

# புதிய முறை

Human Body No. 04

மனதம் மற்றும் பார்வை  
குழந்தை முறைகள்  
For curious kids



# යුති·yuti·යුති

For curious kids

[www.yuti.org](http://www.yuti.org)

## Thanks to:

Barbara Sansoni  
E.F.D. Nanayakkara  
Prof. Eugene Wikramanayake  
Fabienne Den Haes  
Joan Carey  
Mischa Conrad  
Nalini Alaleounderam  
Tony Fisher (Indigo Arts Gallery)  
Vajira Alahakoon

## Photography:

CFA Singapore, p 11  
Dominic Sansoni, p 10  
Eric Lafforgue, p 35, 36  
Frans Devereese, p 36  
Handicap International, p 39, 40

Indigo Arts Gallery, p 36

Job de Graaf, p 40  
Khuong Nguyen, p 35  
Lance Lau, p 35  
Lisa Facey, p 34  
Marlana Ruiz Villarreal, p 20  
Olivia Bonnal, p 30, 32, 33  
Patrick J. Lynch, p 24, p 25  
Randy Olson, p 36  
Siebe Baarda, p 35  
Stuart Forster, p 11  
The Metropolitan Museum of Art, p 5  
The Science Museum, p 19, 20  
Tim Hornsby, p 43  
Timothy Senaviratne, p 02, 03, 46,  
inside back cover, back cover  
Walter Callens, p 36

## YUTI Team



### Creative Director

Mahan Channigam

### Art Director

Sumith Kalupahana

### Writers

Ameena Hussain  
Anthe Ickx  
Chanchala Gunawardena  
Lalith and Samantha Gunaratne  
Lisa Bewley  
MASil  
Ryan Holsinger  
Smriti Sudakaran  
Tamara Holsinger

### Photography

Olivia Bonnal  
Timothy Senaviratne

### Translators

Pushpa Sivakumaran, Tamil  
Ryan Holsinger, Sinhala

### Distribution

Patricia Gabay

### Publisher:

Philippe Fabry  
Sri Lanka Solidarity  
73/36 Saranankara Place  
Dehiwala  
Tel +94-11-4201275

### Printer:

Gunarathne Offset Ltd  
235/10 Avesawella Road  
Drugodawatte, Wellampitiya  
Tel. +94-11-2532675

### Illustrators

Anura Brinath  
Deepali Tennakoon  
Marion Marthai  
Sanjeewa Kumara

### Publication Director

Carmen Perera

### Editor

Richard Simon

Copyright © 2008

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the copyright owner.

### Sponsors:



Published by:

Approved by the  
Educational Publications Department



ISSN 1800-2072

### Special sponsor for this copy:

- Asia Securities • Swiss Agency for Development & Cooperation • CCF-Sri Lanka
- Sewa Lanka Foundation • SOS Children's Village of Sri Lanka • Building a Future Foundation
- Save the Children

# contents

## 2 HEALTH - Say Cheese

යොට්ටය - කොළඹහේදුන

2. ප්‍රාග්ධනය - ප්‍රස්වාක සේයෝබාම



## 4 ART - The Anatomy of Art

කලාව - කලාවේදේහය

කොළඹ - කොළඹයින් ආමෙබ්පියල

## 6 JOBS - Working in a Hospital

ව්‍යවරිය - ආරෝග්‍ය තාලුවේ ඇඳුලු

නොයුද්‍යකள් - චෙවත්තියාමාලය

සංපන්තප්පටා - තොරුලික්කන්



## 10 OUR COUNTRY - Body and Soul

අලේටි - දේහයේ ආත්මයයි

න්‍යුතුනාම - ඉඟලුම අුස්මාවයුම

## 12 FUN - Cartoon

විශේදය - කාටුන්

බුජකාක - කොළීස් ඩින්දුරුම



## 14 STORY - The Boy

who Spoke in Numbers

කතාව - කෙරී සිංහවේ

දුපලේ දූඛ ගිම්මාකයක්

කානුත - ගෙව්කාලින්

මුළුම පොරිය සිරුවන්

## 18 SCIENCE - Your Body at Work

විද්‍යාව - ගෙරුල් ලිඛිතයේමකි

විෂ්කාමය - තැங்கள් උග්‍රල්

වෙළඳ සේයිකින්නතු

## 19 SCIENCE - Muscle Power

විද්‍යාව - පේෂි බලය

විෂ්කාමය - තැනෙක්කින් වැවිලා

44

## Human Body 01



### 20 SCIENCE - Down to the Bone

வினாவி - கரீரிட விழைலு  
வின்துங்கம் - எவும்புகள்

### 22 SCIENCE -

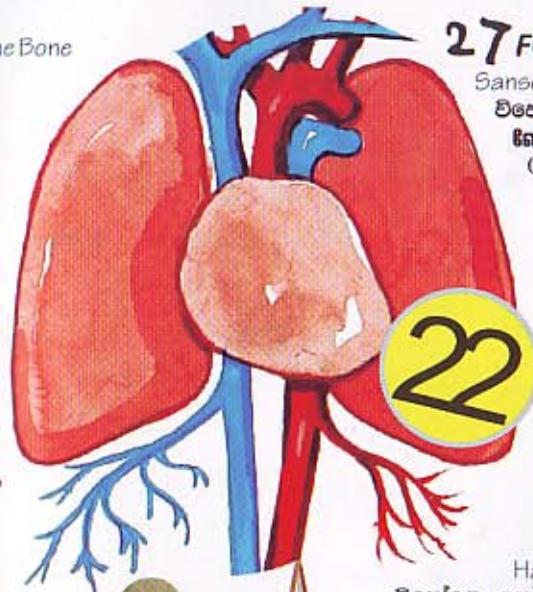
The Pulse of Life  
வினாவி - மனகாலமின்  
பட்டிரிய காலூடு வின்஦ிலு  
வின்துங்கம் - வாழ்வின்  
இதயத்துடப்பு

### 24 SCIENCE -

Take a Deep Breath  
வினாவி - தேவையில் வகை  
வின்துங்கம் - ஆழந்த  
முசுகெடுங்கள்

### 26 SCIENCE -

Food into Energy  
வினாவி - அறார் ரிடின் கூக்கீடு  
வின்துங்கம் - உணவும்  
சக்நியும்



### 27 FUN - Barbara

Sansoni Cartoon  
வினோட்டு - காலின்  
வெடுக்கை - பார்ப்ரா ஸ்ளெனனி  
கேவிச்சித்திரம்

### 28 SPORTS - Different

Sports for Different Folks

கிளி - கூடு பிக்கு  
ஷலேஷ் வின் வினா  
விளையாட்டுக்கள் - பல்வேறு  
வகைப்பட்ட மக்களுக்கு  
பல்வேறு விதமான  
விளையாட்டுக்கள்

### 30 FUN -

Hand Painting

வினோட்டு - பேர்ச்சர் காயலிலிருந்து  
அனைத்து விறை அடிக்கீடு

வெடுக்கை - 'போஸ்டர்'  
வண்ணப் பூச்சிக்களைப்  
பயன்படுத்தி கையிலேயே  
ஓவியம் வரைதல்

### 31 FUN - Games

வினோட்டு - கிளி  
வெடுக்கை - விளையாட்டுக்கள்

### 32 NEWS - Sports in My Life

புலன் - கிளி கால ஒலை பிரிடா  
செய்திகள் - என் வாழ்வில்  
விளையாட்டுக்கள்

### 34 TRAVEL - The Long

and the Short of it  
காலீரா - ஒரு தீவிர கதைவு  
பயனாம் - உயரம், குட்டை பற்றிய ஒரு கதை

30

### 37 FUN -

How to Draw the Human Body  
வினோட்டு - மிகின் ரெப்பா அந்தனை காரை  
வெடுக்கை - மனித உடலை வரையும் விதம்

### 38 HEALTH -

Disability and You  
வொயியால் - அதுடித விளை உடனடி  
உடனடி - குறைபாடுகளும் நீங்களும்

### 41 FUN - Where are Yuti & Aayu?

வினோட்டு - பூதி கால அடியு கொலைக்கு  
வெடுக்கை - பழியும் ஆயுவும்  
என்கிறுக்கிறார்கள்?

### 42 NEWS - World News

புலன் - ஏற்காடு பிரிடா  
செய்திகள் - உலகச் செய்திகள்

### 44 THOUGHTS - The Touch of Love

கிடுவிலி - அடிரைன் பீப்ரைக் கார்த்தன  
சிற்றுறைகள் - அன்பு  
காரணமாகத் தொடுதல்

### 47 QUIZ

புலன்களுக்கு  
புதிர்

### 48 DICTIONARY

கெடி கேவ்வக  
சுகாந்தி

28

CONTENTS

# Say Cheese!

Nowadays, looking after your teeth is as easy as brush, spit, rinse. But things weren't always so simple. Long ago, people used the twigs or roots of medicinal trees for toothbrushes after pounding or chewing on one end to make it soft. These 'chew-sticks' are still used in many parts of the world.

மேல் உதிர்வத கால முதிர்வை கிரிம - பிரெட்டி  
- கொல கஸ்போ - தவி அந்தீபூ வெள்ள மக்கு வி  
கிரிமையும். பிரெட்டி அநியார்ஜன் கரி ரிரி விஸி  
அலுர்சையும். வெள்ளவிரைவு பிரெட்டி விஸி கிரிமை  
அப்பு முத்து முத்து மிருக மூத்து கிரிமை. கிரிமை  
சீபு முத்து பிரெட்டி பிரெட்டி விஸி லெல்லங்கு பிரெட்டி  
குருவை குருவை. கேட்க முத்து முத்து முத்து குருவை.  
ஏன்றெ குறிப்பு குருவை குருவை.

இன்று, உஸ்கானுடைய பற்களைப் பராமரித்தல் மிகவும் கலப்பும்.  
பற்பசையுடன்கூடிய தூரிகையால் பற்களைத் துலக்கி, எச்சிலை உமிழ்ந்து,  
நீரால் கழுவதுல் மட்டுமே நாம் இன்னு செய்ய வேண்டியுள்ளது. ஆனால்,  
வீட்டுயங்கள் எப்போழுதுமே இவ்வளவு எளிதாக இருக்கவில்லை.  
முந்காலத்தில், மக்கள் மருந்து மூலிகைகளின் கள்ளிகளை அல்லது  
வேர்களை எடுத்து, அவற்றின் ஒரு பூளிக்கை இடிந்து அல்லது பற்களால்  
கடிந்து, மெதுவாக்கீய பிள்ளை, அவற்றைப் பற்றார்களோ போல்  
பயன்படுத்தினார்கள். இத்தகைய 'பல துலக்கும் குச்சிகள்' உலமீன் பல  
பாகங்களில் இன்றும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

Toothbrushes were invented about 500 years ago in China. They were made from bamboo and pig bristles. Pig hair was still being used for toothbrushes in the twentieth century, though most brush bristles are now made of nylon.

Toothpaste also has a long history. Egyptian physicians invented the first 'dentifrice' about 4,000 years ago. Made of pumice and wine vinegar, it cut your mouth, and tasted horrible, too! But there was worse to come. Ancient Romans put human pee into their toothpaste, because it contains ammonia, which makes teeth white!

Another popular dentifrice is charcoal. About 200 years ago, poor European people often cleaned their teeth with a finger dipped in soot. Cleaning the teeth with charcoal was common even in rural areas of Sri Lanka until very recently.



Superior molars

Mandibular sinus

## කො බලන්න දත්

දත් වුරුසු මූලිකම් හිපදුවේයේ විනයයේ, අවුරුදු 500 කට පමණ පෙර. එවා සඳහාවේ උණ බිං හා උරුරු වෙත් දක්න උපයෝගී කරුණෙනි. උරුරු වෙත් විශිෂ්ට වින සියලුම වනඩරු වුරුසු හිපදුවේයේ, අද වුරුසු මොනාමියක අඟේල් හයිලෝල්.

දත් ටෙහෙන් වෙළු රිඛ් වහා දේ ඉහිකායයක් තියෙනවා, අවුරුදු 4000 කට ඉහැකදී රිපිරේශ්වෙ වෙබුනුවරුන් පිදුම් හා විනා හිරි කොදා දත් ටෙහෙන් උපයෝගී හිපදු වුවා. වය මූදිය කාපා දැනු වින්ත රිඛ් රිඛ් ඇති දත් ටෙහෙන්, වෙනත් රෝමානුවන් රිඛ් වහා දරුණු ටෙහෙන් පාවිත කාපා, විනා මූදා කොදා යාදු දත් ටෙහෙන් පාවිත වෙනත් රිඛ් වෙනත් පාවිත විනා නිමුත් තාල්, අතු, වායා තීප්පුත්තෙන් සාක්ෂියෙන් අනුමත වෙතා තුරුත්තාතු! අභ්‍යාල, ඉඹා විෂ මොනාමියක් පිළිණා නිමුත් පෙනුයා මාරියානියා සිරුදුරිල්, පූර්ක්‍රාම ගෙවයාම්යාක්කක්ක්යය අමුවාමියා එස්ටාස්වා නිරුත්තාත්, ප්‍රාත්‍රා පොම්ක් තමයු ප්‍රායෝගික්‍රාම මානිතත්වීන් සිරුදුරාස් ජෙත්තාතාක්.

තට පැහිදි දත් ටෙහෙන් මිනි අඩුරා, අවුරුදු 200 පමණ ඉහැකදී දුරුරියෙන් මිහිපුන් මොනායෝගී ඇතිලුග අඩුරා යා දත් පැහිදි ඇතා, අඩුරා විශිෂ්ට දත් මිනි තෙහෙන් වනඩරු උංකාවේයි පැහිදි එ තිබුණා.



## ප්‍රංශනාජක පියාවේවම්

පර් තුරිකාකකාන්, ඕඩ්ස්ඩ්‍රක් ආනුම්ඩ්‍රුන්ක් මුණ්, ඡ්‍යාම්ප්ල්‍යාස්ටික්, තිබා මුස්ක්ල්ස්ක්ලාක්ල්‍යාස් තුම් පැන්ත්‍රිය්ප්ල්‍යාස්ටික්, 20 ආදු තුරුත්තානාජුවම් කුඩා, පැන්ත්‍රිය්ප්ල්‍යාස්ටික් මුස්ක්ල්ස්ක්ලාක්ල්‍යාස් පැන්ත්‍රිය්ප්ල්‍යාස්ටික්, තුරු පෙරුම්පාලාන් පර් තුරිකාකකාන්, 'නෙලොන්' ඩාල් (සෙයර්හා තිශ්‍රා) ත්‍යාරික්ක්ප්ල්‍යාස්ටික්ෂ්‍රාන්.

පර්පාසේස්ක්කුම් නිස්ට ඉරු බරාලාරු ඇස්ටු. ගුරුත්තාම 4000 අභ්‍යාකුනුක් මුණ්සාර්, ඩිජ්ඩ්‍යුල් වෙත්තියිය්කාන්, මුතල් පැර්ප්ලාං' මැල්ලතු පර් තුළය් පෙයක කෘෂ්‍ය පිදුත්තාරාකාන්, තුරුරුක්කල්ලාක්ල්‍යාස් තුම් වින්සාරිය්ප්ලාස්ටික් සෙය්ය්ප්ල්‍යාස්ටික්, තාල්, අතු, වායා තීප්පුත්තෙන් සාක්ෂියෙන් අනුමත වෙතා තුරුත්තාතු! අභ්‍යාල, ඉඹා විෂ මොනාමියක් පිළිණා නිමුත් පෙනුයා, මාරියානියා සිරුදුරිල්, පූර්ක්‍රාම ගෙවයාම්යාක්කක්ක්යය අමුවාමියා එස්ටාස්වා නිරුත්තාත්, ප්‍රාත්‍රා පොම්ක් තමයු ප්‍රායෝගික්‍රාම මානිතත්වීන් සිරුදුරාස් ජෙත්තාතාක්.

යාංඩාරු ප්‍රායෝගාන පැර්ප්ලාං මාරික්ක්ප්ලාස්ටික්, ගුරුත්තාම 200 අභ්‍යාකුනුක් මුණ්සාර්, බඳු පුරුෂාප්පිය මක්කාන්, පෙරුම්පාජුවම් හා බිජ්වාල්, ප්‍රාක්කරියියා (ක්පර්ක්කරියියා)ත් තොට්ටු තමතු ප්‍රාක්කාලාත් තුළක්කිනාකාන්, මාරික්ක්ප්ලාස්ටික් පැර්ක්කාලාත් තුළක්කුම් පැහිදි, මික අන්ත්‍රාක්කාලාවම් වාරු, තිළුස්කෙයිය් කිරාමියා පිර්නේස්ක්ක්ල් පිළිප්ප්‍රාය්ප්ල්‍යාස්ටික් බංත්තුලාතාත්.

Toothbrush belonging to the French General and Emperor Napoleon Bonaparte

ප්‍රංශ ජෙත්තාලුවරුයෙකු හා අධිකාරියෙකු වූ මැංස්ප්‍රේරුන් මොනාවාරියා පොන්පාර්ට්දාන් පර් තුරිකාක

# The anatomy of art

'Beauty is in the eye of the beholder.' Have you heard that saying? It means people have different ideas about beauty. A flower that looks pretty to Yuti may look ugly to Ayu!

Still, most people agree that the human body can be very beautiful. Drawings and sculptures of it are among the oldest of all works of art. At first these images weren't very lifelike, but by the time of the Ancient Greeks, they looked as if they could walk and talk!

That's because the Greek sculptors knew *anatomy*, the science of the structure of the human body. Anatomy is mostly studied by doctors, but artists sometimes study it too. The famous Italian artist Michelangelo actually stole dead bodies and cut them up to see how the bones and muscles are arranged to make movement possible.

## കലാവീ ടേഞ്ച്

କରୁଥିଲା ମିଳନରେ ଦୂର୍ଦୟରେ ଯଥ କିମ୍ବା କିମ୍ବା ତଥାରେ ତେଣୁ ଲାଗୁ ରୁହୁଣୁ ଦୟାରେ କିମ୍ବା  
ପିଲାରେ ଦୟାରେ ପିଲାରେ ଦୂର୍ଦୟରେ ଯଥ କିମ୍ବା କିମ୍ବା ତଥାରେ ତେଣୁ ଲାଗୁ ରୁହୁଣୁ ଦୟାରେ କିମ୍ବା

වෙතත් ඩීජේයි දැඟනක් මිශ්‍රණ දේශය ඉතා අලුත්කාර උදාහරණ වේ පිටපත්කරා ඇත්තෙයි පරිමා තා

ଶ୍ୟାମ ପତ୍ରକାଳୀ କାହିଁ, ତୁମ ପ୍ରତିକିମ୍ବ  
କିମ୍ବଲାକାଳରେଖିଙ୍କ କାହାରେଣ୍ଡେ ପିଦ୍ଧାନ  
ଦୂରାଜେଣ କିମ୍ବଲିମି. ଶେଷର ଅର୍ଥରେ  
କୋବିଦ ଯ ପିରି ଆପାରି ପିରିରିଲ  
ପିଦ୍ଧାନିମି. କାହାରେଣ୍ଡେ ପିଦ୍ଧାନି  
ଅଧୂରଙ୍ଗରେ କେବିଦୁଇମିଳ, ତେବେଳ  
କାଲୁକାଳରେଣ୍ଡେ ତମିନ କ୍ରେବ୍‌ଲ୍‌  
ଉଦିହିବା. ପିଦ୍ଧିଦ୍ଵି ଉଦାର୍ଥ ପାନୀକ  
କାଲୁକାଳରେଣ୍ଡେ କୁ ତମିନର୍ଗେ ଅପରାଲେ  
ଅର୍ଥର ଏବଂ ଦୂରାଜେଣ ପିଲ ଦିରାରୀ  
ଦେଇରାକି କାରାଜେଣ ଶେଷ ପରିଷମ  
ମାରି ଉଦ୍ଧ କାଲ.



Other artists also studied the body in detail, discovering its proportions. They found, for instance, that your face, from top to bottom, is always three times longer than your ear, while the length of your outspread arms is roughly equal to your height. Try it and see!



କାଳୁକାରୁଖିନ ତିମ୍ଭୁଷ ଦେଖି  
 କଥି ପ୍ରାରମ୍ଭିତ ପରିହାନ କିମ୍ବାଲେଖି  
 କାଳୁକିଯ ଫୁଲ କରିବୁ  
 ନିଶ୍ଚିପନ କୋଣ ଉଠିବା,  
 କାଳୁକାରୁଖିନ କିମ୍ବାଲ  
 ଅଳ୍ପ ମୁହଁଳ କଣ  
 ବିଷେ ଧୂନ  
 ଧନ୍ୟାଙ୍କ ଦେଇ  
 ବିରିତ ଚିବି  
 ଅନ୍ତରେକା ଆହାର  
 ଅକି ପ୍ରାଣ କାହିଁ  
 କାଳୁକି କାମାକ  
 ବିଷେ, କାଳୁକାରୁଖିନ  
 ଉତ୍ତରାତ୍ମି ଉଠିବାକୁ



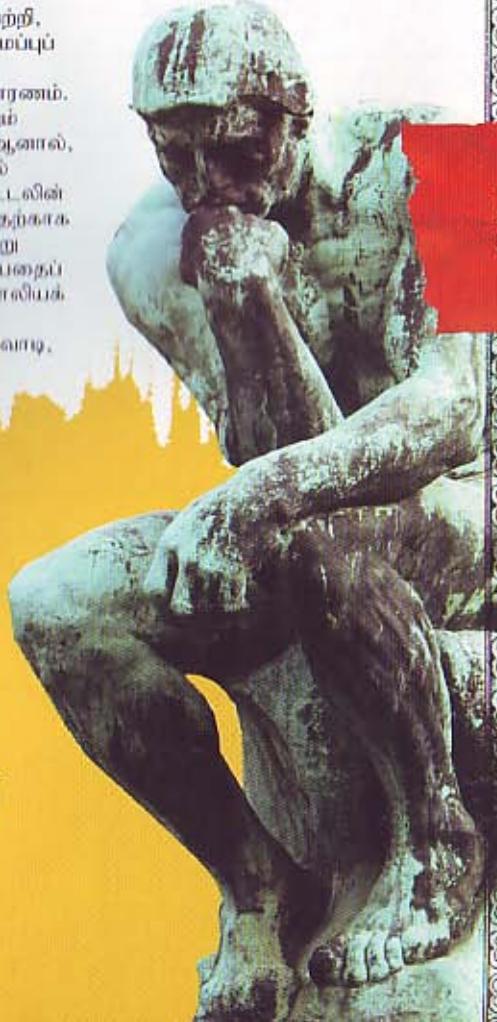
Digitized by Noolaham Foundation  
noolaham.org | aayanaham.org

## കലാഡിന് അമേപ്പിയൽ

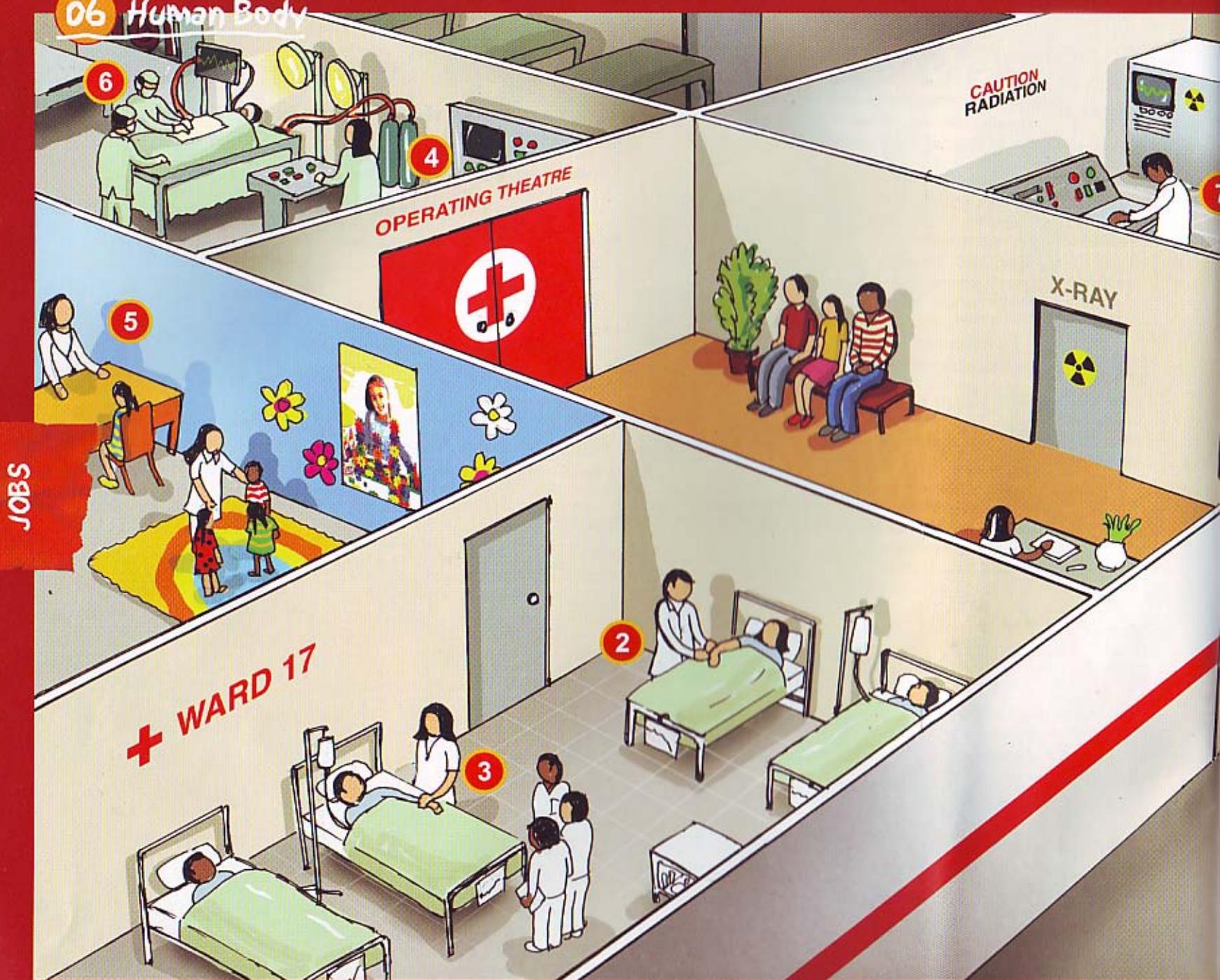
‘ஏழிக்கொண்டு பரிப்பவரின் கண்களின் தங்கியுள்ளது’ என்று ஒரு மூச்சிலைப் பழக்காரி. இதைக் கீழ்டிருக்கவிர்களா? அழகால் பற்றி மக்கள் வெவ்வேறு கற்றுக்கொள்க் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்பதை தீர்த்த கற்றுத் துவியில் கண்களுடன் சூழாக இருக்கும் ஒரு பு. ஆயுக்கு அவற்றையாகத் தோன்றுவால்.

