

കൂടി.യുതി.യതി

Human Body No. 04

ശരീരം കൂടി.യുതി.യതി
എണ്ണമില്ലാത്ത ചോദ്യങ്ങൾ
For curious kids



Thanks to:

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

Photography:

CFA Singapore p 11
Dominic Sansoni, p 10
Eric Lafforgue, p 35, 36
Frans Devriese, 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
Mariana Ruiz Villarreal, p 20
Olivia Bonnal, p 30, 32, 33
Patrick J. Lynch, 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 Horryak, p 43
Timothy Senaviratne, p 02, 03, 46,
inside back cover, back cover
Walter Callena, p 36

YUTI Team

CONTENTS

Creative Director

Mahen Chamugam

Art Director

Sumith Kalupahana

Writers

Ameena Hussein
Anthe Icox
Chanchala Gunewardena
Lalith and Samantha Gunaratne
Lisa Bewley
MASii
Ryan Holsinger
Smiti Sudakaran
Tamara Holsinger

Illustrators

Anura Srinath
Deohan Tennecoorn
Marion Marthial
Sanjewa Kumara

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:

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

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
சோஷியல் - ஓன் லிஜித் டீத்
உடனாம் - புன்னகை செய்வோம்

4 ART - The Anatomy of Art
கலை - கலைவியின் அமைப்பியல்

6 JOBS - Working in a Hospital
வாழ்க்கை - ஈரேவச அலாபக ஈரேவச
தொழில்கள் - வைத்தியசாலை
சம்பந்தப்பட்ட தொழில்கள்

10 OUR COUNTRY -
Body and Soul
ஈரேவச - ஈரேவச ஈரேவச
நமது நாடு - உடலும் ஆன்மாவும்

12 FUN - Cartoon
வாழ்க்கை - கலைச் சித்திரம்



14 STORY - The Boy
who Spoke in
Numbers

கதை - ஈரேவச
மூலம் பேசிய சிறுவன்

18 SCIENCE -

Your Body at Work

வாழ்க்கை - ஈரேவச
விஞ்ஞாணம் - உடலின் உடல்
வேலை செய்கின்றது

19 SCIENCE -

Muscle Power

வாழ்க்கை - ஈரேவச
விஞ்ஞாணம் - தசைகளின் வலிமை



20 SCIENCE - Down to the Bone
 உடலை - கட்டுவது உடலை
 விஞ்ஞானம் - எலும்புகள்

22 SCIENCE -
 The Pulse of Life
 உடலை - மெல்லிய உடலை
 உடலை - மெல்லிய உடலை
 விஞ்ஞானம் - வாழ்வின்
 இதயத்தாடிப்பு

24 SCIENCE -
 Take a Deep Breath
 உடலை - உடலை உடலை
 விஞ்ஞானம் - ஆழ்ந்த
 மூச்சுசெடுங்கள்

26 SCIENCE -
 Food into Energy
 உடலை - உணவு உடலை
 விஞ்ஞானம் - உணவு
 சக்தியும்

27 FUN - Barbara Sansoni Cartoon
 உடலை - உடலை
 விஞ்ஞானம் - பார்ப்பா ஸன்ஸோனி
 கேலிச்சித்திரம்

28 SPORTS - Different Sports for Different Folks
 விளையாட்டுக்கள் - பல்வேறு
 விளையாட்டுக்கள் - பல்வேறு
 விளையாட்டுக்கள் - பல்வேறு
 விளையாட்டுக்கள்

30 FUN -
 Hand Painting

31 FUN - Games
 உடலை - விளையாட்டுக்கள்
 விஞ்ஞானம் - விளையாட்டுக்கள்

32 NEWS - Sports in My Life
 உடலை - விளையாட்டுக்கள்
 விஞ்ஞானம் - விளையாட்டுக்கள்

34 TRAVEL - The Long and the Short of It
 உடலை - உடலை
 விஞ்ஞானம் - உடலை

33 -
 உடலை - உடலை
 விஞ்ஞானம் - உடலை

30

37 FUN -
 How to Draw the Human Body
 உடலை - உடலை
 விஞ்ஞானம் - உடலை

38 HEALTH -
 Disability and You
 உடலை - உடலை
 விஞ்ஞானம் - உடலை

41 FUN - Where are Yuti & Ayu?
 உடலை - உடலை
 விஞ்ஞானம் - உடலை

42 NEWS - World News
 உடலை - உடலை
 விஞ்ஞானம் - உடலை

44 THOUGHTS - The Touch of Love
 உடலை - உடலை
 விஞ்ஞானம் - உடலை

47 QUIZ -
 உடலை - உடலை
 விஞ்ஞானம் - உடலை

48 DICTIONARY -
 உடலை - உடலை
 விஞ்ஞானம் - உடலை

28

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.

மேலும், உங்களுடைய பற்களைப் பராமரித்தல் மிகவும் கலப்படம். பற்பசையுடன் கவடிய தூரிகையால் பற்களைத் துலக்கி, எச்சிலை உமிழ்ந்து, நீரால் கழுவுதல் மட்டுமே நாம் இன்று செய்ய வேண்டியுள்ளது. ஆனால், விஷயங்கள் எப்பொழுதுமே இவ்வளவு எளிதாக இருக்கவில்லை. முற்காலத்தில், மக்கள் மருந்து முலிகைகளின் கள்ளிகளை அல்லது வேர்களை எடுத்து, அவற்றின் ஒரு நுனியை இடித்து அல்லது பற்களால் கடித்து, மெதுவாக்கிய பின்னர், அவற்றைப் பற்காரிகை போலப் பயன்படுத்தினார்கள். இத்தகைய 'பல் துலக்கும் குச்சிகள்' உலகின் பல பாகங்களில் இன்றும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

இன்று, உங்களுடைய பற்களைப் பராமரித்தல் மிகவும் கலப்படம். பற்பசையுடன் கவடிய தூரிகையால் பற்களைத் துலக்கி, எச்சிலை உமிழ்ந்து, நீரால் கழுவுதல் மட்டுமே நாம் இன்று செய்ய வேண்டியுள்ளது. ஆனால், விஷயங்கள் எப்பொழுதுமே இவ்வளவு எளிதாக இருக்கவில்லை. முற்காலத்தில், மக்கள் மருந்து முலிகைகளின் கள்ளிகளை அல்லது வேர்களை எடுத்து, அவற்றின் ஒரு நுனியை இடித்து அல்லது பற்களால் கடித்து, மெதுவாக்கிய பின்னர், அவற்றைப் பற்காரிகை போலப் பயன்படுத்தினார்கள். இத்தகைய 'பல் துலக்கும் குச்சிகள்' உலகின் பல பாகங்களில் இன்றும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

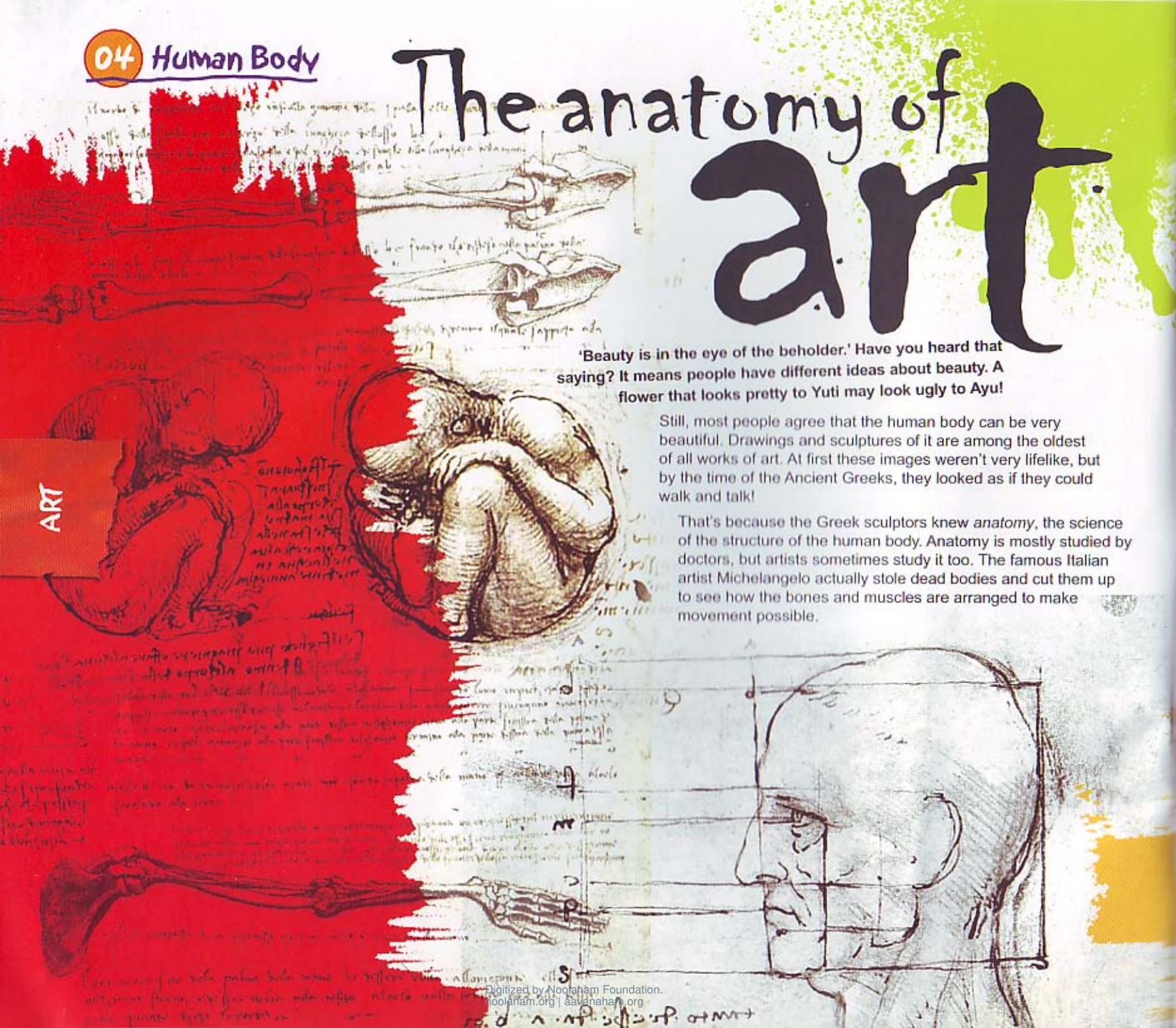
The anatomy of art

'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.

ART



කලාවේ දේහය

කරාචි කියන්නේ සුන්දරත්වය නිරූපණයාගේ හෙත් වල රැළුණු දෙයක් කියලා. වයින් අදහස් වන්නේ සුන්දරත්වය ගැන විකිනෙකාගේ මත වෙනස් යන්නයි. යුනිට් ලස්සනයි කියා සිතෙන මලක් ආයුගේ සිතට අලංකාර හැනි වෙන්න පුළුවන්

විනෙන් බොහෝ දෙනෙක් මනුෂ්‍ය දේහය ඉතා අලංකාර දෙයක් සේ පිළිගන්නවා. දේහයේ ප්‍රතිමා හා චිත්‍ර ලෝකයේ කලාත්මක නිර්මාණ වලින් පැරණිතම ඒවාය. මුල් කාලයේදී මේවා විතරම් ජීවමාන නොවූ අතර, ශ්‍රීත යුගය වෙත කොට මිනිසුන්ට ඉතා සමාන තත්ත්වයකට මේවා නංවන්න හැකි වී තිබුණා.

වයට හේතුව නම්, ශ්‍රීත ප්‍රතිමා නිර්මාණකරුවන් කාසිප්පේද විද්‍යාව දැනගෙන සිටීමයි. වනම් ශරීරයේ කොටස් හා විවිධ අවයව පිළිබඳ විද්‍යාවයි. කාසිප්පේද විද්‍යාව හදාරන්නේ වෛද්‍යවරු, විනෙන් කලාකරුවන්ද විසින් උපදෙස් ලබනවා. ප්‍රසිද්ධ ඉතාලි ජාතික කලාකරුවන් වූ මයිකල් අන්ජලෝ ශරීරය ගැන දැනගන්න මුළු සිරුරු සොරකම් කරගෙන ඒවා පරික්ෂා වලට ලක් කලා.



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!



කලාකරුවන් මනුෂ්‍ය දේහය තව දුරටත් පරික්ෂා කිරීමේදී සැලකිය යුතු කරුණු කිහිපයක් සොයා ගත්තා. උදාහරණයක් වශයෙන් අපේ මුහුණ කණ වගේ තුන් ගුණයක් දිග වඩාත් ඔබේ අත්දෙක අතර ඇති දුර ඔබේ උසට සමාන වඩාත්. කැමිනිනම් මැකලා බලන්න.



වේලා කලාකරුවන්ගේදී පහතින් විස්තරයක් ඇතැයි කියනු ලැබේ. උදාහරණයක් වශයෙන් ඔබේ මුහුණ කණ වගේ තුන් ගුණයක් දිග වඩාත් ඔබේ අත්දෙක අතර ඇති දුර ඔබේ උසට සමාන වඩාත්. කැමිනිනම් මැකලා බලන්න.

කලයාගේ අභ්‍යන්තර ලෝකය

'අභ්‍යන්තර ලෝකය පෞරුෂයේ සුන්දරත්වය නිරූපණයාගේ හෙත් වල රැළුණු දෙයක් කියලා. වයින් අදහස් වන්නේ සුන්දරත්වය ගැන විකිනෙකාගේ මත වෙනස් යන්නයි. යුනිට් ලස්සනයි කියා සිතෙන මලක් ආයුගේ සිතට අලංකාර හැනි වෙන්න පුළුවන්

එහෙත් බොහෝ දෙනෙක් මනුෂ්‍ය දේහය ඉතා අලංකාර දෙයක් සේ පිළිගන්නවා. දේහයේ ප්‍රතිමා හා චිත්‍ර ලෝකයේ කලාත්මක නිර්මාණ වලින් පැරණිතම ඒවාය. මුල් කාලයේදී මේවා විතරම් ජීවමාන නොවූ අතර, ශ්‍රීත යුගය වෙත කොට මිනිසුන්ට ඉතා සමාන තත්ත්වයකට මේවා නංවන්න හැකි වී තිබුණා.

