலப் பாதிப்புகளாகக் காணப்படும். குறுகிய கால உள் ரதியான பாதிப்புகள்.

#### □ குறுப்பம்

தான் தூர்ப்பிரயோகத்திற்கு உள்ளாக்கப்பட்டு விட்டோம், அது தவறானது எனத் தூர்ப்பிரயோகத்திற்கு உள்ளாக்கப்பட்ட சிறுவர் உணர்ந்தாலும் தூர்ப்பிரயோகி (Abuser) ஆரம்பத்தில் அன்பு செலுத்துவது போல் நடித்திருந்தால், குறித்த சிறுவருக்கும் அந்நபரின் மேல் அன்பு காணப்படும். சாதாரண அன்புக்கும் பாலியல் ரதியான உறவுக்கும் இடையில் வித்தியாசம் தெரியாமல் குழப்பத்துடன் காணப்படுவர்.

#### □ குற்ற உணர்வு

தூர்ப்பிரயோகி குறித்த சிறுவர் மீது குற்றம் சாட்டுவார். இதனால் குறித்த பிள்ளை தான் பிழையான செயலில் ஈடுபட்டு விட்டேன் என்று எண்ணத் தொடங்கும். தூர்ப்பிரயோகம் தொடர்ச்சியாக நடைபெற்றிருந்தால்,

பிள்ளை இதை நீண்ட நாட்களுக்கு இரகசியமாக வைத்திருப்பார். இதனால் பிள்ளையும் இதை விரும்பி ஏற்றுக் கொண்டதா என்ற விதத்தில் கேள்விகள் கேட்கப்படும்போது பிள்ளையில் கடுமொயான குற்றவுணர்ச்சி ஏற்படும்.

#### □ கோபம்

தூர்ப்பிரயோகி மீது கோபம் ஏற்படும். இச் சம்பவத்திலிருந்து தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளத் தவறி விட்டோம் என்று தன் மீது கோபம் ஏற்படும். சில சந்தர்ப்பங்களில் தன்னைப் பாதுகாக்கத் தவறிய பெற்றோர், பாதுகாவலர் மீது கோபம் ஏற்படும்.

#### □ பழி வாங்கும் உணர்ச்சி

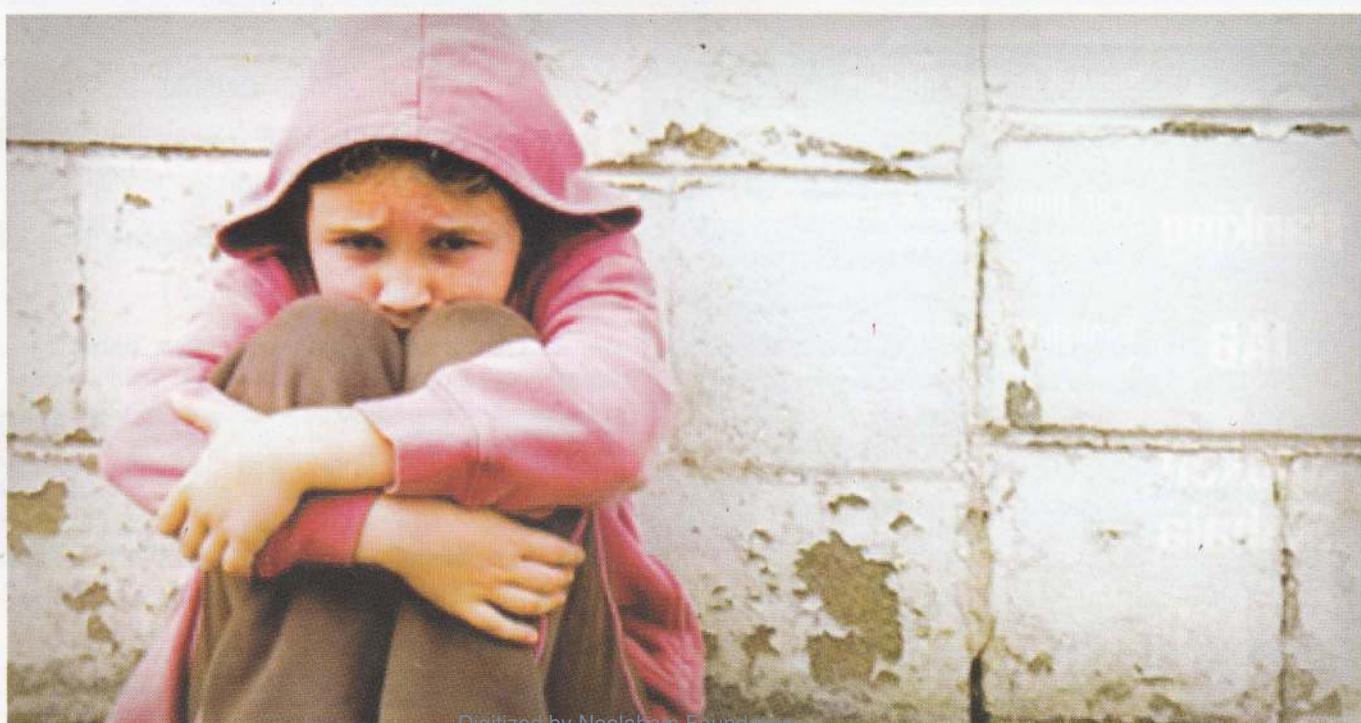
வயது வந்த சிறுவர்களுக்குப் பழிவாங்கும் உணர்ச்சி ஏற்படும். குறிப்பாகத் தன்னைப் பாலியல் தூர்ப்பிரயோகத்திற்கு உள்ளாக்கியவரைப் பழி வாங்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் மேலோங்கிக் காணப்படும்.