எனினும், மனித உடல் மிக அழகாக இருக்கலாமென்று பலர் ஏற்றுக்கொள்கிறார்கள். மனித உருவம் பற்றிய வரைதல்களும் சிறப்பகளும் மிகப் பழையவாய்ந்த காலத்தில் சிருஷ்டங்கள் அடங்குகின்றன. அரும்பத்தில் இந்த உருவங்கள், உயிர்த்துமிகு உடல்களைக் காலத்திலே ஆண்டு, மன்னைய கிழவுக்களின் காலத்தில், அவற்றால் நடக்கவும் சேவும் முடியும் என்று நினைக்கும் அளவிற்கு அவை, உயிருள்ளவை போல மாறிவிட்டன!

விரேக்கர்கள் உடல்வைப்பியல் பற்றி,  
அதாவது, மனித உடம்பின் அமைப்பு  
பற்றிய விளக்காத்தை  
அறிந்திருந்தமல்லே திறற்குக் காரணம்.  
உடல்வைப்பியலைப் பெறுவதற்கும்  
வைத்தியர்கள் கற்கின்றார்கள்; ஆனால்,  
கவலைப்படுத்தும் சில சமயங்களில்  
இதைப்பற்றிக் கழிவினரார்கள். உடலின்  
அவசியங்களை ஸ்த்ரியாக்குவதற்காக  
எலும்புகளைக் குத்தகூடிய எவ்வளறு  
இழங்கு செய்யப்பட்டுள்ளன என்பதைப்  
பாப்புமுறைக், புகுப்புமுறை தித்தாபியக்  
க்கலைநூல் மொக்கல் அந்தஸ்தா,  
இந்தோபின் உடல்வைகளைக் காலாடு,  
அவற்றை வெட்டப் பார்த்தார்.



## 06 Human Body





## රෝහලක සේවය කිරීම

රෝහිත්ව පිහිටිවිෂමිදා කළ යුතු දෙවිල් බොනොමයක් වියෙනවා. මේවා වැඩිපුර කෙටෙන්නේ රෝහලේ. වෙනත් ජ්‍යෙෂ්ඨ ව්‍යාධි පුදුහ ජ්‍යෙ, මේ වෙත් තවත් දෙවිල් දැන්නවාද?

PATIENT NO: 264509 APPPOINTMENT TIME: 10.45 am / 20 Jan. 2007

# Working in a Hospital

JOBS

There are lots of jobs to be done taking care of sick people and helping them get better - and many of these are at the hospital. Here are some of the common ones. Can you think of any others?

## வைத்தியசாலையில் பணிபுரிதல்

கயුෂීමුற්‍රவර்களைப் பராமரித்து, அவர்கள் கடமடைவதற்கு உதவுவதற்குப் பல வகையான வேலைகளைச் செய்யவேண்டி இருக்கின்றது. பெரும்பாலான இவ்வேலைகள் வைத்தியசாலைகளில் நடைபெறுகின்றன. இவற்றுள், பொதுவானவற்றுள் சிலவுறைப் பாருங்கள். இவை போன்ற வேறு பணிகள் உங்களுக்கு நினைவு வருகின்றனவா?

## **PARAMEDICS and EMERGENCY TECHNICIANS**

In the ambulance crew are specially trained to look after accident victims and very ill patients until they can be brought to hospital and treated.



**நோயாளி உற்றியில் பலனிபுரியும்  
பலனிக்குழுவில் தீடம்பெறும் மருத்துவ  
குலமியாளர்கள்.**

அவச்சாலத் தொழிலுடப்பவியலாளர்கள் என்போர், விபத்திற்குள்ளாவஸ்கஞம் மிகவும் கடுமையான நிலையிலுள்ள நோயாளிகளும், வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டுவரப்பட்டு, சிகிச்சைக்குள்ளாக்கப்படும் வரையான காலப்பகுதியில், அவர்களை கவனிப்பதற்கான விசேஷ பயிற்சியைப் பெற்றவர்களாக இருக்கின்றார்கள்.

## A NURSE

cares for patients in hospital, making sure they are comfortable and that the treatment prescribed by the doctor is delivered properly. Her job is one of the most important in medicine.

A circular illustration showing a nurse in a white uniform and cap attending to a patient lying in a hospital bed. The nurse is leaning over the patient, who is covered with a green blanket. A window is visible in the background.



କେତେ

ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା

வைத்தியாலையில்  
 நோயாளிக்கணவுப் பராமரிப்பவராவார்.  
 நோயாளிகள் செனக்கியாக  
 இருக்கின்றார்கள் என்பதையும்  
 வைத்தியினால் முழுப்பட்ட  
 மருந்துகள் சரியாகக்  
 கொடுக்கப்படுகின்றனவேன்பதையும்  
 வைத்தியின் ஏனைய  
 அறிவிறுந்தல்கள்  
 பின்பற்றப்படுகின்றன என்பதையும்  
 இவர்கள் உறுதிப்படுத்துவார்கள்.  
 வைத்தியாத் துறையில், தாழியின்  
 பணி, மிக முக்கியமானதொன்றாகும்.

## A SPECIALIST

is an expert in one special area of the body (such as the digestive tract), type of illness (such as infectious diseases), etc. Your family doctor will only refer you to a specialist if he thinks it's necessary.



Here, the specialist is discussing a case with a group of **Interns**, young doctors who have finished their studies, but who must gain experience before they can practise as fully qualified doctors of medicine.

විශේෂඥය

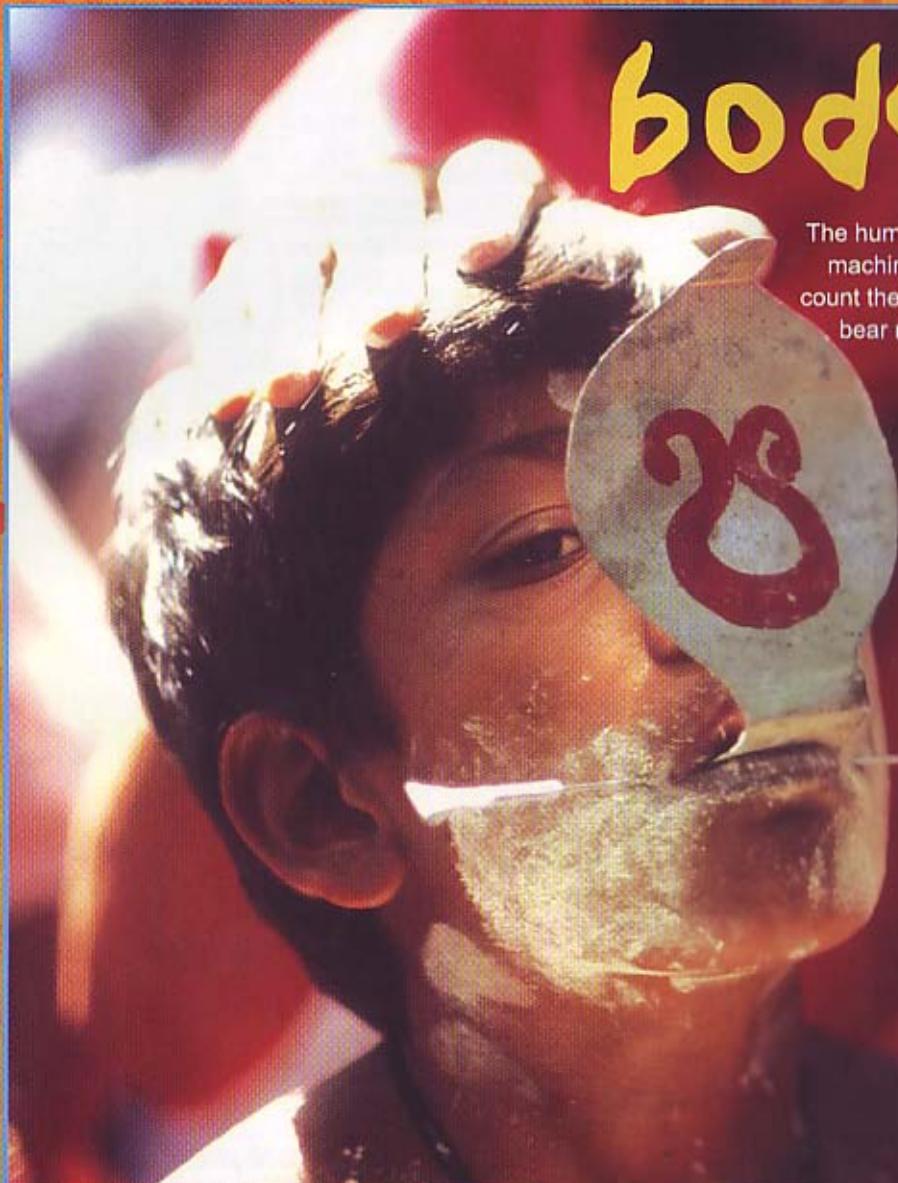
ଓল্লি<sup>১</sup>, পিতৃজ্যোতিশ ও পেট্রুজ বিদ্যালয় কল্যাণ নগরীতে সিদ্ধান্ত  
সিদ্ধি প্রক্রিয়া এবং মানব অপরাধ প্রতিরোধ করার পথে পুরুষ প্রতিভা  
কর্মসূচী প্রস্তুত করেছে। এই প্রক্রিয়াটি পুরুষ প্রতিভার প্রতিষ্ঠা  
করণে এবং মানব অপরাধ প্রতিরোধ করার পথে সহায় করার উদ্দেশ্যে  
কর্মসূচী প্রস্তুত করেছে।

சிறப்பறிஞர்

என்பவர், நாம் உடலின் ஒரு குறிப்பிட்ட மற்றும் நிபுணத்துவ அறிவைப் பெற்றவராவார். உதாரணமாக, சிரப்பிலேக் குறிப்பிடலாம்: அல்லது தொழிற் நோய்களைப் பற்றிய நிபுணத்துவ அறிவைக் குறிப்பிடலாம். அவையை என்று நினைத்தால் மட்டுமல்ல, உங்களுடைய குடும்ப வைத்தியர், உங்களைச் சிறப்பு வைத்தியரிடம் அனுப்புவார்.

இங்கு, ஒரு சிறப்பு வைத்தியர், உள்ளூறு வைத்தியர்களுடன் (Interns), ஒரு நோயாளியைப் பற்றிக் கவனத்துறையாட்சிக்காரர், தமது வைத்தியப் படிப்பை மாட்டதுக்கொண்ட பின்னர், இளம் வைத்தியர்கள், முழுமையான தகைவைப் பெற்ற வைத்தியர்களாகப் பணிபிரிய அரசுமிக்கதற்கு முன்னர், அனுபவத்தைப் பெற வேண்டும்.





# body & soul

The human body is a marvellous, complex machine. This machine can do so many different things we can't even count them! The human body is also very strong, and can bear much more stress and pain than you might think.

දේහයයි,  
ආත්මයයි

මුළු සාක්ෂි පෙරෙන අදැංශවල්ම මකා සංඝීරේ යාන්ත්‍රයයි. මේ යන්ත්‍රයෙන් කරන්න ප්‍රතිච්‍රිත අපිට ගණන කරන්න බැහැ. තවද, අපේ අඟ ඉතාමත් ගැනීම්මිල්. අපි තින්නවාට විභා වේද්‍යාව හා පිඩාව විදින්න ගෙරරයට ප්‍රතිච්‍රිත.

ඉටලුම් ඇුණ්මාවුම්

මෙනින් නෑතල, බිමකක්තක්, සික්කලාන ඉරියන්තිරාමාගුම්. තින්ත තියන්තිර්තත්තිනාල, මිකුඩ් පළ, බෙව්බෙවුප්පා බිඛ්‍යානක්කෙන් ඡේම්ය මුදයුම්. අභ්‍යන්තර නාම් එණෑණක්කා මුද්‍යාතු! මෙනින් නෑතල මිකුඩ් පළම්බාය්ත්තතු, නෑතු, නෑක්කල් නිශ්ච්චාප්පත බිජ, එව්බෙලාවො අතිකමාන නෙරුක්කා ගෙනුයුම් බලික්කෙනුයුම් තාම්ක බල්ලතු.

Down the ages, people have found different ways of testing their bodies. One way of doing this is through sport – trying to run faster, lift heavier weights, jump higher and so on. But some people go even further than this, pushing their bodies to the limits of pain and endurance as part of their spiritual or religious practices.

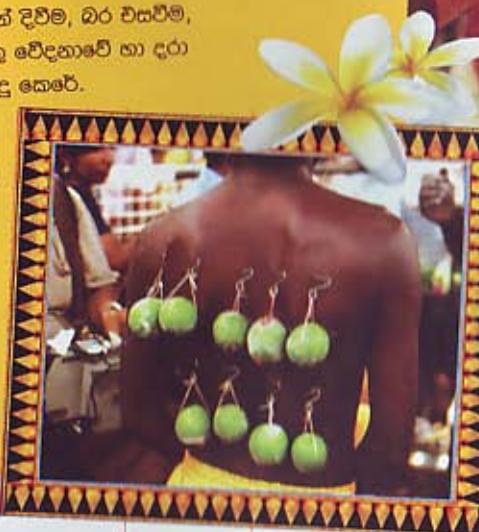
All over the world, among people of every religion, there are those who show their faith by deliberately suffering pain and stress. In Sri Lanka we have one of the most famous examples of this, the Kataragama festival, at which devotees walk on burning coals ('fire walking'), crawl for miles on their hands and knees, hang themselves from hooks embedded in their flesh or pierce themselves with knives and skewers. Kataragama is also unique in another way: it is a place where people of many different religions come together to worship.

Scientists find it hard to explain how and why human beings are able to endure such pain and stress. Religious explanations, too, differ. The truth is, nobody really knows!

පුරාණයේ පටින් එකිනුත් ඔවුන්ගේ ගරුර කොහරී ශක්තිමත්ද නිය දැන යෙන, වේගයෙන් දෙවල, බර විස්ටීම, උස පැතින් වැනි ප්‍රධාන කරනවා. වෙහෙර සමහර අඟ රිඛින් විඩා පිඩා විදු බුන්ගේ ගර්ය සඳහ වේදනාවේ ආ දාරා පැහැදි වෙතින් ප්‍රථමිකයි පරින්ෂා කරනවා. ආගේක ආ අධිකර්ෂිය විඩුදා විලදී මෙය යිදු කෙටි.

ලොව පුරා යෙම ආගමික එකිනුත් සමහරෙන් ඔවුන්ගේ හැකිය පෙන්වන්නේ වේදනාව හා ප්‍රධාන වේදීමන්. ලුකාවට එකිනී උදාහරණයක් තබිනි ලොව ප්‍රසිද්ධී කරනු ලැබූ වේදනාව. එහි ගිණුම් අදාළ මත ඇවුනා ප්‍රධාන, දූෂ්‍ය හා පැහැදි වෙත සඳහා ප්‍රසිද්ධ ආ සෙනු වින් ගර්ය ව්‍යුත් පෙරෙනාටවිලිවි යන එකිනුත් එකා සංඝිතයින් දාරා පැහැදි වේදනාව වේදී අඟී. වේදී ආගේ ආ පාසි වූ එකිනුත් කරනු ලැබූ වේදීමන් වේදනාව වේදනාවක්.

පෙනේ වේදනාව වේදනාන් කොහොමද යෙන් වේදනානුදීන් තෙව්ලන් ප්‍රෝලිකාවක. ආගමික ව්‍යුත් පැහැදි පැහැදි ප්‍රධාන මැදිහිත ඉදිරිපත් වී ඇත. ප්‍රධාන සංඝිත වෙශයෙන්නම් කුවරුන් දැන්නේ තහවුරු.



පාල යුතුක්කාක, මක්කාන් තමතු ඉංගල්ප පරිසීභාතෙන ජේයඩත්තුප් පාල බිත්තියාසමාන වුමිකානාක කෙක්ඩුඩිත්තුන්නාන්, ඩිලීයායාටුක්කානින් යුතුව තිතෙක පෙයවතු ඉගු ප්‍රධානාතුම. ඉතාරුණාමාක, මෙශුම වෙකාමාක ගා මායාවතුල, මෙශුම යායුප් පාය්ත්ල එස්පාන පොන්තුවරුත්තාක ගුරුතුපිළිනාම. ආණාල, සිල්ර, තිත්රක්පාපාතුම තෙල්කින්තුරාකාන්, ආතාවතු, තමතු ආශ්‍යාකි අස්ලතු සායය පයිත්තිකානින් ඉගු ප්‍රධානාතුකාත්, තමතු ඉංගල්ප මි අතිකාමාන වෙශික්කුම වූත්තිත්තුන්කුම් ඉංගුතුතුක්නාරාකාන්. ඉංගම මුළුවතිනුම, ඉව්බාරා සායත්ත්තායුම පෝර්තන්ත මක්කානිනා යෝයුම, තමතු සාය නම්විකාකයෙක කාංඩුතුතුක්නාත්, තමත්ම ආව්වක්කනුකුම ආශ්‍යාත්තුක්කනුකුම ඉංගුක්නින්තුරාකාන්. තිත්තාක්ය පෙයාක්කන් සම්න්තමාන, ඩිල, මික්ප ප්‍රිපලමාන ඉතාරුණාමාකානා, ඩිලාක්කායිල, කත්තාකාමාත තිත්තිලුවිනාවානින් පොතු, පක්තාරාකාන් තීම්තික්කීරාරාකාන් (ආරුප්පින් මේත නැත්තාත්තා), පාල සායල තුරාම ආද ආශ්‍යාතුම තෙල්කින්තුරාකාන්; තාක්රාක කාවඩ එන්තු තමතු ඉංගල්ප පාය්ත්ක්කානින්තුරාකාන්, මෙශුරා විත්තිනුම කත්තාකාම තත්ත් සීත්ප්ප පෙරුවුන්තා, පාලවෙශු මතංකානායුම සීත්ප්ප පෙරුවුන්තා මක්කාන් තීම්තික්කීරාරාකාන්.

තිත්තාක්ය බැවිකානායුම ආශ්‍යාත්තුක්කනායුම මක්කානින්තුරාකාන් ගුන තාක්කික්කානාන් එස්පාන විශාක්තුවතු, ඩිල්ග්‍රානික්කානුකුම් ක්‍රියාත්මක තිත්තිලුවිනාවානින් තිත්තාක්ය ප්‍රිතිරුවිනාවානින් පොතු, පක්තාරාකාන් තීම්තික්කීරාරාකාන් (ආරුප්පින් මේත නැත්තාත්තා); පාල සායල තුරාම ආද ආශ්‍යාතුම තෙල්කින්තුරාකාන්; තාක්රාක කාවඩ එන්තු තමතු ඉංගල්ප පාය්ත්ක්කානින්තුරාකාන්, මෙශුරා විත්තිනුම කත්තාකාම තත්ත් සීත්ප්ප පෙරුවුන්තා, පාලවෙශු මතංකානායුම සීත්ප්ප පෙරුවුන්තා මක්කාන් තීම්තික්කීරාරාකාන්.

OUR  
COUNTRY

## MONIS AT THE SPORTS MEET

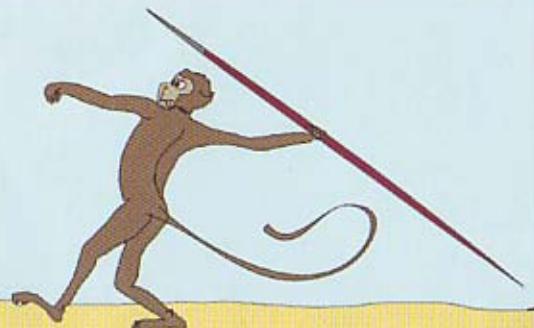
மேனிசு தீவிர கிரீட்  
விளையாட்டுப் போட்டியில் மொனிஸ்

The animals had gathered by the river to watch the jungle sports meet. And Monis the monkey was just about to get in trouble...

எந்த பிரத்திலில் கடல் அமைச் சூரை தீவி மூலம் உழைக்க என்ன வேறு கிரீட் விளையாட்டுப் போட்டியில் பார்ப்புதற்காக, மிருகங்கள் எல்லாம் ஆஸ்திராரத்தில் கடுமிருந்தது. மோனிஸ் என்ற குருங்கு, தொல்லைக்குள்ளாகும் நிலையில் இருந்தது.....

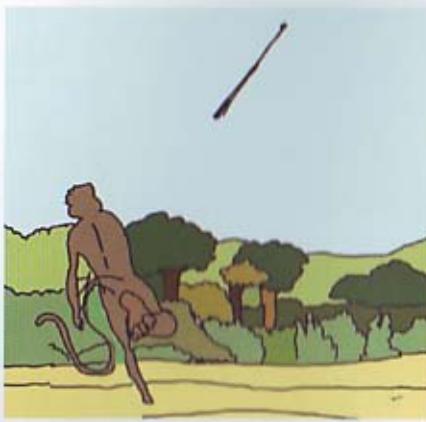
காட்டில், விளையாட்டுப் போட்டியைப் பார்ப்புதற்காக, மிருகங்கள் எல்லாம் ஆஸ்திராரத்தில் கடுமிருந்தது. மோனிஸ் என்ற குருங்கு, தொல்லைக்குள்ளாகும் நிலையில் இருந்தது.....

FUN



"Monis, you're going to hit someone", warned Savanthi the sunbird.  
"Not to worry, men", Monis replied cheerfully. "I'm throwing deep into the empty jungle - all the animals are here, remember?"

மேனிசு சிறுவனாகி கலூர்களில் தூயாக வேறு கிடை விடி கடல் அமைச் சிற்றிலைன் மீறுவா. விவேக் மொனிஸ் எல்லை மூலம் வேலை செய்து கொண்டு விடுவா. "ஒய் வேற்று விடு கிடைக்காத சுருக்கி அடி மேலையே?" என்ற கிடைக்கிறான். "மொனிஸ், நீ மாற்றுமோ தாக்கப்போகிறாய்", என்று பந்திப்பாலை ஸவந்தி எச்சித்துது. "கவலைப்பட வேண்டாம். வெறுகையான கட்டிடங்கள் கேட்க வேண்டும் என்று விடுகின்றேன் - எல்லா மிருகங்களும் இந்துதான் இருக்கின்றன. ஞாபகமில்லையா?" என்று மோனிஸ் மழிந்திருப்பது கூறியது.