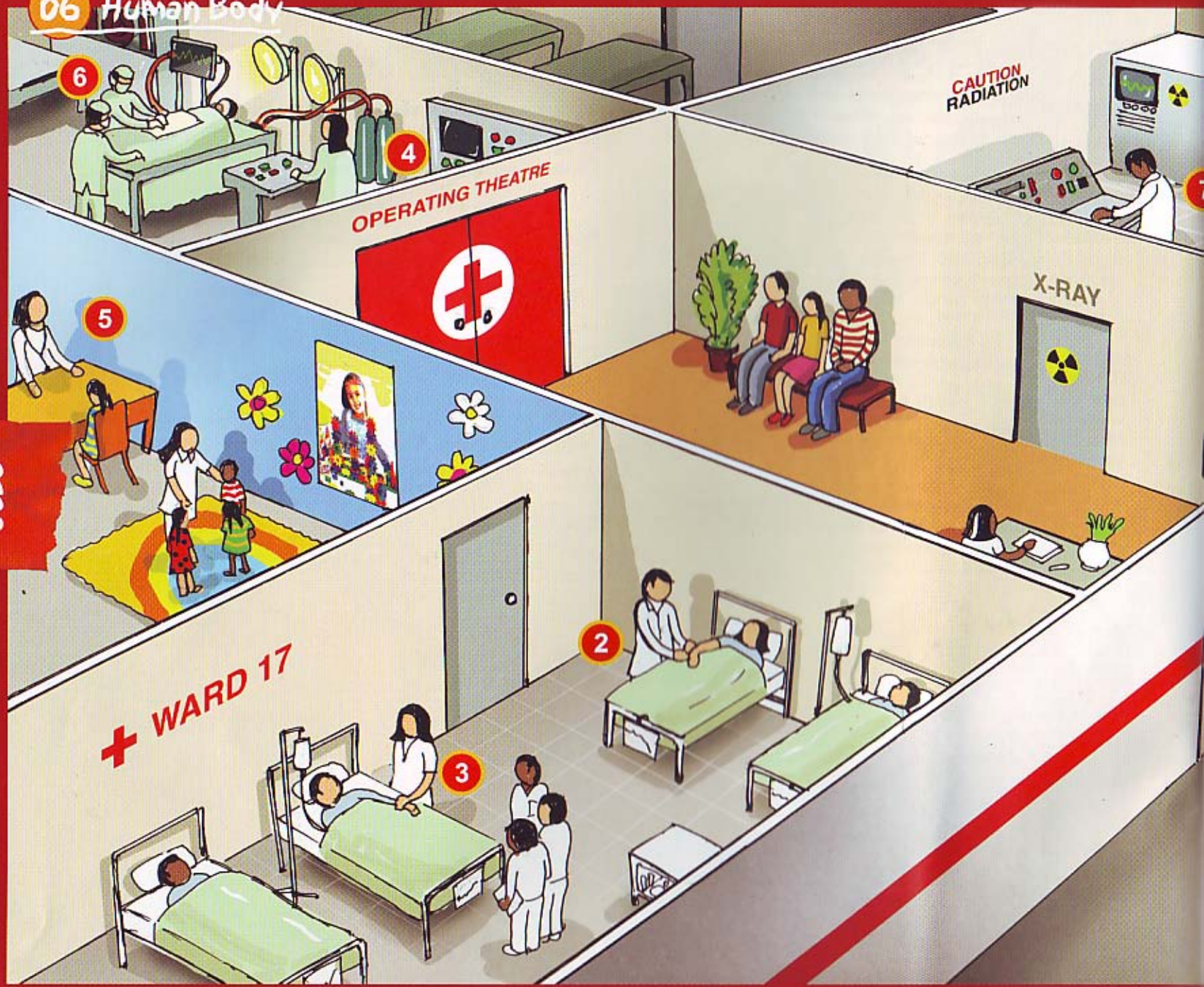
නිරූපණයාගේ හෙත් වල රැළුණු දෙයක් කියලා. වයින් අදහස් වන්නේ සුන්දරත්වය ගැන විකිනෙකාගේ මත වෙනස් යන්නයි. යුනිට් ලස්සනයි කියා සිතෙන මලක් ආයුගේ සිතට අලංකාර හැනි වෙන්න පුළුවන්



ART

06 Human Body

JOBS





ரோகலக சேவலக கிரேம

ரேகிங்ஓ சிசிஓலீமேடி கல சூலு டேலிஓ ஡ெகேரேயல் கிசெலலா. மேலா ஓஓஓஓ ஡ெரேசே ரேகலஓ. மெகக ஓலாசிக் ஓ஡ாஓஓ சூலக ஓலா. மே ஓலே கலிக் டேலிஓ டுக்லலாஓ?

PATIENT NO: 264509 APPOINTMENT 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

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

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.

தேஹஸூ,
ஞாத்மஸூ

ததுஷா அரீரய அராதைத்ம தலா ஓாஃரீஸா கத்ரயத். அத ஓத்ரயுயத் கர்ஷ்ண ஓலலலத் ஡ேலெல் அலல தஙாத் கர்ஷ்ணத் ஡ாஙா. கலட, அலே அரல ஓதாதத் ஔத்ரீலத். அல தலதலால ல஡ா லேடகால னா ல஡ால லீலீத்ஔ அரீரயல ஓலலலத்.

உடலும் ஆன்மாவும்

மனித உடல், லியக்஑த்தக்஑, ஓிக்கலாஔ ஓர் இயந்திரமாகும். இந்த இயந்திரத்திலால், ஡ிகப் பல, லெல்லைறுபட்ட லிஷயங்களைத் ஓய்ய ஡ாடியும், அவற்றை ஡ாம் ஔண்ணக்஑ுட ஡ாடியாது! மனித உடல் ஡ிகப் பலம்லாய்ந்தது, அது, ஡ீங்கள் ஡ினைப்பதை லீட, எல்லளலோ அதிகமாஔ ஡ெருக்க஑களையும் லலீகளையும் தாங்க லல்லது.

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 පවත් මිනිසුන් ඔවුන්ගේ ශරීර කොතරම් ශක්තිමත්ද කියා දැන ගන්න, වේගයෙන් දුවීම, ධර එසවීම, උස පැනීම වැනි ක්‍රීඩා කරනවා. එහෙත් සමහර අය ඊටත් වඩා පිඩා විඳ ඔවුන්ගේ ශරීරය සතු වේදනාවේ හා දරා ගැනීමේ ශක්තිය උපරිමයට පරීක්ෂා කරනවා. ආගමික හා අධ්‍යාත්මික කටයුතු වලදී මෙය සිදු කෙරේ.

ලොව පුරා සෑම ආගමකම මිනිසුන් සමහරෙක් ඔවුන්ගේ කන්තිය පෙන්නවන්නේ වේදනාව හා පිඩාව විඳීමෙන්. ලංකාවේ මෙයට උදාහරණයක් තමයි ලොව ප්‍රසිද්ධ කතරගම වන්දනාව. එහිදී හිඬයම් අඟුරු මත ඇවිදීම මිනිස්සු, දණ හා තැනැක්ම ගණනක් ඇවිදීම මිනිස්සු හා කොඳු වලින් ශරීරය විල්ලා පෙරහැරවල්වල යන මිනිස්සු විශාල සංඛ්‍යාවක් දැකගන්න පුළුවනි. විවිධ ආගම් හා ජාති වල මිනිසුන් කතරගම දී එක්වීමත් කතරගම විශේෂත්වයත්.

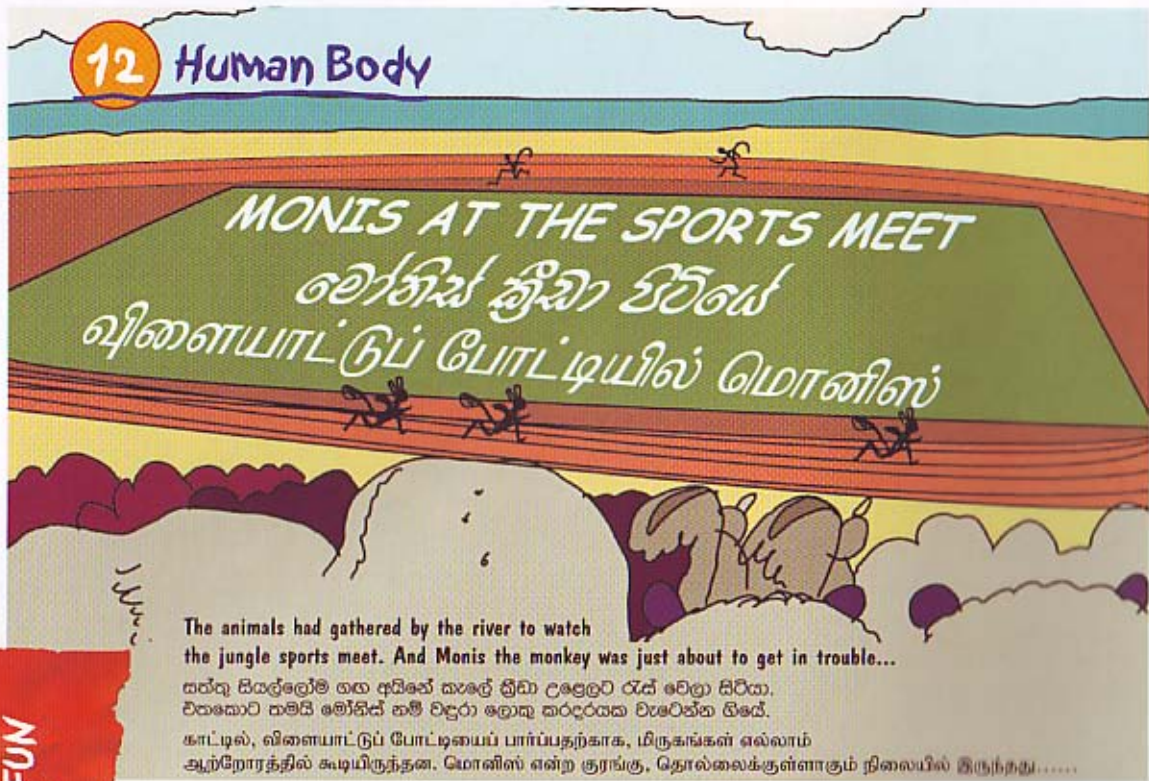
මෙයේ වේදනාව විඳගන්නේ කොහොමද යන්න විද්‍යාඥයින්ට තවමත් ප්‍රශ්නිකාවක්. ආගමික වශයෙන් පවදා දීමේදීත් මත ගොතීමෙන් ඉදිරිපත් වී ඇත. තැබැයි සත්‍ය වශයෙන්ම කවුරුත් දන්නේ නැහැ.



OUR COUNTRY

පල යුතුකළාක, මස්කන් තමතු උදාසෙව් පරිච්ඡාදනෙ සෙව්වතුරුටු පල හිත්තියාසමාන වුදිකනෙස් කණ්ටුවිදුත්තුள்ளනර්. විනයොට්ටුකකනින් මුලම චිතෙස් සෙව්වතු ඉතු වුදිපාතම. උතුරානමාක, මෙලම වෙකමාක ඉද මුඛලාතල, මෙලම උඛුරු පාඨතල් භේපන පොණ්චුරුනෙස් කුරුප්පිදලාම. ජුනාල, සීලර්, චිතරුකප්පාලම සෙලකිණ්ණාර්කන්, අතාචුතු, තමතු ජුනුකික අලුලතු සමයට් පව්ණ්ණිකනින් ඉතු පතතියාකත් තමතු උදාසෙව් මික අතිකමාන වලිකුකුම වතුරුතත්තකනුකුකුම උද්පටුත්තුකිණ්ණාර්කන්. උලකම මුලුචුචුම, ඉබ්බොලු සමයත්තෙයුම චෙරුත්ත මස්කනිදාදෙයුම, තමතු චෙය මුකිකකෙයුම කාට්ටුවතුරුකකත් තමම උලකම වලිකුකුකුම අචුත්තකනුකුකුම උද්පටුත්තුවරුකන් චුරුකිණ්ණාර්කන්. චිත්තකෙය සෙව්කන් සමප්තමාන, සීල, මිකප් පිරවලමාන උතුරානකනෙ, චුලකකෙයුම, කතිරුකමත් තිචුචුචුවලි කානෙලාම. චිත්තිචුචුවලි පොතු, පත්තරුකන් තිමිතිකිණ්ණාර්කන් (චෙරුප්පිණ් මිතු චුද්දතල්); පල මාමල් තුරුම අචු අචුත්තරු සෙලකිණ්ණාර්කන්; තුරුකුකු කාචු අචුත්ත තමතු උදලිල් පාඨප්පට්ට කොකි මුකනිල් තොනුකිණ්ණාර්කන්; වෙලකෙයුම කෙලකෙයුම කෙලකෙයුම තමතු උදලිචුචුවරුකන් පාඨප්පට්ටකිණ්ණාර්කන්, මණ්ණොලු චිත්තිචුචුම කතිරුකම තනිච් චිචුපුට් පෙණ්ණුණු. පල්ලෙතු මත්තකෙයුම චෙරුත්ත මස්කන් චුරුකු වතු වුදිකිණ්ණාර්කන්.

චිත්තකෙය වලිකෙයුම අචුත්තකෙයුම මනිත්තරු භේවතු තානුකිකකොනකිණ්ණාර්කන්, ඉබ්බොලුකොනකිණ්ණාර්කන් භේපනෙ වලිකුකුකුකු, වලිචුචුවලිකුකුකුකු කුරුකක චුරුකිණ්ණු. චුලක පණ්ණික සමයාතිපාන වලිකකකුකු වෙණුපටුකිණ්ණ. උබ්බොලු ඉතුබෙණු ඉතුචුරුකුකු තෙචුචුවතු භේපනෙ උබ්බොලු.

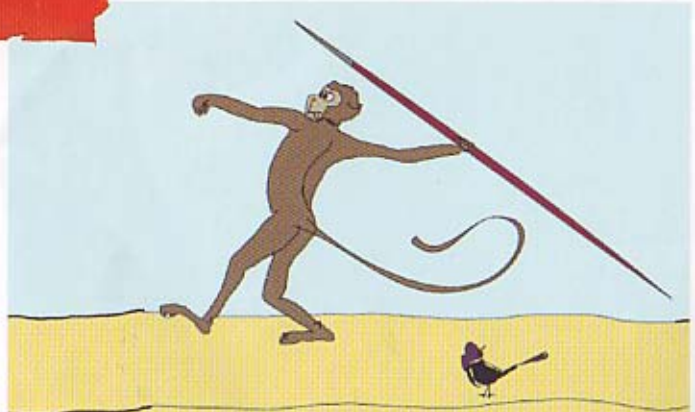


MONIS AT THE SPORTS MEET
 மொனிஸ் க்ரூவிங் சிடீயை
 விளையாட்டுப் போட்டியில் மொனிஸ்

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

காட்டில், விளையாட்டுப் போட்டியைப் பார்ப்பதற்காக, மிருகங்கள் எல்லாம் ஆற்றோரத்தில் கூடியிருந்தன. மொனிஸ் என்ற குரங்கு, தொல்லைக்குள்ளாகும் நிலையில் இருந்தது.....

FUN



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

சோகித் தொகைகி. கபூர்ஹர் துலுடு லெகி கிவலு கபித்கி கபி தகலி துர்ஹர்ஹெத் கிபூலி. பிகைத் சோகித் கஹெடு டேகபி ஹெர்ஹெடு லிசி கர்ஹு "ஹெ லெகை லிஹ ஹகைகி கபித் து டேகலெகை" கிவலு கிபிலா.
 "மொனிஸ், நீ யானாரயோ தாக்கப்போகிறாய்", என்று பருதிப்பறவை ஸவந்தி எச்சரித்தது.
 "கவலைப்பட வேண்டாம். வெறுமையான காட்டிற்குள்ளேயே நான் எறிகின்றேன் - எல்லா மிருகங்களும் இங்குதான் இருக்கின்றன. ஞாபகமில்லையா?" என்று மொனிஸ் மகிழ்ச்சியுடன் 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.

சோகித் ஹெர்ஹெடு டூர்ஹி லிசி கஹு. பிக கஹெடு டேகபி தாலி கிவா
 அது, ஓர் அழகான எறிதல் - எறிந்த விதம் மிகச் சேம்மையாக இருந்தது. மெல்லிய கீச்சொலியுடன் ஈட்டி, ஆகாயத்தில் நகர்ந்து, அடர்ந்த காட்டிற்குள் சென்றுவிட்டது.