#### □ குறைந்த கவனம்

கல்வி, உணவு, சுய பராமரிப்பு என்பவற்றில் இவர்களுக்குக் கவனம் செலுத்த முடியா நிலை ஏற்படும்.

#### □ கவலையுணர்வு

மற்றவர்கள், பாலியல் தூர்ப்பிரயோகத்திற்கு உள்ளன பிள்ளைகளைக் குற்றம் சாட்டும்போதும் அவர்கள் கூறுவதை நம்பாதபோதும் பாடசாலை மற்றும் பிற இடங்களிலிருந்து ஒதுக்கி வைக்கப்படும்போதும் தாங்க முடியாத கவலையுணர்வு ஏற்படும்.



## □ வெட்க உணர்வு

பாலியல் தூர்ப்பிரயோகத்திற்கு உள்ளாக்கப்பட்ட பிள்ளை மீது மற்றவர்கள் குற்றம் சாட்டும்போது வெட்கவணர்வு ஏற்படும். அது மட்டுமல்லது தான் கன்னித் தன்மையை இழுத்து விட்டேன், அகத்தமாக்கப்பட்டு விட்டேன், மற்றைய சிவர்களை விட நான் வித்தியாசமானவர் என்ற ரீதியில் எண்ணுவதால் கடுமையான வெட்கவணர்வு ஏற்படும்.

## □ பயம்

தான் மீண்டும் மீண்டும் பாலியல் தூர்ப்பிரயோகத்திற்கு உள்ளாக்கப்படலாம் என்ற அச்சும் காணப்படும். தூர்ப்பிரயோகியின் அச்சுறுத்தவினால் தனக்கும் தனது குடும்பத்திற்கும் எதாவது பிரச்சினை ஏற்பட்டு விடுமோ என்ற பயம் காணப்படும். இச்சம்பவம் வெளியே தெரிந்தால் தனக்கு என்ன நடக்குமோ என்ற பயம், பொலிஸ், வைத்தியாசாலை, நீதிமன்றங்களுக்குச் செல்வதற்குப் பயம் போன்ற காணப்படும். மேலும் தான் இச்சம்பவத்தை வெளியில் சொல்லும்போது மற்றவர்கள் தன்னை நம்ப மாட்டார்கள் என்ற பயம் போன்றன இவர்களிடம் காணப்படும். இவற்றின் காரணமாகவே பல சிறுவர் பாலியல் தூர்ப்பிரயோகங்கள் நீண்ட காலமாக வெளியே தெரியாமல் இடம்பெறுகின்றன.



## நீண்ட கால உள் ரதியான பாதிப்புகள்

### □ பிறர் மேல் நம்பிக்கையின்மை

தான் நம்பிக்கை வைத்திறுந்த நபரினால் பாலியல் தூர்ப்பிரயோகத்திற்கு ஆளுகும்போது, அது அவர் மீது வைத்திறுந்த நம்பிக்கையை இழுக்கச் செய்வதோடு, மற்றவர்கள் மேல் சிறுவர்

வைத்திறுந்த நம்பிக்கையையும் இழுக்கச் செய்கின்றது. இது ஆளிடை உறவுகளில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றது. இது எதிர்காலத்தில் நல்ல நட்பை ஏற்படுத்திக் கொள்ள முடியாமை, தனது கணவன் அல்லது மனைவியிடம் நம்பிக்கையீர்ம் போன்றவற்றை ஏற்படுத்தும்.

### □ குறைந்த சுயமதிப்பு

பாலியல் தூர்ப்பிரயோகத்திற்கு உள்ளானவர்கள் தாங்கள் ஊறுபடுத்தப்பட்டவர்கள், வித்தியாசமானவர்கள், நீராகரி கப்பப்பட்டவர்கள் என எண்ணுவதனால் தாங்கள் மதிப்பற்றவர்கள் என எண்ணுகின்றனர். இதனால் இவர்களில் குறைந்த சுயமதிப்பு காணப்படும். இதனால் தமக்கு நியாயமாகப் கிடைக்கக்கூடிய உரிமைகளைச் கூட இவர்களால் பெற்றுக் கொள்ள முடிவதில்லை. எதிர்த்து நிற்றல் இவர்களுக்குக் கடினமானதொன்றாகக் காணப்படும்.