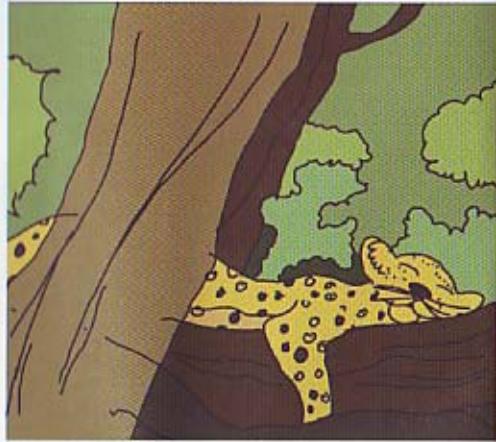


It was a beautiful throw - his form was perfect. The javelin whistled softly as it glided through the air and into the deep jungle.

கொலையின் கெற்றுமை குறிப்பிட காரு. சுர வைகூறு வேற்று காரு கிடை விடுவா. அது, ஓர் அழகான வீற்றுல் - ஏற்றுத் திரும் மிகச் செம்பொய்க்கால் இந்துது. மேல்லை மீசுகொவிடத்துடன் பாடி, ஆகாபாத்தில் நகர்ந்து, அடிந்த கட்டிடங்கள் கேள்வுகிட்டதறு.

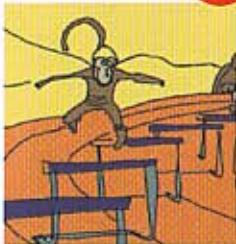
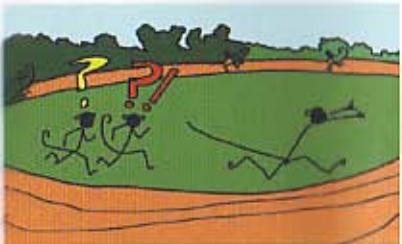
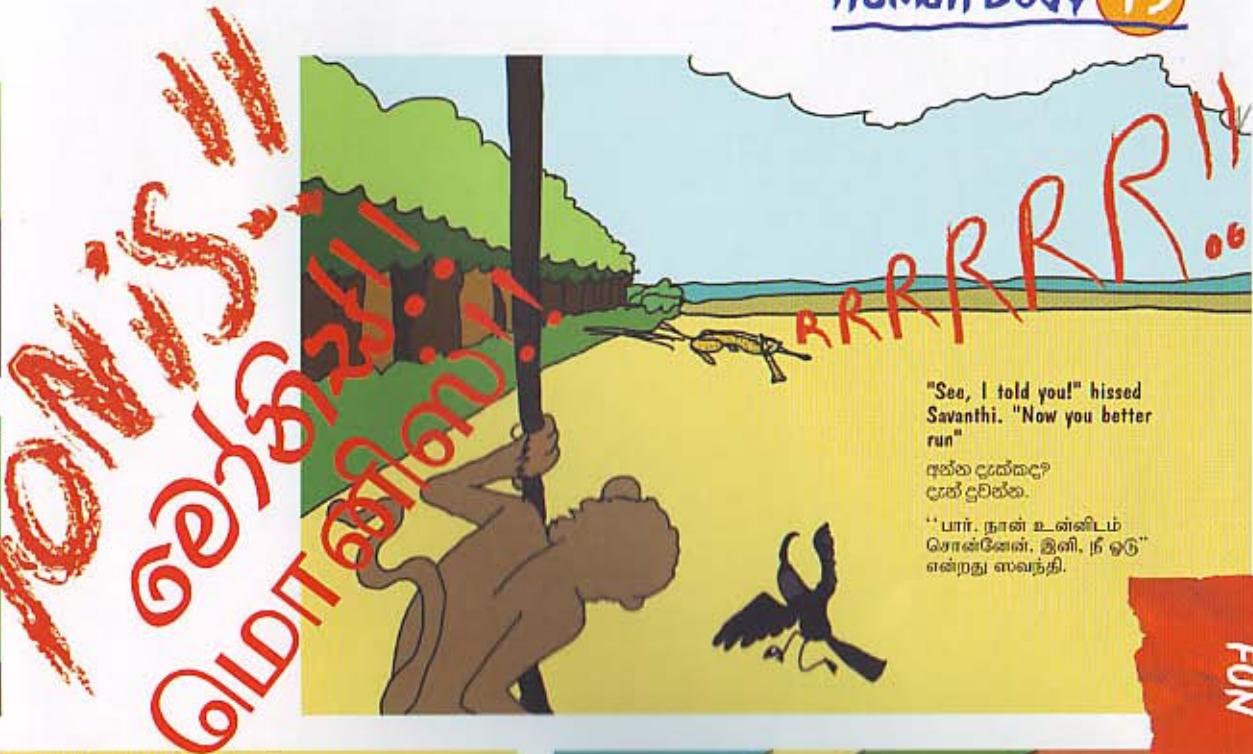
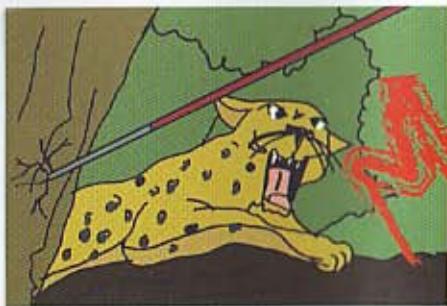


Hold It!  
ஸெரி! ஸெரி!!  
நிறுத்து!



But of course not all the animals had come to the sports meet yet...

பீர் காரு கையை மீறுவும் மூலம் உழைக்க வேறு கொண்டு வருவா. விளையாட்டுப் போட்டிக்குச் சகல மிருகங்களும் இன்னையும் வந்து சேரவில்லை.....



And Monis ran and hurdles and high-jumped his way, trying to escape the furious leopard.

ஒரிச எல்லீட் புவிடு, காக்கு, ஏற்றுவி அக்கு வீரங்கள் கடிபு

கோபக்கொண்ட, சியுத்தைப்பிடிமுடிக்கு தப்புவதற்காக, மொனிஸ் துளினிடி பாய்ந்து ஓடியது.



"Where are you going? You have three prizes here to collect! hello!"

ஓடு! கொலைடு என்ன? சியுடி என்ன எடுக்க விரும்புவது?

"எனக்கே போவிறாய்? கால்து பரிசுக்கள் உள்ளன கிடஞ்சி கார்த்தியக்கிள்ளும்!"



"Are you mad?!" yelled Monis as he tore past the trophy table. "This race isn't finished yet!"

பிடிட்டு இரு விட தர்தை யான் தூரித் தாக்க.

"உங்களேன் அய்ந்தியா?" என்று கந்தியாறை மொனிஸ், பரிசுக்கள் வைக்கப்பட்டிருந்த போகையாந் தான்றி ஓடியது. "கிந்த ஒட்டப் பந்தையும் இன்னும் முடியவில்லை!"

FUN

# The Boy who Spoke in Numbers

“A mentally or physically disabled child should enjoy a full and decent life, in conditions which ensure dignity, promote self-reliance and facilitate the child's active participation in the community”

Article 23.1, United Nations Convention on the Rights of the Child

It was a little inland village on the Island of Sad Memories, hardly visible on the map, but after the Big Wave it became a regular stopover for refugees fleeing the Disaster Area. They called the village 'The Village Next to the Stream of Refugees'.

They mostly spoke in Colour in the village, as people did in most other parts of the country; people were often Marooned, the cost of living made people Purple and the jokes were all Black.

The Boy Who Spoke in Numbers was starving. He hadn't eaten in days. He had come to The Village Next to the Stream of Refugees when his own village, The Village of Lost Hope, had disappeared beneath the Wave. He had lost his whole family, except for his Kind Uncle Who Never Spoke. He joined the queue for food and patiently waited his turn.

'Name?' the Important Lady at The Counter asked.

'963' he said wearily.

'What kind of name is that?' she asked angrily, 'your family name?'

'32669-1234' he whispered.

'Stop playing games with me - or no food for you!' the Important Lady at The Counter said. 'For the last time, what is your name?'

'32669-1234' the boy said faintly.

'DISABLED' she said.  
"32244?" he asked  
anxiously.

'D-I-S-A-B-L-E-D', she repeated.

That was when The Boy Who Spoke in Numbers first heard the term Disabled.

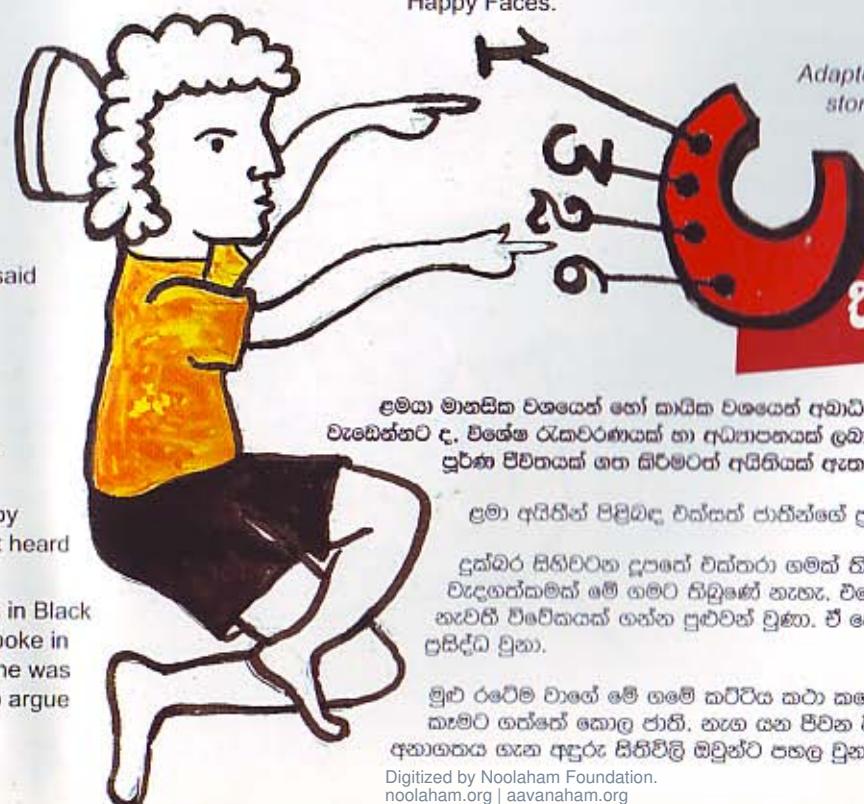
As he didn't see things in Black and White, The Boy Who Spoke in Numbers wasn't convinced he was Disabled, but who was he to argue with the Educated Adults?

He only wanted to be treated like the rest of the kids, to join in their games, be given the same chances, the same education.

It took a long time for the damage done by the Big Wave to be repaired. Lots of people around the world wanted to help the Island of Sad Memories, but they were afraid that the people who Spoke (and Thought) in Colours might not share out the money and boats and tents and blankets they sent fairly. So they sent these things but with one condition: someone Who Spoke in Numbers had to be in charge. Someone who could see beyond Colour.

That is how The Boy Who Spoke in Numbers became the Chief Minister and Minister of Rebuilding. In his acceptance speech, televised throughout the Island of Sad Memories, he said through his translator, 'I learnt early to see beyond Colour. I learned early to find my own food and to keep my own counsel, to ignore the Teases and Taunts, the Unkind Jokers. It wasn't easy getting used to the Unkindness, the Unkindness that comes with Ignorance. If I had ever thought of myself as disabled I would not be here. I am here because I think of myself as different'.

From that day onwards it was decreed that all the children of The Island of Sad Memories should learn to see beyond Colour and also learn to speak in Numbers. And that is how the Island Of Sad Memories became the Island Of Happy Faces.



*Adapted from an unpublished short story by MASii*

## කෙටි සිහිවිම් දුපතේ කුඩා ගම්මානයක්

ආමා මානයික ව්‍යාපෘති පෙර තායි ව්‍යාපෘති ව්‍යාපෘති අවශ්‍ය වේ සිරින්ගෝ හමු. අනෙකු ප්‍රමුඛ මෙට් ගැඹුදෙක් කිරී නිස් විසැකින්හෝ ද. විශේෂ රැකිවර්ත්තයක් හා අධිකාර්යතායක් ඉවත්කාශීලීමට ද. හැඳිනාය් දුරට ස්වාධීන වමටින්, ක්‍රියාලේ. පුරුෂ පිවිතයක් යා නිරිමිත් අධිකාර්යය් ඇත.

ପରିବହନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଧୁନିକ ପରିଵହନ ମାଧ୍ୟମରେ ଆଧୁନିକତାକୁ ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଥିଲା ।

"මොකක්ද නම?" කැම විදුන වැදුගත් තෝරා අදුවා.

"963" ලමය කිවිවා.

"ඒ මොන භමක්ද?" ඇය තරුණින් අදුවා. "වාසගම කියන්න".

"32669-1234" මූල චයෙන් උත්තර දුන්නා.

"අඩංගියකි!" කියා වැදුගත් තෝරා කිවිවා

එහු විය අංක භාජාවට හැරෙරේවා "32244" එහු විමසිල්ලෙන් අයන කොට ඇය භාවිත වනාවින් "අඩංගියකි" කියා කි ගැඹුවා.

අංක භාජාවෙන් කරා කරන ප්‍රමා අඩංගිය යන වචනය අදුවේ ප්‍රමා වනාවිටියි. වශයේ රාමා අඩංගියකි කියා එහු පිළිගත්තේ තැහැර. එම ව්‍යුහයේ දැන උත්තර වියේ මෙහෙන් ප්‍රමා වාද කරන්න දුට්තින්ද? එහුට ඇයේනෙන්ම අවකාශ ව්‍යෙන් අනෙන් ප්‍රමා ව්‍යෙන් දු පාන සෙදුලු කරලා ඒ ඇය වශේම ඉගෙන ගන්නයි. ගැල්ලෙන් පස්සෙන්, පේ සර්ණාගතයියේ පිළිට වෙනෙන විහාර පිරියක් දුනුත් වී සියු. වශයෙන් ඒ අධ්‍යාර විරෝධ භාජාවෙන් කාඩා කළ ඇය බෙදා ගනීදේ යන සැයැක ඔවුන් සිවුණා. රට ඇලට රිකාල අධ්‍යාර වින්න පටින්ගත්තන් ඒවා අවෝ වික කොළේදියෙක් මත. මෙම අධ්‍යාර භාර දෙන්නේ අංක භාජාව කරා කරන දුට්තුලෙසෙකුවියි.

ඒ කියන්නේ විරෝධ විහාර දැනින දුනු දුනු යෙදුමයෙන් තොටිමයි.

ඒ ගේදුවෙන් අංක භාජාව කරා කරන ප්‍රමා ඒ රටේ ප්‍රධාන ආමේනි වුනා. ප්‍රතිසංස්කරණ දෙපාර්තමේන්තුවේ එහුට සිම් වුනා. එහුගේ පිළිගැනීම් ප්‍රමාවෙන් දෙනෙන්ද පරිවර්තකයෙන් අඩුත් එහු පාවතුවේ මම විරෝධ විඛා ව්‍යුහයේ දු දුම් දෙයක් දැනින්න පොකී කාලයේම පුරුදු වුනා. මෙහේම අභාර සොයාගන්න, අභ්‍යන්තරයේ ප්‍රවීණ වෙනෙන්න ඉගෙන ගෙෂා, තපුරු පිළියුත් ගෙනෙන්න තැහැර. තොදුනුවෙන්ම දැනින් නැගෙන ගැන්න නැගෙන නැගෙන නැගෙන නැගෙන නැගෙන.

මම අඩංගියකි කියා මටිම කියා ගන්නානම් දැ මම මේ තත්ත්වවේ පැමිණෙන්නේ තැහැර. මම මෙහෙට පැමිණෙන් මම වෙනයේ කියා මම මටිම කියා ගන්න සින්දුයි.

ඒ දැනෙන් පසුව දැන්බර සින්විටන දුපෙන් ප්‍රමා කියාලුව්ම විරෝධ පමණක් දැනින දුනු දුනු යෙදුමයෙන් ඉගෙන ගත් ඇතර, අංක භාජාව ඉගෙනිටට සිදු වුනා. ඒ නියා තමයි දුක්මර සින්විටන දුපතට අද කියා බර මූහුණ දුපත කියලා ගියන්නේ.

## සණ්කளින් මුළම පොෂිය සිරුවන්

නිශාරුවාතු ඉතුළුප්ලුතුව තෘත්තුපිකාකාය වෙළුක්තුම්, රුහුතායත්තුව සියලුමකත්තුපිකාකාය ඩිත්තුව් ප්‍රසාද පාත්‍රවත්තුවත්තු ඉතුළු නිශාරුවාතුව් මේ.

2. ගැල්ලායක ප්‍රමා ඉතුළු ඉතුළුවායක් පාත්‍රකම්පත් ඉතු ප්‍රසාද, මුළුමායානුව් පෙන්පාත්‍රවත්තුවා ඉතු වැඩුවාව ප්‍රථ්‍යාව්නු පාත්‍ර වෙයෙනුම්.

- ඉතුප්පාත්‍ර 23.1, ප්‍රසාදායින් ඉතුවාමක් ප්‍රත්‍රිය දුක්මිය නාඩුක්කින් ඡංඩායාම්.

ප්‍රෝපාත්‍රත්මිල නිශාරුවාතුව් තුළ කුඩා මුළුයාත අභාවිත්තු, අතු, 'සොක මිශ්චාවක්' නෙයායුම් ත්විවුල්ල ඉතු සිරාමානාතුම්. ආම්, පෙරිය අභාව තාක්මිය ප්‍රසාද, අනුරුතත්ත්විත්තුවාකායිය පිරුනුත්තිවාත්තු තුළ තුළ අකත්තුවාතුම්, වැඩුවායා, තෘත්තුවාත්තු තුළ තුළ අකත්තුවාතුම්, වැඩුවායා, 'අකත්තුක්කින් මුකාම්කාසා පැඹුත්තුවාකා සිරාමාම්' නෙරුමුක්කම්පත්තු.

මිරාත්තුව්ල, පෙරුම්පාවුව් යක්කන් නිශ්චාකාසාප ප්‍රමාවාත්තුව් පොෂිනාර්ක්කන්. අන්තාව්දුන් ගෙනෙය පැවුත්තු ප්‍රවාහුව්ලුම් තුව්වාටු පොෂිනාර්ක්කන්; මක්කන්





பெரும்பாலான சுதார்ப்பங்களில் மூழ்குதிக்கப்படுகின்றார்கள். வாழ்க்கைச் செலவு மக்களை நோயாளிகளாக்குகின்றது. வேடுக்கைப் பேச்க்கள் யாவும் மகிழ்ச்சியானவையாக இருக்கவில்லை.

என்களில் பேசிய சிறுவன் பட்டினியாகக் கிடந்தான். பல நாட்களாக அவன் உண்ணவில்லை. தனது சொந்தக் கிராமாகிய, 'நம்பிக்கை இழந்த கிராமம்', பெரிய அவையினால் விழுங்கப்பட்டு மறைந்த பிள்ளை, அவன் அகதிகையில் முகாம்களை அடுத்துள்ள கிராமத்திற்கு வந்தான். அவன் தனது முழுக் குடும்பத்தையும் இழந்துவிட்டான். ஆனால், ஒரு பொழுதுமே பேசாத தனது கருணை இழந்த மாமனுடன் அவன் தப்பி ஓடினான். அவன், உணவுக்கான வரிசையில் சேர்ந்து கொண்டான். தனது, முறை வரும்வரையும் பொறுமையாகக் காத்திருந்தான்.

"பெயர்?" விசாரணைப் பீட்டிலிருந்த முக்கியத்துவம்வாய்ந்த பேண் கேட்டாள்.

"963" என்று அவன் சோர்வுடன் கூறினான்.

"இது, ஏத்தகைய பெயர்?" என்று அவன் கோபமாகக் கூறினான். "உவது குடும்ப பெயர்?"

"3269 1234" என்று அவன் தாழ்ந்த குரலில் கூறினான்.

"என்னுடன் விளையாடுவதை நிறுத்து. அல்லது உணக்கு சாப்பாடு இல்லை. கடைசித் தடவையாகக் கேட்கின்றேன். உன் பெயர் என்ன?" , விசாரணைப் பீட்டிலிருந்த முக்கியமான பேண் கூறினான்.

"3269 1234" என்று அவன் மெல்லக் கூறினான்.

"குறைபாடுடையவன்" என்று அவன் சொன்னான்.

"32244?" என்று அவன் ஆஸ்வந்துடன் கேட்டான்.

"கு - றை - பா - டு - டை - ய - வ - ஸ்" என்று அவன் மீண்டும் கூறினான்.

எண்களில் பேசிய சிறுவன், அப்பொழுது நான் குறைபாடுடையவன் என்ற சொல்லை முதல் தடவையாகக் கேட்டான்.

வெள்ளையும் கறுப்புமாக எதையும் பார்த்திராதநால், எண்களில் பேசிய சிறுவன், தான் குறைபாடுடையவன் என்பதை நம்பவில்லை. ஆனாலும் கற்றுநித் பெரியவர்களுடன் விளாதிப்பதற்கு அவன் யார்? மற்றைய பிள்ளைகளைப் போல் தன்னையும் நடத்த வேண்டும்; அவர்களுடன் சேர்ந்து தாழும் விளையாடவேண்டும்; அதே சந்தர்ப்பங்கள் தனக்கும் வழங்கப்படவேண்டும்; அதே கல்வி தனக்கும் தரப்பட வேண்டும் என்பது நான் அவனுடைய விருப்பம்.

பெரிய அவையினால் ஏற்பட்ட

சேந்துகளைத் திருத்தி அமைப்பதற்கு, நீண் காலம் சென்றது. சோக நினைவுகள் என்ற நிலைத் தடவைதற்கு உலகம் முழுவதிலும் வாழ்ந்த பல மக்கள் விரும்பினார்கள். ஆனால், நிறங்களைக் கொண்டு

பேசிய, நிதித்த மக்கள், நாம் அலுப்பிய செந்துதையும், பட்டுக்களையும், கடாரங்களையும் \*

கம்பினிக்கொள்ள மாட்டர்களோ என்று பயந்தார்கள், எழுவே, ஒரு நிபுந்தனையில் கீழ், அவர்கள் இப்பொருட்களை அனுப்பினார்கள். எண்களில் பேசிய ஒருவர் தான் இவை எல்லாவற்றிற்கும் பொறுப்பாக இருக்க வேண்டும். அதாவது, நிறங்களுக்கும் அப்பல் பார்க்கக்கூடிய ஒருவராக அவன் இருக்க வேண்டும்.

இவ்வாறு நான், எண்களில் பேசிய சிறுவன் பிரதம மந்திரியாகவும், புரைமைப்பு, நிதி என்பதற்கு அமைச்சராகவும் மாறினான். அவன் பதவி ஏற்றபோது அவனுடைய பேச்க நொலைக்காட்சியினுடைக, 'சோக நினைவுகள்' தீவு மழுவுதம் ஒனிப்பயிற்சி து. அவன் தனது மொழிபயிற்சபாளினுடைகப் பின்வருமாறு கூறினான் "நிறங்களுக்கப்பால் பார்ப்பதற்கும் எனக்கு வேண்டிய உணவைப் பெறுவதற்கும் ஜெயாண்டிகளையும் பழிப்புவரைகளையும் இருக்கமற்ற வேட்க்கைப் பேச்க்களையும் அல்லதிய செய்வதற்கும் நான் நேர்காலத்துடன் கற்றுக்கொண்டேன். இருக்கமின்மைக்குப் பழக்கப்படுதல் கவபமாக இருக்கவில்லை. இருக்கமற்ற தன்மை, அறியாமையிலிருந்து பிரக்கின்றது. நான், என்னைக் குறைபாடுடையவன் என்று எப்போதாவது நினைத்திருந்தால், நான் இங்கு இருக்க மாட்டேன். நான், என்னைப்பற்றி வித்தியாசமாகச் சிந்திப்பதனால் தான், நான் இங்கிருக்கின்றேன்."

அந்த நாள் முதல், 'சோக நினைவுகள்' தீவில் வாழும் சகல பிள்ளைகளுக்கு, நிறங்களுக்கு, அப்பால் பார்க்கக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டுமென்றும் எண்களில் பேசக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டுமென்றும் கட்டளையிடப்பட்டது. இவ்வாறு நான், 'சோக நினைவுகள்' என்ற தீவு, மகிழ்வான் முகங்களைக் கொண்ட தீவாக மாறியது.