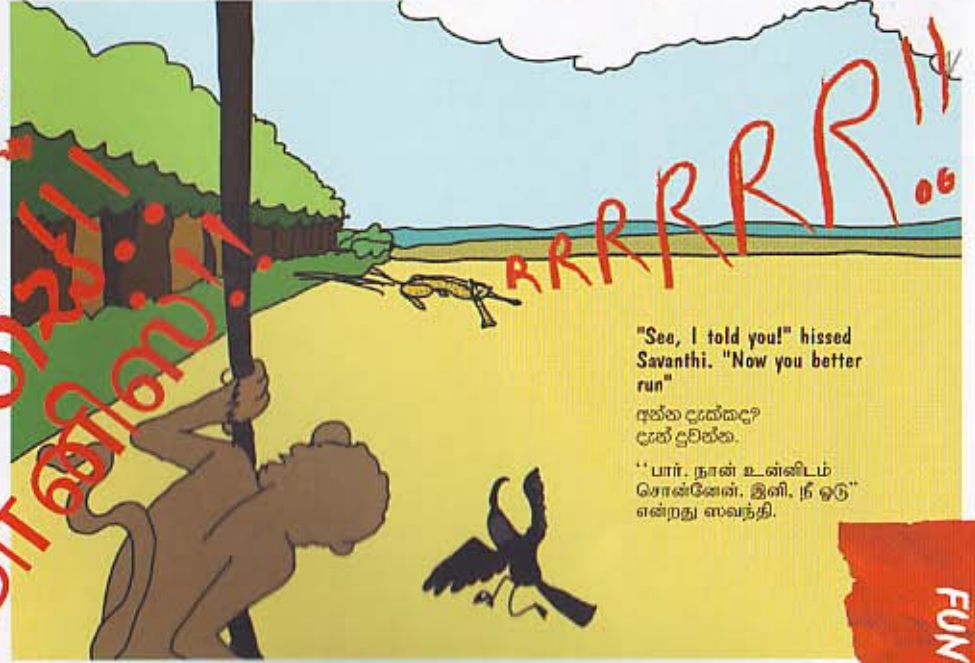
But of course not all the animals had come to the sports meet yet...

பீத் கஹி ககைகி க்ரூவிங் சிடீயை டேலித் கிபிகே கஹக.
 ஆனாலும், விளையாட்டுப் போட்டிக்குச் சகல மிருகங்களும் இன்னமும் வந்து சேரவில்லை.....

?!!



MONIS ஹூட்டிஸ்! ஹூட்டிஸ்! மொனிஸ்!

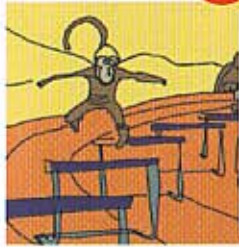


"See, I told you!" hissed Savanthi. "Now you better run"

அந்த டூண்டூ? டூன் டூண்டூ.

"பார், நான் உன்னிடம் சொன்னேன். இனி, நீ ஓடு" என்றது சாவந்தி.

FUN



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

ஓடிக் ஹீட்டிக் டூண்டூ, ஹூட்டிஸ்! ஹூட்டிஸ்! ஹூட்டிஸ்! ஹூட்டிஸ்! ஹூட்டிஸ்!

கோபங்கொண்ட சிறுத்தையிடமிருந்து தப்புவதற்காக, மொனிஸ் துள்ளிப் பாய்ந்து ஓடியது.



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

ஹீ! ஹூட்டிஸ்! ஹூட்டிஸ்! ஹூட்டிஸ்! ஹூட்டிஸ்! ஹூட்டிஸ்!

"எங்கே போகிறாய்? ஒன்று பரிசுக்கள் உனக்காக இங்கு காத்திருக்கின்றன!"



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

ஹூட்டிஸ்! ஹூட்டிஸ்! ஹூட்டிஸ்! ஹூட்டிஸ்! ஹூட்டிஸ்!

"உனக்கென்ன பைந்தீயமா?" என்று கத்தியவாறு மொனிஸ், பரிசுக்கள் வைக்கப்பட்டிருந்த மேசையைத் தாண்டி ஓடியது. "இந்த ஓட்டப் பந்தையம் இன்னமும் முடியவில்லை!"

STORY

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?

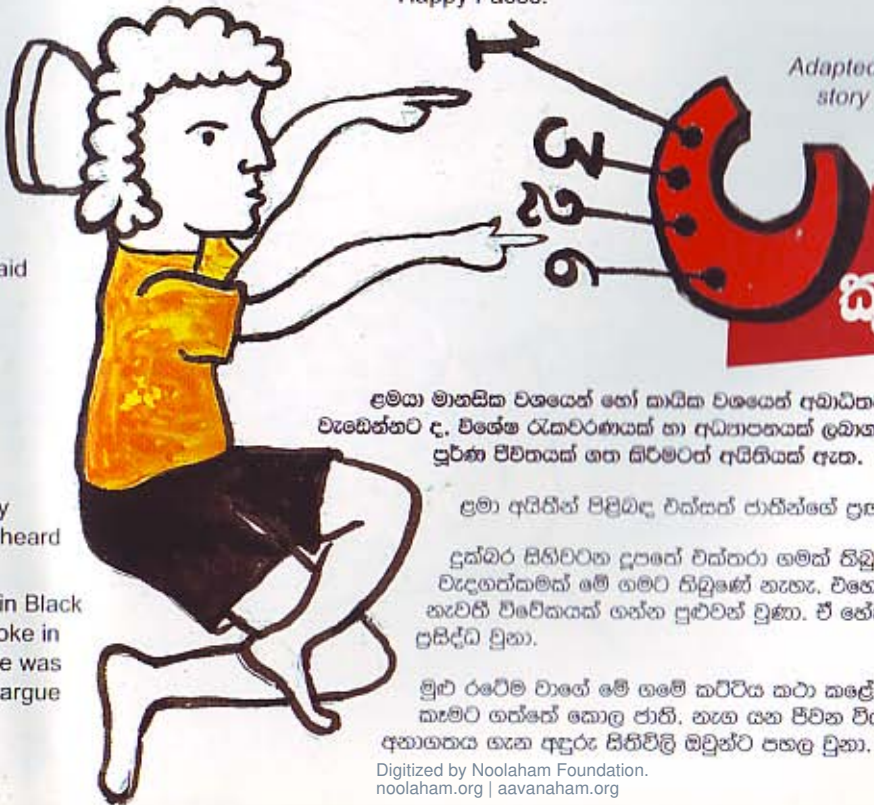
He only wanted to be treated like the rest of the kids, to join in their games, be given the same chances, the same education.

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



STORY

කෙටි සිහිවීම් දුපතේ කුඩා ගම්මානයක්

ලමා මානසික වශයෙන් හෝ කායික වශයෙන් අබාධිතව සිටින්නේ නම්, අනෙක් ළමුන් මෙන් නොදැක්වන නො වැදගත්කම ද, විශේෂ රැකවරණයක් හා අධ්‍යාපනයක් ලබාගැනීමට ද, හැකිතාක් දුරට ස්වාධීන වීමටත්, ක්‍රියාශීලී, දුර්ණ ජීවිතයක් ගත කිරීමටත් අයිතියක් ඇත.

ලමා අයිතීන් පිළිබඳ විධිමත් ජාතීන්ගේ ප්‍රඥප්තියේ අයිතිවාසිකම් අංක 23.1

දුක්ඛර සිහිවටන දුපතේ වික්තරා ගමක් තිබුණා. සිතියමකවත් සටහන් කරන්න කරම් වැදගත්කමක් මේ ගමට තිබුණේ නැත. එහෙත් මහත් රැල්ලෙන් පසු පලා යන සරණාගතයන්ට නැවතී විවේකයක් ගන්න පුළුවන් වුණා. ඒ තේතුවෙන් ම, මෙය සරණාගත නිදිය ළඟ ගම නමින් ප්‍රසිද්ධ වුනා.

ළුළු රවේම වාගේ මේ ගමේ කට්ටිය කපා කළේ කපාවට පාට දාලයි. ඒ අය බිඳි තැඹිලි වතුරයි. කැමට ගත්තේ කොල ජාති. නැත යන පිටත වියදමේ සැර පහර ඔවුන්ට දැනුණේ රතු වෙන්නයි. අනාගතය හැක අදුරු සිහිවීලි ඔවුන්ට පහල වුනා.



“குறைபாடுடையவன்” என்று அவன் சொன்னான்.

“32244?” என்று அவன் ஆர்வத்துடன் கேட்டான்.

“கு - றை - பா - டு - டை - ய - வ - ன்” என்று அவன் மீண்டும் கூறினான்.

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

வேளளையும் கறுப்புமாக எதையும் பார்த்திராததால், எண்களில் பேசிய சிறுவன், தான் குறைபாடுடையவன் என்பதை நம்பவில்லை. ஆனாலும் கற்றறிந்த பெரியவர்களுடன் விவாதிப்பதற்கு அவன் யார்? மற்றைய பிள்ளைகளைப் போல் தன்மையும் நடத்த வேண்டும்; அவர்களுடன் சேர்ந்து தானும் விளையாட வேண்டும்; அதே சந்தர்ப்பங்கள் தனக்கும் வழங்கப்பட வேண்டும்; அதே கல்வி தனக்கும் தரப்பட வேண்டும் என்பது தான் அவனுடைய விருப்பம்.

பெரிய அலையினால் ஏற்பட்ட சேதங்களைத் திருத்தி அமைப்பதற்கு, நீண்ட காலம் சென்றது. சோக நினைவுகள் என்ற தீவுக்கு உதவுவதற்கு உலகம் முழுவதிலும் வாழ்ந்த பல மக்கள் விரும்பினார்கள். ஆனால், நிறங்களைக் கொண்டு பேசிய, சிந்தித்த மக்கள், தாம் அனுப்பிய பணத்தையும், படகுகளையும், கடாரங்களையும் கம்பளிகளையும் நியாயமான விதத்தில் ஒரு வேளை அவர்கள்

பகிர்ந்துகொள்ள மாட்டார்களோ என்று யயந்தார்கள். எனவே, ஒரு நிபந்தனையின் கீழ், அவர்கள் இப்பொருட்களை அனுப்பினார்கள். எண்களில் பேசிய ஒருவர் தான் இவை எல்லாவற்றிற்கும் பொறுப்பாக இருக்க வேண்டும். அதாவது, நிறங்களுக்கும் அப்பால் பார்க்கக்கூடிய ஒருவராக அவர் இருக்க வேண்டும்.

இவ்வாறு தான், எண்களில் பேசிய சிறுவன் பிரதம மந்திரியாகவும், புனரமைப்பு, நிதி என்பவற்றிற்கு அமைச்சராகவும் மாறினான். அவன் பதவி ஏற்றபோது அவனுடைய பேச்சு, தொலைக்காட்சியினூடாக, “சோக நினைவுகள்” தீவு முழுவதும் ஒளிபரப்பப்பட்டது. அவன் தனது மொழிபெயர்ப்பாளினூடாகப் பின்வருமாறு கூறினான்: “நிறங்களுக்கப்பால் பார்ப்பதற்கும் அளவுகூடிய உணவைப் பெறுவதற்கும் நையாண்டிகளையும் பழிப்புரைகளையும் இரக்கமற்ற வேடிக்கைப் பேச்சுக்களையும் அலட்சியம் செய்வதற்கும் நான் நேரகாலத்தூடன் கற்றுக்கொண்டேன். இரக்கமின்மைக்குப் பழக்கப்படுதல் கலப்பாக இருக்கவில்லை. இரக்கமற்ற தன்மை, அறியாமையிலிருந்து பிறக்கின்றது. நான், என்னைக் குறைபாடுடையவன் என்று எப்போதாவது நினைத்திருந்தால், நான் இங்கு இருக்க மாட்டேன். நான், என்னைப்பற்றி வித்தியாசமாகச் சிந்திப்பதனால் தான், நான் இங்கிருக்கின்றேன்.”

அந்த நான் முதல், “சோக நினைவுகள்” தீவில் வாழும் சகல பிள்ளைகளும், நிறங்களுக்கு அப்பால் பார்க்கக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டுமென்றும் எண்களில் பேசக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டுமென்றும் கட்டளையிடப்பட்டது. இவ்வாறு தான், “சோக நினைவுகள்” என்ற தீவு, மகிழ்வான முகங்களைக் கொண்ட தீவாக மாறியது.

- மலி எழுதிய, வெளியிடப்படாத சிறுகதையைத் தழுவி எழுதப்பட்டது.

STORY

பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் முழக்கப்படுகின்றார்கள். வாழ்க்கைச் செல்வு மக்களை நோயாளிகளாக்குகின்றது. வேடிக்கைப் பேச்சுக்கள் யாவும் மகிழ்ச்சியானவையாக இருக்கவில்லை.

எண்களில் பேசிய சிறுவன் பட்டினியாகக் கிடந்தான். பல நாட்களாக அவன் உண்ணவில்லை. தனது சொந்தக் கிராமமாகிய, ‘நம்பிக்கை இழந்த கிராமம்’, பெரிய அலையினால் விழுங்கப்பட்டு மறைந்த பின்னர், அவன் அகதிகளின் முகாம்களை அடுத்துள்ள கிராமத்திற்கு வந்தான், அவன் தனது முழுக் குடும்பத்தையும் இழந்துவிட்டான். ஆனால், ஒரு பொழுதுமே பேசாத தனது கருணை நிறைந்த மாமனுடன் அவன் தப்பி ஓடினான். அவன், உணவுக்கான வரிசையில் சேர்ந்து கொண்டான். தனது, முறை வரும்வரையும் பொறுமையாகக் காத்திருந்தான்.

“பெயர்?” விசாரணைப் பீடத்திலிருந்த முக்கியத்துவம்வாய்ந்த பெண் கேட்டாள்.

“963” என்று அவன் சோர்வுடன் கூறினான்.

“இது, எத்தகைய பெயர்?” என்று அவள் கோபமாகக் கூறினாள். “உனது குடும்பப் பெயர்?”

“32669 1234” என்று அவன் தாழ்ந்த குரலில் கூறினான்.

“என்னுடன் விளையாடுவதை நிறுத்து. அல்லது உனக்கு சாப்பாடு இல்லை. கடைசித் தடவையாகக் கேட்கின்றேன். உன் பெயர் என்ன?”, விசாரணைப் பீடத்திலிருந்த முக்கியமான பெண் கூறினாள்.

“32669 1234” என்று அவன் மெல்லக் கூறினான்.

YOUR BODY WORKS

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

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

ஆரோக்ய க்ரியாநீலகடிகா

ஹி மெட கியலிவ திபி மெடெ மொலெட க்ரியாநீலகை வெலி. திவெ துட டேகென் லெவெக திவா துடுர லெக கியலி வெரூமி லெக னடகா னகிமி.

ஹெடெ னடகை துரூமி லே கலிதீ கரலிவலி. பெகைலு வலகென் ஹிதீகலீதீ லூகலிவலி. திவெலெ லே திபிபிடி கரலிவலி. மெட ஹெடெ திவெ காலு துரூமி பிடி வெலிவலி.

Funfact:

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

தீனேடி டுத:

தூல துலெத் திவெலெத் ஓதீடி துலெத் கலிமி. திபிதீ துலெத் லேவ துலெத் துரூமிவலி லெவெக துரூமி. துலெத் லகிதீவலிவலி லெலிவலி.

கவரூசிவமன உ. ன்மம:

உட்கள் உடவில மிகப் பெரிய அங்கம் தோலாகும். அது, உட்களுடைய உடலைக் குளிர்ச்சியாக வைத்திருப்பதடன், அதைத் தொற்றுக்களிலிருந்தும் பாதுகாக்கின்றது.