### □ நாட்பட்ட பதகளிப்பு

தூர்ப்பிரயோகம் தொடர்பான சம்பவங்கள் நீண்ட காலமாக ஆறாத ஆழமான வடுவாகக் காணப்படும். இதனால் அச்சம்பவம் பற்றிய ஞாபகங்கள் ஏற்படும்போது பயம், அதிகரித்த இதயத் தடிப்பு, நடுக்கம், வியர்த்தல் போன்ற வெளிப்பாடுகள் ஏற்படும். இவற்றினால் பதகளிப்பு, பதட்டம் (Anxiety) ஏற்படும். நீண்ட காலப் பாதிப்பாகத் தனது துணையுடனான பாலியல் உறவில் ஈடுபடுவதற்குக் கூடப் பயம், பதட்டம் என்பன தடையாக அமையும்.

## நட்தது ரதியான பாதிப்புகள்

### குறுகிய கால நட்ததை ரதியான பாதிப்புகள்

- படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்தல்
- பாலியல் ரதியிலான நட்ததைகள்

மற்றைய சிறுவர்களுடையும் விளையாட்டுப் பொருட்களுடையும் தமது வயதிற்கு மீறிய பாலியல் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுதல். பாலியல் விடயங்களில் அளவுக்கதிகமாக அக்கறை காட்டுதல், பாலியல் விடயங்கள் பற்றி உரையாடுதல் போன்றன இதிலடக்கும். மேலும் இவர்கள் தங்களின் பாலுறுப்புகளைக் கையாளல், அளவுக்கு அதிகமாகச் சுய இன்பம் பெறுதல் போன்ற செய்யப்பாடுகளிலும் ஈடுபடுவது.

**பெற்றோடு உங்கள் சீராக்கலை விடுவோராக அவழுத்துச் செல்லும் போது வாகனம் வரும் பக்காக கையிழுத்துச் செல்வாய் மறுபக்காக அலைத்துச் செல்லுங்கள்.**

### □ வன்போக்கான நடத்ததைகள்

தமது நன்பர்கள் மீதும் வளர்ப்புப் பிராணிகளின் மீதும் ஆக்கிரமிப்பான நடத்ததைகளில் ஈடுபடுவார். தமது கோட்டதை வெளிப்படுத்தச் செல்லப் பிராணிகளைக் காயப்படுத்துவார். இல்லையினில் வீட்டிலுள்ள பொருட்களை உடைத்தல், ஏறிதல் போன்ற நடத்ததைகளிலும் ஈடுபடுவார்.

### □ பற்றிக் கொள்ளும் நடத்ததை

பாதுகாப்புக்காகத் தனக்கு நம்பிக்கையுள்ள ஒருவரோடா அல்லது பெற்றோரோடோ தொங்கிக் கொண்டு திரிதல், அவர்களின் அன்பை, கவனத்தைத் தமது பக்கம் ஸ்ரப்பதற்கான நடத்ததைகளில் ஈடுபடுவார்.

### □ தனிமைப்படுத்தல்

மற்றவர்கள், குடும்பம், சமூகம் என்பவற்றிலிருந்து தம்மைத் தனிமைப்படுத்தி ஓதுங்கி வாழ்வார்.

### □ பாடசாலை முன்னேற்றத்தில் வீழ்ச்சி

குறித்த சிறுவர் பாலியல் தூர்ப்பிரயோகத்தின் காரணமாக அனுபவித்த உடல், உள் ரதியிலான பாதிப்புகளின் காரணமாகப் பாடசாலையின் கல்வி முன்னேற்றத்தில், சிர்தைசப் பெறுபேறுகளில் சடுதியான ஒரு வீழ்ச்சி ஏற்படும். பாடசாலை வரவு ஒழுங்கீஸ், பாடசாலை இடைவிலகல் என்பனவும் ஏற்படலாம்.

நீண்ட கால நடத்ததைப் பாதிப்புகள்

### □ பாலியல் வழி பிறழ்தலும் விபசாரமும்

பாலியல் ரதியாகத் தூர்ப்பிரயோகத்திற்கு உள்ள சிறுவர்களில் சிலர், மீண்டும் சக வயதினரோடு அல்லது வயதில் குறைந்தவர்களோடு பாலியற்றிருப்தியைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காகப் பாலியல் நடத்ததைகளில் ஈடுபடுவார்கள். சிறு வயதில் பாலியல் ரதியாகத் தூர்ப்பிரயோகத்திற்கு உள்ளாக்கப்படுவார்களில் பெறும்பாலானோர் வளர்ந்ததும் ஓரினச் சேர்க்கையாளராக மாறுகிறார்கள் என உளவியல் ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. பெண்கள் சிறுமிகளாக இருக்கும்போது பாலியல் தூர்ப்பிரயோகத்திற்கு உள்ளாகும்போது எதிர்காலத்தில் அவர்களில் சிலரும் விபச்சாரிகளாக மாறுகின்றனர். சிறு வயதில் பாலியல் திருப்தியைப் பெற்றுக் கொண்டதாலும் தங்களது உடல் வர்த்தக ரதியில் மதிப்புள்ளது என இவர்கள் கருதுவதாலும் இவ்வாறு விபச்சாரத்தில் ஈடுபடுகிறார்கள்.