- மலி எழுதிய, வெளியிடப்படாத சிறுக்குதையைத் தழுவி எழுதப்பட்டது.

# YOUR BODY WORK

As you read this, your brain is working, taking the images sent by your eyes, reading them as words and understanding them.

at

Your heart is pumping blood round your body, your lungs draw in the oxygen you need, your liver and kidneys clean your blood of impurities. All these things – and many others – are happening all the time, and will go on happening as long as you live!

SCIENCE

## கீர்ய தியாத்மகம்

இவ மேய கியவன விவ செவி மோலை தியாத்மக வெனவு. பிலும் ஆசீ எடுக்கேன் உரவென ரயு அந்தூ லேக கியவு தேர்வு தேன டடு கைதிமடி.

ஒவை அடுவித அடை பூர்தி ஏற் கூதின் கார்வனவு. பேதங்கு பிவாயேன் செய்கின்சி டுர்வெனவு. பஷ்டுவு ஏற் பிர்சிட் கார்வனு. மேய சீவி திவா காலை பூர்தி கீடு வெனவு.

## Funfact:

The largest organ of your body is the skin. It keeps your body cool and protects against infection.

### வினாக்கள் முதல் பேரவை செய்கின்றது

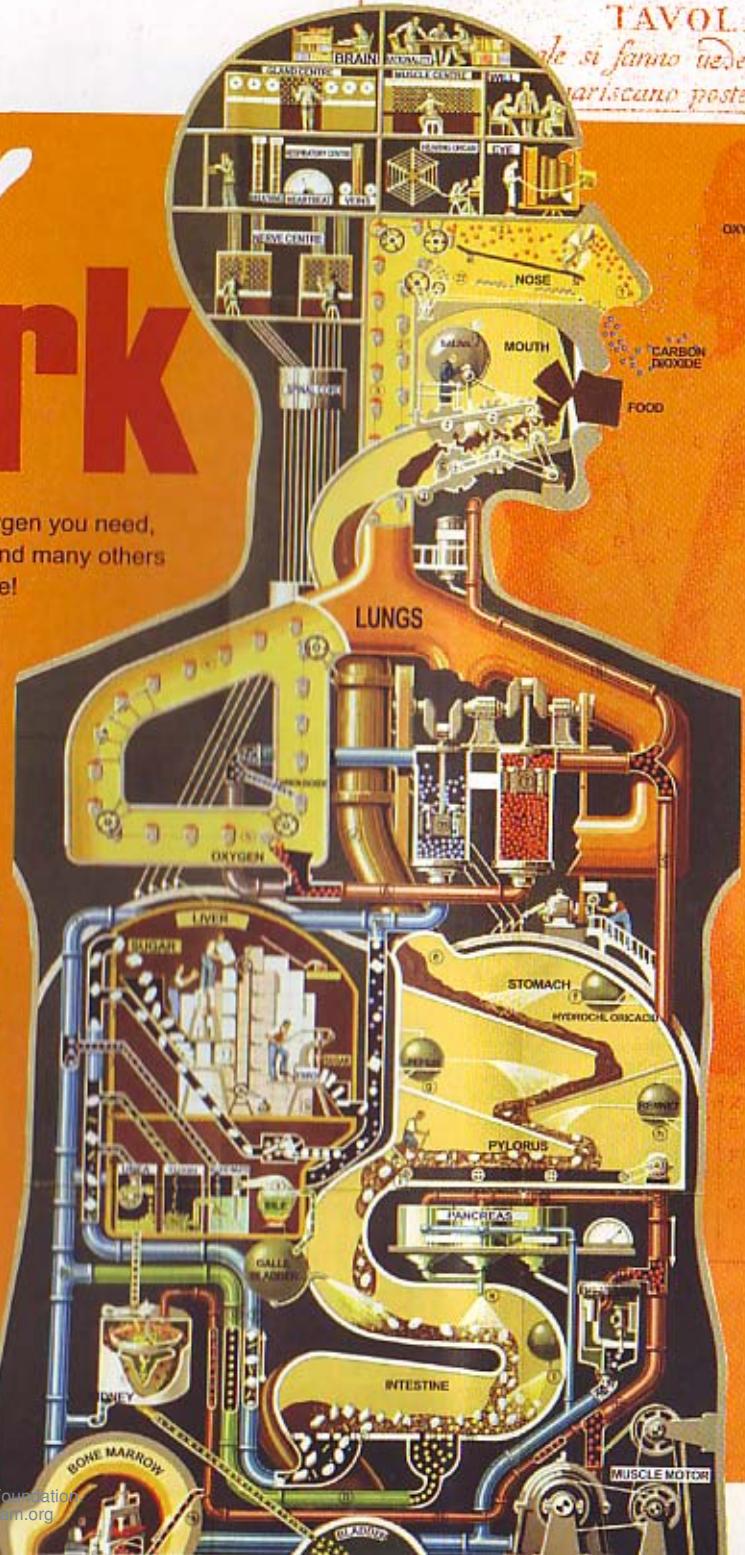
நீங்கள் இதை வாசிக்கும்போது, உங்களுடைய முகம் வேலை செய்கின்றது. உங்களுடைய கண் களின் மூலம் அனுப்பியத் தீவிபக்கவை அது எடுத்துக்கொள்கின்றது. அவற்றைச் சொற்களாக வாசிக்கு, விளங்கிக்கொள்கின்றது.

உங்களுடைய இதயம், உங்கள் உடம்பு முழுவதற்கும் குருதியை கெலுத்துகின்றது. உங்களுக்கு வேலையை ஏக்கிழுவன் உங்கள் நூலாயில்கள் (கவாசப் பைகள்).

உள்ளெடுக்கின்றன. உங்களுடைய ஏறலும் சிறுநீர்கழும், உங்கள் குருதியிலுள்ள மாக்ககளை அகற்றித் தப்பியாலும் செய்கின்றன. இச்செயல்கள் யாவும், இவற்றைவிட வேறு செயல்களும், எப்பொழுதும் இடம்பெற்றால்கூட இருக்கின்றன. நீங்கள் உயிர் நூழும் வரையும் இச்செயல்கள் நடந்துகொண்டு இருக்கும்!

### சபோர்சியமான உள்ளமை:

உங்கள் உடலில் மிகப் பெரிய அங்கம் தோலாகும். அது, உங்களுடைய உடலைக் குளிர்ச்சியாக வைத்திருப்பதுடன், அதைத் தொற்றுக்கொள்ளிற்றும் பாதுகாக்கின்றது.



# MUSCLE POWER

**Muscles come in many sizes and shapes and do all kinds of work.**

പേര് വല്ല

වික වික විරිග විලින් හා පැබ විලින් යුත් රිවිධි නේම දැඟ ආදෙස් තොයෙනුත් කාර්ය මිද කරනවා.

துசுகுளின் வயினம்

நகரங்கள் பல அளவுகளிலும் வடிவங்களிலும் அமைந்துள்ளன. அவை பல வகையான வேலைகளைச் செய்கின்றன.

Muscles attached to bones are called *skeletal muscles*. These muscles together with bones and fat give your body shape. But it is the muscles that make movement possible.

Skeletal muscles are controlled by your will.

ଧାରେ ଧାରିଲୁଗପି କରିଦିଯିବି ଏହି, ଧାରି ଏହି ରେଣ୍ଡ ବାନ୍ଦିଲେବି  
ଏହି ଏହି ଧାରେ ଯା ଧାରେ କୋଟି କାର୍ଯ୍ୟିବି ଧାରେ ଦେଖିଲେ  
କାମିଦି କାମିଲୁଗି, ଏହି କାମିଲୁଗିବ କାମିଦି ଧାର କାମିଲୁଗ  
କାମିଲୁଗ, ଧାରେ ଏହି କାମିଲୁଗ କାମିଲୁଗ କାମିଲୁଗ  
କାମିଲୁଗ ପରି.

எலும்புகளுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ள  
 தசைகள், வள்ளுக்கூட்டுத் தசைகள்  
 என்பதுவின்றன. எழுங்குகளுடையும்  
 கொழுப்புதலும் சேர்ந்து இத்தகைகள்,  
 உங்களுடைய உடலுக்கு வழவத்தைக்  
 கொடுக்கின்றன. அந்துடன், தசைகள்  
 தான், அசைவுகளைச்  
 சாத்தியமாக்குகின்றன.  
 வள்ளுக்கூட்டுத் தசைகள்  
 உங்களுடைய  
 விருப்பந்திரகிளாங்கக்  
 கட்டுப்புக்குத்துப்படிவின்றன.

## FunFact:

The largest muscle in your body is in your bottom – the *gluteus maximus*

විනෝද දත්ත

ଅରେ ଅରେ ଅରି ଶିଖାଲନମ  
ପେଣ୍ଡି ଦରିବିମଣି. ଲଣ ଲିଦୁକୁଠିମନି  
ନମ ଉତ୍ତରିଷ୍ଟିନ୍ଦ ଲୋକିଶିମନି.



Muscles are found in the walls of organ systems. These are *small muscles* and not under the control of your will.

ବିଭିନ୍ନ ଉତ୍ସବରେ ପାଦମଣି ପାଦମଣି ପାଦମଣି  
ପାଦମଣି ପାଦମଣି ପାଦମଣି ପାଦମଣି ପାଦମଣି

உறுப்புத் தொகுதிகளின் கவர்களில் நடசைகள் காணப்படும். இந்தசைகள், சிறு தடசைகள் ஆகும். இவை, உங்களுடைய விருப்பத்திற்கிணங்கக் கூடியபடுத்தப்பட்டாட்டா.

The heart is a pump made of muscles and it is the only muscle in your body that never rests.



ବୁଦ୍ଧ କାହିଁଲା  
କେତେ ଲିଖନ  
ଦୟାଦୟା ଯୋଗିପାରନ  
ଶ୍ରୀ କତରିଲିଙ୍କ କାହିଁଲି ଦ୍ଵିତୀୟମାତ୍ର  
ଏହା ବିକାଶ କେତେବେଳେ.

இதயம், தசைகளினால்  
அுக்கப்பட ஒரு பம்பி,  
உங்களுடைய உடலிலுள்ள  
தனசைகளுள், இத்தசையே,  
ஒருபோதும் ஏழ்ந்திருக்காத  
ஒரேயொரு தஸ்யாகும்.

வினாக்கள் 2\_ஏண்டும்:

உங்களுடைய உடலிலுள்ள மிகப் பெரிய தசை, உடலின் பிற்பகுதியிலுள்ளது. இது பிட்டத்தசை எனப்படும்.

# down to the bone

**Your bones give your body structure.**  
They are shaped and linked to allow you to move freely and to protect your internal organs. Bone marrow, the soft material inside the hollow part of the bone, makes blood cells - a very important job.

SCIENCE

കരിവർ ബൈഖാല

କିମେହି ଅର୍ଦ୍ଦରୁଦ୍ଧ ଜୀବିତ ପ୍ରାଣବିହୀନ ଅନ୍ତର୍ଵିଲ୍ଲିଙ୍କ. ତେବୁ କିରଣ୍ମାଳ ରୀ ଶିକ୍ଷିତନୁହା ଅପର ଅମିଳିନ୍ଦି ପି ଆମେଲେବେ ପିତା ଓ ତାଙ୍କ ନିର୍ମଳାଙ୍କେ ଆମ ଯେବୁକୁମର ଯା ଆମେଲେ ଅଭିଭାବକରୁଦ୍ଧ ଦୂର୍ଦ୍ଵୟାଙ୍ଗକ ଯକ୍ଷ ଏକିମରି. ଅପାରେ ଅବର କବ୍ର ଆଶ୍ରମାତ୍ର ଆମର ଧୂର୍ବଳ ଆରିମିଶ୍ରଳ କାରାଙ୍ଗଙ୍କ ପିର ଆମ. ସିନ୍ଧିନ୍ ରୁଦ୍ରିନ୍ ରେଜେର ନିପାତାନ୍ତି. ମେଇ ପିରାଙ୍ଗରେମ କାରାଙ୍ଗଙ୍କ.

எழும்புகள்

உங்களுடைய எழும்புகளே, உங்கள் உடலுக்கு அமைப்பைக் கொடுக்கின்றன. நிங்கள் தடையின்றி நக்கவதற்கு இடமளிக்கும் விதத்திலும் உங்கள் உள் உறுப்புக்களைப் பாருகாக்கும் விதத்திலும் இவை வடிவங்களைப் பெற்றுள்ளது. எனவே கூறுவதை முறைக்கப்பட்டும் உள்ளன. எவும்பின் குழிவான பகுதிகளிலுள்ள, எழும்புமுச்சை எனப்படும் மிருதுவான பதாரத்தும், கருதிக்கலன்களைத் தயாரிக்கின்றது. இது, மிக முக்கியமான ஒரு தொழிற்பாடாகும்.

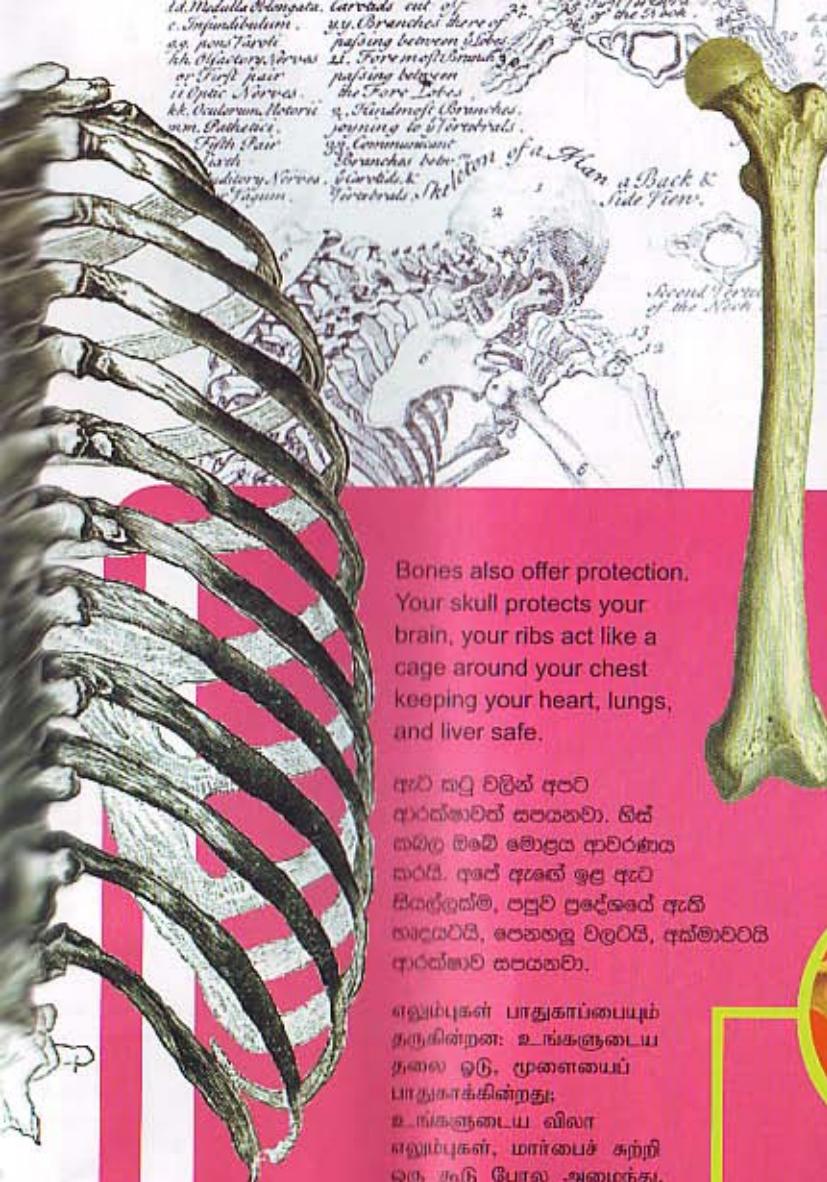


The spine is made of small bones called vertebrae, which lets you twist and bend. Your back muscles help hold your spine upright.

କୁରି କୋପ୍ତାବୀ ଅନ୍ତିମାନ୍ଦ୍ରିୟ ଥି  
କୋପ୍ତ ଥାବି ଫେର୍ଦ୍ରିଆ ହାତ୍ରୀ ଥି  
ଫେର୍ଦ୍ରିନ ଚିଠିର ଜୀବନିନ  
ଯାଇବିଲେଖ ଥାଏ କେ କାହା  
କ୍ଷୁଦ୍ରିଲେଖ ବେଳପୁ, କେବେ କେ  
କ୍ଷୁଦ୍ରିନ କାହିଁ କୋପ୍ତାବୀ କେ  
କୋପ୍ତ ରାଧିନୀ

முள்ளந்தண்டு, முள்ளந்தண்  
எலும்புகள் எப்படிடும் சிறி  
எலும்புகளினாலானது. நீங்கே  
கிரும்புவதற்கும் வளைவதற்கும்  
இது உதவுகின்றது.

உங்களுடைய பிறப்பக்கத்துச்சைக்கா  
முன்னந்தன்னை நேரா  
வைத்துக்கொள்வதற்கு  
இ நலமின்மை



Bones also offer protection. Your skull protects your brain, your ribs act like a cage around your chest keeping your heart, lungs, and liver safe.

ஈவி வடு கிடைக் கிடை அப்ப அம்புவின் சுருக்குவு. கீழ் கிடை சில விடுதலை அவர்களை கார்கி. அவர் அவன் ஒரு அப்ப கிடைக்கிடை, படிவ முட்கெட அதி காடுவிடி, பொது விழுது, அவ்வாலும் தாங்குப் பகுதிகளை.

எலும்புகள் பாதுகாப்பையும் நடவடிக்கைகளை: உங்களுடைய நலை ஒடு, முளையைப் பாதுகாக்கின்றது; உங்களுடைய விளா எலும்புகள், மார்பைச் சுற்றி ஒடு கூடு போன அமைந்து, உங்களுடைய இதயம், கவுரப்பை, சரல் எண்வழிகளைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கின்றன.

- Ball-and-socket (in shoulders and hip)**  
இரு கீடுகள் கூட கூடு கூட்டுவதே அதி வேற்றுக்கூற கூடிய புந்துக்கிண்ணை முட்டு (தோள்களிலும் இடைப்பிலும் உள்ளனவை)



## FunFact:

- Human bones are four times stronger than concrete
- The biggest bone in the human body is the thighbone or **femur**. The smallest is the **stapes**, a tiny bone inside your ear.

## வினேடு டுஞ்சு

- அவர் அவர் கவு கொந்திரி மேன் காலர் ஒன்றை கொந்திலா.
- கீர்தாய் விகாலாம் அவர் கவுவு கலுவு அவரியை, ஓரிடம் அவரிய; கால் அவரிலே அதி சீரெபாடு அவரியை.

## சுவாரசியமான உண்மைகள்:

- மனிதனின் எலும்புகள், கொங்கிற்டைப் போல நான்கு மடங்கு பலம் வாய்ந்தவை.
- மனிதனின் உடலிலுள்ள மிகப் பெரிய எலும்பு, தொடை எலும்பாகும். மிகச் சிறிய எலும்பு, ஏந்தியிரு எலும்பாகும். இது, உங்கள் காதினுள் இருக்கும் ஒரு சின்னங்கிறிய எலும்பு.

The place where two bones meet is called a joint.

There are different kinds of joints: hinge, pivot, ball-and-socket and so on, which move in different ways.



அவர் வடு கூடுவதை விக்கிரக கீர்தாய் காலி வரி. கீடு கூடிய விரிவிடி, கால்கள், ஒடு காலங்கள் கால்களி அவருகிறை, கீல்க்கு கூடு கூடிய விரிவிடி வீதி வீதி மேற்கொண்டு வரி. மேலே கீடு அவர்கள் வீரிய அகாரங்கள் பை கீல்களில் காலு கூடு கீல்களிடி.

இரண்டு எலும்புகள் சங்கிக்கும் இடம் முட்டு எனப்படும். பல விதமான முட்டுக்கள் இருக்கின்றன பவினையைல் முட்டு, கழற்சித்தானம், பந்துக்கிண்ண முட்டு என்பன போன்றவை. இவை, வெவ்வேறு விதமாக அசையும்

## Hinge joint (in knees)

ஒங்கிலை அதி கால்கள் கால்களில் பின்னையைல் முட்டு (முழுங்கால்களில் உள்ளவை)

# the pulse of Life

Blood vessels – arteries and veins – are the body's transport system. They carry oxygen, nutrients and disease-fighting cells to all the parts of your body and remove waste from them. This 'circulatory system' pumps blood round your body 24 hours a day, 365 days a year, as long as you live.

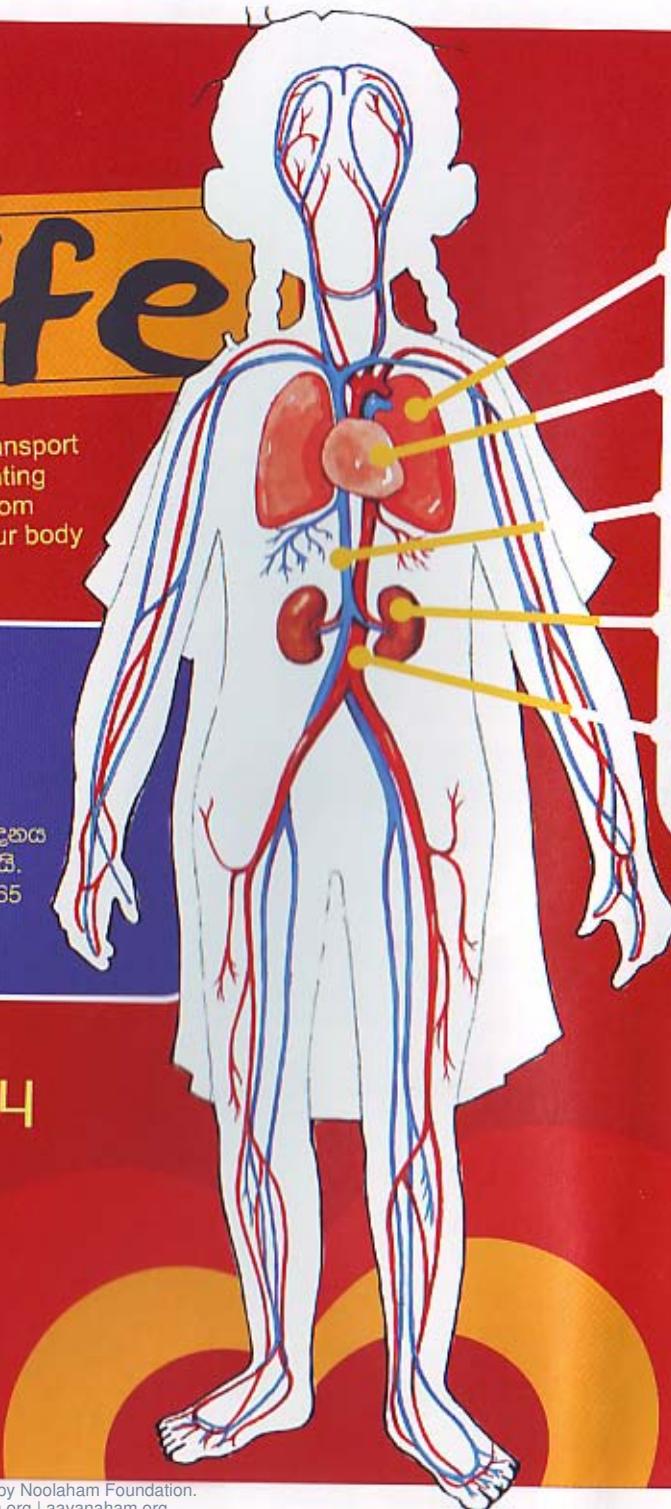
SCIENCE

## வளையலன படிக்கிய காலையும் வாழ்வது

ஏதேனும் நகர், மெதிக் கூடு கிரு அலே அனே கலையினை படிக்கிறீர்கள். வீலா உத்திரவீச பெரும் பல்லுப்பு கூடு ரீதை மற்றும் கர்ந்தை கோரு அதை பூர்வம் கொண்டு வரை கோரு அப்படியே ஒரித்தை கர்கி, சிறீ அனே அதை ஏதேனும் பூர்வம் கூடு அவிராட்டேட் பூர்வம் வெலூ கரின்னே மேல் படிக்கிறீர்கள்.