உட்கள் உடல் வேலை செய்கின்றது

நிங்கள் இதை வாசிக்கும்போது, உட்களுடைய மூளை வேலை செய்கின்றது. உட்களுடைய கண்களின் மூலம் அணர்ச்சியூட்டிய நிறப்பங்களை அது எடுத்துக்கொள்கின்றது. அவற்றைச் செயற்களாக வாசித்து, விளங்கிக்கொள்கின்றது.

உட்களுடைய இதயம், உட்கள் உடம்பு முழுவதற்கும் குருதியைச் செலுத்துகின்றது. உட்களுக்கு வேண்டிய ஓக்ஸிஜனை உட்கள் நுரையரல்கள் (கவாசப் பைகள்) உள்ளெடுக்கின்றன. உட்களுடைய ஈரமும் சிறுநீரகமும், உட்கள் குருதியிலுள்ள மாசுக்களை அகற்றித் துப்புரவு செய்கின்றன. இச்செயல்கள் யாவும், இவற்றைவிட, வேறு செயல்களும், எப்போதும் இடம்பெற்றவாறே இருக்கின்றன. நிங்கள் உயிர் வாழும் வரையும் இச்செயல்கள் நடந்துகொண்டே இருக்கும்!



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

கரிபெ லாஸ்டா

உடலில் கரிபெ லாஸ்டா உடலின் அடிப்படை அமைப்பாகும். இவை உடலின் வடிவத்தை உருவாக்கி, உடலின் உள் அங்கங்களை பாதுகாக்கும் விதத்திலும் இவை வலுவானவை பெற்றுள்ளதுடன் இணைக்கப்படும் உள்ளன. எலும்பின் குழிவான பகுதிகளிலுள்ள, எலும்புமச்சை எனப்படும் மிருதுவான பதார்த்தம், குருதிக்கலன்களைத் தயாரிக்கின்றது. இது, மிக முக்கியமான ஒரு தொழிற்பாடாகும்.

எலும்புகள்

உங்களுடைய எலும்புகளே, உங்கள் உடலுக்கு அமைப்பைக் கொடுக்கின்றன. நீங்கள் தடையின்றி நகர்வதற்கு இடமளிக்கும் விதத்திலும் உங்கள் உள் உறுப்புகளைப் பாதுகாக்கும் விதத்திலும் இவை வலுவானவை பெற்றுள்ளதுடன் இணைக்கப்படும் உள்ளன. எலும்பின் குழிவான பகுதிகளிலுள்ள, எலும்புமச்சை எனப்படும் மிருதுவான பதார்த்தம், குருதிக்கலன்களைத் 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.

சிறிய எலும்புகள் சேர்ந்து உடலின் அடிப்படை அமைப்பை உருவாக்கி, உடலின் வடிவத்தை உருவாக்கி, உடலின் உள் அங்கங்களை பாதுகாக்கும் விதத்திலும் இவை வலுவானவை பெற்றுள்ளதுடன் இணைக்கப்படும் உள்ளன. எலும்பின் குழிவான பகுதிகளிலுள்ள, எலும்புமச்சை எனப்படும் மிருதுவான பதார்த்தம், குருதிக்கலன்களைத் தயாரிக்கின்றது. இது, மிக முக்கியமான ஒரு தொழிற்பாடாகும்.

முள்ளந்தண்டு, முள்ளந்தண்டெலும்புகள் எனப்படும் சிறிய எலும்புகளினாலானது. நீங்கள் நகரும்புவதற்கும் வளைவதற்கும் இது உதவுகின்றது. உங்களுடைய பிற்பக்கத்தசைகள் முள்ளந்தண்டை நேரமாக வைத்துக்கொள்வதற்கும் உதவுகின்றது.

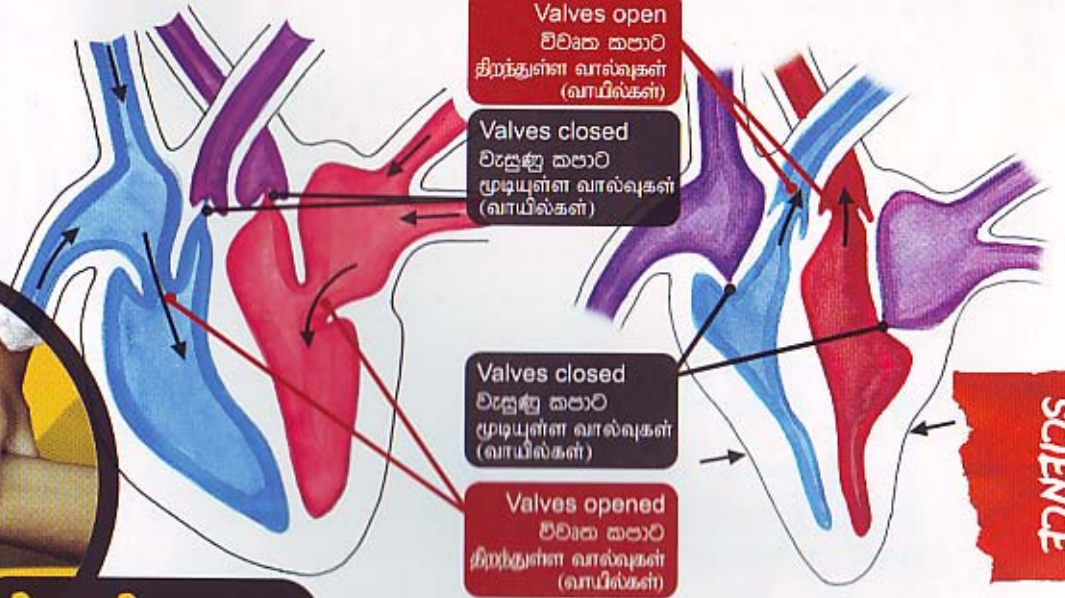


How blood flows in and out of the heart

ரூடிரச காதசுடு கக லீகீழ் பீடுத கமீழ் கர்நீழே காதாடு டு? இதயத்திற்குள்ளும் இதயத்திற்கு வெளியிலும் குருதி பாயும் விதம்

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.



SCIENCE

காதசுடுழ் சாதாஸ கர்ந கரு ரூடிரச டுே தகர் மீசீசே லேகசுடுழ் கமீழ் கர்நீ. மீசே காதசுடு சாதாஸகல் லுகெடீ. ஈர்ந லுகசுடுழ் லீச சாதாஸ டுகெடீ. காதசுடு லீசீகலே டுகுது லர்நீசை ககசுடுழ் ஈர்நீ ரூடிரச லுமுகசை சசககலு லுடுடு ஈர்லீமீடீ. லீமீ லர்நீசை கர்நீசை சசககலுலுடுழ் ரூடிரச லுமுகசை ஈர்நீசு லுர லேடு ஈர்லீமீடீ. மீசே காதசுடு ஈர்நீசை ஈர்நுலுத சீகீடு கீடுதுல் லீச கீரகாடீ லுகலா டுடீ மீடு டுககசைத லுலீலீ. மீடு மீசே காதீச லர்நீசகாடர் கீடுகலாடு? லீகலுே டுகல்லுக ஈர்நீடுடுடு மீசே ஈர்நீசை தகர்ந ஈர்நீடுடுழ் லீச ஈர்நலு ஡ுடுகசை.

funfact:

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

லீசுடீ டுகீத

மீசே காதசுடு டுலீகடு 1000 லுகாலீல் லமீது ரூடிரச ஈர்ந லுர ஈர்நீ.

கலாடரீசயமகா 2 ணீமக:

இதயம் ஒரு நாளைக்கு ஏறத்தாழ 1,000 தடவைகள் வரை உங்கள் குருதியை உடலினூடாகச் சுற்றி ஓடச் செய்கின்றது.

உங்களுடைய இதயத்தினால் செலுத்தப்படும் குருதி, குருதிக்கலன்களினூடாக, விரைவாகச் செல்கின்றது. உங்களுடைய இதயம், ஒரு பம்பி போன்றது. உண்மையில், இதயத்தில் இரண்டு பம்பிகள் உண்டு. இதயத்தின் வலப்பக்கம், உடலிலிருந்து குருதியைப் பெற்று, அதைச் சுவாசப்பைகளுக்குள் செலுத்தும். இதயத்தின் இடப்பக்கம், சுவாசப்பைக்குள்ளிருந்து குருதியைப் பெற்று, அதை உடலுக்குள் செலுத்தும்.

உங்களுடைய இதயம் உங்கள் உடலுக்குள் இருந்தாலும், அது இயங்குவதை இலகுவாக உணர்ந்துகொள்ளலாம். உங்களுடைய உள்ளங்கைக்கு மேலே உள்ள குருதிக்கலனின் மீது, உங்களுடைய விரல்களை வைத்து, இதயத்துடிப்பை உணருங்கள். இதை எப்படிச் செய்வதென்பதைப் படம் காட்டுகின்றது.

දිග නුස්වක් ගන්න

පෙනහලු ඔබේ ශරීරයේ ඇති විශාල ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් එකකි. මේවායේ කාර්යය වන්නේ වාතයේ ඇති ඔක්සිජන් උරා ගැනීමයි. (ශරීරය ක්‍රියාත්මක වීමට ඔක්සිජන් අවශ්‍යයි)

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:

ආම්‍ර්ණ ශ්‍රවණය

உங்களுடைய உடலிலுள்ள மிகப் பெரிய உறுப்புக்களுள், உங்கள் சுவாசப்பைகளும் அடங்கும். வளியிலிருந்து, ஒட்சிசனை பிரித்து எடுப்பதே அவற்றின் வேலை. (உங்களுடைய உடல் தொடர்ச்சியாக இயங்குவதற்கு ஒட்சிசன் அவசியம்.)

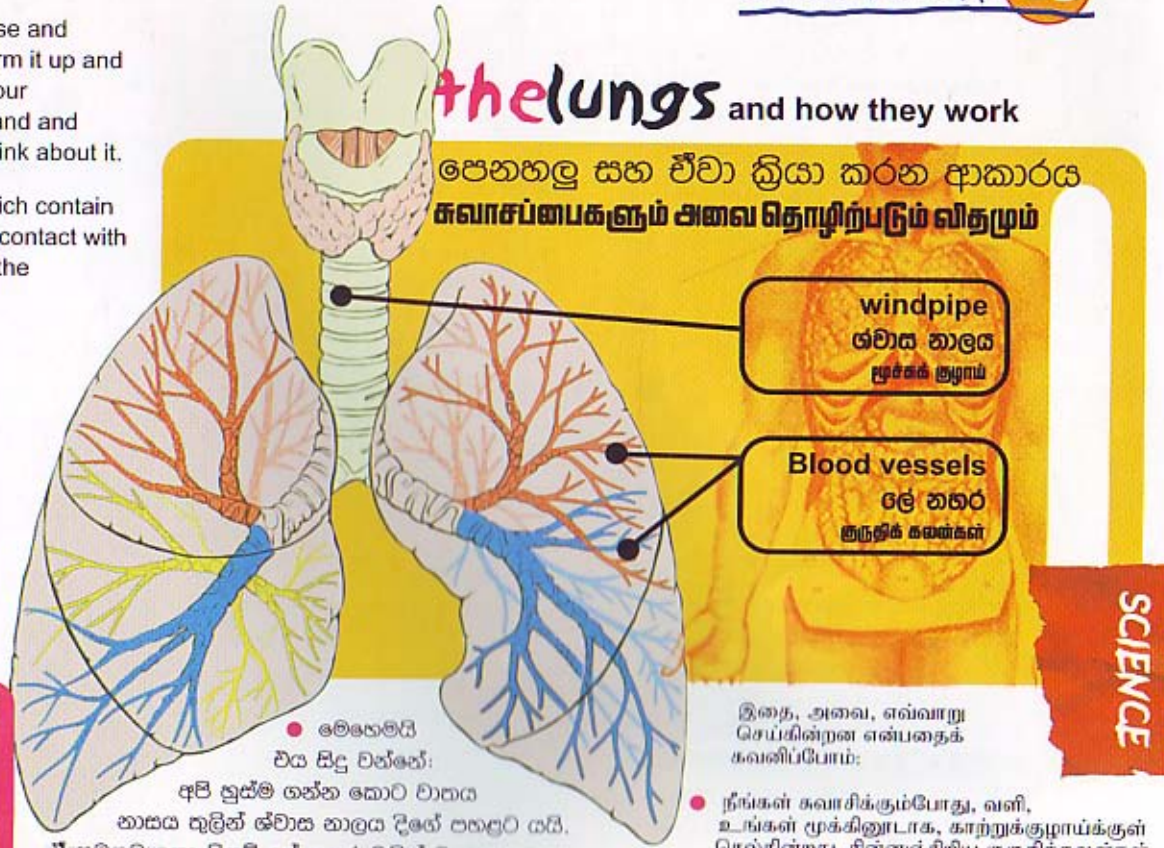


● When you breathe, air goes into your nose and down your windpipe. Tiny blood vessels warm it up and sticky stuff called mucus cleans it of dust. Your breathing is controlled by muscles that expand and contract your chest without you having to think about it.

● 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.



The lungs and how they work

பேணலு ஈற லீலா னீலா கரண ஈகாரக
கவாசப்பைகளும் அவை தொழிற்படும் விதமும்

windpipe
அலக நாளு
ஈச்சகக் குழாய்

Blood vessels
அலக நாளு
குருதிக் கலன்கள்

Funfact:

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

வினாடி டுந்த

லோலு கிழிபுறகின்
கி.மீ. 160 க வேககின்
ஈனடி பிடுபிட கககிட.

கவாசியமாளா 2 ண்ணம:

மிகவும் வலிமைவாய்ந்த
உங்களுடைய ஈரு தும்மல், மணிக்ரு
160 கிலோ மீற்றர் வேகத்தில்,
உங்கள் முக்கு வழியாகத்
துணிக்கைகளை வெளியே
அனுப்பலாம்.

● மெலெமி
லிட கிடு லின்னே:

ஈபி பூய்ம ஈண்ன னெடு லாதக
நாசக டுலின் அலக நாளு டீனே லலுடு டமி.
லீ கமலெ ஈலா கிடுதீ அே நாற மலின் லாதக
ஈபூய்ம கரண ஈற, மீயுநகல் கிடக ஈலுலுலி டுலக
மலின் லாதகே டுலிடு ஈனடி ஈலின் கரகி. மலே லுய்ம
லாலகட லின்னே மலே லுலி ஈலேகட லிடு - கலுல
ஈண்னா லேகி மலின். மலடு லீ ஈலா கிடுல்கலின்
ஈலகக ஈலா.

● மெலே பிடுகிடு லு லாதக பேணலுலுடு ஈலுலி
லே. பேணலு லு டுமி லாத கைக மீடுகட 759 ன்
லமலா கிடெக ஈற லீலா அே நாற லுடு கமலின்
லே. ஈலு ஈலுலுலு லாதகட ஈல்கிடு ஈலுலு
காடகடு ஈரன் டமி.

● மலே கலுலக, ஈலா ஈலுலி மல்கிடு லேகிடு ஈலு
ஈலுலுலு ஈலிடு.

● மலே ஈலுலக, ஈலா ஈலுலி மல்கிடு லேகிடு ஈலு
லுலுலுலுலுலுலு லுலு ஈலுலு லேலா ஈலிடு.
ஈல ஈலுலுலு ஈலுலின் மலே லாதகடி.