### □ மனச்சோர்வு

பாலியல் தூர்ப்பிரயோகத்தின் ஏற்பட்ட பாதிப்புகள் நீண்ட காலமாகக் காணப்படும்போது அது மனச்சோர்விற்கு இட்டுச் செல்லும்.

## □ தற்காலை

பாலியல் தூர்ப்பிரயோகத்திற்கு உள்ளான ஒரு பிள்ளை, தனது வாழ்வே கேள்விக்குரியதாகி விட்டது, எதிர்காலத்தில் தனக்கு ஒன்றுமே இல்லை என்று மனதங்களில் உணரும்போது தற்காலையை முற்படலாம். இத்தகைய துப்பங்களிலிருந்து விடுபொவதற்கும் நிரந்தரமாகக் கூடாது என்பதெல்லாம் பிள்ளைகளுக்கு அறிவிழுத்தப்பட வேண்டும்.

## □ எதிர்காலத்தில் தூர்ப்பிரயோகியாக மாறுதல்

சிறு வயதில் பாலியல் தூர்ப்பிரயோகத்திற்கு உள்ளாகி மீண்ட ஒருவர், ஒருந்தி பாலியல் திருப்தியைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காக, வேறு ஒரு சிறுவனையோ, சிறுமியையோ பாலியல் உறவிற்கு ஈடுபடுத்துகின்றனர். இதை இவர்கள் தமது சொந்த அனுபவத்தினுடாக அறிந்து கொள்கின்றனர். இதனால் தூர்ப்பிரயோகத்திலிருந்து மீண்டவர்கள் எதிர்காலத்தில் தாழும் தூர்ப்பிரயோகியாக மாறுவதற்கான சாத்தியங்களும் உண்டு.

## □ பாலுறவில் வெறுப்பு

பாலியல் தூர்ப்பிரயோகத்திற்கு உள்ளானவர்களில் சிலர் அளவுக்கதிகமான பாலியல் நடத்தைகளில் விருப்பத்துடன் ஈடுபடும் அதே வேளை, வேறு சிலர் தமக்கு நடந்த கசப்பான அனுபவங்களின் காரணமாக பாலுறவுச் செயற்பாட்டையே வெறுக்கின்றனர். இதனால் இவர்களது எதிர்கால வாழ்வில் தமது துணையுடனான பாலுறவுச் செயற்பாட்டை நிராகரிக்கின்றனர். இதனால் ஈடுபடும் மனமுறிவு மனமுறிவிற்கும் இட்டுச் செல்லும்.

## பாலியல் தூர்ப்பிரயோகத்தைத் தீர்க்கும் வழிமுறைகள்

### □ விழிப்புணர்வை ஈடுபடுத்தல்

சிறுவர்கள் தாங்களாகவே தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கான வழிமுறைகளைச் சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும். இதனைப் பெற்றோர்களும் ஆசிரியர்களும் சிறுவர் தொடர்பாகப் பணி புரிகின்ற உத்தியோகத்தர்களும் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

பிள்ளைகளுக்கு நல்ல தொடுகை எவை, கூடாத தொடுகை எவை என்பதைத் தெளிவாகச் சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும். இதனைப் பெற்றோர்களும் பிள்ளைக்கு அசௌகரியம் ஈடுபடுத்தும் விதத்தில் பிள்ளையை வருடும்போது, தொடும்போது என்ன செய்ய வேண்டும்?, அவ்வாறு தொடும்போது பிள்ளைகள் காட்ட வேண்டிய எதிர்ப்பு நடவடிக்கைகள் எவை என்பவற்றை அவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும்.

அறிமுகமில்லாத நபராருவர் தரும் அன்பளிப்புகளை நிராங்கிக்க வேண்டும், பெற்றோரின் அனுமதியின்றி எவ்வறையும் வாங்கக் கூடாது என்பதெல்லாம் பிள்ளைகளுக்கு அறிவிழுத்தப்பட வேண்டும்.

பாலியல் தூர்ப்பிரயோகத்திற்குப் பிள்ளையை உள்ளாக்க முற்படும் சமயத்தில் உதவி கோரிக் கூக்கல்வெற்றுக், அந்த இடத்திலிருந்து விரைவாக நீங்கிச் செல்ல அல்லது ஒடித் தப்பிச் செல்வதற்குத் தாம் நேசிக்கும் ஒருவருக்கு அது பற்றிச் சொல்லுவதற்குப் பிள்ளைகளுக்குச் சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும்.