## வாழ்வின் இதயத்துடிப்பு

குருதிக் கலன்கள், அதாவது, நாடிகளும் நாளங்களும் உடலின் கொண்டுசெல்லும் தொகுதியாகும். அவை, ஓட்சிசன், போசனைச் சத்துக்கள், நோய்களுக்கு எதிராகப் போராடும் கலங்கள் என்பவற்றை உங்கள் உடலின் சகல பகுதிகளுக்கும் கொண்டு செல்வதுடன் அவற்றிலுள்ள கழிவுகளையும் ஆகற்றுவின்றன. இந்த 'குருதி'ச் சுர்றோட்டத்தொகுதி, நாளின் 24 மணித்தியாலங்களும், வருடத்தின் 365 நாட்களும், அதாவது, நிங்கள் உயிர் வாழும் வரையும் உங்கள் உடல் முழுவதற்கும் வேண்டிய குருதியைச் செலுத்துகின்றது.



Lungs	பேருடை
Heart	உடலின் இதயம்
Main vein	பூர்வ பிரதான நாலம்
Kidney	ஏந்து சிறுநீர்கம்
Main artery (aorta)	பூர்வ மெதிக் பிரதான நாடு

Blood travels quickly through your blood vessels, pumped by your heart. Your heart really *is* a pump – in fact, it's two pumps in one. The right side receives blood from the body and pumps it to the lungs. The left side of the heart receives blood from the lungs and pumps it out to the body.

Even though your heart is inside you, it's easy to feel it working. Just check your pulse by placing your fingers over the blood vessel, just below your palm. The picture shows you how.

**காட்டுயை**  
போலிப் கருந் தட  
ரைவிரய லே நகர்  
மீண்டே வெரியைன் குறை  
கார்சி. சிவே காட்டு போலிப்பாக் விடை.  
ஏதென் விடையைச் சுட போலிப் போக்கி.  
காட்டு விச்சுவீ தூநு அவைகை  
கோர்த்தேன் முதைன் ரைவிரய உமிங்கை  
பேஷங்கு விடுவி யோவில்கி. விடி பார்த்தேன்  
கருந்தேன் பேஷங்கு விடுவி ரைவிரய  
லுவாகை கரிர்க் குரு வெழு. வெழு  
போலிப் கரிர்கே முதைக் கிடிரிப்  
கிடிரின் விட சியூகார் வெங்கு தூகி  
முகிவி தூநைக் குரு சியூகார் வெங்கு தூகி  
கையிர பர்க்கைகர் சியூகார்வா? விடுவே  
ஒரைவேந அந்துமிர சிவே அங்கி கார்சு  
அந்துமேந் பீக அந்து வெங்கு.



## funfact:

The heart circulates your blood through your body about 1,000 times each day.

## விணேடு டித்த

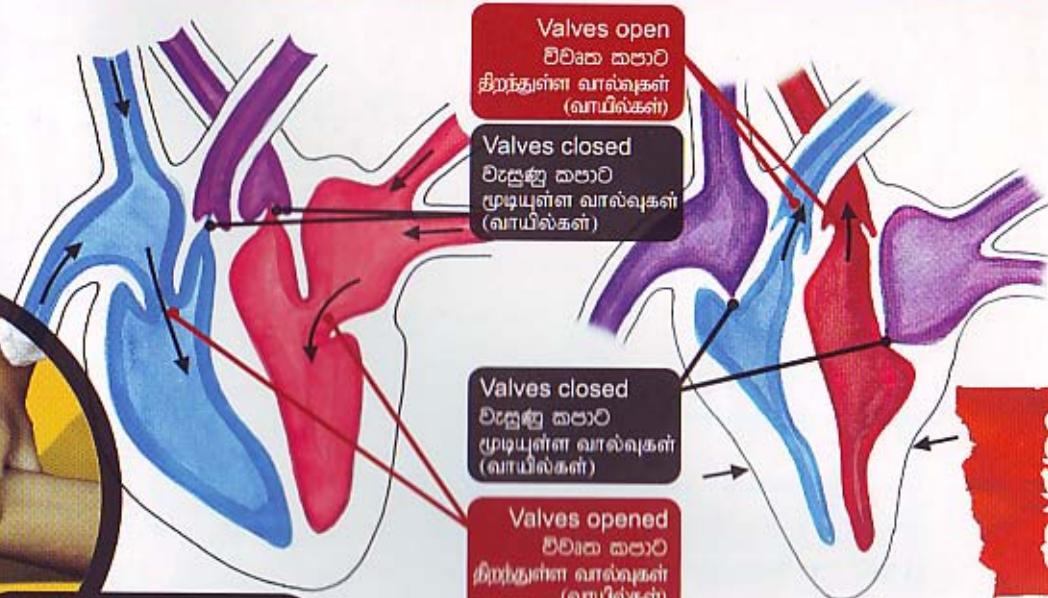
இரு காட்டு உவகு 1000 வகைகள் பற்று ரைவிரய அடுக் குரு வெழு.

## சுவாரசியமான உண்மை:

இதும் ஒரு நாளைக்கு ஏறத்தாழ 1,000 தடவைகள் வரை உண்கள் குருதியை உடலினுடாகச் சுற்றி உடச் செய்கின்றது.

## How blood flows in and out of the heart

ரைவிரய காட்டுகள் விடைக் கேள்வோம் டு?  
இதயத்திற்குள்ளும் இதயத்திற்கு வெளியிலும் குருதி பாயும் விதம்



## දිග භූස්වක් ගණන

යෙනහැඳු ඕනෑම ගරීරයේ ඇති විශාල ඉහළුයක් යෙන් විකාධි මේවායේ කාර්යය වහැනේ වාතයේ ඇති ඔක්සිජීන් උරු ගැනීමයි. (ගරීරය වියත්මක විමට ඔක්සිජීන් අවශ්‍යයි)

SCIENCE

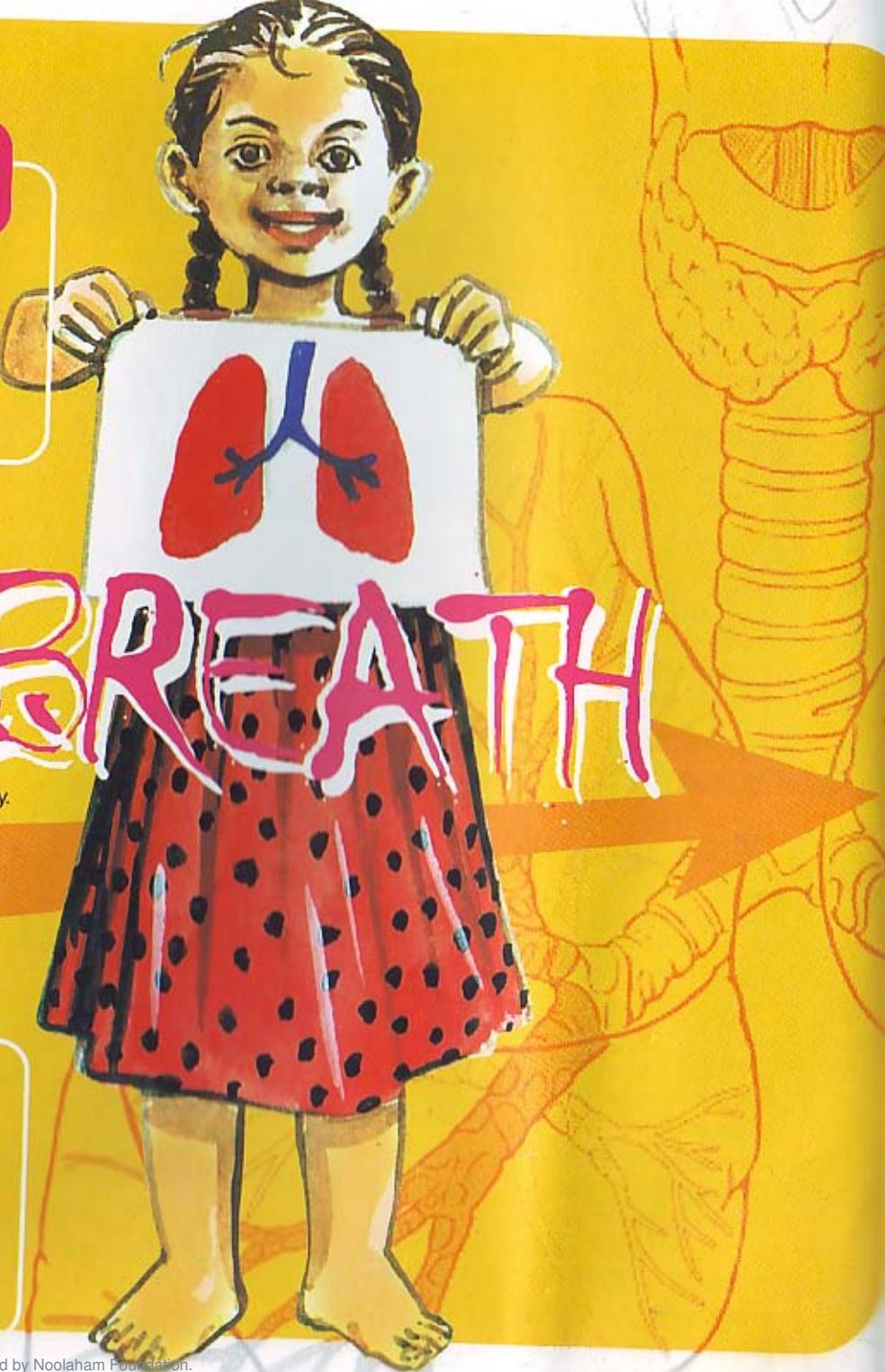
# take a DEEP BREATH

Your lungs are among the largest organs in your body. Their job is to extract oxygen from the air (your body needs oxygen to keep on working).

Here's how they do it:

## තුෂ්‍ණ ප්‍රම්ප්‍රසාදනකள්

ඡාංකනුගැනීම නැංවා මිකු පෙරිය ඉරුපුක්කගුණ්, ඡාංකන් සංඝාස්ප්‍රාපකගුණ් අඟංකුම්. බැවිඩිලිරුණුතු, ඉට්සිසනා පිරිත්තු එනුප්පෙතේ අව්‍යුත්තින් තොළෙ, (ඡාංකනුගැනීම නැංවා තොටර්ස්සියාක තියෙනු ලබනු ලැබුවේ, ඉට්සිසනා, නැවතියම්.)



- When you breathe, air goes into your nose and down your windpipe. Tiny blood vessels warm it up and sticky stuff called mucus cleans it of dust. Your breathing is controlled by muscles that expand and contract your chest without you having to think about it.
- The cleaned air goes into your lungs, which contain about 759 million tiny air sacs, which are in contact with the blood vessels. Red blood cells soak up the oxygen and carry it to your heart.
- Your heart pumps the oxygen-rich red cells around your body.
- Your blood collects carbon dioxide from all parts of your body and returns it to your lungs, where you breathe it out again.

## FunFact:

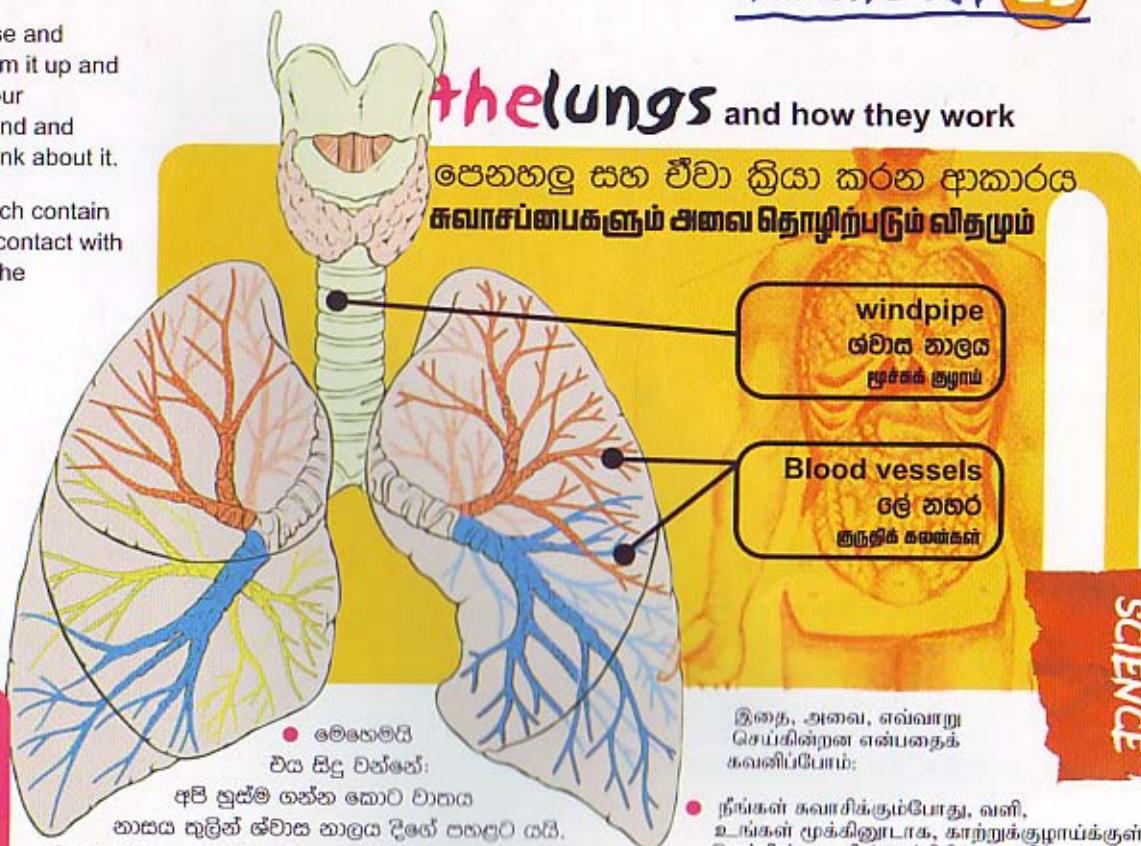
A powerful sneeze can shoot particles out of your nose at 160 kilometres per hour.

## வினாக்கள் முதல்

மோசு திட்டமில்லை  
கி.தி. 160 கி வேகமில்லை  
அங்கு பிரிசு காரணம்.

## விவரங்கள் முதல்

மிகவும் வலிமொயாய்ந்த  
உங்களுடைய ஒரு தும்பல், மணிக்கு  
160 கிலோ மீற்றர் வேகத்தில்,  
உங்கள் முக்கு வழியாகத்  
துணிக்கைகளை வெளியே  
அனுப்பலாம்.



Your body converts the food you eat into energy for work and play. Your teeth and saliva turn it into mush and the gastric juices in your stomach break it down still further. Your small intestine is where most of the nutrients are absorbed and passed into the blood.

Whatever remains is waste, which is stored in your large intestine until it's time to go to the bathroom. It takes your body hours to do this but (except for the occasional burp), you don't even feel it happening!

## ஆனார் வளித் தீவிய

அவர்கள் அப் பண்ண ஆனார் அபத்தே ஸ்டைலோடூ கிழியுடை விடுவி அவசை கூக்கிய சிவபரி கரப்பினி. அபத்தே மூத்த கூ கோல் அப் பண்ண ஆனார் கூமிலிக் கர் அபத்தே ஆமாகை ஒலுபி கிழிப்பி. ஆமாகையை அதீர் கூக்கியைக் கங்கையை வீலி திட்டுவிருப்பு கூமிலி கூமிலி. சிலெரி ஒழுமி கிழிவிடு ஒலின் கூமிலி ஆனார் வள பேர்த்து அங்கை அகுவி கூரு கூக்கே. பெரிடை ஒயிர் கூகை அப்புவின் சில பொகிளியை கூக்கூர் மூகு கிழிவிடுத் தேவை. செ தீயாவிடுய சில்லை வீந்து பூகு கூகிலைக் கூவினிலி. பீரையென் பீரையென் "ஒலிச்" பீகை கூவின் பீரையென் பீரையென் பீரையென்.

# Food into energy

## FunFact :

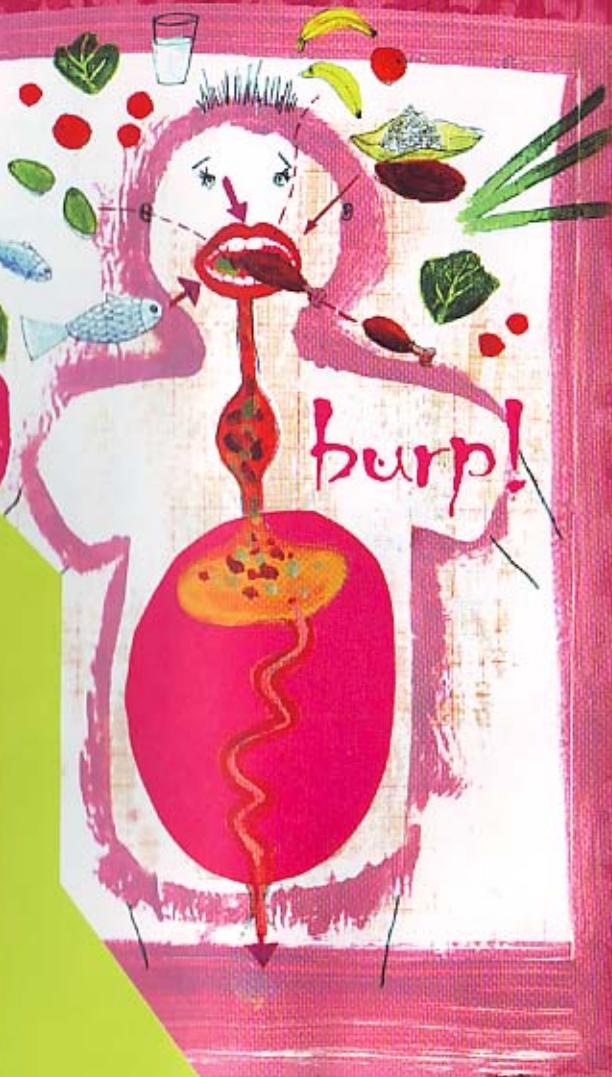
You make about 500ml – half a litre – of saliva every day.

### வினேடு மூத்து

அப்பே கீர்ய தே பாமு கோல் மூலி லீலர் 500 க்க் கிப்புவினி

### கவார்சியமா உ ஸ்தம:

ஓவோரூ நாளும் நீங்கள், ஏற்கநாடு 500 மில்லி லீல்றா, அதாவது, அகர லீல்றா உமிழ்நிரத் தயாரிக்கின்றிகள்.



## உணவும் சக்தியும்

உங்களுடைய உடல், நீங்கள் உண்ணும் உணவை, நீங்கள் வேலை செய்வதற்கும் விளையாடுவதற்கும் உங்களுக்கு அவசியப்படும் சக்தியாக மாற்றுகின்றது. உங்களுடைய பற்களும் உடமிழ்நீரும் அவ்வளவுவைக் கூழாக மாற்றுகின்றன. உங்களுடைய வயிற்றிலுள்ள இருப்பைச்சாறுகள் அதை மேலும் சிறு துங்கிக்கைகளாக மாற்றுகின்றன. பெரும்பாலான போச்சனைச்சத்துக்கள், உங்களுடைய சிறுகுடலினால் உறிஞ்சப்பட்டு, குருதிக்குள் அனுப்பப்படுகின்றன. அதன் பின்னர், அவை, கழிவுறையில் வெளியேற்றப்படுகின்றன. இதைச் செய்வதற்கு, உங்கள் உடலுக்குப் பல மனித்தியாலங்கள் செலவாகின்றன. ஆனால், இவை யாவும் நடைபெறுவதை (அவசியப்போது ஏற்படும் எவ்வறையைத் தவிர) நீங்கள் உணருவதில்லை.



# Different Sports for Different Folks

SPORTS

I'm not built for rugby, but that never stopped me. Someone else did, though – a big, burly Fijian ruggerite. I now accept that maybe I'm better suited to play marbles.

The point is, different sports require different physical attributes. Rugby is for the big boys. Teams like Japan cannot break into the top ranks of the sport, simply because they lack the size to counter their bigger opponents.

Basketball is dominated by tall, slender people with a tendency to defy gravity. The Chinese player Yao Ming,

although not exceptionally talented, is 7' 6" (2.26cm) tall! He's one of the most sought-after players in the world.

Gymnasts have the most amazing bodies ever. Usually small, lightly built and unbelievably flexible, they twist, turn and contort in ways that others can only dream of.

Horse-riders too are usually very small, simply because a horse will run faster with less weight on its back.

Two of the greatest jockeys, Lester Piggot and Frankie Dettori, weighed less than 100 pounds (46 kilos)!

## හැම වක ම හැමෙන්ට ම බැහැ

මෙයේ ආකාර රුකු ස්කිඩ්වරු කොළඹයේ ම දූදුදු භාෂා. එයේ මෙම ශිකා රුකු යෙහෙතු. අදු ගෙයේ පිළි පාරිභාෂු සම්පූර්ණ පැවත්වන් පැවත්වේ නමුදි මම හැවැදුම්වේ. මට පුහුවන් මාර්මල් යෙහෙතු විතරක් වෙනෙන ඇති!

මම ශිකාන් තදුන්නේ විවිධ ස්කිඩ් විවිධ ගැඹුපෙන ඇර්රයක් ස්කිඩ්බඟාන්ටි මිසිය දුදු එවියි. රුකු වැනි ස්කිඩ් ලේඛු ගෙයේ පිළිසුන්ට

ගැඹුපෙනවා. ජායාගා වැනි රිටිල් කොළඹ් උර්සාය දැර්ඩවත් ඔවුන්ගේ ඇඩ් නාම විකා එමම ස්කිඩ්වෙට් උර්සාව පිටිවෙත් පිටිවෙත් වෙනෙන ගැටුමන් විරුළු මිරු පිටිවෙත් පිටිවෙත් වෙනෙන ගැටුමන් විරුළු මිරු මානා.

පැහැදිලි ස්කිඩ්වෙට් හා ඉතා උර් ස්කිඩ්බඟාන් තමයි අවශ්‍ය. වික පාහික යායි එම වියර් දුන් ස්කිඩ්බඟාන් හොඳුවයා මුදුවෙන් උර් අවි 7 සි අඟල් 6 ක් (2.26 කෝ.ලී) හිකා ගෙවුකාන් ඉහුදුම ඉල්ලුම් ඇති ස්කිඩ්බඟා මටට පත් වි ඇත.

පිහියාදිවිධ් ස්කිඩ්වෙට් යෙදෙන ඇටි ඉතා මාන්සුම නමුද ඇර්ර ඇත. ඒ වෙත් වක වක අභ්‍යුත්ත් ගැරුණිගා ගැස්ලා ගැරුණ්න අටට ඕනෑමින්වත් තිකන්න බැංකා.

අභ්‍යුත්තාරුහකයන් හා ඉතා හැනුග්‍රෑද පුද්ගලයන් විය දුදුයි. මර අඩුවන තරමට අභ්‍යුත්තාරුහකයන් පැහැදිලි පැහැදිලි, මෙළුකෙන් දුක්කාම අභ්‍යුත්තාරුහකයන් දෙදෙනාටම හිමුවන් රාජ්‍යක්‍රී 100 කට අඩු මරයි.

## பல்வெறு வதகப்பட்ட மந்தனைக்குப் பல்வெறு விதமான விளையாட்டுக்கள்

ரக்பி (ரக்ஸ்) கால்பந்தாட்டத்திற்கு எனது உடற்கட்டு பொருந்தமாக இல்லை. ஆனால், இது, என்னைத் தடுத்து நிறுத்தவில்லை. நான் ரக்பி விளையாடுகினேன். பின்னால் ரக்பி விளையாட்டு வீரருடன் மோதிய பின்னர் நான் நான், ரக்பி விளையாடுவதை நிறுத்தினேன். நான் கோலிக் குண்டு (Marbles) விளையாடுவதற்கே அதிக பொருந்தமானவைன் என்பதை இப்பொழுது நான் ஏற்றுக்கொள்கின்றேன்.

விலையம் என்னவென்றால், வெவ்வேறுபட்ட விளையாட்டுக்களுக்கு வெவ்வேறுபட்ட உடல் இயல்புகள் அவசியம். ரக்பி விளையாட்டு, தோற்றுத்தில் பேரிய சிறுவர்களுக்கே உகந்தது. பேரிய உடற்கட்டுக்கொண்ட எநிர் அனியினரை எநிர்த்து விளையாடுவதற்கான உடல்மைய்ப் பூபானியர்களிடம் இல்லாததால், ரக்பி கால்பந்தாட்ட விளையாட்டில் ஜப்பானிய அணி போன்ற அணிகள், உயர் மட்டங்களை எட்டிப்பிடிக்க முடியாது.