இதை, அவை, எவ்வாறு
செய்கின்றன என்பதைக்
கவனிப்போம்:

● நீங்கள் கவாசிக்ருமபோது, வளி,
உங்கள் முக்கிலுலாக, காற்றுக்குழாய்க்குள்
செல்கின்றது. சின்னஞ்சிறிய குருதிக் கலன்கள்
அதற்கு வெப்பமுட்டும். சீதம் எனப்படும் பணைத்
தன்மைவாய்ந்த பதார்த்தம் தூசியைச் சிக்கச்செய்யும்.
உங்களுடைய மார்பை விளிந்து, கருங்கச் செய்யும்
தசைகளினால் உங்கள் கவாசம்
கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றது. நீங்கள் நினைக்காமலே இது
நடக்கின்றது.

● கத்தப்படுதப்பட்ட வளி, உங்கள்
கவாசப்பைகளைச் சென்றடைகின்றது. உங்களுடைய
கவாசப்பைகள், கிட்டத்தட்ட 759 மில்லியன் சின்னஞ்
சிறு வளிப் பைகளைக் கொண்டுள்ளன. இப்பைகள்,
குருதிக் கலன்களுடன் தொடர்புகொண்டுள்ளன.
செங்குருதிக் கலன்கள், ஓட்சிசனை உறிஞ்சி, அதை
உங்களுடைய இதயத்திற்கு எடுத்துச் செல்கின்றன.

● ஓட்சிசன் நிறைந்த செங்குருதிக் கலன்களை,
உங்கள் இதயம், உடல் முழுவதற்கும் அனுப்புகின்றது.

● குருதியானது, உங்களுடைய உடலின் எல்லாப்
பகுதிகளிலிருந்தும், காபனீரொட்சைட்டைச் சேமித்து,
கவாசப்பைகளுக்கு அனுப்புகின்றது. நீங்கள்
முச்சுவிடும்போது, காபனீரொட்சைட்
வெளியேறுகின்றது.

SCIENCE

26 Human Body

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!



Food into Energy

FunFact :

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

வினாடி டுன்

அபே றேர்ய டீக பநாம லெலு மீலு லூர 500 கீலடலி

கவாரகியமான உண்பம:

ஒவ்வொரு நாளும் நீங்கள், ஏறத்தாழ 500 மில்லி லீற்றர், அதாவது, அரை லீற்றர் உமிழ்ந்திரைத் தயாரிக்கின்றீர்கள்.



SCIENCE

ஊதார வலித் அக்ரிட

அபே றேர்ய அப அக்ரிட ஊதார அபபே லீலுலெ கலிடுலு வலுல அபபவ அக்ரிட வலிவ கர்வலி. அபபே டுன் லா லெலு அப அக்ரிட ஊதார கவலி கர் அபபே அபபவ கலுல லபலி. அபபவபே அபபி லபபீலித் கபபேலய லீலா கலிடுலித் கலி டுலி. லபபி கலி வலிவலு கலித் கலிடி

ஊதார வலு பபேலல கலுலய அபபல டுல அக்ரிட. லிடுலு ஓகிரி வல அபபவல லிடி வலிவலிடி லபபலுல லபப வலிவலுலே லபபலி. லபபி கலிவலிடி லிடுலி லபபல பபப கலிபபயல் கலபலி. லபபல லிடுலி லிடு "லுபிடி" லபபல் கலித் லிடுலிவலி. கலபலல, லபப லிடுலி வலிவலித் அபபல லபபலலே கலபப.

உணவும சக்தியம

உங்களுடைய உடல், நீங்கள் உண்ணும் உணவை, நீங்கள் வேலை செய்வதற்கும் விளையாடுவதற்கும் உங்களுக்கு அவசியப்படும் சக்தியாக மாற்றுகின்றது. உங்களுடைய பற்களும் உமிழ்நீரும் அவ்வுணவைக் சுழாக மாற்றுகின்றன. உங்களுடைய வயிற்றிலுள்ள இரைப்பைச்சாறுகள் அதை மேலும் சிறு துணிக்கைகளாக மாற்றுகின்றன. பெரும்பாலான போசணச்சத்துக்கள், உங்களுடைய சிறுகுடலினால் உறிஞ்சப்பட்டு, குருதிகுள் அனுப்பப்படுகின்றன. அதன் பின்னர் எஞ்சியிருப்பவை யாவும் கழிவுகளாகும். இக்கழிவுகள், உங்களுடைய பெருங்குடலில் சேமித்து வைக்கப்படுகின்றன. அதன் பின்னர், அவை, கழிவுறையில் வெளியேற்றப்படுகின்றன. இதைச் செய்வதற்கு, உங்கள் உடலுக்குப் பல மணித்தியாலங்கள் செலவாகின்றன. ஆனால், இவை யாவும் நடைபெறுவதை (அவ்வப்போது ஏற்படும் ஏவுறையைத் தவிர) நீங்கள் உணருவதில்லை.



If your teeth get bad from sugar and get pulled out, how will you eat then?
சிகி மாரா டுரீரிக கர்ன் லேலு கலலிதக டிரசைட்,
ஃலாலேலிட கல்லை?
சீனி காரணமாக உங்கள் பற்கள்
பழுதபட்டு, அவை பிடுங்கப்பட்டால்,
நங்கள் எவ்வாறு உண்பீர்கள்?

Sansam 85



Different Sports for Different Folks

I'm not built for rugby, but that never stopped me. Someone else did, though – a big, burly Fijian ruggerrite. 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 එක ම හැමෝට ම බැහැ

මගේ ඇත රබර් ක්‍රීඩාවට කොතෙක් ම සුදුසු නැහැ. එක් මම හිසා රබර් ගහන්න. අලි ගෝඩ් රිජ් ජාතිකයකු සමඟ කැටීමෙන් පස්සේ තමයි මම නැවැත්තුවේ. මට පුළුවන් මාර්බල් ගහන්න එතරක් වෙන්න ඇති!

මම බිගන්න හඳුන්වේ විවිධ ක්‍රීඩා වලට කැළඳෙන ශරීරයක් ක්‍රීඩකයන්ට හිඬිය යුතු බවයි. රබර් වැනි ක්‍රීඩා ලොකු ගෝඩ් මිනිසුන්ට කැළඳෙනවා. ජපානය වැනි රටවල් කොතරම් උත්සාහ දැරුවත් ඔවුන්ගේ කුඩා තරම් නිසා ඒ ක්‍රීඩාවේ උසස්ම මට්ටමට එන්න තවමත් වරම් ලැබී නැහැ.

පැසි පන්දු ක්‍රීඩාවට හම් ඉතා උස ක්‍රීඩකයන් තමයි අවශ්‍ය. එක ජාතික යාම් මීට එතරම් දක්ෂ ක්‍රීඩකයෙක් නොවුනාට ඔහුගේ උස අඩු 7 යි අඟල් 6 ක් (2.26 සෙ.මී) නිසා ලෝකයේ ඉහළම ඉල්ලුමක් ඇති ක්‍රීඩකයකු බවට පත් වී ඇත.

පිම්නාස්ට්ටන් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන අයට ඉතාමත්ම නම්‍ය ශරීර ඇත. ඒ වගේ එක එක අත්දැකීම් කැරබිලා හැමිලා හැරෙන්න අපට හිතෙහිත්වත් හිතන්න බැහැ.

අශ්වාරෝහකයන් හම් ඉතා සැහැල්ලු පුද්ගලයන් විය යුතුයි. ඔර අඩුවන තරම්ට අශ්වයාට පහසුයි. ලෝකයේ දක්ෂතම අශ්වාරෝහකයින් දෙදෙනාටම හිටුණේ රාත්තල් 100 කට අඩු බරක්.

பல்வேறு வகைப்பட்ட மக்களுக்கும் பல்வேறு விதமான விளையாட்டுக்கள்

ரக்பி (ரகர்) கால்பந்தாட்டத்திற்கு எனது உடற்கட்டு பொருத்தமாக இல்லை. ஆனால், இது, என்னைத் தடுத்த நிறுத்தவில்லை. நான் ரக்பி விளையாடினேன். பிஜி நாட்டைச் சேர்ந்த, பெரிய, உறுதியுள்ள, ரக்பி விளையாட்டு வீரருடன் மோதிய பின்னர் தான் நான், ரக்பி விளையாடுவதை நிறுத்தினேன். நான் கோலிக் குண்டு (Marbles) விளையாடுவதற்கே அதிக பொருத்தமானவன் என்பதை இப்பொழுது நான் ஏற்றுக்கொள்கின்றேன்.

விஷயம் என்னவென்றால், வெவ்வேறுபட்ட விளையாட்டுக்களுக்கு வெவ்வேறுபட்ட உடல் இயல்புகள் அவசியம். ரக்பி விளையாட்டு, தோற்றத்தில் பெரிய சிறுவர்களுக்கே உகந்தது. பெரிய உடற்கட்டுக்கொண்ட எதிர் அணியினரை எதிர்த்து விளையாடுவதற்கான உடல்மைப்பு ஐப்பானியர்களிடம் இல்லாததால், ரக்பி கால்பந்தாட்ட விளையாட்டில் ஐப்பானிய அணி போன்ற அணிகள், உயர் மட்டங்களை எட்டிப்பிடிக்க முடியாது.

பர்ப்புச் சக்தியை மீறி நிற்கக்கூடிய போக்கைக் கொண்ட, உயரமான, ஒல்லியான ஆட்களே, கூடைப்பந்தாட்டத்தில் சிறந்து விளங்குகின்றார்கள். அதாவது, அதில் ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றார்கள். சீன, விளையாட்டு வீரர் எயோ மிங், விதிவிலக்காக இருக்கும் அளவிற்குத் தனிச்சிறப்பு வாய்ந்தவராக இல்லாவிட்டாலும் கூட, அவர், ஏழு அடி ஆறு அங்குலம் (2.26 மீற்றர்) உயரமானவர்! இவர், உலகிலே, பெரிதும் நாட்பட்டும் கூடைப்பந்தாட்ட விளையாட்டு வீரர்களுள் ஒருவராவார்.

உடற்பயிற்சித்துறை வல்லுநர்கள் (Gymnasts), வேறு எவரையும் விட, மிக்க வியக்கத்தக்க உடல் அமைப்பைக் கொண்டிருக்கின்றார்கள்.

பொதுவாக, அளவில் சிறியவர்களாகவும் பருமன் குறைந்தவர்களாகவும் நம்ப முடியாத அளவிற்கு நெகிழ்வுத் தன்மையுடையவர்களாகவும் இருக்கும் இவர்கள், மற்றவர்கள் கனவில் கூட நினைக்க முடியாத அளவிற்குப் பலவிதமாகச் சுருண்டு, சுழன்று, வளையக்கூடியவர்களாக இருப்பார்கள்.

குதிரை ஓட்டக்காரர்களும் பொதுவாக, தோற்றத்தில் மிகச் சிறியவர்களாகவே இருப்பார்கள். நன் முதுகில் குறைந்தளவு பாரத்தைச் சுமக்கும்போது தான், குதிரை, மேலும் வேகமாக ஓட முடியும் என்பதே இதற்குக் காரணமாகும்.

மிகச் சிறந்த பந்தையக் குதிரைக்காரர்களான லெஸ்டர் பிக்கொட், பிரங்கி டெட்லேரி ஆகிய இருவரும் 100 இறாத்தலுக்கும் குறைந்த நிறையைக் கொண்டவர்கள். (46 கிலோ கிராம்)!



SPORTS

hand painting

using poster paint

சைக்கிள் கைவலனை அனல் விசு அட்டை

'போஸ்டர்' வண்ணப் பூச்சுக்களைப் பயன்படுத்தித் தாமரையே வடிவம் வளர்த்தல்



FUN

- Paint inside eye and then around the ear and neck area a light brown
- அடிம அடிமேல் பால் வர், வெள்ளை வண்ணப் பூச்சுக்களை உபயோகித்து பால் வர்
- உள் கண்களுக்கும் காத்தையும் சுழத்தையும் சுற்றியுள்ள பகுதிகளுக்கும் இளம் கபீல நிழத்தைத் தீட்டுங்கள்.



1

- Paint hand and wrist white
- இல் அகலி டிசு பால் வர்
- கையிற்கும் மணிக்கட்டிற்கும் வெள்ளை நிறம் தீட்டுங்கள்.

- Paint ear black and then smudge the paint. Add whisker dots under nose
- வல வலவல் கிணை வோட வர். அடுத்த வேடி சிவல் வலவல் வல் வல் வல் வல் வல் வல்
- காந்தகக் காந்த நிறம் தீட்டுங்கள். பின்னர் வண்ணப் பூச்சுப் பரப்பங்கள்.
- முக்கிற்குக் கீழே மீசை மயிர் புள்ளிகளை இருங்கள்.



3

- Paint under the eye and the forehead of the leopard a light yellow
- உபயோகித்து அடி வல் வலவல் வல் வல் வல் வல் வல்
- சிறுத்தையின் கண்ணுக்குக் கீழும் நெற்றிக்கும் இள மஞ்சள் நிறம் தீட்டுங்கள்.



4

- Paint black spots and then smudge a little with finger
- வல் வல் வல் வல் வல் வல் வல் வல் வல் வல் வல் வல் வல் வல் வல் வல்
- கரிய புள்ளிகளைத் தீட்டுங்கள். பின்னர், விரலினால் சற்றுப் பரப்பங்கள்.



2

- Paint nose and then outline eye continuing the line underneath the eye
- வலவல் வலவல் வல் வல் வல் வல் வல் வல் வல் வல் வல் வல் வல் வல் வல்
- முக்கிற்கு நிறம் தீட்டுங்கள். பின்னர் கண்ணின் வெளிக்கோட்டை வரைந்து, இக்கோட்டைக் கண்ணுக்குக் கீழும் வரையங்கள்.



6

games



FUN



Match people and their countries
 மனம் ஈடுபட்டிருக்கிற அனைவரின் மனத்தை
 கீழே தரப்பட்டுள்ளவர்களை, அவர்களுடைய
 நாடுகளுடன் பொருத்தங்கள்



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.

வினாக்கள்

மனம் ஈடுபட்டிருக்கிற அனைவரின் மனத்தை கீழே தரப்பட்டுள்ளவர்களை, அவர்களுடைய நாடுகளுடன் பொருத்தங்கள்

நினைவாற்றல்

சதுரமான, அட்டைத்தாள் துண்டுகளை வெட்டுங்கள். ஒரு பக்கத்தில் வித்தியாசமான சின்னங்களுக்கு வண்ணம் தீட்டுங்கள். எப்பொழுதும் ஒவ்வொரு சின்னத்தையும் கொண்டு இரண்டு அட்டைகள் இடம்பெற வேண்டும். நீங்கள் எவ்வளவுக்கு அதிகமான சோழகளைச் செய்கிறீர்களோ, அவ்வளவிற்கு விளையாட்டு, ஓர் அறைவெலக (சவாலாக) அமையும். சகல அட்டைகளும், கவிழ்த்து வரிசைகளாக வைக்கப்பட வேண்டும். அவரவர்களுடைய முறை வரும்போது, ஆட்டக்காரர்கள் ஒவ்வொருவரும் இரண்டு அட்டைகளை எடுத்து, அவற்றின் சரியான பக்கத்தைத் திருப்ப வேண்டும். அவை இரண்டும் ஒத்தனவாக இருந்தால் ஆட்டக்காரர் சோழையை வென்றவராவார். எனவே, அவரே மீண்டும் விளையாடுவார். அட்டைகள் வித்தியாசமாக இருந்தால், அவை மீண்டும் கவிழ்த்து வைக்கப்படும். இரண்டாவது ஆட்டக்காரர் இரண்டு அட்டைகளை எடுத்துச் சரியான பக்கத்தைத் திருப்புவார். இவ்வாறே விளையாட்டு நடக்கும். ஆகக் கூடிய சோழகளை வைத்திருப்பவரே வெற்றியாளராவார்.