பிள்ளைகளுக்கு மட்டுமன்றிப் பெற்றோருக்கும் பிள்ளைகளின் உரிமைகள் பற்றியும் பிள்ளைகள் தொடர்பான சட்டங்கள் பற்றியும் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த வேண்டும். சிறுவர் பாலியல் தூர்ப்பிரயோகச் சம்பவமானங்கு இடம்பெற்றால் பெற்றோர் எவ்வாறு நடந்து கொள்ள வேண்டும், யாரை அனுக வேண்டும் என்பது பற்றியும் பெற்றோருக்குத் தெளிவுபடுத்த வேண்டும்.

சிறுவர் ஒருவர் பாலியல் தூர்ப்பிரயோகத்திற்கு உள்ளாக்கப்பட்டமை உறுதியாகத் தெரிந்திருப்பின் உடனடியாக அருகிலுள்ள பொலிஸ் நிலையத்திற்கோ, வைத்தியாசாலைக்கோ செல்லுதல் அவசியமானதாகும். மிக முக்கியமாகத் தூர்ப்பிரயோகத்தின்போது அனைந்திருந்த ஆடையூடன் செல்ல வேண்டும். குறித்த பிள்ளை உடனடியாகச் சட்ட மருத்துவ அதிகாரியினால் மருத்துவப் பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்படல் வேண்டும். சட்ட நடவடிக்கைகள் உடனடியாக மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும். குறித்த பிள்ளையின் பாதுகாப்பை அதிகரிக்க வேண்டும். குற்றம் புரிந்த நர் சட்டத்தின் முன் நிறுத்தப்பட்டு அவருக்குத் தகுந்த தண்டனை வழங்கப்பட வேண்டும்.

இன்றைய சிறுவர்கள் நானைய தலைவர்கள். எதிர்காலச்சமுதாயத்தைச் செதுக்குகின்ற சிற்பிகள். இத்தகைய இளம்மொட்டுகளை, பாலியல் தூர்ப்பிரயோகத்தின் மூலம் சிதைக்கும் நிலை அண்மைக்காலமாக அதிகரித்து வருவது வேதனைக்குரிய விடயாகும். எனவே, இத்தகைய நிலை இல்லாத சமுதாயத்தை உருவாக்க அனைவரும் உழைக்க வேண்டும். சிறுவர்களைத் தூர்ப்பிரயோகக்களிலிருந்து பாதுகாப்பு பெற்றோர்களினுடம் ஆசிரியர்களினுடம் அரச அதிகாரிகளினுடம் சமூக நலன்விழுப்பிகளினுடம் கடமையாகும். இதனை உணர்ந்து செயற்பட வேண்டியது அனைவரினுடம் தலையாய கடமையாகும்.

**தூர்ப்பிரயோகத்தில் உள்ளைப்பற்றி நினைப்பவள் காதுவி தூங்கால் உள்ளைப்பற்றி நினைப்பவள் அம்மா**

## Reference

- கலாநிதி புத்திப்பா புத்திரண (2008)
- தூர்ப்பிரயோகத்திற்கு ஆளாகிய பிள்ளைகளைச் சுகப்படுத்துவதற்குக் கைகொடுப்போம்
- சிறுவர் பாதுகாப்பு இலங்கை வெளியிடு, கொழும்பு
- சேனக கதுசிங்க (2012)
- சிறுவர் உலகத்திற்குப் பெற்றோர்கள் சக்தி
- தேசிய சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகார சபை
- ஸ்ரவின், இ. (2007). நான் இதழ் 32
- பாலியல் தூர்ப்பிரயோகம்
- ஷ மசன் குருமடம், கொழும்புத்துறை, யாழ்ப்பாணம்.

5 ஆம் பக்க தொடர்ச்சி ....

## புவி வெய்மும் ....

பக்கிக் கடலில் உருவாக்கக்கூடிய ஒரு புலால் அமெரிக்கா, கனடா ஆசியவை மட்டுமின்றி தென் அமெரிக்கா நாடுகளும் பாதிக்கப்படுகின்றன. வளர்ந்த நாடுகளான அமெரிக்காவும் கனடாவும் இந்த இயற்கைச் சீற்றத்தை எதிர்காண்டு மீண்டும் வசதிகளைப் பெற்றுள்ளன. ஆணால் தென் அமெரிக்கக் கண்டத்தில் உள்ள வளர்ந்துவரும் நாடுகளும் எழைநாடுகளும் பெரும் பாதிப்பிலிருந்து மீன் முடியாத நிலைமைக்குத் தண்டப்படுகின்றன.