ஈர்ப்புச் சக்கியை மீறி நிற்கக்கூடிய போக்கைக் கொண்ட, உயரமான, ஒல்லியான ஆட்களே, கூடைப்பந்தாட்டத்தில் சிறந்து விளங்குகின்றார்கள். அதாவது, அதில் ஆடிக்கம் செலுத்துவின்றார்கள். சீவு, விளையாட்டு வீரர் வியா மிஸ், விதிவிலக்காக இருக்கும் அளவிற்குத் தவிச்சிறுப்பு வாய்ந்தவராக இல்லாவிட்டாலும் கூட, அவர், ஏழ அடி ஆறு அங்குலம் (2.26 மீற்றர்) உயரமானவே! இவர், உலகிலே, பெறிதும் நாட்படும் கூடைப்பந்தாட்ட விளையாட்டு வீரர்களுள் ஒருவராவார்.

உடற்பயிற்சித்துறை வல்லுநர்கள் (Gymnasts), வேறு வெறுவையும் விட, மிகக் கியக்கத்தக்க உடல் அமைப்பைக் கொண்டிருக்கின்றார்கள்.

பொதுவாக, அளவில் சிறியவர்களாகவும் பருமன் குறைந்தவர்களாகவும் நம்ப முடியாத அளவிற்கு நெகிழிவந் தன்மையுடையவர்களாகவும் இருக்கும் இவர்கள், மற்றவர்கள் கணவில் கூட நிலைக்க முடியாத அளவிற்குப் பலவிதமாகச் சுருண்டு, கழுஷ்று, வளையக்கூடியவர்களாக இருப்பார்கள்.

குதிரை ஓட்டக்காரர்களும் பொதுவாக, தோற்றுத்தில் மிகச் சிறியவர்களாகவே இருப்பார்கள். நன் முதுகில் குறைந்தவு பார்த்துச் சுமக்கும்போது நான், குதிரை, மேலும் வேகமாக ஓட முடியும் என்பதை இதற்குக் காரணமாகும்.

மிகச் சிறந்த பந்தையக் குதிரைக்காரர்களான லெஸ்டர் பிக்கொட்ட, பிரங்கி டெட்டோரி ஆகிய இருவரும் 100 இறாத்தலுக்கும் குறைந்த நிறையைக் கொண்டவர்கள். (46 கிலோ விராம்)!



# handpainting

## using poster paint

පෝස්ටර් සායම්වලින් අත්‍යුම විනු ආදේම

'பொஸ்டர்' வண்ணப் பூச்சுக்களைப்  
பயன்படுத்திக் கூறியிலேசே  
ஒவியர் வழாநுச்

33



- Paint nose and then outline eye continuing the line underneath the eye
  - கணம் அடியிலே பிரதிவிட அடியிலே கணம் கருத்து வெளிவிட வேண்டும்.
  - முகவிற்கு நிறம் தீட்டுவுக்கள். பின்னர் கண்ணின் வெளிக்கோட்டை வரைந்து, இட்டுக்கோட்டைக் கண்ணுக்கும் கீழும் வரையுவுக்கள்.



- Paint under the eye and the forehead of the leopard a light yellow
  - திருக்கல் அந்த எடி கூ நடும் வரை காலை காலை காலை
  - சீருந்தைபின் கண்ணுக்குத் தீழும் சூறாம்புக்கும் இன மஞ்சள் நிறம் தீடுவங்கள்.



- Paint ear black and then smudge the paint. Add whisker dots under nose
  - கால வடைப்பு சீரிக் கலை காலத்து, மாறி வைச் சூடு வைத்து கால வடைக் கீர்த கவுதனம்
  - காலத்துக்கு காலப்பு நிறம் நட்டுவதன் பேரினால் வள்ளைப் பூச்சைப் பறங்களை மால்களுக்கு வீரப்பு மீண்ட மயில் மால்களுக்கு நட்டுவது.



- Paint inside eye and then around the ear and neck area a light brown**

ஒரு அழுத்த ரூபர், வீல்டு கூ கால் போகை  
முறியும் ரூபர் ரூபர் கால்கள்  
ஒன் கால்களுக்கும் காதையும் கழுத்தையும்  
நிற்புள்ள புதுதிகளுக்கும் இஸம் கபில  
நினைதத் தட்டுக்கள்.



- Paint black spots and then smudge a little with finger
  - கடல் தீங்களும் கடுகில் விடுதல் பொதுவியாக வருடம் காலத்திற்கு முன்னிக்கலைத் தீட்டுக்கள், பிள்ளைர், சிருவினால் சுற்றுப்புக்கள்.

# games



Match people and their countries

ஈன அதிக ஆட்டங்களை கண விழுதல் செய்து விடவன்றே நிலை தரப்பட்டுள்ளவர்களை, அவர்களுடைய நாடுகளுடன் பொருந்தும்கூடுள்ளது.



China  
இந்தை  
சீனா



India  
ஒரேசியா  
இந்தியா



Scotland  
சீல்காபிலையை  
ஸ்கெட்டாலாந்து



Sri Lanka  
சீ. லாங்கா  
இலங்கை



## Memory

Cut out square cardboard pieces. On one side you paint different symbols, always two of each. The more pairs you make the more challenging the game will be.

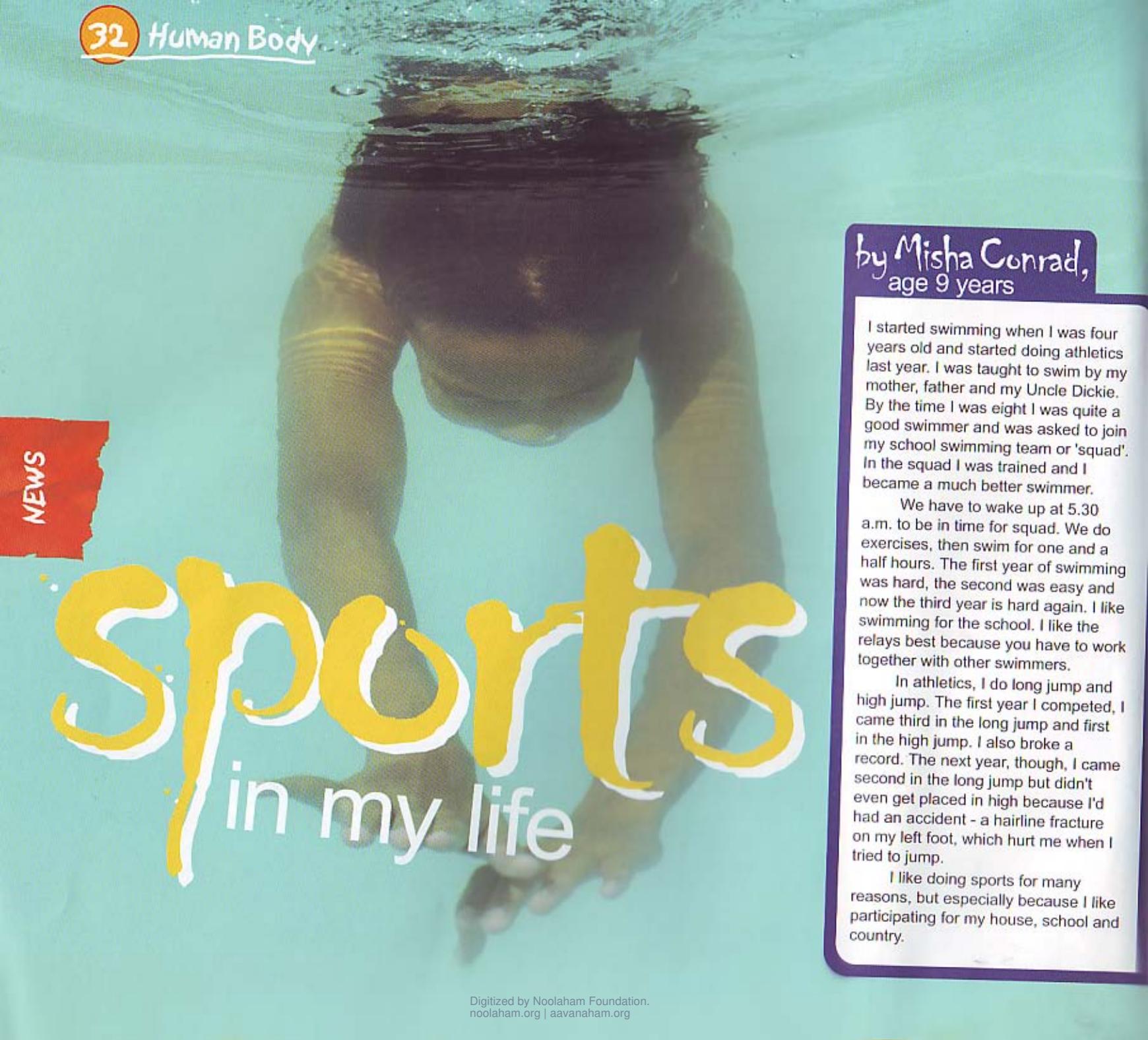
All cards are laid out in rows, face down.

In turn each player chooses two cards and turns them face up. If they are identical, that player wins the pair and plays again. If they are different, they are turned face down again and the second player turns two cards over and so on. Winner is the person with the most pairs.

## தொகை

உடலின் மூன்றிலிரும் எடுத்து விடுவதை வைத்து கூறுகிறோம். மூன்று முழு மாதங்களுக்கு வளர்வது நடவடிக்கை. பெருமழுதும் ஒவ்வொரு மின்னாட்டத்திலும் கொண்டு இருக்கும் அட்டைகள் இடம்பெற வேண்டும். நாட்கள் எவ்வளவுக்கு அதிகமான சோஷல்களைச் செய்கிறார்களோ, அவ்வளவிற்கு விளையாட்டு ஓர் அனுஷக்கவாக (சுவாக) அமையும்.

சுலப அட்டைத்துழும், கவிஞர்த்து வரிசைகளாக வைக்கப்பட வேண்டும். அவர்வர்களுடைய முறை வந்தும்போது, ஆட்டாக்களைகள் ஒவ்வொருமுறை இரண்டு அட்டைகளை எடுத்து, அவர்வின் சரியான பங்கத்தைத் திருப்ப வேண்டும். அவை இரண்டும் ஒந்தனாக இருந்தால் ஆட்டாக்களை சோஷப் பெற்றவராவர். எனவே, அவர்கள் மௌனமாக விளையாடுவார். அட்டைகள் விந்தியாவாக இருந்தால், அவைகள் மௌனமாக வைக்கப்படும். இரண்டாகவை ஆட்டாக்காரர் இருக்கும் அட்டைகளை எடுத்துச் சரியான பங்கத்தைத் திருப்பார். இவ்வளரே விளையாட்டு நட்கும், அக்காத்திய சோஷல்களை வைத்திருப்பவரே விந்தியாகவாரா.



# sports in my life

by Misha Conrad,  
age 9 years

I started swimming when I was four years old and started doing athletics last year. I was taught to swim by my mother, father and my Uncle Dickie. By the time I was eight I was quite a good swimmer and was asked to join my school swimming team or 'squad'. In the squad I was trained and I became a much better swimmer.

We have to wake up at 5.30 a.m. to be in time for squad. We do exercises, then swim for one and a half hours. The first year of swimming was hard, the second was easy and now the third year is hard again. I like swimming for the school. I like the relays best because you have to work together with other swimmers.

In athletics, I do long jump and high jump. The first year I competed, I came third in the long jump and first in the high jump. I also broke a record. The next year, though, I came second in the long jump but didn't even get placed in high because I'd had an accident - a hairline fracture on my left foot, which hurt me when I tried to jump.

I like doing sports for many reasons, but especially because I like participating for my house, school and country.

## କ୍ରିବା ଜନ ମର୍ଗେ ଶୈଳିତ୍ୟ

(මිජා කොන්රයි වයස අව. 9දී)

මම පිහිටුව පරින් ගතයේ විසඟ අවුරුදු 4 දී. හිය අවුරුදුදේ මෙම මලල කුඩා වූ එකු මූල්‍ය තුළු. මට පිහිටුම ඉගැනුවටේ මෙයේ අමුණයි, තාර්තයි, අංකල් සිංහයි. අවුරුදු 8 පියර වෙනුවකා මට යොදාටි පිශින්නක ප්‍රව්‍ලවන් වී තිබුණු අතර මෙයේ පානාල් පිහිටුම් කෘෂිකා යායාවලට විශාලුත්තා ආර්ථිකයෙන් ලැබුණු.

පාලදුර 5.30 ට නැවිටුව තමයි මෙහේ කණ්ඩායෙම ප්‍රසාදවලින් විදු යන්නේ. ප්‍රමුඛවෙත් ව්‍යායාම කරලා පාය 1 ½ විනෑර පිළිනුවා. රැඳුම් අවුරුද්දේ තම පරි අමාරුදී, දෙවැනි අවුරුද්දේ තරම්බ පාසු ව්‍යාය. පැවතියේ දැන් ඕම් 3 වෙති අවුරුද්දේදී ආපතු අමාරු විශ්වාස දන්නේ. පායදු වේනුවෙන් පිළිනුවන මෙහේ නෑර කාලයියි. මෙහේ විශ්වාසයෙන් කාලයි සහාය පිළිනුම් වූයෙන් අභ්‍යාචි වේන් දැවැන් තියු.

දුර පැහැලි සහ උඩ පැහැලි ම සාම විලුල ත්‍රිධී වෙළුවේ එම සොයුම් එස් සිරිනවා. තරග විලුල පෙන් හිටුපූ පැමු අවුරුදුදේ ම දුර පැහැලි පර්‍යායෙන් වෙත වන ස්ථානය ඩිජිකර ගත ඇත, වාර්තාවයේ තබිලිත උඩ පැහැලි පර්‍යායෙන් පැවතු ස්ථානය දීනා යාත්තා. රු ලඟ අවුරුදුදේ මේ දුර පැහැලි තර්ගයෙන් 2 වන ස්ථානය ඩිජිකර ගත හැඳුනු කෘෂි ප්‍රාග්ධන විෂය දැන දැන සියුම් උග්‍රීත්‍ය විෂය හිඹා දැන දැන සියුම් උග්‍රීත්‍ය විෂය හිඹා.

## என் வாழ்வில் வினாக்கள்

மின்சார கொண்டிரட்டு, ஒன்பது வயது.

எனக்கு நான்கு வயதாக இருந்தபோது நான் நீந்த அழற்பிழித்தேன். சென்ற வருடம் உடற்பயிற்சி விளையாட்டுக்களை விளையாட அழற்பிழித்தேன். எனது அளிக்கையும் தந்தையும் மாமா டக்கியும் எனக்கு நீந்தப் பழக்கியார்கள், எனக்கு எட்டு வயதாக இருக்கும்போது, என்னால் நீந்த முடிந்தது. பாடாசலை நீச்சஸ் அணியில் சேரும்படி என்னைக் கேட்டார்கள். அந்த அணியில் இருக்கும்பொது எனக்கும் பயிற்சி கிடைத்தக் கூடுதலான நீச்சல்காரியானேன்.

குறித்த நேரத்தில் அனையில் இருக்க வேண்டும் என்பதனால், நான்கள் காலையில் 5.30 மணிக்கு எழுந்திருக்க வேண்டும். நான்கள் உடல் பயிற்சிகள் செய்வோம். அதன் பின்னர், ஒன்றாரை மணிநிற்கியாகவுள்ள வரை நீச்சலஸ்ப்போம். நீச்சலஸ் முதலாக வருடம் குழந்தைகள் இருந்தது. இரண்டாம் வருடம் கலைக்காக இருந்தது. முன்னாம் வருடம் மீண்டும் கலைக்காக இருக்கின்றது. பாடசாலைக்காக நீச்சலஸ்ப்பது எனக்கு விருப்பும். ஏனைய நீச்சல்காரர்களுடன் சேர்ந்து செயற்பட வேண்டுமென்பதனால், நீச்சலில் அங்கல் உட்பட்டியோட்டிகள் தான் எனக்கு மிகவும் பிழிக்கும்.

மெய்வல்லவுநர் துறையில், நான், நீண்டாய்ச்சலிலும் உயரப் பாய்ச்சலிலும் கடுபூகுகளின்றேன். ஒரு வருடம் பூத்தியடைந்ததும் நீண்ட பாய்ச்சலில் முன்றாம் இடத்தையும் உயரப் பாய்ச்சலில் முதலாம் இடத்தையும் பெற்றேன். ஒரு சாதனையையும் நான் முறியாட்டதேன். அடுத்த வருடம், நீண்ட பாய்ச்சலில் நான் இரண்டாம் இடத்தைப் பெற்றுபோடினேன், ஒரு விபத்தில் நான் சிக்கியதால், உயர்ந்த இடம் எதையும் பெறவில்லை. எனது இடது காலில் மெல்லிய முறிவொன்று ஏற்பட்டது. நான் பாய முயற்சி செய்தபோது, அவ்விடத்தில் வளி ஏற்பட்டது.

பல காரணங்களுக்காக எனக்கு விளையாட விருப்பம், விசேஷமாக, எனது பாடசாலை இல்லத்திற்காகவும், பாடசாலைக்காகவும் நாட்டிற்காகவும் விளையாட எனக்கு விருப்பம்.



## 34 Human Body

Congo  
கொங்கோ

Netherlands  
නெட்டர்லாந்து

TRAVEL

### The Netherlands

Capital: Amsterdam

නெட்டர்லாந்தை

நெட்டர்லாந்தை என்றால் சுருள்ளதை கூறுவது

நெட்டர்லாந்து

நெட்டர்லாந்தை என்றால் சுருள்ளதை கூறுவது

Netherlands. Researchers think their height is due to a diet rich in dairy products (like milk, cheese and yoghurt), as well as good hygiene and health care. The Netherlands is often called Holland. This is incorrect as the provinces of North and South Holland in the western Netherlands are only two of the country's twelve provinces. Large parts of the Netherlands are below sea level, the highest point of the country is only 323 m high! Average Dutch man is 6 foot 1 inch (185 cm)/ woman is 5 foot 7 inch (170 cm).

Droste's  
COCOA  
HAARLEM HOLLAND



The tallest people on Earth today are the Dutch, the people of the

Dutch man  
நெட்டர்லாந்தை காலையை  
நெட்டர்லாந்தை ஒல்வாந்தை

Pygmy  
பிக்மி புதிக்கூ  
பிக்மி இனத்தவர்

# The LONG and the SHORT of it

## සය, මිටි කරාවක්

කළුමෙයි උරාම පිශින්දු ඉඩියෝ හොඳුවෙන්නයේ. හොඳුවෙන් මිනින්දොන්දී, වහි භාෂාවරියි අත පෙනුවේ දියෙන්න "දිවි" නියලු.

විදාහැයෙන් පිනෙන්න ඩිබ්, විස්, වැශයේ වැනි ඩිබ් සාර්යෙන් දුන් ආහාර ගැනීම හා හැඳුව විවිධයි වෙයිම් සාර්ලභාවිම වියට බේඛවි විය හැනි බිඳී. හොඳුවෙන් විවිධය පෙනෙන් තැපැලියට, විශෙන් මිය වැඩුදී. හොඳුවෙන්නයේ ඇති ප්‍රාන්ත 12ස් උගුරු විවිධය හා දැනු විවිධය ප්‍රාන්ත 2 යේ පමණයි. හොඳුවෙන් විවිධ වායියන් විවිධ පිටිමට පහතින්දී පිටියා ඇතෙන්. රටේ උරාම ස්ථානය එවිට 323යේ. හොඳුවෙන් පරිවිශේෂයේ සාමාන්‍ය උය අවි නිස් අවල් 1යි. (185cm) දේශීන්ගේ සාමාන්‍ය උය අවි නිස් අවල් 7යි (170cm).

## ඉයරම්, කුට්ටෙ පර්‍රිය ඉරු කතෙ

ඩිස්ත්‍රික්ටු මාක්ස් ඉල්ලාන්තු මාක්ස්, ඉල්ලාන්තු මාක්ස් මාක්ස් පෙපාර් ත්‍රේ ස්ට්‍රේප්පාතුම්.

අවර්ක්ස්, ඉයරමාක තිරුප්පත්‍රාතුක් කාරුණික්, අවර්කනුනාය ඉන්නාව, පාල ඉත්තුත්තික්කනා අතික අභ්‍යන්තර ඉන්නා

තක්කිමිශ්‍ර්‍යාතුම් (පාල, බෙන්ඩොය්ක්කට්ස් (Cheese),

ඩොන්ත්‍රු පාල (Yoghurt) පොන්තුනු), අවර්කනුනාය එශ්‍රුත් කාකතාරුම් ඉත්තාව කෙටිපූළා මුළු.

ජෙතර්වාන්තු පෙනුම්පාලම ඉවාන්තු නෙනු

අනෙකුක්ක්පාලුන්තු තිතු, සියලුව, ගෙෂෙන්ලි,

නාංචුන් පන්ඩිණ් මාකාණාකුන්, තිරුණ් මාකාණාකුන් මාකාණාකුන් මිල්ලුම් වාස්තුවාන්තු නෙනු

ඡෙව්වාන්තු නෙනුවාන්ක්පාලුන්තු. ජෙතර්වාන්තින් පෙනුම්

පගුතික්, කුල මිට්ටත්තිත්තුම් තාම්බාක ඉත්තානා.

ජෙතර්වාන්තු මික ඉයරන්ත මිට්ටත්තින් 323

මිශ්‍ර්‍යාතුක් මිල්ලුම්!

ජරාවරී ඉව්වාන්ත ආක්‍රිති ඉයරම්, 6 අඟ්‍ර 1 ආක්‍රිත්වම්

(185 පෙන්වා මිශ්‍ර්‍යාතු). කරාසි ඉව්වාන්තප් පෙන්වානින්

ඉයරම් 5 අඟ්‍ර 7 අයුරුවම් (170 පෙන්වා මිශ්‍ර්‍යාතු).

## BODY ART

People all over the world love to beautify and decorate their bodies... just look at these pictures!



1. Thailand, Karen Girl, 2. Japan  
3. Papua New Guinea, 4. India

1. තැංකිරුවෙන් පැවත් ඇති සාර්ලභාවියා
2. රුජය, 3. උගුරු ත්‍රේ ඩිබ්, 4. ඉඩියෝ
1. තාම්බාන්තින් කුඩා තුළුප් බෙන්, 2. පූජාපාන්, 3. පූජා නියු මිනි, 4. ඕන්තියා



Democratic Republic of the Congo

**Capital:** Kinshasa

**ප්‍රතිතත්වාදී කොංග්‍රේස් ජනරජය**  
උග්‍රහවර්ධක සංඛ්‍යාක

## கொங்கோ சன்னாயக குடியரசு

Central African forest  
and live by hunting and gathering wild plants and fruits.  
The Mbuti are a tribe of Pygmies who live in the Congo jungle, in  
the Democratic Republic of the Congo. Because they depend on  
the forest for their food and medicine, the Mbuti take good care  
of it and even sing songs to it! The Mbuti are also good at  
resolving arguments through discussion and laughter, without  
fighting. Average Mbuti man: 4 foot 9 inch (145 cm)/  
woman: 4 foot 6 inch (137 cm)

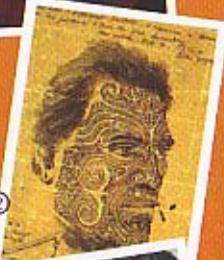
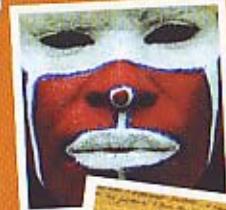
ଲେଖକଙ୍କ ଜୀବିତ ମିନିଟ୍‌ସ ରିଚ୍‌ର ମିନିଟ୍‌ସ. ପ୍ରାଣ ଦୁଃଖରେ ଦେଖିବା  
ଅଭିଭାବିତ ବିଜ୍ଞାନର ବିଲ, କିନ୍ତୁ ହେଠଳେ ରିକାର୍ଡ ଦ୍ୱାରା ମିରିତ କା  
ପାତ୍ରଙ୍କ କାଳ ଦେଖୁଥିଲାମି. ଶ୍ରୀରାମ କିମ୍ବାରେ ପିତ୍ରର ଗୋଟୁକାନ, ମିଶ୍ରିତ  
କୋ-ଏକ୍ ପରାମର୍ଶରେ ଦେଖାଯାଇ ବିଜ୍ଞାନର ବିଲ ପିଲାନ୍ତ ହେବି.