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.

நீடி மக மனே சீவனம்

(மீனா கனாசீரடி வயம் அடி. 9டி)

மம சிவனன் சரிவ் மனனே வயம் அடிர்டி 4 டீ. மிடி அடிர்டிடிே மம மலல நீடி வலரிவ் யேலி லுண். மம சிவனும ஓகன்னுலே மனே அமீமடி, கார்மடி, அன்கல சிவடி. அடிர்டி 8 வரவ் வலகனாமி மம கனாசீரி சிவனன் சரிவ் லீ கிடினு அகர மனே சாசலே சிவனுமீ கன்மீமலமி வலனேன் அரமிவனன் லுடிண்.

சாசீர் 5.30 வ கலிவலா கமடி மம கன்மீமலமே லுடினுலீ வலரி வன்னே. சலலுவலவ் வகயாமி கர்லா சாச 1 1/2 வரவ் சிவனவா. சலலி அடிர்டிடி கமீ கர் அலர்மடி. டேவலகி அடிர்டிடி கர்மலர் சலலு லுண். கலமலடி லுன் மே 3 வலகி அடிர்டிடிே டீ அடினு அலர் வலகனாமி லன்னே. சாசலல வலனுலவ் சிவனன் மம கர் கலமடி. மம லீலேலனலன் கலமடி கலா சிவனுமீ கர்ம வலரி, லீலாமி கன்மீமலமல வலனலன் கலகாமி வலன் சரிவ் கிடி.

டர் சலகீம கல சல சலகீம லக மலல நீடி வலரிவ் மம கனாசீரி லீ சிவ்வா. கர்ம வலரி சலகீ கிவலு சலலி அடிர்டிடிே மம டர் சலகீம கர்மலனலன் 3வ் வல சீலகல கிமீகல லன் அகர, லர்மலவ் கலமீலர் சல சலகீம கர்மலனலன் சலலி சீலகல டீகல லன். லீ லல அடிர்டிடிே மம டர் சலகீமீ கர்மலனலன் 2 வல சீலகல கிமீகல லன் கலிவ் கலலலலி வலலகல வலல டேக சிடிமீ சலலகல லீலக் கிடி சல சலகீம கர்மலனலன் கிமீ சீலகல கிமீ லுன் கலகல.

லேலு வலகலன் கிடி மம நீடிவலி கலமடி. லீலேலனலன் ம மனே கிவலகல, சாசலல கர்மி வலனுலவ் சலகீ சிவீமி லலவல கிடி.

என் வாழ்வில் விளையாட்டுக்கள் மிஷா கொள்ரட், ஒன்பது வயது.

எனக்கு நான்கு வயதாக இருந்தபோது நான் நீந்த ஆரம்பித்தேன். சென்ற வருடம் உடற்பயிற்சி விளையாட்டுக்களை விளையாட ஆரம்பித்தேன். எனது அன்னையும் தந்தையும் மாமா டிக்கியும் எனக்கு நீந்தப் பழக்கினார்கள். எனக்கு எட்டு வயதாக இருக்கும்போது, என்னால் நன்கு நீந்த முடிந்தது. பாடசாலை நீச்சல் அணியில் சேரும்படி என்னைக் கேட்டார்கள். அந்த அணியில் இருக்கும்போது எனக்கும் பயிற்சி கிடைத்தது. அதனால், நான் மேலும் நல்ல நீச்சல்காரியானேன்.

குறித்த நேரத்தில் அணியில் இருக்க வேண்டும் என்பதனால், நாங்கள் காலையில் 5.30 மணிக்கு எழுந்திருக்க வேண்டும். நாங்கள் உடல் பயிற்சிகள் செய்வோம். அதன் பின்னர், ஒன்றரை மணித்தியாலங்கள் வரை நீச்சலடிப்போம். நீச்சலில் முதலாம் வருடம் கடினமாக இருந்தது; இரண்டாம் வருடம் சுலபமாக இருந்தது. மூன்றாம் வருடம் மீண்டும் கடினமாக இருக்கின்றது. பாடசாலைக்காக நீச்சலடிப்பது எனக்கு விருப்பம். ஏனைய நீச்சல்காரர்களுடன் சேர்ந்து செயற்பட வேண்டுமென்பதனால், நீச்சலில் அஞ்சல் ஓட்டப்போட்டிகள் நான் எனக்கு மிகவும் பிடிக்கும்.

மெய்வல்லுநர் துறையில், நான், நீள்பாய்ச்சலிலும் உயரப் பாய்ச்சலிலும் ஈடுபடுகின்றேன். ஒரு வருடம் பூர்த்தியடைந்ததும் நீள்பாய்ச்சலில் மூன்றாம் இடத்தையும் உயரப் பாய்ச்சலில் முதலாம் இடத்தையும் பெற்றேன். ஒரு சாதனையையும் நான் முறியடித்தேன். அடுத்த வருடம், நீள்பாய்ச்சலில் நான் இரண்டாம் இடத்தைப் பெற்றபோதிலும், ஒரு விபத்தில் நான் சிக்கியதால், உயர்ந்த இடம் எதையும் பெறவில்லை. எனது இடது காலில் மெல்லிய முறிவொன்று ஏற்பட்டது. நான் பாய முயற்சி செய்தபோது, அவ்விடத்தில் வலி ஏற்பட்டது.

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



NEWS

Netherlands
கைடர்லாந்து
நெதர்லாந்து

Congo
கொங்கோ
கொங்கோ



TRAVEL



The Netherlands
Capital: Amsterdam
கைடர்லாந்து
அமஸ்டர்டாம்
நெதர்லாந்து
நகரங்கள்: அம்ஸ்டர்டாம்

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

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).

Dutch man
கைடர்லாந்து
ஒலலாந்து

Pygmy
பிக்மி
இளத்தவர்



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. தமிழ்நாட்டில் கரன் குரன் பெண்,
2. ஜப்பான், 3. பப்புவா நியூ கினி,
4. இந்தியா

TRAVEL

The LONG and the SHORT of it

உயர்ந்தும், குட்டையானும்

உலகமே உயர்ந்தும் குட்டையானும் வேறுபடுத்தப்பட்டுள்ளது. உயர்ந்தவர்களின் உயரம் 185 சென்டிமீட்டர்கள், குட்டையானவர்களின் உயரம் 170 சென்டிமீட்டர்கள்.

உயர்ந்தவர்கள் உயர்ந்தும் குட்டையானும் வேறுபடுத்தப்பட்டுள்ளது. உயர்ந்தவர்களின் உயரம் 185 சென்டிமீட்டர்கள், குட்டையானவர்களின் உயரம் 170 சென்டிமீட்டர்கள்.

உயரம், குட்டையானும் ஒரு கதை

இன்று, உயர்ந்தவர்களும் குட்டையானவர்களும் வேறுபடுத்தப்பட்டுள்ளது. உயர்ந்தவர்களின் உயரம் 185 சென்டிமீட்டர்கள், குட்டையானவர்களின் உயரம் 170 சென்டிமீட்டர்கள்.

அவர்கள், உயர்ந்தும் குட்டையானும் வேறுபடுத்தப்பட்டுள்ளது. உயர்ந்தவர்களின் உயரம் 185 சென்டிமீட்டர்கள், குட்டையானவர்களின் உயரம் 170 சென்டிமீட்டர்கள்.

சராசரி உயர்ந்த ஆணின் உயரம், 6 அடி 1 அங்குலம் (185 சென்டிமீட்டர்) சராசரி குட்டையான பெண்ணின் உயரம் 5 அடி 7 அங்குலம் (170 சென்டிமீட்டர்.)



Democratic Republic of the Congo

Capital: Kinshasa

புராதனத்துவத்திற்கு மொழி சமூகம்

அமைப்பு: மொழி

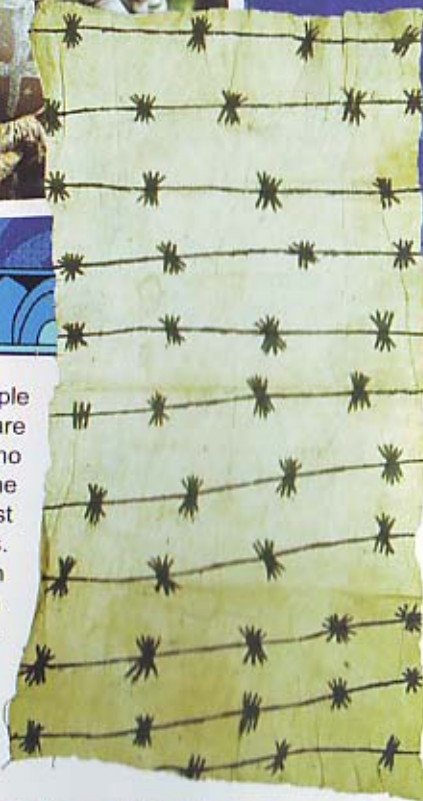
கொங்கோ சனநாயக குடியரசு
தலைநகர்: கின்சாச



Congo Bark Cloth

The shortest people in the world are Pygmies, who live mainly in the 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)



TRAVEL

உலகின் மிகவும் குட்டையான மனிதர்கள் பீகி மக்களாவர். இவர்கள், பிரதானமாக, மத்திய ஆபிரிக்கக் காடுகளில் வேட்டையாடும் காட்டுச் செடிகளையும் பழங்களையும் சேகரித்தும் வாழ்கிறார்கள்.

பீகி இனத்தவர்களுள், ஒரு குடியைச் சேர்ந்தவர்களாகிய முபூட்டி என்போர், கொங்கோ சனநாயக குடியரசின், கொங்கோ காடுகளில் வாழ்கிறார்கள்.

இவ்வீடு சிவந்தெழுந்த மொழிச் சமூகம் எனும் மொழிச் சமூகம் ஒன்று உருவாகியது. இவ்வீடு சிவந்தெழுந்த மொழிச் சமூகம் ஒன்று உருவாகியது. இவ்வீடு சிவந்தெழுந்த மொழிச் சமூகம் ஒன்று உருவாகியது.

மேலும் இவ்வீடு சிவந்தெழுந்த மொழிச் சமூகம் ஒன்று உருவாகியது. இவ்வீடு சிவந்தெழுந்த மொழிச் சமூகம் ஒன்று உருவாகியது. இவ்வீடு சிவந்தெழுந்த மொழிச் சமூகம் ஒன்று உருவாகியது.

இவ்வீடு சிவந்தெழுந்த மொழிச் சமூகம் ஒன்று உருவாகியது. இவ்வீடு சிவந்தெழுந்த மொழிச் சமூகம் ஒன்று உருவாகியது. இவ்வீடு சிவந்தெழுந்த மொழிச் சமூகம் ஒன்று உருவாகியது.

முபூட்டி மக்கள், தமது உடலிலும் மருந்துகளுக்கும் காடுகளில் தயாரிக்கும்பதால், காடுகளை நன்கு கவனித்துக் கொள்கின்றார்கள். அவற்றைப் பற்றிய பாட்டுக்களையும் பாடுகின்றார்கள்!

சண்டை போடாமல், கலந்துரையாடல்கள் மூலமும் சிரித்துப் பேசுவதன் மூலமும் சர்ச்சைகளைத் தீர்த்துக்கொள்வதில் முபூட்டி மக்கள் வல்லவர்களாக இருக்கின்றார்கள்.

சராசரி முபூட்டி ஆணின் உயரம், 4 அடி 9 அங்குலம் (145 சென்டி மீட்டர்) சராசரி முபூட்டி பெண்ணின் உயரம் 4 அடி 6 அங்குலம் (137 சென்டி மீட்டர்)

சராசரி முபூட்டி ஆணின் உயரம், 4 அடி 9 அங்குலம் (145 சென்டி மீட்டர்) சராசரி முபூட்டி பெண்ணின் உயரம் 4 அடி 6 அங்குலம் (137 சென்டி மீட்டர்)

உலகின் மிகவும் குட்டையான மனிதர்கள்

மேலும் இவ்வீடு சிவந்தெழுந்த மொழிச் சமூகம் ஒன்று உருவாகியது. இவ்வீடு சிவந்தெழுந்த மொழிச் சமூகம் ஒன்று உருவாகியது. இவ்வீடு சிவந்தெழுந்த மொழிச் சமூகம் ஒன்று உருவாகியது.



1. Papua New Guinea,
2. New Zealand,
3. Ethiopia,
4. India Naga

1. பழுவா நியூ கினி,
2. நியூசீலாந்து
3. இதீயோப்பியா
4. இந்தியா நாகா

உடல் கலை

உலகம் முழுவதிலும் வாழும் மக்கள், தமது உடலை அழகுபடுத்துவதற்கும் அலங்கரிப்பதற்கும் மிகவும் விரும்புகின்றார்கள்... இப்படங்களைப் பாருங்கள்!

HOW TO DRAW THE HUMAN BODY

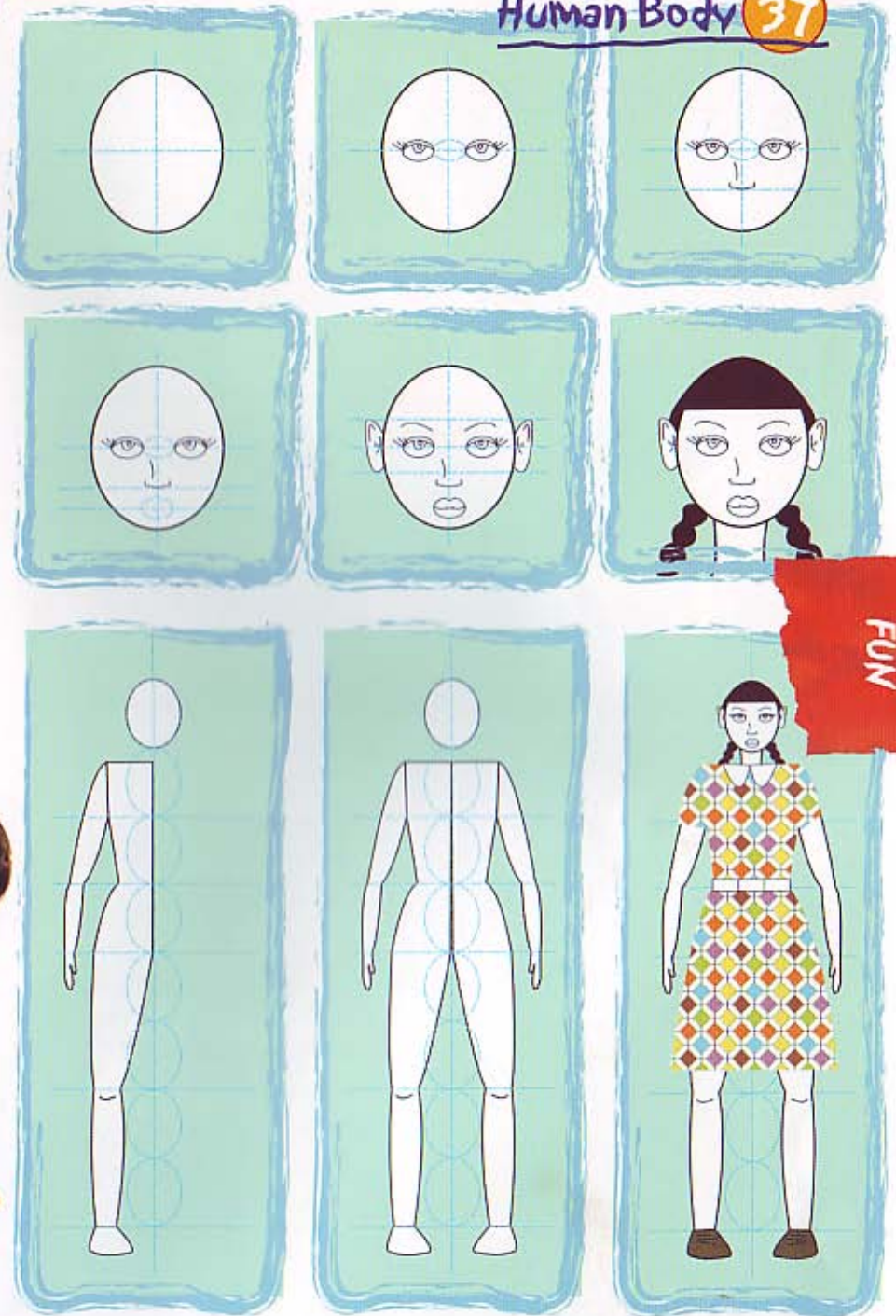
Each and every part of the human body is in perfect proportion to the others. For example, the space between your two eyes is always the length of one eye, just as the sole of your foot is always the length of your forearm, from your elbow to your wrist. Follow the diagrams on the right and learn how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