புவியில் தற்போது வெளியேறியிருக்கும் பக்கமை இல்ல வாயுக்களால் புவியின் வெப்பநிலை 1.5 டிகிரி செல்லியஸ்வரை உயர்க்கூடிய ஆபத்து இருக்கிறது. இது 2 டிகிரி செல்லியஸாக உயர்ந்தால் அது ஓட்டுமொத்த உலக யக்களின் கூட்டுத் தற்கொலையாக முடியும். இந்த ஆபத்திலிருந்து மனிதகுலத்தைக் காப்பற் ற வேண்டுமானால்,

அமெரிக்கா போன்ற வளர்ந்த நாடுகள், பக்கமை இல்ல வாயுக்களின் அதிகரிப்பைத் தடுக்கும் வகையில் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

பெற்றோலியப் பொருட்களுக்குப் பதிலாக மற்று ஏரியாருள்களை கண்டறிந்தாக வேண்டும். காடுகள் உள்ளிட்ட இயற்கை வளர்கள் அடிக்கப்படுவதைத் தடுக்க வேண்டும். காடுகள் உள்ளிட்ட இயற்கை வளர்கள் அடிக்கப்படுவதைத் தடுக்க வேண்டும். காடுகள் உள்ளிட்ட இயற்கை வளர்கள் அடிக்கப்படுவதைத் தடுக்க வேண்டும். உலகம் ஏரியாம் காக்க வேண்டிய கடமையில் இருக்கிறது மனிதகுலம்.

## மங்மாக மறையும் மனிதர்கள் (Mysterious Disappearances)

பொதுவா மனிதர்கள் தொலைந்து போவதும், சிறிது காலத்தின் பின் திரும்ப கிடைப்பதும் / விபத்திலில் இறந்து போவதும் உலகத்தில் சாதாரணமாக நடக்கின்ற ஒன்று! ஆனால் இப்போ நாம் பார்க்க போகும் விடயம் அப்படி அல்ல, உண்மையாகவே, நம்முடன் கூட இருக்கும் ஒருவருக்கு திடீர் என்று மறைந்து போவது எப்படி சாத்தியிம்? அது எப்படி என்று தெரியாது. ஆனால் இது மாதிரி பலசம்பவங்கள் நடக்கிறது தொலைந்து போனவர்கள் கிடைத்து விட்டால் பரவாயில்லை, ஆதாரம் எதுவுமே இல்லாமல், தொலைந்து போகிறவர்கள் பற்றி விசாரனை செய்தாலும் அவர்கள் கிடைப்பதில்லை என்பது ஒரு மர்மம்தானே?



## ஆறாவது அறிவு ? இன்யூஷன் (Intuition)

நம் எல்லோருக்குமே உள்ளுணர்வு என்று ஒன்று இருக்கிறது என்பதை நீங்கள் யாரும் மறுக்க மாட்டார்கள் என நினைக்கிறேன். அது ஆறாவது அறிவோ இல்லை வெறும் உள்ளுணர்வோ, எதாவது ஒரு தழுணத்துல் நாம் எல்லோரும் அதை உணர்திருப்போம்தானே? அந்த மாதிரி உள்ளுணர்வுகள் சில நேரங்களில் உண்மையாவதை உணர்ந்து /

கேள்விப்பட்டிருப்போம், உதாரணத்துக்கு, ஏதோ ஒரு அசம்பாவிதம் நடக்கப் போகிறது அப்படி என்று நாம் நினைத்து முடியப்பதற்குள் நாம் குழந்தை கீழே விழுந்து அடிப்பட்டுவிடும் / ஒரு விபத்து நடந்துவிடும் இப்படி சொல்லிக்கொண்டே போலாம். இது எல்லாவற்றிற்கும் காரணம் நம் ஆற்மனதில் நம்மை சுற்று நடக்கின்ற விடயங்கள் பதித்திருப்பதோம், அதில் இருந்து நமக்கே தெரியாமல் நாம் இப்படி நடக்கப்போவது அப்படி என்று உணர்கிறோம். அது நமக்கு எப்படி தெரிகிறது, என் உணர்கிறோம் அப்படிஎன்கின்ற கேள்விக்கெல்லாம் இன்னும் பதில் தெரியவில்லை!

மற்றவர்கள் துன்பத்தை அறிந்துகொள், உன் துன்பம் அர்த்தமற்றதாகவில்லை

## மனிதன் போன்ற மிருகம் (Bigfoot)

பல வருட காலமாக அமெரிக்கவில், பெரிய, அடர்த்தியான முடியோடு, மனிதன் மாதிரியே இருக்கிற பிக்ஸியுட், அப்படி என்கின்ற மிருகத்தைப் பாஸ்பதாக பலபேர் சொல்லியிருக்கிறார்கள்! அப்படி அந்த மாதிரி மிருகங்கள் இருந்து, இன்பெருக்கம் செய்துகொண்டிருந்தால் குறைந்து ஒன்றையாவது இல்லாவிடில் அதன் ஒரு பினாத்தையாவது கண்டுபிடித்திருக்க வேண்டும் அல்லவா இதுவரைக்கும்! ஆனால் அப்படி ஒன்றையும் இதுவரைக்கும் கண்டும் பிடிக்கவில்லை, வேட்டைகாகவும் கூட இல்லை என்பதுதான் உண்மை! வெறும் கண்ணால் கண்ட் சாட்சி பரியாத போட்டோ மட்டும் வைத்துக்கொண்டு அந்த மாதிரி ஒரு மிருகம் இருக்கிறது என்று சொல்வதில் எந்த உண்மையும் இல்லை அப்படியென்று சொல்கிறார்கள் விஞ்ஞானிகள்.