ଓ তি তিনুরে কেবলীয়ান ক্ষমা বিল কা অভিযন্ত, দিনান্যাত প্রক্রিয়া কার্যবৃত্ত বিশেষভাবে আনন্দিত দ্বিষণ্ডি, ধূরি চিতৰ মুক্তিমুর্দ কার্যক্রমক উন্নত স্বত্বে,

କିମ୍ବରି ଶିତିଙ୍ଗାଳଙ୍କ ଯାତ୍ରାରେ ୮କ ଦିନ ୪ମୀ ଅଟଳ୍ ୨୩. (ସେ.ମୀ. 145)  
ଚର୍ଚିତ ଦିନ ୫ମୀ ଅଟଳ୍ ୬୩ (ସେ.ମୀ. 137)



## Congo Bark Cloth



The shortest people in the world are Pygmies, who live mainly in the central African forest and plants and fruits. The Congo jungle, in

ஊலகில் வாழ்வேறுள் மிகவும் குட்டையான மனிதர்கள் பிக்பி மக்களாவன். இவர்கள், பிரதானாக, மத்திய ஆபிரிக்கக் காடுகளில் வெள்ளடாயும் காட்டுச் செய்களைப் பழங்குணையும் சேகரித்தும் வாழ்கிறார்கள்.

பிக்மி இனத்தவர்களுள், ஒரு குடும்பம் ஓர்ந்தவர்களாகிய முடிடு என்போர், கொங்கல் சுற்றாயக குடும்பங்கள், கொங்கோ காட்டுக்களில் வாழுமிருந்தன.

முப்படி மக்கள், தமது உ. வைவிற்கும் மறுந்துகளுக்கும் காடுகளில் தங்கிடினுப்பதால், காடுகளை நன்கு கவனித்துக் கொள்கின்றார்கள். அவற்றைப் பற்றிய பாட்டுக்களையும் காடுகளும் கூறுகின்றன!

ஈண்ணே போடாமல், கலந்துரையாடல்கள் மூலமும் சிரித்துப் பெவ்வந்த மூலமும் சர்ச்சைகளைத் தீர்த்துக்கொள்வதில் முயற்சி மக்கள் வல்லவர்களாக இருக்கின்றார்கள்.

சுராசரி முடிடி ஆணின் உயரம், 4 அடி 9 அங்குலம் (145 சென்றி மீற்றர்) சுராசரி முடிடி பெண்ணின் உயரம் 4 அடி 6 அங்குலம் (137 சென்றி மீற்றர்)

1. Papua New Guinea,
  2. New Zealand, 3. Ethiopia,
  4. India Naga  
  1. രാജ്യവി കിരി ടെക്നി, 2. തബഡിലുൽതാ
  3. ഉടൻഡിപ്പയാവി, 4. ഉൾട്ടീയ റഹി  
  1. പദ്മാ നീഡു ലീൻി, 2. നീഡുസലാർന്തു
  3. ഇത്ത്യോഗമിയാ 4. ഇന്ത്യാ നാരക

2.L由岳田印

உடலும் முழுவதிலும் வாழும் மக்கள் தமது உடலை அழுகுபடுத்தவதற்கு அலங்கரிப்பதற்கும் மிகவும் விரும்புகின்றார்கள்.... இப்பாங்களைப் பாருவார்கள்!

# HOW TO DRAW

## THE HUMAN BODY

Each and every part of the human body is in perfect proportion to the others. For example, the space between your two eyes is always the length of one eye, just as the sole of your foot is always the length of your forearm, from your elbow to your wrist. Follow the diagrams on the right and learn how to draw a human body yourself.

## මිනිස් රේපය ආදා ගත්තා හැටි

ପ୍ରମାଣନ୍ତ ଦେଖିଲେ ଶିଳ୍ପ ଶିଳ୍ପ କୋମିଶିଯ୍ କାରଟିଙ୍ ଆ ପରିଷରରୁଙ୍କୁ ପିନ୍ଡିଲେଖିବାରି ଉଥା ଅନ୍ଧାରୀରୁବାବାଲିଙ୍କିନ ପିଲିପି ଆଜ, ଆଜ ଏହା ଧରି ପରିଷର କାମି ପିଲିପି ପିଲିପି ଉଠି ଆଜାମାରି କାମାନ୍ତିରି, ଚିକିତ୍ସା ପରିପାଦାର୍ଥ ଦେଇ ପିଲାରୁତ୍ତିରି କିମି ଉଚନ୍ତିରି କାମିଲିପି ଆଜି ଦୂରି ପରିମାଣିବି, ଦେଖି ପାରନ୍ତିର ଲାଗିଲି ଦୂରି ଆଜାମାରି କିମିନ ତିକିନ ତିକିନ ରୂପାନ୍ତିରି ଏହାମା ଯାହିଁ

## **മഹിക ഉടയാള വന്നരധ്യം വിതുമ്**

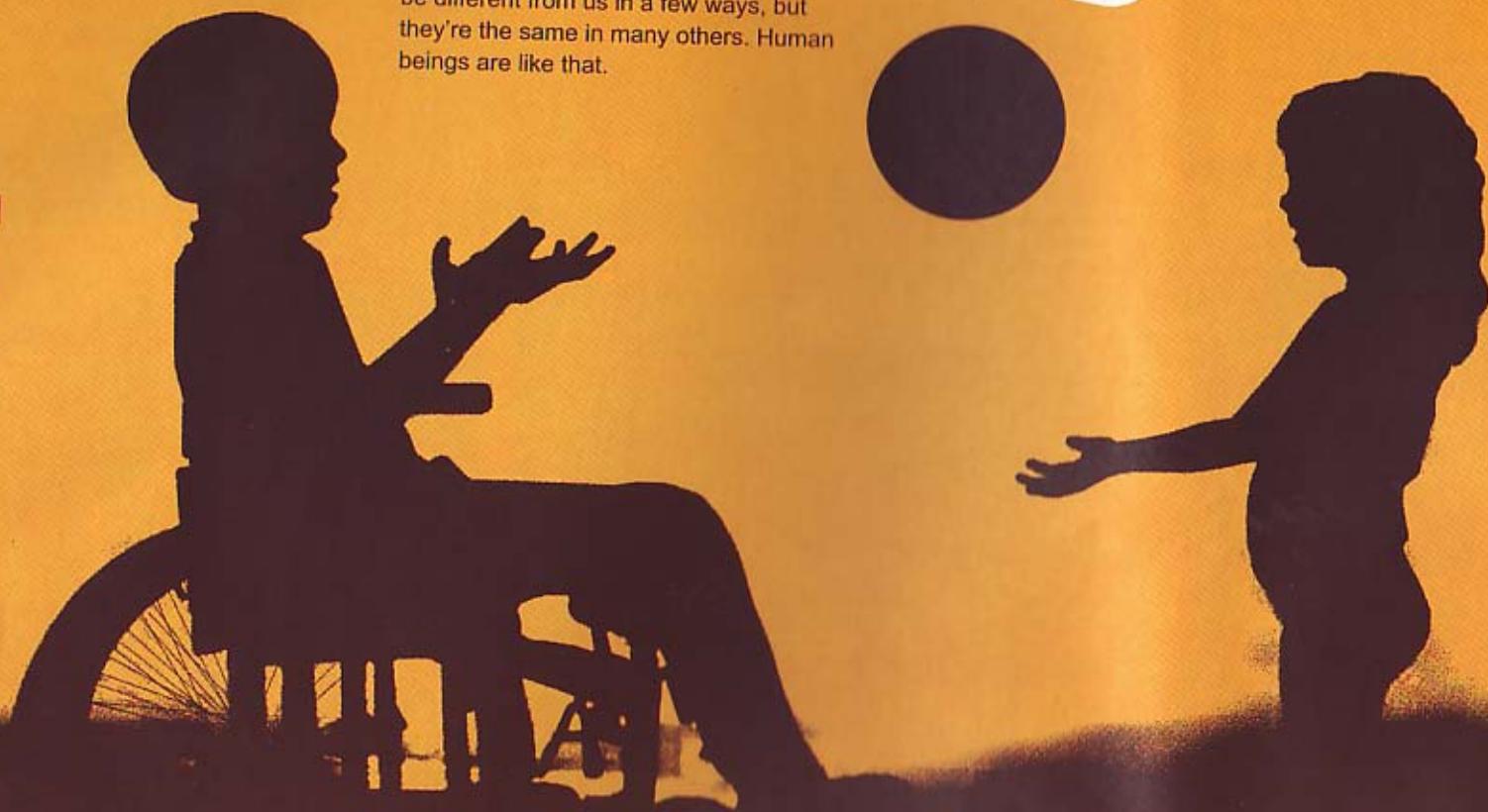
மனித உடலின் ஒவ்வொரு பகுதியும், மற்றுமையுற்றுடன் அளவுப் போருத்தம் உடையனவாக இருக்கின்றன. உதாரணமாக, உங்களுடைய இரண்டு கண்களுக்கும் இதையிழந்துள்ள நிலைவெளி, நிலத்தில் நிலத்திற்குச் சமாக்கும். உங்களுடைய உள்ளவ்வகைவின் நீண்ட எப்பொழுதும் உங்களுடைய முன் கையின் நிலத்தை ஒத்திருக்கும். முன்கை என்பது, முழுங்கையிலிருந்து மனிதக் கடு வெறுப்பான் பகுதியாகும். வலது பகுதிநிலைன் வரிப்பாங்களைப் பார்த்து, மனித உடலை நீங்களைக்கவே எப்படி வருமாலம் எப்பதைக் கற்றுக்கொள்ளங்கள்.



# disability & you

Every child is different, but all children need food, sleep, shelter, care, love and affection. It's the same with disabled children, too. They may have trouble walking, hearing, speaking or doing other things because of their disability, but they still need and want the same things as other children. They may be different from us in a few ways, but they're the same in many others. Human beings are like that.

HEALTH





People who are not disabled sometimes assume that disabled people can't do things and don't even give them a chance. For example, people with hearing problems are often ignored or treated as stupid. This is not only unkind, it is a big mistake.

Have you ever twisted your ankle and found it hard to walk? Didn't you feel sad that you couldn't be included in your friends' activities or games? That's what it's like for disabled children all the time – unless *you're* willing to help them.

**Do you know anyone with a disability? Talk to them – you'll find they have a lot of interesting things to say. Play with them, help them with their schoolwork. If they don't go to school, encourage them to do so. You'll be amazed at how they respond.**

Children with disabilities are just like us. They think and feel just like us. They cry and laugh just like us. A disabled child could be your best friend – if you are willing to make the effort!

## ଆଲାଦିନ ଲୋହ ବଳଦି

එහෙතු දරුවෙන්ම වෙඩන්. වෙයෙන් යාමි ප්‍රමාණයෙහිල  
 ආහාර, නිෂ්පාදන, ඉදිමි කිරීම්, කරුණෝට්ටා, අදරය නෙන  
 මේ සියලු දේ අවශ්‍යයි. ආචාරීය ප්‍රමාණයෙන්  
 විශේෂියි. වේ අයගේ ආචාරීය තිකා ඇඟිජිල.  
 කුඩා තේරීම, ආනුම්ඛිය දැඩි ගෙව අභ්‍යන්තර හිකාවිත  
 සිරිලට මුහුණට පාඨමද විය ඇති නාමුන් සිබුට  
 අවශ්‍ය සියලු දේ සියුන්ටින් අවශ්‍යයි. මූල්‍ය අපෙන්  
 යම් ගම් ආකාරයෙන් විශ්වාස නැවුම් වෙළෙන්  
 අව්‍යුත්සින් මූල්‍ය අප වාශේනියි. විශ්වාස  
 ජාරිය ව්‍යෙළු තමිනි. ආචාරීය  
 සැහැන දුද්ධගුරුයේ සම්පාද  
 අව්‍යුත්සිව ආචාරීය එය  
 දුද්ධගුරුයෙන් අව්‍යුත්සිව නොවුම් නැවුම්  
 විශ්වාස - ආචාරීය නොවුම්  
 දුද්ධගුරුයින් බොහෝව්වීම සිටිවිය  
 සිරිලට නොවුම් මෙමින් මෙමින්  
 ලෙස ආකාරයෙන්, වෙශ ලෙළා  
 ආකාරයෙන්, විශ්වාස විශ්වාස  
 විශ්වාස.

ඉහි තමයු උග්‍රතා ව අනුවලට ගොංකීය  
ඉහි තිබෙනවාදී? එකත්වා ය ගැට්ටිවා  
පෙන්න දුවල පැහැද ඇනුවල්ත මියෙළුව  
භාෂිත්වා විහෙම තියෙනවාදී?  
අභ්‍යන්තර පිළින ර විගණ ග මියි.  
භාෂිත්වා එහි අවසානයදහ  
සැහැ, මිව ර ගෙන යිමින්  
කිරීමට ලැයිජින්හි මිස්ස්.

ଅମ୍ବାଦିତ କ୍ରମାନ୍ତି ଥିଲା ପିଲାନ୍ତିରେ କିମ୍ବାନ୍ତି କିମ୍ବାନ୍ତି  
ପାଦାନ୍ତି, କୁଳ କାହା, କ୍ରିତିର ଥାରେ ପିଲାନ୍ତିରେ  
ଅମ୍ବାଦିତ ଦୂରାଵେଳି କିମ୍ବାନ୍ତି କ୍ରମାନ୍ତି ଶିଖୁଣ୍ଣ କର  
ଦେବନ ଦିଲି କାହାଟିରି ଦ୍ୱାରା

## நூற்பாடுகளும் நீங்களும்

ஒவ்வொரு பிள்ளையும் வித்தியாசமாக இருக்கும். ஆனாலும், எல்லாப் பிள்ளைகளுக்கும் உணவு, நித்திரை, உறையுள் (வீடு), பராமிப்பு, அன்பு, பாசம் என்பவை அவசியம். குறைபாடுடைய பிள்ளைகளுக்கும் இதே போல இவை எல்லாம் தேவை.



குறைபாடுடையவர்கள் எதையும் செய்ய முடியாததென்று, குறைபாடற்றவர்கள் சில வேலைகள் நினைவுகளின்றார்கள். அதனால், அவர்கள் எதையாவது செய்வதற்குச் சந்தர்ப்பத்தைக் கூடக் கொடுப்பதில்லை. உதாரணமாக, காது கேட்டபதில் பிரசரினை உள்ளவர்கள், பெரும்பாலும் கவனியாது விடப்படுகின்றார்கள். அல்லது முட்டாக்கள் போல் நடத்தப்படுகின்றார்கள். இப்படிக்கூட செய்வது இருக்கக்கூடிய செய்தீக மட்டுமேன்றி, ஒரு பெரிய பிழையுமாகும்.

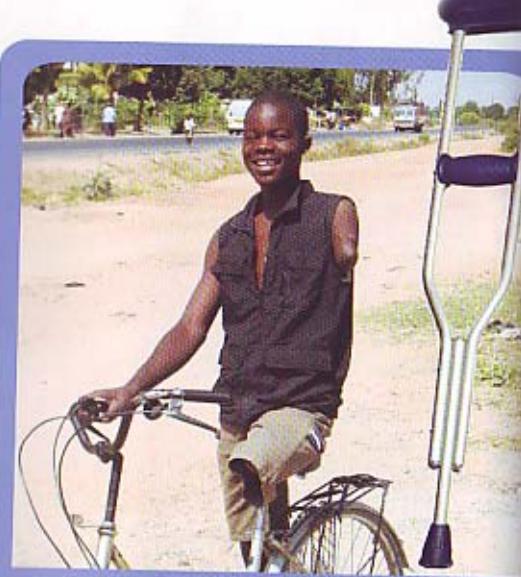
உங்கள் கணுக்கால் எப்பொழுதாவது  
பிரண்டு, உங்களுக்கு உழுக்கு  
எற்பட்டுள்ளதா? அதனால் நடப்பது  
கழிமாக இருந்தா?



நன்பர்களுடன் சேர்ந்து செய்யும் காரியங்களில் அல்லது விளையாட்டுக்களில் பங்குபற்றி முழுவில்லையோ என்று கவனியப்பட்டல்லயா? நங்கள் முன்வந்து அவர்களுக்கு உதவி செய்யாவிட்டால், துறையாடுடைய பின்னள்களுக்கு, எப்பொழுதுமே இப்படிப்பட்ட உணர்வுகள் உற்படும்.

குறைபாடுவையெல்லாமாவது உடன்களுக்குத் தெரியுமா? தெரிந்திருந்தால், அவர்களுடன் பேசுவங்கள், அவர்கள், பல, கவனியப்பான விஷயங்களைக் கூறுவிற்கார்கள் என்பதை நீங்கள் உணர்வீர்கள். அவர்களுடன் விளையாடுவங்கள். அவர்கள், தமது பாடசாலை வேலைகளைச் செய்வதற்கு அவர்களுக்கு உதவுப்பக்கள். அவர்கள், பாடசாலைக்குப் போவதற்கிணங்காரர்கள், பாடசாலைக்குப் போவதற்கு அவர்களை ஊக்குவிழுப்பங்கள். அவர்கள் எவ்வாறு நடந்துகொள்கின்றார்கள் என்பதைப் பார்க்கும்பொரு உடன்களுக்கே வியப்பாக இருக்கும்.

குறைபாடுடைய பிள்ளைகள் எங்களைப் போன்றவர்களே. அவர்கள் எங்களைப் போலவே நின்திக்கிவிட்டார்கள்; எங்களைப் போலவே உணர்ச்சிகள் அவர்களுக்கும் உண்டு. அவர்கள் எங்களைப் போலவே ஸிரிக்கின்றார்கள், அழுகின்றார்கள், நின்கள் முயற்சி செய்யத் தயாராக இருந்தால், குறைபாடுடைய ஒரு பிள்ளை, உங்களுடைய மிக நெருங்கிய சிறேசிதங் / சிநேகித்தியக மாறலாம்!



In Tanzania, the roads are dangerous because rude, selfish people don't obey the rules. Their dangerous driving takes a daily toll. This young man from the town of Dodoma suffered terrible injuries in a bus accident.

Despite his lost limbs, the boy is very cheerful and it's amazing how fast he can cycle and hold his balance. Some people don't even realize he's lost an arm and a leg. But all the same, isn't it a shame?

ରିହେଲ୍‌ଏବିନ୍‌ହୀମାରି ପାରିଲାଏ କୁଳ କାହାରଙ୍କିରି. ତିବି  
କିମ୍‌ପିଲିନ୍‌ଦେଖିଲେ ତାହାର, ଅତିରିକ୍ତର କାମି ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତଙ୍କ ଶକ୍ତି  
ଅଣ୍ଟାଇଲି. ତେଣୁ କାହାରଙ୍କୁ ମୋହିବିଲା ତଥାରଙ୍କ ପିଲିନ୍‌ହି  
ଦିନ ରେଣୁ ଅନୁଭାବିକିନ୍ କାହାରଙ୍କ ପିଲିବି ରେଣୁକାର.

ବୁଦ୍ଧି ଅପରେ କାହିଁ ରି କ୍ଷେତ୍ର ଚିନ୍ତା କାହାରେଣ୍ଟ ରୁହନ୍ତୁ  
କେବେଳାହାନ୍ତି, ବୁଦ୍ଧିକେ ଲିଙ୍ଗିମକୁ ବେଳେବେଳେ  
ଦୂରଦୂରଜାଣକୁବି, ଚିନ୍ତା ଅନ୍ତରେ କାହାରୁହାନ୍ତି କାହାରି ବିଲ  
ବିଲାଲେହୀ ଅପର ବୁଦ୍ଧିକୁବେଳେଣ୍ଟ କାହାର. କେବେ କୋରିବିର  
କେବେ ଆଦିଶେଷହେଲ୍ଲା?

முரட்டுக்தனமான, கயங்வல்வாதிகளான மக்கள் தெரு விற்களைப் பின்பற்றாததால், டெள்ளானியாவில் தெருக்கள் அபாயகரமானவையைக் கட்டினான். வாகனங்களை அபாயகரமானவைக்குத் தந்தி ஒட்டுவதால் நினைமும் விப்தகுத்தகை ஏற்படுகின்றன. தொடரபால் என்ற பட்டினத்தைச் சீர்ந்த இந்த இளைஞரு, பஸ் விப்துதொன்றில் பலதந் காயங்களுக்கானவர்.

விவரத்தை அனுபவங்களை இழந்தபோதிலும் மலின்ச்சியாக திருக்கின்றார். இவ்வளவு வேகமாகத் துவிச்சிக்கலா வந்தியை இவர் உட்டோசிதம் இவருடைய சம்பந்தமான பார்க்கும்போது வியப்பாக உள்ளது. அவற்கு ஒரு கையும் காலும் இன்னொமென்பதை சிலர் என்றுவிடுகின்றன.

WHERE ARE YUTI & AYU?

FUN



# worldnews



ලේඛ ප්‍රවත් - පැරුණිමික් ශ්‍රී බා උපෙර

ରୀତି କ୍ଷେତ୍ର ମୋଟିକାହାପାଇ ଅଶ୍ଵଦିନର ବିରାପିତର ଆଜ  
କୁଳାଲିତର ଲେଖିଥିଲେ, ଯିବୁ ପାରାରୁତିକିଲେ ପାଦକଳି  
୧୬ ପାଇଁ ପାଦକଳି ଦୂରାଧି, ରୀତି ପାରାରୁତିକିଲେ କ୍ଷେତ୍ରକ  
ପ୍ରିଣ୍ଟିକାରଙ୍କ ଗେନ୍ସ ପାଦକଳାହାନଙ୍କ, ମେଇ, ଉତ୍ତିଲିନ୍  
ଲେଲେ ପାଇଁ ପାଦକଳାହାନଙ୍କ, ପାଦକଳାହାନଙ୍କ ମେଇ ପାଦକଳାହାନଙ୍କ ପାଇଁ  
ଅଧ ଯାଏ ଆମାରାଧୀନଙ୍କ ଫାର୍ମିଟିର ଲେ ଆଜ, ପିଣ୍ଡିଲ,  
ହେଲ୍ପର ଶେଷ ଦିନର, ପେନିଚ୍ ଲାହି କ୍ରିମ ତେ  
କେବଳରେ ଆଶ୍ଵାସୁଧା ଲେ, କୁଳାଲିର ଅପନାହୁ ବିଶେଷ  
କୁଳାଲି ମେହା ତୁମିର ଅପନାହୁ ବିଶେଷ କୁଳାଲି

අතර, කවත් සම්පූර්ණ අයේ පෙනීමේ දුරටුතා  
නො අයිවේ නැහි එක අයයි.

පැරණිමින්හි තරග ගුණාංශයි නැතැයි, අවුරුදු ගාසුක ප්‍රාප්තුවේ කටයුතු වල යෙදුනු ලිඛිතයේ තහවුරු ජීව අභ්‍යන්තරය දරන්නේ, මුළුන් විශාල යෝජනයට 2008 මෙයිං තුවර පැවත්තෙමිව්වී හිමිකම ලිඛි උපාලට ඇත් සූලාභ්‍ය වෙනත් අභ්‍යන්තර.

## The Paralympic Games

She may not be able to walk, but Tanni Gray Thompson sure is the fastest and she's got 16 Paralympics medals to prove it. Tanni is one among many heroes and heroines of the Paralympic Games, an international contest like the Olympics for athletes with disabilities, featuring sports like swimming, javelin throwing and tennis. Some of the athletes, like Tanni, have problems moving around, while others have lost a limb or can't see very well.

The Paralympic Games are tough and the athletes have to train for years before they can represent their countries. Many are already hard at work practising for the next Paralympic Games, to be held in Beijing, China in 2008.

## 2. லக்சிசய்திகள்

## பராலிம்பிக் விளையாட்டு விழா

அவளால் நடக்க முடியாமல் இருக்கலாம். ஆனால், டெவி தீவிர தொழில்ஸ்வெக்மாஸ்வர். இதை நிருபிப்பது போலே, அவர் 16 பாலிம்பிக்ஸ் பதக்கங்களைப் பெற்றிருக்கின்றார். பாலிம்பிக் விளையாட்டுக்களில் பழக்குற்றங்கும் பல வீராகங்களும் வீராங்களைக்கணுக்கின்றன. இவர் ஒருவராவார். பாலிம்பிக்ஸ் விளையாட்டுக்கள் என்பது, ஒலிம்பிக்ஸ் விளையாட்டுக்களைப் போல

துறையாடுள்ளோர்களுக்காக நடத்தப்படும் ஒரு, சிறவேஷப் போட்டியாகும். இப்போட்டியில் நீசல், ஈடி, வீட்டு, சிலிஸ் போன்ற விளையாட்டுக்கள் இடம்பெறுகின்றன. தனி போன்ற சில உடல் வல்லுநர்களுக்கு, அங்குமின்கும் நகர்ல் தொடர்பான பிரச்சினைகள் உண்டு. வேறு சிலர், ஓர் உடல் உறுப்பை இழந்தவர்களாக அல்லது கண்பார்வைக் குறையாடுள்ளவர்களாக இருப்பார்கள்.