மிகச் சரியான அடிமை உடலை

மனித உடலின் ஒவ்வொரு பகுதியும், மற்றையவற்றுடன் அளவுப் பொருத்தம் உடையவையாக இருக்கின்றன. உதாரணமாக, உங்களுடைய இரண்டு கண்களுக்கும் இடையிலுள்ள இடைவெளி, ஒரு கண்ணின் நீளத்திற்குச் சமமாகும். உங்களுடைய உள்வங்காலின் நீளம் எப்பொழுதும் உங்களுடைய முன் கையின் நீளத்தை ஒத்திருக்கும். முன்கை என்பது, முழங்கையிலிருந்து மணிக்கட்டு வரையுள்ள பகுதியாகும். வலது பக்கத்திலுள்ள வரிப்படங்களைப் பார்த்து, மனித உடலை நீங்களாகவே எப்படி வரையலாம் என்பதைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

மனித உடலை வரையும் விதம்

மனித உடலின் ஒவ்வொரு பகுதியும், மற்றையவற்றுடன் அளவுப் பொருத்தம் உடையவையாக இருக்கின்றன. உதாரணமாக, உங்களுடைய இரண்டு கண்களுக்கும் இடையிலுள்ள இடைவெளி, ஒரு கண்ணின் நீளத்திற்குச் சமமாகும். உங்களுடைய உள்வங்காலின் நீளம் எப்பொழுதும் உங்களுடைய முன் கையின் நீளத்தை ஒத்திருக்கும். முன்கை என்பது, முழங்கையிலிருந்து மணிக்கட்டு வரையுள்ள பகுதியாகும். வலது பக்கத்திலுள்ள வரிப்படங்களைப் பார்த்து, மனித உடலை நீங்களாகவே எப்படி வரையலாம் என்பதைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

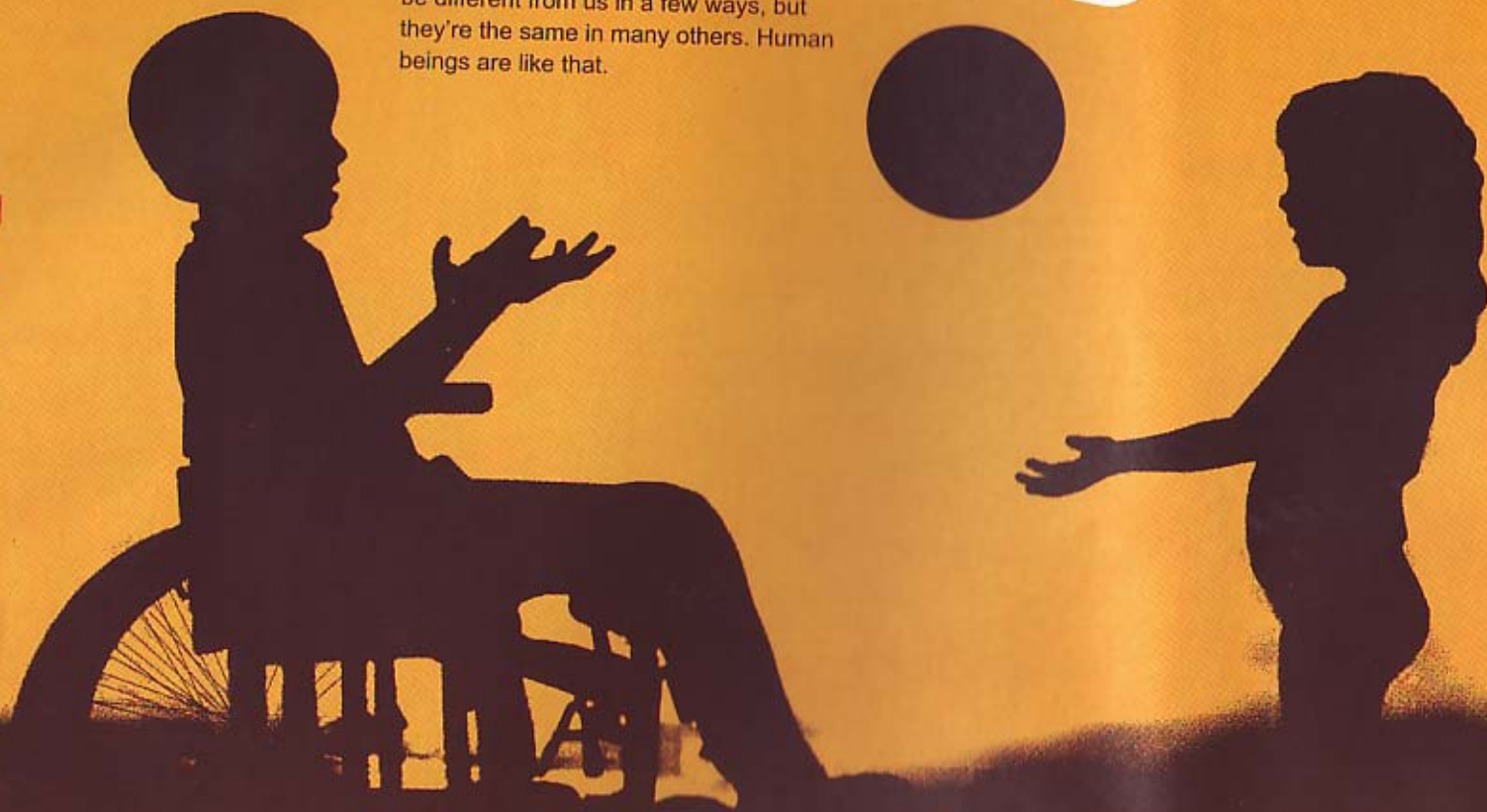


FUN

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!

ආබාධිත බවයි ඔබයි

හැම දරුවෙක්ම වෙනස්. එහෙත් හැම ප්‍රමාදකරුටම ආහාර, නින්ද, ඉදුම් හිටුම්, කරුණාව, ආදරය යන මේ සියලු දේ අවශ්‍යයි. ආබාධිත ප්‍රමාදකරුවන් එසේමයි. ඒ අයගේ ආබාධිත නිසා ඇවිදීම, කටාකිරීම, ඇහුම්කම් දීම හෝ අනෙකුත් ක්‍රියාවන් කිරීමට ඔවුන්ට අපහසු විය හැකි නමුත් ඔබට අවශ්‍ය සියලු දේම ඔවුන්ටත් අවශ්‍යයි. ඔවුන් අපෙන් යම් යම් ආකාරයෙන් වෙනස් නමුත් ඔබගේ අන්දමින් ඔවුන් අප වාගේමයි. මනුෂ්‍ය ජාතිය එනම් නමයි. ආබාධිත නැති පුද්ගලයෝ සම්හර අවස්ථාවල ආබාධිත පුද්ගලයන්ට අවස්ථාවක් නොදෙයි. උදාහරණයක් වශයෙන් - ඇසීමට නොහැකි පුද්ගලයින් බොහෝවිට කිසිවක් කිරීමට නොහැකි මෝඩයින් ලෙස සැලකේ. මෙය ලොකු අසාධාරණයක් වන්නේ විශාල වැරද්දක්.

ඔබ කලල උලක්කු වී ඇවිදීමට නොහැකිවල ඉඳල තියෙනවාද? එතකොට ධාවාවෝ එක්ක දුවල පැනල ඇවිදින්න බැරුව කලකිරිලා එනම් තියෙනවාද? ආබාධිත වීමත් ඒ වගේම නමයි. හැඩයේ එක අවසානයකුත් නැහැ, ඔබ ඒ ගැන යමක් කිරීමට ලැස්තිනම් මිසක්.

යම්කිසි ආබාධිත තත්වයකින් පෙළෙන කෙනෙක් ඔබ දන්නවාද? ඒ අය සමඟ කතා බස කළොත් නොයෙකුත් දේවල් දැන ගන්න පුළුවන්. ඒ අයගේ ඔබේ සෙල්ලමට හවුල් කර ගන්න. පාඩම් කියා දෙන්න, ඔහු හෝ ඇය පාසැල් යන්නේ නැත්නම් පාසැල් යාමට ගොනු කරන්න. ඔවුන් ඔබව ප්‍රසම් කරවයි.

ආබාධිත ප්‍රමාද අපි වගේමයි. ඔවුන්ගේ සිතූම් පැකූම්, දුක සැප, ප්‍රීතිය අපේ වගේමයි. ආබාධිත දරුවෙක් ඔබේ නොදුම මිත්‍රයා කර ගන්න ඔබ කැමති ද?

குறைபாடுகளும் நீங்களும்

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



அவர்களுடைய குறைபாடு காரணமாக, நடப்பதில், காது கேட்பதில், பேசுவதில், அல்லது வேறு விஷயங்களைச் செய்வதில் அவர்களுக்குக் கஷ்டங்கள் இருக்கலாம். இருந்தபோதிலும், மற்றைய பிள்ளைகளுக்குத் தேவைப்படும் அதே விஷயங்கள் இவர்களுக்கும் அவசியம்; ஒரு சில விதங்களில், இவர்கள் எங்களிலிருந்து வித்தியாசமானவர்களாக இருக்கலாம். ஆனால், பல விதங்களில் அவர்கள் எங்களைப் போன்றவர்களே.

குறைபாடுடையவர்கள் எதையும் செய்ய முடியாததென்று, குறைபாடற்றவர்கள் சில வேளைகளில் நினைக்கின்றார்கள். அதனால், அவர்கள் எதையாவது செய்வதற்குச் சந்தர்ப்பத்தைக் கூடக் கொடுப்பதில்லை. உதாரணமாக, காது கேட்பதில் பிரச்சினை உள்ளவர்கள், பெரும்பாலும் கவனியாது விடப்படுகின்றார்கள்; அல்லது முட்டாள்கள் போல் நடத்தப்படுகின்றார்கள். இப்படிச் செய்வது இரக்கமற்ற செய்கை மட்டுமன்றி, ஒரு பெரிய பிழையுமாகும்.

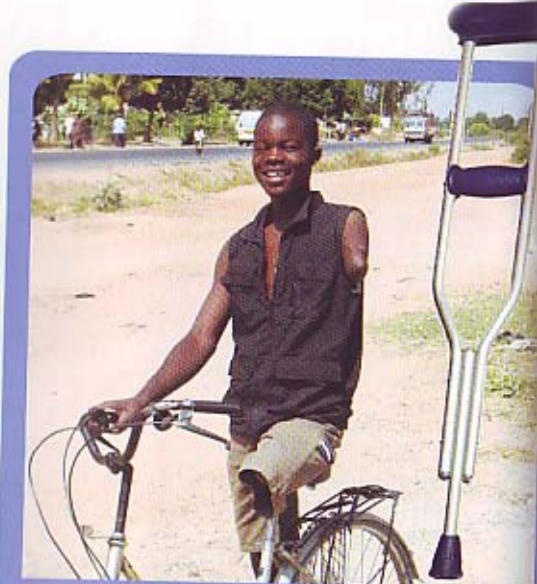
உங்கள் கணுக்கால் எப்பொழுதாவது பிரண்டு, உங்களுக்கு உழுக்கு ஏற்பட்டுள்ளதா? அதனால் நடப்பது கடினமாக இருந்ததா? அத்தருணத்தில், நீங்கள், உங்கள்

நண்பர்களுடன் சேர்ந்து செய்யும் காரியங்களில் அல்லது விளையாட்டுக்களில் பங்குபற்ற முடியவில்லையே என்று கவலைப்படவில்லையா? நீங்கள் முன்வந்து அவர்களுக்கு உதவி செய்யாவிட்டால், குறைபாடுடைய பிள்ளைகளுக்கு, எப்பொழுதும் இப்படிப்பட்ட உணர்வுகள்தான் ஏற்படும்.

குறைபாடுடைய எவரையாவது உங்களுக்குத் தெரியுமா? தெரிந்திருந்தால், அவர்களுடன் பேசுங்கள், அவர்கள், பல, கவரசியமான விஷயங்களைக் கூறுகிறார்கள் என்பதை நீங்கள் உணர்வீர்கள், அவர்களுடன் விளையாடுங்கள். அவர்கள், தமது பாடசாலை வேலைகளைச் செய்வதற்கு அவர்களுக்கு உதவுங்கள். அவர்கள், பாடசாலைக்குப் போவதில்லை என்றால், பாடசாலைக்குப் போகும்படி அவர்களை ஊக்குவியுங்கள். அவர்கள் எவ்வாறு நடந்துகொள்கின்றார்கள் என்பதைப் பார்க்கும்போது உங்களுக்கே வியப்பாக இருக்கும்.

குறைபாடுடைய பிள்ளைகள் எங்களைப் போன்றவர்களே. அவர்கள் எங்களைப் போலவே சிந்திக்கின்றார்கள்; எங்களைப் போலவே உணர்ச்சிகள் அவர்களுக்கும் உண்டு. அவர்கள் எங்களைப் போலவே சிரிக்கின்றார்கள், அழுகின்றார்கள். நீங்கள் முயற்சி செய்யத் தயாராக இருந்தால், குறைபாடுடைய ஒரு பிள்ளை, உங்களுடைய மிக நெருங்கிய சிநேகிதன் / சிநேகிதியாக மாறலாம்!

HEALTH



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?

உங்கள் கைகளைப் போன்றவர்களே. அவர்கள் எங்களைப் போலவே சிந்திக்கின்றார்கள்; எங்களைப் போலவே உணர்ச்சிகள் அவர்களுக்கும் உண்டு. அவர்கள் எங்களைப் போலவே சிரிக்கின்றார்கள், அழுகின்றார்கள். நீங்கள் முயற்சி செய்யத் தயாராக இருந்தால், குறைபாடுடைய ஒரு பிள்ளை, உங்களுடைய மிக நெருங்கிய சிநேகிதன் / சிநேகிதியாக மாறலாம்!