## டாவோலின் முறைமுறைக்கும் யாம் (The Taos Hum)

அமெரிக்கவில், நியூ மெக்ஷிக்கோவில் இருக்கிற ஒரு சின்ன நகரத்துக்கு பேர்தான் டாவோலின் (Taos) இந்த நகரத்தச் சேர்ந்த சில மக்கள் பல வருடமாக, யாரோ ஒருவர் ஏதோ ஒரு பாடலை முனைமுனைக்கிற மாதிரியே தூரத்தில் ஒரு சத்தம் கேட்டுகொண்டு இருப்பதாக சொல்லிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்! ஆனால் வெறும் 2 % மக்கள்தான் இதைச் சொல்கிறார்களே தவிர மற்றவர்கள் எல்லாம் இது ஏதோ ஒவி அலைகளால் ஏற்படுகின்ற ஒரு சத்தம் தானே தவிர, வித்தியாசமான முனைமுனைப்பு எல்லாம் இல்லை என்கிறார்களாம் எது எப்படியோ, அது என்ன சத்தம் இதுவரைக்கும் யாராலும் உறுதியாகச் சொல்லமுடியவில்லையா?

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



## பெற்றோர்களே உழார் !! !

தொழில் நுட்பத்தின் அப்ரதமான வளர்ச்சி எங்கோ சென்றுவிட்ட இந்தக் காலகட்டத்தில் தமது பெற்றோர்களை எளிதில் எமாற்றிவிட்டு சமுக வளைத்தளங்களில் தமது நோத்தை வீணாக்கும் இளையதலைமுறையினர், சிறார்கள், குழந்தைகள் குறித்து எச்சரிக்கையாக இருங்கள். சம்பத்தில் எடுக்கப்பட்ட புள்ளி விபரப்படி பருவ வயதில் 51% ஆணோர் தினம் இவ்வாறு நோத்தை வீணாடித்துக் கொண்டிருக்கின்றனர். 13 -17 வயதிற்குட் பட்டவர்களில் மூன்றில் ஒருவர் பாலியல் உண்வைத்துரைந்தும் ஆபாசப்பாடங்கள் அடங்கிய இணையங்களை பார்த்துக் கொண்டிருக்கின்றனர்.

பெற்றோர்களின் பார்வையிலிருந்து தப்பித்துக்கொள்ள ஏராளமான வித்தைகளை கற்று வைத்திருக்கும் நாளைய சமுதாயத்தின் தூண்களான இவர்கள் மட்டும் பெற்றோர்களே உணார்! அது எமக்குரிய தனித்துவமான கலாச்சாரத்தை நாம் எப்போதும் பேனுவோம். மாராக அழிக்க நினைக்கக் கூடாது.

எவ்விடத்திலும் மற்றவர்களுக்கு விட்டுக்கொடுக்கும் மன்பக்குவத்தை கடைப்பிடியுங்கள்.

குப்பைகளை அதற்குரிய இடங்களில் போடுவதன் மூலம் எமது சூழலையும் நம்மையும் பாதுகாப்போம்.

சிறார்களுக்கு “Sorry” “Thank you” “Excuse me” போன்ற சொற்களை பயன்படுத்தக் கர்றுக்கொடுங்கள்.

அடுத்தவர் கோபமும் உங்களது மெல்லிய ஒரு புன் சிரிப்பால் மறைந்து போகும் என்பதை மறக்கவேண்டாம்.

**SRI LANKA'S LEADING  
EYE CARE SERVICE**

Vision Care Optical Services provides value through personalized service with a highly professional and qualified team, using the latest technology. We have a top range of international brand of frames, sunglasses, contact lenses and other optical accessories.

Vision Care is fast expanding its branches in Sri Lanka.