பராலிம்பிக் விளையாட்டுக்கள் கழுனமானவை. இதில் பங்குபற்றுவோர், பல ஆண்டுகள் பயிற்சி பெற்ற பின்னர் தான் விதம் நாடுகளைப் பிரதிநிதிவடிவம் படித்தலாம். 2008 ஆம் ஆண்டு, சீனாவில், பேரின்கில் நடக்கவிருக்கும் அடுத்த பராலிம்பிக் விளையாட்டுகளில் பங்குபற்றுவதற்காகப் பலரும் ஏற்கெனவே பயிற்சியில் ஈடுபட வேணுகின்றார்கள்.

**Don't judge by appearances**

They may look rotten but they sure taste good!



What look like rotting body parts are actually sculptures made of bread, says, Kittiwat Unarom, a 28 year old art student from Thailand. Kittiwat is famous for his edible human heads made with dough, chocolate, raisins and cashews. He also makes human arms and feet, as well as chicken and pig parts. 'When people see the bread, they don't want to eat it. But when they taste it, it's just normal bread,' he says. The lesson? 'Don't judge just by outer appearances!' says Kittiwat.

බාහිර පෙනුමෙන් තිරුණා නොගන්න

ආත්මවේලා වියේ පෙනුනට යාර් රැඹයි. ආත්මවේලා  
 අවයව වියේ මේ රේඛ්නේ පාන් විටින් සැදු ප්‍රතිරෝධ,  
 මේවා නිර්මාණය කළේ ශිරිවරි උගාසරාම්. ඔහු  
 තායිලුන්හයේ කළවා භදුරුත අවුරුදු 28ක යිපතයෙකි.  
 ඔහු ප්‍රසිද්ධ වී ඇත්තේ කත්ත පුළුවන්  
 පරි, වොකලරි, සපු අදිය දමා  
 මිනිස් හිස් සාදා නිකායි.  
 ඔහු අත් පා අදියැය්, ඉඩල්  
 අවයවත් සාදනවා. බැඳු  
 ගමන් කත්ත අඩුව තිබුණාට  
 මේ පාන් යාර් රැඹයි. ශිරිවරි  
 අපට දෙන පාමිම නම් පටිග  
 පෙනුමෙන් ශිසිව නියමනය  
 නොකරන්න යන්නයි.



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



## Double Trouble

Take a careful look at the picture. One person is human and the other is a robot. Can you tell which is which?

The man is Hiroshi Ishiguro, a Japanese robotologist who built Geminoid HI-1 – a robot that looks exactly like him! Geminoid not only walks and talks, it also blinks, fidgets and actually pretends to breathe! In fact, it's so much like him, that Ishiguro often uses it to trick his students by sending the robot to class!

Again, it just goes to show you can't judge people – or robots – just by how they look!



## වික්කෙනා දෙන්නා වෙලු

ଏହି ପିଲାକୁଠା ଦେଇ ଦିଲା କ୍ଷେତ୍ରର ଅନ୍ଧାର ଯାଇବେ  
ଅନ୍ଧାର ଦିଲା ଏବଂ ଏଥିର ଅଳ୍ପାଳ୍ପରେ ଫୁଲିବିଲୁଛା?  
ଏହିତ ଶିଖିବ ଚିରାଗି ଉଚ୍ଚିଲ୍ଲାଙ୍କ ଶିଖ ପାତର ଦାନିବ  
ଏଣେମିବେଳେ ଆଶ୍ରମ ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପାଦମାରାଧିକାରୀ  
ହି-୧ ଶିଖ ବିଷ୍ଣୁମାନ କାହାର ମୂଳରେ ଦେଇବାବେଳାନ୍ତି  
ଅତିରିକ୍ତମାତ୍ରି କାହା କିମ୍ବାକି କାହା ଆଶ୍ରମରେ ଅନ୍ତରେ,  
ଆଶ୍ରମରେ ଅନ୍ତରେ ଆଶ୍ରମ ଏ ପ୍ରକାଶ କାହାରେ କିମ୍ବା କାହା ଆଶ୍ରମରେ  
ଅନ୍ତରେ ଅନ୍ତରେ ଅନ୍ତରେ କିମ୍ବାକି କାହାରେ ଏବଂ ଏବଂ ଆଶ୍ରମରେ  
କିମ୍ବାକି କାହାରେ ଏବଂ ଏବଂ ଆଶ୍ରମରେ ଏବଂ ଏବଂ ଆଶ୍ରମରେ  
ଏବଂ ଏବଂ

## இரண்டு மடங்குத் தொல்லை

இப்பதித்தைக் கவனமாகப் பாருங்கள். ஒன்று, மனிதன், மற்றொருது. இயந்திர மனிதன் எது மனிதன் என்றால், எது இயந்திர மனிதன் என்றால் உங்களால் கூற முடியுமா?

நிம்மனதாக வழிபோலி திட்டிகுரோ. இவர், இயந்திர மனிசுங்கனான் தயாரிப்பார். இவர் ஜூமினோபிட் H1 1 என்ற இயந்திரம் மனிதனால் உருவாக்கப்படாது. இது, வழிபோலி இட்டிகுரோவாய் போலும் உள்ளது! ஜூமினோபிட் நடவடிக்கை பேசுவதும் மற்றும், கண்ணகையும் இரண்டாக்கும்; இது துவப்பைக் காட்டுவதும், கவாசிப்புத் தோல் பாசாங்கு செய்யும்! அது, அப்படிப் பழிபோலி இட்டிகுரோவாய் போல் இருப்பது! அவரது மனாக்கனம், அதற்கு அவர் என்று நினைக்க வேண்டும் என்பதற்காக இளிகுரோ அந்த இயந்திர மனிதன் அக்கால் தனது வகுப்பிற்கு அனுப்பி வரவிடார்!

எப்படி ஒருவன் ஹோற்றாமலிக்கியிரார் என்பதை வைத்துக்கொண்டு, நாம் மனிதரை அல்லது இயற்கை மனிதரை வேறுபடுத்தி அவையாளின் காலை முழுயாது என்பதைப்பே, மீண்டும், இது எடுத்துக்காட்டுவின்று.

NEWS



# the touch of love

**Just think how good it feels  
when your mother or father hugs you.**

Our parents' touch assures us of their love. Others close to us also join in, showing their affection by hugging and touching us. We *need* to be touched: it's a kind of 'nourishment' that helps us love ourselves and other people better, helps our minds and bodies grow, helps us find our place in the world.

When we love ourselves and others, our self-respect grows. We grow stronger and more confident. It becomes easier for us to love and respect other people – as well as animals and nature around us. Love goes in a circle, passed along by touch.

Though we enjoy the touch of people who care for us, it is very important to remember that not everyone and anyone should be allowed to touch us. Some parts of our bodies are very private and should never be touched by others unless we give them permission. Before you give someone permission to touch you, you must be very comfortable with that person. You have to trust them, and it has to feel right when they touch you.

If someone is touching you and it makes you feel uncomfortable (even if it is a close friend or relation), **ask them to stop**. Then, as soon as you can, tell someone you trust about it. After that, try your best to stay away from the person who tried to touch you.

Touch has a good side and a bad side. It's important to learn the difference, and to find the right balance.

Just as you like being hugged and touched, your brothers and sisters and other loved ones like to be hugged and touched too. And don't forget a hug for your mother and father – it means a lot to them. They are also children, children who have grown up, and are reassured through your love for them too.

(Have you hugged anyone today?)

Lalith maama and Samantha nanda

අම්මා හර තාත්තා හර අපිව තුරැල්කරගන්න කොට  
කොච්චර නොදුදුයි සිතන්න

ତେ ଘୁରୁଟ ଦୀର୍ଘ ପିଲାଙ୍କ ଥିଲାଗେ ଅପର ଦେଖିଲାମି ଏହିଏ ଅପର ଆଦର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି. ଆପର ପିଲାଙ୍କ ଉଚ୍ଛବି ଧ୍ୟାନ ପିଲାଙ୍କ କରନ୍ତି. ଆପର ପିଲାଙ୍କ ଦୀର୍ଘ ଅପର ପିଲାଙ୍କ ଏହିଏ ଅପର ଆଦର୍ଯ୍ୟ ପିଲାଙ୍କ କରନ୍ତି. ଆପର ଆଦର୍ଯ୍ୟ ପିଲାଙ୍କ ଏହିଏ ଅପର ଆଦର୍ଯ୍ୟ ପିଲାଙ୍କ କରନ୍ତି. ଆପର ଆଦର୍ଯ୍ୟ ପିଲାଙ୍କ ଏହିଏ ଅପର ଆଦର୍ଯ୍ୟ ପିଲାଙ୍କ କରନ୍ତି.

අප පෙර හා අත් අයට ආදරය කිරීමෙන් ඇසේ අත්ම ගරුවෙට වැඩිවෙනවා, අපි වහා ගෙවිතිව වී ඇසේ අත්ම විශ්වාසය ද වැඩිවෙනවා. අත් අයට, සොංඩාලුවටට, දැනුවත් ආදරය කරන්න පූජාවෙන් විෂේෂ දේරාය දැනුවත් ආදරය එකිනෙකා ඇතරට සාම්බුණු තුවයි.

අන් අය අර ආල්මිම අරි යොද දෙයාය විජේම්, හැමෙම් අය ඒ විදුල ආල්මිම දුදුද තැබායි නිය මිති තබි තෙන්. අටේ ඇරුණයේ සූහිර අවසට ඉවාමින් පෙනුදු ගැනීම්. අටේ අවසර තැබාව එවා අන් අය ආල්මිම කොහොම් දුදුද තැබා. එමිව ආල්මිමට අවසර උය දුන්නේ විශ්වාස විෂ්වාස එමි හැඳින් පාඨාර පෙනුයායි ප්‍රමාණයි.

ଭାବର ଅଧିକ ପ୍ରଦୟନ୍ତ ମନୀର କାନ୍ତରୁହଣୀ ଅଗ୍ରଲୋକେଙ୍କ ନାମ ପ୍ରକା ଲିଖାଯାଇଥିଲା ଏବଂ  
ଜାଗରଣକୁ ପ୍ରଦୟନ୍ତ ମନୀର କାନ୍ତରୁହଣୀ ଅଗ୍ରଲୋକେଙ୍କ ନାମ ପ୍ରଦୟନ୍ତ ମନୀର କାନ୍ତରୁହଣୀ ଏବଂ  
ଜାଗରଣକୁ ପ୍ରଦୟନ୍ତ ମନୀର କାନ୍ତରୁହଣୀ ଅଗ୍ରଲୋକେଙ୍କ ନାମ ପ୍ରଦୟନ୍ତ ମନୀର କାନ୍ତରୁହଣୀ ଏବଂ

ଦେଖିଲୁଗାରି ଯୋଗୁ ପାଦେତକୁଣ୍ଡ କରିବ ପାଦେତକୁଣ୍ଡ କିମ୍ବାନାହାର, ଉଚିତକ  
ଦ୍ୱାରାକୁଣ୍ଡ କାଳିକିରଣକୁଣ୍ଡ ପାଦଟିଲିବା କାହିଁମି କୁଣ୍ଡ ପାଦାକାର, ଏହି ଧର୍ମରୂପ କାରି  
କାହିଁକିମିର କାହିଁକି ପାଦଟିଲିବା କାହିଁମି କୁଣ୍ଡ ପାଦାକାର, ଏହି ଧର୍ମରୂପ କାରି  
କାହିଁକିମିର କାହିଁକି ପାଦଟିଲିବା କାହିଁମି କୁଣ୍ଡ ପାଦାକାର, ଏହି ଧର୍ମରୂପ କାରି  
କାହିଁକିମିର କାହିଁକି ପାଦଟିଲିବା କାହିଁମି କୁଣ୍ଡ ପାଦାକାର, ଏହି ଧର୍ମରୂପ କାରି

ଏହି ମନ୍ଦିର କାହିଁରେ କାହିଁରେ ଥିଲା ?

ବ୍ୟାପିର୍କ ମାତ୍ରା ଦର କରିବାକୁ ନାହିଁ

## அன்பு காரணமாகத் தொடுதல்

உங்களுடைய அம்மா அல்லது அப்பா உங்களை அனைத்துக்கொண்டால் உங்களுக்கு எவ்வளவு இதுமாக இருக்கும் என்று நினைத்துப் பாரும்கள்.

எங்கள் பெரியோர்கள் எங்கவைத் தொடுதல், அவர்களுடைய அன்பை உறுதிப்படுத்துகின்றது. எங்காங்கு நூற்க்கமாக இருக்கும் மற்றவர்களும் எங்களை அணியவதற்கு முலவும் தோடுவதற்கு முலவும் தழுவ அன்பை வெளிப்படுத்துகின்றார்கள். நம்முடைய மற்றவர்கள் தொடு வேண்டியது அவசியம் இது. நம் மீது அன்பு செலுத்துவதற்கும் மற்றவர்கள் மீது அன்பு செலுத்துவதற்கும் உதவியின்ற ஒரு வித் தொட்ட மாரும். தொடுதல் நமது உள்ளும் உடலும் வளர்வதற்கும் நம் இவ்வகுலகில் நமது இடத்தைக் கண்டு கொள்வக்கற்கும் உதவும் ஒரு விதமான தொட்டமாகும்.

நாம் நம்மையும் மற்றவர்களையும் விரும்பும் போது, நமது கூட மியியாதை வளரும். நாம் மேலும் வலிமையுள்ளவர்களாக வளர்வதுடன் நம்மீடுக்கூடும் வளரும். நாம் மற்றவர்களுக்கு விரும்புவதும் மற்றும் அனுகூக்கு மரியாதை செலுத்துவதும் கல்லைகளிடும். அதே போல நம்மைச் சூழ்நிதிகளுக்கு விவரங்க்குமொழியும். இப்பாகுவதும் விரும்புவதும் கவுன்ஸிகளிடும். கொடுவதன் மூலம் செலுத்தப்படும் அனுப் பார் வட்டமாகச் செலும்.

நம் மீது அக்கறை கொண்டவர்கள் நம்மைத் தொடுவதை நாம் அனுபவித்து, மயிழ்நூலும் யார், எவர், என்றில்லாமல் அனைவரும் நம்மைத் தொடுவதை நாம் அறுவடிநித்தக்கூடாது பெறவதை நூலையத்தில் வைத்திருக்க விரும்புவது மிகவும் மயிழியம், நமது உடம்பிலிருந்து சில பகுதிகள் மிகவும் நூலிப்பட்டவையாகும். நாம் அறுவடிநித்தக்கூடான் இவ்விரு ஒருபோதும் மற்றுவர்கள் தொடக்கூடாது.

2. நுகரவாசக் கொலைகளுக்க் கருவாலர்களை நியமித் துறுமியப்பறது முன்னா,

நின்கள் அவர்களுடன் செல்லும்போயாக இருக்கிறார்களா என்பதை நிச்சயித்துவிடுவேண்டும். நின்கள் அவர்களை நம்ப வேண்டும், அவர்கள் ஏற்கனவே வொல்களைச் சரி என்று உணர்வு உங்களுக்கு ஏற்பாடு வேண்டும்.

ஒருவாற் உங்களைத் தொடுவிப்போது, அது உங்களுக்கு அசெள்கியமான உணர்வை ஏற்படுத்துவதென்றால் (அப்பு, உங்களுடைய நேரங்கிய உறவிலிருாகவே நன்யாராகவே இருந்தாலும் கூட), உங்களைத் தொடுவதை நிறுத்தும்படி அவரிடம் சுருக்கான், பின்னால், நின்மும் ஒருங்கிணிடம், நியாராக முழுப்புமோ என்னவை விளைவாக, அதைப் பற்றிச் சொல்லுகின்றன. அதன் பின்னர், உங்களைத் தொடு முயற்சி செய்து அந்த அளிப்பிடியுங்கும் முடிந்தளவு விலகி இருக்கல்.

தொடுவைப் போறுத்தவில் நல்ல பக்கமும் தீவ் பக்கமும் இருக்கின்றன. இந்த விசிரியாகக்கூட அரிச்சுகளைக் கொண்டு சரியான சமர்வையைப் பேற்றுவது முக்கியம்.

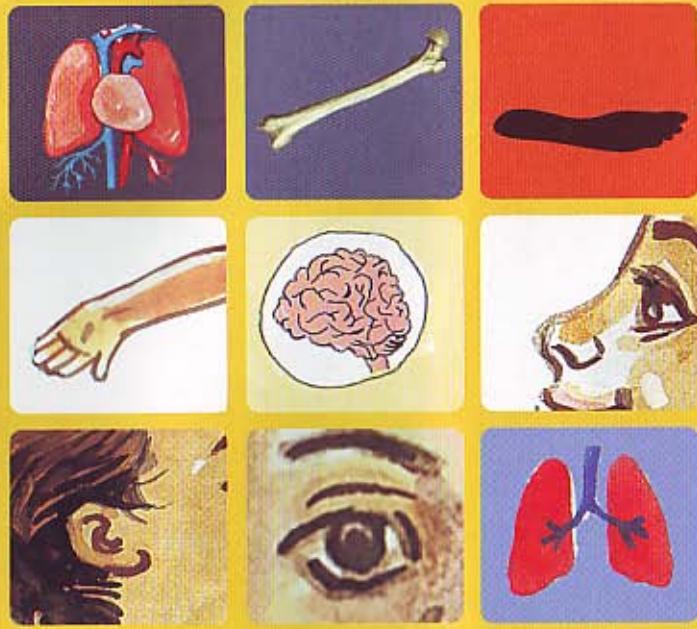
நிங்கள் அவைக்கப்படுவதும் தொடர்படுவதும் உங்களுக்கு எப்படிப் பிடிக்குமோ அதே போல, உங்களுடைய சகோதர சகோதரிகளும் நிங்கள் விரும்பும் ஏவையோரும் நாம் அவைக்கப்படுவதையும் தொடர்படுவதையும் விரும்புமின்றார்கள். உங்கள் தாம் தந்தையனா நிங்கள் அவைக்க வேண்டுமேயின்றன மற்று விட வேண்டும். அது, அவர்களுக்கு மிகக்கும் அழுத்தம் வளர்ந்த மின்னாகலங்கும் இருக்கின்றார்கள். நிங்கள் அவர்களிடம் காட்டும் அளவின் முலை அவர்களுக்கும் மின்னும் நம்பிக்கையைப் பேருகின்றார்கள்.

இன்று நீங்கள் மாற்றயாவது அணைக்கின்களா?

வலித் மாமாவும் சமந்தா மாமியும்.



## Quiz 1



### How good is your memory?

Look at these nine body parts for a minute. Try to remember their exact positions in the box. Now cover up the box and see if you can answer these questions:

ஒவ்வொரு முகம் கண்ணில் கொண்டுள்ளது?

ஏற்கனவே ஒரு தீவிரமான பிரச்சினை என்றால் நீங்கள் தான் ஆராய்வாரர்கள். அதைப் போன்ற பிரச்சினைகள் என்றால் நீங்கள் பாருங்கள்.

### உங்களுடைய நூபாக சுந்தி என்னென்று சிறப்பாக கிடூக்கின்றது?

இந்த ஒன்பது உடல் பகுதிகளையும் ஒரு நிமிடம் நான்கு பாருங்கள். பொட்டியில் அலை அமைந்துக்கூடும் சிரியான நூபாகத்தில் வைத்துக்கொள்வதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள். இனி, பொட்டியை முடிவைத்துவிட்டு, இவ்விளைகளுக்கு உங்களால் பந்தளிக்க முடிவின்றதா என்று பாருங்கள்: கவாசப்பை/எழும்பு/கால்/கை/முளை/முக்கு/காது/கண்/இதுயம்

1. What part is in the bottom right corner? .....

2. Is the brain on the middle line? .....

3. Was there a picture of a hand? .....

4. What is the first picture in the first row? .....

1. ஒத்து பாத்தெல் பலை கைவிலிருந்து கொடுக்க விரும்புகிறேன்? .....

2. மோடுகை பிரச்சினை மூடு போடுவேண்டுமா? .....

3. அதை பிடித்து விடுகிறேன்? .....

4. பலமு ரெப்ரேசேஷன் பலமு பிடித்து விடுகிறேன்? .....

1. கீழே, வெது முனையில் இருக்கும் பகுதி என்ன? .....

2. முளை, நடுக்கோட்டில் இருக்கின்றதா? .....

3. ஒரு கையின் படம் இருந்தா? .....

4. முதலாவது வரியிலுள்ள முதலாவது படம் என்ன? .....

## A Bad Habit

**Smoking is a bad idea because:**

- If your mum caught you doing it, she'd be very, very unhappy.
- It damages your heart and lungs
- It empties your wallet
- All of the above



## கால பூர்வீகரண்

நீங்கள் தயார் அடியான பந்தை உண்டு என்கி?

- அதிர்ச்சி முறையிலையைச் சூரிய வீத செய்து விடுவது
- நடுவில் கூடுதலாக விடுவது
- நீங்கள் கூடுதலாக விடுவது
- ஒரு நாள் நாளாக சிகிச்சையில் விடுவது



## கெட்ட பழக்கம்

புதுப்பிழைத்தும் உங்களையாறும்?

- நீங்கள் புதை பிழிப்பதை உங்கள் தயார் கண்டால் மிகவும் நுக்கப்படுவார்.
- புதை பிழித்தல் உங்களுடைய இதயத்திற்கும் கவாசப்பைக்கும் சீதத்தை ஏற்படுத்தும்.
- உங்கள் பணம் விண்ணாரும்.
- மேலே உள்ள யாவும்.



## Quiz 2

## Quiz 3

### Common Senses

Take a good look at these pictures. These are the five organs that help your brain experience the five senses. Which organs match which senses? See if you can work it out.

#### அப காுறுத் தோடு பூதித்து

நீ ஒன்றைச் 5 வீச அபரிட் 5 ஜெகாஸ்டிலிருந்து வீட்டிலிருந்து வீராராயி. ஒளின் ஒன்றைச் சுமின் வூதாக வைக்கலாமாக என்க கூறுதலை ஒரு காலை கூடுதலாக விடுவது?



**Smell**  
ஏடு பூதித்து  
முகர்தல் (மணம்)



**Sound**  
வெதுப்பு  
உலி



**Taste**  
உலக  
கவை



**Touch**  
கீல்கை (கூதித்து)  
தொடுதல் (ஸ்பரிசம்)

#### உங்களுடைய காலை

திப்பாங்களை நன்றாகப் பாருங்கள். இவை நான், ஓம்புலாங்களையும் உணர்வதற்கு, உங்களுடைய முளைக்கு, உதாவி செய்யும் ஜந்து உறுப்புக்களையும். எந்த உறுப்பு, எந்தப் புலனுடன் தொடர்புடையினாலும் உங்களால், கண்மீடுக்க முடிகின்றதா என்று பாருங்கள்.



**Sight**  
பெதித்து  
பார்வை

# dictionary

adult	லයிதிரி	வயதுவந்த
to breathe	அங்கு கருதுவது	கவாசிப்பதற்கு
bone	ஏம் குவில், அங்கு	எலும்பு
short	கெரி, ஶிரி	கட்டையான, குள்ளமான
to learn	ஒழேந் கண்ணு	கற்பதற்கு
disability	அலாதிக்குவது	ஹனம்
food	அங்குரி	உணவு
to speak	கூகுகருத்துறி	பேசுவதற்கு
heart	ஷடுக் வங்குவு	இதயம்
anxious	கிழுக்குகை	அக்கறையுள்ள
number	ஒலேக்கும்	எண்
stomach	விசி, மீறுகை	வயிறு
teeth	ஏது	பல்
body	கெரிக், கீடுகை	உடல்
hand	ஏது	கை
child	கூடுகை	பிள்ளை
to touch	அல்லந்து, செர்க்க கருத்துறி	தொடுவதற்கு
hospital	அரைஞனாலுவ	வைத்தியசாலை
boy	பிரிசு கூடுகை	ஆண்பிள்ளை
tall	கை	உயர்மான





NOT FOR SALE  
విలువ కొన్ని  
విలువ కొన్ని