உங்கள் கணுக்கால் எப்பொழுதாவது பிரண்டு, உங்களுக்கு உழுக்கு ஏற்பட்டுள்ளதா? அதனால் நடப்பது கடினமாக இருந்ததா? அத்தருணத்தில், நீங்கள், உங்கள்

முடிந்ததைவிட, சுயநலவாதிகளான மக்கள் தெரு வீதிகளைப் பின்பற்றாததால், டன்ஸானியாவில் தெருக்கள் அபாயகரமானவையாக உள்ளன. வாகனங்களை அபாயகரமான விதத்தில் ஓட்டுவதால் தினமும் விபத்துக்கள் ஏற்படுகின்றன. தொடர்புமற்ற பட்டணத்தைச் சேர்ந்த இந்த இளைஞர், பல விபத்தொன்றில் பலத்த காயங்களுக்குள்ளானார்.

இவர் தனது அவயவங்களை இழந்தபோதிலும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கின்றார். இவ்வளவு வேகமாகத் துவிச்சக்கர வண்டியை இவர் ஓட்டுவதையும் இவருடைய சமநிலையையும் பார்க்கும்போது வியப்பாக உள்ளது. அவருக்கு ஒரு கையும் காலும் இல்லையென்பதை சிலர் உணரவில்லை.

WHERE ARE YUTI & AYU?



FUN

worldnews

NEWS



லோக சூலன் - பராலிம்பிக் சூலன் சூலன்

பாசி ஶ்ரீ யோஸிஸர்ஸி அரலிஸ்தை வரலிஸ்தை அரஸ
ஔயஸிஸி லீஸிஸி. லிஸி பராலிஸிஸி பரஸிஸி
16 ல் லாஸிஸி லுரலி. பாசி பராலிஸிஸி லிஸி
லிஸிஸிஸிஸி ஶ்ரீஸிஸி லிஸிஸிஸி
ஈஸிஸிஸி ஶ்ரீஸிஸிஸி ஶ்ரீஸிஸிஸி ஶ்ரீஸிஸிஸி
ஶ்ரீஸிஸிஸி ஶ்ரீஸிஸிஸி ஶ்ரீஸிஸிஸி ஶ்ரீஸிஸிஸி
ஶ்ரீஸிஸிஸி ஶ்ரீஸிஸிஸி ஶ்ரீஸிஸிஸி ஶ்ரீஸிஸிஸி
ஶ்ரீஸிஸிஸி ஶ்ரீஸிஸிஸி ஶ்ரீஸிஸிஸி ஶ்ரீஸிஸிஸி
ஶ்ரீஸிஸிஸி ஶ்ரீஸிஸிஸி ஶ்ரீஸிஸிஸி ஶ்ரீஸிஸிஸி

அரஸ, ஶ்ரீஸிஸிஸி ஶ்ரீஸிஸிஸி ஶ்ரீஸிஸிஸி
ஶ்ரீஸிஸிஸி ஶ்ரீஸிஸிஸி ஶ்ரீஸிஸிஸி ஶ்ரீஸிஸிஸி

பராலிஸிஸி ஶ்ரீஸிஸிஸி ஶ்ரீஸிஸிஸி ஶ்ரீஸிஸிஸி
ஶ்ரீஸிஸிஸி ஶ்ரீஸிஸிஸி ஶ்ரீஸிஸிஸி ஶ்ரீஸிஸிஸி
ஶ்ரீஸிஸிஸி ஶ்ரீஸிஸிஸி ஶ்ரீஸிஸிஸி ஶ்ரீஸிஸிஸி
ஶ்ரீஸிஸிஸி ஶ்ரீஸிஸிஸி ஶ்ரீஸிஸிஸி ஶ்ரீஸிஸிஸி

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.

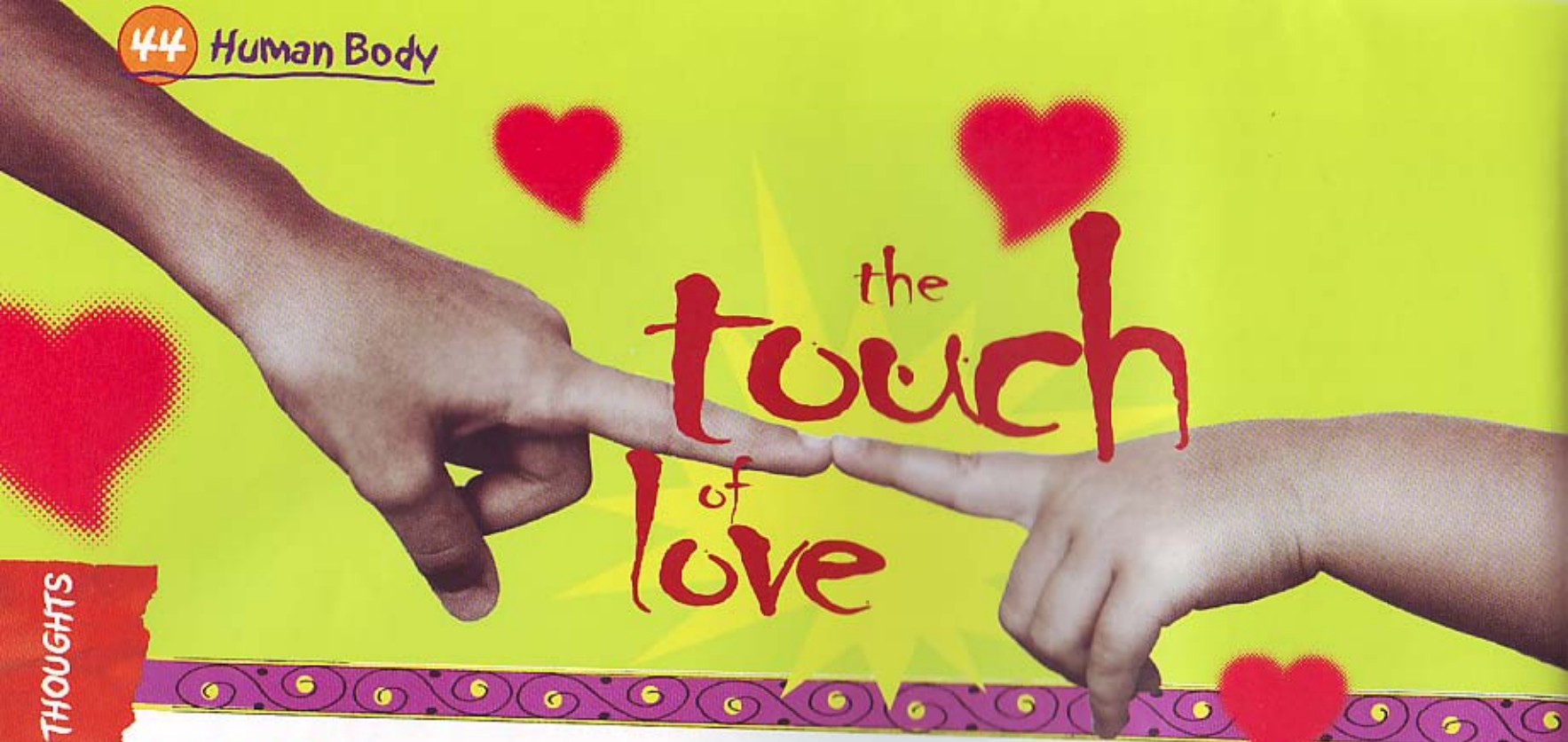
The Paralympic Games are tough and the athletes have to train for years before they can represent their countries. Many are already hard at work practising for the next Paralympic Games, to be held in Beijing, China in 2008.

உலகச் செய்திகள்

பராலிம்பிக் விளையாட்டு விழா

அவளால் நடக்க முடியாமல் இருக்கலாம். ஆனால், டனி கிறே தொம்ப்ஸன் வேகமானவர். இதை நிரூபிப்பது போல, அவர் 16 பராலிம்பிக்ஸ் பதக்கங்களைப் பெற்றிருக்கின்றார். பராலிம்பிக் விளையாட்டுக்களில் பங்குபற்றும் பல வீரர்களுள்ளும் வீராங்கனைகளுள்ளும் இவர் ஒருவராவார். பராலிம்பிக்ஸ் விளையாட்டுக்கள் என்பது, ஓலிம்பிக்ஸ் விளையாட்டுகளைப் போல குறைபாடுள்ளோர்களுக்காக நடத்தப்படும் ஒரு, சர்வதேசப் போட்டியாகும். இப்போட்டியில் நீச்சல், ஈட்டி வீச்சு, டெனிஸ் போன்ற விளையாட்டுக்கள் இடம்பெறுகின்றன. டனி போன்ற சில உடல் வல்லுநர்களுக்கு, அங்குமிங்கும் நகர்தல் தொடர்பான பிரச்சினைகள் உண்டு. வேறு சிலர், ஓர் உடல் உறுப்பை இழந்தவர்களாக அல்லது கண்பார்வைக் குறைபாடுள்ளவர்களாக இருப்பார்கள்.

பராலிம்பிக் விளையாட்டுக்கள் கடினமானவை. இதில் பங்குபற்றுவோர், பல ஆண்டுகள் பயிற்சி பெற்ற பின்னர் தான் தமது நாடுகளைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தலாம். 2008 ஆம் ஆண்டு, சீனாவில், பேஜிஙில் நடக்கவிருக்கும் அடுத்த பராலிம்பிக் விளையாட்டுக்களில் பங்குபற்றுவதற்காகப் பலரும் ஏற்கெனவே பயிற்சியில் ஈடுபட்டுவருகின்றார்கள்.



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.

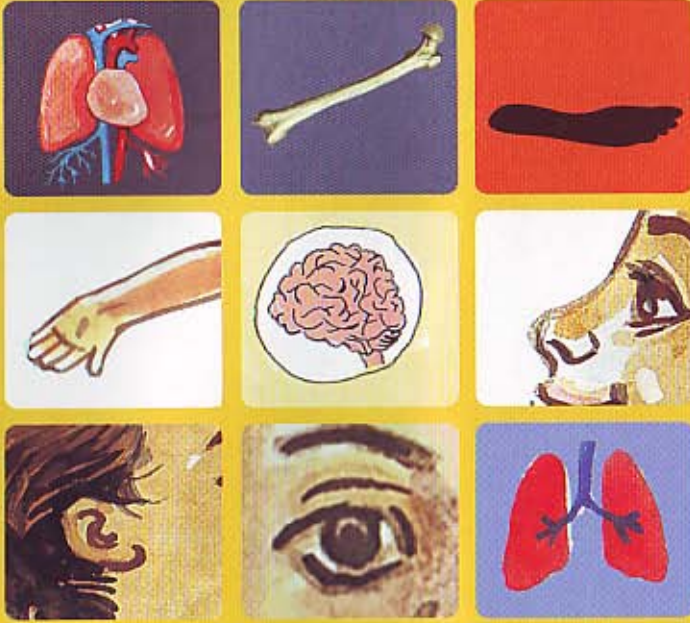
Touch has a good side and a bad side. It's important to learn the difference, and to find the right balance.

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





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:

இதே மனம் ஓர்நாட்கு மூன்று முறை?

ஒரு நிமிடம் 9 பாக்டீரியை நினைவில் கொள்ளுங்கள். அவை என்ன? அவை உடலில் எங்கே உள்ளது? அவை என்ன செய்கிறது? அவை என்ன உணவு உண்கிறது? அவை என்ன செய்கிறது?

உங்களுடைய ஞாபக சக்தி எவ்வளவு சிறப்பாக இருக்கின்றது?

இந்த ஒன்பது உடல் பகுதிகளையும் ஒரு நிமிடம் நன்கு பாருங்கள். பெட்டியில் அவை அமைந்திருக்கும் சரியான இடங்களை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்வதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள். இனி, பெட்டியை மூடி வைத்துவிட்டு, இவ்வினாக்களுக்கு உங்களால் பதிலளிக்க முடிகின்றதா என்று பாருங்கள்: சுவாசப்பை/எலும்பு/கால்/கை/மூளை/மூக்கு/காது/கண்/இதயம்

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. ஓர்நாட்கு மூன்று முறை என்ன?
2. மூளை எங்கே உள்ளது?
3. உடலில் எங்கே உள்ளது?
4. மூளை என்ன செய்கிறது?

1. கீழே, வலது மூலையில் இருக்கும் பகுதி என்ன?
2. மூளை, நடுக்கோட்டில் இருக்கின்றதா?
3. ஒரு கையின் படம் இருந்ததா?
4. முதலாவது வரியிலுள்ள முதலாவது படம் என்ன?

Quiz

Quiz 2



A Bad Habit

Smoking is a bad idea because:

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

கொடுக்கப்பட்டவை

கொடுக்கப்பட்டவை என்ன? அவை என்ன செய்கிறது?

- a) அது உடலின் மூளைக்கு தீங்கு விளைவிக்கிறது
- b) இதயம் மற்றும் மூளைக்கு தீங்கு விளைவிக்கிறது
- c) மூளைக்கு தீங்கு விளைவிக்கிறது
- d) அவை உடலின் மூளைக்கு தீங்கு விளைவிக்கிறது

கொடுக்கப்பட்டவை

புகைப்பிடித்தல் ஒரு தீமையானது?

- a) நீங்கள் புகை பிடிப்பதை உங்கள் தாயார் கண்டால் மிகவும் துக்கப்படுவார்.
- b) புகை பிடித்தல் உங்களுடைய இதயத்திற்கும் சுவாசப்பைக்கும் சேதத்தை ஏற்படுத்தும்.
- c) உங்கள் பணம் வீணாகும்.
- d) மேலே உள்ள யாவும்.

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.

ஐந்து பொருள் உணர்வு

இவற்றை 5 நிமிடம் பாருங்கள். இவை ஐந்து உணர்வுகளை உணர உதவிக்கின்றன. இவை எவை? அவை என்ன செய்கின்றன? பாருங்கள்.

ஐந்து உணர்வுகள்

இப்படிப்பட்டவை நன்றாகப் பாருங்கள். இவை தான், ஐம்புலன்களையும் உணர உதவிக்கின்றன. உங்களுடைய மூளைக்கு உதவி செய்யும் ஐந்து உறுப்புகளாகும். எந்த உறுப்பு, எந்தப் புலனுடன் தொடர்புபட்டுள்ளது? உங்களால், கண்டுபிடிக்க முடிகின்றதா என்று பாருங்கள்.



- Smell
வாசனை (மூலை)
- Sound
சத்தம் (காதல்)
- Taste
சுவை (மூலை)
- Touch
தொடுதல் (கை)
- Sight
பார்வை (கண்)

dictionary

adult
to breathe
bone
short
to learn
disability
food
to speak
heart
anxious
number
stomach
teeth
body
hand
child
to touch
hospital
boy
tall

வயதுவந்த
சுவாசிப்பதற்கு
எலும்பு
கட்டையான, குள்ளமான
கற்பதற்கு
உணவு
உணவு
பேசுவதற்கு
இதயம்
அக்கறையுள்ள
எண்
வயிறு
பல்
உடல்
கை
பிள்ளை
தொடுவதற்கு
வைத்தியசாலை
ஆண்பிள்ளை
உயரமான

வயதுவந்த
சுவாசிப்பதற்கு
எலும்பு
கட்டையான, குள்ளமான
கற்பதற்கு
உணவு
உணவு
பேசுவதற்கு
இதயம்
அக்கறையுள்ள
எண்
வயிறு
பல்
உடல்
கை
பிள்ளை
தொடுவதற்கு
வைத்தியசாலை
ஆண்பிள்ளை
உயரமான





NOT FOR SALE
කොප්පු නොවන
අලුත්කමක් ලෙස