**FIND YOUR NEAREST  
VISION CARE BRANCH  
CALL OUR HOT LINE  
0112 682170**

  
**VISION  
CARE**  
OPTICAL SERVICES

**Jaffna Branch**

No: 108, Brown Road, Jaffna

Tel: 021 222 1808

info@visioncare.lk | www.visioncare.lk



GIORGIO ARMANI



GUCCI



ChristianDior



RODENSTOCK



D&G



BONIA



VOGUE



HUGO



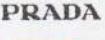
MONT BLANC



CARRERA



EMPORIO  
ARMANI



PRADA



Digitized by Noolaham Foundation  
noolaham.org | aaavanam.org

**www.visioncare.lk**

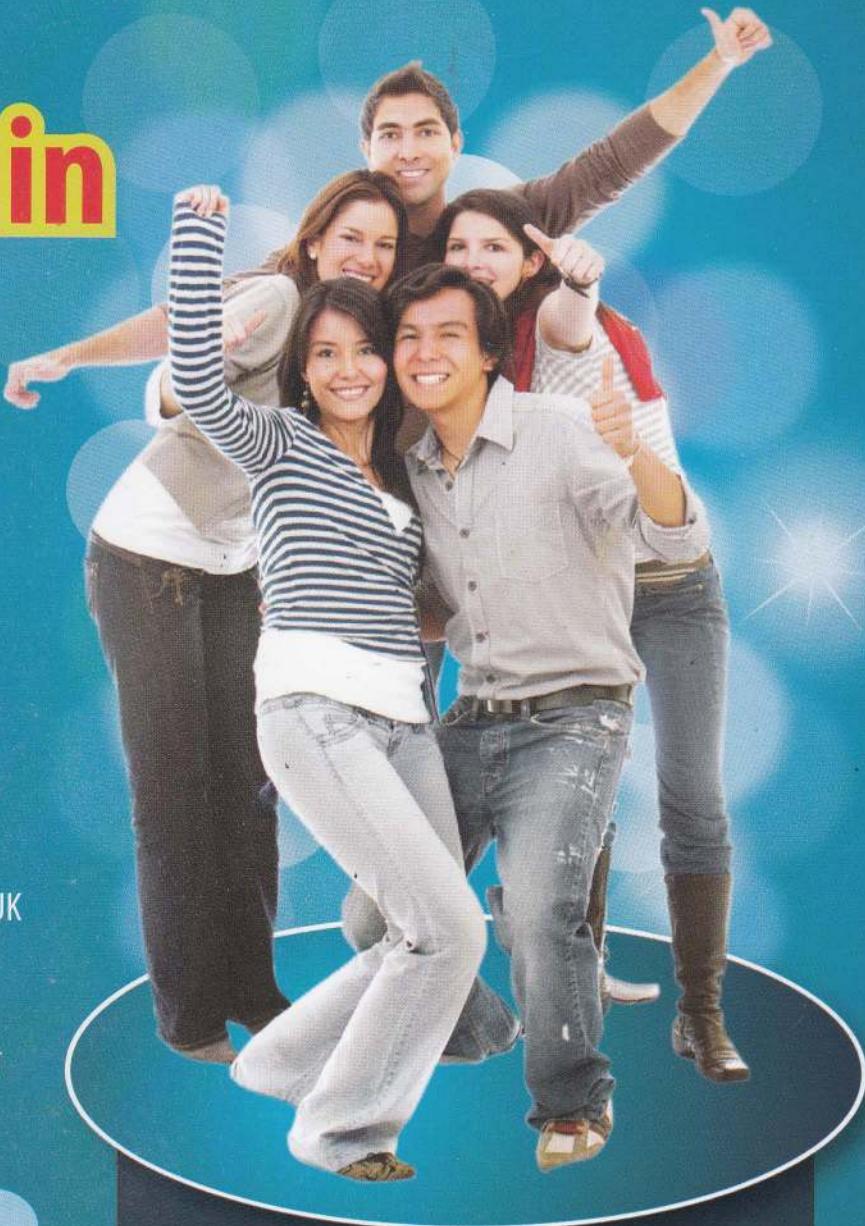


# Study & Work in UK

## IELTS 4.0

### போதுமானது

- Free Airport pickup
- Accommodation arrangement
- Free Service after the arrival in UK
- வாரத்தில் 20 மணித்தியாலம் வேலை செய்யும் வாய்ப்பு
- தமது Dependents ஜ தம்முடன் கூட்டிச் செல்லும் வாய்ப்பு



### IELTS கிண்றி

தமது பெற்றோரையும்  
தம்முடன் இழைத்துச்  
செல்வதற்கு

**16 வயதிற்குட்பட்ட**  
மாணவர்களுக்கான  
**அரிய வாய்ப்பு**

**South Thames College London  
(Government Funded College)**

**University of West London**

**Glynwdr University**

**ATA Aspirations (Pvt) Ltd**

No: 122/B, Galle Road, Dehiwala South, Colombo.

Tel: 0776 874576 / 0775 016757 / 0112 722990

Web: [www.attaspirations.com](http://www.attaspirations.com)



## ATA Travels & Tours

No. 122/B, Galle Road, Dehiwala South, Colombo, Sri Lanka.  
Tel: 011 272 2990, 077 501 6757 Hotline: 077 687 4576  
Email: [info@attaspirations.com](mailto:info@attaspirations.com)